

서명 2021.11월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
<div> <div>서명고</div> <div>자립·정예·영웅</div> </div>		< 2021년 11월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
	11월 1일(월)	11월 2일(화)	11월 3일(수)	11월 4일(목)	11월 5일(금)	11월 6일(토)	11월 7일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 오이부추무침(6.10.12.13.) · 매콤돈육강정(1.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그래놀라/우유(2.4.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 두통지 · 간장오리불고기(5.6.13.) · 매콤김치볶음(9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 달걀품은식빵토스트(1.2.5.6.10.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.10.) · 돈뽀빠김자찜(5.6.13.17.) · 매콤오징어바(1.5.6.13.17.) · 멸치땅콩볶음(4.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 매콤쭈꾸미낙지새우볶음(5.9.13.17.) · 무말랭이무침(13.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 짜장볶음우동(5.6.9.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 건홍합맑은국(13.18.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 맑은김자국 · 오이지무침(13.17.) · 오징어야채무침(17.) · 한입떡갈비/케첩(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 맑은미역국(13.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬김과일 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 돼지수육(5.6.10.13.16.18.) · 상추/쌈장(5.6.16.18.) · 쫄면야채무침(5.6.18.) · 배추겉절이(9.13.) · 갈축이보리과자(5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 우부동(대)(5.6.) · 찹감자꽃만두(1.5.6.10.16.18.) · 마늘종락교무침(5.6.13.18.) · 새우고로케(1.2.5.6.9.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(팅글)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 감자옹심이국(5.6.17.) · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) · 건칠나물볶음 · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 마시멜로초코케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 옥수수수프(2.5.6.13.16.) · 머쉬룸투움바파스타(1.2.5.6.10.13.) · 눈썰미즈샐러드/요거트소스(1.2.5.12.13.) · 포테이토카츠/소스(1.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 고추장오리불고기(5.6.) · 깍새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 망고감귤젤리(1.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 다시마쌈/초창(0.12.13.) · 깍두기(9.13.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 콩당/소면(1.2.5.6.16.18.) · 열감이나물 · 고추잡채(5.8.10.13.) · 연양식반달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 쫄갓두부무침(5.) · 단호박달볶음(15.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 건고구마순볶음 · 한우고추장불고기/파채(5.6.10.13.16.18.) · 담양버섯갈비/케첩(1.2.5.6.10.12.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) · 브로콜리숙회/초장 · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 김부각(5.) · 청통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 크림치즈호떡(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 얼큰보어국(13.) · 토사태떡찜(5.6.10.) · 열무된장무침 · 순대야채볶음(6.10.) · 배추김치(9.13.) · 망고감귤젤리(1.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 근대나물 · 토토리묵/양념장(5.) · 두반장닭볶음(5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)
	11월 8일(월)	11월 9일(화)	11월 10일(수)	11월 11일(목)	11월 12일(금)	11월 13일(토)	11월 14일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 짜리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 크리스피치킨까스/머스타드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 연두부/양념장(5.) · 데리야끼달걀게구이(5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) 				
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 매콤콩나물무침(5.) · 치킨텐더/칠리소스(1.2.5.6.13.15.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 조각파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 건새우시금치국(5.6.9.13.18.) · 찬나물무침 · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 새우동그랑땡/케첩(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오생크림와플(1.2.5.6.13.) 					
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 감자채피망볶음 · 돼지훈제바비큐(1.5.10.13.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 불개당(8.) · 쫄갓겉절이 · 참치김치볶음(9.13.18.) · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) 					
	11월 15일(월)	11월 16일(화)	11월 17일(수)	11월 18일(목)	11월 19일(금)	11월 20일(토)	11월 21일(일)

	11월 22일(월)	11월 23일(화)	11월 24일(수)	11월 25일(목)	11월 26일(금)	11월 27일(토)	11월 28일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 토사태떡찜(5.6.10.) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두들지 · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 골뱅이야채무침(5.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 달걀우식빵토스트(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 참치야채죽(13.) · 잉글리쉬머핀피자빵(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 치커리사과무침 · 오리버섯볶음 · 배추김치(9.13.) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.)	· 친환경백미밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 감자채햄볶음(2.6.10.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	
중식	· 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 미역미소된장국(5.6.13.18.) · 꼬들단무지무침 · 소떡소떡/케첩(1.2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 투게더시그니처(1.2.5.)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 배추무침 · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 충각김치(9.13.) · 굴	· 추가밥 · 김치잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 알감자버터구이(2.) · 깍두기(9.13.) · 포켓팝콘(카라멜맛)(2.5.16.)	· 친환경백미밥 · 팜뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18.) · 깻소나물 · 돈육쭈꾸미볶음(5.6.10.13.18.) · 치킨텐더또띠아롤(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지주스(5.13.)	· 친환경보리밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 곤드레나물(13.) · 체다치즈쪽쪽함박(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 청포도에이드(5.13.)	· 친환경백미밥 · 브추달걀국(1.) · 닭야채볶음(5.6.15.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위사과주스(5.13.)	
석식	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 땡초주먹밥(1.5.6.10.13.18.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 고구마튀김(1.6.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(1.16.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 열무된장무침 · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) · 미역초무침 · 스펀달걀볶음(1.2.6.10.13.) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 청포묵야채무침(5.) · 새우튀김/타르소스(1.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.)		
	11월 29일(월)	11월 30일(화)					
조식		· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 간장어묵조림(1.5.6.13.16.) · 바사삭나초치킨너겟/살사소스(1.2.5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 달콤촉촉소보로머핀(1.2.5.6.13.)					
중식		· 친환경백미밥 · 열크버섯국 · 미역국수야채무침(5.6.) · 호박나물(9.13.) · 오곡치킨까스(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)					
석식		· 친환경백미밥 · 시금치고추장국(5.6.18.) · 멸치아몬드볶음(4.5.6.13.) · 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 매콤달봉그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.)					

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

구분	쌀, 잡곡	김치류/ 고춧가루	계란	쇠고기/ 쇠고기가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어,꽃게, 뱅장어,조기, 아귀 등	명태,갈치, 낙지,쭈꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산