

서영 2024.6월		가 정 통 신 문			식생활관	530 - 2369
 서영고 자립 · 경제 · 학생					http://www.seoyoung.hs.kr	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
조식						친환경백미밥 새알만두떡국(1.5.6.10.15.16.18) 건취나물볶음(5.6.13) 간장오리떡볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 검은콩두유(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.5/29.9/254.6/2.4
						친환경백미밥 얼갈이된장국(5.6) 감자샐러드(1.5.13) 닭살가래볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 야채달걀말이(1) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.3/41.8/184.2/4.0
중식						
석식						
	3	4	5	6	7	8
조식	친환경백미밥 미역들깨국 미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.1/23.8/321.2/2.8	달걀야채죽(1) 배추김치(9) 뉴욕핫도그샌드위치 (1.2.5.6.10.16) 크랜베리아몬드그레놀라/우유 (2.5.6) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 678.5/21.7/226.5/4.8	친환경백미밥 얼큰소고기무국(16) 부추달걀찜(1.2.5.6.18) 중화풍순살달볶음 (2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.7/49.1/270.5/5.9	친환경잡곡밥(5) 누룽지 멸치땅콩볶음(4.5.6.13) 데리야끼멘츠카츠/소스 (1.2.5.6.10) 불고기치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.0/24.6/285.0/1.9	친환경백미밥 곤약어묵국(2.5.6.8.12.13.16) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18) 온두부/양념장(5) 깍두기(9) 치즈방앗간빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.1/40.5/161.3/3.6	친환경백미밥 매콤콩나물국(5) 청포묵/양념장(5.6.13) 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 시리얼/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.8/37.9/216.6/4.2
	중식	친환경찰보리밥 감자옹심이국(17) 마파두부(5.6.10.18) 건취나물볶음(5.6.13) 간장오리떡볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 마시는딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.6/33.2/118.5/3.9	친환경발아현미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) 상추겉절이(5.6.13) 매콤제육볶음(5.6.10.13) 크림떡볶이(1.2.5.10) 깍두기(9) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 742.1/34.3/170.5/2.4	베이컨갈릭볶음밥(1.5.6.10.13) 팽이버섯미소된장국(5.6) 매콤오이초무침(5.6.13) 토마토베라샐러드(12.13) 등심탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 요거특크런치(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.5/25.3/292.5/10.2	친환경백미밥 조랭이떡국(1.13) 간장순살달볶음(5.6.13.15.18) 골뱅이야채무침(5.6.13) 시금치나물 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.2/37.7/81.2/2.3	중파오치킨파스타 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 양송이소프(2.5.6.13.16) 양상추샐러드/참깨드레싱 (1.5.6.12.13) 오븐등심치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11) 배추김치(9) 모듬컵과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 855.4/34.2/158.7/3.5
석식	친환경잡곡밥(5) 배추들깨국 고춧잎나물 쭈꾸미초무침/소면(5.6.13) 간장돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 우유생크림빵(1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.3/45.4/185.8/4.8	친환경백미밥 북어무국(13) 근대나물(13) 순살불닭볶음우동(5.6.13.15) 통살새우까스/타르소스 (1.2.5.6.9) 배추김치(9) 빠빠코야이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 967.2/33.0/241.9/2.9	친환경잡곡밥(5) 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18) 견새우시래기저침(5.6.9) 연두부/양념장(5.6.13) 어니언치킨브레스트(1.2.5.13.15) 배추김치(9) 키위사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.9/35.2/126.3/4.4	친환경백미밥 열갈이된장국(5.6) 메추리알장조림(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 콘치즈떡갈비구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.1/27.9/185.2/3.6	하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) 쪽파달걀국(1) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 치즈소시지바/머스타드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.2/23.8/103.4/2.1	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	10	11	12	13	14	15
조식	친환경백미밥 누룽지 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 치즈치킨까스/머스터드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 초코케스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.1/29.2/484.9/2.6	친환경잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 파래김자반 야채달걀말이(1) 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.4/33.2/115.5/4.9	친환경백미밥 단호박죽 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.9/31.1/248.9/5.8	친환경백미밥 복어달걀국(1) 근대된장무침(5.6.13) 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 한입두부튀김/탕수소스 (5.6.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.5/54.3/514.1/5.6	소고기야채죽(16) 배추김치(9) 방울토마토(12) 아몬드후레이크/우유(2.5.6) 햄포테이토브레드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.5/16.7/177.1/1.7	친환경백미밥 맑은감자국 양배추찜/쌈장(4.5.6) 간장돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 미니바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.2/35.8/162.9/2.3
중식	친환경백미밥 어묵무국(1.5.6) 참나물무침 돈육깻잎볶음(5.6.10.13.18) 카레순살방어구이 배추김치(9) 단오우유크림떡(2.5.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.1/45.5/106.6/2.7	친환경찰보리밥 달걀육개장(1.13.16) 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 실곤약야채무침(5.6.13) 청경채겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 젤리블리(한라봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.0/29.7/179.2/2.7	추가밥 김치말이냉국수(5.6.9.16) 마늘종초무침(5.6.13) 단호박로켓/케첩(5.6.12) 너비아니구이 (2.5.6.10.12.15.16.18) 열무김치(9) 스위트사인머스캣주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 837.4/22.4/123.8/2.8	친환경찰흑미밥 시래기된장국(5.6) 달걀장조림(1.5.6.13) 치커리사과무침(1.2.5.6) 어니언떡갈비(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.5/25.1/123.3/4.7	참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18) 표고미역국 방울토마토보코치니샐러드 (2.12.13) 땅콩닭강정(1.2.4.5.6.12.15) 배추김치(9) 얼라이브(망고)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 994.6/45.1/202.2/4.3	친환경백미밥 오징어무국(17) 속갓겉절이(5.6.13) 매콤오리떡볶음(5.6.13.18) 피자토스트 (1/2)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.7/34.2/125.4/2.8
석식	친환경잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 새송이애호박볶음 오곡치킨까스/머스터드 (1.2.5.6.13.15) 크로크무슈샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.6/43.9/277.8/2.6	친환경백미밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) 미니라초무침(5.6.13) 코코넛새우샐러드(1.2.5.6.9.13) 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) 소보로크로와상(2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.4/37.9/129.2/4.3	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8) 안동닭찜(5.6.13.15.18) 시금치깨무침 마늘햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.3/43.6/149.0/3.8	김치참치주먹밥(1.5.9.16.18) 가스오류부장국(5.6) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.15.16.18) 단호박튀김 배추김치(9) 쥬시콜(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.5/22.7/172.2/6.0	친환경백미밥 연두부맑은국(5) 상추겉절이(5.6.13) 오리흔제숙주볶음(5.6.13.18) 용가리치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.7/36.2/86.9/4.0	
	17	18	19	20	21	22
조식	친환경백미밥 누룽지 부추달걀찜(1.2.5.6.18) 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 초코케스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.4/40.2/357.2/4.4	친환경잡곡밥(5) 매콤어묵국(1.5.6) 매추리알곤약조림(1.5.6.13) 매콤달걀개구이(5.6.13.15.18) 깍두기(9) 아몬드후레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.5/34.9/261.6/3.7	영양닭죽(15) 배추김치(9) 그릭요거트(2) 빅땅콩샌드(1.2.4.6.16) 씨없는포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 870.6/23.8/141.7/0.6	친환경백미밥 상색수제미국(1.5.6) 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) 스팸달걀전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 초코에너지바(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.8/25.6/106.5/2.1	친환경잡곡밥(5) 새알만두떡국(1.5.6.10.15.16.18) 돼지흔제부추볶음(5.6.10.13.18) 고구마치즈그라탕(1.2.5) 배추김치(9) 끼리담엔크런치(플레인)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 970.1/28.5/131.2/1.7	친환경백미밥 배추된장국(5.6) 산적데리야끼조림 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 청포묵상추무침(5.6.13) 하트뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.1/21.8/68.3/1.1
중식	친환경찰흑미밥 간새우아욱된장국(5.6.9) 매콤참나물무침(5) 돈육잡채(5.6.10.13) 콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 바닐라크림동카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.0/30.7/195.8/4.3	친환경찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 속갓두부무침(5) 돈육당면볶음(5.6.10.13.18) 죽두만두전(1.5.6.10) 깍두기(9) 임실딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.0/38.7/113.7/3.7	햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 무채된장국(5.6) 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.10.16) 소시지매추리알볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 따옴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.1/27.4/182.2/5.7	친환경백미밥 맑은미역국(5.6) 두부양념조림(5.6.13) 견취나물볶음(5.6.13) 돈육참나물볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 참깨바흘쿠헨(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.4/42.4/329.0/5.2	추가밥 유부우동(5.6) 꼬들단무지무침 타코야끼(1.5.6.17) 5마리통새우꼬치/칠리소스(8.9) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.0/37.7/197.6/2.2	친환경백미밥 얼큰복어국 오리흔제/머스타드(1.5.6.13) 열무된장무침(5.6.13) 파래오징어가스/케첩 (1.5.6.12.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.1/37.7/93.0/3.8
석식	로제파스타 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 크림스프(2.5.6.13.16) 오이피클 양배추샐러드(1.2.5.11.12) 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10) 배추김치(9) 멜론트오렌지(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,179.3/22.6/316.6/3.3	친환경백미밥 순두부찌개(5.6.16.18) 연근흑임자소스무침(1.5) 볼케이노오리불고기(5.6.13) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 플라워파이/슈가파우더 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 984.7/40.7/97.6/5.6	친환경잡곡밥(5) 순살시래기감자탕(10.13) 미역국수야채무침(5.6.13) 매콤제육볶음(5.6.10.13) 김부각(5.6) 배추김치(9) 찜먹는스트랑치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,049.5/58.5/243.6/4.8	친환경백미밥 맑은소고기샤브샤브국(5.6.16) 치커리겉절이(5.6.13) 어묵피망볶음(2.5.6.8.12.13.16) 초맹이떡닭볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 곤약젤리(청포도) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.8/41.5/121.0/3.4	친환경잡곡밥(5) 얼큰김치국(9) 시래기나물(5.6.13) 오징어야채볶음/소면 (5.6.13.17.18) 바사삭나호치킨너겟 (1.2.5.6.8.12.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.5/30.7/95.6/2.1	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	24	25	26	27	28	29
조식	친환경백미밥 순두부맑은국(5) 감자달걀샐러드(1.5.13) 돈육오징어볶음 (5.6.10.13.17.18) 배추김치(9) 초코케스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.6/41.9/334.3/3.9	소고기버섯죽(16) 배추김치(9) 단팥크림빵(2.5.6) 블루베리(생과) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.4/17.7/202.0/4.2	친환경백미밥 얼큰감자국 고추장오리불고기(5.6.13) एको들기름김 배추김치(9) 프렌치버터토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.8/28.6/94.7/3.6	친환경백미밥 호박된장국(5.6) 갯새나물(5.6) 달걀떡볶음(5.6.13.15.18) 떡새우완자(1.5.6.9.12.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/38.5/141.9/2.1	친환경잡곡밥(5) 누룽지 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 활짝핀떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 모닝시리얼우유(그레놀라)(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.6/40.2/71.8/3.0	친환경백미밥 얼무된장국(5.6) 우렁조림(5.6.13) 고추장알어묵볶음(1.5.6.13) 남해마늘한입돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.4/21.7/126.8/2.8
중식	친환경발아현미밥 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 배추무침 빠없는달걀비(5.6.13.15.18) 미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 822.8/42.0/167.3/2.3	친환경찰보리밥 건설우미역국(9) 달걀장조림(1.5.6.13) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 한반도돈까스(5.6.10.12.16) 배추김치(9) 6.25기억망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.4/24.4/191.8/3.3	갈비큐브스테이크덮밥 (1.2.5.6.8.10.15.16.18) 시금치된장국(5.6) 고추장어묵볶음 (2.5.6.8.12.13.16) 뱅글뱅글소시지/치즈시즈닝 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 아임리얼딸기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.6/35.6/260.5/4.3	친환경찰흑미밥 모듬버섯무국 간장돈사태감자찜(5.6.10.13.18) 도라지초무침(5.6.13) 해물파전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 아이스크림(월드콘)(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.4/33.3/200.1/2.8	짜장라이스(5.6.10.13.16) 쪽파달걀국(1) 단무지무침 통살유린기(5.6.15) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(복숭아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.5/35.3/185.8/1.9	친환경백미밥 김치어묵국(1.5.6.9.13) 콩나물무침(5) 단호박닭볶음(5.6.13.15.18) 갯잎동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.6/41.8/141.6/4.3
석식	친환경백미밥 소고기무국(13.16) 연근조림(5.6.13) 풀면야채무침(5.6.13) 치킨까스/어니언소스 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 쿠기앤크림아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.5/29.0/105.6/3.1	김가루밥 두부된장국(5.6) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 치즈떡매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 990.7/25.5/173.4/12.7	친환경백미밥 돈등뼈시래기감자탕(10.13) 쪽파무침 수제소시지볶음(2.5.6.10.16) 카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.2/36.8/153.5/3.5	친환경잡곡밥(5) 짬뽕수제비국(5.6.8.9.10.17) 감자채만살볶음 버섯잡채(5.6.13) 치킨텐더또띠아롤 (1.2.5.6.8.15.18) 배추김치(9) 드랑킹요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.2/29.5/295.0/4.5	친환경백미밥 김치콩나물국(5.9) 치커리무생채 돈육낙지볶음(5.6.10.13.18) 햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.5/40.0/82.7/2.7	

★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,조피볼락,참돔,미꾸라지 뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀 가리비,전복,우렁생이,방어,부세
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	콩:국내산 두부:국내산	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산	국내산
	명태	갈치	오징어/가공품	다량어	낙지,쭈꾸미	
	러시아	세네갈	국내산/수입산	원양산	베트남	