

서영 2023.11월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 평온		< 2023년 11월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
			11월 01일(수)	11월 02일(목)	11월 03일(금)	11월 04일(토)	11월 05일(일)
조식			· 친환경백미밥 · 소고기무국(13.16) · 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) · 야채달걀말이(1) · 깍두기(9) · 치즈머핀(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 두통지 · 진미채조림(5.6.17) · 연근흑임자소스무침(1.5) · 춘천식달걀비(5.6.13.15.18) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 단호박죽 · 드타리버섯장조림(5.6.13) · 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 키위	· 친환경백미밥 · 순두부달걀국(1.5) · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 미나리초무침(5.6.13) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18) · 배추김치(9)	
중식			· 친환경찰흙미밥 · 근대된장국(5.6) · 토마토베리샐러드(12.13) · 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) · 오징어문어하바/머스타드(1.5.6.11.13.17) · 배추김치(9) · 짜먹는요구르트(2)	· 친환경백미밥 · 마라탕(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) · 간장어묵볶음(1.5.6) · 콩고물준두짜파로우(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 조각파인애플 · 주시쿨(파인)(11.12)	· 친환경홍미밥 · 부추도시조개탕(18) · 깻잎/무쌈 · 야채달걀찜(1.2) · 불향우유미볶음/명란마요(1.5.6.7.16) · 배추김치(9) · 국화빵(6)	· 친환경백미밥 · 감자수제비국(5.6) · 건고춧잎나물(5.6.13) · 돈육장작볶음(5.6.10.13.16.18) · 고추송송고기말이/케첩(5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9)	
석식			· 친환경잡곡밥(5) · 나가사끼짬뽕국(5.6.8.17.18) · 도토리묵야채무침(5.6.13) · 눈꽃치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.16) · 허니버터고구마구이(2) · 배추김치(9) · 치즈블링브라우니(1.2.5.6)	· 참치마요주먹밥(1.5.16.18) · 아욱된장국(5.6) · 참순대찌/깨소금(2.5.6.10.13.16) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) · 뿌링클치즈볼(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 델몬트오렌지(13)	· 친환경잡곡밥(5) · 복어무국(13) · 청경채겉절이(5.6.13) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18) · 고추장오리불고기(5.6.13) · 배추김치(9)		
	11월 06일(월)	11월 07일(화)	11월 08일(수)	11월 09일(목)	11월 10일(금)	11월 11일(토)	11월 12일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 흑임자개죽(13) · 과일고추알어묵볶음(1.5.6.13) · 치즈치킨까스/머스타드(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 두통지 · 간장오리불고기(5.6.13.18) · 매콤김치볶음(5.6.9.13.18) · 깍두기(9) · 임실치즈한도그(1.2.5.6.10.12.16)	· 친환경백미밥 · 마늘콩나물국(5) · 돈육빠잠자찜(5.6.10.13) · 멸치땅콩볶음(4.5.6.13) · 배추김치(9) · 끼리떡앤크런치(플레인)(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6) · 간장순살달걀볶음(5.6.13.15.18) · 무말랭이무침 · 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 연두부만두국(5) · 케이준샐러드(1.5.6.15.18) · 돈육야채볶음(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 그릭요거트/시리얼(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 건통합맞은국(18) · 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16) · 불닭스테이크/케첩(1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6)	
중식	· 친환경기장밥 · 맑은소고기샤브샤브국(5.6.13.16) · 두부양념조림(5.6.13) · 탕평채무침(1.5.6.13.16) · 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 꿀	· 친환경녹차카테킨밥 · 시래기된장국(5.6) · 돼지수육(5.6.10.13) · 줄면야채무침(5.6.13) · 상추/쌈장(4.5.6) · 배추겉절이(13) · 모듬컵과일	· 로제파스타(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 양송이소프(2.5.6.13.16) · 오이피클 · 리코타치즈샐러드(2.12.13) · 바비큐폭립스테이크(5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 파울러스(13)	· 친환경올무밥 · 삼색수제비국(1.5.6) · 치커리무생채 · 해물볶음우동(5.6.9.13.17) · 미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12) · 배추김치(9) · 단팔파배기(2.6)	· 친환경찰흙미밥 · 나주곰탕(1.5.6.16) · 해파리맛살냉채(1.5.6.10.16) · 돈육잡채(5.6.10.13) · 한우함박스테이크/소스(1.2.3.5.6.10.12.13.15.16) · 석박지(9) · 빼빼로(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱된장국(5.6.9) · 고사리나물 · 매콤오리버섯볶음(5.6.13.18) · 깍소새우(1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9)	
석식	· 게살대파달걀볶음밥(1.5.6.8.13.18) · 배추된장국(5.6) · 무생채(13) · 고추바사삭치킨/양념소스(2.4.5.6.12.15) · 마늘햄구이/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 드링킹요구르트(사과)(2)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 송가트부무침(5) · 단호박달볶음(5.6.13.15.18) · 베이비크랩강정(2.5.6.8.12) · 배추김치(9) · 메이플핀칸파이(1.2.5.6.14)	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) · 꽃망살샐러드(1.5.6.8.13.18) · 건고구마순볶음(5.6) · 간장돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 쿠키번(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 한우육개장(13.16) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13) · 오리훈제숙주볶음(5.6.13.18) · 용감리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 젤리틀리(샤인머스캐)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13) · 돈사태떡찜(5.6.10.13.18) · 고구마생크림샐러드(1.2.5) · 김부각(5) · 깍두기(9)		
	11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)	11월 18일(토)	11월 19일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17) · 돈사태야채볶음(5.6.10.13.18) · 오븐하트새우까스/케첩(1.2.5.6.9.12) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 두통지 · 갈매기야채무침(5.6.13) · 간장오리떡볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6)	· 소고기야채죽(16) · 배추김치(9) · 멜론 · 그릭요거트/블루베리젤(2.13) · 아임리얼스트로베리주스(13) · 허니몽블랑(1.2.5.6)		· 친환경백미밥 · 두통지 · 직화간장오리불고기(2) · 야채달걀말이(1) · 배추김치(9) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 모래된장국(5.6) · 건취나물볶음(5.6.13) · 한풍두부강정(5.6.12) · 활짝핀떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	
중식	· 친환경찰흙미밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) · 배추무침 · 허브치킨샐러드(1.5.6.15) · 매콤제육볶음(5.6.10.13) · 송아떡(6)	· 한우안심스테이크솔밥(1.2.5.6.13.16) · 가스오유부장국(5.6) · 꼬들단무지무침 · 단호박크로켓/케첩(5.6.12) · 치즈그릴비엔나구이(1.2.5.10.16) · 배추김치(9) · 수제참쌀떡(2.5.10) · 스트레스케어칩(2)			· 친환경차수수밥 · 두부호박된장국(5.6) · 고추간장장아찌(5.6) · 어묵달걀전/케첩(1.5.8) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 약과호떡빵(1.4.5.6)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18) · 열갈이나물 · 송물오리불고기(2.5.6.12.13.15.16.18) · 오징어링/케첩(1.5.6.12.17) · 배추김치(9)	

식	· 친환경백미밥 · 연무된장국(5.6) · 콩나물무침(5) · 닭고구마볶음(5.6.13.15.18) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.17.18) · 배추김치(9) · 아몬드초코칩쿠키(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(16) · 미역국수야채무침(5.6.13) · 만김 · 청동합박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 오븐에구운군밤			· 친환경백미밥 · 김치들깨국 · 시금치나물 · 빼어난달걀비(5.6.13.15.18) · 단호박튀김 · 배추김치(9)		
	11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)	11월 25일(토)	11월 26일(일)
조	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) · 매콤달걀개야채볶음(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 고단백두유(5)	· 참치야채죽(5.16.18) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(13.16) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) · 오이부추무침(13) · 어니언떡갈비(1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 배추들깨국 · 연두부/양념장(5.6.13) · 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15) · 깍두기(9) · 에그마요샌드위치(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 견세우미역국(9) · 매콤콩나물무침(5) · 돈육야채볶음(5.6.10.13) · 두부담은찰도그롤(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1) · 감자조림(5.6) · 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우유(2.5.6)	
중	· 친환경찰현미밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) · 숙주미나리무침 · 고추장어묵볶음(1.5.6) · 간장양념돼지등심불고기(5.6.10.18) · 깍두기(9) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13)	· 친환경참숯찜닭(5.6.16.18) · 바지락순두부찌개(5.6.16.18) · 갯소나물(5.6) · 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) · 숯불닭다리스테이크(15) · 파김치(9) · 팔레도르바(1.2.5)	· 추가밥 · 매콤탄탄멘(1.2.4.5.6.10.16.18) · 단무지무침 · 등심탕수/소스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 황금향 · 수제에그타르트(1.2.5.6)	· 친환경녹차카테킨밥 · 닭미역국(5.6.15) · 오징어콩나물찜(5.6.13.17.18) · 참나물겉절이(5.6.13) · 통살세모연어까스(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 참깨바हु쿠헨(5)	· 베이컨날치알김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) · 우부된장국(5.6) · 갈비만두(1.5.6.10.16.18) · 매콤오이초무침(5.6.13) · 수제콘소메이징치킨(1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9) · 떡먹는요플레토평(2)	· 친환경백미밥 · 콩나물달걀국(1.5) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 달야채볶음(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 키위사과주스(13)	
식	· 친환경백미밥 · 어묵국(1.5.6) · 실곤약야채무침(5.6.13) · 상추겉절이(5.6.13) · 삼겹살구이/쌈장(4.5.6.10) · 배추김치(9) · 달콤사두주스	· 친환경잡곡밥(5) · 두부된장국(5.6) · 오징어야채볶음/소면(5.6.13.17.18) · 바사삭나초치킨너겟(1.2.5.6.8.12.15) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9) · 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 달걀육개장(1.13.16) · 안동찜(5.6.13.15.18) · 시금치들깨무침 · 스템감자구이(1.2.5.6.10.16) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(5.6.8) · 근대나물(13) · 타래만두탕수/소스(2.3.5.6.10.12.13.16.18) · 돼지훈제그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 푸른식이섬유젤리	· 친환경백미밥 · 사골곰탕/소면(5.6.13.16) · 야채달걀찜(1.2) · 부추겉절이(5.6.13) · 5마리통새우꼬치/칠리소스(8.9) · 깍두기(9)		
	11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)			
조		· 친환경잡곡밥(5) · 함흥미역국(5.6) · 간장어묵조림(1.5.6.13) · 연양식반달불고기/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) · 배추김치(9) · 달콤촉촉소보로머핀(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13) · 달걀장조림(1.5.6.13) · 매콤로제오리불고기(2.5.6.15.16.18) · 깍두기(9) · 오레오오즈/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 얼큰소고기무국(1.6) · 무말랭이무침 · 수제소시지볶음(1.5.6.9.10.15.16) · 치킨까스/어니언소스(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)			
중		· 친환경발아현미밥 · 연무된장국(5.6) · 간장순살양념찜닭(5.6.13.15.18) · 애스타리버섯부추볶음 · 고추잡채크로켓/케첩(5.6.10.12) · 배추김치(9) · 크림잡쌀떡(1.2.5.6)	· 쿵파오치킨파스타(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 양송이소프(2.5.6.13.16) · 양상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.15.16) · 치즈웨지감자(2.5.6) · 배추김치(9) · 얼라이브(망고)(13)	· 친환경찰보리밥 · 꼬치어묵국(2.5.6.16) · 실곤약야채무침(5.6.13) · 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18) · 호박나물(9) · 배추김치(9) · 초코콩당휘낭시에(1.2.6)			
식		· 친환경백미밥 · 김치새알만두국(1.5.6.9.10.15.16.18) · 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) · 청포묵상추무침(5.6.13) · 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 오레오츄러스(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 시금치고추장국(5.6) · 멸치아몬드볶음(5.6.13) · 새우볼/칠리소스(1.5.6.8.9) · 매콤달봉그릴구이(2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 레드벨벳동카롱(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) · 새우콘브레드(1.2.5.6.9.12.13) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) · 만김 · 깍두기(9) · 모구모구(5.13)			

- ★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.
- 1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산)
5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산
7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱅장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,쭈꾸미 : 베트남
9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산
- ★ 식재료 원산지(참고)
- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외