

|   |   |  |   |   |  |   |   |            |
|---|---|--|---|---|--|---|---|------------|
| 서영 2020.12월   |   | 가 정 통 신 문  |   |   |  | 식생활관  | 530 - 2369  |            |
| <br>자립·경제·평온 |   | < 2020년 12월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >   |   |   |  | http://www.seoyoung.hs.kr   |   |            |
|   |   | 12월 1일(화)  | 12월 2일(수)   | 12월 3일(목)   | 12월 4일(금)  | 12월 5일(토)   | 12월 6일(일)   |            |
| 조식  |   |  |   |   |  |   |   |            |
| 중식  |   |  |   |   |  |   |   |            |
| 석식  |   |  |   |   |  |   |   |            |
|   |   | 12월 7일(월)  | 12월 8일(화)   | 12월 9일(수)   | 12월 10일(목)   | 12월 11일(금)  | 12월 12일(토)  | 12월 13일(일) |
| 조식  | ·친환경백미밥<br>·초코체스/우유(2.5.6.13.)<br>·연두부말은국(5.)<br>·버섯잡채(5.6.8.13.18.)<br>·크랩하트까스/케첩(1.2.5.6.8.10.12.15.16.)<br>·배추김치(9.13.)                        | ·친환경잡곡밥(5.)<br>·누룽지<br>·오물렛/케첩(1.2.5.12.13.16.18.)<br>·불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.)<br>·배추김치(9.13.)<br>·소시지비데니쉬(1.2.5.6.10.)         | ·친환경백미밥<br>·오레오오즈/우유(2.5.6.13.)<br>·소고기미역국(16.)<br>·카레두부조림(2.5.6.10.12.13.16.18.)<br>·돈사대떡찜(5.6.10.)<br>·배추김치(9.13.)                            | ·친환경백미밥<br>·참치야채죽(13.)<br>·매추리알장조림(1.5.6.13.)<br>·무말랭이무침(13.18.)<br>·매콤달봉그릴구이(13.15.)<br>·배추김치(9.13.)                                     | ·친환경잡곡밥(5.)<br>·단무지(15.)<br>·연근조림(5.6.13.18.)<br>·오리훈제콩나물볶음(5.13.)<br>·배추김치(9.13.)<br>·치즈머핀(1.2.5.6.13.)                                   | ·친환경백미밥<br>·엠크볶어국(13.)<br>·콩장어묵조림(1.5.6.13.16.)<br>·우리쌀떡함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>·배추김치(9.13.)<br>·월미(2.) | ·친환경백미밥<br>·오징어미나리국(17.)<br>·멸치땅콩볶음(4.5.6.13.)<br>·오리버섯볶음<br>·콘치즈구이(1.2.5.13.)<br>·배추김치(9.13.)                      |            |
| 중식  | ·친환경기장밥<br>·돈육김치찌개(9.10.13.18.)<br>·계란장조림(1.5.6.13.)<br>·풀면야채무침(5.6.)<br>·치즈달걀비(2.5.6.15.)<br>·깍두기(9.13.)<br>·쿠키앤크림마카롱(1.2.4.6.14.)               | ·돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.)<br>·유부된장국(5.6.18.)<br>·오이무침(5.6.)<br>·콘소시지/케첩(2.5.6.10.12.)<br>·잡채고로케(1.2.5.6.10.12.15.)<br>·배추김치(9.13.)<br>·사과주스(13.) | ·추가밥<br>·해물짬뽕면(1.5.6.9.13.17.18.)<br>·불고기왕만두(1.5.6.10.13.16.18.)<br>·꼬들단무지무침<br>·참살피마로우소(1.5.6.10.12.13.18.)<br>·배추김치(9.13.)<br>·떠먹는요플레토평(1.2.) | ·친환경흑미밥<br>·청경채된장국(5.6.18.)<br>·배추무침<br>·감자채볶음(2.6.10.)<br>·치즈바베큐립(2.10.)<br>·깍두기(9.13.)<br>·모듬컵과일  | ·친환경보리밥<br>·순대국(2.5.6.10.16.18.)<br>·청포묵상추무침(5.)<br>·소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.)<br>·캐레순살방어구이<br>·배추김치(9.13.)<br>·짜먹는워터젤리(포도)               | ·친환경보리밥<br>·달걀떡국(1.)<br>·안동닭찜(5.6.8.13.15.)<br>·사과샐러드(1.5.11.13.)<br>·애호박새우젓볶음(9.13.)<br>·배추김치(9.13.)                 | ·친환경백미밥<br>·콩비지찌개(5.9.10.13.18.)<br>·상추겉절이(5.6.13.)<br>·오삼불고기(5.6.10.17.)<br>·마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.)<br>·배추김치(9.13.) |            |
| 석식  | ·친환경백미밥<br>·견새우아욱국(5.6.9.13.18.)<br>·스팸달걀볶음(1.2.6.10.13.)<br>·느타리버섯들깨볶음<br>·코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.)<br>·배추김치(9.13.)                     | ·친환경잡곡밥(5.)<br>·매콤콩나물국(5.)<br>·부추겉절이(5.6.)<br>·달걀지볶음(5.6.15.)<br>·야채고기완자/케첩(1.2.5.6.10.)<br>·배추김치(9.13.)   | ·친환경잡곡밥(5.)<br>·꼬치어묵국(1.5.6.13.16.)<br>·떡갈비굴소스조림(1.2.5.6.10.13.16.18.)<br>·김보각(5.)<br>·베이컨퀘사다야(2.5.6.10.12.13.16.18.)<br>·배추김치(9.13.)           | ·친환경백미밥<br>·맑은홍합국(13.18.)<br>·굴뱅이무침/소면(1.5.6.13.18.)<br>·치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.)<br>·배추김치(9.13.)<br>·키위배블리토(5.13.)                      | ·친환경백미밥<br>·삼색수제비국(1.5.6.)<br>·야채계란찜(1.2.)<br>·새송이버섯무침<br>·돈육깍두기(10.)<br>·배추김치(9.13.)  | ·친환경백미밥<br>·두부김치국(5.9.13.18.)<br>·미트볼계찜조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>·진미채조림(5.6.13.17.)<br>·파래김자반<br>·깍두기(9.13.)  | ·친환경백미밥<br>·시래기된장국(5.6.13.18.)<br>·쭈꾸미야채볶음/소면(1.5.6.13.)<br>·맛김(13.)<br>·어니언치킨브레스트(1.2.5.6.15.)<br>·깍두기(9.13.)      |            |
|   |   | 12월 14일(월)   | 12월 15일(화)  | 12월 16일(수)  | 12월 17일(목)   | 12월 18일(금)  | 12월 19일(토)  | 12월 20일(일) |
| 조식  | ·친환경백미밥<br>·오레오오즈/우유(2.5.6.13.)<br>·순두부찌개(5.9.13.)<br>·깍두기(9.13.)<br>·미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>·배추김치(9.13.)                          | ·친환경흑미밥<br>·누룽지<br>·돼지훈제부추무침(5.6.10.13.18.)<br>·꽃말살샐러드(1.5.13.18.)<br>·깍두기(9.13.)<br>·바나나우유(2.)  | ·친환경잡곡밥(5.)<br>·아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)<br>·케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.)<br>·오리불고기(5.13.)<br>·배추김치(9.13.)<br>·계란샐러드샌드위치(1.2.5.6.13.)                 | ·친환경잡곡밥(5.)<br>·얼갈이된장국(5.6.18.)<br>·술불바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.)<br>·수제소시지볶음(2.5.6.10.15.18.)<br>·배추김치(9.13.)<br>·메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.) | ·친환경잡곡밥(5.)<br>·소고기배추국(2.5.16.18.)<br>·연두부/양념장(5.)<br>·데리야끼멘초카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.)<br>·깍두기(9.13.)<br>·모닝시리얼우유(2.5.)                    |   |   |            |
| 중식  | ·추가밥<br>·바지락칼국수(5.6.9.13.16.18.)<br>·마늘종각고무침(5.6.13.18.)<br>·조각파인애플<br>·블랙알리오치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.)<br>·배추김치(9.13.)<br>·베스키라빈스아이스크림(바)(1.2.5.) | ·친환경흑미밥<br>·부대찌개(2.6.9.10.13.18.)<br>·시래기나물(5.6.13.18.)<br>·간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.)<br>·한입두부탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>·깍두기(9.13.)        | ·가금치볶음밥/김가루(5.9.13.18.)<br>·시금치된장국(5.6.18.)<br>·버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.)<br>·새우튀김만두(1.5.6.9.16.17.18.)<br>·배추김치(9.13.)<br>·쿨피스(복숭아)(2.)            | ·친환경백미밥<br>·두부김치국(5.9.13.18.)<br>·치커리겉절이(5.6.13.)<br>·단호박부추전(1.2.6.)<br>·로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>·배추김치(9.13.)           | ·추가밥<br>·베트남쌀국수(5.6.16.)<br>·망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.)<br>·대만식지파이/콘시즈닝(1.2.5.6.13.15.)<br>·배추김치(9.13.)<br>·대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.) |   |   |            |
| 석식  | ·친환경잡곡밥(5.)<br>·오징어묵국(17.)<br>·파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.)<br>·닭야채볶음(5.6.15.)<br>·새송이버섯볶음<br>·배추김치(9.13.)   | ·친환경백미밥<br>·근대된장국(5.6.18.)<br>·과일샐러드(1.5.12.)<br>·올방개묵/양념장(5.)<br>·매콤치즈바삭불고기피자(2.5.6.10.13.15.16.18.)<br>·배추김치(9.13.)                            | ·친환경백미밥<br>·매콤어묵국(1.5.6.13.16.)<br>·다시마쌈/초장<br>·순대야채볶음(6.10.)<br>·바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.)<br>·배추김치(9.13.)                            | ·친환경잡곡밥(5.)<br>·맑은콩나물볶어국(5.13.)<br>·돼지갈비떡찜(5.6.10.)<br>·참나물된장무침<br>·고구마맛탕(2.6.13.)<br>·배추김치(9.13.)  |  |   |   |            |

|    | 12월 21일(월)   | 12월 22일(화)  | 12월 23일(수)  | 12월 24일(목)  | 12월 25일(금) | 12월 26일(토) | 12월 27일(일) |
|----|--|---|---|---|------------|------------|------------|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 초코칩스/우유(2.5.6.13.)</li> <li>· 누룽지</li> <li>· 부추계란찜(1.2.)</li> <li>· 깎풍두부강정(5.6.12.13.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 단호박죽</li> <li>· 메추리알곤약조림(1.5.6.13.)</li> <li>· 야끼소바볶음(5.6.9.12.13.17.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 딸기우유(2.)</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 두부된장국(5.6.18.)</li> <li>· 양념깻잎지(13.18.)</li> <li>· 도토리묵야채무침(5.6.)</li> <li>· 단양마늘떡갈비/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)</li> <li>· 맑은콩나물국(5.)</li> <li>· 닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.)</li> <li>· 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>                   |            |            |            |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 동지팔죽</li> <li>· 오이부추무침</li> <li>· 야채김(13.)</li> <li>· 고구마함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 배김치(9.13.)</li> <li>· 딸기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>· 두부양념조림(5.6.13.)</li> <li>· 등갈비김치찜(9.10.13.18.)</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 깎두기(9.13.)</li> <li>· 짜먹는워터젤리(사과)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑미밥</li> <li>· 한우갈비탕(대)(1.5.16.)</li> <li>· 시금치나물</li> <li>· 오징어야채무침(17.)</li> <li>· 돈육김치전(1.2.6.9.10.13.18.)</li> <li>· 깎두기(9.13.)</li> <li>· 크림치즈찰떡(6.)</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18.)</li> <li>· 아욱된장국(5.6.18.)</li> <li>· 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.)</li> <li>· 뿌링클치즈볼(1.2.5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 산타곰빼꼼치즈케이크(1.2.5.6.)</li> </ul> |            |            |            |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 앙투무채국</li> <li>· 돈육오징어볶음(10.17.)</li> <li>· 새송이애호박볶음(9.13.)</li> <li>· 카레갈치구이(2.5.6.13.16.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.)</li> <li>· 푸실리샐러드(1.5.6.13.)</li> <li>· 깎소새우(1.5.6.9.12.13.18.)</li> <li>· 매콤닭다리구이(1.5.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 건새우미역국(9.13.)</li> <li>· 돈육잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>· 크림치즈생선까스/콘드레싱(1.2.5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 매실에이드</li> </ul>                                     |   |            |            |            |
|    | 12월 28일(월)   | 12월 29일(화)  | 12월 30일(수)  | 12월 31일(목)  |            |            |            |
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 맑은미역국(13.)</li> <li>· 연두부/양념장(5.)</li> <li>· 참치김치볶음(9.13.18.)</li> <li>· 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)</li> <li>· 삼색수제비국(1.5.6.)</li> <li>· 건새우시래기지짐(5.6.13.18.)</li> <li>· 콘치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.)</li> <li>· 야채계란말이(1.)</li> <li>· 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 초코칩스/우유(2.5.6.13.)</li> <li>· 누룽지</li> <li>· 해물콩나물찜(5.9.13.17.)</li> <li>· 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)</li> </ul>       |            |            |            |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 추가밥</li> <li>· 유부우동(5.6.)</li> <li>· 단무지무침</li> <li>· 수제참쌀탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 굴</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑미밥</li> <li>· 참치김치찌개(9.13.18.)</li> <li>· 양념깻잎지(13.18.)</li> <li>· 닭감자볶음(5.6.15.)</li> <li>· 밥에싸먹는햄(2.6.10.)</li> <li>· 깎두기(9.13.)</li> <li>· 던킨도넛(츄이스타)(1.2.5.6.13.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 양송이소프(2.5.6.13.16.)</li> <li>· 매콤치킨아라비아따스파게티(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)</li> <li>· 어린임샐러드/블루베리드레싱(13.)</li> <li>· 크로크무수샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 따옴주스(11.13.)</li> </ul> |   |            |            |            |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 배추된장국(5.6.18.)</li> <li>· 건취나물볶음</li> <li>· 오리야채볶음(5.6.)</li> <li>· 오징어&amp;문어핫바/머스터드(1.5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 버섯들깨국</li> <li>· 돌나물/초장</li> <li>· 크리스피돈강정(1.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>· 매콤닭날개구이(13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 복어무국(13.)</li> <li>· 사과소스미트볼(1.5.6.10.15.16.)</li> <li>· 오리훈제/머스타드(1.5.13.)</li> <li>· 숙주나물</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>  |   |            |            |            |

★ 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/<br>고춧가루   | 계란          | 쇠고기/<br>쇠고기가공품       | 돼지고기/<br>닭고기/오리고기<br>(가공품포함) | 두부/콩             | 고등어,삼치,<br>오징어,꽃게,<br>뱀장어,조기,<br>아귀 등 | 명태,갈치,<br>낙지,쭈꾸미,<br>다랑어 등 |
|-----|---------|----------------|-------------|----------------------|------------------------------|------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| 원산지 | 국내산 친환경 | 배추,고춧가루:<br>국산 | 국내산<br>1등급란 | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산) | 국내산                          | 두부:국내산/<br>콩:국내산 | 국내산                                   | 수입산                        |