

서영 2023.12월		가 정 통 신 문 <div> <div>< 2023년 12월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 ></div> </div>				식생활관	530 - 2369
<div> <div>서영고</div> <div>과학 · 경제 · 예술</div> </div>						http://www.seoyoung.hs.kr	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
					1	2	
조식					참치야채죽(5.16.18) 배추김치(9) 그릭요거트/시리얼(2.5.6) 달걀품은식빵토스트 (1.2.5.6.13.16) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.6/18.0/192.8/3.7	친환경백미밥 북어무국(13) 간장어묵조림(1.5.6.13) 우리쌀떡함박스테이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 닥터유에너지바(4.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.7/33.9/311.0/4.0	
					추가밥 유부우동(5.6) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 유자단무지맛살냉채 (1.5.6.10.16) 단호박크로켓(5.6.12) 배추김치(9) 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 754.3/18.8/159.7/2.8	친환경백미밥 달걀떡국(1) 안동닭찜(5.6.13.15.18) 사과샐러드(1.5.11) 애호박새우젓볶음(9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.4/30.9/73.1/2.7	
중식					친환경백미밥 삼색수제비국(1.5.6) 새송이 부추초무침(5.6.13) 돈육당면볶음 (5.6.10.13.18) 5마리통새우꼬치/칠리소스(8.9) 배추김치(9) 초코바닐라컵케이크 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.9/43.7/94.8/2.6		
석식							
	4	5	6	7	8	9	
조식	친환경백미밥 누룽지 피자오믈렛/케첩 (1.2.5.6.12) 간장양념돼지등심불고기 (5.6.10.18) 배추김치(9) 플라워파이/슈가파우더 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.6/20.9/49.5/3.1	친환경잡곡밥(5) 건새우아욱된장국(5.6.9) 부추달걀찜(1.2) 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18) 깍두기(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.8/38.0/435.4/5.0	친환경백미밥 단호박죽 메추리알곤약조림 (1.5.6.13) 야끼소바볶음우동 (2.5.6.10.12.13.15.17.18) 배추김치(9) 치즈머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 917.8/27.9/119.1/3.1	친환경잡곡밥(5) 두부된장국(5.6) 도토리묵야채무침(5.6.13) 어니언떡갈비 (1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 소화가잘되는우유를레이크 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.9/22.9/109.0/3.2	친환경백미밥 소고기떡국(16) 닭살카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 아몬드후레이크/우유 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.0/43.2/181.8/2.9		
	친환경기장밥 돈등뼈시래기감자탕 (10.13) 취나물무침(13) 매콤까르보순살찜닭 (2.5.6.15.16.18) 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 호두타르트(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.5/41.6/178.2/4.5	수제베이컨클럽샌드위치 (1.2.5.6.8.10.12.13.16) 모구모구(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.1/25.7/271.1/2.3	우유트리도넛(1.2.4.5.6) 동바나나우유(2) 모듬컵과일(大)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.9/11.1/644.1/2.9	대만식샌드위치 (1.2.5.6.10.16) 끼리블루베리크림치즈찰떡 (6) 레몬콤부차 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.1/16.9/89.9/1.9	그릭요거트(2) 따옴주스(13) 생크림도넛솔티밀크 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.6/7.9/162.1/1.8		
중식							
석식	친환경잡곡밥(5) 매콤콩나물국(5) 부추겉절이(5.6.13) 불향꾸꾸미볶음/명란마요 (1.5.6.7.13.16.18) 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 젤리(리치) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.8/26.1/119.0/4.0	친환경백미밥 얼큰채국 브로콜리숙회/초장(5.6.13) 닭감자볶음(5.6.13.15.18) 카레갈치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.4/49.3/691.9/4.6	친환경잡곡밥(5) 새우물만두국 (1.5.6.9.10.13.15) 얼갈이나물 (1.2.5.6.10.12.13) 데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.2/37.7/179.6/9.1	친환경백미밥 바지락무국(18) 느타리버섯볶음 돈육잡스테이크 (1.2.5.6.10.12.16) 파래오징어까스/케첩 (1.5.6.12.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/37.3/72.2/5.2			

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	11	12	13	14	15	16
조식	친환경백미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 돈육깻잎볶음 (5.6.10.13.18) 깍두기(9) 초코чек스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.6/40.8/335.4/3.9	친환경잡곡밥(5) 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18) 데리야끼멘츠카츠/소스 (1.2.5.6.10) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.2/30.6/231.7/5.6	소고기야채죽(16) 배추김치(9) 그릭요거트/블루베리잼 (2.13) 샤인머스켓 누텔라코코넛토스트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.0/12.6/167.7/1.1	친환경잡곡밥(5) 건새우감자된장국(5.6.9) 부추겉절이(5.6.13) 간장돼지불고기 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 소프트치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.5/27.8/90.0/2.3	친환경잡곡밥(5) 순두부찌개(5.6.16.18) 팝콘치킨샐러드(1.5.6.15) 돼지훈제부추볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 크림치즈어니언베이글 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.0/31.2/105.8/3.3	친환경백미밥 무채들깨국 열무된장무침(5.6.13) 낙지떡볶음(5.6.13.18) 어묵맛살볶음(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.9/29.4/155.3/5.4
중식	돈육카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 유부된장국(5.6) 단무지무침 간소새우(1.5.6.9.12.13) 치즈소시지바/머스타드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 862.6/31.6/182.2/2.7	친환경기장밥 돼지고기짜글이찌개 (5.6.9.10) 시금치나물 오징어야채볶음/소면 (5.6.13.17.18) 수제떡갈비/소스 (5.6.10.12.15.16.18) 총각김치(9) 옥수수크림떡(2.5.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.7/39.2/117.6/3.8	나물비빔밥/양념고추장 (5.6) 시금치된장국(5.6) 마라왕교자만두 (2.4.5.6.8.9.10.16) 오이치커리무침(5.6) 뿌링클페스츰리소시지 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(복숭아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.4/24.4/236.4/4.7	친환경발아현미밥 달걀육개장(1.13.16) 마파두부(5.6.10.18) 곤드레나물볶음 카스타드호떡(1.2.5.6) 숯불달다리스테이크(15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.6/36.6/184.2/3.4	친환경찰보리밥 닭곰탕(15) 양배추찜/쌈장(4.5.6) 매콤제육볶음(5.6.10.13) 고구마맛탕(5.6.13) 깍두기(9) 우리밀초코하우스케이크 (1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.9/43.3/111.0/3.6	친환경백미밥 얼큰북어국 파래김자반 더블치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 삼치구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.2/38.2/238.8/3.2
석식	친환경잡곡밥(5) 김치수제비(5.6.9) 우영조림(5.6.13) 누룽지해물볶음 (5.6.8.9.10.15.17.18) 콘치즈떡갈비구이 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 프렌치코코넛튀일(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.7/24.7/117.1/3.0	친환경백미밥 곤약어묵국(1.5.6.13) 돈등뼈감자찜(5.6.10.13) 새송이버섯볶음 갈치구이 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.1/43.3/133.5/2.7	친환경잡곡밥(5) 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 파리고추알아먹볶음 (1.5.6.13) 깻순나물(5.6) 조랭이떡닭볶음 (5.6.13.15.18) 깍두기(9) 곤약젤리(청포도) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.8/39.2/117.4/2.8	친환경백미밥 햄두부찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 청경채사과겉절이(5.6.13) 스팸달걀볶음 (1.2.5.6.10.16) 통살새우까스/타르소스 (1.2.5.6.9) 배추김치(9) 바닐라크림크로핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.4/25.4/113.8/3.0	친환경백미밥 아육된장국(5.6) 참나물도라지초무침(5.6) 크림떡볶이(1.2.5.10) 용가리치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.1/26.3/230.1/1.6	
	18	19	20	21	22	23
조식	친환경백미밥 얼큰순두부국(5) 미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 오레오오츠/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.0/25.0/237.8/3.8	친환경잡곡밥(5) 건새우미역국(9) 케이준샐러드(1.5.6.15.18) 매콤오리떡볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 꽃보다추잉도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.7/26.1/92.8/2.9	친환경백미밥 누룽지 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) 한우버섯불고기 (5.6.13.16.18) 배추김치(9) 포도야채주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.6/30.7/154.3/3.2	친환경잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 숯불바베큐닭볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 맛김 배추김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/25.6/113.2/2.5	친환경백미밥 얼큰소고기무국(16) 연두부/양념장(5.6.13) 코코슈레드멘츠까스/소스 (1.2.5.6.10.13) 불고기치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.3/27.2/293.2/2.8	
중식	친환경발아현미밥 열무된장국(5.6) 과일샐러드(1.5.12) 치커리겉절이(5.6.13) 마라샹궈 (1.2.4.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 참깨바흠쿠헨(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.4/23.0/340.4/5.4	친환경차수수밥 갈비완자탕(1.2.5.6.10.16) 간장순살양념찜닭 (5.6.13.15.18) 시래기나물(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.9/39.7/116.8/3.5	참치김치볶음밥 (5.6.9.13.16.18) 유부된장국(5.6) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 오이부추무침(13) 돈마호코카츠/바베큐소스 (5.6.10.12.13.16) 섞박지(9) 떠먹는요플레토핑(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.8/50.5/292.8/3.2	친환경찰흑미밥 맑은미역국(5.6) 상추/쌈장(4.5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 훈제삼겹구이(2.5.6.10) 배추김치(9) 레드그린동카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.7/45.7/97.0/2.9	블랙타이거새우로제파스 타 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) 양송이스프(2.5.6.13.16) 오이파클 방울토마토코치니샐러 드(2.12.13) 버터갈릭감자튀김 (1.2.5.6.13.16) 배추김치(9) 크리스마스케이크 (1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.0/24.3/332.3/3.3	
석식	친환경잡곡밥(5) 오징어무국(17) 달걀장조림(1.5.6.13) 곤드레나물(13) 고구마등심돈까스/소스 (1.5.6.10.11) 배추김치(9) 따옴오가닉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.4/26.5/90.9/3.0	친환경백미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) 도토리묵/양념장(5.6.13) 돈육야채볶음(5.6.10.13) 오븐치즈라자냐 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)) 깍두기(9) 골레도르쇼콜라아이스크림 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.6/36.7/266.8/2.7	친환경잡곡밥(5) 매콤어묵국(1.5.6) 오리훈제/머스타드 (1.5.6.13) 무생채(13) 바삭한치킨너겟/케첩 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 수제술티드카라멜파배기 (2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.4/34.0/66.9/3.2	친환경백미밥 맑은콩나물볶어국(5) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 참나물된장무침(5.6.13) 고구마치즈그라탕 (1.2.5.13) 배추김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.5/29.2/157.4/1.9		

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	25	26	27	28	29	30
조식		친환경백미밥 연두부맑은국(5) 돈육야채볶음(5.6.10.13) 아채달걀말이(1) 배추김치(9) 초코케스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.2/46.8/332.5/4.7	친환경잡곡밥(5) 누룽지 진미채조림(5.6.17) 연근흑임자소스무침(1.5) 춘천식닭갈비 (5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/35.4/59.0/1.6	친환경백미밥 소고기배추국(5.6.16) 우영조림(5.6.13) 매콤돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 오레오오즈/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.8/40.4/203.9/4.7	달걀야채죽(1) 베이컨콘치즈토스트 (1/2)(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 그릭요거트/블루베리잼 (2.13) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.9/16.2/227.6/1.1	
중식		추가밥 잔치국수/양념장(5.6.13) 왕만두(1.5.6.10.16.18) 간장무채장아찌 통살유린기(5.6.15) 배추김치(9) 따옴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.4/28.2/133.5/5.0	햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추된장국(5.6) 구운버섯샐러드(12) 오븐화덕피자 (1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 크림치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.4/19.3/220.3/2.0	친환경발아현미밥 맑은콩나물국(5) 묵은지등갈비조림 (5.6.9.10.13.18) 새송이부추초무침(5.6.13) 어묵피망볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 하겐다즈아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.1/35.7/205.8/3.0		
석식		친환경잡곡밥(5) 어묵무국(1.5.6) 떡갈비굴소스조림 (5.6.10.13.15.16.18) 돈육잡채(5.6.10.13) 참쌀김부각(5) 배추김치(9) 스윗초코휘낭시에(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.5/26.9/90.1/4.3	하이라이스 (1.2.5.6.10.12.16) 쪽파달걀국(1) 꼬들단무지무침 블랙알리오치킨 (1.2.4.5.6.8.13.15.16) 배추김치(9) 붕어빵(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.3/27.7/88.4/2.3	친환경잡곡밥(5) 북어무국(13) 비빔야채만두 (1.5.6.10.13.15.16.18) 청경채겉절이(5.6.13) 매콤오리야채볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.8/32.4/156.8/4.9		

★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 변동 가능하오니 참고 바랍니다.

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