


서영 2021.10월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 영혼						http://www.seoyoung.hs.kr	
		< 2021년 10월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >					
					10월 1일(금)	10월 2일(토)	10월 3일(일)
조식					· 친환경백미밥 · 바지락무국(18.) · 돼지고기안심장조림(1.5.6.10.13.) · 브로콜리숙회/초장 · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어미나리국(17.) · 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	
	중식				· 친환경기장밥 · 두부호박된장국(5.6.18.) · 열갈이나물 · 멕시코포테이토크(1.5.6.10.13.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 청포도마카롱(1.2.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 돼지갈비떡볶(5.6.10.) · 호박부추전(1.2.6.) · 치즈스틱(1.2.6.) · 배추김치(9.13.)	
석식					· 친환경백미밥 · 맑은곰장국 · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 깍두기(9.13.) · 블루베리크림치즈토스트(1.2.5.6.13.)		
10월 4일(월)		10월 5일(화)	10월 6일(수)	10월 7일(목)	10월 8일(금)	10월 9일(토)	10월 10일(일)
조식		· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 파래김자반 · 수제햄오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 고구마함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부찌개(5.9.13.) · 메추리알어묵조림(1.5.6.13.16.) · 돈육낙지볶음(10.) · 배추김치(9.13.) · 오래오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 닭감자볶음(5.6.15.) · 마늘종멸치조림(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 다시마쌈/초장 · 아까소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채된장국(5.6.18.) · 연근흑임자샐러드(1.5.6.13.18.) · 깻순나물 · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.16.18.) · 느타리버섯볶음 · 단양마늘쪽갈비/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)
	중식	· 친환경흑미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 시금치들깨무침 · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 석박지(9.13.18.) · 마시는달기요구르트(2.)	· 달걀카레라이스(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 뿌링클소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 새송이장조림(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 깻잎부추전(1.2.6.) · 깍두기(9.13.) · 오래오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 추가밥 · 꼬치어묵우동(대)(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 고들단무지무침 · 파채탕수육(1.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 기가루떡국(1.13.) · 무실리샐러드(1.5.6.13.) · 근대나물 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 상추쫄갓생채(5.6.13.18.) · 돈사태고구마볶음(5.6.10.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 크림스프(2.5.6.13.16.) · 아라비아파스타파게티(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 오이피클(13.) · 돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 모닝빵/달걀찜(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 깍두기(9.13.) · 깨찰호떡(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 건고구마순볶음 · 순대야채볶음(6.10.) · 불고기함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은곰나물국(5.) · 찰면야채무침(5.6.) · 감자채볶음 · 오리불고기(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부계란국(1.5.) · 갈치감자조림(5.6.) · 돼지갈비매운떡볶(5.6.10.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) · 미역초무침 · 고추잡채(5.8.10.13.) · 오징어링/케첩(1.5.6.12.17.) · 배추김치(9.13.)	
10월 11일(월)		10월 12일(화)	10월 13일(수)	10월 14일(목)	10월 15일(금)	10월 16일(토)	10월 17일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 떡갈비파인조림(2.5.6.10.13.15.16.18.) · 팟콘치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 감자샐러드샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 참치야채죽(13.) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 우유조림(5.6.) · 오리버섯볶음 · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 녹임자개죽 · 치즈그릴비엔나볶음(1.2.6.10.15.) · 달걀데리야끼볶음(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 미니슈크림파이(1.2.5.6.13.)		
	중식	· 친환경백미밥 · 맵은어묵국(1.5.6.13.16.) · 배추무침 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치새알만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) · 중화풍순살닭볶음(5.6.8.13.15.18.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 출간김치(9.13.) · 포켓스트링치즈(2.)	· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 호박나물(9.13.) · 고기찜만두(1.5.6.10.16.18.) · 배근배근소시지/치즈시즈닝(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) · 배추겉절이(9.13.) · 키위사과주스(5.13.)	· 친환경흑미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 양념깻잎지(13.18.) · 맵은까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 청포도플러프(5.)	· 나시고랭볶음밥(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 체다치즈쫄쫄함박/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 미니크로플/메이플시럽(1.2.5.6.)	

석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 참나물된장무침 · 오징어떡볶음(13.17.) · 배추김치(9.13.)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 부추달걀국(1.) · 단무지무침 · 고추치킨등숙육/소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 고구마생크림샐러드(1.2.5.13.) · 간장양념돼지 등심불고기(2.10.13.18.) · 느타리버섯들깨볶음 · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 참나물무침 · 돈사태야채볶음(5.6.10.) · 고구마참로스맛탕(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 바지락무국(18.) · 마늘콩볶음(5.6.13.18.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 동그랑땡(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)		
	10월 18일(월)	10월 19일(화)	10월 20일(수)	10월 21일(목)	10월 22일(금)	10월 23일(토)	10월 24일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 마카로니샐러드(1.5.6.13.) · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 밥에사먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 새송이버섯볶음 · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 쭈꾸미야채볶음/소면(1.5.6.13.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 꽃말샐러드(1.5.13.18.) · 매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그레인라우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 허니버터카스테라(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 돌나물/초장 · 깍두기부강정(5.6.12.13.18.) · 스펀달걀전/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)
중식	· 친환경보리밥 · 바지락수제비국(5.6.9.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 건파래쪽파무침 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 모든버섯무국 · 시래기나물(5.6.13.18.) · 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) · 새우튀김/타르소스(1.5.6.9.13.) · 깍두기(9.13.) · 콜피스(복숭아)(2.)	· 곤드레나물밥/양념장(13.) · 맑은미역국(13.) · 야채튀김(1.5.6.18.) · 에코돌기름김 · 오뚜불고기구이/칠리소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 오이피클(13.) · 고구마스트링롤까스/후르츠소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 야채파이스트(1.2.5.6.13.)	· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 돈사태떡볶음(5.6.10.) · 속주미나리무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 식빵(9.13.18.) · 스위트플럼주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 애호박새우전볶음(9.13.) · 오징어야채볶음(1.5.6.13.17.) · 허브잡채소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 달미역국(15.) · 무나물(5.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 껌바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경백미밥 · 건새우시금치국(5.6.9.13.18.) · 미트볼떡데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 열무된장무침 · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 불어달걀국(1.13.) · 단호박샐러드(1.5.6.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6.18.) · 청포묵상추무침(5.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 베이컨퀘사디아(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어문국(17.) · 고등어김치조림(7.9.13.18.) · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 건취나물볶음 · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 오리야채볶음(5.6.) · 알감자버터구이(2.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 물만두/초간장(1.5.6.10.16.18.) · 깍두기갈말이(1.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 달걀개간장조림(6.9.12.13.15.17.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 곤드레전병(2.5.6.) · 배추김치(9.13.)
	10월 25일(월)	10월 26일(화)	10월 27일(수)	10월 28일(목)	10월 29일(금)	10월 30일(토)	10월 31일(일)
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우감자된장국(5.6.9.13.18.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 사각전포볶음 · 깍두기(9.13.) · 찹쌀떡그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기야채볶(16.) · 시금치나물 · 별이된멘즈카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 참치김치볶음(9.13.18.) · 야채계란말이(1.) · 깍두기(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 코요슈레드멘즈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 미니애플파이(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈사태감자찜(5.6.10.) · 케이지샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 연두부/양념장(5.) · 바삭하킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	
중식	· 친환경현미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 달걀햄볶음(1.2.6.10.) · 미역줄기볶음(5.) · 고등어가래구이(2.5.6.7.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 푸른바다독도케이크(1.2.5.6.)	· 친환경보리밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 콩나물무침(5.) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 치킨텐더또띠아롤(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 총각김치(9.13.) · 21곡크림치즈롤(1.2.5.6.14.)	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면(1.5.6.10.12.13.17.18.) · 단무지무침 · 콩고물준독귀바로우(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 투게터스그니쳐(1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 만감(13.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) · 열무된장국(5.6.18.) · 갈비만두(1.5.6.10.18.) · 상추부추무침 · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경백미밥 · 불어무국(13.) · 지미채조림(5.6.13.17.) · 매콤돼지불고기(5.6.10.) · 또띠아피자(2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 불개탕(8.) · 치커리사과무침 · 오리야채볶음(5.6.) · 옥수수전(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 어묵떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 찰순대찜/깨소금(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 고춧잎나물 · 굴뱅이무침/소면(1.5.6.13.18.) · 춘천식달걀비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 오이지무침(13.) · 순살치킨/양념소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 동태무국 · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 열감이나물 · 김보감(5.) · 배추김치(9.13.)		

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③매일, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲갯 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/ 쇠고기 가공품	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