


서영 2020.09월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369	
 자립 · 경제 · 영혼		< 2020년 09월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr		
		9월 1일(화)	9월 2일(수)	9월 3일(목)	9월 4일(금)	9월 5일(토)	9월 6일(일)	
조식		· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 시금치나물 · 데리야끼닭볶음(5.6.13.15.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.) · 속조나물 · 배추김치(9.13.) · 메이플파칸파이(12.5.6.13.14.)	· 친환경백미밥 · 초코체스/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 연두부/양념장(5.) · 크리스피돈강정(15.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물계란국(1.5.) · 햄맛살볶음(1.2.6.10.12.13.) · 피자돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 초코체스/우유(2.5.6.13.) · 흑임자깨죽 · 야채계란찜(1.2.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)		
	중식	· 친환경보리밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 고등어감자조림(5.6.7.) · 견고구마순볶음 · 매콤오리물고기(5.13.) · 깍두기(9.13.) · 요구르트(2.)	· 김치볶음밥/김가루(5.9.13.18.) · 맑은미역국(13.) · 율무샐러드(1.5.13.18.) · 순살치토스치킨(16.15.) · 깍두기(9.13.) · 메론	· 친환경흑미밥 · 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 참나물된장무침 · 빼빼는닭갈비(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 꿀배주스(13.)	· 바베큐야채볶음밥(5.6.10.13.18.) · 두부된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 애호박새우전볶음(9.13.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)		
석식		· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 새송이 부추초무침 · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼린된장국(5.6.18.) · 얼갈이나물 · 달걀햄볶음(1.2.6.10.) · 돈육김치조림(9.10.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 콩나물무침(5.) · 호박부추전(1.2.6.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 파래김자반 · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.)			
		9월 7일(월)	9월 8일(화)	9월 9일(수)	9월 10일(목)	9월 11일(금)	9월 12일(토)	9월 13일(일)
조식		· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란말이(1.12.13.18.) · 간풍두부강정(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 소시지빅데니쉬(12.5.6.10.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 갯잎동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 바나나	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩부레이크/우유(2.5.6.13.) · 얼린김치국(9.13.18.) · 청포묵김가루무침(5.13.) · 오리야채볶음(5.6.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 오물렛/케첩(1.2.5.12.13.16.18.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 돈사태고구마볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 곱창/소면(1.2.5.6.16.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 오징어야채무침(17.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 모듬버섯무국 · 시금치나물 · 불닭스테이크/코구마루스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 허니버터카스테라(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 사각집포볶음 · 스펀달갈전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 딸기우유(2.)
	중식	· 추가밥 · 물냉면/거자소스(1.3.5.6.13.16.) · 얇은피전만두(1.5.6.10.16.18.) · 고추장매실장아찌 · 얼무김치(9.13.) · 베스킨라빈스아이스크림(1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 브로콜리/초장 · 돈육콩나물볶음(5.6.10.) · 두부달걀전/양념장(15.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(사과)	· 추가밥 · 크림커리우동(2.5.6.10.13.16.) · 마늘쫄면치볶음(5.6.13.18.) · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 갯나물 · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 오이피클(13.) · 통모짜치즈블럭돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크로와상/딸기잼(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 삼색수제비국(1.5.6.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 오리훈제굴소스볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 애호박고지나물(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 연두부채국 · 갈감자조림(5.6.13.) · 데리야끼닭날개구이(5.6.13.15.) · 단양마늘떡갈비/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)
석식		· 친환경백미밥 · 팥이버섯된장국(5.6.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.) · 간소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 불계탕(8.) · 멸종야채무침(5.6.) · 체다치즈쫄쫄밥/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼린복어국(13.) · 드라리버섯볶음 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 근대나물 · 문어비엔나/케첩(2.6.10.12.13.) · 순대야채볶음(6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 보초계란찜(1.2.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 카카오톡/딸기잼(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6.18.) · 도토리묵/양념장(5.) · 달걀카레볶음(2.5.6.13.15.16.) · 크림하트가스/케첩(1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 꼬파계란국(1.) · 껌바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.)
		9월 14일(월)	9월 15일(화)	9월 16일(수)	9월 17일(목)	9월 18일(금)	9월 19일(토)	9월 20일(일)
조식		· 친환경잡곡밥(5.) · 얼린김치국(9.13.18.) · 우유조림(5.6.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 생크림카스테라(12.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 초코체스/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 연두부/양념장(5.) · 오리야채볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 버터롤참치샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기야채볶(16.) · 양념갯잎지(13.18.) · 황금알차츠/케첩(1.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 떡볶이요구르트(키위)(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 고추장어묵볶음(15.6.13.16.) · 크리스피치킨가스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈파이(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩부레이크/우유(2.5.6.13.) · 배추들깨국 · 돈육매추리알장조림(1.10.13.) · 파래오징어가스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.)	
	중식	· 친환경보리밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 대구콩나물찜(5.9.13.17.) · 미역줄기볶음(5.) · 연양식반달물고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(13.)	· 친환경기장밥 · 달걀떡국(1.) · 부추갈비(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 캐찰호떡(1.2.5.6.13.)	· 새우튀김마요덮밥(1.5.6.9.13.15.18.) · 미역미소된장국(5.6.13.18.) · 망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) · 어니언떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 치커리무생채(13.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 바삭한치킨너겟/머스터드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 닥터캡슐(2.)	· 추가밥 · 짜장면(1.5.6.10.13.16.) · 야채가득편향(1.2.5.6.) · 곶돌단무지무침 · 수제등심탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 부추계란국(1.) · 고등어김치조림(7.9.13.18.) · 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 패스츰리파벳기도넛(1.2.5.6.13.)	

석식	· 친환경백미밥 · 순두부말은국(5.) · 토사태떡찜(5.6.10.) · 열무된장무침 · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 호박된장국(5.6.18.) · 미역국수야채무침(5.6.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 감자수제비국(5.6.13.) · 갈치무조림(5.6.) · 오리훈제/무쌈(1.5.13.) · 김부각(5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 숙주나물 · 돈육낙지볶음(10.) · 콩치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어달걀국(1.13.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오징어링/케첩(1.5.6.12.17.) · 매콤달다리구이(1.5.13.15.) · 배추김치(9.13.)		
	9월 21일(월)	9월 22일(화)	9월 23일(수)	9월 24일(목)	9월 25일(금)	9월 26일(토)	9월 27일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 연두부말은국(5.) · 과일고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 참소라야채무침(18.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 감자조림(5.6.) · 오리훈제부추무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위	· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 무나물(5.) · 배추김치(9.13.) · 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 건통합맑은국(13.18.) · 멸치호두조림(13.14.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부매운국(5.) · 두말랭이무침(13.18.) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 오징어튀김/탕수소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어묵국(13.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 치커리사과무침 · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.)
중식	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 단무지무침 · 단호박샐러드(1.5.) · 새우튀김/타르소스(1.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경흑미밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 다시마부각 · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 끼리블루베리크림치즈찰떡(2.6.)	· 새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18.) · 미역된장국(5.6.13.) · 새송이버섯볶음 · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 피자토스트(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 배추무침 · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 구슬아이스크림(1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 참치마요범벅/김가루(1.5.13.) · 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국(13.) · 돈등뼈김치찜(9.10.13.18.) · 썬갠두부무침(5.) · 고구마맛당(2.6.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) · 간장어묵조림(1.5.6.13.16.) · 돈육쭈꾸미볶음(5.6.10.13.18.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 갈라만시코코젤리(2.5.13.)	· 친환경백미밥 · 해물쌈뽕국(6.9.13.17.18.) · 김치왕교자만두(1.5.6.10.13.18.) · 오이지무침(13.) · 고추치킨당소육/소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯들깨국 · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 오이도라지무침 · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(1.16.) · 건취나물볶음 · 단호박부추전(1.2.6.) · 돼지훈제바비큐(1.5.10.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 쪽파무침 · 닭감자볶음(5.6.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) · 제육볶음(5.6.10.) · 곤드레전병(2.5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰버섯국 · 브로콜리/초장 · 매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) · 후랑크케첩조림(2.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)
	9월 28일(월)	9월 29일(화)	9월 30일(수)				
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 스크램블에그(1.) · 돌돌떡갈비/케첩(1.5.6.10.12.16.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 청경채사과겉절이 · 오리불고기(5.13.) · 배추김치(9.13.)					
중식	· 제육당면덮밥(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 아삭이고추된장무침 · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) · 해물버섯동그랑땡/케첩(1.5.6.9.12.17.) · 배추김치(9.13.) · 식혜					
석식	· 친환경백미밥 · 바지락두부국(5.13.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 매콤치즈바삭불고기피자(2.5.6.10.13.15.16.18.) · 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) 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/ 쇠고기가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어,꽃게, 뱅장어,조기, 아귀 등	명태,갈치, 낙지,쭈꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산