

| 서영 2024.5월                                       |     | 가 정 통 신 문  |  |   | 식생활관   | 530 - 2369   |
|--|-----|--|--|---|--|--|
| <div><div>서영고</div><div>자립 · 경제 · 상용</div></div> |     | < 2024년 5월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >  |  |   | http://www.seoyoung.hs.kr  |  |
|  | 월요일 | 화요일  | 수요일  | 목요일   | 금요일  | 토요일  |
|  |     |  | 1  | 2   | 3  | 4  |
| 조식   |     |  | 달걀야채죽(1)<br>케이준샐러드(1.5.6.15.18)<br>배추김치(9)<br>콘푸레이크/우유(2.5.6)<br>달콤촉촉소보로머핀(1.2.5.6)<br>바나나<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>717.6/20.2/234.9/4.2   | 친환경백미밥<br>누룽지<br>돼지갈비떡찜(5.6.10.13)<br>야끼소바볶음우동<br>(2.5.6.10.12.13.15.17.18)<br>배추김치(9)<br>초코채스/우유(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>862.0/31.9/307.1/2.8                                | 친환경잡곡밥(5)<br>사골곰탕/소면(5.6.13.16)<br>간장순살닭볶음(5.6.13.15.18)<br>갈릭크런치생선까스/타르소스<br>(1.2.5.6)<br>배추김치(9)<br>우유생크림빵(1.2.5.6.10)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>995.5/46.4/150.0/2.9 | 친환경백미밥<br>얼큰북어국<br>감자채볶음<br>치킨까스/케첩(1.2.5.6.12.15)<br>배추김치(9)<br>시리얼/우유(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>693.2/32.4/216.0/4.1         |
|  |     |  |  |   |  |  |
| 중식   |     |  | 추가밥<br>베타랑칼국수(1.5.6.9)<br>왕만두(1.2.5.6.8.10)<br>매콤오이초무침(5.6.13)<br>간장순살치킨(1.2.5.6.15)<br>배추김치(9)<br>아이스망고바<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>881.6/37.9/171.4/6.0                          | 친환경백미밥<br>맑은미역국(5.6)<br>오징어콩나물찜(5.6.13.17.18)<br>애너타리버섯부추볶음<br>입실치조속합박/소스<br>(1.2.5.6.10.12.16)<br>배추김치(9)<br>메로나맛우유(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>739.4/36.3/262.4/2.9                 | 가츠동덮밥(1.5.6.10)<br>근대된장국(5.6)<br>꼬들단무지무침<br>모짜렐라치즈볼(2.5.6)<br>소떡소떡/양념소스<br>(1.2.5.6.10.12.16.18)<br>배추김치(9)<br>요구르트(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>801.2/28.8/198.0/2.5   | 친환경백미밥<br>버섯들깨국<br>무알맹이무침<br>돈육표고야채볶음(5.6.10.13.18)<br>떡말이어묵구이/케첩(5.6.8.12)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>698.3/45.0/134.5/3.4 |
|  |     |  |  |   |  |  |
| 석식   |     |  | 친환경백미밥<br>해물짬뽕국(5.6.8.9.10.17.18)<br>두부양념조림(5.6.13)<br>돈육찹스테이크<br>(1.2.5.6.10.12.16)<br>다시마부각(5.6)<br>배추김치(9)<br>푸른식이섬유젤리<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>737.0/45.1/148.2/5.4          | 친환경잡곡밥(5)<br>부추달걀국(1)<br>쫄면야채무침(5.6.13)<br>직화간장오리불고기<br>호박나물(9)<br>배추김치(9)<br>의성사쪽마늘빵(1.2.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>907.7/29.3/109.3/5.1  | 친환경백미밥<br>매콤어묵국(1.5.6)<br>참나물도라지초무침(5.6)<br>돼지훈제부추볶음(5.6.10.13.18)<br>담양버섯갈비/케첩<br>(1.2.5.6.10.12.15.16)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>737.4/32.2/85.8/2.9       |  |
|  |     |  |  |   |  |  |
|  | 6   | 7  | 8  | 9   | 10   | 11   |
| 조식   |     | 참치야채죽(5.16.18)<br>배추김치(9)<br>오레오오즈/우유(2.5.6)<br>피자샌드위치 토스트<br>(1.2.5.6.10.12.15.16.18)<br>오렌지<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>772.0/18.5/213.7/4.8  | 친환경잡곡밥(5)<br>시금치된장국(5.6)<br>숙주나물<br>두부달걀전/양념장(1.5.6.13)<br>수제떡갈비(5.6.10.12.15.16.18)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>675.5/27.3/118.1/4.1                                    | 친환경백미밥<br>행두부찌개<br>(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)<br>청포묵김가루무침(5.6.13)<br>닭살떡볶음(5.6.13.15.18)<br>배추김치(9)<br>초코채스/우유(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>823.9/40.1/326.4/3.4                   | 친환경백미밥<br>콩나물달걀국(1.5)<br>오이지무침<br>매콤제육볶음(5.6.10.13)<br>밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>627.2/39.1/69.0/2.2                                |  |
|  |     |  |  |   |  |  |
| 중식   |     | 친환경찰흑미밥<br>나주식맑은돼지곰탕<br>(1.2.5.6.10.15.16.18)<br>안동닭찜(5.6.13.15.18)<br>부추겉절이(5.6.13)<br>오븐하트새우까스(1.2.5.6.9.12)<br>깍두기(9)<br>탱글썩썩한도그/케첩<br>(1.2.5.6.10.12.16)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>840.5/41.7/168.6/3.4 | 친환경올무밥<br>어묵무국(1.5.6)<br>비엔나케첩조림<br>(2.5.6.10.12.15.16)<br>참나물된장무침(5.6.13)<br>돈육콩나물볶음(5.6.10.13)<br>배추김치(9)<br>우리감자빵(1.2.5.6.10.16)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>711.4/38.8/97.3/2.9 | 갯김치볶음밥(5.6.13.18)<br>쪽파달걀국(1)<br>방울토마토보코치니샐러드<br>(2.12.13)<br>매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18)<br>야채튀김(1.5.6.18)<br>배추김치(9)<br>구슬아이스크림(1.2.5)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>840.3/23.8/282.0/4.1 | 추가밥<br>메밀냉소바(3.5.6.13)<br>갈비만두(1.5.6.10.16.18)<br>무채유자초절임(1.2.5.6.13)<br>땅콩닭강정(1.2.4.5.6.12.15)<br>배추김치(9)<br>밀크셰이크(1.2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>968.3/39.2/283.7/5.0 |  |
|  |     |  |  |   |  |  |
| 석식   |     | 친환경백미밥<br>감자수제비국(5.6)<br>콩나물무침(5)<br>간장오리불고기(5.6.13.18)<br>카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18)<br>배추김치(9)<br>젤리블리(한라봉)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>801.6/30.5/89.6/2.6  | 친환경잡곡밥(5)<br>견새우미역국(9)<br>시금치나물<br>짜장볶음우동(5.6.9.13.16.17)<br>눈꽃치즈로제돈까스(1.5.6.10)<br>배추김치(9)<br>드링킹요구르트(사과)(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>868.6/30.4/272.3/2.4                      | 참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.10)<br>수제치킨버거(1.2.5.6.10.12.16)<br>양배추샐러드/사우전드드레싱<br>(1.2.5.11.12)<br>케이준감자튀김/케첩(5.6.12)<br>수제자몽에이드(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>923.5/17.2/278.4/8.7               |  |  |
|  |     |  |  |   |  |  |

|    | 월요일  | 화요일  | 수요일  | 목요일   | 금요일  | 토요일   |
|----|--|--|--|---|--|---|
|    | 13   | 14   | 15   | 16  | 17   | 18  |
| 조식 | 친환경백미밥<br>맑은감자국<br>산적데리야끼조림<br>(2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>건고구마순볶음(5.6)<br>통갈새우까스/타르소스<br>(1.2.5.6.9)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>647.3/16.6/70.0/1.4                                     | 한우불고기야채죽(5.6.13.16.18)<br>배추김치(9)<br>그릭요거트(2)<br>방울토마토(12)<br>파송송크림치즈토스트(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>611.5/26.8/229.7/2.7  | 친환경백미밥<br>누룽지<br>마늘꿀멸치볶음(5.6.13)<br>오리훈제숙주볶음(5.6.13.18)<br>배추김치(9)<br>모닝시리얼우유(그레놀라)(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>719.1/35.0/96.0/3.2  | 친환경백미밥<br>크림스프(2.5.6.13.16)<br>피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12)<br>팝콘치킨샐러드(1.5.6.15)<br>허브칼집소세지(2.5.6.10.12.16)<br>배추김치(9)<br>단팔크림빵(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>824.1/26.5/61.9/1.4 | 친환경잡곡밥(5)<br>두부된장국(5.6)<br>간장순살양념찜닭(5.6.13.15.18)<br>쭈꾸미야채볶음/소면(5.6.13.18)<br>콘치즈구이(1.2.5.13)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>709.3/40.3/132.0/4.0   | 친환경백미밥<br>닭미역국(5.6.15)<br>근대나물(13)<br>오징어떡볶음(5.6.13.17.18)<br>깻잎등그랑땡/케첩<br>(1.2.5.6.10.12.15.16)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>687.1/32.8/121.5/3.0   |
| 중식 | 곤드레나물밥/양념장(5.6.13)<br>청경채된장국(5.6)<br>달걀장조림(1.5.6.13)<br>돈육야채볶음(5.6.10.13)<br>एको돌기름김<br>배추김치(9)<br>조각파인애플<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>745.9/44.3/199.6/4.5  | 친환경찰보리밥<br>전주식콩나물국(5.6.17)<br>참나물된장무침(5.6.13)<br>소불오리불고기<br>(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>칼집출출프랑크/케첩<br>(2.5.6.10.12.16)<br>배추김치(9)<br>땡큐쌈살케이크(1.2.5)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>821.2/28.7/95.4/3.1 | 친환경백미밥<br>호박된장국(5.6)<br>사과소스미트볼<br>(1.2.5.6.10.15.16)<br>얼갈이나물<br>돈사태야채볶음(5.6.10.13.18)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>735.6/33.4/118.6/2.5                                       | 친환경발아현미밥<br>마라탕(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18)<br>단무지무침<br>귀바로우/소스<br>(1.5.6.10.12.13.18)<br>배추김치(9)<br>떠먹는요구르트(복숭아)(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>800.5/25.3/247.5/2.7            | 친환경찰흑미밥<br>돈육김치찌개(5.6.9.10.13)<br>상추겉절이(5.6.13)<br>버섯잡채(5.6.13)<br>경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10)<br>깍두기(9)<br>비효비(2.5.6.16)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>893.1/29.0/105.6/4.0                                | 친환경백미밥<br>떡만두국(1.5.6.10.16.18)<br>매콤달걀개야채볶음<br>(5.6.13.15.18)<br>어묵피망볶음(2.5.6.8.12.13.16)<br>파래김자반<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>846.5/42.0/121.7/5.6 |
| 석식 | 친환경잡곡밥(5)<br>김치수제비(5.6.9)<br>카레두부조림<br>(2.5.6.10.12.13.16.18)<br>취나물무침(13)<br>고구마스트링롤까스/소스<br>(1.5.6.10.11.12.16)<br>깍두기(9)<br>호두파이(1.2.5.6.14)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>897.5/26.0/132.9/4.1      | 친환경백미밥<br>열무된장국(5.6)<br>무쌈/쌈장(4.5.6)<br>조개관자치즈구이<br>(1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.18)<br>허브솔트한입돈육구이(10)<br>배추김치(9)<br>따옴주스(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>722.2/60.3/128.0/4.1                        | 친환경잡곡밥(5)<br>건홍합맑은국(18)<br>양파부추겨자무침<br>(1.5.6.10.13.16)<br>빠없는달걀비(5.6.13.15.18)<br>하트파프리카연근전/케첩<br>(1.5.6.12)<br>깍두기(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>645.4/39.8/110.9/3.3                  | 친환경백미밥<br>시래기된장국(5.6)<br>돈사태떡찜(5.6.10.13.18)<br>실곤약야채무침(5.6.13)<br>미역줄기볶음<br>배추김치(9)<br>쿠키엔크림아이스슈(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>708.4/34.7/155.4/3.3                    | 친환경잡곡밥(5)<br>복어달걀국(1)<br>시금치고추장무침<br>달걀자볶음(5.6.13.15.18)<br>마늘햄구이/케첩<br>(1.2.5.6.10.12.15.16)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>726.4/42.9/91.5/3.4  |   |
|    | 20   | 21   | 22   | 23  | 24   | 25  |
| 조식 | 친환경잡곡밥(5)<br>누룽지<br>두부샐러드(5.6.13)<br>한우버섯불고기<br>(5.6.13.16.18)<br>배추김치(9)<br>미니바나나우유(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>849.8/44.6/421.0/5.9  | 친환경백미밥<br>얼큰김치국(9)<br>술불바베큐담볶음<br>(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>두부담은찰도그를<br>(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)<br>깍두기(9)<br>콘푸레이크/우유(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>921.6/42.3/294.6/4.9               | 친환경백미밥<br>햄두부찌개<br>(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)<br>돈육안심장조림(5.6.10.13)<br>고추장어묵볶음<br>(2.5.6.8.12.13.16)<br>깍두기(9)<br>까리담엔크런치(플레인)(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>766.4/37.4/68.7/2.0   | 소고기야채죽(16)<br>배추김치(9)<br>그릭요거트/블루베리잼(2.13)<br>꽃보다추잉도넛(1.2.5.6)<br>바나나<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>610.2/11.3/167.8/1.4   | 친환경잡곡밥(5)<br>청국장찌개(5.9)<br>양배추찜/쌈장(4.5.6)<br>매콤오리떡볶음(5.6.13.18)<br>깍두기(9)<br>소프트치즈케이크(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>862.1/30.8/162.2/4.1   | 친환경백미밥<br>배추들깨국<br>달걀햄볶음(1.2.5.6.10.15.16)<br>불닭스테이크/케첩<br>(1.2.5.6.12.15)<br>배추김치(9)<br>초코케스/우유(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>913.3/38.8/367.8/4.7       |
| 중식 | 친환경발아현미밥<br>부대찌개<br>(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)<br>부추겉절이(5.6.13)<br>매콤오리버섯볶음(5.6.13.18)<br>치킨텐더또띠아를<br>(1.2.5.6.8.15.18)<br>깍두기(9)<br>모듬잡과일<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>829.8/30.0/112.0/3.7           | 친환경찰보리밥<br>순두부찌개(5.6.16.18)<br>도라지초무침(5.6.13)<br>간장돼지불고기(5.6.10.13.18)<br>떡새우완자(1.5.6.9.12.16.18)<br>배추김치(9)<br>델몬트오렌지(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>681.2/37.8/128.8/3.0                       | 술불미나리쭈꾸미볶음밥<br>(5.6.13.16.18)<br>팽이버섯미소된장국(5.6)<br>양파장아찌<br>과일요거트샐러드(2.12)<br>매콤담봉크릴구이<br>(2.5.6.12.13.15.18)<br>배추김치(9)<br>얼라이브(망고)(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>772.4/40.6/158.2/3.6 | 친환경찰흑미밥<br>김가루떡국(1)<br>치커리사과무침(1.2.5.6)<br>논꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15.18)<br>여니언고등어구이(7)<br>배추김치(9)<br>메이플피칸파이(1.2.5.6.14)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>839.7/40.6/127.5/3.3           | 로제파스타<br>(1.2.5.6.12.13.15.16.18)<br>머쉬룸스프(2.5.6.16)<br>오이파클<br>에그마요샐러드(1.5.13)<br>리얼치즈블랙돈카츠/케첩<br>(2.5.6.10.12)<br>배추김치(9)<br>모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>874.3/27.2/233.7/4.0 | 친환경백미밥<br>조행이떡미역국<br>고등어무조림(5.6.7.13)<br>미니리조무침(5.6.13)<br>데리야끼담봉구이(5.6.13.15)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>635.8/37.2/86.4/2.6                      |
| 석식 | 간장버터구운주먹밥<br>(1.2.5.6.10)<br>포치아육국(2.5.6.8.12.16)<br>매콤로제떡볶이<br>(1.2.5.6.10.15.16.18)<br>김말이튀김(1.5.6.16)<br>콘치즈구이(1.2.5.13)<br>배추김치(9)<br>주식(11.12)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>780.7/21.5/181.3/13.3 | 친환경잡곡밥(5)<br>건새우감자된장국(5.6.9)<br>부추달걀찜(1.2.5.6.18)<br>열무나물<br>통모짜롤까스/소스<br>(1.2.5.6.10.11.12.16)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>663.2/31.7/183.4/3.9                                       | 친환경백미밥<br>오징어무국(17)<br>노타리버섯볶음<br>오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18)<br>스팸감자구이(1.2.5.6.10.16)<br>배추김치(9)<br>바닐라크림크로판(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>827.6/38.6/91.2/3.7                           | 친환경잡곡밥(5)<br>한우육개장(13.16)<br>얼갈이나물<br>파채돈육불고기(5.6.10.13.18)<br>메밀김치전병(2.3.5.6.16.18)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>678.5/37.3/121.7/2.5                               | 친환경백미밥<br>청경채된장국(5.6)<br>중화풍순살닭볶음<br>(2.5.6.13.15.18)<br>곤드레나물볶음<br>오징어야채볶음/소면<br>(5.6.13.17.18)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>686.8/47.4/148.2/2.5  |   |

|    | 월요일  | 화요일   | 수요일  | 목요일   | 금요일  | 토요일 |
|----|--|---|--|---|--|-----|
|    | 27   | 28  | 29   | 30  | 31   |     |
| 조식 | 친환경백미밥<br>삼색수제비국(1.5.6)<br>미트볼아채조림<br>(1.2.5.6.10.13.15.16.18)<br>참치김치볶음(5.6.9.13.16.18)<br>불고기치즈브레드<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>깍두기(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>835.4/30.0/315.5/2.2   | 친환경잡곡밥(5)<br>얼큰담무국(15)<br>돈육숙주볶음(5.6.10.13.18)<br>떡강정간소새우(1.5.6.9.12.13)<br>배추김치(9)<br>콘푸레이크/우유(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>846.9/46.9/229.2/4.2  | 친환경백미밥<br>무채들깨국<br>연두부/양념장(5.6.13)<br>연근흑임자소스무침(1.5)<br>용가리치킨너겟/머스타드<br>(1.2.5.6.13.15)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>633.2/21.5/96.6/2.2      | 친환경백미밥<br>소고기미역국(5.6.16)<br>닭날개간장조림(5.6.13.15.18)<br>파래오징어까스/케첩<br>(1.5.6.12.17.18)<br>배추김치(9)<br>고단백두유(5)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>682.6/39.4/261.7/2.6                    | 해물짬뽕죽(5.6.8.9.10.13.17)<br>구운버섯샐러드(12)<br>배추김치(9)<br>떠먹는허니밀크케이크(1.2.5.6)<br>초코썬스/우유(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>640.3/17.5/328.3/2.5   |     |
| 중식 | 친환경찰보리밥<br>시래기된장국(5.6)<br>콩나물무침(5)<br>단호박닭볶음(5.6.13.15.18)<br>오징어김치전(1.5.6.9.17)<br>배추김치(9)<br>아임리얼딸기주스(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>745.1/38.4/137.5/3.8                                  | 친환경찰흑미밥<br>두부호박된장찌개<br>(5.6.9.16.17.18)<br>비엔나케첩조림<br>(2.5.6.10.12.15.16)<br>돼지갈비감자찜(5.6.10.13.18)<br>새송이부추초무침(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>수제에그타르트(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>890.0/44.2/157.8/3.4 | 비버주는나물비빔밥(5.6)<br>표고미역국<br>무생채(13)<br>달걀후라이(1)<br>너비아니구이/케첩<br>(2.5.6.10.12.15.16.18)<br>배추김치(9)<br>식혜<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>717.1/24.5/100.4/2.5 | 친환경발아현미밥<br>매콤콩나물국(5)<br>갯순나물(5.6)<br>돈육야채볶음(5.6.10.13)<br>행진/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16)<br>배추김치(9)<br>초각파인애플<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>703.4/41.3/117.5/2.8                    | 추가밥<br>나가사끼짬뽕면(5.6.8.17.18)<br>담심부추창편(1.2.5.6.10.18)<br>꼬들단무지무침<br>참쌀탕수육/탕수소스<br>(1.5.6.10.12.13.18)<br>배추김치(9)<br>마시는요구르트(사과)(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>931.7/36.0/223.7/11.4 |     |
| 석식 | 친환경잡곡밥(5)<br>미니우동국(5.6)<br>브로콜리당콩소스무침(1.4.5)<br>돈사태고구마볶음<br>(5.6.10.13.18)<br>베이컨퀘사다아<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>배추김치(9)<br>곤약젤리(청포도)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>911.0/40.6/190.8/3.8 | 친환경백미밥<br>버섯된장국(5.6)<br>청경채사과겉절이(5.6.13)<br>오리훈제부추볶음(5.6.13.18)<br>치즈소시지바/머스타드<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(9)<br>아이스크림(월드콘)(1.2.4.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>896.6/34.0/191.6/3.6        | 친환경잡곡밥(5)<br>순살시래기감자탕(10.13)<br>그린비타민무침<br>숯불닭갈비<br>(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>갈치구이<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>796.5/57.8/187.3/4.8          | 친환경백미밥<br>치킨마크니커리<br>(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>리코타치즈샐러드(2.12)<br>코코넛새우꼬치/칠리소스(6.8.9)<br>갈릭나물(2.5.6)<br>배추김치(9)<br>오렌지망고주스(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>775.3/28.4/206.8/1.8 | 친환경잡곡밥(5)<br>소고기무국(13.16)<br>열무된장무침(5.6.13)<br>갈비양념등심돈까스<br>(1.2.5.6.10.12.16)<br>삼치구이<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>665.0/30.1/182.2/2.4                                  |     |

★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 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동 가능하오니 참고 바랍니다.

| 구분  | 쌀         | 김치류          | 콩/두부            | 육류(가공품포함)        |                   | 수산물(가공품포함)  |
|-----|-----------|--------------|-----------------|------------------|-------------------|---|
|     | (밥,죽,누룽지) | (배추)/고춧가루    |                 | 쇠고기              | 돼지고기,닭고기,오리고기,양고기 | 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지<br>뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀<br>가리비,전복,우렁행이,방어,부세 |
| 원산지 | 국내산 친환경   | 배추,고춧가루: 국내산 | 콩:국내산<br>두부:국내산 | 국내산(한우)/수입산(호주산) | 국내산               | 국내산   |
|     | 명태        | 갈치           | 오징어/가공품         | 다량어              | 낙지,쭈꾸미            |   |
|     | 러시아       | 세네갈          | 국내산/수입산         | 원양산              | 베트남               |   |