

서영 2019.07월		가 정 통 신 문				급식실	530 - 2369	
<div><div>서영고</div><div>자립 · 경제 · 영웅</div></div>		< 2019년 7월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr		
	7월 1일(월)	7월 2일(화)	7월 3일(수)	7월 4일(목)	7월 5일(금)	7월 6일(토)	7월 7일(일)	
조식	· 친환경잡곡밥 5. · 갈자된장국 · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 콩나물무침5. · 돈육청경채볶음5. 6.10.13. · 배추김치9.	· 친환경백미밥 · 계살야채죽8.13. · 아몬드후레이크/ 우유2.5.6.13. · 달걀옷식빵토스트 1.2.5.6.13. · 배추김치9.13. · 방울토마토12.	· 친환경백미밥 · 시래기된장국5.6. 13.18. · 참치김치볶음9.13 18. · 비엔나야채볶음2. 6.10.15. · 깍두기9.13. · 크림치즈롤데니쉬 1.2.5.6.13.14.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란말이1. 3.15. · 달걀개야채볶음1 3.15. · 배추김치9.13. · 아몬드머핀1.2.5.6 13.	· 친환경백미밥 · 홀몬야채죽 · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 새송이장조림5.6. · 돈사태감자찜 5.6.10. · 배추김치9.13.			
중식	· 추가밥 · 크림커리우동2.5. 6.10.13.16. · 단무지무침 · 계란후라이1. · 호오리감자5. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 무채들깨국5.6.18. · 갈치감자조림5.6. · 열갈이나물 · 닭야채볶음15. · 배추김치9.13. · 살구복숭아플러드	· 햄김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.18. · 맑은콩나물국5. · 쪽가나물 · 새우군만두1.5.6.9 16.17.18. · 피자토스트1.2.5.6 10.12.13. · 깍두기9.13.	· 친환경흑미밥 · 부대찌개2.6.9.10. 13.18. · 미역줄기볶음5. · 치킨까스/머스터 드1.5.6.13.15.18. · 카레삼치구이2.5. 6.13.16. · 깍두기9.13. · 초코우유2.5.				
석식	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰버섯국 · 얼큰된장무침 · 치즈감자비2.15. · 고등어구이7.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 어묵우국1.5.6.13. 16. · 찰면야채무침5.6. · 고구마스트링도까 스/소스1.2.5.6.12.1 3.16.18. · 배추김치9.13. · 리치에이드	· 친환경잡곡밥 5. · 해물짬뽕국6.9.13. 17.18. · 돈육야채볶음10. · 김보각5. · 콘치즈구이1.2.5.1 3. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국5.6.18. · 브로콜리/초장 · 고추잡채5.8.10.1 3. · 연양식반달불고기 /소스1.5.6.12.13.15 16. · 배추김치9.13.				
	7월 8일(월)	7월 9일(화)	7월 10일(수)	7월 11일(목)	7월 12일(금)	7월 13일(토)	7월 14일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽16. · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 파리고추돼지고기 장조림1.10.13. · 소떡소떡1.2.6.10. 15. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 실링당/당면1.2.5. 6.8.16.18. · 다시마썰/초장 · 소시지브로콜리볶 음2.5.6.10.15.18. · 간장오리물고기5. 6. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 아가소바볶음우동 5.6.9.12.17.18. · 닭봉그릴구이13.1 5. · 배추김치9.13. · 초코머핀1.2.5.6.1 3.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 참소라야채무침1 8. · 마늘햄구이/케첩6 10.12.13. · 배추김치9.13. · 떡먹는요구르트(블루베리)2.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부찌개5.9.13. · 파래김자반 · 돼지훈제부추무침 5.6.10.13.18. · 칠리맛살볶음1.5. 6.12.13. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 부추계란국1 · 콘플레이크/우유2 5.6.13. · 돼지갈비매운떡찜 10.13. · 오믈렛/케첩1.2.5. 12.13.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 건통합挽은국13.1 8. · 오징어야채볶음/ 소면1.5.6.17. · 불닭스테이크/소 스1.2.5.6.11.12.13. 15.16.18. · 배추김치9.13. · 허니버터카스테라 1.2.5.6.13.	
중식	· 친환경백미밥 · 양송이스프2.5.6.1 3.16. · 콩파오치킨파스타 1.2.5.6.13.15.16.18. · 양배추샐러드1.5. 11.12.13. · 코코넛히레까스/ 소스1.2.5.6.10.12.1 3.16.18. · 배추김치9.13. · 카라멜마카롱1.2. 5.6.13.	· 친환경소수밥 · 얼큰된장국5.6.18. · 돈육깨우볶음10. · 연두부/양념장5. · 부추겉절이 · 배추김치9.13. · 구슬아이스크림1. 2.5.	· 친환경백미밥 · 돈육김치찌개9.10 13.18. · 찰나물무침 · 오리훈제/무쌈1.5. 13. · 고등어카레구이2. 5.6.7.13.16. · 깍두기9.13. · 플라워파이/초코 시럽1.2.5.6.13.	· 추가밥 · 궁국수1.4.5.6. · 왕만두/간장1.5.6. 10.13.16.18. · 아삭이고추된장무 침 · 단호박튀김1.5.6.1 0.16. · 배추김치9.13.	· 추가밥 · 초복장각삼계탕1 3.15. · 호박부추전1.2.6. · 배추김치9.13. · 수박 · 수제망고요거트2. 13.	· 친환경잡곡밥 5. · 건새우아욱국5.6. 9.13.18. · 오리야채볶음 · 느타리버섯볶음 · 오징어링/소스1.5. 6.17. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 돈등뼈감자탕9.10 13.18. · 야채계란찜1.2. · 돌나물/초장 · 동그랑땡전1.2.5.6 10.15.16. · 깍두기9.13.	
석식	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국9.13.1 8. · 닭고구마조림5.6. 15. · 연어까스/소스1.5. 6.13. · 맛김13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국1.5.6.1 3.16. · 찰순대찌개/깨소금6 10. · 치즈떡볶이1.2.5.6 13.16. · 김말이튀김/소스1 5.6.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 팽이버섯된장국5. 6.18. · 시래기나물5.6.13. 18. · 꽃말샐러드1.5. 13.18. · 콘치즈떡갈비구이 1.2.5.6.10.13.15.16. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기미역국16. · 삼치감자조림5.6. · 찰나물무침 · 돈육버섯볶음10. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 두부된장국5.6.18. · 춘천식갈비15. · 감자채볶음 · 갈치구이13. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰부어국13. · 상추겉절이 · 돈육김치볶음9.10 13.18. · 두부찰도그/케첩1 2.5.6.12.13. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 열갈이된장국5.6. 18. · 근대나물 · 홍량크소시지케찜 볶음2.6.10.12.13.15 · 계살까스/소스1.2. 5.6.8.9.10.13.15.16. 17.18. · 배추김치9.13.	
	7월 15일(월)	7월 16일(화)	7월 17일(수)	7월 18일(목)	7월 19일(금)	7월 20일(토)	7월 21일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 호박된장국5.6.18. · 알감자조림5.6. · 닭고기땅콩소스무 침4.5.13.15. · 간풍두부장정5.6. 12.13.18. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 들깨배추국 · 비엔나케첩조림2. 6.10.12.13.15. · 간장돼지불고기1 0. · 배추김치9.13. · 오겹초코모찌롤1. 2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 콘플레이크/우유2 5.6.13. · 매콤콩나물국5. · 미트볼야채조림1. 2.5.6.10.13.15.16.1 8. · 두부달걀전/양념 장1.5. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기버섯국16. · 오레오오즈/우유2 5.6.13. · 배추김치9.13. · 크림미어니언한도 그1.2.5.6.10.13.15. 18. · 조각메론	· 친환경백미밥 · 복어무국13. · 미니돈까스/케첩1 5.6.10.13.15.16. · 밥에싸먹는햄2.6. 10. · 배추김치9.13. · 간장깻잎지13.18.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 스펀구이/케첩2.6. 10.12.13. · 부추겉절이 · 치킨텐더/머스타 드1.2.5.6.13.15.16. · 배추김치9.13.		
중식	· 친환경기장밥 · 건새우미역국9.13 · . · 돈등뼈김치찜9.10 13.18. · 어묵잡채1.5.6.8.1 3.16. · 갯잎전1.5.6.10.15 16. · 배추김치9.13. · 청포도플러드5.	· 고추참치비빔밥/ 김가루 1.5.12.13. · 오분된장국5.6.18. · 숙주나물 · 계란후라이1. · 새우튀김/타르소 스1.5.6.9.13. · 배추김치9.13. · 오렌지주스5.13.	· 하이라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. · 쪽파계란국1. · 할라피노하박스테 이크/소스1.5.6.10.1 2.13.15.16.18. · 핫도그/케첩1.2.5. 6.10.12.13.16. · 무생채13. · 배추김치9.13.	· 친환경흑미밥 · 도토리묵오이냉국 3.5. · 참치김치볶음9.13 18. · 닭살카레볶음2.5. 6.13.15.16. · 맛김13. · 배추김치9.13. · 초코크림게이크1. 2.5.6.13.	· 오므라이스/케첩 1.2.6.10.12.13. · 모듬버섯무국 · 양상추샐러드/키 워드레싱1.2.5.12. · 미트볼그라탕1.2. 5.6.10.12.13.15.16. 18. · 배추김치9.13. · 던킨도넛1.2.5.6.1 3.			

석식	· 친환경잡곡밥 5. · 미니우동국5.6. · 호박나물9.13. · 오리훈제 부추무침 5.6.13.18. · 삼치구이 · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 두부김치국5.9.13.18. · 청포묵/양념장5. · 오징어떡볶음13.17. · 떡갈비데리야끼조림2.5.6.10.13.15.16.18. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 배추된장국5.6.18. · 고구마생크림샐러드1.2.5.13. · 멸치파리고추볶음 5.13. · 돈까스만두/소스1.5.6.10.12.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 청국장찌개5.9.13.18. · 미나리초무침5.6. · 생선까스/타르소스1.2.5.6.13.18. · 돈육야채볶음10. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국1.5.6.10.13.16.18. · 콩치캔김치조림9.13.18. · 안동닭찜5.8.15. · 배추김치9.13. · 치즈스틱1.2.6.		
	7월 22일(월)	7월 23일(화)	7월 24일(수)	7월 25일(목)	7월 26일(금)	7월 27일(토)	7월 28일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 동그랑땡전1.2.5.6.10.15.16. · 조각파인애플 · 불고기치즈크로켓/케첩1.2.5.6.10.12.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈육김치볶음9.10.13.18. · 스크램블에그/케첩1. · 콘치즈구이1.2.5.13. · 배추김치9.13.					
중식	· 참치마요덮밥 1.5.6.13.18. · 미역미소된장국5.6.13.18. · 근대나물 · 농촌떡볶이5.6.10.13.18. · 배추김치9.13. · 수제레몬에이드5.13.						
석식	· 친환경잡곡밥 5. · 콩나물김치국5.9.13.18. · 연두부/양념장5. · 고추바사삭치킨/양념소스1.5.6.12.15.16.18. · 배추김치9.13. · 청포도폴리또5.						
	7월 29일(월)	7월 30일(화)	7월 31일(수)				
조식	· 친환경잡곡밥 5. · 맑은미역국13. · 어묵피망볶음1.5.6.13.16. · 산적야채조림1.2.5.6.10.13.16.18. · 배추김치9.13. · 검은콩두유5.13.	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면1.2.5.6.16.18. · 야채계란찜1.2. · 돈육오징어볶음10.17. · 사각쥐포볶음 · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 치킨너겟/머스타드1.2.5.6.13.15.16.18. · 그릴소세지1.2.5.6.10.13.15.18. · 배추김치9.13.				
중식	· 김가루주먹밥 13. · 나가사끼짬뽕면1.5.6.10.12.13.17.18. · 과일샐러드1.5.12. · 매콤까봉기/소스1.2.5.6.12.13.15.18. · 배추김치9.13. · 키위배플리또5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 배추된장국5.6.18. · 삼치갈자조림5.6. · 오리훈제콩나물볶음5. · 배추김치9.13. · 갈릭파이2.5.6.13.	· 목채비빔밥/양념장 5.9.13.18. · 유부된장국5.6.18. · 깻소나물 · 순살파닭1.2.5.6.12.15.16.18. · 배추김치9.13. · 월미디2.				
석식	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개9.13.18. · 돼지갈비감자찜10. · 치커리사과무침 · 크림떡볶이2.10. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 건홍합맑은국13.18. · 우영조림5.6. · 목은지닭찜9.13.15.18. · 체다치즈썩썩함박/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 곤약어묵국1.5.6.13.16. · 돈육잡채5.8.10. · 간소새우1.5.6.9.12.13.18. · 배추김치9.13. · 떡먹는요구르트(복숭아)2.11.				

★ **알레르기정보** ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 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	육류	닭고기, 오리고기	계란	육가공품	쌀, 잡곡	배추김치	고등어,삼치, 오징어,조기등	명태,갈치, 낙지 등
원산지	국내산	국내산	국내산 1등급란	국내산	국내산 친환경	배추,고춧가루 :국산	국내산	수입산