

서영 2024.12월		가정통신문			식생활관	530 - 2369
 서영고 자람·경배·향승		< 2024년 12월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >			http://www.seoyoung.hs.kr	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	2	3	4	5	6	7
조식	친환경백미밥 소고기무국(13.16) 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 하트뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 우리말말기파운드케이크 (1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.8/37.1/93.3/2.3	친환경잡곡밥(5) 누룽지 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 허니버터카스테라(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 944.2/39.8/50.5/2.0	친환경백미밥 건설우아육된장국(5.6.9) 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) 오곡치킨까스/머스터드 (1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 더단백파우더/우유(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.3/36.6/369.1/2.2	친환경잡곡밥(5) 단호박죽 매추리알곤약조림(1.5.6.13) 야끼소바볶음우동 (2.5.6.10.12.13.15.17.18) 잉글리쉬머핀피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.9/33.2/220.0/3.6	친환경백미밥 두부된장국(5.6) 양념깻잎지 매콤오리버섯볶음(5.6.13.18) 하트치즈연어까스/타르소스 (1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.0/36.1/176.5/4.8	
	친환경찰보리밥 시래기된장국(5.6) 돈육잡채(5.6.10.13) 호박나물 청양고추떡갈비/레몬크림소스(5.6.10.16.18) 배추김치(9) 인절미(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.6/30.5/102.3/3.0	까리댄업크런치(플레인)(1.2.5.6) 대만식햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16.18) 모듬컵과일(大) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.7/11.9/58.0/7.0	레몬콩부차 리얼초코르뱅쿠키(1.2.5.6) 딸기크림롤케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.5/9.9/42.7/0.8	햄치즈달걀토스트 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 동바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.3/31.4/835.1/3.4	그릭요거트/블루베리잼(2.13) 노티드우유생크림빵(1.2.5.6) 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.0/6.0/109.4/1.0	
석식	친환경잡곡밥(5) 매콤콩나물국(5) 부추겉절이(5.6.13) 달걀자볶음(5.6.13.15.18) 야채고기완자/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 황치즈뽕도동카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.5/43.5/100.8/3.2	친환경백미밥 얼큰무채국 새송이장조림(5.6.13) 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17.18) 카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.7/46.3/84.8/2.4	친환경잡곡밥(5) 부추달걀국(1) 알갈이나물 크리스파돈강정(2.5.6.10) 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.5/44.9/94.6/7.2	친환경백미밥 바지락우국(18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 돈육찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) 갈릭크런치생선까스/타르소스 (1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.2/44.1/166.6/6.4		
	9	10	11	12	13	14
조식	친환경백미밥 햄두부찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 간장순살닭볶음 (5.6.13.15.18) 깍두기(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.1/40.3/317.6/3.2	친환경잡곡밥(5) 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18) 데리야끼멘츠크라츠/소스 (1.2.5.6.10) 배추김치(9) 미니파운드케이크(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.6/24.2/108.0/3.2	참치야채죽(5.16.18) 배추김치(9) 달걀곰은식빵토스트(1.2.5.6.16) 방울토마토(12) 떠먹는요플레토핑(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/21.3/208.5/2.0	친환경잡곡밥(5) 감자된장국(5.6) 두부샐러드(5.6.13) 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 치즈머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.3/34.0/230.5/3.1	친환경백미밥 순두부찌개(5.6.16.18) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.9.13) 돼지훈제부추볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.2/31.7/327.7/2.9	친환경백미밥 무채들깨국 얼무된장무침(5.6.13) 낙지떡볶음(5.6.13.18) 어묵맛살볶음(2.5.6.8.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.0/29.7/155.7/5.4
	친환경귀리밥 한우설렁탕/소면(1.5.6.13.16) 매콤콩나물무침(5) 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) 비엔나야채볶음(10.16) 섬박지(9) 까리블루베리크림치즈찰떡(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.4/44.2/94.3/3.3	친환경발아현미밥 순살시래기감자탕(10.13) 야채달걀찜(1.2.5.6.18) 섬초나물 숯불오리불고기 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 임실치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.0/45.5/364.9/6.2	베이컨날치알김치볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18) 시금치된장국(5.6) 오이치커리무침(5.6) 매콤토마찌볶음 (1.2.5.6.10.15.16.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 공주방티라미수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.1/22.9/126.7/8.7	친환경찰보리밥 맑은미역국(5.6) 달걀장조림(1.5.6.13) 양념깻잎무침(5.6.13) 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15.18) 베이컨갈릭사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.1/41.0/144.5/3.3	추가밥 돈육팜뽕면(5.6.10.17.18) 꼬들단무지무침 허니간장순살치킨(1.4.5.6.15) 통새우왕만두(2.5.6.9.10.16.17) 배추김치(9) 베스킨라빈스아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.1/35.4/195.7/8.9	친환경백미밥 얼큰북어국 삼치무조림(5.6.13.18) 파래김자반 고구마치즈등심토까스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.1/29.8/99.7/3.9
석식	친환경잡곡밥(5) 곤약어묵국(2.5.6.8.12.13.16) 우영조림(5.6.13) 닭꼬치/양념소스(2.5.6.12.15) 론치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 817.5/33.8/108.1/11.6	친환경백미밥 김치수제미(5.6.9) 돈사태감자찜(5.6.10.13.18) 새송이버섯볶음 라이미갈치구이 깍두기(9) 갈릭허니브레드/생크림(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.9/50.3/99.2/3.2	친환경잡곡밥(5) 미니우동국(5.6) 짜고추알어묵볶음(1.5.6.13) 깻순나물(5.6) 조랭이떡달걀볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.3/40.5/134.3/3.0	친환경백미밥 애호박고추장찌개(5.6.18) 건파래쪽파무침(5.6.13) 고추잡채(5.6.10.13.18) 카트통새우까스/타르소스 (1.2.5.6.9) 깍두기(9) 젤리(리치) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.4/24.2/84.3/2.7	친환경잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 참나물도라지초무침(5.6.13) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.18) 용가리치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.2/20.0/144.1/3.7	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	16	17	18	19	20	21
조식	친환경백미밥 소고기미역국(5.6.16) 두부양념조림(5.6.13) 미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 오레오오즈/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.1/27.9/258.9/5.0	친환경잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 케이준샐러드(1.5.6.12.15.16) 간장오리떡볶음(5.6.13.18) 깍두기(9) 우리밀초코카스테라(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 972.9/32.0/139.3/3.9	친환경백미밥 누룽지 상추속갯생채(5.6.13) 숯불바베큐달볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 알볼로목동피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.1/38.9/196.8/2.8	친환경잡곡밥(5) 열갈이된장국(5.6) 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) 허브칼집소세지/케첩 (2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 초코체스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.9/32.6/354.7/2.5	친환경백미밥 얼큰소고기무국(16) 연두부/양념장(5.6.13) 미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12) 배추김치(9) 메이플파인파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.7/21.6/93.0/3.1	친환경백미밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 닭살카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 시리얼/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.4/41.5/219.4/5.8
중식	친환경기장밥 마라탕 (1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 구운버섯샐러드(12) 반달단무지 등심탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 849.6/28.4/238.4/12.1	친환경발아현미밥 순두부찌개(5.6.16.18) 건설우시래기치짐(5.6.9) 목은지닭찜(5.6.9.13.15.18) 한돈육전/파채(1.5.6.10) 깍두기(9) 미니초코크루아상(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.0/44.8/175.9/5.2	구운달걀카레라이스 (1.2.4.5.6.8.12.13.15.16.18) 유부된장국(5.6) 오징어윤판(1.5.6.15.18) 치즈폼은햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 따옴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 918.7/42.3/230.1/5.2	친환경찰흑미밥 맑은콩나물국(5) 상추겉절이(5.6.13) 오징어야채볶음(5.6.13.17.18) 논꽃치즈함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 루돌프케이크(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.2/35.9/129.4/2.8	친환경찰보리밥 달걀육개장(1.13.16) 동지팔죽 섬초나물 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 백김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.1/42.9/188.9/4.1	친환경백미밥 감자옹심이국(17) 배추무침 감자채볶음 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.4/31.6/66.7/2.1
석식	친환경백미밥 오징어미나리국(17) 브로콜리당공소스무침(1.4.5) 닭야채볶음(5.6.13.15.18) 관자해물치즈구이 (1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 배추김치(9) 러브팔미에파이(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 981.9/66.2/189.7/6.2	친환경잡곡밥(5) 얼큰닭무국(15) 돼지훈제야채찜(5.6.10.13.18) 도토리묵/양념장(5.6.13) 스팸감자구이(1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.9/33.7/66.8/2.6	친환경백미밥 바지락두부국(5.18) 숙주미나리무침 불향구미돈육볶음 (5.6.10.13.16.18) 오징어문어항바/머스타드 (1.5.6.11.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.0/42.8/111.5/5.5	친환경잡곡밥(5) 배추물개국 참나물된장무침(5.6.13) 바사삭나초치킨너겟 (1.2.5.6.8.12.15) 콤비네이션피자브리토 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.7/30.8/333.6/2.1	친환경잡곡밥(5) 열무된장국(5.6) 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 어묵잡채(2.5.6.8.12.13.16) 맛김 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.8/20.5/120.4/3.8	
	23	24	25	26	27	28
조식	친환경잡곡밥(5) 누룽지 진미채조림(5.6.13.17) 춘천식당갈비(5.6.13.15.18) 야채달걀말이(1) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.2/41.3/87.2/3.1	친환경백미밥 소고기배추국(5.6.16) 간장돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) 한입떡갈비/케첩 (5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 오레오오즈/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 918.4/48.8/222.7/5.4	친환경잡곡밥(5) 건설우미역국(9) 무말랭이무침 버섯잡채(5.6.13) 후랑크소시지케첩볶음 (2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.9/19.3/87.6/2.9	친환경백미밥 연두부맑은국(5) 단호박닭볶음(5.6.13.15.18) 통살세모연어까스(1.2.5.6) 배추김치(9) 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 911.8/42.3/218.9/4.7	소고기야채죽(16) 팥문치킨샐러드(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 그릭요거트/블루베리잼(2.13) 한라봉틀케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.4/14.9/86.2/2.2	
중식	친환경찰현미밥 꼬치어묵국(2.5.6.8.12.16) 오이부추무침(13) 매콤까르보순살찜닭 (2.5.6.15.16.18) 치즈쫄쫄함박/소스 (2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 붕어꼬리빵(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 990.4/42.3/132.1/3.5	새우로제파스타 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) 옥수수수프(2.5.6.13.16) 방울토마토보코치니샐러드 (2.12.13) 바비큐폭립스테이크 (5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 레드벨벳트리카이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 959.5/42.3/370.4/3.8	친환경백미밥 배추된장국(5.6) 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 함초고등어구이(7) 깍두기(9) 우유트리도넛(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.4/31.5/94.3/2.4	친환경발아현미밥 창치김치찌개(5.6.9.13.16.18) 메추리알장조림(1.5.6.13) 새송이부추초무침(5.6.13) 통등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 땅콩꿀호떡(4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 958.3/28.2/109.5/3.6		
석식	짜장라이스(5.6.10.13.16) 족파달걀국(1) 꼬들단무지무침 블랙알리오치킨 (1.2.4.5.6.8.13.15.16) 배추김치(9) 드랑킹요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.2/36.7/256.9/1.8	김가루밥 까스우유부장국(5.6) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 논꽃치즈떡볶이(1.2.5.6) 맛감자튀김/케첩(1.6.12) 배추김치(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 991.3/28.8/261.3/6.4	친환경백미밥 북어무국(13) 간장돈사태감자찜(5.6.10.13.18) 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) 청경채겉절이(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.6/42.2/142.6/4.4	문어술밥/양념장(2.5.6) 미역미소된장국(5.6) 사과샐러드(1.5.11) 땅콩달걀강정(1.2.4.5.6.12.15) 배추김치(9) 임실치즈한도그 (1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 977.1/46.4/196.3/3.1		

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	30	31				
조식						
중식						
석식						

<div> <div>★알레르기정보</div> <div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염,⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣</div> <div>등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</div> <div>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</div> <div>★우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동 가능하오니 참고 바랍니다.</div> </div> </div>						
구분	쌀 (밥,죽,누룽지)	김치류 (배추)/고춧가루	콩/두부	육류(가공품포함)		수산물(가공품포함)
				쇠고기	돼지고기,닭고기,오리고기,양고기	
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	