


서영 2023.04월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 영웅		< 2023년 04월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
						4월 1일(토)	4월 2일(일)
조식						· 친환경백미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 깻순나물 · 토토리묵/양념장(5.6.13.) · 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
중식						· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 갈치무조림(5.6.13.) · 근대된장무침(5.6.) · 단호박달볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	
석식							
	4월 3일(월)	4월 4일(화)	4월 5일(수)	4월 6일(목)	4월 7일(금)	4월 8일(토)	4월 9일(일)
조식	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 플레인요거트/시리얼(2.5.6.13.) · 누텔라코코넛토스트(2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 연두부/양념장(5.6.13.) · 참치김치볶음(5.6.9.13.18.) · 깻두기(9.13.) · 포도야채주스(13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 황도토마토샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) · 콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 달걀우식빵토스트(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 오리떡볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 북어무국(13.) · 파리고추멸치볶음(5.6.13.) · 고구마함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 골뱅이야채무침(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	
중식	· 친환경보리밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) · 달걀장조림(1.5.6.13.) · 상추부추무침 · 달걀떡볶음(5.6.13.15.18.) · 깻두기(9.13.) · 사인머스켓젤리	· 친환경흑미밥 · 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) · 참나물된장무침(5.6.13.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 떡갈정간소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 스위트플럼주스(5.13.)	· 숯불치밥(1.2.5.6.9.12.13.15.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 활짝핀떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 식목일케이크(1.2.5.6.)	· 친환경흑미밥 · 맑은미역국(5.6.13.) · 열갈이나물 · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) · 소시지치즈또띠아롤(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 열무김치(9.13.) · 오렌지	· 추가밥 · 베트남쌀국수(돼지)(5.6.10.) · 야채춘권/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 반미샌드위치(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 수제코코팜애플망고라떼(2.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 브로콜리숙회/초장(5.6.13.) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 새우군만두(1.5.6.9.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 깻순나물 · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 망고감귤컵젤리(1.5.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 무생채(13.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 달걀자볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.6.16.18.) · 취나물무침(13.) · 달걀야채볶음(1.) · 맛조금탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오징어미나리국(17.) · 삼치감자조림(5.6.13.) · 안동달걀(5.6.8.13.15.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.) · 따옴오가늬주스(13.)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 돈사태고구마볶음(5.6.10.) · 깻동부감정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)		
	4월 10일(월)	4월 11일(화)	4월 12일(수)	4월 13일(목)	4월 14일(금)	4월 15일(토)	4월 16일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 열근김치국(9.13.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 맛살달걀찜(1.2.5.6.13.) · 깻두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 간장깻잎지(13.18.) · 토토리묵야채무침(5.6.) · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 우리밀초코카스테라(1.2.5.6.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 에그베이컨토스트(1.2.5.6.10.13.)	· 친환경백미밥 · 연두부말은국(5.) · 매추리알곤약조림(1.5.6.13.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 오이부추무침(13.) · 크림소스떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 통삼겹바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	
중식	· 친환경흑미밥 · 짜장면(1.5.16.) · 쪽파무침 · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18.) · 건보리새우케틀렛/케첩(5.6.9.12.) · 깻두기(9.13.) · 마시는요구르트(사과)(2.)	· 친환경보리밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) · 세발나물초무침 · 두부달걀전/양념장(1.5.6.13.) · 정통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깻두기(9.13.) · 달콤귀여버터바(1.2.5.6.13.)	· 추가밥 · 꼬치어묵우동(대)(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 오이무침(5.6.13.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국(5.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩트위스트(1.2.5.6.)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파달걀국(1.) · 단무지무침 · 통삼겹바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 리얼초코프레첼(2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 시금치들깨무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 달걀자볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	

석식	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18.) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 옥수수크림잡살떡	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 돈육찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 애호박새우튀김(9.13.) · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) · 초코필링쥬러스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5.6.) · 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) · 블랙알리오치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 김치참치주먹밥(1.5.9.13.) · 가쓰오유부장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜/깨소금(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 미역줄기국(5.6.10.13.18.) · 돈육주먹밥볶음(5.6.10.13.18.) · 새송이버섯볶음 · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 뿌띠첼젤리(복숭아)(2.5.11.13.)		
	4월 17일(월)	4월 18일(화)	4월 19일(수)	4월 20일(목)	4월 21일(금)	4월 22일(토)	4월 23일(일)
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 사골떡국(1.13.16.) · 청경채무침(5.6.18.) · 연양식반달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 생크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 배추김치(9.13.) · 연양식떡국(15.) · 바나나 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.13.)	· 친환경백미밥 · 열근김치국(9.13.18.) · 멸치호두조림(13.14.) · 고추장돼지불고기(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 떡먹는요플레토핑(1.2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물볶어국(5.13.) · 꽃말살샐러드(1.5.13.18.) · 고다치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18.) · 스크램블에그(1.2.) · 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 무말랭이무침(13.18.) · 감자채볶음 · 오징어먹물까스/칠리소스(1.5.6.17.) · 배추김치(9.13.)	
중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 오이무침(5.6.13.) · 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경보리밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 순우유동카롱(1.2.6.)	· 추가밥 · 돈육참뽕면(대)(1.5.6.9.10.13.17.18.) · 얇은피쥬만두(1.5.6.10.16.18.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 회오리감자(5.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 근대나물 · 돈육낙지볶음(5.6.10.13.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 떡먹는스트링치즈(2.)	· 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) · 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 고르곤졸라사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 주시콜(자두)(2.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 양념깎이지(13.18.) · 돈육채피망볶음(5.6.10.13.18.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	
석식	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 불닭팽이버섯구이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 키치리유자청무침(1.2.5.6.) · 오리야채볶음(5.6.13.18.) · 오징어문어하트/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.17.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 부추달걀국(1.) · 꼬들단호지무침 · 남해마늘함입돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 크로크무슈샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 매콤김치볶음(5.6.9.13.18.) · 미역줄기볶음(5.) · 순살치킨/양념소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 숙주미나리무침 · 찌꺼기초무침(17.) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.)		
	4월 24일(월)	4월 25일(화)	4월 26일(수)	4월 27일(목)	4월 28일(금)	4월 29일(토)	4월 30일(일)
조식	· 달걀야채죽(1.) · 배추김치(9.13.) · 갈라허니브레드/생크림(1.2.5.6.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 골드키위	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 취나물된장무침 · 돈육떡갈비(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 우유생크림카스테라(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우감자된장국(5.6.9.13.18.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 팝콘치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.16.) · 홍랑크소시지계첩볶음(2.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부달걀국(1.5.) · 시금치나물 · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 유기농ABC주스(13.)		
중식	<시험기간간편식> · 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.13.) · 모듬컵과일(大)	<시험기간간편식> · 스펀김치밥떡(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.) · 얼라이브(블러드오렌지)(13.)	<시험기간간편식> · 수제크로아상샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 동바나나우유(2.)	<시험기간간편식> · 델몬트오렌지(13.) · 락터유에너지바(4.5.) · 던킨도넛(컵)(1.2.5.6.)			
석식	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 우유조림(5.6.) · 야채달걀찜(1.2.) · 불고기함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 열무김치(9.13.)	· 새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18.) · 미니우동국(1.2.5.6.9.) · 오이피클(13.) · 뿌링클하트감자(1.2.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 모닝빵버거(1.2.5.6.10.13.15.16.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.18.) · 새송이버추초무침 · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 조랭이떡볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰볶어국(13.) · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 아삭이고추된장무침(1.5.6.13.) · 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 엘리베이터파이(1.2.5.6.)			

★ 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/ 쇠고기가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어, 뱅장어,조기, 아귀 등	꽃게,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