

서영 2019.09월		가 정 통 신 문					급식실	530 - 2369
<div><div>서영고</div><div>자립·경제·평화</div></div>		< 2019년 9월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >					http://www.seoyoung.hs.kr	
	9월 2일(월)	9월 3일(화)	9월 4일(수)	9월 5일(목)	9월 6일(금)	9월 7일(토)	9월 8일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 연두부만두국5. · 아몬드후레이크/ 우유2.5.6.13. · 과일고추알어묵볶 음1.5.6.13.16. · 돈육버섯볶음10. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 참치야채국13. · 돈육매추리알장조 림1.10.13. · 무나물5. · 배추김치9.13. · 버터롤/딸기잼1.2. 5.6.13.	· 친환경백미밥 · 근대된장국5.6.18. · 감자조림5.6. · 오리훈제굴소스볶 음5.6.9.12.13.17.18 · 배추김치9.13. · 청포도	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 참소라야채무침1 8. · 비엔나야채볶음2. 6.10.15. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 건통합맞은국13.1 8. · 멸치호두조림13.1 4. · 돼지갈비매운떡찜 5.6.10.13. · 배추김치9.13. · 치즈머핀1.2.5.6.1 3.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부만두국5. · 두말랭이무침13. · 동그랑땡전1.2.5.6 ·10.15.16. · 벌이된오징어탕수 1.2.5.6.12.13.16.17. 18. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 불어문국13. · 오이치무침13. · 생선까스/타르소 스1.2.5.6.13.18. · 떡갈비데리야끼조 림2.5.6.10.13.15.16 ·18. · 배추김치9.13.	
중식	· 친환경흑미밥 · 닭갈떡국1. · 연두부5.8.15. · 다시마부각 · 카레갈치구이2.5. 6.13.16. · 배추김치9.13. · 팔레도르아이스크 림1.2.5.	· 새우튀김카레라이 스 1.2.5.6.8.9.10.13.16 ·18. · 유부된장국5.6.18. · 단무지무침 · 고구마생크림샐러 드1.2.5.13. · 배추김치9.13. · 매실에이드	· 친환경보리밥 · 부대찌개2.6.9.10. 13.18. · 두부양념조림5.6. · 배추무침 · 돈육야채볶음5.6. 10. · 깍두기9.13. · 우유미숫가루2.5.	· 햄김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.18. · 감자두부된장국5. 6.18. · 새송이버섯볶음 · 새우요새만두1.5. 6.9.16.17.18. · 버터갈릭감자튀김 1.2.5.6.13. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 근대된장국5.6.18. · 그린샐러드/오리 엔탈드레싱1.2.5.12. · 참치마요범벅/김 가른13. · 고구마치즈돈까스 /소스1.2.5.6.12.13. 16.18. · 배추김치9.13. · 청포도플리또5.	· 친환경백미밥 · 얼큰가자국13. · 돈등뼈김치찜9.10 ·13.18. · 썬갠두부무침5. · 고구마맛탕2.6.13. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 떡만두국1.5.6.10. 16.18. · 간장어묵조림1.5. 6.13.16. · 파래김자반 · 돈육꾸꾸미볶음1 0. · 배추김치9.13.	
석식	· 친환경잡곡밥 5. · 근대된장국5.6.18. · 돈육김치조림9.10 ·13.18. · 달걀햄볶음1.2.6.1 0. · 건새우호박볶음9. 13. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국5.9. 13.18. · 오징어야채볶음/ 소면1.5.6.17. · 현정/케첩1.2.6.10 ·12.13. · 멸무김치9.13. · 칼라만시코코젤리 2.5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 들깨미역국 · 닭고구마조림5.6. 15. · 오이무침 · 너비아니구이/케 첩1.2.6.10.12.13.16 ·18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기무국2.5.16. 18. · 취나물무침 · 감자채치즈전1.2. 6.9.13.17.18. · 돼지훈제바비큐/ 머스타드1.5.10.13. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 김치수제비5.6.9.1 3.18. · 삼치무조림5.6. · 쪽파무침 · 닭강த볶음15. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 배추된장국5.6.18. · 양배추쌈/쌈장5.6. 16.18. · 제육볶음5.6.10. · 애호박전1.5.6. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 해물짬뽕국6.9.13. 17.18. · 브로콜리/초장 · 후랑크야채볶음2. 5.6.10.15. · 닭날개야채볶음1 3.15.18. · 배추김치9.13.	
	9월 9일(월)	9월 10일(화)	9월 11일(수)	9월 12일(목)	9월 13일(금)	9월 14일(토)	9월 15일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 연두부/양념장5. · 크리스피돈장정1. 5.6.10.12.13.16. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 시래기고추장국5. 6.13.18. · 동등뼈감자찜5.6. 10. · 숙주나물 · 배추김치9.13. · 메이플파칸파이1. 2.5.6.13.14.	· 친환경잡곡밥 5. · 홍합자개죽 · 야채계란찜1.2. · 마카로니샐러드1. 5.6.13. · 닭봉그릴구이13.1 5. · 배추김치9.13.					
중식	· 돼지고기당면덮밥 5.8.10. · 두부된장국5.6.18. · 아삭이고추된장무 침 · 매크롬떡볶이1.2.5.6 ·12.13.16. · 감자커티렛/케첩1 5.6.10.12.13.15. · 배추김치9.13.	· 참치야채비빔밥 13. · 열갈이된장국5.6. 18. · 메밀김치전병2.3. 5.6.16.18. · 새우튀김/타르소 스1.5.6.9.13. · 배추김치9.13. · 식혜	· 친환경백미밥 · 새알만두국1.5.6.1 0.16.18. · 돼지갈비떡찜5.6. 10. · 어묵잡채1.5.6.8.1 3.16. · 깻잎전1.5.6.10.15 ·16. · 배추김치9.13. · 추석참쌀떡5.13.					
석식	· 친환경잡곡밥 5. · 김치어묵국1.5.6.9 ·13.16.18. · 콩나물무침5. · 뼈없는닭갈비5.6. 15. · 호박부추전1.2.6. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 소고기미역국16. · 고등어무조림5.6. 7. · 비빔야채만두1.5. 6.10.15.16.18. · 배추김치9.13. · 포도주스5.13.						
	9월 16일(월)	9월 17일(화)	9월 18일(수)	9월 19일(목)	9월 20일(금)	9월 21일(토)	9월 22일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란말이1. 12.13.18. · 감동두부강정5.6. · 배추김치9.13. · 롤케이크1.2.5.6.1 3.	· 친환경백미밥 · 매크롬나물국5. · 안동찜5.8.15. · 감동두부강정5.6. 9.10.12.13.16.1 8. · 배추김치9.13. · 바나나	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰김치국9.13.1 8. · 콘플레이크/우유2 5.6.13. · 청포도야채무침5. · 오리불고기 · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈사태감자찜 5.6.10. · 콘샐러드1.5.13. · 오믈렛/케첩1.2.5. 12.13.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면1.2.5.6. 16.18. · 아몬드후레이크/ 우유2.5.6.13. · 두부양념조림5.6. · 오징어야채무침1 7. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 모듬버섯무국 · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 시금치나물 · 불닭스테이크/소 스1.2.5.6.11.12.13. 15.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부김치국5.9. 13.18. · 스팸달걀전2.6.10. 12.13. · 사각취포볶음 · 깍두기9.13. · 딸기우유2.	
중식	· 낙지비빔밥/김가 루 5.13. · 맑은미역국13. · 수제갈장양파초절 임5.6.13. · 회오리감자5. · 배추김치9.13. · 떡볶이요구르트( 복숭아)2.11.	· 추가밥 · 잔치국수/양념장5 ·6.9.13.18. · 마늘콩볶음5.6.13. 18. · 고추꼬꼬탕수육/ 소스1.5.6.12.13.15. 16.18. · 배추김치9.13. · 감귤주스5.13.	· 친환경백미밥 · 아욱된장국5.6.18. · 참치김치볶음9.13 ·18. · 돼지고기숙주볶음 5.6.9.10.12.13.17.1 8. · 두부달걀전/양념 장1.5. · 배추김치9.13. · 오리밀팔봉어빵1. 2.5.6.13.	· 친환경보리밥 · 궁국장찌개5.9.13. 18. · 고등어감자조림5. 6.7. · 깻순나물 · 치즈달걀비2.5.6.1 5. · 배추김치9.13. · 초코마카롱1.2.5.6 ·13.	· 추가밥 · 옥수수스프2.5.6.1 3.16. · 토마토스파게티1. 2.5.6.12.13.18. · 양배추샐러드1.5. 11.12.13. · 치즈순살반달돈까 스/소스1.2.5.6.10.1 2.13.16.18. · 배추김치9.13. · 워터젤리(복숭아, 청포도)2.5.11.13.	· 친환경기장밥 · 삼색수제비국1.5. 6. · 실곤약야채무침5. 6.13. · 오리훈제굴소스볶 음5.6.9.12.13.17.18 · · 고등어구이7.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰부채국 · 알감자조림5.6.13. · 단알마늘떡갈비/ 케첩1.5.6.10.12.13. 15.16. · 닭날개데리야끼구 이13.15. · 배추김치9.13.	

석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 표고버섯두부된장국5.6.18.</li> <li>· 시래기나물5.6.13.18.</li> <li>· 돈육짜장볶음5.6.10.13.16.</li> <li>· 간소새우1.5.6.9.12.13.18.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 꽃게탕8.</li> <li>· 죽면야채무침5.6.</li> <li>· 김치구이13.</li> <li>· 채다치즈쫄쫄밥/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 얼큰북어국13.</li> <li>· 느타리버섯장조림5.6.</li> <li>· 닭야채볶음5.6.15.</li> <li>· 아끼소바볶음우동5.6.9.12.17.18.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 근약어묵국1.5.6.13.16.</li> <li>· 근대나물</li> <li>· 순대야채볶음6.10</li> <li>· 문어비엔나/케첩2.6.10.12.13.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 맵은콩나물국5.</li> <li>· 부추계란찜1.2.</li> <li>· 돈육야채볶음5.6.10.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> <li>· 카카오봇세2.5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 해물쌈뽕국6.9.13.17.18.</li> <li>· 닭살카레볶음2.5.6.13.15.16.</li> <li>· 도토리묵/양념장5</li> <li>· 게살까스/소스1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 쪽파계란국1.</li> <li>· 껌바로우/소스1.5.6.10.12.13.18.</li> <li>· 삼치구이</li> <li>· 배추김치9.13.</li> <li>· 방울토마토12.</li> </ul>
	9월 23일(월)	9월 24일(화)	9월 25일(수)	9월 26일(목)	9월 27일(금)	9월 28일(토)	9월 29일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 얼큰김치국9.13.18.</li> <li>· 우유조림5.6.</li> <li>· 춘천식당갈비5.6.15.</li> <li>· 깍두기9.13.</li> <li>· 생크림카스테라1.2.5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 소고기야채볶음16.</li> <li>· 꽃맛살샐러드1.5.13.18.</li> <li>· 목화송탕수육/소스1.5.6.10.12.13.16.18.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> <li>· 먹먹드요구르트(블루베리)2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 누룽지</li> <li>· 초코칩스/우유2.5.6.13.</li> <li>· 연두부/양념장5.</li> <li>· 오리야채볶음</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 시래기된장국5.6.13.18.</li> <li>· 무말랭이무침13.</li> <li>· 돈육숙주볶음5.6.9.10.12.13.17.18.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> <li>· 버터볼참치샌드위치1.2.5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 맵은콩나물국5.</li> <li>· 고추장어묵볶음1.5.6.13.16.</li> <li>· 치킨까스/머스터드1.5.6.13.15.18.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> <li>· 크림치즈파이1.2.5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 들깨배추국</li> <li>· 쿼퀘이크/우유2.5.6.13.</li> <li>· 돈육매추리알장조림1.10.13.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> <li>· 크림치즈파이1.2.5.6.13.</li> <li>· 깍두기9.13.</li> </ul>	
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 짜장오므라이스1.2.5.6.10.12.13.16.18.</li> <li>· 청경채된장국5.6.18.</li> <li>· 꼬들단무지무침</li> <li>· 소떡소떡/양념소스1.2.6.10.15.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> <li>· 꿀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경기장밥</li> <li>· 꼬치어묵국1.5.6.13.16.</li> <li>· 쫄면나물</li> <li>· 돈육야채볶음5.6.10.</li> <li>· 삼치구이</li> <li>· 배추김치9.13.</li> <li>· 우리밀참쌀호떡1.2.5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 치킨마요덮밥1.5.6.13.15.18.</li> <li>· 미역미소된장국5.6.13.18.</li> <li>· 사과샐러드1.5.11.13.</li> <li>· 타코야끼/소스1.5.6.16.17.18.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> <li>· 레드핑크블라썸1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 추가밥</li> <li>· 유부우동5.6.</li> <li>· 오이무침5.6.</li> <li>· 데리야끼멘츠크/소스1.5.6.10.13.15.16.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> <li>· 비피더스2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑미밥</li> <li>· 돈육김치찌개9.10.13.18.</li> <li>· 치커리무생채13.</li> <li>· 고추잡채5.8.10.13.</li> <li>· 호박부추전1.2.6.</li> <li>· 깍두기9.13.</li> <li>· 석류사과플러포5.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 부추계란국1.</li> <li>· 고등어김치조림7.9.13.18.</li> <li>· 미트볼데리야끼조림1.2.5.6.10.13.15.16.18.</li> <li>· 츄러스1.2.5.6.13.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>	
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 순두부맑은국5.</li> <li>· 연무늬창호초침</li> <li>· 통사태떡찜10.</li> <li>· 밥에사먹는햄2.6.10.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 호박된장국5.6.18.</li> <li>· 과일샐러드1.5.12.</li> <li>· 크림떡볶이2.10.</li> <li>· 돈까스/소스1.5.6.10.12.13.18.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 삼색수제미국1.5.6.</li> <li>· 갈치무조림5.6.</li> <li>· 오리훈제/무쌈1.5.13.</li> <li>· 김부각5.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 북어무국13.</li> <li>· 상추겉절이</li> <li>· 닭다리구이1.5.13.15.</li> <li>· 오징어링/소스1.5.6.17.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 아욱된장국5.6.18.</li> <li>· 숙주나물</li> <li>· 돈육버섯볶음10.</li> <li>· 돈치즈구이1.2.5.13.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>		
	9월 30일(월)						
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경백미밥</li> <li>· 누룽지</li> <li>· 아몬드후레이크/우유2.5.6.13.</li> <li>· 청경채겉절이</li> <li>· 제육당면볶음5.8.10.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>						
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 시래기감자탕9.10.13.18.</li> <li>· 파리고추알어묵볶음1.5.6.13.16.</li> <li>· 닭야채볶음5.6.15.</li> <li>· 깍두기9.13.</li> <li>· 쿨피스(복숭아)2.</li> </ul>						
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥 5.</li> <li>· 맵은미역국13.</li> <li>· 마파두부5.6.10.12.13.18.</li> <li>· 열갈이나물</li> <li>· 소시지브로콜리볶음2.5.6.10.15.18.</li> <li>· 배추김치9.13.</li> </ul>						

★ **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 변동 가능하오니 참고바랍니다.

구분	쌀, 잡곡	김치류/ 고춧가루	계란	쇠고기/ 쇠고기 가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어,꽃게, 뽕장어,조기등	명태,갈치, 낙지 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산