

서영 2025.3월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369		
 과학 · 경영 · 실용		< 2025년 3월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr			
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일			
	3	4	5	6	7	8			
조식		친환경백미밥 건설우미역국(9) 알파벳미니돈까스/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 맛김 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 시리얼/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.1/23.2/208.9/4.1	친환경백미밥 얼큰김치국(9) 간장양념돼지등심불고기(5.6.10) 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) 깍두기(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/27.7/127.0/4.5	친환경백미밥 단호박죽 매추리알곤약조림(1.5.6.13) 매콤달걀개구이 (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 소프트치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.2/44.9/164.7/3.8	친환경백미밥 감자들개국 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) 느타리버섯볶음 콤비네이션피자브리토 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.6/47.6/332.8/2.8	친환경백미밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 고사리나물 달걀카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.2/41.0/75.5/3.8			
		친환경기장밥 소고기무국(13.16) 근대나물(13) 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 바사삭나초치킨너겟 (1.2.5.6.8.12.15) 깍두기(9) 푸른뱅초코케이크(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.8/43.6/67.7/2.8	참치김치볶음밥(5.6.9.13.16.18) 유부된장국(5.6) 야채달걀찜(1.2.5.6.18) 마늘콩초무침(5.6.13) 치즈소시지바/머스타드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 떡먹는요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.5/35.8/289.8/4.1	친환경발아현미밥 순살시래기감자탕(10.13) 간장어묵볶음(2.5.6.8.12.13.16) 콩나물무침(5) 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 찢어먹는스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.3/33.7/240.1/4.1	친환경찰보리밥 해물짬뽕국(5.6.17.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 냉이된장무침(5.6.13) 정통합박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 아망추(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.3/36.8/181.2/7.5	친환경백미밥 감자옹심이국(17) 배추무침 감자채볶음 너비아니구이/케첩 (2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.9/14.7/36.3/1.0			
중식		친환경백미밥 시래기된장국(5.6) 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15.18) 애느타리버섯부추볶음(5.6.18) 감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 리얼초코프레첼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 759.0/39.1/158.7/3.8	친환경잡곡밥(5) 맑은한우샤브샤브국(5.6.16) 마파두부(5.6.10.18) 돈육깨끗이볶음(5.6.10.13.18) 호박나물 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.2/46.5/162.2/4.2	짜장라이스(5.6.10.13.16) 근대된장국(5.6) 반달단무지 매콤돈육강정(1.2.5.6.10.12.13) 흑임자크리스피한도그 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 보로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.4/35.7/342.6/9.8	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 세발나물초무침(5.6.13) 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) 갈치구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.9/34.3/102.9/3.4				
		친환경백미밥 얼큰소고기무국(16) 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.4/44.6/385.9/3.6	친환경백미밥 크림스프(2.5.6.13.16) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 케이준샐러드(1.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.6/21.8/82.8/1.6	달걀야채죽(1) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 샤인머스켓 크랜베리아몬드그레인라/우유 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.0/21.4/306.0/4.4	친환경백미밥 두부호박된장국(5.6) 진미채조림(5.6.13.17) 묵은지달걀(5.6.9.13.15.18) 해물완자/케첩(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.9/41.1/139.2/3.1	친환경백미밥 매콤어묵국(1.5.6) 배추무침 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17.18) 참깨두부카츠 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.2/42.4/72.8/1.9	친환경백미밥 누룽지 참나물겉절이(5.6.13) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) 파트로통새우까스/타르소스 (1.2.5.6.9) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.3/25.8/102.6/2.0		
석식		친환경찰흑미밥 숙된장국(5.6) 간장순살양념찜닭 (5.6.13.15.18) 도라지초무침(5.6.13) 마늘햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 688.2/37.1/82.6/3.2	친환경찰현미밥 순두부찌개(5.6.16.18) 마늘쫄면치볶음(5.6.13) 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18) 튀김만두/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 임실딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.4/32.6/177.8/4.0	치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.16.18) 맑은미역국(5.6) 치커리사과무침(1.2.5.6) 뿌링클소떡(1.2.5.6.10.16.18) 한돈육전/파채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 따옴오가닉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.9/27.8/150.1/4.4	친환경차수수밥 한우육개장(13.16) 간장돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) 시래기나물(5.6.13) 콩까래삼치구이(2.5.6) 깍두기(9) 모듬컵과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.1/44.9/128.2/2.9	빠네크림파스타(1.2.5.6.10) 옥수수스프(2.5.6.13.16) 오이피클 통등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 시카고고구마피자 (1.2.5.6.10.12.15) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,081.3/34.1/513.0/3.1	친환경백미밥 호박된장국(5.6) 사과소스파르멜레미트볼 (1.2.5.6.10.15.16) 알감자조림(5.6.13) 굴뱅이무침/소면(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.9/29.4/120.9/2.5		
		친환경백미밥 부추달걀국(1) 열갈이나물 돈육잡채(5.6.10.13) 한우버섯불고기 (5.6.13.16.18) 배추김치(9) 젤리(리치) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.9/38.4/98.0/5.6	친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 야채달걀찜(1.2.5.6.18) 브로콜리숙회/초장(5.6.13) 달고구마볶음(5.6.13.15.18) 깍두기(9) 카스테라숙향단(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.1/45.4/167.2/4.9	친환경백미밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) 숙갓두부부침(5) 고구마쥬로소맛탕(1.2.5.6.13) 어니언떡갈비(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 781.1/26.6/123.4/3.3	친환경백미밥 모듬버섯무국 양배추찜/쌈장(4.5.6) 베이컨감자샐러드(1.5.10.13) 뼈없는달걀비(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 얼라이브(망고)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.9/34.5/98.4/2.6	친환경잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 순살파닭/오리엔탈소스(1.5.6.15) 고등어구이(7) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.2/44.6/142.2/3.6			

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	17	18	19	20	21	22
조식	친환경백미밥 누룽지 비엔나푸실리카칩조림 (1.5.6.10.12.16) 돈사태떡찜(5.6.10.13.18) 콘샐러드(1.5.13) 배추김치(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.0/38.2/246.2/3.1	친환경백미밥 근대된장국(5.6) 부추달걀찜(1.2.5.6.18) 파래김자반 남해마늘한입돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.0/27.2/154.6/5.7	친환경잡곡밥(5) 흑임자깨죽(13) 콩나물무침(5) 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) 떡새우완자(1.5.6.9.12.16.18) 배추김치(9) 미니애플파이 * 에너지/단백질/칼슘/철 777.1/34.8/311.5/2.5	친환경백미밥 맑은미역국(5.6) 알어묵볶음(1.5.6.13) 안동닭찜(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 시리얼/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.9/37.8/331.1/3.6	친환경잡곡밥(5) 바지락무국(18) 짜리고추돼지고기장조림(5.6.10) 브로콜리양파콩소스무침(1.4.5) 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.4/39.2/98.1/5.4	친환경백미밥 누룽지 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18) 깻잎달걀말이(1) 배추김치(9) 모닝시리얼우유(그레놀라)(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.8/42.7/338.0/3.2
중식	친환경강황밥 조랭이떡국(1) 온두부(5) 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) 술불닭다리스테이크(15) 깍두기(9) 달걀풍동카를(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.6/39.6/158.9/3.1	친환경기장밥 오색미니우묵국(5.6.18) 참나물된장무침(5.6.13) 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 스팸달걀볶음(1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.1/43.0/122.8/6.0	추가밥 잔치국수/양념장(5.6.13) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 매콤오이초무침(5.6.13) 치킨텐더/머스타드 (1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 따먹는요구르트(복숭아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.4/29.6/188.2/3.3	친환경발아현미밥 청경채된장국(5.6) 미트볼데리아끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 느타리버섯들깨볶음 술불오리불고기 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.3/29.1/145.4/3.1	햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 매콤유부장국(5.6) 리코타치즈샐러드(2.12) 오븐피자등심돈까스 (1.2.5.6.10.12) 배추김치(9) 논산말기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.8/30.9/374.8/2.4	친환경백미밥 얼큰버섯국 증화풍순살닭볶음 (2.5.6.13.15.18) 상추겉절이(5.6.13) 삼치구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.2/46.3/49.3/2.2
석식	친환경잡곡밥(5) 동태무국 얼갈이나물 달걀자볶음(5.6.13.15.18) 단호박크로켓/케첩(5.6.12) 배추김치(9) 무화과쿠기(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.0/43.6/150.7/3.7	친환경백미밥 짬뽕순두부찌개(5.6.17.18) 열무나물 쫄면야채무침(5.6.13) 콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 초코슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 930.8/30.5/128.0/3.6	김가루밥 어묵무국(1.5.6) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 쥬시콜(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.6/20.8/168.1/12.4	친환경잡곡밥(5) 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) 미나리초무침(5.6.13) 춘천식달걀비(5.6.13.15.18) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 삼송육수수타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.2/44.1/118.0/3.7	친환경백미밥 맑은감자국 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 시금치들깨무침 달가슴살짜파로우/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/31.7/61.7/8.3	
	24	25	26	27	28	29
조식	친환경백미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 새송이장조림(5.6.13) 오리훈제숙주볶음(5.6.13.18) 하트치즈연어까스(1.2.5.6) 깍두기(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.3/36.5/241.0/3.7	친환경백미밥 두부된장국(5.6) 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) 야끼소바볶음우동 (2.5.6.10.12.13.15.17.18) 배추김치(9) 소보로볼루베리쿠키바(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.2/41.4/115.9/3.6	소고기야채죽(16) 배추김치(9) 초코칩스/우유(2.5.6) 말기젤뽕케이크(1.2.5.6) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.1/16.0/286.8/2.0	친환경백미밥 복어무국(13) 데리야끼닭볶음 (5.6.9.13.15.17.18) 갈릭크린치생선까스/타르소스 (1.2.5.6) 배추김치(9) 메로나맛우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.8/44.0/333.6/3.1	친환경백미밥 달걀떡국(1) 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18) 양념깻잎지 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 936.2/46.6/141.7/4.0	친환경백미밥 콩비지찌개(5.9) 달걀개간장조림(5.6.13.15.18) 고구마함박스테이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 깍두기(9) 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.8/29.3/180.8/4.3
중식	친환경찰흑미밥 냉이된장국(5.6) 돼지수육(5.6.10.13) 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) 무쌈/쌈장(4.5.6) 보쌈김치(9) 따옴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.2/35.9/177.6/7.1	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 부추겉절이(5.6.13) 매콤로제순살찜닭 (2.5.6.15.16.18) 스팸감자구이(1.2.5.6.10.16) 깍두기(9) 치즈블링브라우니(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.7/38.9/118.3/4.0	추가밥 볶음짜장면(2.5.6.10.13.16.18) 단무지무침 당배추샐러드(1.2.5.11.12) 등심탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 모듬컵과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 868.8/31.1/240.0/8.5	친환경찰보리밥 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 연두부/양념장(5.6.13) 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 미역줄기볶음 깍두기(9) 바닐라크림크로칸슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.1/42.5/111.0/3.0	새우달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 얼갈이된장국(5.6) 치커리무생채(13) 토마토베리샐러드(12.13) 치즈떡매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 장수사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.1/27.1/170.7/3.2	친환경백미밥 소고기배추국(5.6.16) 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15) 피자오물떡/케첩(1.2.5.6.12) 치커리유자청무침(1.2.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.9/37.8/72.7/2.5
석식	친환경백미밥 버섯들깨국 오징어콩나물찜 (5.6.13.17.18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 치즈치킨까스/머스터드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 미니초코크루아상(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.2/48.6/335.1/3.6	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8) 돈육당면볶음(5.6.10.13.18) 햄맛살볶음(1.2.5.6.10.15.16) 김부각(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.3/42.7/145.9/5.0	친환경백미밥 맑은미역국(5.6) 쪽파무침 춘천식달걀비(5.6.13.15.18) 등고랑팽전(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 달콤바삭크롱지(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.0/36.4/118.4/3.7	참치마요쿤주먹밥(1.2.5.6.10) 크림스프(2.5.6.13.16) 오미자모듬피클 토마토미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 고구마치즈등심돈까스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 아이스크림(샐레임)(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,308.0/35.5/322.6/8.8	친환경잡곡밥(5) 오징어미나리국(17) 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 콩나물겨자무침(5.13) 삼치구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.3/34.4/82.2/3.4	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	31					
조식	친환경잡곡밥(5) 누룽지 야채달걀말이(1) 매콤닭봉그릴구이 (2.5.6.12.13.15.18) एको들기름김 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.9/48.4/97.2/3.6					
중식	친환경찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 두부양념조림(5.6.13) 시금치나물 숯불닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 829.9/39.7/135.5/3.8					
석식	친환경백미밥 조랭이떡미역국 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 청포묵/양념장(5.6.13) 돼지훈제부추볶음 (5.6.10.13.18) 깍두기(9) 스모어크리스피쿠키 (2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.6/32.0/93.9/3.0					

★알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, 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	김치류	콩/두부	육류(가공품포함)		수산물(가공품포함)
	(밥,죽,누룽지)	(배추)/고춧가루		쇠고기	돼지고기,닭고기,오리고기,양고기	넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지 뽕장어,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,쭈꾸미	
	러시아	세네갈	국내산/수입산	원양산	베트남	