

서영 2020.01월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 서영고 자립 · 경제 · 영웅		< 2020년 01월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
			1월 1일(수)	1월 2일(목)	1월 3일(금)	1월 4일(토)	1월 5일(일)
조식							
중식							
석식							
	1월 6일(월)	1월 7일(화)	1월 8일(수)	1월 9일(목)	1월 10일(금)	1월 11일(토)	1월 12일(일)
조식	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰김치국9.13.1 8. · 브로콜리/초장 · 춘천식닭갈비5.6. 15. · 스팸달걀전/케첩1 2.6.10.12.13. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 연두부/양념장5. · 오리야채볶음5.6. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기야채국16. · 매콤오징어바/머 스타드1.5.6.13.17. · 마카로니샐러드1. 5.6.13. · 배추김치9.13. · 버터롤참치샌드위 치1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 시래기된장국5.6. 13.18. · 돼지갈비떡찜5.6. 10. · 무말랭이무침13. · 야끼소바볶음우동 5.6.9.12.17.18. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 매콤콩나물국5. · 고추장어묵볶음1. 5.6.13.16. · 치킨까스/머스터 드1.5.6.13.15.18. · 배추김치9.13. · 플라워파이/슈가 파우더1.2.5.6.13.		
중식	· 콩나물밥/양념장 5.10. · 청경채된장국5.6. 18. · 미역줄기볶음5. · 순살치킨/양념소 스1.2.5.6.12.15.16. 18. · 배추김치9.13. · 쿼피스(복숭아)2.	· 친환경기장밥 · 꼬치어묵국1.5.6.1 3.16. · 양배추쌈/쌈장5.6. 16.18. · 돈육야채볶음5.6. 10. · 청파래포테이토병 어구이 · 배추김치9.13. · 롱체다크림치즈스 텍1.2.6.	· 스팸마요덮밥 1.2.5.6.10.13.18. · 맑은미역국13. · 김치양꼬치만두1. 5.6.10.13.18. · 어린이샐러드/블 루베리드레싱13. · 배추김치9.13. · 오리킹요구르트(사과)2.	· 추가밥 · 매콤닭갈국수5.6. 9.13.15.16.17.18. · 수제간장양파초절 임5.6.13. · 타코야끼/소스1.5. 6.16.17.18. · 고추어묵고로케/ 케첩1.2.5.6.10.12.1 3.16. · 배추김치9.13. · 딸기	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개9.10 13.18. · 고추잡채/꽃빵5.6. 8.10.13. · 해물파전1.6.9.13. 17. · 깍두기9.13. · 떠먹는요구르트(복숭아)2.11.		
석식	· 친환경백미밥 · 순두부맑은국5. · 돈사태김자찜 5.6.10. · 얼무된장 무침 · 밥에싸먹는햄2.6. 10. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 크림스프2.5.6.13. 16. · 오이피클13. · 토마토스파게티1. 2.5.6.12.13.18. · 돈까스/소스1.5.6. 10.12.13.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국1.5. 6. · 갈치감자조림5.6. · 오리훈제/무쌈1.5. 13. · 다시마부각 · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 복어무국13. · 떡갈비굴소스조림 1.2.5.6.10.13.16.18. · 비빔야채만두1.5. 6.10.15.16.18. · 상추겉절이5.6.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국5.6.18. · 순조나물 · 돈육버섯볶음10. · 돈치즈구이1.2.5.1 3. · 배추김치9.13.		
	1월 13일(월)	1월 14일(화)	1월 15일(수)	1월 16일(목)	1월 17일(금)	1월 18일(토)	1월 19일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국5. · 아몬드후레이크/ 우유2.5.6.13. · 팔각고추알어묵볶 음1.5.6.13.16. · 돈육떡볶음5.6.10. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 참치야채국13. · 매추리알장조림1. 5.6.13. · 무나물5. · 데리야끼닭봉구이 5.6.13.15. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 근대된장국5.6.18. · 알감자조림5.6.13. · 오리훈제콩나물볶 음5.13. · 배추김치9.13. · 검은콩두유5.13.	· 친환경백미밥 · 바지락무국18. · 멸치호두조림13.1 4. · 돼지갈비김치찜5. 6.9.10.13.18. · 깍두기9.13. · 달콤한초칩머핀 1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰감자국13. · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 오징어야채무침1 7. · 깍소새우1.5.6.9.1 2.13.18. · 배추김치9.13.		
중식	· 친환경현미밥 · 달걀떡국1. · 간장순살양념찜닭 5.8.15. · 매콤콩나물무침5. · 카레김치구이2.5. 6.13.16. · 배추김치9.13. · 딸기	· 돈육카레라이스 2.5.6.10.13.16. · 유부된장국5.6.18. · 꼬들단무지무침 · 용가리치킨너겟/ 머스타드1.5.6.13.15 16. · 배추김치9.13. · 짜먹는곤약젤리2. 5.13.	· 친환경보리밥 · 부대찌개2.6.9.10. 13.18. · 야채계란찜1.2. · 배추무침 · 돈육야채볶음5.6. 10. · 깍두기9.13. · 던킨도넛1.2.5.6.1 3.	· 햄김치볶음밥/김 가루 2.5.6.9.10.13.18. · 맑은콩나물국5. · 할라페뇨채다들까 스/소스1.2.5.6.10.1 2.13.15.16.18. · 알감자버터구이2. · 깍두기9.13. · 굴	· 친환경수수밥 · 얼큰버섯국 · 청포묵김가루무침 5.13. · 비엔나야채볶음2. 6.10.15. · 달걀자볶음5.6.15. · 배추김치9.13. · 골레도르아이스크 림1.2.5.		

석식	·친환경잡곡밥 5. ·연두부된장국5.6.18. ·연두부5. ·돈육김치볶음9.10.13.18. ·갈릭크런치탕수어/칠리소스1.5.6.12.13. ·깍두기9.13. ·바나나	·친환경백미밥 ·얼큰김치국9.13.18. 8. ·시금치나물 ·돈육낙지볶음10. ·햄전/케첩1.2.6.10.12.13. ·깍두기9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·건새우미역국9.13. ·닭고구마볶음5.6.15. ·오이무침5.6. ·떡갈비데리야끼조림1.2.5.6.10.13.15.16.18. ·배추김치9.13.	·친환경백미밥 ·소고기무국2.5.16.18. ·아몬드꿀단호박찜13. ·풀면야채무침5.6. ·돼지훈제바비큐1.5.10.13. ·배추김치9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·김치수제비5.6.9.13.18. ·삼치감자조림5.6. ·아삭이고추된장무침 ·고구마치즈돈까스/후르츠소스1.2.5.6.11.12.13.16.18. ·깍두기9.13.		
	1월 20일(월)	1월 21일(화)	1월 22일(수)	1월 23일(목)	1월 24일(금)	1월 25일(토)	1월 26일(일)
조식	·친환경백미밥 ·누룽지 ·초코칩스/우유2.5.6.13. ·연두부/양념장5. ·치킨너겟/머스타드1.2.5.6.13.15.16.18. ·배추김치9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·시래기교추장국5.6.13.18. ·돈등뼈감자찜5.6.10. ·야채계란말이1. ·배추김치9.13. ·메이플피칸파이1.2.5.6.13.14.					
중식	·참치마요주먹밥1.5.13. ·두부된장국5.6.18. ·순대야채볶음6.10.12.13.16. ·김말이튀김1.5.6.16.18. ·배추김치9.13. ·레몬에이드	·친환경보리밥 ·맑은감자국 ·목은지닭찜9.13.15.18. ·갯손나물 ·표고버섯탕수육/소스1.5.6.10.12.13.16.18. ·배추김치9.13. ·달콤츄러스도그1.2.5.6.10.15.16.18.					
석식	·친환경잡곡밥 5. ·어묵무국1.5.6.13.16. ·콩나물무침5. ·빼앗난달갈비5.6.15. ·오징어김치전1.2.6.9.13.17.18. ·깍두기9.13.						
	1월 27일(월)	1월 28일(화)	1월 29일(수)	1월 30일(목)	1월 31일(금)		
조식		·친환경백미밥 ·곰탕/소면1.2.5.6.16.18. ·아몬드후레이크/우유2.5.6.13. ·미트볼데리야끼조림1.2.5.6.10.13.15.16.18. ·오믈렛/케첩1.2.5.12.13.16.18. ·깍두기9.13.	·친환경백미밥 ·건새우미역국9.13. ·두부양념조림5.6.13. ·오징어야채무침17. ·돈사태떡찜5.6.10. ·배추김치9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·모듬버섯무국 ·시금치나물 ·불닭스테이크/고구마무스1.2.5.6.11.12.13.15.16.18. ·피자토스트1.2.5.6.10.12.13. ·배추김치9.13.	·친환경백미밥 ·순두부김치국5.9.13.18. ·수제소시지볶음2.5.6.10.15.18. ·매크담날개구이13.15. ·깍두기9.13. ·딸기우유2.		
중식		·나물비빔밥/양념고추장 5.6. ·아욱된장국5.6.18. ·계란후라이1. ·소떡소떡1.2.5.6.10.12.15.16.18. ·배추김치9.13. ·비피더스2.	·추가밥 ·옥수수수프2.5.6.13.16. ·과일샐러드1.5.12. ·로제파스타1.2.5.6.12.13.16.18. ·치즈롤까스/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. ·배추김치9.13. ·소프트문케이크1.2.5.6.13.	·친환경기장밥 ·삼색수제비국1.5.6. ·실곤약야채무침5.6.13. ·오리훈제숙주무침5.6.9.12.13.17.18. ·고등어구이7.13. ·배추김치9.13. ·딸기	·친환경백미밥 ·얼큰면국 ·쪽파무침 ·돈육당면볶음5.6.8.10.13.18. ·새우볼/칠리소스1.5.6.9.12.13.16.18. ·배추김치9.13. ·쿨피스(복숭아)2.		
석식		·친환경백미밥 ·매크어묵국1.5.6.13.16. ·상추썩갠생채5.6.13.18. ·숯불달갈비5.6.12.13.15. ·옥수수치즈전1.2.5.6.13. ·배추김치9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·매크콩나물국5. ·부추계란찜1.2. ·치커리무생채13. ·돈육야채볶음5.6.10. ·배추김치9.13.	·친환경백미밥 ·해물짬뽕국 ·닭살카레볶음2.5.6.13.15.16. ·도토리묵/양념장5 ·계살까스/어니언소스1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18. ·배추김치9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·쪽파계란국1. ·꺾바로우/소스1.5.6.10.12.13.18. ·삼치구이 ·야채김치13. ·배추김치9.13.		

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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	쌀, 잡곡	김치류/ 고춧가루	계란	쇠고기/ 쇠고기가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어,꽃게, 뱀장어,조기등	명태,갈치, 낙지 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산