

서영 2024.11월		가 정 통 신 문			식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 혁신					http://www.seoyoung.hs.kr	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1	2
조식					친환경잡곡밥(5) 배추된장국(5.6) 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15) 무생채(13) 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.9/38.4/122.7/3.7	친환경백미밥 누룽지 근대나물(13) 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.3/25.8/148.8/0.8
					개살대파달걀볶음밥 (1.5.6.8.13.18) 부추바지락조개탕(5.6.8.18) 코코넛새우샐러드(1.2.5.6.9.13) 오븐장각구이(1.5.15) 배추김치(9) 마시는딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.5/53.0/212.6/9.4	친환경백미밥 김치수제비(5.6.9) 맛살달걀찜(1.2.5.6.18) 다시마쌈/초장(5.6.13) 햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.6/29.5/149.3/4.6
중식					친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 고등어감자조림(5.6.7.13) 미나리초무침(5.6.13) 정통함박스테이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.7/40.5/153.9/3.6	
	4	5	6	7	8	9
조식	친환경백미밥 누룽지 간장어묵조림 (2.5.6.8.12.13.16) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 무알맹이무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.8/34.9/80.7/2.3	친환경잡곡밥(5) 버섯들깨국 고사리나물 오리훈제숙주볶음(5.6.13.18) 불고기치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.2/35.4/287.1/2.0	참치야채죽(5.16.18) 배추김치(9) 달걀옥식빵토스트(1.2.5.6) 초코칩스/우유(2.5.6) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.2/23.3/330.0/3.2	친환경백미밥 소고기배추국(5.6.16) 연근조림(5.6.13) 중화풍순살닭볶음 (2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 크랜베리아몬드그레인라/우유 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.9/39.4/219.7/5.0	친환경잡곡밥(5) 새알만두떡국(1.5.6.10.15.16.18) 에그마요샐러드(1.5.13) 돈육청경채굴소스볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 알볼로떡볶이 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.1/45.6/118.1/3.6	친환경백미밥 근대된장국(5.6) 고춧잎나물 간풍두부강정(5.6.12) 활판편육갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.1/34.0/499.5/5.4
	중식	친환경강황밥 두부호박된장찌개 (5.6.9.16.17.18) 돼지수육(5.6.10.13) 풀면야채무침(5.6.13) 무쌈/쌈장(4.5.6) 배추김치(9) 열라이브(망고)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.4/35.7/144.4/3.3	친환경발아현미밥 삼색수제비국(1.5.6) 안동닭찜(5.6.13.15.18) 매콤콩나물무침(5) 달걀햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 모듬찰떡(2ea)(4.5.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.3/37.4/111.7/5.8	비버주는나물비빔밥(5.6.13) 유부된장국(5.6) 치커리무생채(13) 달걀후라이(1) 허니간장순살치킨 (1.4.5.6.15.16.18) 배추김치(9) 모듬칩과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 778.8/34.6/163.7/3.8	친환경올무밥 병천식순대국 (2.5.6.10.13.15.16.18) 메추리알장조림(1.5.6.13) 부추겉절이(5.6.13) 오징어문어핫바/머스타드 (1.5.6.11.13.17) 깍두기(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.5/29.6/116.3/6.5	추가밥 머쉬룸통옴바파스타(1.2.5.6) 옥수수소프(2.5.6.13.16) 허브치킨샐러드(1.5.6.15) 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.8/26.5/277.5/3.3
석식		친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 열무나물 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18) 한돈육전/파채(1.5.6.10) 깍두기(9) 허니몽블랑(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.5/42.0/159.7/4.1	친환경백미밥 돈등뼈시래기감자탕(10.13) 청포묵상추무침(5.6.13) 바삭한치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) 함초고등어구이(7) 배추김치(9) 젤리(리치) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.1/35.2/138.0/3.8	친환경백미밥 달걀옥개장(1.13.16) 취나물된장무침 매콤오리버섯볶음(5.6.13.18) 콘드레전병(2.5.6) 배추김치(9) 크로크무슈샌드위치 (1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.2/32.1/195.0/9.5	친환경잡곡밥(5) 두부된장국(5.6) 브로콜리숙회/초장(5.6.13) 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18) 오븐에그포탄등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.4/38.6/247.7/4.2	친환경백미밥 어묵두국(1.5.6) 곤드레나물볶음 콘카레삼치구이(2.5.6) 연양식반달불고기/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/32.2/114.0/2.3

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	11	12	13	14	15	16
조식	친환경백미밥 단호박죽 양념깻잎지 간장돼지불고기(5.6.10.16) 피자토스트 (1/2)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.9/38.7/134.9/2.3	친환경잡곡밥(5) 부추달걀국(1) 비엔나야채볶음(10.16) 고구마함박스테이크/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 858.4/27.9/308.3/2.9	친환경백미밥 근대된장국(5.6) 야채달걀찜(1.2.5.6.18) 시금치나물 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.9/47.4/127.5/6.3		친환경잡곡밥(5) 누룽지 사과소스파르페레미트볼 (1.2.5.6.10.15.16) 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.6/23.8/186.7/3.4	친환경백미밥 감자된장국(5.6) 바삭별카츠/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 어니언치킨브레스트(1.2.5.13.15) 깍두기(9) 시리얼/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/35.2/249.0/4.0
중식	친환경찰현미밥 배추된장국(5.6) 오징어콩나물찜 (5.6.13.17.18) 참나물무침 데리아끼멘츠카츠/소스 (1.2.5.6.10) 배추김치(9) 뽕뽕로(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.4/33.5/120.7/2.8	친환경찰흑미밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 숙주나물 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) 해물파전(1.5.6.9.13.17) 깍두기(9) 수능간식꾸러미(2.5.6.13.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,126.5/55.1/103.7/5.9			추가밥 볶음짜장면(2.5.6.10.13.16.18) 얇은피찜만두(1.5.6.10.16.18) 단무지무침 등심탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 장수사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.1/36.2/278.8/12.1	친환경백미밥 모듬버섯우국 간장순살닭볶음(5.6.13.15.18) 도라지초무침(5.6.13) 깻잎등그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.1/38.9/111.5/3.5
석식	친환경잡곡밥(5) 맑은한우샤브샤브국(5.6.16) 에스타리버섯부추볶음 (5.6.18) 알파벳미니돈까스/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 바삭감자채전(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.4/19.7/83.6/2.9	친환경백미밥 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 콩나물무침(5) 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 하트파프리카연근전/케첩 (1.5.6.12) 깍두기(9) 임실치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.1/42.7/274.5/2.4			친환경백미밥 건새우미역국(9) 청경채겉절이(5.6.13) 용가리치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) 삼치구이 배추김치(9) 짜먹는그릭요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.8/33.8/113.7/1.2	
	18	19	20	21	22	23
조식	친환경백미밥 누룽지 멸치호두조림(5.6.13.14) 오리훈제굴소스볶음 (5.6.13.18) 매콤오징어바(1.5.6.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.2/30.5/82.9/0.9	친환경백미밥 바지락우국(18) 돈육구꾸미볶음(5.6.10.13.18) 달걀후라이/양념장(1) 배추김치(9) 치즈퍼핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.1/46.5/130.4/7.0	닭야채죽(15) 배추김치(9) 방울토마토(12) 초코칩스/우유(2.5.6) 꽃보다추잉도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.3/17.0/289.8/2.5	친환경백미밥 소고기떡국(16) 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18) 청포묵/양념장(5.6.13) 남해마늘한입돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.6/25.7/105.1/3.3	친환경잡곡밥(5) 콩나물달걀국(1.5) 비엔나야채볶음(10.16) 크런치생선까스/콘드레싱(1.5.6) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(블루베리)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.3/33.4/240.2/2.4	친환경백미밥 호박된장국(5.6) 감자채볶음 어니언떡갈비(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 시리얼/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.5/20.4/227.5/4.2
중식	돈육카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 오색미니어묵국(5.6.18) 고들단무지무침 땅콩달걀강정(1.2.4.5.6.12.15) 배추김치(9) 임실치즈한도그 (1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.6/38.6/173.7/2.8	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 매콤로제오리불고기 (2.5.6.15.16.18) 새송이버섯볶음 의성마늘직구닭/케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 797.0/33.1/95.8/2.9	추가밥 잔치국수/양념장(5.6.13) 마늘종락교무침(5.6.13) 고추바사삭볼카츠/마블링소스 (2.4.5.6.10.16) 치즈소시지바/머스타드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(복숭아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.2/23.3/144.8/3.0	친환경찰흑미밥 쌈뽕순두부찌개(5.6.17.18) 깍순나물(5.6) 닭야채볶음(5.6.13.15.18) 파프리카통새우까스/소스 (1.2.5.6.9) 배추김치(9) 붕어빵(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.9/32.0/128.7/3.5	치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.16.18) 맑은미역국(5.6) 망고양상추샐러드(1.2.5.6) 소시지메추리알볶음 (1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 따옴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.0/30.0/144.0/4.3	친환경백미밥 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18) 얼갈이나물 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) 오징어링/케첩(1.5.6.12.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.9/30.7/110.2/6.4
석식	친환경잡곡밥(5) 열무된장국(5.6) 배추무침 실곤약야채무침(5.6.13) 닭고구마볶음(5.6.13.15.18) 깍두기(9) 미니초코크루아상(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.3/37.5/167.5/3.3	친환경백미밥 가쓰오유부장국(5.6) 참치마요병백/김가루(1.5.16.18) 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) 감말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 쥬시쿨(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.7/34.1/158.5/9.8	친환경백미밥 팽이버섯된장국(5.6) 사과샐러드(1.5.11) 파채돈육불고기(5.6.10.13.18) 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.4/32.5/65.0/2.9	친환경잡곡밥(5) 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) 새우튀김도파마를(1.2.5.6.8.9) 갈비포크등심직화스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) 맛김 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.5/28.9/111.5/2.7	친환경백미밥 꽃게탕(5.6.8) 삼치감자조림(5.6.13) 건취나물볶음(5.6.13) 춘천식당갈비(5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.5/51.1/144.6/2.6	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	25	26	27	28	29	30
조식	친환경백미밥 누룽지 새송이장조림(5.6.13) 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 초코체크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.7/37.4/294.1/3.0	친환경백미밥 배추들깨국 온두부(5) 매콤김치볶음(5.6.9.13.18) 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) 소프트치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.1/30.3/216.4/4.1	참치야채죽(5.16.18) 케이준샐러드(1.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 그릭요거트/블루베리잼(2.13) 대만식행차즈센드위치 (1.2.5.6.10.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/19.5/118.8/5.8	친환경백미밥 오징어무국(17) 돈사태떡볶(5.6.10.13.18) 야채달걀말이(1.13) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.3/56.9/251.0/6.4	친환경잡곡밥(5) 얼큰소고기무국(16) 수제소시지볶음(2.5.6.10.16) 참깨두부카츠 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 미니파운드케이크(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.2/28.4/55.8/1.2	친환경백미밥 조랭이떡국(1.13) 취나물무침(13) 돈사태야채볶음(5.6.10.13.18) 고구마쥬로스맛탕(1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 942.6/38.4/128.0/4.1
중식	친환경찰보리밥 꼬치어묵국(2.5.6.8.12.16) 참나물무침 (2.5.6.13.15.18) 해물완자/계첩 (1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.8/46.3/160.4/2.6	친환경기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 돼지훈제부추볶음(5.6.10.13.18) 김부각(5.6) 떡강정간소새우(1.5.6.9.12.13) 깍두기(9) 찜어먹는스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.8/29.2/169.9/2.2	친환경칼슘참쌀밥 마라탕(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 감자달걀샐러드(1.5.13) 통살꿔바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 동바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.8/33.3/828.1/5.4	친환경발아현미밥 복어무국(13) 등갈비떡조림(5.6.10.13) 도라지초무침(5.6.13) 쥬로탕탕소시지(2.5.6.10.16) 깍두기(9) 뽕로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.3/35.1/251.9/2.8	친환경백미밥 청국장찌개(5.9) 산적대리야끼조림 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 불케이노순살닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16.17) 시래기나물(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.4/38.2/109.8/2.9	
석식	친환경잡곡밥(5) 버섯된장국(5.6) 도토리묵야채무침(5.6.13) 오븐바사삭모짜치킨까스 (2.5.6.12.15) 삼치구이 배추김치(9) 초코필링쥬러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.0/41.8/319.8/2.9	친환경백미밥 연두부맑은국(5) 브로콜리당콩소스무침(1.4.5) 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) 달걀떡볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.1/36.8/175.6/4.5	김가루밥 팽이버섯미소된장국(5.6) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 어묵떡볶이(1.2.5.6.13) 야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.5/21.6/133.6/6.2	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 부들어묵볶음(1.5.6.13) 술불바베큐닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 초코슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/39.5/98.7/2.9	친환경백미밥 감자된장국(5.6) 세발나물초무침(5.6.13) 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) 갈치구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.0/45.6/80.9/2.6	

★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,조피볼락,참돔,미꾸라지 뽕장어,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	