

서영 2019.04월		가 정 통 신 문				급식실	530 - 2369
 자립 · 정예 · 명승		< 2019년 4월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
	4월 1일(월)	4월 2일(화)	4월 3일(수)	4월 4일(목)	4월 5일(금)	4월 6일(토)	4월 7일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 취나물무침 · 두부구이/양념장5 · 돈육짜장볶음5.6.10.13.16. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 야채계란찜1.2. · 게살까스/소스1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18. · 맛김치13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 달걀떡국1. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 참치김치볶음9.13.18. · 연두부/양념장5. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부찌개5.9.13.17. · 해물콩나물찜5.9.13.17. · 어묵파랑볶음1.5.6.13.16. · 야채계란말이1. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 오래오즈/우유2.5.6.13. · 다시마쌈/초장 · 수랴간고기말이1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 배추김치9.13. · 아몬드머핀1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 콘푸레이크/우유2.5.6.13. · 맑은감자국13. · 골뱅이야채무침5.13.18. · 떡갈비데리야끼조림2.5.6.10.13.15.16.18. · 배추김치9.13.	
중식	· 친환경보리밥 · 참치김치찌개9.13.18. · 파래김자반 · 닭강대볶음15. · 새우튀김포도아를1.2.5.6.9.10.12.13. · 깍두기9.13. · 월미나2.	· 친환경기장밥 · 김치어묵국1.5.6.9.13.16.18. · 실곤약야채무침3. · 양배추쌈/쌈장5.6.16.18. · 돈육야채볶음10. · 깍두기9.13. · 레드핑크볼라썸1.	· 친환경잡곡밥 5. · 복어무국13. · 열무나물 · 오리훈제/무쌈1.5.13. · 파래오징어까스/케첩1.5.6.13.17.18. · 배추김치9.13. · 아이러브요거트2.	· 친환경현미밥 · 열갈이된장국5.6.18. · 계란장조림1.5.6.13. · 속갯두부무침5. · 달걀개야채볶음1.3.15. · 배추김치9.13. · 던킨도넛1.2.5.6.13.	· 추가밥 · 나가사끼짜장면1.5.6.10.12.13.17.18. · 쫄면이복만두1.5.6.10.16.18. · 연양식반달불고기/소스1.5.6.12.13.15.16. · 배추김치9.13. · 식목일브라우니초코케이크1.2.5.6.13.16.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국5.6.18. · 오리훈제부추무침5.6.13.18. · 브로콜리/초장 · 명란군만두1.5.6.10.13.16.18. · 배추김치9.13.	
석식	· 친환경백미밥 · 옥수수스프2.5.6.13.16. · 오이파클13. · 토마토스파게티1.2.5.6.12.13.18. · 돈까스/소스1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 시금치된장국5.6.18. · 크림스테이크/머스타드1.5.6.13.16. · 숙주맛살무침1.5.6.13. · 춘천식갈비15. · 배추김치9.13.	· 친환경수수밥 · 오징어미나리국1.7. · 삼치감자조림5.6. · 열갈이나물 · 돈육버섯볶음10. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 건새우미역국9.13. · 스팅구이/케첩2.6.10.12.13. · 오리떡볶음5.13. · 배추김치9.13. · 키위배플리또5.13.	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 돈사태고구마볶음5.6.10. · 깍두부강정5.6.12.13.18. · 배추김치9.13. · 모자렐라찰지짐1.2.5.6.13.		
	4월 8일(월)	4월 9일(화)	4월 10일(수)	4월 11일(목)	4월 12일(금)	4월 13일(토)	4월 14일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 열큰김치국9.13.18. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 마파두부5.6.10.12.13.18. · 맛살계란찜1.2.5.6.13. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 양념개찜13.18. · 도토리묵야채무침5.6. · 떡갈비스테이크/케첩5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 매추리알곤약조림1.5.6.13. · 야끼소바볶음우동5.6.9.12.17.18. · 배추김치9.13. · 소프트문케이크1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 두부된장국5.6.18. · 아몬드후레이크/우유2.5.6.13. · 목화송장수육/소스1.5.6.10.12.13.16.18. · 피자토스트1.2.5.6.10.12.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 연두부말은국5. · 오이부추무침 · 오물렛/케첩1.2.5.12.13.16.18. · 계육당면볶음5.8.10. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국5.6.18. · 오래오즈/우유2.5.6.13. · 건파래볶음 · 갈비산적야채조림1.2.5.6.10.13.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국1.5.6. · 참치김치볶음9.13.18. · 온두부/양념장5. · 연어까스/소스1.5.6.13. · 깍두기9.13.
중식	· 친환경흑미밥 · 닭곰탕15. · 돈뽕김치찌개9.10.13.18. · 쪽파무침 · 허브소세지/케첩2.6.10.12.13.15. · 배추김치9.13. · 오렌지100%5.13.	· 친환경보리밥 · 돈육김치찌개9.10.13.18. · 오리훈제콩나물볶음5. · 두부구이/양념장5 · 감자채볶음 · 배추김치9.13. · 워터젤리(복숭아, 망고)2.5.11.13.	· 목재비빔밥/양념장 5.9.13.18. · 유부된장국5.6.18. · 고추어묵로케/케첩1.2.5.6.10.12.13.16. · 머쉬룸떡갈비/소스1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13. · 살구에이드5.13.	· 추가밥 · 왕새우튀김우동1.5.6.9.13.16. · 오징어김치전1.2.6.9.13.17.18. · 야채튀김/소스1.5.6.18. · 배추김치9.13. · 떡먹는요플레토핑1.2.	· 짜장라이스 · 5.6.10.13.16. · 계란파국1. · 단무지무침 · 탕수육/소스1.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치9.13. · 팔레도프라이스크림1.2.5.	· 친환경백미밥 · 소고기무국2.5.16.18. · 시금치들깨무침 · 비엔나야채볶음2.6.10.15. · 닭강대볶음15. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 복어무국13. · 돼지갈비감자찜10. · 미역줄기볶음5. · 무생채13. · 배추김치9.13.
석식	· 친환경잡곡밥 5. · 왕만두달걀국1.5.6.10.16.18. · 뼈없는달걀비15. · 건새우호박볶음9.13. · 소떡소떡1.2.6.10.15. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 열무된장국5.6.18. · 생선까스/타르소스1.2.5.6.13.18. · 돈육참스테이크1.2.5.6.10.12.13.16. · 배추김치9.13. · 매실에이드	· 친환경잡곡밥 5. · 돈뽕김치찌개9.10.13.18. · 돈육오징어볶음10.17. · 갈치구이13. · 김말이튀김/소스1.5.6.16.18. · 레몬크림치즈파이1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 맑은물국13.18. · 참소대찌개/깨소금6.10. · 어묵떡볶이1.2.5.6.13.16. · 김말이튀김/소스1.5.6.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 들깨미역국 · 톳국수구미볶음10. · 치킨텐더/머스타드1.2.5.6.13.15.16. · 배추김치9.13. · 포도주스5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 팥이버섯된장국5.6.18. · 꿀치무조림5.6. · 왕포목/양념장5. · 돈육야채볶음10. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 청경채된장국5.6.18. · 사과소스미트볼1.5.6.10.15.16. · 간장찜닭5.8.15. · 배추김치9.13. · 딸기우유2.
	4월 15일(월)	4월 16일(화)	4월 17일(수)	4월 18일(목)	4월 19일(금)	4월 20일(토)	4월 21일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 닭야채국15. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 돈사태떡찜10. · 콘치즈구이1.2.5.13. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 시래기된장국5.6.13.18. · 산치무조림5.6. · 닭봉그릴구이13.15. · 배추김치9.13. · 비피더스2.	· 친환경백미밥 · 열큰김치국9.13.18. · 콘푸레이크/우유2.5.6.13. · 감자조림5.6. · 오리버섯볶음 · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 바지락두부국5.13.18. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 소시지계찜볶음2.6.10.12.13.15. · 고다치즈돈까스/소스1.2.5.6.10.13.15. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 곰탕/소면1.2.5.6.16.18. · 돼지갈비매운떡찜10.13. · 스크램블에그1. · 배추김치9.13. · 초코우유2.5.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부말은국5. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 간장어묵조림1.5.6.13.16. · 낙지떡볶음5.6. · 배추김치9.13.	
중식	· 참치김치볶음밥9.13.18. · 유부된장국5.6.18. · 비빔야채만두1.5.6.10.15.16.18. · 마늘해구이/케첩6.10.12.13. · 깍두기9.13. · 와플/생크림1.2.5.6.13.	· 김가루볶음밥 13. · 옥수수스프2.5.6.13.16. · 콩파오치킨파스타1.2.5.6.15.16.18. · 꿀맛살샐러드1.5.13.18. · 배추김치9.13. · 브라우니1.2.5.6.13.16.	· 친환경잡곡밥 5. · 들깨배추국 · 롤면야채무침5.6. · 할라피노야채스테이크/소스1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13. · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 감자말은국 · 시금치나물 · 돈육낙지볶음10. · 밥에싸먹는햄2.6.10. · 배추김치9.13. · 달콤포근부세1.5.6.13.	· 친환경보리밥 · 열무된장국5.6.18. · 콩나물무침5. · 오리야채볶음 · 레몬크림탕수육1.5.6.10. · 배추김치9.13. · 갈라파이2.5.6.13.		

석식	·하이라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. ·어묵무국1.5.6.13. 16. ·크리스피돈강정1. 5.6.10.12.13.16. ·몬테크리스토샌드 위치1.2.5.6.10.13.1 6. ·배추김치9.13. ·리치에이드	·친환경백미밥 ·김치콩나물국5.9. 13.18. ·치즈닭볶음2.15. ·계살까스/소스1.2. 5.6.8.9.10.13.15.16. 17.18. ·깍두기9.13. ·오렌지	·친환경백미밥 ·청경채된장국5.6. 18. ·치커리유자청무침 ·빼빼는닭갈비15. ·콘치즈구이1.2.5.1 3. ·깍두기9.13. ·살구에이드5.13.	·친환경백미밥 ·엄근무채국 ·돈육김치볶음9.10 13.18. ·순살치킨/양념소 스1.2.5.6.12.15.16. 18. ·배추김치9.13. ·초코칩쿠키1.2.5.6 .13.	·친환경흑미밥 ·김치수제비5.6.9.1 3.18. ·단호박샐러드1.5. ·치킨너겟/머스타 드1.2.5.6.13.15.16. 18. ·고등어구이7.13. ·깍두기9.13.			
	4월 22일(월)	4월 23일(화)	4월 24일(수)	4월 25일(목)	4월 26일(금)	4월 27일(토)	4월 28일(일)	
조식	·친환경백미밥 ·부대찌개2.6.9.10. 13.18. ·오레오오즈/우유2 .5.6.13. ·미트볼야채조림1. 2.5.6.10.13.15.16.1 8. ·돈육떡볶음10. ·배추김치9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·계란파파1. ·바베큐소스닭조림 6.12.13.15.18. ·오징어야채볶음1. 5.6.17. ·배추김치9.13. ·치즈머핀1.2.5.6.1 3.	·친환경잡곡밥 5. ·콩비지찌개5.9.13. 18. ·콘푸레이크/우유2 .5.6.13. ·골뱅이야채무침5. 13.18. ·멘츠카츠/소스1.5. 6.10.13.15.16.18. ·깍두기9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·누룽지 ·아몬드후레이크/ 우유2.5.6.13. ·해물볶음우동5.6. 9.13.17. ·치킨데리야끼볶음 5.6.13.15. ·배추김치9.13.	·친환경흑미밥 ·순두부계란탕1.5. ·꽃말샐러드1.5. 13.18. ·돼지훈제부추무침 5.6.10.13.18. ·깍두기9.13. ·검은콩두유5.13.	·친환경잡곡밥 5. ·누룽지 ·두말랭이무침13. ·생선까스/타르소 스1.2.5.6.13.18. ·버섯잡채5.8. ·배추김치9.13.		
	중식	·친환경잡곡밥 5. ·매콤순대국5.6.10. 18. ·닭살카레볶음2.5. 6.13.15.16. ·두부양념조림5.6. ·참나물무침 ·배추김치9.13. ·카라멜마카롱1.2. 5.6.13.		·친환경현미밥 ·돈육김치찌개9.10 .13.18. ·안동닭찜5.8.15. ·오징어야채볶음/ 소면1.5.6.17. ·부추겉절이 ·깍두기9.13. ·꿀떡5.13.	·치킨마요덮밥 1.5.6.13.15.18. ·미역미소된장국5. 6.13.18. ·참나물무침 ·배추김치9.13. ·크로크무수샌드위 치1.2.5.6.10.13.16. ·갈라만시레몬에이 드	·친환경백미밥 ·어묵무국1.5.6.13. 16. ·찰순대찜+깨소금6 .10. ·매콤떡볶이1.2.5.6 .12.13.16. ·단호박튀김1.5.6.1 0.16. ·치즈크리스피핫도 그/케첩1.2.5.6.10.1 5.18. ·배추김치9.13.		
석식		·친환경백미밥 ·엄근무채국 ·야채계란찜1.2. ·상추/쌈장5.6.16.1 8. ·계육볶음10. ·배추김치9.13. ·짜먹는요구르트2.	·친환경잡곡밥 5. ·배추된장국5.6.18. ·새송이버섯볶음 ·어묵파마볶음1.5. 6.13.16. ·조랭이떡닭볶음1 5. ·배추김치9.13.	·친환경기장밥 ·순두부김치국5.9. 13.18. ·돈육깨끗볶음10. ·치킨까스/머스터 드1.5.6.13.15.18. ·배추김치9.13. ·청포도에이드5.13 .	·친환경보리밥 ·엄근복어국13. ·매추리알장조림1. 5.6.13. ·콩나물불고기5.10 . ·배추김치9.13. ·딸기잼파이1.2.5.6 .13.	·친환경백미밥 ·근대된장국5.6.18. ·치커리사과무침 ·피자돈까스/소스1 .2.5.6.10.12.13.15.1 6.18. ·삼치구이 ·배추김치9.13.		
	4월 29일(월)	4월 30일(화)						
조식	·친환경백미밥 ·소고기야채죽16. ·계란장조림1.5.6.1 3. ·옥수수전2.5.6.13. ·배추김치9.13. ·초코머핀1.2.5.6.1 3.	·친환경잡곡밥 5. ·누룽지 ·오리훈제숙주무침 5.6.13.18. ·달걀옷식빵토스트 1.2.5.6.13. ·고구마치즈그라탕 1.2.5.13. ·배추김치9.13.						
	중식	·친환경기장밥 ·참치김치찌개9.13 .18. ·콩나물겨자무침1. 5.6.8.13. ·달걀야채볶음1. ·고추송송치킨/양 념소스1.5.6.12.15.1 6.18. ·깍두기9.13. ·치즈케이크1.2.5.6 .13.	·친환경보리밥 ·엄근된장국5.6.18. ·단호박떡볶음15. ·느타리버섯물개탕 ·소시지브로콜리볶 음2.5.6.10.15.18. ·배추김치9.13. ·카카오봇세2.5.6.1 3.					
석식		·친환경백미밥 ·열갈이된장국5.6. 18. ·돈육표고야채볶음 10.13. ·햄전/케첩1.2.6.10 .12.13. ·배추김치9.13. ·떠먹는요구르트(블루베리)2.	·친환경잡곡밥 5. ·오징어무국17. ·마카로니샐러드1. 5.6.13. ·고구마치즈돈까스 /소스1.2.5.6.12.13. 16.18. ·갈치구이13. ·배추김치9.13.					

★ **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	육류	닭고기, 오리고기	계란	육가공품	쌀, 잡곡	배추김치	고등어,삼치, 오징어,조기등	명태,갈치, 낙지 등
원산지	국내산	국내산	국내산 1등급란	국내산	국내산 친환경	배추,고춧가루 :국내산	국내산	수입산