


서영 2023.08월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 학습		< 2023년 08월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
		08월 01일(화)	08월 02일(수)	08월 03일(목)	08월 04일(금)	08월 05일(토)	08월 06일(일)
조식		· 해물짬뽕죽(6.9.13.17.18) · 배추김치(9.13) · 블루베리(컵) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13) · 소화가잘되는우유를레이크(1.2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 근대된장국(5.6.18) · 참나물무침 · 참치김치볶음(5.6.9.13.18) · 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) · 깍두기(9.13)	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국(13) · 우엉조림(5.6.13) · 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9.13) · 메이플파인파이(1.2.5.6.13.14)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물볶여국(5.13) · 건취나물볶음(5.6.13) · 부들어묵볶음(1.5.6.13.16) · 데리야끼닭날개구이(5.6.13.15) · 배추김치(9.13)		
		· 친환경보리밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16) · 도토리묵야채무침(5.6) · 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) · 밥에싸먹는햄(2.6.10) · 배추김치(9.13) · 수박	· 추가밥 · 열무김치냉국수(5.6.9.13.16.18) · 왕만두(1.5.6.10.13.16.18) · 꼬들단무지무침* · 오징어먹물고르곤줄라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경현미밥 · 짬뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18) · 건고춧잎나물(5.6.13) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18) · 갈치구이(13) · 배추김치(9.13) · 아이스망고바	· 참치마요덮밥(1.5.6.13.18) · 팽이버섯된장국(5.6.18) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13) · 순살파닭/오리엔탈소스(1.2.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 따옴오가닉주스(13)		
		· 김가루밥(13) · 가쓰오유부장국(1.2.5.6.9.13.16) · 찰순대찜/깨소금(6.10) · 신선떡볶이(1.2.5.6.12.13.16) · 튀김어묵(1.6.12) · 배추김치(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 연두부맑은국(5) · 건고구마순부음 · 오징어대패삼겹불고기(5.6.10.17) · 새우튀김또띠아롤(1.2.5.6.9.10.12.13) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 얼무된장국(5.6.18) · 꽃맛샐러드(1.5.13.18) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9.13)			
		08월 14일(월)	08월 15일(화)	08월 16일(수)	08월 17일(목)	08월 18일(금)	08월 19일(토)
조식				· 친환경백미밥 · 맑은미역국(5.6.13) · 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 한입두부탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 한라봉롤레이크(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 조랭이떡국(1.13) · 연근조림(5.6.13.18) · 안동닭찜(5.6.8.13.15) · 배추김치(9.13) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1) · 두부양념조림(5.6.13) · 무말랭이무침(13.18) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18) · 배추김치(9.13)	
				· 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16) · 유부된장국(5.6.18) · 오이무침(5.6.13) · 과일샐러드(1.5.12) · 고구마등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 마시는딸기요구르트(2)	· 친환경흑미밥 · 병천식순대국(2.5.6.9.10.13.16) · 야채달걀찜(1.2) · 부추겉절이(5.6.13) · 불향쭈꾸미돈육볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 찢어먹는스트링치즈(2)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18) · 간장어묵조림(1.5.6.13.16) · 목은지닭찜(5.6.9.13.15.18) · 느타리버섯들깨볶음 · 깍두기(9.13)	
석식				· 친환경잡곡밥(5) · 매콤콩나물국(5.6) · 새송이장조림(5.6) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15) · 돈육찐스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9.13) · 스위트샤인머스캣	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18) · 콩나물무침(5) · 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) · 새우군만두(1.5.6.9.16.17.18) · 배추김치(9.13)		

	08월 21일(월)	08월 22일(화)	08월 23일(수)	08월 24일(목)	08월 25일(금)	08월 26일(토)	08월 27일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 누룽지 · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 불닭스테이크/케첩(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 방울토마토(12) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5) · 무채를깨국(5.6.18) · 떡갈비파인조림(2.5.6.10.13.15.16.18) · 깻잎달걀말이(1) · 배추김치(9.13) · 초코칩스/우유(2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 표고미역국(13) · 양념깻잎(13.18) · 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.13.17.18) · 배추김치(9.13) · 사과칩시리얼토스트(1/2)(2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5) · 매콤어묵국(1.5.6.13.16) · 고구마순무침(13) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18) · 치즈그릴비엔나구이(1.2.6.10.15) · 배추김치(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.13.18) · 취나물무침(13) · 배추김치(9.13) · 딸기크림블파운드케이크(1.2.5.6.14) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 얼큰육어국(13) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16) · 춘천식닭갈비(5.6.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13) 	
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥/양념장(5.10) · 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18) · 청경채사과겉절이(5.6.13) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18) · 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 식혜 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 한우육개장(2.5.6.13.16.18) · 연두부/양념장(5.6.13) · 얼무나물 · 닭야채볶음(5.6.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 우리밀초코휘낭시에(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 해물짬뽕면(1.5.6.9.13.17.18) · 얇은피짬만두(1.5.6.10.16.18) · 단무지무침 · 탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18) · 단호박샐러드(1.5.6.13) · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.13.17.18) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17) · 깍두기(9.13) · 조각파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치김치덮밥(9.13.18) · 시금치된장국(5.6.18) · 사과샐러드(1.5.11.13) · 어묵떡볶이(1.2.5.6.13.16) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13) · 깍두기(9.13) · 감귤주스(5.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13) · 건파래쪽파무침(5.6) · 돈육깻잎볶음(5.6.10.13.18) · 삼치구이(5.6) · 깍두기(9.13) 	
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5) · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.18) · 깻잎나물 · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) · 깍두기(9.13) · 21곡크림치즈롤(1.2.5.6.14) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 손살시래기감자탕(9.10.13.18) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18) · 마늘쫄면치볶음(5.6.13.18) · 우리쌀떡함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5) · 맑은콩나물국(5) · 근대된장무침(5.6) · 스텔달걀볶음(1.2.6.10.13) · 야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) · 배추김치(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16) · 팽이버섯미소된장국(5.6.18) · 미나리배무침(5.6.13) · 오징어링/케첩(1.5.6.12.17) · 숯불닭다리스테이크(15) · 배추김치(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5) · 소고기배추국(2.5.6.16.18) · 낙지야채볶음/소면(1.5.6.13.17) · 다시마부각(5.6) · 오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18) · 배추김치(9.13) 		
	08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)			
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 소고기떡국(1.16) · 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13) · 오이지무침(13) · 찌꺼미야채볶음/소면(1.5.6.13) · 배추김치(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5) · 찹쌀떡갈국(1) · 미니돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 알감자버터구이(2) · 배추김치(9.13) · 초코칩스/우유(2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13) · 골뱅이야채무침(5.6.13.18) · 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5) · 매콤콩나물국(5) · 얼얼이나물 · 야채달걀말이(1.13) · 치킨텐더/요거트소스(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9.13) 			
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경현미밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.18) · 참나물겉절이 · 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18) · 간동만두(1.4.5.6.10.12.13.15.16.18) · 깍두기(9.13) · 참깨바호쿠렌(5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 시래기된장국(5.6.13.18) · 돼지수육(5.6.10.13.16.18) · 상추/쌈장(5.6.16.18) · 오징어야채무침(5.6.13.17) · 보쌈김치(9) · 모듬칩과일 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18) · 오이지무침(13) · 치즈방울떡갈강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 파인애플불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 보쌈김치(9.13) · 배추김치(9.13) · 체리(5ea) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 왕만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18) · 메추리알장조림(5.6.13) · 배추무침 · 직화간장오리불고기(5.13) · 석박지(9.13.18) · 떠먹는요구르트(딸기)(2) 			
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.16) · 크림스프(2.5.6.13.16) · 오이피클(13) · 콜드샐러드파스타(1.2.5.6.12.13.18) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12) · 배추김치(9.13) · 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 치커리유자청무침(1.2.5.6) · 닭고구마볶음(5.6.13.15.18) · 오븐하트새우까스/케첩(1.2.5.6.9.12) · 깍두기(9.13) · 화이트콩당마들렌(1.2.5.6.8) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5) · 꿀계탕(5.6.8) · 숙주나물 · 베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13) · 연양식반달불고기/소스(5.6.2.3.5.6) · 배추김치(9.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 시금치고추장국(5.6.8) · 골계탕(5.6.8) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.3.5) · 도토리묵야채무침(5.6) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.0.2.5.8) · 배추김치(9.13) · 옥수수크림찜쌀떡 			

★ 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,꾸꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	국내산 등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산