

서영 2020.02월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 서영고 자립·경제·영웅		< 2020년 2월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
						2월 1일(토)	2월 2일(일)
조식						·친환경백미밥 ·들깨배추국 ·콘푸레이크/우유2.5.6.13. ·돈육매추리알장조림1.10.13. ·파래오징어까스/소스1.5.6.13.17.18. ·깍두기9.13.	
중식						·친환경백미밥 ·부대찌개2.6.9.10.13.18. ·고등어무조림5.6.7. ·미트볼데리야끼조림1.2.5.6.10.13.15.16.18. ·콩나물겨자무침1.5.6.8.13. ·깍두기9.13.	
석식							
	2월 3일(월)	2월 4일(화)	2월 5일(수)	2월 6일(목)	2월 7일(금)	2월 8일(토)	2월 9일(일)
조식	·친환경잡곡밥 5. ·소고기무국2.5.16.18. ·오레오오즈/우유2.5.6.13. ·돈등뼈김치찌침9.10.13.18. ·게살까스/어니언소스1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18. ·깍두기9.13.	·친환경백미밥 ·누룽지 ·감자채볶음2.6.10. ·돈육버섯볶음10. ·배추김치9.13. ·초코칩쿠키1.2.5.6.13.	·친환경백미밥 ·미역들깨국 ·도토리묵야채무침5.6. ·납작그릴스테이크/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16. ·깍두기9.13. ·달걀햄치즈토스트1.2.5.6.10.13.				
중식	·친환경잡곡밥 5. ·두부호박된장국5.6.18. ·오이무침5.6. ·춘천식닭갈비5.6.15. ·우리쌀떡함박스테이크/소스1.2.5.6.10.15.16. ·배추김치9.13. ·우유미숫가루2.5.	·새우달걀굴소스볶음밥1.5.6.9.13.18. ·맑은콩나물국5. ·후르츠양배추샐러드1.5.11.12.13. ·순살파닭/오리엔탈소스1.2.5.6.12.13.15.18. ·배추김치9.13. ·오렌지					
석식	·친환경백미밥 ·얼큰버섯국 ·삼치무조림5.6. ·브로콜리/초장 ·닭갈비볶음5.6.15. ·배추김치9.13.	·김가루밥 13. ·어묵무국1.5.6.13.16. ·찰순대찜+깨소금6.10. ·매콤떡볶이1.2.5.6.12.13.16. ·김말이튀김1.5.6.16.18. ·배추김치9.13.					
	2월 10일(월)	2월 11일(화)	2월 12일(수)	2월 13일(목)	2월 14일(금)	2월 15일(토)	2월 16일(일)
조식	·친환경백미밥 ·매콤어묵국1.5.6.13.16. ·오이지무침13. ·야채계란말이1. ·오떡새완자/케첩1.5.6.9.10.12.13.16.18. ·배추김치9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·돈육김치찌개9.10.13.18. ·콘푸레이크/우유2.5.6.13. ·오징어야채볶음/소면1.5.6.13.17. ·청포묵김가루무침5.13. ·깍두기9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·누룽지 ·돈육떡볶음5.6.10.12.13.18. ·간소새우1.5.6.9.12.13.18. ·배추김치9.13. ·와플/달기잼1.2.5.6.13.	·친환경백미밥 ·닭야채죽15. ·무말랭이무침13. ·피자토스트1.2.5.6.10.12.13. ·깍두기9.13. ·검은콩두유5.13.	·친환경백미밥 ·맑은미역국13. ·오레오오즈/우유2.5.6.13. ·콘치즈구이1.2.5.13. ·데리야끼닭봉조림5.6.13.15. ·배추김치9.13. ·치즈머핀1.2.5.6.13.		
중식	·추가밥 ·김치잔치국수/양념장5.6.9.13.18. ·건새우호박볶음9.13. ·순살치킨/양념소스1.2.5.6.12.15.16.18. ·깍두기9.13. ·감귤주스5.13.	·친환경백미밥 ·달걀떡국1. ·돼지갈비감자찜5.6.10. ·세발나물 ·버섯잡채5.6.8.13.18. ·배추김치9.13. ·깨찰빵1.2.5.6.13.	·하이라이스1.2.5.6.10.12.13.16. ·부추계란국1. ·고구마생크림샐러드1.2.5.13. ·새우튀김/타르소스1.5.6.9.13. ·배추김치9.13. ·레몬에이드	·친환경잡곡밥 5. ·시금치된장국5.6.18. ·참치김치볶음9.13.18. ·치커리유자청무침 ·돈까스/소스1.5.6.10.12.13.18. ·깍두기9.13. ·요구르트2.	·친환경백미밥 ·오징어미나리국17. ·상추겉절이5.6.13. ·돈육야채볶음5.6.10. ·고등어구이7.13. ·배추김치9.13. ·레몬크림치즈파이1.2.5.6.13.		

석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 열무된장국5.6.18. · 풀면야채무침5.6. · 수제소시지볶음2.5.6.10.15.18. · 갈치구이13. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 얼큰북어국13. · 치즈달볶음2.15. · 근대나물 · 아끼소바볶음우동5.6.9.12.17.18. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 무채된장국5.6.18. · 오리훈제콩나물볶음5.13. · 미역초무침 · 찹쌀귀바로우/소스1.5.6.10.12.13.18 · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 돈등뼈김치감자탕9.10.13.18. · 닭고구마볶음5.6.15. · 야채계란찜1.2. · 쑥갓겉절이 · 깍두기9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 한우육개장2.5.6.13.16.18. · 오리야채볶음5.6. · 코코넛새우까스/타르소스1.2.5.6.9.13.16.18. · 무생채13. · 배추김치9.13. 		
	2월 17일(월)	2월 18일(화)	2월 19일(수)	2월 20일(목)	2월 21일(금)	2월 22일(토)	2월 23일(일)
조식		<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 두부된장국5.6.18. · 미트볼떡대리야끼조림1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 콩치킨김치조림9.13.18. · 야채김13. · 깍두기9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 소고기버섯죽16. · 콘푸레이크/우유2.5.6.13. · 떡갈비파인조림2.5.6.10.13.15.16.18. · 갈릭크런치탕수어/칠리소스1.5.6.12.13. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 맑은감자국 · 돼지갈비매운떡찜5.6.10.13. · 조각파인애플 · 만두탕수/소스1.5.6.10.12.13.15.16.18 · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 시금치된장국5.6.18. · 깻순나물 · 청포묵/양념장5.6.13. · 할랄페뇨체다룰까스/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13. 		
중식		<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 참치김치찌개9.13.18. · 오징어야채무침17. · 오리훈제부추볶음5.6.9.12.13.17.18. · 냉이된장나물 · 깍두기9.13. · 짜먹는워터젤리2.5.11.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 무채들깨국5.6.18. · 돌나물/초장 · 돈육청경채볶음5.6.9.10.12.17.18. · 치킨까스/머스터드1.5.6.13.15.18. · 배추김치9.13. · 오렌지망고주스5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 곰탕/소면1.2.5.6.16.18. · 묵은지닭찜9.13.15.18. · 취나물무침 · 연어까스/소스1.5.6.13. · 배추김치9.13. · 야채호빵1.2.5.6.10.13.16. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 콩나물계란국1.5. · 간장어묵조림1.5.6.13.16. · 파래김자반 · 돈육꾸꾸미볶음10. · 배추김치9.13. · 떡먹는요플레토평1.2. 		
석식		<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 새알만두국1.5.6.10.13.16.18. · 갈치감자조림5.6. · 돈사태떡찜5.6.10. · 다시마부각 · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루밥 13. · 열갈이된장국5.6.18. · 오이피클13. · 미트스파게티1.5.6.10.12.13.18. · 흑당아몬드피자2.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 팽이버섯된장국5.6.18. · 시래기고등어조림7.9.13.18. · 호박나물9.13. · 돈육야채볶음5.6.10. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 바지락미역국18. · 단호박달볶음15. · 미나리초무침5.6. · 후랑크야채볶음2.5.6.10.15. · 배추김치9.13. 		
	2월 24일(월)	2월 25일(화)	2월 26일(수)	2월 27일(목)	2월 28일(금)	2월 29일(토)	
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 누룽지 · 아몬드후레이크/우유2.5.6.13. · 불닭스테이크/고구마무스1.2.5.6.11.12.13.15.16.18. · 깍두기9.13. · 두부담은찰도그를1.2.5.6.12.13.15.18. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 근대된장국5.6.18. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 숯불달갈비5.6.12.13.15. · 코코넛새우까스/타르소스1.2.5.6.9.13.16.18. · 배추김치9.13. 					
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 햄야채볶음밥2.5.6.10.13.18. · 유부된장국5.6.18. · 양상추샐러드/딸기요거트드레싱1.2.5.12.13. · 메밀김치전병2.3.5.6.16.18. · 어니언브레스트1.2.5.15. · 배추김치9.13. · 비파더스2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 왕만두달걀국1.5.6.10.13.16.18. · 오리훈제/무쌈1.5.13. · 꽃맛샐러드1.5.13.18. · 두부구이/양념장5. · 배추김치9.13. · 끼리스팅치즈케이크1.2.5.6.13. 					
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 얼큰감자국13. · 아삭이고추된장무침 · 돈육숙주볶음5.6.9.10.12.13.17.18. · 햄전/케첩1.2.6.10.12.13. · 깍두기9.13. 						

★ **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: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산