

서영 2024.3월		가정통신문			식생활관	530 - 2369
 서영고 자람·경애·행운		< 2024년 3월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >			http://www.seoyoung.hs.kr	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	4	5	6	7	8	9
조식	친환경백미밥 미역들깨국 떡갈비파인조림 (5.6.10.13.15.16.18) 바사삭현미두부스틱/탕수소스 (1.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 소트치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.9/22.0/108.3/2.2	친환경잡곡밥(5) 단호박죽 새송이장조림(5.6.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.6/34.0/65.6/2.5	참치야채죽(5.16.18) 배추김치(9) 소화가잘되는우유롤케이크 (1.2.5.6) 초코칩스/우유(2.5.6) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 705.6/15.5/272.7/2.5	친환경백미밥 근대된장국(5.6) 간장돼지갈비떡볶(5.6.10.13.18) 과일샐러드(1.5.12) 배추김치(9) 미니바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 899.6/33.2/238.9/2.0	친환경잡곡밥(5) 누룽지 도토리묵/양념장(5.6.13) 미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12) 고구마치즈그라탕(1.2.5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.1/16.0/105.1/1.7	친환경백미밥 맑은감자국 느타리버섯볶음 어린이떡갈비(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 미니슈크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.9/17.1/82.8/2.2
중식	친환경찰흑미밥 썩된장국(5.6) 청포묵김가루무침(5.6.13) 달걀자볶음(5.6.13.15.18) 치즈그릴비엔나구이 (1.2.5.10.16) 배추김치(9) 2024용이왔슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.8/33.1/121.1/3.7	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 구운김/달래양념장(5.6.13) 야채달걀찜(1.2) 오리훈제숙주볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) 델몬트오렌지(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.5/43.8/199.2/5.7	추가밥 해물짬뽕면(5.6.8.9.10.17.18) 쫄득이복만두(1.5.6.10.16.18) 심콩하트단무지 등심탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.4/35.9/257.3/11.6	친환경발아현미밥 달걀육개장(1.13.16) 해물콩나물찜(5.6.9.13.17.18) 섬초나물 통살새모연어까스(1.2.5.6) 배추김치(9) 참깨바롱쿠펜(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.7/37.2/409.7/4.9	고추참치비빔밥(5.6.12.13.16.18) 유부된장국(5.6) 새콤오이무침(13) 고기완자전/케첩(1.2.5.6.10.12) 오븐닭포치(5.6.15) 배추김치(9) 모듬김과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 782.8/32.1/135.5/9.9	하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) 부추달걀국(1) 매콤돈육강정(1.2.5.6.10.12.13) 또띠아피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 황금향(1/2) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.4/27.7/252.2/8.3
석식	친환경잡곡밥(5) 얼큰소고기무국(16) 숙주맛살무침 버섯잡채(5.6.13) 돼지훈제그라탕 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 스위트사인머스켓주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 695.2/45.2/190.2/4.3	새우달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 팽이버섯된장국(5.6) 간장어묵조림(1.5.6.13) 오이지무침 통등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.7/29.8/110.8/3.6	친환경백미밥 순두부김치국(5.9.13) 갈치무조림(5.6.13) 돈사태감자찜(5.6.10.13) 미역줄기볶음 깍두기(9) 사과잼생크림와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.9/39.5/121.7/3.0	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8) 간풍만두(1.5.6.10.12.16.18) 어린이치킨브레스트(1.2.5.13.15) 맛김 배추김치(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.1/38.5/176.9/4.0	친환경백미밥 맑은콩나물국(5) 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) 호박나물(9) 스팸구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.9/30.6/80.6/2.9	
	11	12	13	14	15	16
조식	친환경백미밥 맑은미역국(5.6) 그린비타민무침 야채달걀말이(1.13) 맥앤치즈치킨까스(2.5.6.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.4/39.2/123.5/4.5	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) 세발나물초무침(5.6.13) 오징어야채볶음/소면 (5.6.13.17.18) 떡갈강판소세우(1.5.6.9.12.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.1/30.1/145.0/2.1	친환경백미밥 누룽지 돈육깁쌀볶음(5.6.10.13.18) 햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 치즈머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.0/41.0/81.3/2.1	소고기야채죽(16) 배추김치(9) 달걀웃식빵토스트(1.2.5.6) 콘푸레이크/우유(2.5.6) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 548.7/22.8/218.6/5.3	친환경백미밥 건새우시금치된장국(5.6.9) 팥콘치킨샐러드(1.5.6.15) 돈육꾸꾸미볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 어린이베이글/대파크림치즈 (1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.9/48.6/161.4/3.6	친환경백미밥 누룽지 메추리알장조림(1.5.6.13) 참나물무침 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.4/17.9/87.3/2.6
중식	친환경찰보리밥 손수제비달걀국(1.5.6) 묵은지등갈비조림 (5.6.9.10.13.18) 취나물무침(13) 고추장알어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.0/34.2/163.3/4.8	친환경백미밥 얼갈이된장국(5.6) 돼지숙육(5.6.10.13) 상추겉절이(5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 양념쌈장(4.5.6) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 783.9/39.1/157.4/3.2	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.16.18) 맑은콩나물국(5) 구운버섯샐러드(12) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 곤약젤리(청포도) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.2/22.1/101.5/8.9	친환경찰현미밥 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 연두부/양념장(5.6.13) 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5) 빠없는달걀비(5.6.13.15.18) 깍두기(9) 핑크하트스트로베리통카롱 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.9/34.6/158.7/3.9	추가밥 잔치국수/양념장(5.6.13) 간장무채장아찌 베이컨감자샐러드(1.5.10.13) 소떡소떡/양념소스 (1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(복숭아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.5/32.9/138.3/2.2	친환경백미밥 얼큰김치국(9) 우영조림(5.6.13) 돈육야채볶음(5.6.10.13) 바사삭치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.8/42.6/74.6/2.6
석식	친환경잡곡밥(5) 얼큰북어국 근대나물(13) 오제소시지볶음(2.5.6.10.16) 수분치즈달걀비 (2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 21곡크림치즈롤(1.2.3.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.9/50.7/143.0/1.6	로제파스타 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 양송이소프(2.5.6.13.16) 양배추샐러드/사우전드드레싱 (1.2.5.11.12) 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.2/22.4/189.1/3.2	친환경잡곡밥(5) 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) 미니나물초무침(5.6.13) 단호박달걀볶음(5.6.13.15.18) 삼치구이/갈릭디핑소스(1.5.16) 배추김치(9) 임실치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.4/48.6/204.8/2.9	친환경백미밥 바지락무국(18) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) 허브칼집소세지/케첩 (2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 706.9/43.2/98.0/5.9	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 매콤콩나물무침(5) 달걀야채볶음(1) 연양식불고기산적/파채 (1.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.2/37.3/83.6/3.0	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	18	19	20	21	22	23
조식	친환경백미밥 누룽지 미트볼떡데리아끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 감자채볶음 밥에사먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.5/20.6/50.4/1.6	영양닭죽(15) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 초코칩스/우유(2.5.6) 씨없는포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/24.2/370.7/2.3	친환경백미밥 시금치된장국(5.6) 돈육채피망볶음(5.6.10.13.18) 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 바나나칩초코머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.9/40.2/157.2/3.3	친환경백미밥 두부미역국(5) 무말랭이무침 튀김만두/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) 연양식만달불고기/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.8/22.9/244.3/6.2	친환경잡곡밥(5) 햄두부찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 깻순나물(5.6) 고구마등심돈까스/소스 (1.5.6.10.11) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.1/32.7/139.9/4.1	친환경백미밥 누룽지 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15) 곤드레나물볶음 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.1/37.8/103.4/2.7
중식	소고기취나물밥/양념장 (5.6.13.16) 냉이된장찌개(5.6.9.16.17.18) 치커리유자청무침(1.2.5.6) 매콤채볶음(5.6.10.13) 고추잡채크로켓/케첩 (5.6.10.12) 깍두기(9) 드림킹요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.0/37.4/301.8/6.2	친환경기장밥 새우고기완자탕(1.2.5.6.9.10.16) 도라지초무침(5.6.13) 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) 뱅글뱅글소시지/치즈시즈닝 (1.2.5.6.10.15.16.18) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.9/27.6/194.5/3.4	추가밥 바지락칼국수(5.6.8.18) 간장무채장아찌 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) 토마토비샐러드(12.13) 배추김치(9) 감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.3/25.3/170.7/10.1	친환경올무밥 얼갈이된장국(5.6) 청경채사과겉절이(5.6.13) 대패삼겹살콩나물불고기 (5.6.10.13) 하트치즈연어까스/타르소스 (1.2.5.6) 배추김치(9) 바스크치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.1/29.5/194.6/2.7	친환경발아현미밥 부산돼지국밥(10) 간장어묵볶음(1.5.6.13) 오징어야채무침(5.6.13.17) 파래김자반 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.3/47.8/113.4/4.3	친환경백미밥 콩비지찌개(5.9) 돌나물/초장(5.6.13) 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.16) 카래삼치구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.0/34.5/165.1/3.6
석식	친환경잡곡밥(5) 감자옹심이국(17) 시금치나물 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) 마늘랭이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 스모어크리스피쿠기(2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.6/32.9/71.8/4.4	김가루밥 어묵무국(1.5.6) 찰소금대침/깨소금(2.5.6.10.13.16) 매콤로제떡볶이 (1.2.5.6.10.15.16.18) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 쥬스쿨(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.6/21.8/182.9/5.9	친환경잡곡밥(5) 순살시래기감자탕(10.13) 건파래쪽파무침(5.6) 춘천식당갈비(5.6.13.15.18) 깻잎동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.7/47.8/214.4/5.6	친환경백미밥 팽이버섯된장국(5.6) 건파래고등어조림(5.6.7.13) 돈육야채볶음(5.6.10.13) 호박나물(9) 배추김치(9) 떠먹는요플레토핑(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.4/46.8/248.9/3.7	친환경백미밥 맑은소고기샤브샤브국(5.6.16) 열무나물 풀면야채무침(5.6.13) 콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.7/29.7/174.4/3.3	
	25	26	27	28	29	30
조식	친환경잡곡밥(5) 매콤어묵국(1.5.6) 배추무침 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) 대파물들고랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.4/40.5/58.0/3.8	친환경백미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 달걀개간장조림(5.6.13.15.18) 고사리나물 데리야끼멘초카츠/소스 (1.2.5.6.10) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 960.9/46.6/107.3/3.3	친환경잡곡밥(5) 누룽지 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 갈릭크런치생선까스/타르소스 (1.2.5.6) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.5/46.4/255.2/5.0	달걀야채죽(1) 배추김치(9) 오레오오즈/우유(2.5.6) 천혜향 한라봉롤케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.9/10.6/177.7/3.8	친환경백미밥 건설우미역국(9) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 고구마함박스테이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 데르뜨과일젤리(오렌지) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.3/28.3/60.2/2.1	친환경백미밥 누룽지 야채달걀말이(1) 매콤닭봉그릴구이 (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.4/40.4/306.6/4.1
중식	친환경찰보리밥 짬뽕순두부찌개(5.6.8.9.10) 달걀데리야끼볶음(5.6.13.15) 고등어구이(7) 에코돌기름김 배추김치(9) 달콤자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 716.7/50.0/88.2/3.6	친환경찰흑미밥 달걀떡국(1) 돼지갈비감자찜(5.6.10.13) 부추겉절이(5.6.13) 버섯잡채(5.6.13) 배추김치(9) 옥수수크림떡(2.5.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.1/27.7/78.2/3.7	돈육카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 유부된장국(5.6) 무말랭이무침 돈까스/소스(1.5.6.10) 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 따옴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.5/28.1/271.5/4.4	친환경귀리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 달걀장조림(5.6.13) 숙감두부무침(1.5) 간장오리불고기(5.6.13.18) 깍두기(9) 카스테라생크림모닝빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.3/31.3/117.7/3.9	베이컨김밥스타(1.2.5.6.10) 옥수수스프(2.5.6.13.16) 오이파클 허브치킨샐러드(1.5.6.15) 바비큐푼캡스테이크 (5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.0/34.5/365.6/2.7	친환경백미밥 시래기된장국(5.6) 건취나물볶음(5.6.13) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 고추송송고기말이/케첩 (5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/39.3/97.6/3.4
석식	친환경백미밥 열무된장국(5.6) 과일샐러드(1.5.12) 간장양념돼지등심불고기 (5.6.10) 수제소시지볶음(2.5.6.10.16) 배추김치(9) 레몬바닐라마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.6/31.9/99.3/3.1	베이컨갈릭볶음밥(1.5.6.10.13) 가스오유부장국(5.6) 리코타치즈샐러드(2.12) 땅콩달걀강정(1.2.4.5.6.12.15) 배추김치(9) 청사과에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.2/37.6/115.3/3.0	친환경백미밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) 삼치무조림(5.6.13) 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) 미나리초무침(5.6.13) 깍두기(9) 젤리(리치) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.8/48.1/79.0/4.3	친환경백미밥 한우육개장(13.16) 무생채(13) 오징어문어핫바/머스타드 (1.5.6.11.13.17) 활짝핀떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 치즈블링브라우니(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.0/31.5/166.0/4.3	친환경잡곡밥(5) 얼큰버섯국 마파두부(5.6.10.18) 상추겉절이(5.6.13) 통모짜물까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.7/33.2/150.5/3.8	

★알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염,⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲참 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	육류(가공품포함)			수산물(가공품포함)
	(밥,죽,누룽지)	(배추)/고춧가루	콩/두부	쇠고기		넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지 뱅창어,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,꾸꾸미	
	러시아	세네갈	국내산/수입산	원양산	베트남	