

서영 2023.09월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369	
 자립·명예·평생		< 2023년 09월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr		
					09월 01일(금)	09월 02일(토)	09월 03일(일)	
조식					· 친환경잡곡밥(5) · 오징어무국(17) · 돈사태떡찜(5.6.10.13.18) · 콘샐러드(1.5.13) · 배추김치(9.13) · 메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14)	· 친환경백미밥 · 얼큰순두부국(5) · 건고구마순부음 · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16) · 오징어튀김/칠리소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18) · 배추김치(9.13)		
	중식				· 친환경발아현미밥 · 근대된장국(5.6.18) · 숙주나물 · 매콤가르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16) · 고구마맛탕(2.6.13) · 배추김치(9.13) · 임실치즈스틱(1.2.6)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 돈등뼈김치찜(5.6.9.10.13.18) · 속갯걸절이(5.6.13) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13) · 깍두기(9.13)		
석식					· 친환경잡곡밥(5) · 김치수제비(5.6.9.13.18) · 삼치무조림(5.6.13) · 쫄파무침 · 치즈롤까스/소스(1.5.6.17) · 깍두기(9.13)			
	09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)	09월 09일(토)	09월 10일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5) · 매콤감자조림(5.6) · 간장돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 우리밀공주밤식빵(1.2.5)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 단호박닭볶음(5.6.13.15.18) · 치즈그릴비엔나구이(1.2.6.10.15) · 배추김치(9.13) · 초코칩스/우유(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.13.18) · 숙주나물 · 배추김치(9.13) · 사과잼생크림와플(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18)	· 소고기야채죽(16) · 배추김치(9.13) · 방울토마토(12) · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.4.5.6.13) · 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 콩나물담걀국(1.5) · 햄맛살볶음(1.2.6.10.12.13) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15) · 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 홀입자깨죽(13) · 야채달걀찜(1.2) · 곤드레나물볶음(13) · 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18) · 배추김치(9.13)		
	중식	· 짜장라이스(5.6.10.13.16) · 쫄파달걀국(1) · 단무지무침 · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) · 탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 요구르트(2)	· 친환경찰보리밥 · 표고미역국(13) · 콩나물무침(5) · 매콤계육볶음(5.6.10.13.18) · 새우갯살부추전(1.2.6.9.13) · 배추김치(9.13) · 오레오크림치즈케이크(1.2.5.6.13)	· 훈제삼겹살날치알김치볶음밥(5.6.9.10.13.18) · 유부된장국(5.6.18) · 새콤오이무침(5.6.13) · 단호박크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.16) · 콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 파김치(2) · 모듬컵과일	· 친환경찰흑미밥 · 설렁탕/당면(1.2.5.6.8.16.18) · 파리고추알아묵볶음(1.5.6.13.16) · 참나물된장무침(5.6.13) · 빼어난닭갈비(5.6.13.15.18) · 깍두기(9.13) · 임실딸기요거트(2)	· 추가밥 · 게살로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18) · 옥수수수프(2.5.6.13.16) · 양배추샐러드/사우전드드레싱(1.5.11.12.13) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12) · 배추김치(9.13) · 달콤바삭크통지(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) · 애호박새우젓볶음(9.13) · 갈치구이(13) · 배추김치(9.13)	
석식	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18) · 청나물무침(13) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13) · 깍두기(9.13) · 데리드과일젤리(오렌지)	· 햄야채볶음밥(2.5.6.10.13.18) · 두부된장국(5.6.18) · 갈비만두(1.5.6.10.18) · 오이지무침(13) · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) · 열갈이나물 · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) · 정통함박스테이크/후르츠소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16) · 깍두기(9.13) · 우리밀초코칩스콘(1.2.5.6)	· 치즈달걀비구운주먹밥(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 가쓰오부시장국(1.2.5.6.9.13.16) · 신전떡볶이(1.2.5.6.12.13.16) · 찰순대찜/깨소금(6.10) · 맛감자튀김/케첩(1.6.12) · 배추김치(9.13) · 주시콜(파인)(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰소고기무국(2.5.16.18) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18) · 파래김자반 · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13)			
	09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)	09월 16일(토)	09월 17일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18) · 우영조림(5.6.13) · 춘천식갈비(5.6.13.15.18) · 깍두기(9.13) · 애플프리티도넛(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 연두부/양념장(5.6.13) · 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9.13) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국(13) · 고추인나물 · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18) · 배추김치(9.13) · 달콤꿀초소보로머핀(1.2.5.6.13)	· 닭야채죽(15) · 배추김치(9.13) · 맨몬 · 초코칩스/우유(2.5.6.13) · 달걀품은식빵토스트(1.2.5.6.10.13)	· 친환경백미밥 · 사골곰탕/소면(1.2.5.6.16.18) · 떡갈비파인조림(2.5.6.10.13.15.16.18) · 오징어야채무침(5.6.13.17) · 깍두기(9.13) · 미니초코라떼(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18) · 미나리초무침(5.6.13) · 스펀달걀볶음(1.2.6.10.13) · 데리야끼달걀개구이(5.6.13.15) · 배추김치(9.13)		
	중식	· 친환경기장밥 · 시래기된장국(5.6.13.18) · 부추걸절이(5.6.13) · 냉채족발(2.5.6.12.13) · 땅콩막국수야채무침(3.4.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 솔티드카라멜휘낭시에(1.2.6)	· 친환경발아현미밥 · 나주곰탕(1.5.16.13.17) · 해물콩나물찜(5.9.13) · 도라지초무침(5.6.13) · 갈비함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.11.12.15.16) · 배추김치(9.13) · 키티해피히포초콜릿(1.2.5.6)	· 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) · 부추달걀국(1) · 꼬들단무지무침* · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16) · 회오리감자(5) · 배추김치(9.13) · 아이스크림(설레임)(1.2.5)	· 친환경찰보리밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.18) · 건고구마순부음 · 허브치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.18) · 직화간장오리불고기(5.13) · 깍두기(9.13) · 조각파인애플	· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.9.13.18) · 매콤오이초무침(5.6.13) · 치즈소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 단팥국수수피자(5.6.10.13.16.17.18) · 배추김치(9.13) · 젤리블리(샤인머스켓)(1.2.5.6.10.12.15.18)	· 친환경백미밥 · 버섯된장국(5.6.18) · 감자조림(5.6) · 푸실리샐러드(1.5.6.13) · 단팥올판떡갈비(5.6.11.12.13.15.16) · 배추김치(9.13)	

석식	· 친환경잡곡밥(5) · 달걀떡국(1) · 토사태감자찌(5.6.10.13.18) · 새송이버추초무침(5.6.13) · 밥에싸먹는햄(2.6.10) · 배추김치(9.13) · 드림킹 요구르트(사과)(2)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.18) · 오리훈제/머스타드(1.5.13) · 김부각(5) · 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.12.13) · 깍두기(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 버섯들깨국 · 미역국수야채무침(5.6.13) · 과일샐러드(1.5.1.2) · 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 브라우니(1.2.5.6.13.16)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 열무된장무침(5.6.13) · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18) · 배추김치(9.13) · 쿠키앤크림아이스쥬(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 무채된장국(5.6.18) · 사과소스미트볼(1.5.6.10.15.16) · 도토리묵/양념장(5.6.13) · 닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16) · 배추김치(9.13)		
	09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)	09월 23일(토)	09월 24일(일)
조식	· 친환경잡곡밥(5.13.18) · 야채달걀말이(1.1.3) · 미니돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 땅콩감자국 · 인동달찌(5.6.8.13.15) · 갯잎동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 초코칩스/우유(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18) · 청포묵김가루무침(5.13) · 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) · 깍두기(9.13) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 콘샐러드(1.5.13) · 토사태고구마볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 우유생크림카스테라(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.1.3) · 알감자조림(5.6.1.3) · 통살치킨까스/양념소스(1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 듀얼팬파이(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.1.8) · 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.1.6.18) · 치커리사과무침(1.2.5.6) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18) · 배추김치(9.13)	
중식	· 단호박밤영양밥/양념장(5.6.13) · 돼지고기된장찌개(5.6.9.10.16.18) · 치커리무생채(13) · 땅콩달걀강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 예코돌기롤김 · 배추김치(9.13) · 따옴주스(13)	· 친환경찰흑미밥 · 닭개장(13.15.16) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13) · 파채돈육불고기(5.6.10.13.18) · 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 크림치즈파배기(2.6)	· 추가밥 · 유부우동(5.6) · 마늘중략교무침(5.6.13.18) · 고구마등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) · 타코야끼(1.5.6.16.17.18) · 배추김치(9.13) · 스위트플럼주스(5.13)	· 친환경칼슘잡쌀밥(5) · 새우물만두국(1.5.6.10.13.16.18) · 달걀장조림(1.5.6.13) · 깻순나물 · 치즈달걀비(2.5.6.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 초코칩트위스트(1.2.5.6)	· 나물비빔밥/양념고추장(5.6) · 아욱된장국(5.6.1.8) · 달걀후라이(1) · 족족한크리스피함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 열무김치(9.13) · 포도주스(5.13)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 간장어묵조림(1.5.6.13.16) · 파래김자반 · 돈육갯잎볶음(5.6.10.13.18) · 깍두기(9.13)	
석식	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(5.6.8) · 시래기나물(5.6.1.3.18) · 대패삼겹살콩나물불고기(5.6.10.13.18) · 깐소새우(1.5.6.9.12.13.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 팥이버섯된장국(5.6.18) · 찜낸야채무침(5.6.13) · 파리고추멸치볶음(5.6.13) · 연양식반달불고기/소스(1.5.6.11.12.1.3.15.16) · 배추김치(9.13) · 파인애플주스(5.1.3)	· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰북어국(13) · 느타리버섯볶음 · 닭야채볶음(5.6.1.3.15.18) · 베이컨퀘사디아(2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 굴	· 김가루밥(13) · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16) · 매콤라볶이(1.2.5.6.12.13.16) · 당면튀김만두(1.5.6.17) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9.13) · 달콤자두주스	· 친환경백미밥 · 맑은소고기샤브샤브국(5.6.7.13.16.18) · 근대나물(13) · 돈육낙지볶음(5.6.10.13.18) · 행전/케첩(1.2.6.10.12.13) · 배추김치(9.13)		
	09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)	09월 30일(토)	
조식	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무침 · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15) · 사각취포볶음 · 불닭스테이크/고구마주스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 단호박죽 · 시금치나물 · 데리야끼닭볶음(5.6.13.15) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.1.5.18) · 배추김치(9.13)	· 참치야채죽(5.13.16.18) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) · 무말랭이무침(13.18) · 배추김치(9.13) · 인절미토스트(2.5.6) · 초코칩스/우유(2.5.6.13)				
중식	· 친환경발아현미밥 · 찜뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18) · 근대된장무침(5.6) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18) · 고추잡채크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15) · 배추김치(9.13) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11)	· 새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18) · 맑은미역국(5.6.1.3) · 도토리묵야채무침(5.6) · 블랙알리오치킨(1.5.6.12.13.15.16.18) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13) · 배추김치(9.13) · 배추김치(9.13) · 뽕바나나우유(2)	· 친환경찰보리밥 · 소고기무국(2.5.1.6.18) · 돼지갈비감자찌(5.6.10.13) · 시금치나물 · 대파해물등그랑땡/케첩(5.17) · 배추김치(9.13) · 추석약과타르트(1.2.5.6)				
석식	· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18) · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 오이도라지초무침(5.6) · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) · 깍두기(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18) · 건취나물볶음(5.6.13) · 단호박부추전(1.2.6) · 치킨까스/어니언소스(1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9.13)					

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳젓 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, 뽕장어,조기, 아귀 등	명태,갈치, 낙지,꾸꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산