

서영 2019.12월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 서영고 자립·경제·평화		< 2019년 12월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
	12월 2일(월)	12월 3일(화)	12월 4일(수)	12월 5일(목)	12월 6일(금)	12월 7일(토)	12월 8일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 연두부밥5.6.13. · 아몬드후레이크/우유2.5.6.13. · 버섯잡채5.8. · 개살까스/소스1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 참치야채죽13. · 메추리알장조림1.5.6.13. · 무말랭이무침13. · 매콤달콤그릴구이13.15. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기미역국16. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 바베큐소스닭조림6.12.13.15.18. · 감자채볶음2.6.10. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 홍연자깨죽 · 연근조림5.6.13.18. · 오리흔제콩나물볶음5.13. · 배추김치9.13. · 달콤촉촉소보로머핀1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 콘푸레이크/우유2.5.6.13. · 오믈렛/케첩1.2.5.12.13.16.18. · 불닭스테이크/고구마무스1.2.5.6.11.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국17. · 멸치탕콩볶음4.5.6.13. · 간장오리불고기5.6. · 콘치즈구이1.2.5.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 허브물어국13. · 톨도깨잎볶음10. · 간장어묵조림1.5.6.13.16. · 배추김치9.13. · 월미디2.
중식	· 친환경기장밥 · 청경채된장국5.6.18. · 상추/쌈장5.6.16.18. · 쫄면야채무침5.6. · 돈육야채볶음5.6.10. · 배추김치9.13. · 비스킷소1.2.5.6.13.	· 추가밥 · 해물짬뽕면1.5.6.9.13.17.18. · 꼬들단무지무침 · 고추치킨탕수육/소스1.5.6.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13. · 떡볶이롤케이크1.2.5.6.13.	· 친환경흑미밥 · 꼬치어묵국1.5.6.13.16. · 갈치무조림5.6. · 배추무침 · 뼈없는닭갈비5.6.15. · 깍두기9.13. · 핫초코2.5.	· 친환경보리밥 · 청국장찌개5.9.13.18. · 치나물무침 · 비엔나야채볶음2.6.10.15. · 치즈롤까스/소스1.2.5.6.10.12.13.15.1. · 배추김치9.13. · 떡볶이요구르트(블루베리)2.	· 친환경잡곡밥 5. · 배추들깨국 · 돈등배추김치찜9.10.13.18. · 갯소나물 · 카레삼치구이2.5.6.13.16. · 깍두기9.13. · 빵글빵글썬시지/치즈시즈닝2.6.10.15.	· 친환경백미밥 · 두부김치국5.9.13.18. · 파래김자반 · 진미채조림5.6.13.17. · 돈육떡볶음5.6.10. · 깍두기9.13.	· 친환경기장밥 · 맑은홍합국13.18. · 안동닭찜5.6.8.15.9.13. · 애호박새우젓볶음9.13. · 배추김치9.13. · 조각사과
석식	· 친환경잡곡밥 5. · 달걀떡국1. · 오이무침5.6. · 닭갈비볶음5.6.15. · 갯잎등그랑뎡/케첩1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개9.10.13.18. · 느타리버섯들깨볶음 · 스텔달걀볶음1.2.6.10.13. · 코코넛새우까스/타르소스1.2.5.6.9.13.16.18. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 콩나물계란국1.5.6.13.18. · 김부각5. · 베이컨퀘사다야2.5.6.10.12.13.16.18. · 수랏간고기말이1.2.5.6.10.12.13.15.1.6.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국1.5.6. · 새송이장조림5.6. · 야채계란찜1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.17.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 시금치된장국5.6.18. · 상추겉절이5.6.13.17. · 오삼불고기5.6.10.10.12.13. · 마늘햄구이/케첩6.10.12.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국5.6.18. · 골뱅이야채무침5.13.18. · 고다치치킨커틀렛/머스타드1.5.6.13.15.16.18. · 배추김치9.13. · 키위배틀리프5.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국9.13.18. · 쭈꾸미야채볶음/소면1.5.6.13. · 맛김13. · 크림소스떡갈비1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 깍두기9.13.
	12월 9일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)	12월 14일(토)	12월 15일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 순두부찌개5.9.13.5.6.13. · 오리오오즈/우유2.5.6.13. · 갯잎달걀말이1. · 미트볼그랑뎡1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 소시지브로콜리볶음2.5.6.10.15.18. · 데리야끼소스닭조림5.6.13.15. · 배추김치9.13. · 메이플파칸파이1.2.5.6.13.14.	· 친환경잡곡밥 5. · 콩비지찌개5.9.10.13.18. · 연두부/양념장5. · 멘초카츠/소스1.5.6.10.13.15.16.18. · 깍두기9.13. · 모닝시리얼우유2.5.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 아몬드후레이크/우유2.5.6.13. · 케이크샐러드1.2.5.6.13.15.18. · 오리불고기5.13. · 배추김치9.13. · 치즈머핀1.2.5.6.13.	· 친환경흑미밥 · 맑은콩나물볶음국5.13. · 꽃말살샐러드1.5.13.18. · 돼지흔제부추무침5.6.10.13.18. · 깍두기9.13. · 바나나우유2.		
중식	· 추가밥 · 메밀은소바(대)3.5.6.13. · 양배추샐러드1.5.11.12.13. · 소떡소떡1.2.6.10.15. · 배추김치9.13. · 포켓팝콘2.5.16.	· 새우달걀볶음밥1.5.6.9.13.18. · 시래기된장국5.6.13.18. · 불고기왕만두1.5.6.10.13.16.18. · 버터갈릭감자튀김1.2.5.6.13. · 배추김치9.13. · 굴피츠(복숭아)2.	· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개9.13.18. · 간장순살양념찜닭5.8.15. · 부추겉절이5.6. · 한입두부탕수/소스1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 깍두기9.13.	· 친환경보리밥 · 순대국5.6.10.18. · 메추리알장조림1.5.6.13. · 문어비엔나/케첩2.6.10.12.13. · 매콤달다리가구이1.5.13.15. · 배추김치9.13.			
석식	· 친환경백미밥 · 느타리된장국5.6.18. · 과일샐러드1.5.12. · 올방개묵/양념장5. · 돈육야채볶음5.6.10. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 오징어묵국17. · 파리고추알어묵볶음1.5.6.13.16. · 새송이버섯볶음 · 닭야채볶음5.6.15. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 매콤어묵국1.5.6.13.16. · 다시마쌈/초장 · 돈사태떡볶음5.6.10. · 치킨너겟/머스타드1.2.5.6.13.15.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부김치국5.9.13.18. · 돼지갈비떡볶음5.6.10. · 사과샐러드1.5.11.13. · 감자채치즈전1.2.6.9.13.17.18. · 배추김치9.13.			
	12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)	12월 21일(토)	12월 22일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 부추계란찜1.2. · 간동두부강정5.6.12.13.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국5. · 양념깨잎13.18. · 토토리묵야채무침5.6. · 당양버섯갈비/케첩5.6.10.15.16. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 단호박죽 · 메추리알곤약조림1.5.6.13. · 야끼소바볶음우동5.6.9.12.17.18. · 배추김치9.13. · 딸기우유2.	· 친환경백미밥 · 두부된장국5.6.18. · 아몬드후레이크/우유2.5.6.13. · 햄전/케첩1.2.6.10.12.13. · 문어커틀렛/머스타드1.5.6.10.13.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국5. · 콘푸레이크/우유2.5.6.13. · 돈육당면볶음5.6.8.10.13.18. · 새우링/케첩1.5.6.9.12.13.16. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 얼갈이된장국5.6.18. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 떡갈비파인조림2.5.6.10.13.15.16.18. · 건파래쪽파무침 · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 콘푸레이크/우유2.5.6.13. · 명엽채조림5.6.13. · 별이된멘초카츠/소스1.5.6.10.13.15.16. · 배추김치9.13.
중식	· 친환경백미밥 · 닭곰탕15. · 매콤콩나물무침5. · 등그랑뎡전1.2.5.6.10.15.16. · 돈까스/소스1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치9.13. · 허쉬초콜릿칩쿠키1.2.4.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 엄표무채국 · 두부양념조림5.6.13. · 참나물무침 · 치킨텐더요거트소스1.2.5.6.13.15. · 배추김치9.13. · 포켓스트링치즈2.	· 묵채비빔밥/양념장 5.9.13.18. · 쪽파계란국1. · 옥수수전2.5.6.13. · 데리야끼멘초카츠/소스1.5.6.10.13.15.16. · 배추김치9.13. · 젤리소프2.5.13.	· 추가밥 · 매콤어묵꼬치우동1.5.6.13.16.18. · 비빔야채만두1.5.6.10.15.16.18. · 얼갈이나물 · 스파이시콤비네이션피자1.2.5.6.10.12.13.16. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 동지판죽 · 오이부추무침 · 체다치즈썩썩함박/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 카레순살방어구이 · 동치미9.13. · 비피더스2.	· 돈육카레라이스2.5.6.10.13.16. · 맑은홍합국13.18. · 어묵떡볶이1.2.5.6.13.16. · 김말이튀김1.5.6.16.18. · 배추김치9.13. · 석류사과플러드5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 호박된장국5.6.18. · 고등어부추조림5.7. · 돈육숙주볶음5.6.9.10.12.13.17.18. · 배추김치9.13. · 청귤에이드

석식	ㆍ친환경잡곡밥 5. ㆍ김치새알만두국1. 5.6.9.10.13.16.18. ㆍ갈치무조림5.6. ㆍ토육오징어볶음1 0.17. ㆍ새송이부추초무침 ㆍ깍두기9.13.	ㆍ친환경보리밥 ㆍ조랭이떡미역국 ㆍ생선까스/타르소 스1.2.5.6.13.18. ㆍ돈육참스테이크1. 2.5.6.10.12.13.16. ㆍ배추김치9.13. ㆍ매실에이드	ㆍ친환경백미밥 ㆍ돈등뼈시래기감자 탕9.10.13.18. ㆍ푸실리샐러드1.5. 6.13. ㆍ시금치나물 ㆍ간소새우1.5.6.9.1 2.13.18. ㆍ배추김치9.13.	ㆍ친환경백미밥 ㆍ버섯들깨국 ㆍ크리스피돈강정1. 5.6.10.12.13.16. ㆍ매콤달걀개구이1 3.15. ㆍ배추김치9.13. ㆍ포도주스5.13.	ㆍ친환경백미밥 ㆍ소고기무국2.5.16. 18. ㆍ비엔나야채볶음2. 6.10.15. ㆍ달걀자볶음5.6.15. ㆍ배추김치9.13. ㆍ야채로빵1.2.5.6.1 0.13.16.	ㆍ친환경백미밥 ㆍ시금치된장국5.6. 18. ㆍ마파두부5.6.10.1 2.13.18. ㆍ취나물무침 ㆍ간장오리불고기5. 6. ㆍ배추김치9.13.	ㆍ친환경잡곡밥 5. ㆍ얼큰김치국9.13.1 8. ㆍ치커리유자청무침 ㆍ치킨데리야끼볶음 5.6.13.15. ㆍ별이된오징어탕수 1.2.5.6.12.13.16.17. 18. ㆍ깍두기9.13.
	12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)	12월 28일(토)	12월 29일(일)
조식	ㆍ친환경백미밥 ㆍ단호박죽 ㆍ콘푸레이크/우유2 5.6.13. ㆍ몬테크리스토샌드 위치1.2.5.6.10.13.1 6. ㆍ스팸달걀전/케첩1 2.6.10.12.13. ㆍ배추김치9.13.	ㆍ친환경백미밥 ㆍ삼색수제비국1.5. 6. ㆍ오레오오즈/우유2 5.6.13. ㆍ연두부/양념장5. ㆍ돈육김치볶음9.10 13.18. ㆍ깍두기9.13.		ㆍ친환경백미밥 ㆍ미역들깨국 ㆍ해물등나물찜5.9. 13.17. ㆍ초코체크스/우유2.5. 6.13. ㆍ파래오징어까스/ 케첩1.5.6.12.13.17. 18. ㆍ깍두기9.13.	ㆍ친환경백미밥 ㆍ순두부찌개5.9.13. ㆍ어묵피망볶음1.5. 6.13.16. ㆍ야채계란말이1. ㆍ배추김치9.13. ㆍ치즈머핀1.2.5.6.1 3.		
중식	ㆍ햄야채볶음밥 2.5.6.10.13.18. ㆍ유부된장국5.6.18. ㆍ찰순대찜+깨소금6 10. ㆍ짜장떡볶이1.2.5.6 13.16. ㆍ배추김치9.13. ㆍ던킨도넛1.2.5.6.1 3.	ㆍ추가밥 ㆍ옥수수수프2.5.6.1 3.16. ㆍ버섯베이컨크림파 스타1.2.5.6.10. ㆍ어린이샐러드/블 루베리드레싱13. ㆍ눈꽃치즈돈까스1. 2.5.6.10.12.13.18. ㆍ배추김치9.13. ㆍ거울왕국올라프케 이크1.2.5.6.13.		ㆍ친환경흑미밥 ㆍ참치김치찌개9.13 18. ㆍ미나리초무침5.6. ㆍ달걀자볶음5.6.15. ㆍ밥에싸먹는햄2.6. 10. ㆍ깍두기9.13. ㆍ베스킨라빈스아이스 크림1.2.5.			
석식	ㆍ친환경잡곡밥 5. ㆍ돈등뼈김치삼자탕 9.10.13.18. ㆍ매콤오징어바1.5. 6.13.17. ㆍ오리불고기 5.13. ㆍ배추김치9.13. ㆍ굴			ㆍ친환경백미밥 ㆍ복어우국13. ㆍ오리훈제/무쌈1.5. 13. ㆍ오징어김치전1.2. 6.9.13.17.18. ㆍ깍두기9.13. ㆍ키위사과주스5.13 .			
	12월 30일(월)	12월 31일(화)					
조식							
중식							
석식							

★ **알레르기정보** ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 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, 뽕장어,조기등	명태,갈치, 낙지 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산