

서영 2024.7월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 서영고 자립 · 경제 · 상용		< 2024년 7월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
	1	2	3	4	5	6	
조식	참치야채죽(5.16.18) 배추김치(9) 씨없는포도 초코케스/우유(2.5.6) 대만식행치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.7/16.4/317.0/6.8	친환경백미밥 호박된장국(5.6) 알감자조림(5.6.13) 데리야끼닭볶음(5.6.13.15) 간풍두부강정(5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.4/41.6/468.1/5.4	친환경잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 연근흑임자소스무침(1.2.5) 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.7/26.2/113.2/3.1	친환경백미밥 배추들깨국 케이준샐러드(1.5.6.15.18) 간장돼지불고기(4.5.6.10.13.18) 깍두기(9) 아몬드후레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.4/41.4/248.2/3.2	친환경잡곡밥(5) 복어무국(13) 감자채피망볶음 데리야끼멘츠카츠/소스 (1.2.5.6.10) 배추김치(9) 미니파운드케이크(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.5/20.3/88.5/2.1		
	논꽃치즈김치덮밥 (2.5.6.9.13.18) 미역미소된장국(5.6) 크림새우샐러드(1.2.5.6.9.13) 숯불닭다리스테이크(15) 깍두기(9) 오븐에구운고단백넛초바사삭 (1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.7/39.0/205.6/3.1	컵도넛(4종)(1.2.5.6) 모구모구(5.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 742.2/7.5/42.4/1.4	김치참치주먹밥 (1.5.6.9.13.16.18) 소프트치즈케이크(1.2.5.6) 떡먹는요플레토핑(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.7/17.8/260.8/2.6	딸기크림롤케이크(1.2.5.6) 동바나나우유(2) 모듬컵과일(大) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.0/15.6/627.8/2.7	우유생크림빵(1.2.5.6.10) 까리블루베리크림치즈찰떡(6) 따옴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.8/7.9/66.0/2.1		
석식	친환경백미밥 한우육개장(13.16) 오리훈제굴소스볶음 (5.6.13.18) 호박나물(9) 삼치구이 배추김치(9) 러브팔미에파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.9/42.8/120.0/5.2	친환경잡곡밥(5) 새알만두떡국(1.5.6.10.15.16.18) 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 청포묵/양념장(5.6.13) 오징어야채볶음/소면 (5.6.13.17.18) 배추김치(9) 초코칩쌀쿠키(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.2/32.1/96.5/2.7	친환경백미밥 열갈이된장국(5.6) 막국수야채무침(3.6) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 통등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 찢어먹는스트랑치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.2/25.3/258.8/2.9	친환경잡곡밥(5) 왕만두달걀국(1.2.5.6.8.10) 미나리초무침(5.6.13) 닭감자볶음(5.6.13.15.18) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.0/38.7/224.9/4.8			
	8	9	10	11	12	13	
조식	친환경백미밥 누룽지 간장깻잎지(5.6) 고구마등심돈까스/소스 (1.5.6.10.11) 떡새우완자(1.5.6.9.12.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.8/21.2/101.9/2.5	친환경잡곡밥(5) 옥수수스프(2.5.6.13.16) 달걀베이컨볶음(1.5.10) 허브칼집소세지/케첩 (2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 초코케스/우유(2.5.6) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.3/30.3/368.6/3.7	소고기야채죽(16) 배추김치(9) 그릭요거트(2) 천도복숭아(11) 치즈방앗간빵(1.2.5.6) 코코볼시리얼(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.4/18.5/175.2/1.8	친환경잡곡밥(5) 버섯들깨국 야채달걀찜(1.2.5.6.18) 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17.18) 사각칩포볶음(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.1/51.2/155.4/4.8	친환경백미밥 소고기사골떡국(13.16) 한입두부튀김/탕수소스 (5.6.12.13.18) 매콤닭봉그릴구이 (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 달콤촉촉소보로머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.6/37.2/348.3/4.0	친환경백미밥 흑임자깨죽(13) 돈사태감자찜(5.6.10.13) 새송이애호박볶음 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.4/39.1/419.3/5.4	
	친환경귀리밥 부산돼지국밥(10) 온두부(5) 매콤콩나물무침(5) 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) 단호박크로켓/케첩(5.6.12) 깍두기(9) 설빙망고아이스크림(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.0/29.0/127.3/3.1	친환경기장밥 맑은한우사브샤브국(5.6.16) 안동닭찜(5.6.13.15.18) 브로콜리당풍소스무침(1.4.5) 카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 황치즈브로토통카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.9/39.5/199.1/5.0	목재비빔밥/양념장(9) 유부된장국(5.6) 매콤오이초무침(5.6.13) 누룽지참쌀탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 떡먹는요구르트(복숭아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.2/24.1/243.3/12.2	친환경발아현미밥 소고기미역국(5.6.16) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18) 시금치나물 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18) 열무김치(9) 까리스타치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.5/36.1/176.8/3.3	치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.16.18) 팽이버섯미소된장국(5.6) 양상추샐러드/딸기요거트드레싱 (1.5.12.13) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16) 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9) 흔들어먹는골드키위푸레(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.0/32.5/113.8/3.4	친환경백미밥 배추된장국(5.6) 삼치무조림(5.6.13) 고춧잎나물 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.7/37.9/130.3/4.3	
석식	친환경잡곡밥(5) 열근복어국 근대된장무침(5.6.13) 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 허니간장순살치킨 (1.4.5.6.15.16.18) 배추김치(9) 드링크링요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.5/52.7/260.7/2.6	친환경백미밥 건새우시금치된장국(5.6.9) 우영조림(5.6.13) 실곤약야채무침(5.6.13) 콘치즈어니언돈까스/소스 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 젤리(리치) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.0/16.9/119.6/2.6	친환경잡곡밥(5) 두부김치찌개(5.6.9.13) 치커리사과무침(1.2.5.6) 대패삼겹살공나물불고기 (5.6.10.13) 치즈폼은행구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.7/31.0/120.5/2.9	친환경백미밥 열근대구탕 연근조림(5.6.13) 단호박닭볶음(5.6.13.15.18) 새우볼/칠리소스(1.5.6.8.9) 배추김치(9) 바다진주소떡도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.7/39.1/129.9/2.9	친환경잡곡밥(5) 곤약어묵국(2.5.6.8.12.13.16) 숙주나물 돈육잡채(5.6.10.13) 오징어랑/케첩(1.5.6.12.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.2/24.5/106.9/5.2		

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	15	16	17	18	19	20
조식	친환경백미밥 맑은미역국(5.6) 양배추찜/쌈장(4.5.6) 고추장오리불고기(5.6.13.18) 소시지브로콜리볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.9/34.6/113.0/3.0	친환경잡곡밥(5) 단호박죽 매추리알장조림(1.5.6.13) 미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12) 깍두기(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.7/25.1/327.9/4.2	달걀야채죽(1) 팍콘치킨샐러드(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 크랜베리아몬드그레인라/우유 (2.5.6) 한라봉롤케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.7/17.3/211.3/5.1	친환경백미밥 김치어묵국(1.5.6.9.13) 치킨까스(1.2.5.6.12.15) 마늘햄구이/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 모닝시리얼우유(그레인라)(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.6/34.1/57.6/2.0	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 도토리묵야채무침(5.6.13) 매콤제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 메이플칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.5/33.4/77.1/2.6	친환경백미밥 순두부찌개(5.6.16.18) 간장오리떡볶음(5.6.13.18) 파래김자반 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 926.5/31.8/230.7/7.3
중식	추가밥 장각삼계탕(15) 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 오징어김치전 (2.5.6.9.12.16.17) 깍두기(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 918.2/51.3/133.4/4.8	친환경찰흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) 참나물겉절이(5.6.13) 간장돼지불고기(4.5.6.10) 어린이고등어구이(7) 파김치(9) 모듬컵과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 689.1/43.2/101.3/2.8	짜장라이스(5.6.10.13.16) 쪽파달걀국(1) 단무지무침 타코야끼(1.5.6.17) 파채탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 임실딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.4/39.3/207.1/8.5	친환경찰현미밥 근대된장국(5.6) 연두부/양념장(5.6.13) 빠없는달걀비(5.6.13.15.18) 김부각(5.6) 배추김치(9) 오레오크림치즈케이크 (1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.5/36.5/113.5/3.2	친환경강황밥 모듬버섯무국 고구마순무침(13) 어묵잡채(2.5.6.8.12.13.16) 오븐등심치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11) 배추김치(9) 탱글뽕독한도/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.8/27.7/207.8/3.3	친환경백미밥 견새우야육된장국(5.6.9) 양파부추겨자무침 (1.5.6.10.13.16) 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.8/37.1/115.2/2.4
석식	친환경잡곡밥(5) 열큰소고기무국(16) 돼지훈제야채찜(10.13) 취나물무침(13) 고구마맛탕(5.6.13) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.0/23.5/129.3/3.4	소불고기구운주먹밥 (1.2.5.6.10.13.16) 어묵무국(1.5.6) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 치즈떡매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) 케이준감자튀김/케첩(5.6.12) 배추김치(9) 쥬시쿨(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.6/17.9/146.6/9.7	친환경백미밥 알갈이된장국(5.6) 떡갈비파인조림 (5.6.10.13.15.16.18) 순살불닭볶음우동(5.6.13.15) 시래기나물(5.6.13) 배추김치(9) 망고감귤컵젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 774.7/28.5/134.1/2.6	친환경잡곡밥(5) 마라탕(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 간장무채장아찌 꽃말살과일샐러드 (1.5.6.8.12.13.18) 통살꿔바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 달콤자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 881.2/25.6/233.0/3.5	친환경백미밥 오이냉국 감자채볶음 갈치구이 불닭스테이크/고구마무스 (1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.6/31.9/77.7/2.3	
	22	23	24	25	26	27
조식	친환경백미밥 시래기된장국(5.6) 야채달걀찜(1.2.5.6.18) 연양식반달불고기/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 우리밀딸기파운드케이크 (1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.8/26.4/158.1/3.5	친환경잡곡밥(5) 누룽지 돈사태감자찜(5.6.10.13) 애너타리버섯부추볶음(5.6.18) 오징어문어핫바/머스타드 (1.5.6.11.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.6/42.8/63.0/2.7				
중식	날치알김치볶음밥 (5.6.9.13.18) 맑은미역국(5.6) 양배추샐러드(1.2.5.11.12) 바사삭고추반마리치킨(15) 섞박지(9) 파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.4/48.1/128.5/3.8					
석식	친환경잡곡밥(5) 양송이스프(2.5.6.13.16) 베이컨감자샐러드(1.5.10.13) 콜드샐러드파스타 (소)(1.2.5.6.8.12.13.15.16) 불고기함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,004.7/26.9/123.5/3.4					

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	29	30	31			
조식	친환경백미밥 건새우미역국(9) 콘샐러드(1.5.13) 용가리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.1/19.0/46.9/2.4	참치야채죽(5.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) 초코칩스/우유(2.5.6) 햄치즈달걀토스트(1.2.5.6.9.10.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.8/24.5/404.6/2.9	친환경백미밥 부추달걀국(1) 간장순살양념찜닭(5.6.13.15.18) 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) एको들기름김 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.8/43.4/75.9/2.7			
중식	친환경발아현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 양념깻잎지 버섯잡채(5.6.13) 갈비양념등심돈까스(1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) 깨찰빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.7/23.6/200.8/3.9	햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 유부된장국(5.6) 방울토마토보코치니샐러드(2.12.13) 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.7/26.6/262.8/2.8	추가밥 어묵우동(1.5.6) 고구마생크림샐러드(1.2.5) 순살파닭/오리엔탈소스(1.5.6.15) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 843.4/32.4/112.2/2.5			
석식	친환경잡곡밥(5) 두부김치국(5.9) 오징어콩나물찜(5.6.13.17.18) 간장양념돼지등심불고기(5.6.10) 고구마순볶음 깍두기(9) 스위트플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 736.7/40.5/165.6/4.1	친환경백미밥 소고기 무국(13.16) 고사리나물 돈육낙지볶음(5.6.10.13.18) 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.6/38.3/93.4/4.0	친환경잡곡밥(5) 맑은감자국 새송이부추초무침(5.6.13) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16) 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 데르뜨과일젤리(오렌지) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.4/29.0/70.5/3.1			

★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 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동 가능하오니 참고 바랍니다.

구분	쌀 (밥,죽,누룽지)	김치류 (배추)/고춧가루	콩/두부	육류(가공품포함)		수산물(가공품포함)
				쇠고기	돼지고기,닭고기,오리고기,양고기	넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지 멸장어,고등어,꽃게,참조기,아귀 가리비,전복,우렁행이,방어,부세
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	콩:국내산 두부:국내산	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산	국내산
	명태	갈치	오징어/가공품	다랑어	낙지,쭈꾸미	
	러시아	세네갈	국내산/수입산	원양산	베트남	