

서영 2022.05월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369	
 자립·경제·평온		< 2022년 05월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr		
	5월 2일(월)	5월 3일(화)	5월 4일(수)	5월 5일(목)	5월 6일(금)	5월 7일(토)	5월 8일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 파래김자반 · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 후르트링/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 건취나물볶음 · 강장오리불고기(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 검은콩칼슘두유(5.13.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.) · 야채달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 딸기잼롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 흑임자개죽 · 돈육매추리알장조림(1.10.13.) · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 계란야채죽(1.) · 피자토스트(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은미역국(13.) · 온사태감자찜(5.6.10.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 비피더스(사과)(2.)		
중식	· 친환경현미밥 · 매콤콩나물국(5.) · 깨소나물 · 손육야채볶음(5.6.10.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플	· 친환경보리밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 닭야채볶음(5.6.15.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 깎두기(9.13.) · 초코크림크로칸슈(1.2.5.6.)	· 추가밥 · 바지락칼국수(5.6.9.13.16.18.) · 고기김치찌만두(1.5.6.10.16.18.) · 오이무침(5.6.) · 순살파닭/오리엔탈소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 북어두부국(5.13.) · 오징어콩나물찜(5.9.13.17.) · 느타리버섯볶음 · 단밤올란떡갈비(5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 가즈동덮밥(1.5.6.10.) · 근대된장국(5.6.18.) · 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오일의케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 무말랭이무침(13.18.) · 해물완자전/케첩(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)		
석식	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 크림달걀볶음(2.5.6.12.13.15.16.) · 맛김(13.) · 오징어문어하바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.17.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기부국(2.5.16.18.) · 열무된장무침 · 온까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 청포도플러드(5.)	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 다시마부각 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 부추쌈국(1.) · 풀면야채무침(5.6.) · 오리야채볶음(5.6.) · 호박나물(9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 돼지훈제부추볶음(5.6.10.13.18.) · 참나물도라지생채(5.6.) · 배추김치(9.13.)			
	5월 9일(월)	5월 10일(화)	5월 11일(수)	5월 12일(목)	5월 13일(금)	5월 14일(토)	5월 15일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 연근흑임자소스무침(1.5.6.13.18.) · 연두부/양념장(5.) · 돈육채파망둑볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 소고기버섯죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 키위 · 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 두부달걀전(1.5.) · 고구마함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 청포묵김가루무침(5.13.) · 닭살떡볶음(15.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부매운국(5.) · 오이지무침(13.) · 매콤돼지불고기(5.6.10.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)			
중식	· 친환경현미밥 · 두부호박된장찌개(5.6.9.16.18.) · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 새송이부추초무침 · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 베이컨치즈타르트(1.2.5.6.13.)	· 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 고들단무지무침 · 콩고물춘득꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경현미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 묵은지담뽕(9.13.15.18.) · 참나물된장무침 · 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.) · 깎두기(9.13.) · 짜먹는워터젤리(사과)	· 갓김치볶음밥(5.9.13.18.) · 쪽파계란국(1.) · 양상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 열무김치(9.13.) · 스위트플럼주스(5.13.)	· 추가밥 · 메밀소바(3.5.6.13.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 모듬튀김(1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 수제레몬에이드(5.13.)			
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) · 무채우자초절임(1.2.5.6.13.) · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 바삭한풍카츠(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.) · 콩나물무침(5.) · 매콤오리불고기(5.6.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 레몬파파스콘(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 시금치나물 · 돈육숙주볶음우동(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 소시지샐러드고로케빵(1.2.5.6.10.12.16.) · 바나나 · 파우주스(13.)				
	5월 16일(월)	5월 17일(화)	5월 18일(수)	5월 19일(목)	5월 20일(금)	5월 21일(토)	5월 22일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 맑은김자국 · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 건고구마순볶음 · 크림치즈생까스/콘드레싱(1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) · 고구마순빅데니쉬(1.2.5.6.10.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 마늘쫄면치조림(5.6.13.18.) · 오리훈제굴소스볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 모닝시리얼우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 스크램블에그(1.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 미니버터식빵/딸기잼(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부된장국(5.6.18.) · 찞꼬미야채볶음/소면(1.5.6.13.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 사과잼시리얼토스트(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 닭미역국(15.) · 근대나물 · 오징어떡볶음(13.17.) · 깻잎동그랑뎡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)		
중식	· 곤드레나물밥/양념장(13.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 에코등기름김 · 배추김치(9.13.) · 메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 모듬버섯무국 · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 참나물된장무침 · 숯불오리불고기(5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 끼리블루베리크림치즈찰떡(2.6.)	· 나시고랭볶음밥(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 과일요거트샐러드(1.2.5.12.) · 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 얼라이브(망고)(13.)	· 추가밥 · 해물짬뽕면(1.5.6.9.13.17.18.) · 단무지무침 · 맛초강탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 엔요요구르트(2.)	· 친환경현미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 어묵장채(1.5.6.8.13.16.18.) · 오픈치킨까스/머스타드(1.5.6.13.15.18.) · 열무김치(9.13.) · 청키초코슈프림쿠키(1.2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) · 매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) · 어묵파망둑볶음(1.5.6.13.16.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.)		

석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 취나물무침 · 파채납작군만두(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 농나물계란국(1.5.) · 호박버섯부음 · 콘소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) · 돈육된장구이(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 양파부추겨자무침(2.5.6.12.13.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 미역줄기볶음(5.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 복어달걀국(1.13.) · 얼갈이나물 · 닭감자볶음(5.6.15.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) 		
	5월 23일(월)	5월 24일(화)	5월 25일(수)	5월 26일(목)	5월 27일(금)	5월 28일(토)	5월 29일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 중화풍순살달볶음(5.6.8.13.15.18.) · 마카로니샐러드(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 쏘독플레이크(플레인)(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지 · 달걀품은식빵토스트(1.2.5.6.10.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) · 오리떡볶음(5.6.) · 깍두기(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.) 	
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 치킨텐더또띠아롤(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 불고기함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 도라치초무침(5.6.) · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) · 잉글리쉬머핀피자빵(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지주스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 목채비빔밥/양념장(5.9.13.18.) · 맑은콩나물국(5.) · 미나리무생채(13.) · 활짝핀떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 열무김치(9.13.) · 마시든플레인요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 김가루떡국(1.13.) · 치커리사과무침 · 춘천식달걀비(5.6.15.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.) · 수제말기칩특돌팔기라메(1.2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 오이피클(13.) · 통모짜등심돈까스/소스(1.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸레도르아이스크림(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 조랭이떡밀역국 · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 자몽에이드 	
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 참치마요주먹밥(1.5.13.) · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 순대야채볶음(6.10.) · 고구마튀김(1.6.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6.18.) · 부추계란찜(1.2.) · 얼큰나물 · 황금알카츠/케첩(1.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 스팸감자구이(1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 스위트플럼주스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) · 얼갈이고추장무침 · 파채돈육불고기(5.6.10.13.18.) · 녹두만두전(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 숯불바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 오징어야채볶음(1.5.6.13.17.) · 곤드레나물(13.) · 배추김치(9.13.) 		
	5월 30일(월)	5월 31일(화)					
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 너비아나구이/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(13.) · 간소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 매콤달걀개구이(1.3.15.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) 					
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 매콤콩나물무침(5.) · 단호박달볶음(15.) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 메치니코프(사과만)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 치밥치즈덮밥(1.2.5.9.12.15.) · 표고미역국(13.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 오렌지망고주스(5.13.) 					
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 미니우동국(1.2.5.6.9.) · 돼지갈비감자찜(5.6.10.) · 미역줄기볶음(5.) · 참깨두부카츠(1.5.6.12.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 버섯된장국(5.6.18.) · 청경채겉절이 · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 리얼소시지바머스타드(1.2.5.6.10.13.15.) · 깍두기(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