

서영 2019.08월		가 정 통 신 문				급식실	530 - 2369
 자립 · 경제 · 영웅		< 2019년 8월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
				8월 1일(목)	8월 2일(금)	8월 3일(토)	8월 4일(일)
조식				· 친환경백미밥 · 오징어무국17. · 돈사태떡볶이10. · 야채계란말이 · 배추김치9. · 메이플파인애플1. 2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 미역초무침 · 돈육버섯볶음10. · 배추김치9.13. · 크림치즈롤데니쉬 1.2.5.6.13.14.	· 친환경백미밥 · 가자파은국 · 문푸레이크/우유2 5.6.13. · 시금치나물 · 달야채볶음15. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 연무된장국5.6.18. · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 돈육메추리알장조림 1.10.13. · 파래오징어까스/ 소스1.5.6.13.17.18. · 배추김치9.13.
중식				· 친환경수수밥 · 두부된장국5.6.18. · 상추겉절이 · 고추장어묵볶음1. 5.6.13.16. · 오리훈제굴소스볶음 5.6.13.18. · 배추김치9.13. · 감귤쥬스5.13.	· 참치야채비빔밥 13. · 오이냉국 · 왕만두/간장1.5.6. 10.13.16.18. · 단호박튀김1.5.6.1 0.16. · 배추김치9.13. · 우유미숫가루2.5.	· 짜장라이스 5.6.10.13.16. · 쪽파계란국1. · 단무지무침 · 껌바로우/소스1.5. 6.10.12.13.18. · 배추김치9.13. · 요구르트2.	· 친환경기장밥 · 건통합맑은국13.1 8. · 마파두부5.6.10.1 2.13.18. · 파래김자반 · 치킨까스/머스터드 1.5.6.13.15.18. · 배추김치9.13.
석식				· 친환경잡곡밥 5. · 김치콩나물국5.9. 13.18. · 치즈닭볶음2.15. · 비엔나야채볶음2. 6.10.15. · 깍두기9.13. · 초코볼도너츠1.2. 5.6.13.	· 친환경백미밥 · 시래기된장국5.6. 13.18. · 고등어김치조림7. 9.13.18. · 체다치즈쪽쪽함박/ 소스1.2.5.6.10.12. 13.15.16. · 깍두기9.13. · 사과쥬스5.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국9.13.1 8. · 치나물무침 · 오리야채볶음 · 옥수수전2.5.6.13. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 무채들깨국5.6.18. · 콩나물무침5. · 빼어난달걀비15. · 삼치구이 · 배추김치9.13.
	8월 5일(월)	8월 6일(화)	8월 7일(수)	8월 8일(목)	8월 9일(금)	8월 10일(토)	8월 11일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 크림소프2.5.6.13. 16. · 스콘랩블에그1. · 그릴소세지1.2.5.6 10.13.15.18. · 배추김치9.13. · 크루와상/딸기잼1 2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 브로콜리/초장 · 돈육콩나물볶음5. 10. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 근대된장국5.6.18. · 참치김치볶음9.13 18. · 참나물무침 · 두부달걀전/양념 장1.5. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 오징어미나라국1 7. · 오믈렛/케첩1.2.5. 12.13.16.18. · 오리불고기 5.13. · 배추김치9.13. · 초코머핀1.2.5.6.1 3.	· 친환경백미밥 · 김가루떡국1.13. · 오레오오즈/우유2 5.6.13. · 미트볼야채조림1. 2.5.6.10.13.15.16.1 8. · 콩치캔김치조림9. 13.18. · 깍두기9.13.		
중식	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰김치국13. · 실낱약야채무침1 3. · 파채탕수육1.5.6.1 0.12.13.15.18. · 고등어카레구이2. 5.6.7.13.16. · 배추김치9.13. · 레몬에이드	· 친환경수수밥 · 근대어묵국1.5.6.1 3.16. · 미역줄기볶음5. · 치즈닭갈비2.15. · 밥에싸먹는햄2.6. 10. · 배추김치9.13. · 수박	· 추가밥 · 물냉면/겨자소스1 3.5.6.13.16. · 비빔야채만두1.5. 6.10.15.16.18. · 꼬들단무지무침 · 배추김치9.13. · 키위배플리또5.13 .	· 친환경흑미밥 · 순두부찌개5.9.13. · 도토리묵야채무침 5.6. · 돈육숙주볶음5.6. 10.13.18. · 갈치구이13. · 배추김치9.13. · 자두에이드2.	· 참치마요덮밥 1.5.6.13.18. · 버섯된장국5.6.18. · 배추무침 · 고추바사삭치킨/ 양념소스1.5.6.12.15 16.18. · 배추김치9.13. · 오렌지		
석식	· 친환경잡곡밥 5. · 청경채된장국5.6. 18. · 닭고구마조림5.6. 15. · 버섯잡채5.8. · 배추김치9.13. · 떠먹는요구르트(블루베리)2.	· 친환경백미밥 · 소고기미역국16. · 알감자조림5.6. · 오리훈제부추무침 5.6.13.18. · 만감13. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 돈육김치찌개9.10 13.18. · 오살불고기10.17. · 치킨텐더또띠아를 1.2.5.6.10.12.13.15. 18. · 깍두기9.13. · 레드자몽에이드	· 친환경백미밥 · 시금치된장국5.6. 18. · 과일샐러드1.5.12. · 햄전/케첩1.2.6.10 12.13. · 데리야끼멘츠카츠/ 소스1.5.6.10.13.15 16. · 배추김치9.13.			
	8월 12일(월)	8월 13일(화)	8월 14일(수)	8월 15일(목)	8월 16일(금)	8월 17일(토)	8월 18일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 맑은미역국13. · 감자채피망볶음 · 피자돈까스/소스1 2.5.6.10.12.13.15.1 6.18. · 배추김치9.13. · 키위사과쥬스5.13 .	· 친환경잡곡밥 5. · 오징어무국17. · 아몬드후레이크/ 우유2.5.6.13. · 돼지갈비떡볶이10. · 멸치땅콩볶음4.13 · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국5. · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 파르펠레미트볼1. 5.6.10.15.16. · 밥에싸먹는햄2.6. 10. · 배추김치9.13.				
중식	· 단호박카레라이스 2.5.6.13.16. · 유부된장국5.6.18. · 부추겉절이 · 탕수육/후르츠소 스1.5.6.10.11.12.13 16.18. · 배추김치9.13. · 초코우유2.5.	· 추가밥 · 잔치국수/양념장5 6.9.13.18. · 오이무침 · 감자채치즈전1.2. 6.9.13.17.18. · 별이된멘츠카츠/ 소스1.5.6.10.13.15. 16. · 깍두기9.13.					

식	식	식	식	식	식	식	식
· 친환경잡곡밥 5. · 아욱된장국5.6.18. · 찹쌀대빔+깨소금6 10. · 어묵떡볶이1.2.5.6 13.16. · 김말이튀김/소스1 5.6.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰버섯국 · 크대나물 · 미역국소야채무침 · 돈육찜스테이크1. 2.5.6.10.12.13.16. · 배추김치9.13.						
8월 19일(월)	8월 20일(화)	8월 21일(수)	8월 22일(목)	8월 23일(금)	8월 24일(토)	8월 25일(일)	
· 친환경백미밥 · 소고기야채볶16. · 연두부/양념장5. · 동그랑땡전1.2.5.6 10.15.16. · 배추김치9.13. · 아몬드파이1.2.5.6 13.	· 친환경백미밥 · 무채를깨국5.6.18. · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 호박부추전1.2.6. · 떡갈비스틱/케첩5 6.10.12.13.15.16. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 콩부레이크/우유2 5.6.13. · 건새우미역국9.13 · 양념깨임지13.18. · 돈육당면볶음5.8. 10. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈등뼈김치찌침9.10 13.18. · 무말랭이무침13. · 치킨너겟/머스타 드1.2.5.6.13.15.16. 18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국1.5.6.1 3.16. · 고구마순무침 · 히레가스/소스1.2. 5.6.10.12.13.16.18. · 콘치즈구이1.2.5.1 3. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 소고기떡국1.16. · 닭살카레볶음2.5. 6.13.15.16. · 미역오이초무침 · 갈릭크런치생선까 스/타르소스1.2.5.6. 13.18. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 부추계란국1. · 무말랭이무침13. · 두부구이/양념장5 · 매콤닭날개구이1 3.15. · 배추김치9.13.	
· 친환경잡곡밥 5. · 도토리묵오이냉국 3.5. · 돈사태감자찜 5.6.10. · 쫄면야채무침5.6. · 배추김치9.13. · 쿨피스(복숭아)2.	· 치킨마요덮밥 1.5.6.13.15.18. · 팽이버섯미소된장 국5.6.18. · 참나물무침 · 할바스테이크/양 송이소스1.2.5.6.10. 12.13.15.16. · 배추김치9.13. · 조각사과	· 친환경수수밥 · 복어무국13. · 새송이장조림5.6. · 두부양념조림5.6. · 닭야채볶음15. · 배추김치9.13. · 떡먹는요구르트(딸기)2.	· 햄야채볶음밥 2.5.6.10.13.18. · 양송이소프2.5.6.1 3.16. · 양상추샐러드/키 워드레싱1.2.5.12. 6.10.12.13.18. · 배추김치9.13. · 살구복숭아플리토	· 친환경잡곡밥 5. · 부대찌개2.6.9.10. 13.18. · 부추겉절이 · 돈육야채볶음10. · 카레갈치구이2.5. 6.13.16. · 깍두기9.13. · 수제레몬에이드5. 13.	· 친환경수수밥 · 무채를깨국5.6.18. · 크림스테이크/머 스타드1.5.6.13.16. · 돈육청경채볶음5. 6.10.13.18. · 배추김치9.13. · 요거타임(포도)2.	· 친환경백미밥 · 근대된장국5.6.18. · 묵은지담침9.13.1 5.18. · 꽃말살샐러드1.5. 13.18. · 느타리버섯들깨볶 음 · 깍두기9.13.	
· 친환경백미밥 · 바지락두부국5.13 18. · 삼치감자조림5.6. · 갯소나물 · 돈육짜장볶음5.6. 10.13.16. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 돈등뼈감자탕9.10 13.18. · 돈육장채5.8.10. · 리얼볼맛너비아니 /소스1.5.6.12.13.15 16. · 배추김치9.13. · 아이스망고	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국5. · 야채계란찜1.2. · 해물볶음우동5.6. 9.13.17. · 크로크무수샌드위 치1.2.5.6.10.13.16. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 시금치된장국5.6. 18. · 닭고구마조림5.6. 15. · 시래기나물5.6.13. 18. · 코코넛새우가스/ 소스1.2.5.6.9.13.16. 18. · 배추김치9.13.	· 참치김치덮밥 9.13.18. · 호박된장국5.6.18. · 해물완자전/케첩1 5.6.8.9.12.13.16.17 18. · 조각파인애플 · 단호박튀김1.5.6.1 0.16. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부찌개5.9.13. · 콩나물무침5. · 오리야채볶음 · 고등어구이7.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국9.13.1 8. · 도토리묵/양념장5 · 파채무침5.6.12.1 3. · 연양식만달불고기 /소스1.5.6.12.13.15 16. · 깍두기9.13.	
8월 26일(월)	8월 27일(화)	8월 28일(수)	8월 29일(목)	8월 30일(금)	8월 31일(토)		
· 친환경백미밥 · 김치어묵국1.5.6.9 13.16.18. · 달걀햄볶음1.2.6.1 0. · 너비아니구이/케 첩1.2.6.10.12.13.16 18. · 깍두기9.13. · 허니버터카스테라 1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 만두계란국1.5.6.1 0.16.18. · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 고등어무조림5.6. 7. · 돈가스/소스1.5.6. 10.12.13.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국13. · 아몬드후레이크/ 우유2.5.6.13. · 간장어묵조림1.5. 6.13.16. · 돈육야채볶음10. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 배추된장국5.6.18. · 돈육떡볶음10. · 파래오징어가스/ 소스1.5.6.13.17.18. · 깍두기9.13. · 초코우유2.5.	· 친환경백미밥 · 참치야채죽13. · 오레오오즈/우유2 5.6.13. · 배추김치9.13. · 토마토12. · 치즈머핀1.2.5.6.1 3.	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국5.6. 18. · 참치김치볶음9.13 18. · 연두부/양념장5. · 다시마쌈/조장 · 깍두기9.13.		
· 코드레나물밥/양 념장 13. · 두부된장국5.6.18. · 리얼소시지바/머 스타드1.2.5.6.10.13 15. · 맛김13. · 배추김치9.13. · 포도주스5.13.	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면1.2.5.6. 16.18. · 돼지갈비매운떡찜 10.13. · 미나리초무침5.6. · 고추어묵로케/ 케첩1.2.5.6.10.12.1 3.16. · 배추김치9.13. · 우유미숫가루2.5.	· 나물비빔밥/양념 고추장 5.6. · 청경채된장국5.6. 18. · 계란후라이1. · 소떡소떡/양념소 스1.2.6.10.15. · 배추김치9.13. · 오렌지자몽플리토 5.13.	· 추가밥 · 바지락칼국수5.6. 9.13.16.18. · 마늘종락교무침5. 6.13.18. · 타코야끼/소스1.5. 6.16.17.18. · 배추김치9.13. · 골레도르아이스크 림1.2.5.	· 친환경흑미밥 · 맑은콩나물국5. · 열갈이나물 · 돈육버섯볶음10. · 치킨텐더/머스타 드1.2.5.6.13.15.16. · 배추김치9.13. · 치즈스틱1.2.6.	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개9.10 13.18. · 갈치무조림5.6. · 새송이버섯볶음 · 오리훈제술소스볶 음5.6.13.18. · 깍두기9.13.		
· 친환경백미밥 · 놀게탕8. · 콩나물5. · 고구마맛탕2.6.13. 3.15. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 참치김치찌개9.13 18. · 오리훈제/무쌈1.5. 13. · 콩나물겨자무침1. 5.6.8.13. · 오징어떡볶음13.1 7. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국5. · 단호박담볶음15. · 파래김치반 · 껌바로우/소스1.5. 6.10.12.13.18. · 배추김치9.13.	· 하이라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. · 순두부계란탕1.5. · 단무지무침 · 군만두 1.2.5.6.10.12.13.15. 16.18. · 배추김치9.13. · 드링킹요구르트(사과)2.	· 친환경잡곡밥 5. · 팽이버섯된장국5. 6.18. · 속주나물 · 훈제크소시지케첩 볶음2.6.10.12.13.15 · 오리불고기5.13. · 배추김치9.13.			

★ **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, 뱀장어,조기등	명태,갈치, 낙지 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산