

서영 2022.01월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369	
 자립 · 경제 · 영속		< 2022년 01월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr		
	1월 3일(월)	1월 4일(화)	1월 5일(수)	1월 6일(목)	1월 7일(금)	1월 8일(토)	1월 9일(일)	
조식			· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 파래김자반 · 야채계란말이(1.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 세발나물초무침 · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 깐소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 달걀옷식빵토스트(1.2.5.6.13.) · 키위 · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)		
중식			· 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 감귤주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 통갈비김치찜(9.10.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 깨찰빵(1.2.5.6.13.)	· 친환경보리밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 건취나물볶음 · 매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) · 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 마시느말기요르트(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 치커리유자청무침 · 참치김치볶음(9.13.18.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 깍두기(9.13.)		
석식			· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 근대나물 · 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.18.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.18.) · 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 미나리초무침(5.6.) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)			
	1월 10일(월)	1월 11일(화)	1월 12일(수)	1월 13일(목)	1월 14일(금)	1월 15일(토)	1월 16일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 멸치호두조림(13.14.) · 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 미트볼떡데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 새송이장조림(5.6.) · 감자채햄볶음(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) · 모닝빵버거(1.2.5.6.10.13.15.16.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 깻순나물 · 도토리묵/양념장(5.) · 미니과트로등심카츠/케첩(1.2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 돈육채피망볶음(5.6.10.13.18.) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)		
중식	· 친환경흑미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 청포묵김가루무침(5.13.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 달걀자볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 피자호빵(1.2.5.6.13.16.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 냉이된장무침 · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 포켓스트링치즈(2.)	· 나가사끼짬뽕면(1.5.6.10.12.13.17.18.) · 마늘쪽파교무침(5.6.13.18.) · 타코야끼/소스(1.5.6.16.17.18.) · 스펀강자구이(1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경현미밥 · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 해물콩나물찜(5.9.13.17.) · 시금치나물 · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 굴	· 나물비빔밥/양념고추장(5.6.) · 유부된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 계란후라이(1.) · 달콤매콤닭꼬치(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 딸기	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 열갈이나물 · 낙지떡볶음(5.6.) · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)		
석식	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.16.18.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 쫄면야채무침(5.6.) · 돼지훈제그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 갈치감자조림(5.6.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 미역줄기볶음(5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 불개탕(8.) · 간장어묵조림(1.5.6.13.16.) · 오이지무침(13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 시래기고등어조림(7.9.13.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 호박나물(9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 바지락무국(18.) · 아삭이고추된장무침 · 단호박달볶음(15.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)			

	1월 17일(월)	1월 18일(화)	1월 19일(수)	1월 20일(목)	1월 21일(금)	1월 22일(토)	1월 23일(일)
조식	ㆍ친환경잡곡밥(5.) ㆍ누룽지 ㆍ춘천식달걀비(5.6.15.) ㆍएको들기름김 ㆍ배추김치(9.13.) ㆍ초코칩스/우유(2.5.6.13.)	ㆍ친환경잡곡밥(5.) ㆍ매콤콩나물국(5.) ㆍ계란장조림(1.5.6.13.) ㆍ크리스피치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) ㆍ배추김치(9.13.) ㆍ메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14.)	ㆍ친환경백미밥 ㆍ시래기된장국(5.6.13.18.) ㆍ매콤오징어바(1.5.6.13.17.) ㆍ꽃맛샐러드(1.5.13.18.) ㆍ매콤달걀개구이(13.15.) ㆍ배추김치(9.13.)	ㆍ친환경잡곡밥(5.) ㆍ김가루떡국(1.13.) ㆍ두부양념조림(5.6.13.) ㆍ직화간장오리불고기(5.13.) ㆍ배추김치(9.13.) ㆍ초코칩스/우유(2.5.6.13.)	ㆍ친환경백미밥 ㆍ홀임자깨죽 ㆍ돈육깻잎볶음(10.) ㆍ새송이애호박볶음(9.13.) ㆍ배추김치(9.13.) ㆍ콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	ㆍ친환경백미밥 ㆍ삼색수제비국(1.5.6.) ㆍ안동닭찜(5.6.8.13.15.) ㆍ고추익나물 ㆍ배추김치(9.13.) ㆍ모닝시리얼우유(2.5.)	
중식	ㆍ해김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.) ㆍ청경채된장국(5.6.18.) ㆍ양상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) ㆍ고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) ㆍ깍두기(9.13.) ㆍ우유미숫가루(2.5.)	ㆍ친환경흑미밥 ㆍ건새우미역국(9.13.) ㆍ양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) ㆍ건파래쪽파무침 ㆍ돈육야채볶음(5.6.10.) ㆍ배추김치(9.13.) ㆍ딸기생크림크루와상(1.2.5.6.11.13.)	ㆍ친환경잡곡밥(5.) ㆍ돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) ㆍ건고구마순볶음 ㆍ고추잡채(5.8.10.13.) ㆍ콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) ㆍ깍두기(9.13.) ㆍ망고감귤컵젤리(1.5.13.)	ㆍ친환경잡곡밥(5.) ㆍ꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) ㆍ깻순나물 ㆍ순살불닭볶음음(5.6.9.13.15.17.18.) ㆍ새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) ㆍ배추김치(9.13.) ㆍ짜먹는요구르트(2.)	ㆍ고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) ㆍ열무된장국(5.6.18.) ㆍ사과샐러드(1.5.11.13.) ㆍ데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) ㆍ배추김치(9.13.) ㆍ참쌀팔도너츠(1.2.5.6.13.)	ㆍ친환경백미밥 ㆍ청국장찌개(5.9.13.18.) ㆍ콩나물무침(5.) ㆍ돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) ㆍ카레삼치구이(2.5.6.13.16.) ㆍ배추김치(9.13.)	
석식	ㆍ친환경백미밥 ㆍ삼색수제비국(1.5.6.) ㆍ갈치무조림(5.6.) ㆍ중화풍순살닭볶음(5.6.8.13.15.18.) ㆍ브로콜리숙회/초장 ㆍ배추김치(9.13.)	ㆍ친환경잡곡밥(5.) ㆍ복어무국(13.) ㆍ떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ㆍ비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) ㆍ상추겉절이(5.6.13.) ㆍ배추김치(9.13.)	ㆍ친환경백미밥 ㆍ바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) ㆍ돈사태감자찜(5.6.10.) ㆍ열무된장무침 ㆍ밥에싸먹는햄(2.6.10.) ㆍ배추김치(9.13.)	ㆍ친환경백미밥 ㆍ얼른김치국(9.13.18.) ㆍ마파두부(5.6.10.12.13.18.) ㆍ우영조림(5.6.) ㆍ꿔바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) ㆍ깍두기(9.13.)	ㆍ옥수수수프(2.5.6.13.16.) ㆍ베이컨크림파스타(1.2.5.6.10.) ㆍ오미자모듬피클 ㆍ고구마스트링롤 ㆍ까스/후르츠소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) ㆍ배추김치(9.13.) ㆍ미니칼릭연유하드롤(1.2.5.6.)		
	1월 24일(월)	1월 25일(화)	1월 26일(수)	1월 27일(목)	1월 28일(금)	1월 29일(토)	1월 30일(일)
조식	ㆍ친환경잡곡밥(5.18.) ㆍ감자된장국(5.6.18.) ㆍ돈육떡볶음(5.6.10.) ㆍ사각쥬포볶음 ㆍ배추김치(9.13.) ㆍ허니버터카스테라(1.2.5.6.13.)	ㆍ친환경백미밥 ㆍ누룽지 ㆍ멸치호두조림(13.14.) ㆍ시금치나물 ㆍ별이된맨조카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) ㆍ배추김치(9.13.)	ㆍ친환경백미밥 ㆍ매콤콩나물국(5.) ㆍ돈육김치볶음(9.10.13.18.) ㆍ깻잎달걀말이(1.) ㆍ깍두기(9.13.) ㆍ군고구마				
중식	ㆍ친환경보리밥 ㆍ햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) ㆍ삼치무조림(5.6.) ㆍ근대된장무침 ㆍ달걀야채볶음(1.) ㆍ깍두기(9.13.) ㆍ패스츰리파배기도넛(1.2.5.6.13.)	ㆍ짜장라이스(5.6.10.13.16.) ㆍ쪽파계란국(1.) ㆍ고들단무지무침 ㆍ맛조청향수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ㆍ배추김치(9.13.) ㆍ수제레몬에이드(5.13.)					
석식	ㆍ김가루밥(13.) ㆍ청경채된장국(5.6.18.) ㆍ어묵떡볶이(1.2.5.6.13.16.) ㆍ찰순대찜+깨소금(6.10.) ㆍ맛감자튀김/케첩(1.6.12.) ㆍ배추김치(9.13.)	ㆍ친환경백미밥 ㆍ얼큰대구탕 ㆍ치커리사과무침 ㆍ오리야채볶음(5.6.) ㆍ파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) ㆍ배추김치(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/ 쇠고기가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어,꽃게, 뱅장어,조기, 아귀 등	명태,갈치, 낙지,쭈꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산