

서영 2023.03월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 서영고 자립 · 경제 · 영웅		< 2023년 03월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
				6월 1일(목)	6월 2일(금)	6월 3일(토)	6월 4일(일)
조식				· 친환경백미밥 · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 스카램블에그(1.2.) · 허브칼진소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 베리팬케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 연근김치국(9.13.18.) · 감자채볶음 · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 떡갈비골소스조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 다시마쌈/초장(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	
중식				· 친환경흑미밥 · 돼지고기짬뽕국(6.9.10.13.17.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 사과유자청샐러드(1.2.5.6.11.13.) · 리얼치즈블럭돈까츠/케첩(5.6.9.12.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 간장계란밥(1.5.6.13.18.) · 표고미역국(13.) · 매콤콩나물무침(5.) · 오징어먹물까스/칠리소스(1.5.6.17.) · 마늘행구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 젤리(리치)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 간장어묵조림(1.5.6.13.16.) · 상추겉절이(5.6.13.15.18.) · 닭감자볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	
석식				· 불고기뎡초주먹밥(1.5.6.10.13.18.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 찰순대찜/깨소금(6.10.) · 치즈떡매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 썬갠겉절이 · 풀면야채무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)		
	6월 5일(월)	6월 6일(화)	6월 7일(수)	6월 8일(목)	6월 9일(금)	6월 10일(토)	6월 11일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 연두부/양념장(5.6.13.) · 참치김치볶음(5.6.9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 누텔라코코넛토스트(2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자들깨국 · 시래기된장지짐(5.6.13.18.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 멜론 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 크루아상감자샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽(13.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 매콤바삭불고기(1.2/1.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 마늘짬볶음(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 매콤돈육강정(1.4.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	
중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 병천식순대국(2.5.6.9.10.13.16.) · 야채달걀찜(1.2.) · 부추겉절이(5.6.13.) · 해물파전(1.5.6.9.13.17.) · 깍두기(9.13.) · 호국보훈의달케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18.) · 파래김자반 · 고추잡채크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 새우튀김마요덮밥(1.5.6.9.13.15.18.) · 맑은미역국(5.6.13.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 타코야끼(1.5.6.16.17.18.) · 두부담은찰도그(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 곤드레나물밥/양념장(13.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 돈육깁볶음(5.6.10.13.18.) · 매콤로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 에코들기름김 · 배추김치(9.13.) · 마시느요구르트(사과)(2.)	· 추가밥 · 매콤달걀국수(5.6.9.13.15.16.17.18.) · 왕만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 아삭이고추된장무침(1.5.6.13.) · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 배추겉절이(9.13.) · 동바나나우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연근묵어국(13.) · 연두부장무침 · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 오징어문어항바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.17.) · 배추김치(9.13.)	
석식	· 친환경백미밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 연근흑임자소스무침(1.5.6.13.18.) · 미역국수야채무침(5.6.13.) · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오츄러스(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 닭야채볶음(5.6.13.15.18.) · 새송이버섯볶음 · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 건치나물볶음(5.6.13.) · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 키위사과주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 미나리배무침(5.6.12.13.15.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 코코아아몬드	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 갈치감자조림(5.6.13.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 조랭이떡닭볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)		
	6월 12일(월)	6월 13일(화)	6월 14일(수)	6월 15일(목)	6월 16일(금)	6월 17일(토)	6월 18일(일)
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 미트볼떡데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 야채달걀말이(1.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 달걀야채죽(1.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리치킨샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 떡먹는요플레토핑(1.2.) · 체리(컵)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13.) · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.) · 통살치킨까스/양념소스(1.5.6.12.13.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 치즈퍼핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물달걀국(1.5.) · 멸치호두조림(13.14.) · 돼지갈비감자찜(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 우유미숫가루(2.5.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 우영조림(5.6.) · 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15.) · 크림치즈문어커틀렛/타르소스(1.5.6.17.) · 배추김치(9.13.)	
중식	· 친환경보리밥 · 두부호박된장찌개(5.6.9.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 팟콘치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.16.) · 불향돈육우유볶음(5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 팔레토르바(1.2.5.)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) · 카레두부조림(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 오리훈제/무쌈(1.5.13.) · 시금치나물 · 깍두기(9.13.) · 달콤자두주스	· 참치채소비빔밥(13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 꼬들단무지무침 · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 청사과에이드 · 모닝빵버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	· 친환경현미밥 · 조랭이떡국(1.13.) · 근대나물 · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 참깨바나나쿠키(5.)	· 추가밥 · 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 오이피클(13.) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 카야버터바게트(2.5.6.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 근대된장국(5.6.18.) · 마카로니샐러드(1.5.6.13.) · 리얼소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	

석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 물만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 고추나물 · 춘천식닭갈비(5.6.13.15.18.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니쿠키(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(5.6.8.) · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 새송이부추초무침 · 파채돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰볶음국(13.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 청포묵김가루무침(5.13.) · 통통만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(5.6.16.) · 들깨시래기볶음(5.6.13.18.) · 블랙페퍼함박스테이크/양송이소(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 감자전(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 건파래쪽파무침 · 돈사태고구마볶음(5.6.10.13.18.) · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) · 깍두기(9.13.)		
	6월 19일(월)	6월 20일(화)	6월 21일(수)	6월 22일(목)	6월 23일(금)	6월 24일(토)	6월 25일(일)
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 떡갈비데리아끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 콘치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 허브치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 돌나물/초장(5.6.13.) · 닭살떡볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김자국(13.) · 숙주나물 · 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 파리고추돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) · 무나물(5.) · 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 깍두기(9.13.)	
	중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은물나물국(5.) · 배추무침 · 오븐치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) · 고구마칩로스맛탕(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 파인애플주스(5.13.)	· 친환경보리밥 · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 달걀장조림(1.5.6.13.) · 도라치초무침(5.6.13.) · 통탄심돈까스/후르조소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오래오생크림크로플(1.2.5.6.13.)	· 추가밥 · 김치말이냉국수(5.6.9.13.16.18.) · 갈비만두(1.5.6.10.18.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 열무김치(9.13.) · 조각파인애플	· 친환경흑미밥 · 닭고기(15.) · 돈사태감자찜(5.6.10.13.18.) · 치즈물무침(13.) · 깍두기(9.13.) · 닭고기(9.13.) · 단오초코수리취떡	· 나시고랭볶음밥(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.13.) · 야채채권/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 콩나물무침(5.) · 단호박달볶음(5.6.13.15.18.) · 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 순살시래기감자탕(9.10.13.18.) · 쪽파무침 · 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.18.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 찹쌀떡과(1.5.6.)	· 김가루죽(13.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 숯불향순대볶음(2.5.6.10.13.16.18.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 주시물(2.)	· 햄야채볶음밥(2.5.6.10.13.18.) · 팥이버섯된장국(5.6.18.) · 연두부카프레제(2.5.12.13.) · 탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경백미밥 · 두부미역국(5.13.) · 치커리무채(13.) · 돈육낙지볶음(5.6.10.13.18.) · 치킨텐더또띠아를(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 쪽파달걀국(1.) · 감자채맛살볶음(18.) · 매콤돈육잡채(5.8.10.13.) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)		
	6월 26일(월)	6월 27일(화)	6월 28일(수)	6월 29일(목)	6월 30일(금)		
조식	· 배추김치(9.13.) · 영양닭국(15.) · 방울토마토(12.) · 요거트(컵)/코코볼(2.5.6.) · 클레이즈두부도넛(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 메추리알곤약조림(1.5.6.13.) · 매콤달걀개구리(1.3.15.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부밥(5.) · 돈사태떡찜(5.6.10.13.18.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림블라운드케이크(1.2.5.6.14.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 멸치땅콩볶음(4.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 불어무국(13.) · 갈릭크림치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 갈비포크등심직화스테이크(1.2.5.6.10.12.16.) · 배추김치(9.13.) · 검은콩칼슘두유(5.13.)		
	중식	· 친환경흑미밥 · 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) · 매콤콩나물무침(5.) · 스텔달걀볶음(1.2.6.10.13.) · 매콤오리버섯볶음(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 송가두부무침(5.) · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 크림노끼누룻감자(1.2.5.6.10.13.16.) · 춘감김치(9.13.) · 구슬아이스크림(1.2.5.)	· 갯김치볶음밥(5.6.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) · 수제콘소메이칭치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 깍두기(9.13.) · 지구사랑새싹케이크(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.) · 호박나물(9.13.) · 볼케이노순살떡볶음(5.6.13.15.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 황치즈뽕뽕카롱(1.2.6.)	· 친환경백미밥 · 볶음짜장면(1.5.6.10.13.16.18.) · 단무지무침 · 통살짜바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	
석식	· 친환경백미밥 · 크림소프(2.5.6.13.16.) · 푸시리샐러드(1.5.6.13.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 트리플치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 갯순나물 · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩트위스트(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채들깨국(5.6.18.) · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 중화풍순살떡볶음(5.6.8.13.15.18.) · 불닭떡볶이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 미나리초무침(5.6.13.) · 고추잡채/꽃빵(5.6.8.10.13.) · 함박스테이크/양송이소(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 델모토오렌지(13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 시금치나물 · 돈육떡볶음(5.6.10.13.18.) · 용가리치킨너겟/머스터드(1.5.6.13.15.) · 깍두기(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) ⑳걍 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 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