

서영 2022.09월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립·경제·영혼		< 2022년 09월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
				9월 1일(목)	9월 2일(금)	9월 3일(토)	
조식				·친환경백미밥 ·누룽지 ·연두부/양념장(5.6.13.) ·오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) ·배추김치(9.13.) ·초코체크스/우유(2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·쪽파달걀국(1.) ·햄맛살볶음(1.2.6.10.12.13.) ·피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·호랑이미니롤케익(1.2.5.6.)	·친환경백미밥 ·흑임자깨죽 ·야채달걀찜(1.2.) ·황금알카츠/케첩(1.5.6.10.12.) ·배추김치(9.13.) ·콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	
	중식			·친환경흑미밥 ·순대국(2.5.6.10.16.18.) ·파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) ·참나물된장무침 ·뼈없는닭갈비(5.6.15.) ·깍두기(9.13.) ·마시는딸기요구르트(2.)	·햄야채볶음밥(2.5.6.10.13.18.) ·얼갈이된장국(5.6.18.) ·오이무침(5.6.) ·단호박크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) ·매콤닭봉그릴구이(13.15.) ·배추김치(9.13.) ·포도주스(5.13.)	·친환경백미밥 ·순두부찌개(5.6.9.13.) ·도토리묵야채무침(5.6.) ·돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) ·갈치구이(13.) ·배추김치(9.13.)	
석식				·친환경백미밥 ·소고기무국(2.5.16.18.) ·비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18.) ·파래김자반 ·카레순살방구이 ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) ·돈사태떡찜(5.6.10.) ·콩나물무침(5.) ·호박부추전(1.2.6.) ·깍두기(9.13.)		
	9월 5일(월)	9월 6일(화)	9월 7일(수)	9월 8일(목)	9월 9일(금)	9월 10일(토)	
조식	·친환경백미밥 ·누룽지 ·야채달걀말이(1.12.13.18.) ·간콩두부강정(5.6.12.13.18.) ·배추김치(9.13.) ·크림치즈프레슬(2.5.6.)	·친환경백미밥 ·모듬버섯무국 ·안동닭찜(5.6.8.13.15.) ·깻잎동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·배추김치(9.13.) ·굴	·친환경잡곡밥(5.) ·얼큰김치국(9.13.18.) ·깻순나물 ·오리야채볶음(5.6.) ·깍두기(9.13.) ·콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	·참치야채죽(5.13.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·방울토마토(12.) ·초코체크스/우유(2.5.6.13.) ·햅치즈달걀토스트(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)			
	중식	·친환경잡곡밥(5.) ·아욱된장국(5.6.18.) ·숙주나물 ·참치김치볶음(9.13.18.) ·불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) ·깍두기(9.13.) ·화이트슈(1.2.5.6.13.)	·친환경현미밥 ·애호박고추장찌개(5.9.10.13.18.) ·브로콜리땅콩소스무침(1.4.5.6.) ·돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) ·두부달걀전/양념장(1.5.6.13.) ·총각김치(9.13.) ·짜먹는워터젤리(포도)	·추가밥 ·나가사끼짬뽕면(1.5.6.10.12.13.17.18.) ·단무지무침 ·매콤돈육갈경(1.4.5.6.10.12.13.) ·사채메밀전병(1.5.6.10.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·요구르트(2.)	·친환경백미밥 ·시래기된장국(5.6.13.18.) ·돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) ·도라지초무침(5.6.) ·버섯잡채(5.6.8.13.18.) ·배추김치(9.13.) ·수리취팔송편		
석식	·친환경백미밥 ·삼색수제비국(1.5.6.) ·실곤약야채무침(5.6.13.) ·애호박고추나물(13.) ·오리후제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·돼지고기된장찌개(5.6.9.10.16.18.) ·갈치무조림(5.6.) ·느타리버섯볶음 ·정통함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·얼큰북어국(13.) ·도토리묵/양념장(5.) ·닭야채볶음(5.6.13.15.18.) ·돈육숙주볶음우동(5.6.9.10.12.13.17.18.) ·배추김치(9.13.)				
	9월 12일(월)	9월 13일(화)	9월 14일(수)	9월 15일(목)	9월 16일(금)	9월 17일(토)	
조식		·친환경잡곡밥(5.) ·맑은미역국(13.) ·양념깻잎지(13.18.) ·고구마샐러드(1.5.13.) ·오징어먹물까스/칠리소스(1.5.6.17.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·두부달걀국(1.5.) ·무말랭이무침(13.18.) ·돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) ·배추김치(9.13.) ·듀얼팜파이(1.2.5.6.)	·소고기가채죽(16.) ·배추김치(9.13.) ·아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) ·아메리칸핫도그(1/2)(1.2.5.6.10.11.12.15.16.) ·머루포도	·친환경잡곡밥(5.) ·김치콩나물국(5.9.13.18.) ·우영표고조림(5.6.13.) ·매콤오리버섯볶음(5.6.13.) ·깍두기(9.13.) ·끼리뎀앤크런치(플레인)(1.2.5.6.)	·친환경백미밥 ·배추들깨국 ·돈육매추리알장조림(1.10.13.) ·갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) ·깍두기(9.13.) ·콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	
	중식	·친환경흑미밥 ·순두부맑은국(5.) ·어묵콩나물찜(1.5.6.9.13.17.) ·하트뮤즐리멸치볶음(4.5.6.13.) ·눈꽃치즈로제돈까스(1.5.6.10.) ·배추김치(9.13.) ·크리스피치즈핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.18.)	·친환경현미밥 ·애호박고추장찌개(5.9.10.13.18.) ·브로콜리땅콩소스무침(1.4.5.6.) ·돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) ·두부달걀전/양념장(1.5.6.13.) ·총각김치(9.13.) ·짜먹는워터젤리(포도)	·추가밥 ·나가사끼짬뽕면(1.5.6.10.12.13.17.18.) ·단무지무침 ·매콤돈육갈경(1.4.5.6.10.12.13.) ·사채메밀전병(1.5.6.10.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·요구르트(2.)	·친환경현미밥 ·청국장찌개(5.9.13.18.) ·부추겉절이(5.6.) ·돈육깻잎볶음(5.6.10.13.18.) ·카레삼치구이(2.5.6.13.16.) ·깍두기(9.13.) ·수제딸기청라떼(1.2.)	·친환경보리밥 ·마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) ·과일샐러드(1.5.12.) ·무생채(13.) ·닭가슴살꿔바로우/소스(5.6.15.16.) ·배추김치(9.13.) ·짜먹는요구르트(2.)	·친환경백미밥 ·건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) ·고등어김치조림(7.9.13.18.) ·미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ·깍두기(9.13.) ·오렌지주스(13.)

석식		·친환경잡곡밥(5.) ·청경채된장국(5.6.18.) ·알감자조림(5.6.13.) ·간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) ·고추잡채/꽃빵(5.6.8.10.13.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·어묵육부국(1.5.6.13.16.) ·오리혼제/무쌈(1.5.13.) ·미역국수야채무침(5.6.) ·근대된장무침(5.6.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·얼큰소고기무국(2.5.16.18.) ·숙주나물 ·콘치즈구이(1.2.5.13.) ·로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·복어무국(13.) ·중화풍순살닭볶음(5.6.8.13.15.18.) ·다시마쌈/초장(5.6.13.) ·오징어링/케첩(1.5.6.12.17.) ·배추김치(9.13.)			
	9월 19일(월)	9월 20일(화)	9월 21일(수)	9월 22일(목)	9월 23일(금)	9월 24일(토)		
조식	·친환경백미밥 ·연두부말은국(5.) ·파리고추알어묵조림(1.5.6.13.16.) ·매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) ·배추김치(9.13.) ·아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·누룽지 ·비엔나야채볶음(2.6.10.15.) ·깨끗달걀말이(1.) ·배추김치(9.13.) ·달콤촉촉소보로머핀(1.2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·근대된장국(5.6.18.) ·감자조림(5.6.) ·오리혼제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) ·배추김치(9.13.) ·미숫가루두유(5.)	·달걀야채죽(1.) ·배추김치(9.13.) ·오레오오즈/우유(2.5.6.13.) ·햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.) ·스테비아방울토마토(12.)	·친환경백미밥 ·단호박죽 ·멸치호두조림(13.14.) ·간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) ·배추김치(9.13.) ·우리밀초코카스테라(1.2.5.6.)	·친환경잡곡밥(5.) ·순두부매운국(5.) ·무말랭이무침(13.18.) ·동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) ·오징어튀김/칠리소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.) ·배추김치(9.13.) ·배추김치(9.13.)		
중식	·친환경보리밥 ·맑은콩나물국(5.) ·천사채맛살샐러드(1.5.13.18.) ·오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) ·햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) ·배추김치(9.13.) ·갈라만시 코코젤리(2.5.13.)	·친환경흑미밥 ·어묵무국(1.5.6.13.16.) ·마늘쫄무침(5.6.13.18.) ·매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) ·카레갈치구이(2.5.6.13.16.) ·배추김치(9.13.) ·찜어먹는스트림치즈(2.)	·김치볶음밥/김가루(5.6.9.13.18.) ·맑은미역국(13.) ·뿌링클치즈볼(1.2.5.6.) ·소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ·깍두기(9.13.) ·멜론	·친환경백미밥 ·얼갈이된장국(5.6.18.) ·볼케이노오리불고기(5.6.13.) ·돈육김치전(1.2.6.9.10.13.18.) ·एको들기름김 ·깍두기(9.13.) ·브라우니쿠키(1.2.5.6.)	·추가밥 ·베트남쌀국수(돼지)(5.6.10.) ·간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) ·반미샌드위치(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) ·배추김치(9.13.) ·수제코코팜애플망고라떼(2.)	·친환경백미밥 ·얼큰감자국(13.) ·양파부추겨자무침(2.5.6.12.13.) ·돈등뼈김치찜(9.10.13.18.) ·고구마맛탕(2.6.13.) ·깍두기(9.13.)		
석식	·하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) ·부추달걀국(1.) ·단무지무침 ·단호박샐러드(1.5.6.) ·새우튀김/타르소스(1.5.6.9.13.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) ·양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) ·매콤제육볶음(5.6.10.13.18.) ·곤드레전병(2.5.6.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·버섯늘개국 ·산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ·오이도라지초무침(5.6.) ·닭고구마볶음(5.6.13.15.18.) ·배추김치(9.13.)	·참치마요주먹밥(1.5.13.) ·유부장국(1.2.5.6.9.13.16.) ·매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) ·찰순대찜+깨소금(6.10.) ·당면군만두(5.6.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·김치수제비(5.6.9.13.18.) ·삼치무조림(5.6.) ·쪽파무침 ·술불닭갈비(5.6.12.13.15.) ·깍두기(9.13.)			
	9월 26일(월)	9월 27일(화)	9월 28일(수)	9월 29일(목)	9월 30일(금)			
조식	·친환경잡곡밥(5.) ·누룽지 ·우영조림(5.6.) ·춘천식당갈비(5.6.15.) ·배추김치(9.13.) ·소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·양송이소프(2.5.6.13.16.) ·케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) ·스크램블에그(1.2.) ·허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) ·떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ·오징어야채무침(5.6.13.17.) ·깍두기(9.13.) ·아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·복어달걀국(1.13.) ·시래기나물(5.6.13.18.) ·돈등뼈감자찜(5.6.10.13.18.) ·배추김치(9.13.) ·메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14.)	·달야채죽(15.) ·배추김치(9.13.) ·바나나 ·초코칩스/우유(2.5.6.13.) ·사과잼시리얼토스트(2.5.6.13.)			
중식	·친환경흑미밥 ·부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) ·배추무침 ·연두부카프레제(2.5.12.13.) ·어니언치킨브레스트(1.2.5.6.13.15.) ·깍두기(9.13.) ·꼬북칩초코츄러스(1.2.5.6.13.)	·친환경현미밥 ·곤약어묵국(1.5.6.13.16.) ·미나리초무침(5.6.13.) ·베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13.) ·돈사태야채볶음(5.6.10.) ·깍두기(9.13.) ·수제에그타르트(1.2.5.6.13.)	·간장계란밥(1.5.6.13.18.) ·*양념장(5.) ·미역된장국(5.6.13.) ·매콤콩나물무침(5.) ·달콤매콤닭꼬치(5.6.15.) ·스팸구이/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·배추김치(9.13.)	·친환경보리밥 ·참치김치찌개(5.6.9.13.18.) ·달걀장조림(1.5.6.13.) ·깨순나물 ·치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) ·깍두기(9.13.) ·모듬컵과일	·옥수수소프(2.5.6.13.16.) ·로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) ·리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.) ·돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) ·배추김치(9.13.) ·뿌디첼렐리(복숭아)(2.5.11.13.)			
석식	·친환경백미밥 ·바지락무국(18.) ·연근조림(5.6.13.18.) ·실곤약야채무침(5.6.13.) ·연양식반달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·꽃게탕(8.) ·건고춧잎나물 ·스팸김치볶음(2.6.9.10.13.18.) ·고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) ·배추김치(9.13.) ·청키초코슈프림쿠키(1.2.4.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·한우육개장(2.5.6.13.16.18.) ·부추달걀찜(1.2.) ·근대나물 ·닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·열무된장국(5.6.18.) ·두부양념조림(5.6.13.) ·아삭이고추된장무침 ·수제떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·매콤콩나물국(5.) ·얼갈이나물 ·돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) ·하트치킨두부완자/케첩(1.5.6.12.) ·배추김치(9.13.)			

★ 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 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, 뽕장어,조기, 아귀 등	명태,갈치, 낙지,쭈꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산