

| 서영 2025.5월 | | 가 정 통 신 문 | | | 식생활관 | 530 - 2369 |
|---|---|-----------|---|---|--|--|
| <div> 서영고 자립·경제·학생</div> | | | | | http://www.seoyoung.hs.kr | |
| 월요일 | | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 조식 | | | | 영양닭죽(15) 배추김치(9) 초코채스/우유(2.5.6) 대만식햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16.18) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 737.5/23.9/319.3/7.1 | 친환경백미밥 열갈이된장국(5.6) 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 시금치나물 새우등그랑뎡/케첩 (1.5.6.9.12.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.8/38.7/117.8/2.5 | |
| | | | | 친환경백미밥 쪽파달걀국(1) 간장어묵조림(2.5.6.8.12.13.16) 콩나물거자루침(1.5.6.10.16) 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 아이스망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.8/41.7/109.6/4.1 | | |
| 석식 | | | | 친환경백미밥 북어두부국(5) 크림소스미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16) 참나물도라지초무침(5.6.13) 닭고구마볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 아이스크림(월드콘)(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.7/34.7/231.3/2.6 | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 조식 | | | 친환경백미밥 맑은미역국(5.6) 비엔나야채볶음(10.16) 에그듬뿍카츠/케첩(1.2.5.6.12) 깍두기(9) 초코채스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.2/25.3/315.4/2.9 | 친환경잡곡밥(5) 매콤콩나물국(5) 간장순살닭볶음(5.6.13.15.18) 견취나물볶음(5.6.13) 야채고기완자/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.7/41.2/56.8/1.6 | 달걀야채죽(1) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.0/20.4/293.5/3.7 | 친환경백미밥 누룽지 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 고사리나물 매콤달걀개구이 (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.0/52.2/78.3/3.4 |
| | | | 추가밥 잔치국수/양념장(5.6.13) 블루베리무피클 허니간장순살치킨 (1.4.5.6.15.16.18) 쉬림프핫치킨피자 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 배추김치(9) 따옴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.3/29.2/199.8/10.4 | 친환경발아현미밥 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18) 갯순나물(5.6) 매콤로제순살찜닭 (2.5.6.15.16.18) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 레드벨벳생크림케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/42.3/124.6/5.3 | 친환경찰보리밥 마라탕(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 반달단무지 베이컨감자샐러드(1.5.10.13) 꺄바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 블루레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 871.5/25.7/188.7/3.4 | 친환경백미밥 두부된장국(5.6) 열무나물 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/39.0/97.5/2.6 |
| 석식 | | | 친환경잡곡밥(5) 열무된장국(5.6) 미나리초무침(5.6.13) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 마시멜로쫄득쿠키(2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.6/38.5/159.3/3.2 | 친환경백미밥 해물짬뽕국(5.6.17.18) 두부양념조림(5.6.13) 돈육참스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) 김부각(5.6) 배추김치(9) 젤리(리치) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.6/46.0/149.8/5.5 | 친환경잡곡밥(5) 부추달걀국(1) 땅콩막국수야채무침(3.4.5.6.13) 숯불오리불고기 (2.5.6.12.13.15.16.18) 호박나물 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.1/28.6/109.0/4.3 | |

| | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|----|---|---|--|--|---|---|
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 조식 | 친환경백미밥 소고기미역국(5.6.16) 케이준샐러드(1.5.6.12.15.16) 떡갈비/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.1/25.5/322.6/3.1 | 해물짬뽕죽(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 거북이멜론빵(1.2.5.6) 그릭요거트/블루베리잼(2.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/17.1/122.5/1.4 | 친환경백미밥 얼큰순두부국(5) 오이지무침 매콤달봉그릴구이 (2.5.6.12.13.15.18) 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.5/48.7/86.6/3.2 | 친환경백미밥 누룽지 후식리샐러드(1.5.6.13) 마늘종멸치조림(5.6.13) 매콤오리떡볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.3/28.3/114.2/2.8 | 친환경잡곡밥(5) 두부된장국(5.6) 도토리묵야채무침(5.6.13) 돈사태고구마볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 아몬드후레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.0/41.7/247.1/4.1 | |
| 중식 | 친환경찰흑미밥 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 부추겉절이(5.6.13) 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 치즈그릴비엔나구이 (1.2.5.10.16) 깍두기(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.3/37.4/246.3/3.4 | 친환경백미밥 팽이버섯된장국(5.6) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 청경채사과겉절이(5.6.13) 고추장알어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 760.6/27.2/97.7/1.7 | 친환경귀리밥 감자수제비국(5.6) 콩나물무침(5) 바질치즈돈까스/소스(2.5.6.16) 대파해물동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 와플/생크림(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.7/22.6/138.7/2.5 | 참치김치볶음밥(5.6.9.13.16.18) 맑은콩나물국(5) 상추겉절이(5.6.13) 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) 모짜렐라치즈볼(2.5.6) 깍두기(9) 카네이션초코당근케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.6/34.0/243.8/3.7 | 참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.10) 하트심공버거(1.2.5.6.10.12.16) 양배추샐러드(1.2.5.11.12) 뿌링클팝콘치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 수제자몽에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.7/22.4/378.1/8.4 | |
| 석식 | 친환경백미밥 김치수제비(5.6.9) 취나물무침(13) 파채납작근만두(1.5.6.13) 로제소스함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 드링킹요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.2/27.0/259.5/2.9 | 친환경잡곡밥(5) 얼큰북어국 새송이버섯초무침(5.6.13) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) 치킨까스/여니언소스 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 스마일생크림퍼핀(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.0/41.2/126.8/2.8 | 친환경백미밥 시래기된장국(5.6) 실곤약야채무침(5.6.13) 간장양념돼지등심불고기(5.6.10) 미역줄기볶음 배추김치(9) 말기바나나마카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.2/22.8/171.5/3.6 | 친환경잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 숙주맛살무침 춘천식당갈비(5.6.13.15.18) 하트파프리카연근전/케첩 (1.5.6.12) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.9/46.2/118.0/3.8 | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 조식 | 친환경백미밥 얼큰감자국 팍팍치킨샐러드(1.2.5.6.15) 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.8/41.7/208.8/4.7 | 친환경잡곡밥(5) 무채들깨국 매추리알장조림(1.5.6.13) 청경채/양파/토마토/무스타드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/25.7/140.9/3.6 | 참치야채죽(5.16.18) 배추김치(9) 오레오오즈/우유(2.5.6) 체리(5ea) 한라봉롤케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.9/16.8/196.1/3.9 | 친환경백미밥 시금치된장국(5.6) 토마토달걀샐러드(1.12) 고구마함박스테이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 아몬드머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.2/21.6/82.9/2.4 | 친환경잡곡밥(5) 누룽지 달걀떡볶음(5.6.13.15.18) 간풍두부강정(5.6.12) 배추김치(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.3/43.4/556.2/4.5 | 친환경백미밥 버섯들깨국 근대나물(13) 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) 너비바나나구이/케첩 (2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.4/31.2/85.3/2.2 |
| 중식 | 친환경발아현미밥 아욱된장국(5.6) 돼지수육(5.6.10.13) 상추/쌈장(4.5.6) 줄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 모듬컵과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 789.5/37.2/187.7/3.5 | 친환경찰보리밥 연두부맑은국(5) 대패삼겹살콩나물불고기 (5.6.10.13.18) 체다치즈찰도그(1.2.5.6.10.16) एको들기름김 배추김치(9) 우리사과파이(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.0/26.3/143.8/2.1 | 추가밥 나가사키짬뽕면(5.6.8.17.18) 삼콩하트단무지 등심탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.18) 타코야끼(1.5.6.17) 배추김치(9) 베로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.2/37.5/211.6/7.7 | 친환경찰흑미밥 어묵무국(1.5.6) 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 묵은지달걀(5.6.9.13.15.18) 참나물된장무침(5.6.13) 깍두기(9) 노티드우유케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.2/31.0/103.0/3.0 | 베이컨갈릭볶음밥(1.5.6.10.13) 열갈이된장국(5.6) 무생채(13) 임실치즈함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16.18) 통새우만두 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(복숭아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.4/29.5/197.2/2.5 | 친환경백미밥 콩나물달걀국(1.5) 매콤달걀개야채조림 (5.6.13.15.18) 어묵피망볶음(2.5.6.8.12.13.16) 맛김 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.8/38.1/104.2/2.3 |
| 석식 | 친환경백미밥 매콤콩나물국(5) 청경채겉절이(5.6.13) 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) 짜장볶음우동(5.6.9.13.16.17) 배추김치(9) 열라이브주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.2/34.0/171.4/1.9 | 김가루밥 가스오유부장국(5.6) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 어묵떡볶이(1.2.5.6.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 스위트플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 844.6/21.8/192.5/11.9 | 친환경잡곡밥(5) 모듬버섯국 연두부/양념장(5.6.13) 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) 통살오징어튀김(5.6.12.13.17.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.2/27.0/131.2/4.9 | 친환경잡곡밥(5) 삼색수제비국(1.5.6) 브로콜리숙회/조장(5.6.13) 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) 베이컨퀘사다아 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 끼리담앤크런치(플레인)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 977.6/30.6/135.5/3.2 | 친환경백미밥 건새우미역국(9) 숙갓겉절이(5.6.13) 돈육당면볶음(5.6.10.13.18) 5마리통새우꼬치/칠리소스(8.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.2/42.9/107.3/2.9 | |

| | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|----|--|--|---|---|---|---|
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 조식 | 친환경잡곡밥(5) 누룽지 안동닭찜(5.6.13.15.18) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 배추김치(9) 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.2/30.2/55.8/3.5 | 친환경백미밥 얼큰김치국(9) 청포묵/양념장(5.6.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.0/21.4/68.2/2.8 | 친환경백미밥 콩비지찌개(5.9) 돼지갈비감자찜(5.6.10.13.18) 아끼소바볶음우동(2.5.6.10.12.13.15.17.18) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.6/35.9/257.0/5.8 | 소고기야채죽(16) 배추김치(9) 방울토마토(12) 쁘띠맘모스(1.2.4.5.6) 초코첵스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/16.6/295.7/2.6 | 친환경백미밥 배추들깨국 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) 깍두기(9) 소프트 치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.6/43.3/191.0/4.2 | 친환경백미밥 청국장찌개(5.9) 무말랭이무침 마늘햄구이/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.8/33.2/113.3/3.6 |
| 중식 | 친환경찰보리밥 돼지고기된장찌개(5.6.9.10.16.17.18) 양배추찜/참치쌈장(4.5.6.16.18) 숙주나물 빼빼트닭갈비(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 요거트아이스크림(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.9/44.5/169.8/2.8 | 친환경발아현미밥 순두부찌개(5.6.16.18) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 건파래쪽파무침(5.6.13) 통살새모연어까스(1.2.5.6) 섬박지(9) 수제말기칩톡말기라떼(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.9/39.3/341.6/3.5 | 돈육카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 유부된장국(5.6) 꼬들단무지무침 땅콩달걀정(1.2.4.5.6.12.15) 배추김치(9) 탱글볶듯한도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.4/39.7/198.1/3.1 | 친환경칼슘참쌀밥 김가루떡국(1) 치커리유자청무침(1.2.5.6) 파채돈육불고기(5.6.10.13.18) 치킨스테이크/강정소스(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 무화과쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.8/40.5/155.0/3.3 | 로제파스타(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 양송이스프(2.5.6.13.16) 구운버섯샐러드(12) 트리플블랙치킨까스(2.5.6.15.16) 배추김치(9) 스위트사인머스캣주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 766.1/29.6/209.7/3.0 | 친환경백미밥 조랭이떡미역국 열무된장무침(5.6.13) 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.18) 고등어구이(7) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.5/44.1/93.2/2.9 |
| 석식 | 친환경백미밥 두부된장국(5.6) 부추달걀찜(1.2.5.6.18) 호박버섯볶음 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 거북이크루키(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.8/35.9/178.8/4.5 | 목은지참치주먹밥(1.5.9.16.18) 어묵무국(1.5.6) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 매콤로제떡볶이(1.2.5.6.10.15.16.18) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 청사과에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 897.3/27.7/198.1/4.3 | 친환경백미밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 시금치나물 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18) 스팸감자구이(1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.0/32.0/127.8/4.0 | 친환경백미밥 한우육개장(13.16) 얼갈이고추장무침(5.6.13) 오븐고구마치즈블럭카츠/소스(5.6.10.11) 녹두만두전(1.5.6.10) 배추김치(9) 곰돌이마들렌(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.5/23.7/141.9/3.7 | 친환경잡곡밥(5) 청경채된장국(5.6) 미역국수야채무침(5.6.13) 곤드레나물볶음 달야채볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.7/39.4/162.2/3.6 | |

★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 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동 가능하오니 참고 바랍니다.

| 구분 | 쌀 | 김치류 | 콩/두부 | 육류(가공품포함) | | 수산물(가공품포함) |
|-----|-----------|--------------|-----------------|------------------|-------------------|--|
| | (밥,죽,누룽지) | (배추)/고춧가루 | | 쇠고기 | 돼지고기,닭고기,오리고기,양고기 | 넙치,조파볼락,참돔,미꾸라지 뱅창어,고등어,꽃게,참조기,아귀 가리비,전복,우렁개,방어,부세 |
| 원산지 | 국내산 친환경 | 배추,고춧가루: 국내산 | 콩:국내산 두부:국내산 | 국내산(한우)/수입산(호주산) | 국내산 | 국내산 |
| | 명태 | 갈치 | 오징어/가공품 | 다랑어 | 낙지,쭈꾸미 | |
| | 러시아 | 세네갈 | 국내산/수입산 | 원양산 | 베트남 | |