

서영 2020.05월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립·경제·평화		< 2020년 05월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
	5월 18일(월)	5월 19일(화)	5월 20일(수)	5월 21일(목)	5월 22일(금)	5월 23일(토)	5월 24일(일)
조식			· 친환경백미밥 · 분쇄미/우유(2.5.6.13.) · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 느타리버섯볶음 · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 양념깍두기(13.18.) · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리크림치즈 토스트(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기떡국(1.16.) · 야끼소바볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 깍이달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 찰고추대지고기장조림(1.5.6.10.13.) · 브로콜리/초창 · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
중식			· 고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) · 근대된장국(5.6.18.) · 치커리무생채(13.) · 계란후라이(1.) · 베이컨케사디아(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요거타임(사과)(2.)	· 친환경흑미밥 · 동등배김치감자탕(9.10.13.18.) · 오이무침(5.6.) · 오리불고기(5.13.) · 크림하트까스/케첩(1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 오렌지	· 친환경잡곡밥(5.) · 호박된장국(5.6.18.) · 고등어무조림(5.6.7.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 고추잡채(5.8.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)		
석식			· 김가루밥(13.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 맵콤볶음(1.2.5.6.12.13.16.) · 순대야채볶음(6.10.) · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 삼색수제비국(1.5.6.) · 참치마요병/김가루(1.5.13.) · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 두부구이/양념장(5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 건파래짜파무침 · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 타래과맛탕(3.5.13.) · 배추김치(9.13.)		
	5월 25일(월)	5월 26일(화)	5월 27일(수)	5월 28일(목)	5월 29일(금)	5월 30일(토)	5월 31일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 청경채겉절이 · 닭살떡볶음(15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 닭야채죽(15.) · 찰고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) · 바지락두부국(5.13.18.) · 후랑크소시지케첩볶음(2.6.10.12.13.15.) · 고다치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 치즈물무침 · 단호박떡볶음(15.) · 깍두기(9.13.) · 롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 돼지갈비감자찜(5.6.10.) · 달걀행복음(1.2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 초코우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 감자채피망볶음 · 납치떡볶음(5.6.) · 코코넛치즈연어스타/어니언소스(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.)	
중식	· 친환경기장밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 돼지수육/마늘소스(5.6.10.13.16.18.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 무쌈(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 우유미숫가루(2.5.)	· 쪽파계란국(1.) · 짜장면(1.5.6.10.13.16.) · 불고기왕만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 등심탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 찰고추대지고기장조림(1.5.6.10.13.) · 맵콤콩나물무침(5.) · 불고기함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 추가밥 · 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 양상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경보리밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 청포묵김가루무침(5.13.) · 맵콤달걀야채볶음(13.15.18.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 오징어튀김/칠리소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
석식	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 크리스피돈강정(1.5.6.10.12.13.16.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 복숭아에이드(11.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 깍순나물 · 치즈달걀볶음(2.15.) · 칠리맛살볶음(1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 치커리유자청무침 · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) · 오이치커리무침(5.6.) · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 오리쌀순살치킨/양념소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부맑은국(5.) · 단호박샐러드(1.5.) · 오리훈제부추무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 바삭한치킨너겟/케첩(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 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, 뽕장어, 조기, 아귀 등	명태, 갈치, 낙지, 쭈꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추, 고춧가루: 국내산	국내산 1등급란	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산	두부: 국내산/콩: 국내산	국내산	수입산