

서영 2025.6월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 서영고 자람 · 경배 · 향유		< 2025년 6월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
	2	3	4	5	6	7	
조식	친환경백미밥 맑은미역국(5.6) 야채달걀찜(1.2.5.6.18) 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.7/46.9/375.7/4.6	친환경백미밥 얼큰김치국(9) 감자채볶음 미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12.16) 매콤달콤그릴구이(2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.2/32.2/80.8/2.9	친환경잡곡밥(5) 크림스프(2.5.6.13.16) 스크램블에그(1.2.5.6.15) 허브칼집소세지/케첩(2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) 베리팬케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.0/27.6/321.6/4.6	친환경잡곡밥(5) 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 떡갈비굴소스조림(5.6.10.13.15.16.18) 돈사태감자찜(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 미니파운드케이크(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.6/35.1/78.4/3.2	친환경백미밥 복어무국(13) 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6) 갈비포크등심직화스테이크(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 검은깨참깨두유(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.5/38.4/355.4/2.6		
중식	친환경발아현미밥 근대된장국(5.6) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 파래김자반 허니간장순살치킨(1.4.5.6.15.16.18) 배추김치(9) 바닐라젤라토(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.2/30.1/114.9/3.7	친환경백미밥 청국장찌개(5.9) 시금치나물 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) 갈치구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.2/36.3/136.1/4.2	치킨카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 표고미역국 무생채(13) 구워먹는돈까스/소스(1.5.6.10) 마늘햄구이/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 젤리블리 * 에너지/단백질/칼슘/철 786.4/28.6/98.9/2.6	친환경찰보리밥 열무된장국(5.6) 간장어묵조림(2.5.6.8.12.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 닭감자볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 우리쌀호국보통케이크(1.2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.0/31.7/137.8/3.1	친환경백미밥 행두부찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 매콤오이초무침(5.6.13) 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 용가리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.8/35.3/72.6/2.2		
석식	친환경잡곡밥(5) 무채들깨국 비엔나케첩조림(10.12.16) 중화풍순살닭볶음(2.5.6.13.15.18) 불닭팽이버섯구이(5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.9/38.8/107.3/3.5	친환경백미밥 달걀떡국(1) 연두부/양념장(5.6.13) 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) 깍두기(9) 누텔라코코넛토스트(1/2)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.4/26.2/115.7/2.1	불고기뎡초추백(5.6.10.18) 어묵무국(1.5.6) 찰순대짬/깨소금(2.5.6.10.13.16) 치즈떡매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) 단호박튀김 배추김치(9) 주시콜(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.0/22.2/137.6/5.8	친환경백미밥 동태무국 속갓겉절이(5.6.13) 풀면야채무침(5.6.13) 치즈치킨까스/머스타드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.1/36.1/310.4/2.2			
	9	10	11	12	13	14	
조식	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국(5.6) 비엔나야채볶음(10.16) 데리야끼멘츠카츠/소스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.1/24.4/182.4/3.9	친환경백미밥 단호박죽 두부샐러드(5.6.13) 돈육청경채굴소스볶음(5.6.10.13.18) 멸치당콩볶음(4.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.8/39.6/390.0/3.9	소고기야채죽(16) 배추김치(9) 멜론 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/21.2/308.8/3.3	친환경백미밥 매콤콩나물국(5) 닭날개간장조림(5.6.13.15.18) 마늘풍복음(5.6.13) 매콤바삭불고기(1.2.5.6.8.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.6/36.1/94.1/2.3	친환경잡곡밥(5) 삼색수제비국(1.5.6) 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) 고구마치즈그라탕(1.2.5) 배추김치(9) 바닐라크림크로칸슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.9/34.4/103.5/1.9	친환경백미밥 누룽지 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) 매콤돈육장정(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 아몬드후레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.6/28.0/346.2/10.8	
중식	친환경 파쇄서리태밥(5) 찜뽕수제비국(5.6.17.18) 파파두부(5.6.10.18) 치커리유자청무침(1.2.5.6) 오븐등심치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11) 배추김치(9) 수제한라봉에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.0/36.4/168.9/3.3	친환경기장밥 병천식순대국(2.5.6.10.13.15.16.18) 부추겉절이(5.6.13) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18) 해물파전(1.5.6.9.13.17) 깍두기(9) 설레임초코(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.5/31.5/206.8/3.7	새우튀김마요덮밥(1.5.6.9.13.18) 매콤우부장국(5.6) 도토리묵야채무침(5.6.13) 감자버터구이(2.13) 로즈마리돈마호크/소스(2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 모듬컵과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 789.2/46.8/156.5/3.3	곤드레나물밥/양념장(5.6.13) 열갈이된장국(5.6) 돈육깁떡볶음(5.6.10.13.18) 매콤로제떡볶이(1.2.5.6.10.15.16.18) 예코들기름김 배추김치(9) 마시는요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.2/36.4/332.3/3.6	추가밥 매콤달걀국수(6.15) 왕만두(1.2.5.6.10.16) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 고추장알아묵볶음(1.5.6.13) 보쌈김치(9) 동바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.8/35.7/608.7/5.0	친환경백미밥 얼큰복어국 열무된장무침(5.6.13) 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18) 오징어문어하박/머스타드(1.5.6.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.6/40.1/130.4/1.7	
석식	친환경백미밥 무채된장국(5.6) 미역국수야채무침(5.6.13) 순살마늘죽발(10) 연근흑임자소스무침(1.2.5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.5/42.0/158.6/2.4	친환경잡곡밥(5) 매콤어묵국(1.5.6) 새송이버섯볶음 고구마향박스테이크/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 콘카레삼치구이(2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.7/27.4/47.9/1.1	친환경백미밥 건새우야육된장국(5.6.9) 고사리나물 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) 치즈폼은햄구이/케첩(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 키위사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.6/41.4/130.6/2.5	친환경잡곡밥(5) 순두부김치국(5.9.13) 미나리무생채(5.6) 오징어야채볶음/소면(5.6.13.17.18) 고추바사삭치킨/양념소스(2.4.5.6.12.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.4/37.2/89.2/1.7	친환경백미밥 소고기당면국(16) 갈치감자조림(5.6.13.18) 치커리겉절이(5.6.13) 조랭이떡닭볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.3/46.2/117.4/4.1		

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	16	17	18	19	20	21
조식	친환경백미밥 누룽지 미트볼떡데리아끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 야채달걀말이(1) 배추김치(9) 초코채스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.3/27.4/321.6/3.8	달걀야채죽(1) 배추김치(9) 골드키위 떠먹는요플레도핑(2) 사과잼시리얼토스트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.4/13.2/194.9/3.3	친환경백미밥 김치어묵국(1.5.6.9.13) 리코타치즈샐러드(2.12) 매콤오리떡볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) 치즈머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.7/28.2/160.3/2.5	친환경잡곡밥(5) 연두부맑은국(5) 브로콜리숙회/초장(5.6.13) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/33.3/126.8/2.7	친환경백미밥 콩나물달걀국(1.5) 돼지갈비감자찜(5.6.10.13.18) 취나물된장무침 하트파프리카연근전/케첩 (1.5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.9/41.2/104.8/3.4	친환경백미밥 얼큰복어국 우영조림(5.6.13) 닭살데리아끼볶음(5.6.13.15) 오븐하트새우까스(1.5.6.9.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.2/44.2/119.3/2.3
중식	친환경찰보리밥 두부호박된장찌개 (5.6.9.16.17.18) 케이준샐러드(1.5.6.12.15.16) 콩나물무침(5) 불향주꾸미돈육볶음 (5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 아이스크림(월드 큰)(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.9/33.2/237.7/3.1	친환경잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18) 오리훈제/무침(1.5.6.13) 시금치나물 깍두기(9) 짬언먹는스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.8/36.0/203.0/2.7	참치야채비빔밥(5.6.13.16.18) 유부된장국(5.6) 개성김치만두(1.5.6.9.10.16.18) 꼬들단무지무침 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 짜먹는워터젤리(사과) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.8/32.6/109.2/1.8	친환경백미밥 조랭이떡국(1) 근대나물(13) 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 장수사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.5/39.6/99.5/2.5	추가밥 버섯베이컨크림파스타 (1.2.5.6.10) 브로콜리스프(2.5.6.16) 오이파클 빔샐사이드치킨(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.7/34.0/454.4/2.3	하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) 근대된장국(5.6) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 치즈소시지바/머스타드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.5/22.6/114.4/1.9
석식	친환경잡곡밥(5) 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18) 고춧잎나물 춘천식당갈비(5.6.13.15.18) 고등어구이(7) 배추김치(9) 무화과쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.1/45.6/183.5/6.1	친환경백미밥 꽃게탕(5.6.8) 메추리알장조림(1.5.6.13) 새송이부추초무침(5.6.13) 파채돈까스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.4/30.7/170.8/4.1	친환경잡곡밥(5) 맑은한우사브사브국(5.6.16) 안동닭찜(5.6.13.15.18) 청포묵김가루무침(5.6.13) 튀김만두/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.3/35.0/121.9/4.9	친환경백미밥 소고기미역국(5.6.16) 돈육잡채(5.6.10.13) 들깨시래기볶음 콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 마시는딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.6/30.9/151.7/4.2	친환경잡곡밥(5) 배추들깨국 건파래쪽파무침(5.6.13) 돈사태고구마볶음(5.6.10.13.18) 매밀김치전병(2.3.5.6.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.8/38.0/98.9/2.9	
	23	24	25	26	27	28
조식	친환경백미밥 건새우미역국(9) 파리코추알어묵볶음 (1.5.6.13) 너비아니구이/케첩 (2.5.6.10.12.15.16.18) 콘치즈브레드(2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.9/25.8/176.0/2.1	친환경잡곡밥(5) 순두부찌개(5.6.16.18) 허브치킨샐러드(1.5.6.15) 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17.18) 배추김치(9) 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.5/47.4/171.7/5.0	친환경백미밥 호박된장국(5.6) 돌나물/초장(5.6.13) 달걀떡볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 소프트치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.9/34.0/187.2/2.1	참치야채죽(5.16.18) 배추김치(9) 에그베이컨토스트(1.2.5.6.10) 초코채스/우유(2.5.6) 블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 734.4/24.9/308.0/3.0	친환경백미밥 얼큰감자국 숙주나물 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/34.4/184.6/6.1	친환경백미밥 누룽지 돈육안심장조림(5.6.10.13) 무나물 통삼새우까스/타르소스 (1.2.5.6.9) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.9/33.4/50.9/1.7
중식	친환경강황밥 맑은콩나물국(5) 배추무침 논꽃치즈달걀비 (2.5.6.13.15.18) 고구마쥬로스맛탕(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 766.2/30.2/152.0/2.6	친환경을무밥 한우육개장(13.16) 달걀장조림(1.5.6.13) 도라지초무침(5.6.13) 고다체다풍두함박/소스 (2.5.6.10.11.12.18) 배추김치(9) 오레오생크림와플(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.2/30.5/316.5/35.8	추가밥 메밀냉소바(3.5.6.13) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 간장무채장아찌 당콩달걀장(1.2.4.5.6.10.12.15) 배추김치(9) 임실딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.1/24.3/130.7/9.5	친환경찰보리밥 닭곰탕(15) 취나물무침(13) 돈사태고구마볶음(5.6.10.13.18) 갯잎동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.2/38.8/138.8/7.0	갯김치볶음밥(5.6.13.18) 열갈이된장국(5.6) 부추달걀찜(1.2.5.6.18) 매콤오이초무침(5.6.13) 야채춘권/칠리소스(6.8) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(복숭아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.0/28.6/347.9/5.3	친환경백미밥 어묵우국(1.5.6) 매콤콩나물무침(5) 단호박닭볶음(5.6.13.15.18) 감자크로켓/케첩(2.5.6.10.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.2/35.6/90.3/2.7
석식	친환경백미밥 순살시래기감자탕(10.13) 쪽파무침 수제소시지볶음(2.5.6.10.16) 치킨텐더도파아를 (1.2.5.6.8.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.1/40.3/163.6/3.7	친환경백미밥 가쓰오유부장국(5.6) 참치마요범벅/김가루(1.5.16.18) 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 884.6/28.7/167.3/9.2	햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 팽이버섯된장국(5.6) 연두부카프레제(2.5.12.13) 등심탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 유기농딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.7/24.5/271.6/9.8	친환경백미밥 쪽파달걀국(1) 감자채볶음 매콤로제순살찜닭 (2.5.6.15.16.18) 햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.1/39.5/69.5/2.7	친환경잡곡밥(5) 두부미역국(5) 치커리무생채(13) 돈육낙지볶음(5.6.10.13.18) 카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.5/42.2/103.7/2.9	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	30					
조식	친환경백미밥 소고기무국(5.6.13.16) 매추리알곤약조림(1.5.6.13) 매콤닭날개구이 (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 아몬드후레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.2/48.8/272.8/4.5					
중식	친환경찰흑미밥 아욱된장국(5.6) 매콤콩나물무침(5) 스팸달걀볶음(1.2.5.6.10.16) 정통함박스테이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 725.1/32.4/263.7/3.9					
석식	친환경백미밥 양송이스프(2.5.6.13.16) 푸실리샐러드(1.5.6.13) 치킨까스/어니언소스 (1.2.5.6.13.15) 트리플치즈크루스트파자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.6/35.7/244.1/2.5					

★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 뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀 가리비,전복,우렁행이,방어,부세
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	콩:국내산 두부:국내산	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	국내산
	명태	갈치	오징어/가공품	다랑어	낙지,쭈꾸미	
	러시아	세네갈	국내산/수입산	원양산	베트남	