


서영 2022.04월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립·경제·평생		< 2022년 04월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
					4월 1일(금)	4월 2일(토)	4월 3일(일)
조식					· 친환경백미밥 · 누룽지 · 달걀햄볶음(1.2.6.10.) · 사각쥐포볶음 · 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은미역국(13.) · 돼지갈비떡볶(5.6.10.) · 건고구마순볶음 · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)	
중식					· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 근대나물 · 돈육쭈꾸미볶음(5.6.10.13.18.) · 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 빵이요(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 어묵우육국(1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 배추김치(9.13.)	
석식					· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 숙주나물 · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 맛초킹치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)		
	4월 4일(월)	4월 5일(화)	4월 6일(수)	4월 7일(목)	4월 8일(금)	4월 9일(토)	4월 10일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 맛살계란찜(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 양념깍두기(13.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 매추리알곤약조림(1.5.6.13.) · 야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 오이부추무침 · 돈육오징어볶음(10.17.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 감자채햄볶음(2.6.10.) · 로제소스합박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.)	
중식	· 친환경흑미밥 · 달고탕(15.) · 돈육쌈밥김치(9.10.13.18.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 쪽파무침 · 깍두기(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경보리밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 세발나물초무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 숯불오리불고기(5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 새싹식목일케이크(1.2.5.6.)	· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 돈육김치전(1.2.6.9.10.13.18.) · 땅콩달걀정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국(5.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 어니언떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 빗꽃마카롱(1.2.4.6.14.)	· 스펀마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) · 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) · 망고샐러드/오리엔탈드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 새우콘브레드(1.2.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.16.18.) · 시금치들깨무침 · 달걀자볶음(5.6.15.) · 콘소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.)	
석식	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 수제야채튀김(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 브로콜리숙회/초장 · 연두부카프레제(2.5.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 무채유자초절임(1.2.5.6.13.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 미니우동국(5.6.) · 열갈이나물 · 매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) · 녹두만두전(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)		
	4월 11일(월)	4월 12일(화)	4월 13일(수)	4월 14일(목)	4월 15일(금)	4월 16일(토)	4월 17일(일)
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 사골떡국(1.13.16.) · 청경채무침(5.6.18.) · 연양식반달불고기(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 크랜베리아몬드그레인라/우유(2.4.5.6.13.) · 모닝빵버거(1.2.5.6.10.13.15.16.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 멸치호두조림(13.14.) · 매콤오리버섯볶음(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 김바삭술한도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	· 친환경백미밥 · 흑인자개죽 · 천나물무침 · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건홍합맑은국(13.18.) · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 달걀죽식빵토스트(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 명엽채조림(5.6.13.) · 정통합박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 방울토마토(12.)	
중식	· 친환경현미밥 · 바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) · 깍순나물 · 야채달걀말이*(1.) · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬칩과일	· 친환경보리밥 · 곶감/소면(1.2.5.6.16.18.) · 돼지갈비떡볶(5.6.10.) · 오이무침(5.6.) · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 햄김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 아삭이고추된장무침 · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 조각파인애플	· 쪽파계란국(1.) · 볶음짜장면(1.5.6.10.13.16.) · 찰감자꽃만두(1.5.6.10.16.18.) · 단무지무침 · 방수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 느타리버섯볶음 · 치즈닭갈비(2.5.6.15.) · 삼치구이/갈릭디핑소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 수제에그타르트(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 가자미무조림(5.6.) · 중화풍순살닭볶음(5.6.8.13.15.18.) · 시금치고추장무침 · 배추김치(9.13.)	

석식	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 맑은콩나물국(5.) · 콩코넛새우샐러드(1.2.5.6.9.12.13.16.) · 데리야끼닭볶구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 청포도에이드(5.13.)	· 친환경백미밥 · 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 토마토미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 치커리유자청무침 · 조랭이떡볶음(5.6.15.) · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 미나리무생채(13.) · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 행전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 연두부찜국(5.) · 볶고추부무침(5.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)		
조식	4월 18일(월) · 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	4월 19일(화) · 친환경잡곡밥(5.) · 연두부찜국(13.) · 바베크소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 치즈마핀(1.2.5.6.13.)	4월 20일(수) · 친환경잡곡밥(5.) · 동비지찌개(5.9.10.13.18.) · 골뱅이야채무침(5.13.18.) · 데리야끼멘츠크아츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	4월 21일(목) · 친환경백미밥 · 두통지 · 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15.) · 후랑크소시지케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 키위	4월 22일(금) · 친환경잡곡밥(5.) · 순두부찜국(5.) · 돼지훈제부추볶음(5.6.10.13.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.)	4월 23일(토) · 친환경잡곡밥(5.) · 무채를깨국(5.6.18.) · 근대된장무침 · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 낙지떡볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.)	4월 24일(일) · 친환경백미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 감자조림(5.6.) · 돈육땅콩강정(1.4.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)
중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 오이치커리무침(5.6.) · 단호박닭볶음(15.) · 배추김치(9.13.) · 치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부호박된장국(5.6.18.) · 돼지수육(5.6.10.13.16.18.) · 상추/쌈장(5.6.16.18.) · 쫄면야채무침(5.6.) · 배추겉절이(9.13.) · 매실에이드	· 추가밥 · 어묵우동(1.2.5.6.9.13.16.) · 마늘종락교무침(5.6.13.18.) · 타코야끼(1.5.6.16.17.18.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 던킨도넛(1.2.5.6.13.)	· 친환경형미밥 · 복어담갈국(1.13.) · 해물콩나물찜(5.9.13.17.) · 부추겉절이(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지	· 참치야채비빔밥(13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 무생채(13.) · 오지치즈후라이(2.5.6.10.12.13.) · 뿌링클소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위사과주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(1.16.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 돈사태야채볶음(5.6.10.) · 새송이애호박볶음(9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 호박된장국(5.6.18.) · 양파부추겨자무침(2.5.6.12.13.) · 바삭한치킨너겟/케첩(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 돼지훈제비빔국(1.5.10.13.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경백미밥 · 배추겉국 · 두부양념조림(5.6.13.) · 콩나물무침(5.) · 우리쌀떡합박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 불고기떡창주먹밥(1.5.6.10.13.18.) · 우부우동장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 매콤까르보떡볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.18.) · 우영조림(5.6.) · 치즈치킨까스/머스타드(1.5.6.13.15.18.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 곤드레나물볶음(13.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 미역조림(5.6.13.) · 간장오리불고기(5.6.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물계란국(1.5.) · 시래기고등어조림(7.9.13.18.) · 참나물도라지생채(5.6.) · 치즈닭볶음(2.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 연두부찜국 · 닭날개간장조림(6.9.12.13.15.17.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 오이치무침(13.) · 배추김치(9.13.)
조식	4월 25일(월) · 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 버터롤참치샌드위치(1.2.5.6.13.)	4월 26일(화) · 친환경백미밥 · 닭갈비국(1.) · 연두부/양념장(5.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	4월 27일(수) · 친환경잡곡밥(5.) · 연두부소고기부국(2.5.16.18.) · 콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리크림치즈토스트(1.2.5.6.13.)	4월 28일(목) · 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 수제동물복지달걀빵(유정란)(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	4월 29일(금) · 친환경잡곡밥(5.) · 연두부찜국(5.) · 마카로니샐러드(1.5.6.13.) · 고구마합박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드마핀(1.2.5.6.13.)	4월 30일(토)	
중식	· 친환경보리밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 시금치나물 · 닭살떡볶음(15.) · 깍두기(9.13.) · 크림치즈찰떡(6.)	<시험기간간편식> · 수제레몬치킨샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 따옴주스(13.)	<시험기간간편식> · 스텝김치밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.) · 얼라이브(블러드오렌지)(13.)	<시험기간간편식> · 수제크루아상샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 뽕바나나우유(2.)	<시험기간간편식> · 참치마요주먹밥(1.5.13.) · 베리베리스트로베리우유(2.) · 콘푸로스트도넛(던킨)(1.2.5.6.)		
석식	· 친환경백미밥 · 동태우국 · 쇠나물무침 · 치즈그릴비엔나볶음(1.2.6.10.15.) · 코코슈레드멘츠크아츠/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 건파래쪽파무침 · 닭감자볶음(5.6.15.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 복어문국(13.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 오리떡볶음(5.6.) · 깍풍만두(1.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어미나리국(17.) · 삼치감자조림(5.6.10.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.)			

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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/ 쇠고기 가공품	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: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산