

서영 2024.1~2월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369	
 다함 · 정애 · 율호						http://www.seoyoung.hs.kr		
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일		
	29	30	31	1	2	3		
조식	친환경잡곡밥(5) 누룽지 달걀장조림(1.5.6.13) 직화간장오리불고기(2) 배추김치(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.2/31.2/304.1/4.3	친환경백미밥 매콤콩나물국(5) 연두부/양념장(5.6.13) 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 메이플핀파파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.4/26.7/110.1/3.2	친환경잡곡밥(5) 시래기된장국(5.6) 연두부/양념장(1.5.6.8.13.18) 춘천식당갈비 (5.6.13.15.18) 매콤오징어바(1.5.6.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.5/38.9/218.7/2.3	친환경백미밥 김가루떡국(1) 두부양념조림(5.6.13) 매콤달걀개구이 (5.6.13.15.18) 배추김치(9) 오레오오즈/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.2/34.1/239.0/5.2	친환경잡곡밥(5) 흑임자깨죽(13) 돈육깻잎볶음 (5.6.10.13.18) 새송이애호박볶음 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.0/37.6/370.2/5.0			
	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈시래기감자탕 (10.13) 매콤오이초무침(5.6.13) 치킨직화스테이크 (1.2.5.6.12.15.16) 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 마시는요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.3/33.7/308.7/3.6	친환경찰흑미밥 건새우미역국(9) 부추달걀찜(1.2) 상추/쌈장(4.5.6) 돈육야채볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 딸기생크림와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.2/41.9/234.2/5.0	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 청경채된장국(5.6) 간장무채장아찌 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) 사천식궤바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 달콤바삭크롱치(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.8/20.8/110.0/8.0	친환경발아현미밥 꼬치어묵국(2.5.6.16) 섬초나물 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) 오븐하트새우까스/케첩 (1.2.5.6.9.12) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.7/36.3/180.8/2.4	참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 열무된장국(5.6) 꼬들단무지무침 사과샐러드(1.5.11) 매콤달콤봉그릴구이 (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 따옴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.7/36.8/146.9/4.6			
석식	친환경백미밥 삼색수제비국(1.5.6) 중화풍순살닭볶음 (2.5.6.13.15.18) 브로콜리숙회/초장(5.6.13) 새우볼/칠리소스(1.5.6.8.9) 배추김치(9) 오레오츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.9/41.4/102.3/2.8	친환경잡곡밥(5) 복어무국(13) 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 부추겉절이(5.6.13) 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 국화빵(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.2/26.0/134.7/4.5	친환경백미밥 바지락순두부찌개 (5.6.16.18) 열무된장무침(5.6.13) 간장양념돼지등심불고기 (5.6.10) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 참쌀씨앗호떡파배기 (2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.4/34.6/127.2/10.0	치즈달걀비구운주먹밥 (1.2.5.6.10) 가쓰오유부장국(5.6) 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.15.16.18) 튀김어묵(5.6) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 쥬스쿨(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.1/24.8/229.2/7.6				
	5	6	7	8	9	10		
조식	친환경잡곡밥(5) 감자된장국(5.6) 진미채조림(5.6.17) 돈사태야채볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 허니버터카스테라(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.2/42.1/71.4/2.6	친환경백미밥 누룽지 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 시금치나물 바삭에그카츠/케첩 (1.5.8.10.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.0/21.3/75.8/2.6	친환경백미밥 맑은콩나물국(5) 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18) 깻잎달걀말이(1) 깍두기(9) 곤고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.3/32.2/153.2/3.8					
	친환경찰보리밥 햄두부찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 근대된장무침(5.6.13) 달걀야채볶음(1) 통모짜롤까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 봄동겉절이(5.6) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.8/35.6/175.9/5.0	짜장라이스(5.6.10.13.16) 쪽파달걀국(1) 김치왕교자만두 (1.5.6.10.18) 심쿵하트단무지 맛초킹탕수육 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.5/33.1/251.1/10.2						
석식	추가밥 베트남쌀국수(돼지)(5.6.10.15.16) 망고샐러드(1.2.5.6) 야채훈편/칠리소스(6.8) 수제떡갈비/소스 (5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 스위트샤인머스캣주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,016.2/39.5/86.8/4.2	친환경백미밥 얼큰대구탕 치커리사과무침(1.2.5.6) 매콤오리야채볶음 (5.6.13.18) 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.9/34.3/87.7/2.7						

★알레르기정보 ①난류, ②우유, ③매밀, 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 (밥,죽,누룽지)	김치류 (배추/고춧가루)	콩/두부	육류(가공품포함)		수산물(가공품포함)	낙지 꾸꾸미	명태	갈치	오징어/가공품	다량어
				쇠고기	돼지고기,닭고기 오리고기,양고기	넙치,조파볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어 고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비 전복,우렁챙이,방어,부세					
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	콩:국내산 두부:국내산	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	국내산	베트남	러시아	세네갈	국내산/수입산	원양산