

서영 2019.10월		가 정 통 신 문				급식실	530 - 2369	
 자립 · 경제 · 영웅		< 2019년 10월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr		
		10월 1일(화)	10월 2일(수)	10월 3일(목)	10월 4일(금)	10월 5일(토)	10월 6일(일)	
조식		· 친환경잡곡밥 5. · 간자된장국5.6.18. · 사각각뚝볶음10. · 돈육떡볶음10. · 새우동그랑땡/케첩1.5.6.9.10.12.13.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 콘부레이크/우유2.5.6.13. · 참치김치볶음9.13.18. · 야채계란말이1. · 깍두기9.13. · 치즈머핀1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부찌개5.9.13. · 멸치호두조림13.14. · 시금치나물 · 매콤멘초카츠/소스1.2.5.6.10.13.15.16. · 깍두기9.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국5.9.13.18. · 돈사태감자찜5.6.10. · 미트볼그라탕1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 깍두기9.13. · 초코우유2.5.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 청포묵/양념장5. · 고구마튀김1.6. · 수랏간고기말이/케첩1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 무채된장국5.6.18. · 깍순나물 · 오징어야채무침17. · 감자채볶음2.6.10. · 배추김치9.13.	
	중식	· 고추참치비빔밥/김가루1.5.6.12.13. · 유부된장국5.6.18. · 갈비만두1.5.6.10.16.18. · 계란후라이1. · 배추김치9.13. · 떡볶이요구르트(블루베리)2.	· 친환경보리밥 · 청국장찌개5.9.13.18. · 콩나물무침5. · 돈육버섯볶음10. · 치킨텐더또띠아를1.2.5.6.10.12.13.15.18. · 배추김치9.13. · 초코칩쿠키1.2.5.6.13.	· 친환경소수밥 · 얼큰김치국9.13.18. · 삼치감자조림5.6. · 치커리사과무침 · 달걀햄볶음1.2.6.10. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 꼬치어묵국1.5.6.13.16. · 두부양념조림5.6.13. · 부들안심치킨탕수육/소스1.2.5.6.12.13.15.18. · 맛김13. · 깍두기9.13. · 포도주스5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 북어무국13. · 푸실라샐러드1.5.6.13. · 근대나물 · 담야채볶음5.6.15. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 늘개미역국 · 돼지갈비매운떡찜5.6.10.13. · 조각파인애플 · 만두탕수/소스1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13.	
석식		· 친환경잡곡밥 5. · 연두부맑은국5. · 미역줄기볶음5. · 오리야채볶음 · 옥수수전2.5.6.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국5.6.18. · 오리훈제/무쌈1.5.13. · 실곤약야채무침5.6.13. · 고등어구이7.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국1.5.6. · 비빔야채만두1.5.6.10.15.16.18. · 고추인나물 · 춘천식달걀비5.6.15. · 배추김치9.13.	· 하이라이스1.2.5.6.10.12.13.16. · 얼갈이된장국5.6.18. · 과일샐러드1.5.12. · 오이지무침13. · 순살파닭/소스1.2.5.6.12.13.15.18. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 동태무국 · 골뱅이무침/소면1.5.6.13.18. · 부추겉절이5.6. · 돈육장정1.5.6.10.12.13. · 배추김치9.13.	· 햄야채볶음밥2.5.6.10.13.18. · 팽이버섯된장국5.6.18. · 고구마생크림샐러드1.2.5.13. · 곤드레전병2.5.6. · 배추김치9.13. · 화인콜2.	
		10월 7일(월)	10월 8일(화)	10월 9일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)
조식		· 친환경백미밥 · 연두부맑은국5. · 아몬드후레이크/우유2.5.6.13. · 파리고추알어묵볶음1.5.6.13.16. · 버섯잡채5.8.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 참치야채국13. · 파리고추돈육장조림1.10.13. · 담봉그릴구이13.15. · 배추김치9.13. · 월미디2.	· 친환경백미밥 · 근대된장국5.6.18. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 도토리묵/양념장5. · 오리훈제콩나물볶음5.13. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 훈입자깨죽 · 치킨데리야끼볶음5.6.13.15. · 치즈그릴비엔나볶음1.2.6.10.15. · 배추김치9.13. · 레몬크림치즈파이1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국17. · 우영조림5.6. · 오리불고기 · 콘치즈구이1.2.5.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 콘부레이크/우유2.5.6.13. · 오물렛/케첩1.2.5.12.13.16.18. · 연양식반달불고기/소스1.5.6.12.13.15.16. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부찌개5.9.13. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 양념깍두기13.18. · 단양마늘떡갈비/케첩1.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치9.13.
	중식	· 김치볶음밥5.9.13.18. · 쪽파계란국1. · 아몬드폴단호박찜13. · 리얼소시지바/머스타드1.2.5.6.10.13.15. · 선박지9.13.18. · 우유미숫가루2.5.	· 짜장라이스5.6.10.13.16. · 해물짬뽕국6.9.13.17.18. · 단무지무침 · 새우군만두1.5.6.9.16.17.18. · 배추김치9.13. · 플레드프라이스크림1.2.5.	· 친환경흑미밥 · 김치콩나물국5.9.13.18. · 갈치무조림5.6. · 배추무침 · 빼없는달걀비5.6.15. · 깍두기9.13.	· 친환경기장밥 · 청경채된장국5.6.18. · 야채계란찜1.2. · 상추숙갯생채5.6.13.18. · 눈꽃치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.18. · 배추겉절이9.13. · 매실에이드	· 추가밥 · 어묵우동1.5.6.13.16. · 참나물무침 · 담꼬치/양념소스5.6.12.15.16.18. · 배추김치9.13. · 조각사과	· 친환경백미밥 · 아욱된장국5.6.18. · 파래김자반 · 진미채조림5.6.13.17. · 치즈치킨커렛/소스1.5.6.13.15.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경현미밥 · 콩비지찌개5.9.13.18. · 마카로니샐러드1.5.6.13. · 코코넛치즈연어까스/소스1.5.6.13. · 밥에싸먹는햄2.6.10. · 배추김치9.13.
석식		· 친환경잡곡밥 5. · 김가루떡만두국1.5.6.10.13.16.18. · 오이지무침5.6. · 담감자볶음15. · 코코넛새우까스/소스1.2.5.6.9.13.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 두부김치국5.9.13.18. · 홀면야채무침5.6. · 타라비섯들깨볶음 · 스팸달걀볶음1.2.6.10.13. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 어묵대운국1.5.6.13.16. · 속나물 · 떡갈비데리야끼조림2.5.6.10.13.15.16.18. · 고구마맛탕2.6.13. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 김치수제비5.6.9.13.18. · 오삼불고기5.6.10.17. · 다시마부각 · 오떡새완자/케첩1.5.6.9.10.12.13.16.18. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 늘개배추국 · 상추겉절이 · 마늘햄구이/케첩6.10.12.13. · 달걀개야채볶음13.15.18. · 열무김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 조랭이떡미역국 · 브로콜리/초장 · 돈육야채볶음5.6.10. · 카레삼치구이2.5.6.13.16. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 시금치된장국5.6.18. · 목은지닭찜9.13.15.18. · 취나물무침 · 배추김치9.13. · 파인애플주스5.13.
		10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)
조식		· 친환경백미밥 · 소고기무국2.5.16.18. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 연두부/양념장5. · 치킨너겟/머스타드1.2.5.6.13.15.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부김치국5.9.13.18. · 돈등뼈감자찜5.6.10. · 무말랭이무침13. · 몬테크리스토헌드위치1.2.5.6.10.13.16. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 어묵대운국1.5.6.13.16. · 오레오오즈/우유2.5.6.13. · 돈육버섯볶음10. · 깍두기9.13. · 플라워파이/슈가파우더1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 담감자볶음5.6.15. · 크리스피돈강정1.5.6.10.12.13.16. · 깍두기9.13. · 바나나			
	중식	· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 계란장조림1.5.6.13. · 오리훈제숙주무침5.6.9.12.13.17.18. · 갈치구이13. · 배추김치9.13.	· 단호박카레라이스2.5.6.13.16. · 유부된장국5.6.18. · 양배추샐러드1.5.11.12.13. · 소떡소떡1.2.6.10.15. · 배추김치9.13. · 짜먹는요구르트2.	· 친환경기장밥 · 돈등뼈시래기감자탕9.10.13.18. · 숙주맛살무침1.5.6.13. · 춘천식달걀비5.6.15. · 배추김치9.13. · 초코우유2.5.	· 콩나물밥/양념장5.10. · 연두부맑은국5. · 치커리무생채13. · 회오리감자5. · 배추김치9.13. · 유자에이드5.13.			

석식	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 우렁면장국5.6.18.· 참치김치조림9.13.18.· 간장돼지고기야채볶음5.6.10.· 깍두기9.13.· 초코볼도너츠1.2.5.6.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 김치어묵국1.5.6.9.13.16.18.· 돈육찰스테이크1.2.5.6.10.12.13.16.6.9.13.17.18.· 단호박튀김1.5.6.10.16.· 깍두기9.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥 5.· 복어무국13.· 호박나물9.13.· 피자돈까스/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.· 카레갈치구이2.5.6.13.16.· 배추김치9.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 근대면장국5.6.18.· 다시마쌈/초장· 함박스테이크/양송이소스1.2.5.6.10.12.13.15.16.· 배추김치9.13.· 버터롤참치샌드위치1.2.5.6.13.			
	10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)	10월 27일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 누룽지· 초코첵스/우유2.5.6.13.· 콘샐러드1.5.13.· 너비아니구이/케첩1.2.6.10.12.13.16.18.· 배추김치9.13.· 생크림카스테라1.2.5.6.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 시래기된장국5.6.13.18.· 콘푸레이크/우유2.5.6.13.· 양념깎이13.18.· 돈육표고야채볶음10.13.· 배추김치9.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥 5.· 부대찌개2.6.9.10.13.18.· 연두부/양념장5.· 오리훈제야채볶음5.6.9.12.13.17.18.· 새송이들깨볶음· 깍두기9.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 누룽지· 메추리알장조림1.5.6.13.· 파래오징어까스/소스1.5.6.13.17.18.· 배추김치9.13.· 달콤한초코칩머핀1.2.5.6.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 어묵유부국1.5.6.13.16.· 갈릭생선까스/타르소스1.2.5.6.13.18.· 돈육야채볶음5.6.10.· 배추김치9.13.· 바나나우유2.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 순두부김치국5.9.13.18.· 아몬드후레이크/우유2.5.6.13.· 간장순살양념찜닭5.8.15.· 꽃말샐러드1.5.13.18.· 깍두기9.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 누룽지· 어묵피망볶음1.5.6.13.16.· 치킨텐더/머스타드1.2.5.6.13.15.16.· 배추김치9.13.· 허니버터카스테라1.2.5.6.13.
중식	<ul style="list-style-type: none">· 나시고랭볶음밥1.5.6.9.12.13.16.18.· 두부된장국5.6.18.· 오이부추겉절이· 유자품은짜바로우/소스1.5.6.10.· 배추김치9.13.· 초코슈1.2.5.6.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경수수밥· 맑은미역국13.· 건파래쪽파무침· 게살까스/소스1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.· 달걀개야채볶음1.3.15.18.· 깍두기9.13.· 갈릭허니브레드/생크림1.2.5.6.13.	<ul style="list-style-type: none">· 치킨마요덮밥1.5.6.13.15.18.· 무채된장국5.6.18.· 양상추샐러드/키워드레싱1.2.5.12.· 크로크무수샌드위치1.2.5.6.10.13.16.· 배추김치9.13.· 굴	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 참치김치찌개9.13.18.· 시래기나물5.6.13.· 양배추쌈/쌈장5.6.16.18.· 치즈달걀비2.5.6.15.· 깍두기9.13.· 떠먹는요구르트(딸기)2.	<ul style="list-style-type: none">· 추가밥· 양송이소프2.5.6.13.16.· 수제피클· 로제파스타1.2.5.6.12.13.16.18.· 리얼그릴고구마미트번/소스1.2.5.6.10.15.16.· 배추김치9.13.· 레드벨벳치즈케이크1.2.5.6.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경흑미밥· 모듬버섯무국· 두부구이/양념장5.· 돈사태떡찜10.· 배추김치9.13.· 드링킹요구르트(사과)2.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경기장밥· 배추된장국5.6.18.· 오징어야채볶음/소면1.5.6.17.· 애호박새우젓볶음9.13.· 허브칼집소세지/케첩2.6.10.12.13.15.· 깍두기9.13.
석식	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 얼큰복어국13.· 미트볼떡데리아끼조림1.2.5.6.10.13.15.16.18.· 열무된장무침· 해물볶음우동5.6.9.13.17.18.· 배추김치9.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥 5.· 맑은콩나물국5.· 비빔야채만두1.5.6.10.15.16.18.· 오징어떡볶음13.17.· 배추김치9.13.· 청사과에이드	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 오징어무국17.· 돈등뼈김치찌개9.10.13.18.· 단호박샐러드1.5.18.· 갈치구이13.· 깍두기9.13.	<ul style="list-style-type: none">· 제육당면덮밥5.6.8.9.10.12.17.18.· 열무된장국5.6.18.· 청포묵야채무침5.· 야채튀김/소스1.5.6.18.· 깍두기9.13.· 유산균견과믹스	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 건새우시금치국9.13.· 고등어김치조림7.9.13.18.· 산적야채조림1.2.5.6.10.13.16.18.· 깍두기9.13.· 살구에이드5.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 호박된장국5.6.18.· 연근조림5.6.13.18.· 참소라야채무침18.· 치즈치킨커틀렛/소스1.5.6.13.15.16.18.· 배추김치9.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 얼큰김치국9.13.18.· 물만두/초간장1.5.6.10.16.18.· 깎이달걀말이1.· 삼치구이· 깍두기9.13.
	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)			
조식	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 건홍합미역국13.18.· 초코첵스/우유2.5.6.13.· 조랭이떡닭볶음15.· 알감자버터구이2.· 배추김치9.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥 5.· 순두부매운국5.· 아몬드후레이크/우유2.5.6.13.· 멸치땅콩볶음4.5.6.13.· 연양식반달불고기/소스1.5.6.12.13.15.16.· 배추김치9.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 맑은콩합국13.18.· 돼지갈비떡볶음5.6.10.· 두부가지강정2.5.6.11.12.13.15.18.· 배추김치9.13.· 아몬드머핀1.2.5.6.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 누룽지· 아몬드후레이크/우유2.5.6.13.· 매콤바삭불고기1.6.10.12.13.15.16.· 밥에싸먹는햄2.6.10.· 배추김치9.13.· 키위			
중식	<ul style="list-style-type: none">· 친환경흑미밥· 열무된장국5.6.18.· 마파두부5.6.10.12.13.18.· 얼갈이나물· 채다치즈쪽쪽합박/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16.· 배추김치9.13.· 마카롱1.2.5.6.13.	<ul style="list-style-type: none">· 곤드레나물밥/양념장 13.· 쪽파계란국1.· 고추바사삭치킨/양념소스1.5.6.12.15.16.18.· 야채김13.· 배추김치9.13.· 키위배플리또5.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경수수밥· 오징어미나리국17.· 갈치무조림5.6.· 아삭이고추된장무침· 돈육야채볶음5.6.10.· 배추김치9.13.· 달콤유태도그1.2.5.6.10.15.16.18.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 곰탕/소면1.2.5.6.16.18.· 새송이장조림5.6.· 닭고구마조림5.6.15.· 고등어카레구이2.5.6.7.13.16.· 깍두기9.13.· 할로윈초코케이크1.2.5.6.13.			
석식	<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥 5.· 복어된장국1.13.· 오징어오이무침17.· 콩나물무침5.· 매콤간풍기/소스1.2.5.6.12.13.15.18.· 배추김치9.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 순대국5.6.10.18.· 어묵잡채1.5.6.8.13.16.· 매콤달걀개구이13.15.· 깍두기9.13.· 제리보2.5.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 버섯된장국5.6.18.· 찰순대찜+깨소금6.10.· 어묵떡볶이1.2.5.6.13.16.· 김말이튀김1.5.6.16.18.· 배추김치9.13.	<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥 5.· 청경채된장국5.6.18.· 쫄면야채무침5.6.· 만두탕수/소스1.5.6.10.12.13.15.16.18.· 배추김치9.13.· 화이트마카다미아쿠키1.2.4.5.6.13.			

★ **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: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산