

서영 2020.06월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립·경제·평화		< 2020년 06월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
6월 1일(월)		6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)	6월 6일(토)	6월 7일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 연두부/양념장(5.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 스펀달갈전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기야채국(16.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 매콤달콤그루기(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콘부레이크/우유(2.5.6.13.) · 감자들깨국 · 참소라야채무침(18.) · 데리야끼멘카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 누룽지 · 쭈꾸미야채볶음(15.6.13.) · 돈육강정(1.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 돼지훈제부추무침(5.6.10.13.18.) · 꽃맛살샐러드(1.5.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 비스킷슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 매콤바삭볼고기(1.6.10.12.13.15.16.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 달걀우식빵토스트(1.2.5.6.13.)	
	· 친환경잡곡밥(5.) · 순대국(2.5.6.10.16.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 참나물무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 배추김치(9.13.) · 살구복숭아플러드	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 파래김자반 · 새우튀김포피아를(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니케이크(1.2.5.6.)	· 추가밥 · 매콤달콤국수(5.6.9.13.15.16.17.18.) · 김치왕교자만두(1.5.6.10.13.18.) · 옥수수치즈전(1.2.5.6.13.) · 배추겉절이(9.13.) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경현미밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 부추겉절이(5.6.) · 돈육해물볶음(10.) · 카레순살방아구이 · 배추김치(9.13.) · 와플/생크림(1.2.5.6.13.)	· 참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) · 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) · 어린잎샐러드/블루베리드레싱(13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 수제레몬에이드(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰물국(13.) · 오리훈제/무쌈(1.5.13.) · 열무된장무침 · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
석식	· 친환경백미밥 · 연두부국 · 닭조계란찜(1.2.) · 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) · 매콤제육볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 치커리사과무침 · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 유채나물 · 콩나물돈육볶고(5.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 새송이버섯볶음 · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 조랭이떡볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)		
	6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)	6월 13일(토)	6월 14일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 매추리알곤약조림(1.5.6.13.) · 매콤달콤개구리(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 카레두부조림(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 간소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.)	· 친환경백미밥 · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 감자채치즈전(1.2.6.9.13.17.18.) · 야채고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 떡갈비굴소스조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 다시마쌈/초장 · 콘소시지/케첩(2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.) · 미역줄기볶음(5.) · 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 근대된장국(5.6.18.) · 안동닭찜(5.6.8.15.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.)
	· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 순살치토스치킨(1.6.15.) · 더블치즈볼(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경잡곡밥(5.) · 동육김치찌개(9.10.13.18.) · 닭강자볶음(5.6.15.) · 호박나물(9.13.) · 갈치구이(13.) · 설박지(9.13.18.) · 초코마카롱(1.2.6.)	· 친환경현미밥 · 맑은미역국(13.) · 야채계란찜(1.2.) · 카프레제샐러드(2.12.13.) · 할라페뇨채다들까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 갈릭파이(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 견위나물무침 · 콩나물돈육볶고(5.10.) · 배추김치(9.13.) · 플레드르아이스크림(1.2.5.)	· 친환경흑미밥 · 김가루떡국(1.13.) · 삼치무조림(5.6.) · 사과유자청샐러드(1.5.11.13.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(블루베리)(2.)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오리야채볶음(5.6.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 고등어김치조림(7.9.13.18.) · 열갈이나물 · 통사태야채볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.)
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자들깨국 · 새송이버섯부추무침 · 문어비엔나/케첩(2.6.10.12.13.) · 돼지훈제바비큐(1.5.10.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경수수밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 미나리초무침(5.6.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 시금치나물 · 오리훈제죽주무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 계란장조림(1.5.6.13.) · 간장순살양념찜닭(5.8.15.) · 썬감겉절이 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 고춧가루나물 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 게살크림까스/어니언소스(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 마늘쫄면치볶음(5.6.13.18.) · 쭈꾸미야채볶음/소면(1.5.6.13.) · 투브감자큐브/칠리소스(1.5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경보리밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 바비큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 해물콩나물찜(5.9.13.17.) · 부추겉절이(5.6.) · 배추김치(9.13.)
	6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)	6월 20일(토)	6월 21일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 참치야채국(13.) · 오믈렛/케첩(1.2.5.12.13.16.18.) · 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콘부레이크/우유(2.5.6.13.) · 연두부맑은국(5.) · 멸치땅콩볶음(4.5.6.13.) · 오리버섯볶음 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 알감자조림(5.6.13.) · 돈육오징어볶음(10.17.) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 간장순살닭볶음(5.8.15.) · 들나물/초장 · 깨인동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부김치국(5.9.13.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 베이컨콘치즈토스트(1.2.5.6.10.13.) · 한입떡갈비/케첩(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국(13.) · 알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	
	· 낙지비빔밥/김가루(5.13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 수제간장양파초절임(5.6.13.) · 야채계란찜(1.2.) · 크림치즈고로케/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지망고주스(5.13.)	· 친환경흑미밥 · 닭곰탕(15.) · 통사태감자찜(5.6.10.) · 배추무침 · 허브칼슘소세지/케첩(6.10.12.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 꿀배추스(13.)	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면(1.5.6.10.12.13.17.18.) · 꼬들단무지무침 · 튀바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 뿌피첼렐리(복숭아)(2.5.11.13.)	· 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드	· 친환경보리밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 감자채햄볶음(2.6.10.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 콩나물무침(5.) · 단호박달볶음(15.) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	

석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈뽕빠시래기감자탕(9.10.13.18.) · 쪽파무침 · 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.18.) · 갈치구이(13.) · 깍두기(9.13.)	· 참치마요주먹밥(1.5.13.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰송대짬+깨소금(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 모듬버섯무국 · 건새우호박볶음(9.13.) · 빼없는달걀비(5.6.15.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부미역국(5.13.) · 도유낙지볶음(10.) · 애호박새우튀김볶음(9.13.) · 치킨텐더또띠아롤(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 아삭이고추된장무침 · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 행전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)		
	6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)	6월 27일(토)	6월 28일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 소고기야채죽(16.) · 오믈렛/케첩(1.2.5.12.13.16.18.) · 매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자된장국(5.6.18.) · 미트볼떡데리아끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 토마아파자(2.5.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 바나나	· 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 닭야채죽(15.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 연두부말은국(5.) · 브로콜리/초장 · 레몬크림새우(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물계란국(1.5.) · 멸치호두조림(13.14.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 초코우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 치킨데리아끼볶음(5.6.13.15.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 갯잎달걀말이(1.) · 연양식반달불고기/소스(1.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)
중식	· 친환경백미밥 · 호박우렁면장국(5.6.18.) · 안동닭찜(5.6.8.15.) · 참나물무침 · 간짜장(1.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 끼리식트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경기장밥 · 순두부말은국(5.) · 오리훈제/무쌈(1.5.13.) · 대구콩나물찜(5.9.13.17.) · 시금치나물 · 배추김치(9.13.) · 고메파자호떡(1.2.5.6.13.)	· 돈부리덮밥(1.5.6.10.) · 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 타코야끼/소스(1.5.6.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 수제딸기요거트(2.13.)	· 친환경현미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 닭야채볶음(5.6.15.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 딸기아이스칼떡(2.5.6.)	· 양송이스프(2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 양상추샐러드/청포도드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 고구마스트링롤까스/후르츠소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈파이(1.2.5.6.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 리얼소시지바머스타트(1.2.5.6.10.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경보리밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 동육잡채(5.8.10.) · 콘드레전병(2.5.6.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 고춧가루나물 · 동육야채볶음(5.6.10.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 콘치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 갈치감자조림(5.6.) · 올방개목야채무침(5.6.) · 오리불고기(5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 치커리무생채(13.) · 야채김(13.) · 체다치즈쫄쫄밥/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 알감자조림(5.6.13.) · 풀면야채무침(5.6.) · 매콤바삭불고기(1.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 김치볶음밥/김가루(5.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 새송이들깨볶음 · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 갈릭허니브레드/생크림(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩황이떡국(1.) · 근대나물 · 동육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 스펀구이/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)
	6월 29일(월)	6월 30일(화)					
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 부추계란찜(1.2.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 얼큰감자국(13.) · 톨스타떡찜(5.6.10.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)					
중식	· 친환경흑미밥 · 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) · 콩나물겨자무침(1.5.6.8.13.) · 스펀달걀볶음(1.2.6.10.13.) · 불고기함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 쪽가두부무침(5.) · 도유당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.15.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지					
석식	· 친환경백미밥 · 포테이토크림스프(2.5.6.13.16.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 치즈치킨까스/양념소스(1.5.6.13.15.18.) · 흑당아몬드파자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 오리훈제부추무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 올외장아찌 · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 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