

서영 2024.4월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 서영고 자람 · 경애 · 향운		< 2024년 4월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
	1	2	3	4	5	6	
조식	친환경백미밥 건홍합미역국(18) 건취나물볶음(5.6.10.13) 돈육야채볶음(5.6.10.13) 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.17.18) 배추김치(9) 초코케스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.7/45.7/393.9/3.8	참치야채죽(5.16.18) 두부샐러드(5.6.13) 배추김치(9) 그릭요거트(2) 씨없는포도 사과젤리사탕토스트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.3/23.8/437.5/4.8	친환경백미밥 단호박죽 메추리알곤약조림(1.5.6.13) 치킨까스/케첩(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 소프트치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.3/33.3/143.6/3.5	친환경잡곡밥(5) 두부된장국(5.6) 오이부추무침(13) 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17.18) 배추김치(9) 아몬드후레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.9/43.5/320.1/3.6	친환경백미밥 매콤어묵국(1.5.6) 감자채행복음(1.2.5.6.10.15.16) 로제소스합박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 메이플핀칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.8/23.0/84.1/2.5	친환경백미밥 순두부김치국(5.9.13) 산적데리야끼조림(1.5.6.10.13.16.18) 진미채조림(5.6.13.17) 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.5/28.0/103.7/1.8	
중식	친환경찰흑미밥 닭곰탕(15) 쪽파무침 매콤계육볶음(5.6.10.13) 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12) 깍두기(9) 나뭇루아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.5/41.9/169.3/2.6	친환경찰흑미밥 열갈이된장국(5.6) 매콤콩나물무침(5) 숯불오리불고기(2.5.6.12.13.15.16.18) 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.17.18) 배추김치(9) 옥수수어니언소금빵(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.9/27.6/113.2/2.6	추가밥 포치어묵김치우동(2.5.6.9.16) 감자달걀샐러드(1.5.13) 매콤오이초무침(5.6.13) 참쌀탕수육/탕수소스(1.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.8/24.6/143.2/8.1	친환경백미밥 순살시래기감자탕(10.13) 상추겉절이(5.6.13) 어니언겉절이(1.2.5.6.10.13.16) 카레삼치구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 호두파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.0/39.7/160.7/4.1	참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18) 팽이버섯시소된장국(5.6) 양상추샐러드/딸기요거트드레싱(1.5.12.13) 묵은지들기름볶음(9) 맵코바오브치킨(5.6.12.15.16) 깍두기(9) 스위트꿀칼롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.0/43.7/116.0/3.4	친환경백미밥 소고기배추국(5.6.16) 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.15.16) 시금치들깨무침 닭감자볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.3/43.0/105.9/3.6	
석식	친환경잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 연근조림(5.6.13) 뼈없는달걀비(5.6.13.15.18) 바삭바삭감자채튀김(5.6) 배추김치(9) 돼지바다쿠아즈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.6/33.9/138.9/2.7	게살대파달걀볶음밥(1.5.6.8.13.18) 가스오유부장국(5.6) 김치왕고자만두(1.5.6.10.18) 참소스양파무침(5.6) 청양갈락고기튀김(2.4.5.6.10.16) 배추김치(9) 젤리블리(샤인머스켓) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.7/27.5/164.6/2.1	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) 간장순살양념찜닭(5.6.13.15.18) 연두부/양념장(5.6.13) 브로콜리숙회/초장(5.6.13) 깍두기(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.1/36.8/122.9/3.0	친환경백미밥 청경채된장국(5.6) 무채유자초절임(1.2.5.6.13) 버섯잡채(5.6.13) 고다치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11) 배추김치(9) 다크초코프리미엄초(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.1/23.7/175.0/3.2	친환경잡곡밥(5) 새우물만두국(1.5.6.9.10.13.15) 갈치감자조림(5.6.13) 열갈이나물 매콤달걀가야채볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.9/46.0/124.4/2.9		
	8	9	10	11	12	13	
조식	친환경백미밥 소고기사골떡국(13.16) 비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.15.16) 연양식반달불고기/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 뽕꽃도넛(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.5/28.2/88.6/2.5	소고기야채죽(16) 배추김치(9) 달걀푼은식빵토스트(1.2.5.6.13) 방울토마토(12) 크림베리아몬드그레놀라/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.2/23.6/295.3/5.2	친환경백미밥 얼큰김치국(9) 멸치호두조림(5.6.13.14) 부추달걀찜(1.2.5.6.18) 매콤오리버섯볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.3/33.8/176.6/4.5	친환경백미밥 흑임자계죽(13) 취나물무침(13) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.5/32.9/324.3/4.9	친환경잡곡밥(5) 배추된장국(5.6) 오리훈제숙주볶음(5.6.13.18) 고구마치즈그라탕(1.2.5.13) 배추김치(9) 대파더블치즈토스트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.9/29.3/135.2/5.3	친환경백미밥 얼큰닭무국(15) 알감자조림(5.6.13) 청통합박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 초코케스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.9/36.7/395.9/3.7	
중식	친환경기장밥 바지락순두부찌개(5.6.16.18) 깻순나물(5.6) 돈육야채볶음(5.6.10.13) 버터포테이토고등어구이(7) 배추김치(9) 모듬견과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 702.9/49.2/143.7/6.4	숯불치밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 부추달걀국(1) 콩나물무침(5) 잡채말이어묵볶음(2.5.6.12.13.16) 트리플치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 833.2/46.0/328.6/2.9	친환경백미밥 부추달걀국(5.6) 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 도라지초무침(5.6.13) 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.3/39.3/103.6/2.4	친환경발아현미밥 나주곰탕(1.5.6.16) 안동닭찜(5.6.13.15.18) 아삭이교추된장무침(5.6.13) 통살명태까스/굴타르소스(1.2.5.6.16) 깍두기(9) 바닐라크림크로칸슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.5/37.8/68.2/3.2	추가밥 볶음짜장면(2.5.6.10.13.16.18) 왕만두(1.5.6.10.16.18) 단무지무침 맛초강탕수육(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 뿌로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.0/33.2/297.4/12.0	친환경백미밥 감자된장국(5.6) 가자미우조림(5.6) 중화풍순살닭볶음(2.5.6.13.15.18) 시금치고추장무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.2/49.0/89.3/2.6	
석식	참치김치덮밥(5.6.9.13.16.18) 맑은콩나물국(5) 코코넛새우샐러드(1.2.5.6.9.13) 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15) 깍두기(9) 스위트샤인머스켓주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.3/36.7/127.7/2.7	콩파오치킨파스타(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 옥수수스프(2.5.6.13.16) 오이파클 토마토베리샐러드(12.13) 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 수제마늘바게트(2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 992.0/25.8/196.1/4.4	친환경백미밥 맑은감자국 치커리유자청무침(1.2.5.6) 조랭이떡닭볶음(5.6.13.15.18) 튀김만두/탕수소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.3/35.8/106.6/4.7	친환경잡곡밥(5) 건새우미역국(9) 무생채(13) 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.18) 행전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 짜먹는그릭요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.0/38.7/131.3/2.3	친환경백미밥 얼큰무채국 썬갠두부무침(5) 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) 용가리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.5/31.1/85.4/3.0		

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	15	16	17	18	19	20
조식	친환경백미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 깍두기(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.7/33.2/258.0/3.0	친환경잡곡밥(5) 얼큰감자국 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15) 오징어야채볶음(5.6.13.17.18) 배추김치(9) 빅스위트데니쉬(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.6/42.6/106.9/3.4	친환경백미밥 연두부맑은국(5) 굴뱅이야채무침(5.6.13) 데리야가멘츠크아츠/소스 (1.2.5.6.10) 배추김치(9) 초당옥수수크림소보로(1.2.5.6) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 934.6/24.0/215.6/4.2	친환경백미밥 누룽지 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15) 후랑크소시지케찹볶음 (2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 740.0/41.4/59.0/1.9	친환경잡곡밥(5) 순두부달걀국(1.5) 무말랭이무침 간장돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) 오징어문어항바/머스타드 (1.5.6.11.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.1/43.7/83.0/2.8	
중식	친환경백미밥 짬뽕수제비국(5.6.8.9.10.17) 야채달걀찜(1.2.5.6.18) 오이치커리무침(5.6) 단호박닭볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 허쉬키세스초콜릿(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 972.9/49.3/223.9/5.4	당근달걀김밥(1.5.6.10.12.16) 델몬트오렌지(13) 모듬찰떡(2ea)(4.5.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.9/23.4/162.6/6.4	수제레몬치킨샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15) 따움주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.2/31.7/115.9/3.2	그릭공포트블루베리(2) 얼라이브(블러드오렌지)(13) 한라봉틀케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.5/8.9/277.5/2.5	콘찰치샌드위치(1.2.5.6.12.18) 호두과자(3종)(1.2.5.6.14) 동바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.6/19.8/768.4/3.9	
석식	친환경잡곡밥(5) 배추들깨국 두부양념조림(5.6.13) 숙주나물 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) 임실치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.6/28.7/326.3/3.7	치즈달걀비구운주먹밥 (1.2.5.6.10) 매콤유부장국(5.6) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 어묵떡볶이(1.2.5.6.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 783.6/18.7/156.3/15.0	친환경백미밥 근대된장국(5.6) 치즈치킨까스/머스타드 (1.2.5.6.13.15) 갈치구이 배추김치(9) 청키초코슈프림쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.6/36.4/293.0/2.7	친환경잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 곤드레나물볶음 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) 어니언치킨브레스트(1.2.5.13.15) 깍두기(9) 레몬바닐라마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.8/40.0/106.1/1.8		
	22	23	24	25	26	27
조식	친환경백미밥 근대된장국(5.6) 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) 갈릭크런치생선까스/타르소 스(1.2.5.6) 배추김치(9) 단팥크림빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.4/37.8/175.3/3.4	친환경백미밥 달걀떡국(1) 연두부/양념장(5.6.13) 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) 깍두기(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.9/23.8/440.4/3.3	친환경잡곡밥(5) 얼큰소고기무국(16) 콘치즈어니언돈까스/소스 (1.2.5.6.10.13) 맛김 배추김치(9) 피자샌드위치토스트 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.0/17.5/62.3/3.0	친환경백미밥 순두부찌개(5.6.16.18) 닭강자볶음(5.6.13.15.18) 어묵피망볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 소화가잘되는우유틀케이크 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.2/35.2/108.4/3.4	친환경잡곡밥(5) 무채들깨국 마카로니샐러드(1.5.6.13) 고구마함박스테이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.1/19.7/286.5/3.6	
중식	친환경찰보리밥 돼지고기짜글이찌개 (5.6.9.10) 달걀장조림(1.5.6.13) 시금치나물 닭살떡볶음(5.6.13.15.18) 깍두기(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 816.9/50.0/123.4/4.0	친환경백미밥 두부호박된장찌개 (5.6.9.16.17.18) 돼지수육/마늘소스(5.6.10.13) 상추/쌈장(4.5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추겉절이(13) 매실에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.3/35.7/169.1/56.8	베이컨날치알김치볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18) 부추달걀국(1) 마늘종락교무침(5.6.13) 닭꼬치/양념소스(2.5.6.12.15) 타코야끼(1.5.6.17) 깍두기(9) 달콤바삭크롱지(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.1/38.4/107.0/11.8	참치채소비빔밥(5.6.13.16.18) 유부된장국(5.6) 무생채(13) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10) 뿌링글소떡(1.2.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 크림초코라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.5/20.5/256.8/3.1		
석식	친환경잡곡밥(5) 동태무국 건취나물볶음(5.6.13) 고구마스트링롤까스/소스 (1.5.6.10.11.12.16) 치즈그릴비엔나구이 (1.2.5.10.16) 배추김치(9) 비효비(2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.6/31.9/114.2/2.4	친환경백미밥 시금치된장국(5.6) 건파래쪽파무침(5.6) 닭강자볶음(5.6.13.15.18) 오븐치즈라자냐 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 치즈블링브라우니(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.4/34.3/232.0/4.7	친환경잡곡밥(5) 복어무국(13) 숙주맛살무침 간장오리떡볶음(5.6.13.18) 불닭면이버섯구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 아이스크림(설탕임)(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 926.0/30.5/215.4/4.5	친환경백미밥 오징어미나리국(17) 돈육야채볶음(5.6.10.13) 파래김자반 간종만두(1.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.2/43.2/131.4/6.1		

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	29	30				
조식	친환경백미밥 머쉬룸스프(2.5.6.16) 피자오믈렛(1.2.5.6.12) 허브칼집소세지/케첩(2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 어니언베이글/대파크림치즈(1.2.5.6.10) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.3/30.6/299.6/2.4	친환경백미밥 맑은미역국(5.6) 건고구마순볶음(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) 새우볼/칠리소스(1.5.6.8.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.3/34.0/96.1/3.8				
중식	친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.9) 근대나물(13) 불향쭈꾸미돈육볶음(5.6.10.13.16.18) 스팸감자구이(1.2.5.6.10.16) 깍두기(9) 미니보스턴도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.0/31.2/86.5/2.8	친환경찰흑미밥 맑은소고기샤브샤브국(5.6.16) 참나물도라지초무침(5.6) 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15.18) 통살오징어튀김/탕수소스(5.6.12.13.17.18) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.8/46.8/240.2/4.9				
석식	친환경백미밥 열무된장국(5.6) 숙주나물 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 땅콩달걀정(1.2.4.5.6.12.15) 깍두기(9) 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.8/47.0/132.9/4.5	참치마요주먹밥(1.5.16.18) 어묵무국(1.5.6) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 치즈떡매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 쥬시콜(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.3/20.2/156.9/5.4				

★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	넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비	
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	콩:국내산 두부:국내산	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산	
	명태	갈치	오징어/가공품	다랑어	낙지	쭈꾸미
	러시아	세네갈	국내산/수입산	원양산	베트남	베트남