

서영 2021.05월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
<div><div>서영고</div><div>자립·경제·영웅</div></div>		< 2021년 05월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
	5월 3일(월)	5월 4일(화)	5월 5일(수)	5월 6일(목)	5월 7일(금)	5월 8일(토)	5월 9일(일)
조식	·친환경백미밥 ·맑은미역국(13.) ·파래김자반 ·데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) ·배추김치(9.13.) ·후르트링/우유(2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·소고기버섯죽(16.) ·파리고추알아묵볶음(1.5.6.13.16.) ·콘치즈구이(1.2.5.13.) ·배추김치(9.13.) ·바나나	·친환경백미밥 ·순두부매운국(5.) ·오이지무침(13.) ·치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) ·밥에싸먹는햄(2.6.10.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·누룽지 ·오리훈제/머스타드(1.5.13.) ·마늘꿀벌치볶음(5.6.13.18.) ·배추김치(9.13.) ·버터찰국밥치센드위치(1.2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·두부된장국(5.6.18.) ·과일샐러드(1.5.12.) ·돈사태대구마볶음(5.6.10.) ·배추김치(9.13.) ·아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·버섯들깨국 ·근대나물 ·오징어떡볶음(13.17.) ·동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·맑은감자국 ·산치즈데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ·견고구마순볶음 ·크림치즈생선까스/콘드레싱(1.2.5.6.) ·배추김치(9.13.)
중식	·친환경기장밥 ·청경채된장국(5.6.18.) ·부추겉절이(5.6.) ·돈육야채볶음(5.6.10.) ·후랑크소시지조림(2.6.10.15.) ·배추김치(9.13.) ·쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.)	·나시고랭볶음밥(1.5.6.9.12.13.16.18.) ·팽이버섯미소된장국(5.6.18.) ·오이지무침(5.6.) ·뿌링글치즈볼(1.2.5.6.) ·데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·버섯무국 ·마파두부(5.6.10.12.13.18.) ·참나물무침 ·참치김치볶음(9.13.18.) ·깍두기(9.13.)	·추가밥 ·잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) ·케이준감자튀김/갈릭소스(1.2.5.6.12.13.) ·담양버섯갈비/케첩(1.2.5.6.10.12.) ·배추김치(9.13.) ·달고나우유마카롱(1.2.6.)	·친환경현미밥 ·돈육김치찌개(9.10.13.18.) ·상추겉절이(5.6.13.) ·어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) ·바사삭나초치킨너겟/살사소스(1.2.5.6.12.13.15.) ·열무김치(9.13.) ·뮤즈(2.)	·친환경백미밥 ·떡만두국(1.5.6.10.16.18.) ·매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) ·어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) ·야채김(13.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·곤약어묵국(1.5.6.13.16.) ·돈육낙지볶음(10.) ·캐러멜달걀말이(1.) ·배추김치(9.13.) ·복숭아에이드(11.)
석식	·친환경백미밥 ·김치수제비(5.6.9.13.18.) ·치나물무침 ·파채달걀근대(1.2.5.6.12.13.15.18.) ·로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ·깍두기(9.13.)	·친환경백미밥 ·김치콩나물국(5.9.13.18.) ·미나리초무침(5.6.) ·돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) ·옥수수전(2.5.6.13.) ·깍두기(9.13.)	·친환경백미밥 ·시래기된장국(5.6.13.18.) ·돈사태떡찜(5.6.10.) ·실곤약야채무침(5.6.13.) ·미역줄기볶음(5.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·부대찌개(2.6.9.10.13.18.) ·숙주맛살무침(1.5.6.13.) ·치즈닭갈비(2.5.6.15.) ·하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) ·깍두기(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·복어이갈국(1.13.) ·열갈비나물 ·닭강대볶음(5.6.15.) ·마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·시금치된장국(5.6.18.) ·들깨시래기볶음(5.6.13.18.) ·사과샐러드(1.5.11.13.) ·돈육야채볶음(5.6.10.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·건홍합맑은국(13.18.) ·매콤콩나물무침(5.) ·단호박닭볶음(15.) ·햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) ·배추김치(9.13.)
	5월 10일(월)	5월 11일(화)	5월 12일(수)	5월 13일(목)	5월 14일(금)	5월 15일(토)	5월 16일(일)
조식	·친환경백미밥 ·무채들깨국(5.6.18.) ·연두부/양념장(5.) ·돈육채피망볶음(5.6.10.13.18.) ·배추김치(9.13.) ·딸기우유(2.)	·친환경백미밥 ·참치야채죽(13.) ·메추리알장조림(1.5.6.13.) ·몬테크리스토펜드위치(1.2.5.6.10.13.16.) ·배추김치(9.13.) ·청포도	·친환경백미밥 ·시금치된장국(5.6.18.) ·두부달걀전/양념장(1.5.) ·고구마함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·배추김치(9.13.) ·배추김치(9.13.) ·아몬드머핀(1.2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·누룽지 ·닭살떡볶음(15.) ·피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.) ·배추김치(9.13.) ·초코칩스/우유(2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·얼크버섯국 ·스크램블에그(1.) ·허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) ·배추김치(9.13.) ·떡먹는요플레토평(1.2.)		
중식	·친환경흑미밥 ·감자된장국(5.6.18.) ·숙주나물 ·뼈없는닭갈비(5.6.15.) ·네모만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·수제에그타르트(1.2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·두부김치국(5.9.13.18.) ·돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) ·파래김자반 ·갈치구이(13.) ·깍두기(9.13.) ·살구복숭아플러토	·친환경현미밥 ·어묵무국(1.5.6.13.16.) ·떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ·목은지달걀(9.13.15.18.) ·참나물된장무침 ·깍두기(9.13.) ·짜먹는워터젤리(사과)	·가츠동뎡밥(1.5.6.10.) ·근대된장국(5.6.18.) ·양배추샐러드(1.5.11.12.13.) ·메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·아이스크림(설레임)(1.2.5.)	·추가밥 ·해물짬뽕면(대)(1.5.6.9.13.17.18.) ·단무지무침 ·참살피바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) ·배추김치(9.13.) ·스승의날케이크(1.2.5.6.)		
석식	·친환경잡곡밥(5.) ·얼크복어국(13.) ·새송이버섯초무침 ·비엔나야채볶음(2.6.10.15.) ·간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) ·배추김치(9.13.)	·추가밥 ·베트남쌀국수(5.6.10.) ·마늘종락교무침(5.6.13.18.) ·이탈리아스프링롤(1.5.6.12.) ·밥에싸먹는햄(2.6.10.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·감자수제비국(5.6.) ·콩나물무침(5.) ·오리야채볶음(5.6.) ·크림떡볶이(2.10.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·견세우미역국(9.13.) ·돈육숙주볶음우동(5.6.9.10.12.13.17.18.) ·파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) ·배추김치(9.13.) ·키위사과주스(5.13.)			
	5월 17일(월)	5월 18일(화)	5월 19일(수)	5월 20일(목)	5월 21일(금)	5월 22일(토)	5월 23일(일)
조식	·친환경백미밥 ·누룽지 ·돌나물/초장 ·크리스피치킨까스/머스타드(1.5.6.13.15.18.) ·배추김치(9.13.) ·크랜베리아몬드그레인롤라/우유(2.4.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) ·견치나물볶음 ·오리야채볶음(5.6.) ·배추김치(9.13.) ·검은콩찰숙두유(5.13.)	·친환경백미밥 ·열갈비된장국(5.6.18.) ·닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.) ·야채계란말이(1.) ·배추김치(9.13.) ·콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·홀함자개죽 ·돈육매추리알장조림(1.10.13.) ·매콤달걀개구이(13.15.) ·배추김치(9.13.) ·해물볼케이노(1.2.5.6.)	·친환경백미밥 ·참치김치찌개(9.13.18.) ·돈사태감자찜(5.6.10.) ·시금치나물 ·깍두기(9.13.) ·달걀옷식빵토스트(1.2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·맑은미역국(13.) ·돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) ·하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) ·배추김치(9.13.) ·비피더스(사과)(2.)	·친환경백미밥 ·견세우미김치국(5.6.9.13.18.) ·명엽채조림(5.6.13.) ·브로콜리숙회/초장 ·콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) ·배추김치(9.13.)
중식	·친환경수수밥 ·매콤콩나물국(5.) ·갯손나물 ·돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.) ·매실된장고등어구이(5.6.7.13.) ·배추김치(9.13.) ·포도주스(13.)	·친환경보리밥 ·복어두부국(5.13.) ·시래기나물(5.6.13.18.) ·닭야채볶음(5.6.15.) ·오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) ·깍두기(9.13.) ·제리치즈케이크(1.2.5.6.)	·친환경백미밥 ·얼크김치국(9.13.18.) ·쏘카겉절이 ·한그릴비엔나(2.6.10.15.) ·크림하트까스/케첩(1.2.5.6.8.10.12.15.16.) ·깍두기(9.13.)	·친환경백미밥 ·호박된장국(5.6.18.) ·새송이장조림(5.6.) ·대구콩나물찜(5.9.13.17.) ·코코슈레드멘츠까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) ·배추김치(9.13.) ·의성사쪽마늘빵(2.5.6.)	·추가밥 ·바지락칼국수(5.6.9.13.16.18.) ·갈비만두(1.5.6.10.18.) ·오이지무침(5.6.) ·배추김치(9.13.) ·결박숙황도(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	·친환경백미밥 ·근대된장국(5.6.18.) ·무말랭이무침(13.18.) ·오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) ·해물완자전/케첩(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) ·쏘카우자청무침 ·바사삭치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) ·매콤바삭불고기(1.6.10.12.13.15.16.) ·배추김치(9.13.)

석식	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국(1.5.13.18.) · 꽃말살샐러드(1.5.13.15.18.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 열무된장무침 · 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 삼치마요구이(1.5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 다시마보감 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 보초달걀국(1.) · 졸면야채무침(5.6.) · 오리불고기(5.13.) · 호박나물(9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 크림소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 참나물도라지생채(5.6.) · 돼지훈제바비큐(1.5.10.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 아삭이고추된장무침 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 달꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어무국(17.) · 느타리버섯장조림(5.6.) · 치즈닭볶음(2.15.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)
	5월 24일(월)	5월 25일(화)	5월 26일(수)	5월 27일(목)	5월 28일(금)	5월 29일(토)	5월 30일(일)
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 마카로니샐러드(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.)	· 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.) · 코푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 돼지갈비떡볶음(5.6.10.) · 야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 쫄면/롤케이크(플레인)(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기야채국(16.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 깍두기(9.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) · 오리떡볶음(5.6.) · 깍두기(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 양념깁지(13.18.) · 마늘해구이/케첩(6.10.12.13.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	
중식	· 달걀카레라이스(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 꼬들단무지무침 · 고추치킨당숙육/소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경소수밥 · 마지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) · 배추무침 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 베이컨케사디아(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 설파지(9.13.18.) · 모듬컵과일	· 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 머쉬룸투움바파스타(1.2.5.6.10.13.) · 오이피클(13.) · 통등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크루와상/딸기썸(1.2.5.6.13.)	· 친환경현미밥 · 김가루떡국(1.13.) · 치커리유자청무침 · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.) · 수제딸기라떼(1.2.)	· 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.) · 열무김치(9.13.) · 오렌지주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 조랭이떡볶이국 · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드	
석식	· 친환경백미밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 찰순대찌개+깨소금(6.10.) · 논꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 고구마튀김(1.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 맛살계란찜(1.2.5.6.13.) · 호박버섯볶음 · 크리스피돈장정(1.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 스펀김자구이(1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 스위트플럼주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) · 얼갈이고추장무침 · 파채돈육불고기(5.6.10.13.18.) · 녹두만두전(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 닭야채볶음(5.6.15.) · 오징어야채볶음(1.5.6.13.17.) · 곤드레나물(13.) · 배추김치(9.13.)		
	5월 31일(월)						
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(13.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)						
중식	· 양념찜닭덮밥(5.8.15.) · 맑은콩나물국(5.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 어묵맛살볶음(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지						
석식	· 친환경백미밥 · 버섯된장국(5.6.18.) · 청경채겉절이 · 짜장볶음우동(5.6.9.12.13.16.17.18.) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.)						

★ 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