

서영 2022.07월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 영웅		< 2022년 07월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
					7월 1일(금)	7월 2일(토)	7월 3일(일)
조식					· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 참소라야채무침(18.) · 연약식반달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 스트로베리도넛(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 흙임자깨죽 · 돈사태감자찜(5.6.10.) · 새송이애호박볶음(9.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	
					<시험기간간편식> · 수제치킨버거(1.2.5.6.10.12.16.) · 열라이브(13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 고춧잎나물 · 오리후제콩나물볶음(5.13.) · 배추김치(9.13.)	
석식					· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 치커리사과무침 · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 깐소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)		
	7월 4일(월)	7월 5일(화)	7월 6일(수)	7월 7일(목)	7월 8일(금)	7월 9일(토)	7월 10일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 알감자조림(5.6.13.) · 데리야끼닭볶음(5.6.13.15.) · 깐풍두부강정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추들깨국 · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 연근흙임자소스무침(1.5.6.13.18.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 깍두기(9.13.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 사과잼시리얼토스트(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 감자채볶음(2.6.10.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 우리밀생크림팬케이크(1.5.6.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 치킨까스/양념소스(1.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 허니버터카스테라(1.2.5.6.13.)	
	<시험기간간편식> · 김치찜치주먹밥(1.5.9.13.) · 뽕바나나우유(2.) · 끼리단애크런치(플레이н)(1.2.5.6.)	<시험기간간편식> · 더키도넛(미니도넛3종)(1.2.5.6.) · 델모트오레지(13.) · 오목코코볼바(5.6.)	· 눈썰치즈김치덮밥(1.2.5.6.9.12.13.15.18.) · 미역미소된장국(5.6.13.18.) · 코코넛새우샐러드(1.2.5.6.9.12.13.16.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 깍두기(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 친환경흑미밥 · 나가사끼짜볶국(1.5.6.10.12.13.17.18.) · 근대나물 · 매콤까르보수삼찌닭(2.5.6.12.13.15.16.) · 스파게티/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 마시느딸기요구르트(2.)	· 추가밥 · 물냉면(1.3.5.6.13.16.) · 베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13.) · 바사삭나쵸키니겟(1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 뽕바코아이스크림(1.2.5.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 오이도라지초무침(5.6.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.)	
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 미니우동국(1.2.5.6.9.) · 호박나물(9.13.) · 오리후제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열감이된장국(5.6.18.) · 들기름막국수(3.5.6.13.) · 멸치파리고추볶음(5.13.) · 통통심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 미나리초무침(5.6.) · 간장버섯돼지불고기(5.6.10.13.18.) · 베이컨케사디아(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 우유표고조림(5.6.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 갈릭크런치샐러드/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 깍두기(9.13.)		
	7월 11일(월)	7월 12일(화)	7월 13일(수)	7월 14일(목)	7월 15일(금)	7월 16일(토)	7월 17일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 오리불고기(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 매운 · 참나물무침 · 술불닭갈비(5.6.12.13.15.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 치즈미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 미숫가루두유(5.)	· 친환경백미밥 · 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.) · 스크램블에그(1.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 매콤계육볶음(5.6.10.13.18.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 오리야채볶음(5.6.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	
	· 친환경보리밥 · 모듬버섯무침 · 고구마순무찜 · 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) · 눈썰치즈로제돈까스(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 가나슈초코타르트(1.2.5.6.13.)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 참나물무침 · 술불닭갈비(5.6.12.13.15.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파달걀국(1.) · 단무지무침 · 파채탕수육(1.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경흑미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 연두부/양념장(5.) · 부추겉절이(5.6.) · 돈육깨임볶음(10.) · 배추김치(9.13.) · 베스킨라빈스아이스크림(1.2.5.)	· 추가밥 · 초복장각삼계탕(1.3.15.) · 오징어야채무침(17.) · 깻잎동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 수박	· 친환경백미밥 · 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) · 양파부추겨자무침(2.5.6.12.13.) · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	

석식	· 친환경백미밥 · 미니마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 통살짜바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 소불고기구운주먹밥(1.2.5.6.10.13.16.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 매콤로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 순살불닭볶음우동(5.6.9.13.15.17.18.) · 콘치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(16.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 취나물무침 · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 도토리묵오이냉국(3.5.) · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) · 감자채볶음 · 감치구이(13.) · 배추김치(9.13.)		
	7월 18일(월)	7월 19일(화)	7월 20일(수)	7월 21일(목)	7월 22일(금)	7월 23일(토)	7월 24일(일)
조식	· 닭야채죽(15.) · 배추김치(9.13.) · 잉글리쉬퍼핀샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 방울토마토(12.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)				· 친환경백미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 사각쥬포볶음 · 깍두기(9.13.)		
중식					· 친환경보리밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 시금치나물 · 단호박당볶음(15.) · 감치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 청키초코슈프림쿠키(1.2.4.5.6.13.)		
석식					· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 간장돼지갈비감자찜(5.6.10.13.) · 브로콜리숙회/초장 · 고추잡채(5.8.10.13.) · 깍두기(9.13.)		
	7월 25일(월)	7월 26일(화)	7월 27일(수)	7월 28일(목)	7월 29일(금)	7월 30일(토)	7월 31일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)	· 계란야채죽(1.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.)	· 친환경백미밥 · 보쌈달걀국(1.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 에코들기름김 · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼크버섯국 · 간장어묵조림(1.5.6.13.16.) · 깻잎달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 크런치생선까스/콘드레싱(1.2.5.6.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코파운드케이크(1.2.5.6.)		
중식	· 친환경현미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 가지볶음 · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 깨찰빵(1.2.5.6.13.)	· 햄야채볶음밥(2.5.6.10.13.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) · 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 구슬아이스크림(1.2.5.)	· 추가밥 · 꼬치어묵우동(대)(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 고구마생크림샐러드(1.2.5.13.) · 순살파닭/오리엔탈소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 마시는플레인요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 미트볼계첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 닭야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 수제말기청라떼(1.2.)	· 친환경백미밥 · 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) · 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) · 오이무침(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.)		
석식	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 오징어콩나물찜(5.9.13.17.) · 건고구마순볶음 · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기무국(2.5.16.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 동육낙지볶음(10.) · 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 새송이버섯추무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 버섯베이컨크림파스타(1.2.5.6.10.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크루와상/딸기잼(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채된장국(5.6.18.) · 묵은지담찜(5.6.9.13.15.18.) · 숙주나물 · 햄전/계첩(1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(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/ 쇠고기가공품	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: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산