

서영 2025.7월		가정통신문			식생활관	530 - 2369
 학림 · 경애 · 영승					http://www.seoyoung.hs.kr	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1	2	3	4	5
조식		영양닭죽(15) 잉글리쉬머핀피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/25.5/379.6/2.5	친환경잡곡밥(5) 시래기된장국(5.6) 콩나물무침(5) 돈육청경채굴소스볶음 (5.6.10.13.18) 청양갈릭고기튀김(2.4.5.6.10.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.7/41.5/100.4/2.2	친환경백미밥 크림스프(2.5.6.13.16) 두부샐러드(5.6.13) 달걀야채볶음(1) 허브칼집소세지/케첩 (2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 956.0/38.0/454.9/5.5	친환경잡곡밥(5) 누룽지 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 연두부/양념장(5.6.13) 배추김치(9) 달걀웃식빵토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.6/28.3/125.1/3.0	
중식		거북이멜론빵(1.2.5.6) 오렌지주스(13) 모듬컵과일(大) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.3/8.9/75.8/1.5	수제에그마요샌드위치 (1.2.5.6.13) 따옴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/19.4/95.0/4.0	소프트치즈케이크(1.2.5.6) 우유생크림빵(1.2.5.6.10) 모듬컵과일(大) 스위트플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 725.3/8.9/92.0/1.4	던킨컵도넛(4종)(1.2.5.6) 시험뽕서뽕서 (1.2.5.6.10.15.16.18) 동바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.5/16.5/679.1/2.6	
석식		친환경잡곡밥(5) 얼큰김치국(9) 우영조림(5.6.13) 단호박샐러드(1.5.13) 오븐피자등심돈까스 (1.2.5.6.10.12) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.8/25.9/282.1/2.1	친환경백미밥 달걀육개장(1.13.16) 간장돈사태감자찜(5.6.10.13.18) 얼갈이나물 곤드레전병(2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.4/38.3/140.7/2.8	친환경잡곡밥(5) 팽이버섯된장국(5.6) 숙주나물 풀면야채무침(5.6.13) 치즈치킨까스/머스터드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.0/30.5/277.9/2.5		
	7	8	9	10	11	12
조식	친환경백미밥 열무된장국(5.6) 양배추찜/쌈장(4.5.6) 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) 오징어문어항바/머스타드 (1.5.6.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.4/32.8/143.8/3.3	참치야채죽(5.16.18) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) 바나나 치즈머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.7/15.2/170.5/2.9	친환경백미밥 누룽지 메추리알장조림(1.5.6.13) 미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 까리답앤크런치(플레인)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.3/23.6/80.1/3.2	친환경잡곡밥(5) 단호박죽 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.16) 매콤달콤그릴구이 (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 아몬드후레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 880.8/36.6/183.6/2.7	친환경백미밥 맑은콩나물국(5) 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) 호박나물 배추김치(9) 플라워파이/슈가파우더 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.4/34.2/70.9/3.3	친환경백미밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 간장오리불고기(5.6.13.18) 파래김자반 배추김치(9) 시리얼/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.9/26.8/269.1/6.3
중식	친환경찰보리밥 맑은미역국(5.6) 청경채겉절이(5.6.13) 돈육잡채(5.6.10.13) 오븐고구마치즈블럭카츠/소 스(5.6.10.11) 배추김치(9) 젤리(리치) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.6/21.1/104.0/3.5	친환경발아현미밥 근대된장국(5.6) 묵은지담뽕(5.6.9.13.15.18) 연두부/양념장(5.6.13) 부추겉절이(5.6.13) 깍두기(9) 메이플파칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.2/35.1/133.6/3.6	낱알김치볶음밥(5.6.9.13.18) 연두부맑은국(5) 매콤오이초무침(5.6.13) 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16) 순살치킨/양념소스 (1.2.5.6.12.15) 열무김치(9) 임실말기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.1/38.6/181.2/4.4	친환경찰흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 돼지훈제야채찜(5.6.10.13.18) 참나물무침 깍두기(9) 모듬컵과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.1/33.7/118.7/3.6	추가밥 메밀냉소바(3.5.6.13) 무말랭이무침(5.6.13) 바삭고기만두 (1.2.5.6.8.10.16.18) 한돈육전/파채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 구슬톡톡아이스크림(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 899.9/31.5/276.5/7.1	친환경백미밥 순두부찌개(5.6.16.18) 양파부추겨자무침 (1.5.6.10.13.16) 돈육겉잎볶음(5.6.10.13.18) 치즈폼은햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.6/43.4/114.0/3.4
석식	친환경잡곡밥(5) 마라탕 (1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 간장무채장아찌 망고샐러드(1.2.5.6) 허니간장순살치킨(1.4.5.6.15) 배추김치(9) 주시쿨(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.5/27.4/133.6/4.9	친환경백미밥 순살시래기감자탕(10.13) 마늘쫄초무침(5.6.13) 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) 삼치구이 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.0/59.7/191.2/4.1	친환경잡곡밥(5) 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) 시금치나물 달걀야채볶음(5.6.13.15.18) 통살오징어튀김/탕수소스 (5.6.12.13.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.6/41.2/90.9/5.4	친환경백미밥 옥수수스프(2.5.6.13.16) 오이피클 베이컨감자샐러드(1.5.10.13) 통등심돈까스/소스 (1.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 스위트샤인머스캣주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 916.5/16.5/154.6/2.4	친환경잡곡밥(5) 모듬버섯무국 감자채볶음 갈치구이 어니언치킨브레스트(1.2.5.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.6/47.5/82.7/2.5	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	14	15	16	17	18	19
조식	친환경백미밥 호박된장국(5.6) 데리아끼닭볶음(5.6.13.15) 간장두부강정(5.6.12) 배추김치(9) 초코чек스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.0/38.1/538.7/4.8	친환경잡곡밥(5) 배추들깨국 케이준샐러드(1.5.6.12.15.16) 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) 깍두기(9) 아몬더머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.8/39.3/104.5/2.5	친환경백미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 연근흑임자소스무침(1.2.5) 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.9/29.8/131.8/3.5	소고기야채죽(16) 배추김치(9) 에그베이컨토스트(1.2.5.6.10) 요거특크런치(2) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.3/23.2/189.5/3.2	친환경백미밥 복어무국(13) 감자채행볶음(1.2.5.6.10.15.16) 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) 배추김치(9) 모닝시리얼우유(그레놀라)(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.2/38.4/306.8/3.7	친환경백미밥 누룽지 어묵피망볶음(5.6.13) 치킨까스/케첩(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 시리얼/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.6/32.8/210.7/3.9
중식	친환경기장밥 한우육개장(13.16) 부추달걀찜(1.2.5.6.18) 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5) 단밤올탄떡갈비/케첩 (2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) 자두에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 722.0/28.9/217.1/4.9	친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.16) 새콤오이무침(13) 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) 소시지매추리알조림 (1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 마롱타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.2/40.5/93.3/4.7	추가밥 볶음짜장면(2.5.6.10.13.16.18) 포들단무지무침 누룽지참쌀탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.18) 뿌링클소떡(1.2.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.7/32.9/167.4/8.8	친환경현미밥 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 근대나물(13) 매콤로제순살찜닭 (2.5.6.15.16.18) 데리아끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10) 깍두기(9) 바나나츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.4/30.9/102.2/3.1	초복장각삼계탕(15) 수박화채(2.11) 간장어묵볶음(5.6.13) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 단호박크로켓/케첩(5.6.12) 섞박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.4/43.9/87.0/2.9	친환경백미밥 열무된장국(5.6) 시금치나물 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 고등어구이(7) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/42.0/110.9/3.3
석식	친환경잡곡밥(5) 미니우동국(5.6) 오리흔제부추볶음(5.6.13.18) 호박나물 카레삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 드링킹요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.1/42.4/244.1/1.1	친환경백미밥 새알만두떡국(1.5.6.10.15.16.18) 떡갈비데리아끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 청포묵상추무침(5.6.13) 주꾸미야채볶음/소면(5.6.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.6/32.3/89.2/3.9	친환경잡곡밥(5) 열갈이된장국(5.6) 마라오리불고기(2.5.6.10.15.16) 고구마치즈고로케/케첩(2.5.6.12) 맛김 배추김치(9) 청사과에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 787.8/24.0/145.0/4.1	친환경백미밥 짬뽕순두부찌개(5.6.17.18) 미나리배무침(13) 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) 베이컨퀘사디아 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.5/41.3/118.6/3.0	친환경잡곡밥(5) 두부김치국(5.9) 우영표고조림(5.6.13) 안동닭찜(5.6.13.15.18) 갈릭크런치생선까스/타르소스 (1.2.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.5/43.4/176.0/4.0	
	21	22	23	24	25	26
조식	친환경백미밥 얼큰버섯국 간장순살닭볶음 (5.6.13.15.18) 고추장알어묵볶음(1.5.6.13) 야채달걀말이(1) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.2/45.8/102.3/3.7	해물짬뽕죽(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 그릭요거트/블루베리잼(2.13) 멜론 한라봉롤케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/15.5/91.1/2.3	친환경백미밥 복어달걀국(1) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 온두부(5) 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.1/32.7/160.7/3.4			
중식	친환경찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 바사삭나초치킨너겟 (1.2.5.6.8.12.15) 깍두기(9) 베스킨라빈스아이스크림 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.9/38.5/156.9/2.6	새우달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 미역미소된장국(5.6) 양배추샐러드(1.2.5.11.12) 고구마프라이(2) 오븐갈릭반마라치킨(5.6.15.16) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(복숭아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.7/51.7/208.7/3.6				
석식	친환경잡곡밥(5) 열갈이된장국(5.6) 땅콩막국수야채무침 (3.4.5.6.13) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10) 깍두기(9) 소금우유구름동카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.3/25.7/216.6/3.8	친환경백미밥 맑은한우샤브샤브국(5.6.16) 미나리초무침(5.6.13) 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 콤비네이션피자브리토 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.9/48.7/351.9/3.0				

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	28	29	30	31		
조식	친환경백미밥 누룽지 양념깻잎 야채달걀찜(1.2.5.6.18) 바사삭현미두부스틱/탕수소스(1.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.6/23.4/128.0/2.5	친환경잡곡밥(5) 두부된장국(5.6) 팝콘치킨샐러드(1.2.5.6.15) 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 아몬드후레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.1/33.9/264.3/3.0	친환경백미밥 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18) 도라지무생채(13) 숯불달걀비(2.5.6.12.13.15.16.18) 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.7/42.1/88.4/4.2	친환경잡곡밥(5) 얼큰소고기무국(16) 알감자조림(5.6.13) 돈육당면볶음(5.6.10.13.18) 새우동그랑땡/케첩(1.5.6.9.12.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.3/33.9/83.5/2.9		
중식	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 새송이버추초무침(5.6.13) 버섯잡채(5.6.13) 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16) 깍두기(9) 끼리소떡치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.0/31.7/144.4/3.8	친환경찰흑미밥 맑은콩나물국(5) 그린비타민무침 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.17.18) 배추김치(9) 마시는말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.2/44.7/93.3/2.7	친환경잡곡밥(5) 오색미니어묵국(5.6.18) 고구마생크림샐러드(1.2.5) 파래김자반 바질치즈돈까스/소스(2.5.6.16) 배추김치(9) 참깨바हु쿠헨(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 961.7/22.1/246.1/5.1	친환경찰현미밥 두부호박된장국(5.6) 짜리고추알어묵볶음(1.5.6.13) 열갈이나물 닭감자볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 임실치즈소스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.1/36.6/319.6/3.0		
석식	친환경잡곡밥(5) 감자들깨국 취나물된장무침(5.6.13) 매콤콩나물돈육불고기(5.6.10.13.18) 비엔나야채볶음(10.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.4/42.1/125.1/4.0	친환경백미밥 얼큰김치국(9) 상추겉절이(5.6.13) 직화간장오리불고기(2) 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.1/30.3/72.8/2.8	친환경잡곡밥(5) 무채된장국(5.6) 건새우시래기지짐(5.6.9) 돈사태김치조림(5.6.9.10.13.18) 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.7/26.4/156.5/2.7	친환경백미밥 복어무국(13) 해물콩나물찜(5.6.9.13.17.18) 브로콜리숙회/초장(5.6.13) 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.5/43.2/158.3/3.6		

★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	