

서영 2020.10월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369	
 자립 · 명예 · 영승		< 2020년 10월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr		
				10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)	10월 4월(일)	
조식								
중식								
석식								
	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)	10월 11일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 오믈렛/케첩(1.2.5.12.13.16.18.) · 파래김자반 · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 오리불고기(5.13.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 매추리알어묵조림(1.5.6.13.16.) · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 닭감자볶음(5.6.15.) · 크리스피돈강정(1.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 버터찰국밥치센드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.) · 건고구마순볶음 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 소고기무국(2.5.16.18.) · 연두부/양념장(5.) · 바삭하킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)		
중식	· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 계란장조림(1.5.6.13.) · 오리훈제숙주무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 씨앗호떡(1.2.4.5.6.13.)	· 친환경흑미밥 · 동등뼈새끼감자탕(9.10.13.18.) · 숙주나물 · 춘천식갈비(5.6.15.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.)	· 새우튀김카레라이스(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요거밀(귀리)(2.)	· 추가밥 · 꼬치어묵우동(1.5.6.13.16.18.) · 치커리무생채(13.) · 파채탕수육(1.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 새송이장조림(5.6.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 매콤돼지불고기(5.6.10.) · 홍량코스시지피망볶음(2.6.10.15.) · 배추김치(9.13.)		
석식	· 친환경백미밥 · 우렁면장국(5.6.18.) · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코볼도너츠(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 불어무국(13.) · 호박나물(9.13.) · 고다치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.2.13.15.18.) · 삼치데리야끼구이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 해물파전(1.6.9.13.17.) · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대면장국(5.6.18.) · 다시마썬/초장 · 순대야채볶음(6.10.) · 불고기함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물계란국(1.5.) · 쫄면야채무침(5.6.) · 감자채볶음 · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)			
	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)	10월 18일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 떡갈비파인조림(2.5.6.10.13.15.16.18.) · 돈육채파망볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 계란샐러드샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 양념깻잎지(13.18.) · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 파로오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 고구마함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 꿀배주스(13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 카레두부조림(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 오리훈제부추무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 새송이버섯볶음 · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 쫄면야채볶음/소면(1.5.6.13.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 꽃맛샐러드(1.5.13.18.) · 매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 애호박새우젓볶음(9.13.) · 오징어야채볶음(5.6.13.17.) · 허니버터카스테라케첩(2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	
중식	· 친환경백미밥 · 부추계란국(1.) · 배추무침 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 총각김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경수수밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 건파래쪽파무침 · 깍두기(9.13.) · 블루베리풍카롱(1.2.6.)	· 낙지비빔밥/김가루(5.13.) · 조랭이떡미역국 · 부추계란찜(1.2.) · 고구마함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 꿀배주스(13.)	· 친환경백미밥 · 바지락수제미국(5.6.9.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) · 오징어렁/케첩(1.5.6.12.17.) · 깍두기(9.13.) · 뮤닝(2.)	· 미역미소된장국(5.6.13.18.) · 버섯베이컨크림파스타(1.2.5.6.10.) · 오이피클(13.) · 고구마스트링물까스/후르츠소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오끼리스크치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경흑미밥 · 모듬버섯국 · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 두부구이/양념장(5.) · 배추김치(9.13.) · 드림킹요구르트(사과)(2.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 애호박새우젓볶음(9.13.) · 오징어야채볶음(5.6.13.17.) · 허니버터카스테라케첩(2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	

석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 참나물된장무침 · 오징어떡볶음(13.17.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우김치국(5.6.9.13.18.) · 미트볼떡데리아끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 열무나물 · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어묵국(17.) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.) · 단호박샐러드(1.5.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 청포묵상추무침(5.) · 치즈닭갈비(2.5.6.15.) · 야채튀김(1.5.6.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 복어갈국(1.13.) · 고등어김치조림(7.9.13.18.) · 산적데리아끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 건치나물볶음 · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 오리야채볶음(5.6.) · 알감자버터구이(2.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열무김치국(9.13.18.) · 물만두/초간장(1.5.6.10.16.18.) · 깻잎달걀말이(1.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.)	
	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)	10월 25일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 연두부말은국(5.) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 버섯찜(5.6.8.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 파리고추돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 생크림카스테라(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 우엉조림(5.6.) · 오리버섯볶음 · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돌임자개국 · 치즈그릴비엔나볶음(1.2.6.10.15.) · 치킨데리아끼볶음(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 레몬크림치즈파이(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 근대된장국(5.6.18.) · 도토리묵/양념장(5.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) · 돌나물/초장 · 깻잎두부강정(5.6.12.13.18.) · 스팸달걀전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)		
중식	· 나시고랭볶음밥(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) · 오이부추무침 · 블랙페퍼함박스테이크/양송이소(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 치즈에그타르트(1.2.5.6.13.)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) · 김치왕교자만두(1.5.6.10.13.18.) · 단무지무침 · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경흑미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 갈치무조림(5.6.) · 쪽파무침 · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경기장밥 · 열같이된장국(5.6.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 논꽃치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드	· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 순살파닭/오리엔탈소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 조각메론	· 친환경잡곡밥(5.) · 닭미역국(15.) · 무나물(5.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 껌바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)		
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 김가루떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) · 미나리초무침(5.6.) · 닭감자볶음(5.6.15.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 쫄면야채무침(5.6.) · 스팸달걀볶음(1.2.6.10.13.) · 스타리버섯들깨볶음 · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 돈사태야채볶음(5.6.10.13.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 바지락묵국(18.) · 오삼불고기(5.6.10.17.) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 다시마보감 · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 달걀개간장조림(6.9.12.13.15.17.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 열무김치(9.13.)			
	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)		
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자된장국(5.6.18.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 사각찜포볶음 · 새우동그랑땡/케첩(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기야채죽(16.) · 말치호두조림(13.14.) · 시금치나물 · 별이된면초카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 야채계란말이(1.) · 깍두기(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 고추순송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 녹차롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 논동지 · 돈사태감자찜(5.6.10.) · 팝콘치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 초코우유(2.5.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채된장국(5.6.18.) · 깻잎나물 · 오징어야채무침(17.) · 감자채햄볶음(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)		
중식	· 친환경수수밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 산치무조림(5.6.) · 달걀햄볶음(1.2.6.10.) · 미역줄기볶음(5.) · 통채다크림치즈스틱(1.2.6.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경보리밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 콩나물무침(5.) · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 치킨텐더또띠아를(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 대파크림치즈파이(1.2.5.6.)	· 고추참치비빔밥/김가루(1.5.6.12.13.) · 열무된장국(5.6.18.) · 갈비만두(1.5.6.10.18.) · 계란후라이(1.) · 배추김치(9.13.) · 투게터시그니처(1.2.5.)	· 친환경백미밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 안동찜(5.6.8.13.15.) · 깍두기(13.) · 함두기(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 햄야채볶음밥(2.5.6.10.13.18.) · 쪽파계란국(1.) · 고구마생크림샐러드(1.2.5.13.) · 마늘쫄볶음(5.6.13.18.) · 황금알카츠/케첩(1.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 화인쿨(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연골어묵국(13.) · 퓨설샐러드(1.5.6.13.) · 근대나물 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)		
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 열면대우동 · 치커리사과무침 · 오리야채볶음(5.6.) · 옥수수전(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 어묵떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제미국(1.5.6.) · 고춧잎나물 · 골뱅이무침/소면(1.5.6.13.18.) · 춘천식닭갈비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 두부된장국(5.6.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 오이지무침(13.) · 수제순살치킨/양념소스(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 동태묵국 · 오리훈제/무쌈(1.5.13.) · 열같이나물 · 김부각(5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 갈치감자조림(5.6.) · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.) · 부추겉절이(5.6.) · 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) ⑲잣 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/ 쇠고기 가공품	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