

서영 2022.10월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 영혼		< 2022년 10월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
						10월 1일(토)	
조식						· 친환경백미밥 · 둥비지찌개(5.9.10.13.18.) · 돌나물/초장 · 고구마함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)	
중식						· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플	
석식							
	10월 3일(월)	10월 4일(화)	10월 5일(수)	10월 6일(목)	10월 7일(금)	10월 8일(토)	10월 9일(일)
조식		· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은미역국(13.) · 파리고추멸치볶음(5.6.13.) · 정통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	· 달걀야채죽(1.) · 크로크무슈샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 글드키워	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 황도토마토샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 돈사태감자찜(5.6.10.) · 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 매콤바삭불고기(1.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	
중식		· 친환경보리밥 · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 매콤두육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 치킨튀더또피아름(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 꿀떡	· 고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 갈비만두(1.5.6.10.18.) · 달걀후라이(1.) · 배추김치(9.13.) · 데르뜨과일젤리(오렌지)	· 친환경흑미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 달걀해물볶음(1.2.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 배스키라빈스아이스크림(1.2.5.)	· 추가밥 · 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) · 웨지감자튀김(5.6.12.13.) · 바비큐폭립스테이크(5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 한글날케이크(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 푸시리샐러드(1.5.6.13.) · 근대나물 · 닭야채볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	
석식		· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 미역줄기볶음(5.) · 오리야채볶음(5.6.13.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈호떡(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 고추임나물 · 춘천식당감비(5.6.15.) · 콘소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.16.18.) · 단호박크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) · 만감(13.) · 어니언떡감비/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 열감이된장국(5.6.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 오이지무침(13.) · 수삼파당/오리엔탈소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)		
	10월 10일(월)	10월 11일(화)	10월 12일(수)	10월 13일(목)	10월 14일(금)	10월 15일(토)	10월 16일(일)
조식		· 친환경백미밥 · 누룽지 · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 어양식밥달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 코푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 오리후제콩나물볶음(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 달걀우식빵토스트(1.2.5.6.13.)	· 친화야채죽(5.13.16.18.) · 콘치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 굴 · 플레인요거트/코코그래놀라(2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 우영조림(5.6.) · 오리야채볶음(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 검은콩칼슘두유(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 혼익자깨죽 · 브로콜리숙회/초장(5.6.13.) · 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 월미니(2.)	
중식		· 친환경흑미밥 · 매콤콩나물국(5.) · 감자무조림(5.6.) · 배추무침 · 치즈불닭(2.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 파워업초코볼&너츠(1.2.4.5.6.)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) · 단무지무침 · 탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 포크쿠키/요구르트(2.)	· 친환경보리밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 야채달걀찜(1.2.) · 상추쌈갯생채(5.6.13.18.) · 수제떡감비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 찜어먹는스트링치즈(2.)	· 친환경백미밥 · 근약어묵국(1.5.6.13.16.) · 우두부(5.) · 매콤김치볶음(9.13.18.) · 콘소메이집치키(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 열라이브(망고)(13.)		

석식		· 친환경백미밥 · 토부김치국(5.9.13.18.) · 쫄면야채무침(5.6.) · 느타리버섯들깨볶음 · 스텔감자구이(1.2.5.6.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 숙주나물 · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18.) · 오살불고기(5.6.10.17.) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 찹쌀김부각(5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 쪽파무침 · 매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)			
	10월 17일(월)	10월 18일(화)	10월 19일(수)	10월 20일(목)	10월 21일(금)	10월 22일(토)	10월 23일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 연두부/양념장(5.6.13.) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부맑은국(5.) · 동등백감자찜(5.6.10.13.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 배추김치(9.13.) · 뽕바나나우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 감자달걀샐러드(1.5.13.) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은올합국(13.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 건취나물볶음 · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.13.)	· 닭야채죽(15.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요플레토포핑(1.2.) · 멜론 · 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 미역국수야채무침(5.6.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 크래베리아몬드그레인라/우유(2.4.5.6.13.)		
중식	· 친환경현미밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) · 달걀장조림(1.5.6.13.) · 아삭이고추된장무침(1.5.6.) · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 현미면근밥(1.2.5.6.13.)	· 친환경보리밥 · 건새우미역국(9.13.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 춘천식달갈비(5.6.15.) · 오징어문어한반/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.17.) · 배추김치(9.13.) · 제리초코케이크(1.2.5.6.10.)	· 단호박카레라이스(2.5.6.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 고구마등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 쿠키번(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 팜봉수제비국(5.6.9.13.17.18.) · 오이부추무침 · 참치김치볶음(5.6.9.13.18.) · 야채달걀말이(1.) · 깍두기(9.13.)	· 낙지비빔밥/김가루(5.6.13.) · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 치커리무생채(13.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 통새우왕만두(1.5.6.10.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 닭고구마볶음(5.6.13.15.18.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 에코들기름김 · 깍두기(9.13.)		
석식	· 친환경백미밥 · 갈자들깨국 · 양파부추겨자무침(2.5.6.12.13.) · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 초코볼도너츠(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 가스오유부장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 찹쌀대떡+깨소금(6.10.) · 매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 골뱅이야채무침(5.13.18.) · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 감자전(5.6.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 다시마썬/초장(5.6.13.) · 수삼불닭볶음우동(5.6.9.13.15.17.18.) · 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 호박나물(9.13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 카레감치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)			
	10월 24일(월)	10월 25일(화)	10월 26일(수)	10월 27일(목)	10월 28일(금)	10월 29일(토)	10월 30일(일)	10월 31일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 너비아니구이/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 허니버터카스테라(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 양념깍두기(13.18.) · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘플레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 새송이애호박볶음(9.13.) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 메이플파카파이(1.2.5.6.13.14.)	· 소고기야채죽(1.6.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.) · 씨없는포도 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰달무국(15.) · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) · 크런치생선까스(1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 까리뎀애크러치(플레인)(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 간장수살양념찜(5.6.8.13.15.) · 팜샐러드(1.5.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 건홍합미역국(1.3.18.) · 조랭이떡닭볶음(5.6.15.) · 알감자버터구이(2.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	
중식	· 친환경보리밥 · 바지락수두부찌개(5.6.9.13.18.) · 막국수야채무침(3.5.) · 상추/쌈장(5.6.16.18.) · 삼겹살구이(5.6.10.16.18.) · 배추겉절이(9.13.) · 키위사과코코젤리(5.13.)	· 친환경현미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 건파래쪽파무침 · 매콤달걀그릴구이(5.6.12.13.15.) · 핫도그프리카엔구전/케첩(1.5.6.12.) · 배추김치(9.13.) · 요거트애플포도(독도의날)(2.)	· 새우튀김마요덮밥(1.5.6.9.13.15.18.) · 두부된장국(5.6.18.) · 양상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 뿌링클페스타츄리소시지(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오아이스크림(1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(5.6.13.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) · 치즈달걀비(2.5.6.13.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 쿠파오치킨파스타(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 오미자모듬피클 · 통등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 마시느담기요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 두사태떡찜(5.6.10.13.18.) · 두부구이/양념장(5.) · 배추김치(9.13.) · 드림킹요구르트(사과)(2.)	· 친환경현미밥 · 명무된장국(5.6.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 얼갈이나물 · 향료위화국부추떡갈비(1.2.4.5.6.10.12.14.15.16.19.) · 배추김치(9.13.) · 콩보다추임도넛(1.2.5.6.)	
석식	· 친환경백미밥 · 얼큰복어국(13.) · 미트볼떡데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 연두부장무침 · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기미역국(5.6.16.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18.) · 오징어떡볶음(1.3.17.) · 배추김치(9.13.) · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 조랭이떡국(1.) · 동등백김치찜(9.10.13.18.) · 단호박샐러드(1.5.6.) · 감치구이(13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 청포묵상추무침(5.) · 제육당면볶음(5.6.8.10.13.) · 야채튀김(1.5.6.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우시금치국(5.6.9.13.18.) · 고등어감자조림(5.6.7.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.)		· 친환경잡곡밥(5.) · 복어달걀국(1.13.) · 오징어야채무침(5.6.13.17.) · 콩나물무침(5.) · 치킨테더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 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) ⑲갯 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, 뽕장어,조기, 아귀 등	명태,갈치, 낙지,꾸꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산