

서영 2021.04월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 명예 · 영웅		< 2021년 04월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
				4월 1일(목)	4월 2일(금)	4월 3일(토)	4월 4일(일)
조식				· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 취나물무침 · 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.) · 두부구이/양념장(5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건홍합맑은국(13.18.) · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 달걀토스트빵토스트(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 명엽채조림(5.6.13.) · 취나물무침 · 크림하트까스/케첩(1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 야채계란말이(1.) · 돈육땅콩강정(1.4.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)
	중식			· 친환경기장밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 콩나물겨자무침(1.5.6.8.13.) · 달걀야채볶음(1.) · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 빵이요(1.2.5.6.)	· 친환경보리밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 느타리버섯들깨볶음 · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물계란국(1.5.10.) · 가자미무조림(5.6.) · 시금치나물 · 단호박달볶음(15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) · 새송이부추초무침 · 바삭한치킨너겟/케첩(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 돼지훈제바비큐(1.5.10.13.) · 배추김치(9.13.)
석식				· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 치커리무생채(13.) · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 행전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 양송이스프(2.5.6.13.16.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 갈자들깨국 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 코드레나물(13.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 시래기고등어조림(7.9.13.18.) · 아삭이고추된장무침 · 치즈달볶음(2.15.) · 배추김치(9.13.)
	4월 5일(월)	4월 6일(화)	4월 7일(수)	4월 8일(목)	4월 9일(금)	4월 10일(토)	4월 11일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 버터롤참치샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡(1.) · 연두부/양념장(5.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 야채계란찜(1.2.) · 콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 다시마쌈/초장 · 고구마함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 골뱅이야채무침(5.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	
	중식	· 친환경보리밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 불동결절이(5.6.13.18.) · 달걀떡볶음(15.) · 깍두기(9.13.) · 새싹식목일케이크(1.2.5.6.)	· 친환경흑미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 참나물된장무침 · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 찌꺼는워터젤리(포도)	· 참치야채비빔밥(13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 무생채(13.) · 매콤치즈바삭불고기피자(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(13.)	· 친환경현미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 열갈이나물 · 매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) · 새우튀김또띠아롤(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 21곡크림치즈롤(1.2.5.6.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 볶음국(13.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 열무된장무침 · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 브로콜리숙회/초장 · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 새우군만두(1.5.6.9.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 취나물무침 · 치즈크림비엔나볶음(1.2.6.10.15.) · 코코슈레드멘츠까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.18.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 스펀지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 키위배플로이드(5.13.)	· 친환경백미밥 · 전새우미역국(9.13.) · 오리떡볶음(5.6.) · 스펀지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 키위배플로이드(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어미나리국(17.) · 삼치감자조림(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯국(5.6.10.) · 건고구마순볶음(5.6.10.) · 돈사태고구마볶음(5.6.10.) · 깍풍두부강정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)		
	4월 12일(월)	4월 13일(화)	4월 14일(수)	4월 15일(목)	4월 16일(금)	4월 17일(토)	4월 18일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 맛살계란찜(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 양념깎이찌(13.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 매추리알곤약조림(1.5.6.13.) · 야키소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 피자토스트(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 오이부추무침 · 크림소스떡갈비(2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 산척데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 온두부/양념장(5.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 해물완자/케첩(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) · 깍두기(9.13.)
	중식	· 친환경흑미밥 · 단호박(15.) · 돈육빠김치찜(9.10.13.18.) · 쪽파무침 · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 듀얼팜파이(1.2.5.6.)	· 친환경보리밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 세발나물초무침 · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 체다치즈쫄쫄함박/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 깍두기(9.13.) · 유기농파인사과주스(2.5.11.13.)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 단무지무침 · 콩고물쫄면꿔바로우(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 카카오톡세(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤콘나물국(5.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 카레삼치구이(2.5.6.16.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(키위)(2.)	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면(1.5.6.10.12.13.17.18.) · 쫄면이복만두(1.5.6.10.16.18.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 김말이강정(1.5.6.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 엔요요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.16.18.) · 시금치들깨무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 닭감자볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)

석식	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 빼없는닭갈비(5.6.15.) · 야채튀김(1.5.6.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 콘소시지/케첩(2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드	· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 건새우호박볶음(9.13.) · 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) · 블랙알리오치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은홍합국(13.18.) · 어묵떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 돈육꾸꾸미볶음(5.6.10.13.18.) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 갈치무조림(5.6.) · 불포목/양념장(5.6.13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어우국(13.) · 돼지갈비감자찜(5.6.10.) · 미역줄기볶음(5.) · 쌀잡채호떡(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)
	4월 19일(월)	4월 20일(화)	4월 21일(수)	4월 22일(목)	4월 23일(금)	4월 24일(토)	4월 25일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우감자된장국(5.6.9.13.18.) · 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 오징어야채볶음(1.5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 골뱅이야채무침(5.13.18.) · 데리야끼멘츠키츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 콘플레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 치킨데리야기볶음(5.6.13.15.) · 후랑크케첩조림(2.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 바나나	· 친환경흑미밥 · 순두부계란국(1.5.) · 돼지훈제부추무침(5.6.10.13.18.) · 꽃말살샐러드(1.5.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 고소한두유(5.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부채들깨국(5.6.18.) · 봄동된장무침(5.6.18.) · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 낙지떡볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 무말랭이무침(13.18.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 청파래문어가스/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)
중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 찜빵수제비국(5.6.9.13.17.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 오이치커리무침(5.6.) · 닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 닥터캡슐(2.)	· 친환경백미밥 · 두부호박된장국(5.6.18.) · 돼지수육(5.6.10.13.16.18.) · 상추/쌈장(5.6.16.18.) · 풀면야채무침(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 청사과에이드	· 추가밥 · 유부우동(5.6.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추겉절이(9.13.) · 떡먹는요플레토평(1.2.)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 부추겉절이(5.6.) · 매실된장고등어구이(5.6.7.13.) · 깍두기(9.13.) · 오렌지	· 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.2.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(13.)	· 친환경보리밥 · 닭갈비국(1.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 돈사태야채볶음(5.6.10.) · 새송이애호박볶음(9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 돈육채피망볶음(5.6.10.13.18.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 우영조림(5.6.) · 야채계란찜(1.2.) · 오리쌀떡합박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 깻소나물 · 치즈치킨가스/양념소스(1.5.6.13.15.18.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.18.) · 새송이버섯볶음 · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 조랭이떡닭볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 연근부어국(13.) · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 돈육콩나물볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 메이플치킨파이(1.2.5.6.13.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 미역초무침 · 오삼불고기(5.6.10.17.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 삼치구이(5.6.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 숙주미나리무침 · 꾸꾸미야채볶음/소면(1.5.6.13.) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.6.15.) · 깍두기(9.13.)
	4월 26일(월)	4월 27일(화)	4월 28일(수)	4월 29일(목)	4월 30일(금)		
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기사골국(1.13.16.) · 청경채무침(5.6.18.) · 연양식반달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 소고기야채국(16.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 열근김치국(9.13.18.) · 멸치호두조림(13.14.) · 오리버섯볶음 · 깍두기(9.13.) · 달콤추한도(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어달걀국(1.13.) · 소시지계란볶음(2.6.10.12.13.15.) · 고다치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.2.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 호르트링/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 스크램블에그(1.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)		
중식	· 행간치부음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 시금치나물 · 널응원해프랑크(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 두부담은돈저냐/케첩(1.5.6.10.12.16.) · 깍두기(9.13.) · 조각파인애플	· 친환경보리밥 · 마지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 치즈닭갈비(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 새우튀김마요덮밥(1.5.6.9.13.15.18.) · 팽이버섯시소된장국(5.6.18.) · 참나물무침 · 페퍼로니콜비네이선피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 근대나물 · 돈육낙지볶음(10.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵우국(1.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 배추김치(9.13.)		
석식	· 친환경백미밥 · 연근부채국 · 썩까두부무침(5.) · 오리야채볶음(5.6.) · 크랩하트가스/케첩(1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 부추계란국(1.) · 치즈미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 코로크무슈샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 복숭아에이드(11.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 치커리우자청무침 · 조랭이떡닭볶음(5.6.15.) · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 순살치킨/양념소스(1.2.5.6.12.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.)			

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, 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 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, 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