

서영 2020.07월			가 정 통 신 문			식생활관		530 - 2369	
<div> 자립 · 경제 · 영웅</div>			< 2020년 07월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >			http://www.seoyoung.hs.kr			
			7월 1일(수)	7월 2일(목)	7월 3일(금)	7월 4일(토)	7월 5일(일)		
조식			· 친환경백미밥 · 초코케스/우유(2.5.6.13.) · 근대된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 돈육창경채볶음(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 계살야채죽(8.13.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 매콤달걀가래볶음(13.15.18.) · 야채계란말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.13.)			
	중식		· 강된장보리비빔밥(5.6.9.) · 부추계란국(1.) · 치커리무생채(13.) · 회오리감자(5.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요플레토핑(1.2.)	· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 갈치감자조림(5.6.) · 얼갈이나물 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 블러드오렌지아이드(5.13.)	· 햄김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.) · 맑은콩나물국(5.) · 비비고왕교자(1.5.6.10.16.18.) · 썬갈절이 · 우리쌀순살치킨/양념소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경흑미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 비육줄기볶음(5.) · 돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.)			
석식			· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰버섯국 · 연두부/양념장(5.6.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 찰면야채무침(5.6.) · 건고구마순볶음 · 고구마스트링롤까스/후르츠소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 김부각(5.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)				
	7월 6일(월)	7월 7일(화)	7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)	7월 11일(토)	7월 12일(일)		
조식	· 친환경백미밥 · 초코케스/우유(2.5.6.13.) · 소고기야채죽(16.) · 파리고추돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 설렁탕/당면(1.2.5.6.8.16.18.) · 다시마쌈/초장 · 간장오리불고기(5.6.) · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 황금알카츠/케첩(1.5.6.10.12.) · 매콤달걀붕그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 참소라야채무침(18.) · 마늘행구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 크루와상/딸기잼(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부찌개(5.9.13.) · 돼지훈제부추무침(5.6.10.13.18.) · 찰리맛살볶음(1.5.6.12.13.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콘플레이크/우유(2.5.6.13.) · 부추계란국(1.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 콘소시지/케첩(2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건홍합맑은국(13.18.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니(1.2.5.6.13.16.)		
	중식	· 추가밥 · 옥수수수프(2.5.6.13.16.) · 베이컨크림파스타(1.2.5.6.10.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 크리스피치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 스위트플럼주스(5.13.)	· 친환경경수수밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 연두부/양념장(5.) · 부추겉절이(5.6.) · 돈육깨인볶음(10.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 오리훈제/무쌈(1.5.13.) · 참나물무침 · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 추가밥 · 연두부냉면/겨자소스(1.3.5.6.9.13.16.) · 불고기왕만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 아삭이고추된장무침 · 배추김치(9.13.) · 아이스크림(와)(1.2.5.)	· 친환경흑미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 살구복숭아플로이드	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) · 느타리버섯볶음 · 오리야채볶음(5.6.) · 오징어튀김/탕수소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 동등빠시래기김자탕(9.10.13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 들나물/초장 · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.)	
석식	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 맛김(13.) · 깍두기(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 찰순대찌개/깨소금(6.10.) · 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 짜장볶음우동(5.6.9.12.13.16.17.18.) · 콘치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(16.) · 삼치감자조림(5.6.) · 최나물무침 · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 도토리묵오이냉국(3.5.) · 돼지갈비매운떡볶이(5.6.10.13.) · 감자채볶음 · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰부어국(13.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 동그랑땡전(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 근대나물 · 근대크로소시지케첩볶음(2.6.10.12.13.1.) · 계살크림까스/어니언소스(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)		
	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)	7월 18일(토)	7월 19일(일)		
조식	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 알감자조림(5.6.13.) · 데리야끼닭볶음(5.6.13.15.) · 간풍두부강정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추들깨국 · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 참외	· 친환경백미밥 · 콘플레이크/우유(2.5.6.13.) · 모듬버섯무국 · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기버섯죽(16.) · 소외장아찌 · 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 간장깻잎지(13.18.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 스팸구이/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)			
	중식	· 오므라이스/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 맑은콩나물국(5.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.15.16.18.) · 흑당아몬드파자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 청포도에이드(5.13.)	· 참치야채비빔밥(13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 매콤달다리구이(1.5.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥 · 조랭이떡미역국 · 새송이장조림(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 끼리스크치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 추가밥 · 초복장각삼계탕(13.15.) · 부추겉절이(5.6.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 수박	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 단무지무침 · 고추치킨탕수육/소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 팥오소시지(1.2.5.6.10.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 오이도라지무침 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.)		

석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 미니우동국(5.6.) · 오리훈제부추무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 호박나물(9.13.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 아몬드꿀단호박찜(13.) · 멸치파리고추볶음(5.13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 미나리초무침(5.6.) · 돈육숙부볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 갈릭크림치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 콩치캐김치조림(9.13.18.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 통채다크림치즈스틱(1.2.6.) · 깍두기(9.13.)		
	7월 20일(월)	7월 21일(화)	7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)	7월 25일(토)	7월 26일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 갯벌등그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 크림소스떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 녹차롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 스크램블에그/케첩(1.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 검은콩칼슘두유(5.13.)	· 친환경백미밥 · 콩탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 돈육오징어볶음(10.17.) · 사각피부볶음 · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 바산하치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 콘소시치/케첩(2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 블루레이크/우유(2.5.6.13.) · 홀임자개죽 · 돈사태감자찜(5.6.10.) · 새송이애호박볶음(9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소트립마음국(5.) · 무말랭이무침(13.18.) · 돈육청경채볶음(5.6.9.10.12.17.18.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)
중식	· 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) · 미역미소된장국(5.6.13.18.) · 양상추샐러드/딸기요거트드레싱(1.2.5.12.13.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 아이스망고	· 친환경보리밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 시금치나물 · 단호박달볶음(15.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 추가밥 · 메밀소바(3.5.6.13.) · 생크림과일샐러드(1.2.5.12.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 수박롤케이크(1.2.5.6.)	· 나물비빔밥/양념고추장(5.6.) · 유부된장국(5.6.18.) · 건치나물볶음 · 계란후라이(1.) · 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 월미니(2.)	· 친환경흑미밥 · 버섯들깨국 · 매콤콩나물무침(5.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 고구마치즈고로케/케첩(1.5.6.12.) · 깍두기(9.13.) · 찹떡은워터젤리(레몬)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 삼치감자조림(5.6.) · 고춧잎나물 · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰버섯국 · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 물만두/초간장(1.5.6.10.16.18.) · 풀면야채무침(5.6.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 연두부/양념장(5.) · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 청포도플리도(5.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 우영조림(5.6.) · 실논약야채무침(5.6.13.) · 콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 돼지갈비감자찜(5.6.13.) · 치커리사과무침 · 크림떡볶이(2.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연근대구탕 · 연근조림(5.6.) · 묵은지담침(9.13.15.18.) · 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 돈육채(5.8.10.) · 깍소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 브로콜리/초장 · 고추잡채(5.8.10.13.) · 연양식반달볼고기/소스(1.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치고추장국(5.6.18.) · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 삼치마요구이(1.5.6.) · 배추김치(9.13.)
	7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)		
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 돈육꾸꾸미볶음(10.) · 배추김치(9.13.) · 계란샐러드샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 팟콘치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.16.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18.) · 연근홀임자소스무침(1.5.6.13.18.) · 간장소살양념찜(5.8.15.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 연근순두부국(5.) · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 깻잎달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은간자국 · 생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)		
중식	· 추가밥 · 유부우동(5.6.) · 고구마생크림샐러드(1.2.5.13.) · 순살파닭/오리엔탈소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(블루베리)(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오리볼고기(5.13.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 라이스코코샌드(2.5.)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 간장깻잎지(13.18.) · 달걀햄볶음(1.2.6.10.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 크림치즈찰떡(6.)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 미트볼계첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) · 야채김(13.) · 배추김치(9.13.) · 비스킷슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) · 돈육낙지볶음(10.) · 배추김치(9.13.) · 메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14.)		
석식	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 간장양념돼지등심볼고기(2.10.13.18.) · 어묵떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 동등빠김치감자탕(9.10.13.18.) · 새송이부추초무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 단양마늘떡갈비/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 후리카케볶음밥(1.5.9.13.16.) · 포테이토크림스프(2.5.6.13.16.) · 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.18.) · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채된장국(5.6.18.) · 순두나물 · 단호박떡볶음(15.) · 행전/계첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)		

★ **알레르기정보** ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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/ 쇠고기 가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어,꽃게, 뱀장어,조기등	명태,갈치, 낙지 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산