


서영 2022.12월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 학습		< 2022년 12월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
				12월 1일(목)	12월 2일(금)	12월 3일(토)	12월 4일(일)
조식				· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 오이부추무침 · 매콤돈육강장(1.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그레인/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 무말랭이무침(13.18.) · 매콤달봉그릴구이(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기미역국(5.6.16.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	
중식				· 새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18.) · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 오이무침(5.6.13.) · 만두탕수(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 청사과에이드	· 친환경현미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 돈사태떡찜(5.6.10.13.18.) · 고구마츄로스맛탕(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 마시는플레인요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 배추무침 · 감자채볶음 · 숯불닭갈비(5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.13.)	
석식				· 친환경잡곡밥(5.) · 배추들깨국 · 떡갈비굴소스조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 스틱김자반(5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은홍합국(13.18.) · 간장깻잎지(13.18.) · 골뱅이야채무침(5.13.18.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)		
	12월 5일(월)	12월 6일(화)	12월 7일(수)	12월 8일(목)	12월 9일(금)	12월 10일(토)	12월 11일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 카레두부조림(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요플레토평(1.2.) · 방울토마토(12.) · 사과잼시리얼토스트(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 견세우감자된장국(5.6.9.13.18.) · 부추겉절이(5.6.13.) · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 토스트식빵/임실포션치즈(양파)(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 꽃살샐러드(1.5.13.18.) · 돼지훈제부추볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채들깨국(5.6.18.) · 열무된장무침 · 납지떡볶음(5.6.) · 어묵맛살볶음(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	
중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯된장국(5.6.18.) · 취나물무침(13.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 카카오림치즈볼떡(2.5.6.)	· 친환경흑미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) · 야채달걀찜(1.2.) · 시금치나물 · 숯불오리불고기(5.6.12.13.) · 임실치즈스틱(1.2.6.) · 총각김치(9.13.)	· 갯김치볶음밥(5.6.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 오이치커리무침(5.6.) · 매콤로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 쿨피스(복숭아)(2.1.)	· 친환경보리밥 · 맑은미역국(5.6.13.) · 달걀장조림(1.5.6.13.) · 줄면야채무침(5.6.13.) · 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 불고기땡초주먹밥(1.5.6.10.13.18.) · 메밀온소바(대)(3.5.6.13.) · 꼬들단무지무침 · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 얼큰볶어국(13.) · 파래김자반 · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	
석식	· 친환경백미밥 · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 우영조림(5.6.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 정통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 동등뼈감자찜(5.6.10.13.18.) · 새송이버섯볶음 · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 팔리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 깻순나물 · 초랭이떡닭볶음(5.6.13.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 고추잡채(5.8.10.13.) · 느타리버섯들깨볶음 · 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 참나물도라지초무침(5.6.) · 순대야채볶음(5.6.10.13.18.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)		
	12월 12일(월)	12월 13일(화)	12월 14일(수)	12월 15일(목)	12월 16일(금)	12월 17일(토)	12월 18일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 피자오물렛/케첩(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 불닭스테이크(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 크루와상/딸기찜(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 견세우아욱된장국(5.6.9.13.18.) · 보추달걀찜(1.2.) · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 단호박죽 · 메추리알곤약조림(1.5.6.13.) · 야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤촉촉소보로머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 매콤오리버섯볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) · 닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.) · 행전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)		
중식	· 친환경보리밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 호박나물(9.13.) · 통삼오징어튀김/탕수소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 찜어먹는스트림치즈(2.)	<시험기간간편식> · 동바나나우유(2.) · 햄치즈달걀토스트*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)	<시험기간간편식> · 김치참치주먹밥(1.5.6.9.13.18.) · 기리딤앤크런치(플레인)(1.2.5.6.) · 델몬트오렌지(13.)	<시험기간간편식> · 수제볼고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 따옴주스(13.)	<시험기간간편식> · 자몽에이드 · 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.)		

석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 부추겉절이(5.6.13.) · 닭감자볶음(5.6.15.) · 야채고기완자/케첩(1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 엽떡무국(5.) · 새송이장조림(5.6.) · 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17.18.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 부추겉절이(1.) · 엽갈치나물 · 크리스피톤강정(1.5.6.10.12.13.16.) · 데리야끼닭통구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 바지락무국(18.) · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 크런치생선가스(1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드			
	12월 19일(월)	12월 20일(화)	12월 21일(수)	12월 22일(목)	12월 23일(금)	12월 24일(토)	12월 25일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 단호박샐러드(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 오리떡볶음(5.6.) · 깍두기(9.13.) · 우리밀초코카스테라(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 숯불바베큐닭볶음(5.6.12.13.15.18.) · 상추쌈(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.)	· 친환경백미밥 · 엽갈치된장국(5.6.18.) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 엽떡소고기무국(2.5.16.18.) · 연두부/양념장(5.6.13.) · 코코슈레드멘츠가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)		
중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.18.) · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 옥수수크림소시지빵(1.2.5.6.)	· 친환경허미밥 · 김자수제비국(5.6.) · 건새우시래기저침(5.6.9.13.18.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 딸기	· 달걀카레라이스(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 단무지무침 · 간소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 자몽허니블랙티	· 친환경흑미밥 · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 동지팔죽(반찬) · 무생채(13.) · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 옥수수수프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) · 돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크리스마스케이크(1.2.5.6.)		
석식	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5.6.) · 닭야채볶음(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 엽떡무국(15.) · 토토리묵/양념장(5.6.13.) · 간장채피망볶음 · 문치뜨떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 바지락두부국(5.13.18.) · 숙주미나리무침 · 불향쭈꾸미돈육볶음(5.6.10.13.18.) · 깻잎달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물복어국(5.13.) · 참나물된장무침(5.6.13.) · 바사삭나초치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)			
	12월 26일(월)	12월 27일(화)	12월 28일(수)	12월 29일(목)	12월 30일(금)	12월 31일(토)	
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 진미채조림(5.6.13.17.) · 연근흑미자소스무침(1.5.6.13.18.) · 춘천식당갈비(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기배추국(2.5.6.16.18.) · 우영조림(5.6.) · 간장버섯대지불고기(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 소고기야채죽(16.) · 팝콘치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 향라몽물케이크(1.2.5.6.) · 플레인요거트/코코그래놀라(2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 연두부말국(5.) · 불게이노순살닭볶음(5.6.13.15.) · 파래오징어가스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 무말랭이무침(13.18.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 호랑크소시지케찜볶음(2.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)		
중식	· 친환경보리밥 · 건새우미역국(9.13.) · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 오이부추무침(13.) · 매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 슈크림붕어빵(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 왕만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오징어야채볶음(1.5.6.13.17.) · 정통함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 꼬북찜초코추러스(1.2.5.6.13.)	· 참치김치덮밥(9.13.18.) · 배추된장국(5.6.18.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 콘소메이징치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 임실치즈한도그(1.2.5.6.10.12.16.18.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 새송이부추초무침 · 오징어문어하바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.17.) · 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 허쉬초코아이스크림(1.2.5.)			
석식	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파달걀국(1.) · 곶돌단무지무침 · 블랙알리오치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈호떡(1.2.5.6.13.)	· 김가루밥(13.) · 가스오우부장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 찰순대찜/깨소금(6.10.) · 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 맛감자튀김/케첩(1.6.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18.) · 청경채겉절이 · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 엽떡된장국(5.6.18.) · 사과소스미트볼(1.5.6.10.15.16.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 근대나물 · 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/ 쇠고기가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어, 뽕장어,조기, 아귀 등	꽃게,멍게,갈치, 낙지,쭈꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산