

서영 2024.9월		가정 통 신 문			식생활관	530 - 2369
 자람 · 경애 · 향운					http://www.seoyoung.hs.kr	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	2	3	4	5	6	7
조식	친환경백미밥 크림스프 리코타치즈샐러드 돈육야채볶음 배추김치 초코케스/우유 * 에너지/단백질/칼슘/철 835.0/41.9/400.0/3.1	친환경백미밥 누룽지 비엔나야채볶음 야채달걀말이 배추김치 소프트치즈케이크 * 에너지/단백질/칼슘/철 749.1/32.2/140.9/3.5	친환경잡곡밥 근대된장국 감자조림 오리훈제부추볶음 배추김치 모닝시리얼우유(그레놀라) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.0/29.3/317.7/1.4	달걀야채죽 배추김치 오레오오즈/우유 인절미토스트 스테비아방울토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.2/16.4/192.1/3.3	친환경잡곡밥 단호박죽 멸치호두조림 간장돼지불고기 배추김치 우리밀초코카스테라 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.2/36.0/145.3/2.8	친환경백미밥 얼큰순두부국 무말랭이무침 동그랑땡전 데리야끼닭봉구이 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/37.9/127.4/4.4
	친환경귀리밥 맑은콩나물국 해파리맛살냉채 오징어야채볶음/소면 담양버섯갈비/케첩 배추김치 젤리블리(한라봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.6/33.6/109.9/3.0	친환경기장밥 오색미니어묵국 양배추찜/쌈장 매콤제육볶음 로즈마리갈릭연어스테이크 배추김치 짬뽕먹는스트링치즈 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.9/47.4/193.5/3.0	친환경백미밥 맑은미역국 치킨마크니커리 뿌링클치즈볼 갈릭난 소떡소떡/양념소스 배추김치 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 960.1/48.1/178.4/2.2	친환경찰보리밥 열갈이된장국 송불오리불고기 돈육김치전 김부각 깍두기 장수사과즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.3/26.6/121.5/2.7	추가밥 잔치국수/양념장 아삭이고추된장무침 허니간장순살치킨 통새우왕만두 배추김치 요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.0/28.5/102.6/9.4	친환경백미밥 얼큰감자국 돈뽕떡볶음 부추겉절이 고구마맛탕 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.7/24.2/60.4/2.5
석식	하이라이스 간장무채장아찌 단호박샐러드 새우튀김/타르소스 배추김치 떠먹는요구르트(복숭아) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.2/16.5/215.2/1.9	친환경잡곡밥 해물짬뽕국 매콤까르보순살찜닭 애느타리버섯부추볶음 곤드레전병 배추김치 호두파이 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.0/44.1/112.4/4.4	친환경백미밥 토란들깨국 오이도라지초무침 돈육떡볶음 콘치즈함박스테이크 배추김치 스위트샤인머스캣주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 879.1/42.6/105.4/3.5	참치마요구운주먹밥 가스오유부장국 찰순대찜/깨소금 매콤떡볶이 통살오징어튀김/칠리소스 배추김치 쥬시콜 * 에너지/단백질/칼슘/철 918.0/27.7/177.2/12.6	친환경백미밥 매콤콩나물국 열갈이나물 춘천식달걀비 하트파프리카연근전/케첩 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.1/37.7/116.9/2.1	
	9	10	11	12	13	14
조식	친환경백미밥 누룽지 두부양념조림 매콤제육볶음 배추김치 달걀옷식빵토스트 * 에너지/단백질/칼슘/철 819.0/47.6/150.9/4.3	친환경잡곡밥 양송이스프 케이준샐러드 스크램블에그 허브칼집소세지/케첩 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.4/32.5/136.8/3.0	친환경백미밥 사골곰탕/소면 떡갈비데리야끼조림 오징어야채무침 깍두기 아몬드후레이크/우유 * 에너지/단백질/칼슘/철 788.0/33.9/224.9/2.9	친환경잡곡밥 복어달걀국 돈등뼈감자찜 시래기나물 배추김치 메이플피칸파이 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.3/30.3/86.0/2.7	달야채죽 배추김치 초코케스/우유 바나나 사과잼시리얼토스트 * 에너지/단백질/칼슘/철 702.6/17.4/292.0/3.8	
	친환경강황밥 부대찌개 연두부/양념장 배추무침 오븐에구운등심돈까스 깍두기 달콤애플망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 798.5/24.5/218.9/3.0	친환경발아현미밥 곤약어묵국 돼지훈제채소찜 미나리초무침 마늘함구이/케첩 배추김치 모듬컵과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 716.8/23.6/88.2/2.6	간장계란함박달걀밥 미역된장국 무생채 달콤매콤달고치 마늘함구이/케첩 배추김치 짜먹는그릭요거트 * 에너지/단백질/칼슘/철 840.8/41.1/255.6/11.1	친환경찰보리밥 참치김치찌개 달걀장조림 깎순나물 눈꽃치즈달걀비 깍두기 미니초코크루아상 * 에너지/단백질/칼슘/철 810.5/40.6/186.9/3.4	친환경차수수밥 시래기된장국 간장돼지갈비떡찜 도라지초무침 동그랑땡전 배추김치 찹쌀악과 * 에너지/단백질/칼슘/철 831.4/30.7/109.3/3.8	
중식	친환경잡곡밥 바지락무국 연근조림 들기름메밀면샐러드 연양식만달불고기/소스 배추김치 아이스크림(설투임) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.1/22.5/214.2/5.7	친환경백미밥 꽃게탕 건고춧잎나물 스팸김치볶음 치킨텐더/머스타드 깍두기 청키초코슈프림쿠키 * 에너지/단백질/칼슘/철 835.9/33.5/226.5/3.8	친환경잡곡밥 한우육개장 부추달걀찜 근대나물 달걀카레볶음 배추김치 21곡코렘치즈롤 * 에너지/단백질/칼슘/철 709.4/45.1/189.5/4.2	친환경백미밥 열무된장국 돈사태야채볶음 새송이버섯볶음 짜장고추잡채/꽃빵 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 796.9/54.3/169.4/4.4		
	석식					

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	16	17	18	19	20	21
조식				친환경백미밥 누룽지 피자오믈렛/케첩 참치김치볶음 간풍두부강정 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 858.8/32.3/365.2/3.4	참치야채죽 배추김치 그릭요거트 코코볼시리얼 글 치즈머핀 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.3/14.6/149.6/0.8	친환경백미밥 얼큰김치국 깻순나물 매콤오리야채볶음 깍두기 시리얼/우유 * 에너지/단백질/칼슘/철 845.3/27.8/251.0/5.1
중식				친환경찰현미밥 애호박고추장찌개 브로콜리땅콩소스무침 대패삼겹살공나물불고기 두부달걀전/양념장 배추김치 따옴주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 946.3/29.4/207.1/5.6	추가밥 나가사끼짬뽕면 고기짬만두 반달단무지 매콤돈육강정 배추김치 데르프과일젤리(오렌지) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.2/31.5/166.5/7.3	친환경백미밥 모듬버섯우육 안동닭찜 깻잎동그랑땡/케첩 배추김치 임실치즈한도그 * 에너지/단백질/칼슘/철 861.6/35.9/208.0/3.9
석식				친환경백미밥 두부된장국 갈치무조림 느타리버섯들깨볶음 정통합박스테이크/양송이소스 배추김치 바스크치즈케이크 * 에너지/단백질/칼슘/철 789.8/37.3/238.1/4.1	친환경잡곡밥 얼큰북어국 도토리묵/양념장 닭야채볶음 돈육숙주볶음우동 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 843.0/41.8/120.8/3.2	
	23	24	25	26	27	28
조식	친환경백미밥 흑임자깨죽 야채달걀찜 한우버섯불고기 배추김치 콘푸레이크/우유 * 에너지/단백질/칼슘/철 834.9/47.1/474.6/8.4	친환경잡곡밥 맑은미역국 양념깻잎지 고구마샐러드 매콤오리버섯볶음 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.9/24.0/104.3/3.7	친환경백미밥 두부달걀국 고사리나물 돈육숙주볶음 배추김치 듀얼썬파이 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.2/35.4/65.1/2.8	소고기야채죽 배추김치 샤인머스켓 아몬드후레이크/우유 대만식햄치즈샌드위치 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.0/18.4/221.4/6.7	친환경잡곡밥 김치콩나물국 우영표고조림 돼지갈비매운떡찜 깍두기 끼리덜앤크런치(플레인) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.6/32.9/65.5/2.3	친환경백미밥 배추들깨국 돈육매추리알장조림 갈릭크런치생선가스/타르소스 깍두기 시리얼/우유 * 에너지/단백질/칼슘/철 781.1/43.4/312.2/5.8
중식	햄야채볶음밥 건새우시금치된장국 새콤이무침 어묵떡볶이 매콤닭봉그릴구이 배추김치 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 813.3/33.1/113.9/2.9	친환경올무밥 순두부찌개 순살아귀공나물찜 멸치땅콩볶음 바삭별카츠/케첩 배추김치 황치즈쿠루키 * 에너지/단백질/칼슘/철 748.2/31.1/203.7/4.4	참치마요덮밥 미역미소된장국 구운버섯샐러드 소시지매추리알볶음 배추김치 임실딸기요거트 * 에너지/단백질/칼슘/철 769.4/37.8/139.4/4.0	친환경찰현미밥 사골곰탕/소면 양파부추겨자무침 돈육깻잎볶음 여니언고등어구이 배추김치 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 716.1/43.6/110.6/3.0	친환경찰보리밥 마라탕 꼬들단무지무침 통살꺾바로우/소스 배추김치 수제에그타르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 960.1/29.6/257.0/4.1	친환경백미밥 아욱된장국 고등어김치조림 미트볼데리야끼조림 배추김치 오렌지주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.1/26.6/177.2/2.8
석식	친환경백미밥 김치어묵국 간장돈사태감자찜 콩나물무침 단호박크로켓/케첩 깍두기 오레오쿠키크림케이크 * 에너지/단백질/칼슘/철 777.8/28.7/84.2/3.3	친환경잡곡밥 청경채된장국 알감자조림 간장순살양념찜닭 해물볶음우동 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 782.7/46.9/121.9/2.9	친환경백미밥 어묵유부국 오리훈제/무쌈 근대된장무침 미역국수야채무침 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 824.2/28.3/98.9/1.7	추가밥 베트남쌀국수(소) 마늘종락교무침 우리돈갈비살짜조/칠리소스 반미샌드위치(1/2) 배추김치 설빙망고아이스크림 * 에너지/단백질/칼슘/철 960.3/30.6/118.4/4.6	친환경백미밥 북어무국 중화풍순살닭볶음 다시마뽕/초장 오징어랑/케첩 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 689.6/44.6/115.9/4.4	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	30					
조식	친환경백미밥 누룽지 연두부/양념장 오곡치킨까스/머스터드 배추김치 초코칩스/우유 * 에너지/단백질/칼슘/철 762.6/30.7/316.0/3.2					
중식	친환경찰흑미밥 병천식순대국 짜리고추알어묵볶음 참나물된장우침 불향주꾸미돈육볶음 깍두기 화이트초코브라우니 * 에너지/단백질/칼슘/철 845.3/33.5/134.8/6.2					
석식	친환경백미밥 소고기무국 비빔야채만두 파래김자반 어니언치킨브레스트 배추김치 마시는말기요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/36.5/139.0/5.3					

★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 (밥,죽,누룽지)	김치류 (배추)/고춧가루	콩/두부	육류(가공품포함)		수산물(가공품포함)
				쇠고기	돼지고기,닭고기,오리고기,양고기	
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	