


서영 2020.08월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 영혼		< 2020년 08월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
						8월 1일(토)	8월 2일(일)
조식						· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 감자된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 은육청경채볶음(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼무된장국(5.6.18.) · 돈육메추리알장조림(1.10.13.) · 고구마순무침 · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)
	중식					· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 단무지무침 · 껌바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경보리밥 · 건홍합맑은국(13.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 파래김자반 · 크리스피치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)
석식						· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 참나물무침 · 오리야채볶음(5.6.) · 옥수수전(2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 치커리우자청무침 · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)
	8월 3일(월)	8월 4일(화)	8월 5일(수)	8월 6일(목)	8월 7일(금)	8월 8일(토)	8월 9일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 마카로니샐러드(1.5.6.13.) · 스크램블에그(1.) · 콩소시지/케첩(2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 브로콜리/초장 · 돈육콩나물볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 참나물무침 · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어미나리국(17.) · 오믈렛/케첩(1.2.5.12.13.16.18.) · 오리불고기(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 무말랭이무침(13.18.) · 데리야끼달걀개구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 비스킷슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) · 김가루떡국(1.13.) · 콩치킨김치조림(9.13.18.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	
	중식	· 제육당면덮밥(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) · 미역오이냉국 · 청포묵김가루무침(5.13.) · 간소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(13.)	· 친환경수수밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 미역줄기볶음(5.) · 치즈닭갈비(2.5.6.15.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 자두	· 추가밥 · 김치말이냉국수(5.6.9.13.16.18.) · 꼬들단무지무침 · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 열무김치(9.13.) · 아이스크림(설팀임)(1.2.5.)	· 친환경흑미밥 · 매콤순두부국(5.) · 건고구마순볶음 · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는워터젤리(포도)	· 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 얼얼이나물 · 야채계란말이(1.) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰우자국(13.) · 시금치들깨무침 · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(16.) · 알감자조림(5.6.13.) · 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 야채김(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰우자국(5.) · 고춧잎나물 · 오산불고기(5.6.10.17.) · 새우튀김뜨따아를(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 단호박달볶음(15.) · 계살크림까스/어니언소스(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) · 맛김(13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 꽃말샐러드(1.5.13.18.) · 행전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 데리야끼멘초카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)		
	8월 10일(월)	8월 11일(화)	8월 12일(수)	8월 13일(목)	8월 14일(금)	8월 15일(토)	8월 16일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 미역초무침 · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 가지채피망볶음 · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기떡국(1.16.) · 오이지무침(13.) · 쭈꾸미야채볶음/소면(1.5.6.13.) · 갈릭크림치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 부추계란국(1.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)		
	중식	· 친환경수수밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오리훈제굴소스볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 꿀배주스(13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 황만두갈비(1.5.6.10.13.16.18.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 건취나물볶음 · 파래탕수육(1.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 단호박카레라이스(2.5.6.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(블루베리)(2.)	· 추가밥 · 어묵두동(1.5.6.13.16.) · 아삭이고추된장무침 · 해물파전(1.6.9.13.17.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)		

석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.13.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 깍두기(9.13.) · 초코볼도너츠(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 제다치즈썩썩함박/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 근대나물 · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 수제순살치킨/양념소스(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)				
	8월 17일(월)	8월 18일(화)	8월 19일(수)	8월 20일(목)	8월 21일(금)	8월 22일(토)	8월 23일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 얼큰볶어국(13.) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 야채고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 햄맛살볶음(1.2.6.10.12.13.) · 치킨직화스테이크(1.2.5.6.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 패스츰리파베기도넛(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물계란국(1.5.) · 알감자조림(5.6.13.) · 다시마쌈/초장 · 간풍두부강정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) · 게살야채죽(8.13.) · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.13.) · 키위			
	중식	· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 갈치무침(5.6.) · 참나물된장무침 · 매콤제육볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 복숭아에이드(11.)	· 새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 오이밤무침(5.6.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지자몽플러도(5.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.16.18.) · 건파래쪽파무침 · 수제닭가슴살고구마커들트(1.2.5.6.12.15.16.18.) · 카레순살방어구이 · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) · 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18.) · 단무지무침 · 수제탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 돼지수육/쌈장(5.6.10.13.16.18.) · 오징어초무침(17.) · 애플박전(1.5.6.) · 배추김치(9.13.)		
석식	· 추가밥 · 베트남쌀국수(5.6.16.) · 망고샐러드/오리엔탈드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 데리야끼달걀구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치새알만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) · 해물콩나물찜(5.9.13.17.) · 느타리버섯볶음 · 고다치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.2.13.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아육된장국(5.6.18.) · 새송이버섯초무침 · 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 닭개장(15.) · 오이도라지무침 · 후랑크소시지계란볶음(2.6.10.12.13.15.) · 돈육채피망볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 크림떡볶이(2.10.) · 야채김(13.) · 깍두기(9.13.)			
	8월 24일(월)	8월 25일(화)	8월 26일(수)	8월 27일(목)	8월 28일(금)	8월 29일(토)	8월 30일(일)	8월 31일(월)
조식	· 친환경백미밥 · 소고기야채국(1.6.) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드파이(1.2.5.6.13.) · 두부담은찰도그롤(1.2.5.6.12.13.15.18.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 무채들깨국(5.6.18.) · 떡갈비파인조림(2.5.6.10.13.15.16.18.) · 갯잎달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 건새우미역국(9.13.) · 양념갯잎지(13.18.) · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 고구마순무침 · 핫그릴바베폰(2.6.10.15.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈육뼈감자찜(5.6.10.) · 무말랭이무침(1.3.18.) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 조랭이떡국(1.) · 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) · 멸치망고볶음(4.5.6.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부추계란국(1.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 무말랭이무침(1.3.18.) · 매콤달걀개구이(13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 파래오징어가스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코우유(2.5.)
	중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 도토리묵오이냉국(3.5.) · 돈사태감자찜(5.6.10.) · 부추겉절이(5.6.) · 풀면야채무침(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 쿨피스(복숭아)(2.)	· 팥이버섯미소된장국(5.6.18.) · 눈꽃치즈미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 오이파슬(13.) · 고구마순살반달돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 뽕피첼리(복숭아)(2.5.11.13.)	· 친환경수수밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 연두부/양념장(5.) · 달걀야채볶음(5.6.15.) · 새송이버섯볶음 · 배추김치(9.13.) · 참쌀팔도너츠(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 수제자몽에이드(5.13.)	· 갯김치볶음밥/김가루(5.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 아몬드꿀단호박찜(13.) · 깍두기(9.13.) · 부드러운한도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16.)	· 친환경수수밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 돈육청경채볶음(5.6.9.10.12.17.18.) · 크림하트가스/케첩(1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 요거타임(포도)(2.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 묵은지담(9.13.15.18.) · 꽃맛살샐러드(1.5.13.18.) · 느타리버섯들깨볶음 · 깍두기(9.13.)
석식	· 친환경백미밥 · 바지락두부국(5.13.18.) · 삼치감자조림(5.6.) · 갯손나물 · 오리훈제숙주무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 동동새시래기감자탕(9.10.13.18.) · 돈육잡채(5.8.10.) · 마늘쫄면치볶음(5.6.13.18.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국(5.) · 야채계란찜(1.2.) · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) · 크로크무슈샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 미역된장국(5.6.13.) · 치커리사과무침 · 오징어링/케첩(1.5.6.12.17.) · 배추김치(9.13.) · 드링킹요구르트(사과)(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부찌개(5.9.13.) · 납자야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 크림소스떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 호박된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 오리야채볶음(5.6.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 도토리묵/양념장(5.) · 새우통그랑땡/케첩(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 연양식반달불고기/소스(1.5.6.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 시래기나물(5.6.13.18.) · 달고구마볶음(5.6.15.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③매일, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, 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,꾸꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산