

서영 2022.08월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
<div><div>서영고</div><div>자립 · 정예 · 명승</div></div>		< 2022년 08월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
	8월 1일(월)	8월 2일(화)	8월 3일(수)	8월 4일(목)	8월 5일(금)	8월 6일(토)	8월 7일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 동육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 깍두기(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 브로콜리숙회/초장 · 동육콩나물볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 참나물무침 · 동육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 흡입자깨죽 · 술술오리불고기(5.6.12.13.) · 알감자버터구이(2.) · 배추김치(9.13.) · 베리팬케이크(1.2.5.6.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤촉촉소보모편(1.2.5.6.13.) · 방울토마토(12.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)		
중식	· 친환경백미밥 · 두부호박된장찌개(5.6.9.16.18.) · 채소달걀찜(1.2.) · 건고추인나물 · 깍쇼새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경보리밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 천사채맛살샐러드(1.5.13.18.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 파인애플주스(5.13.)	· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 꼬들단무지무침 · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경흑미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 건고구마순볶음 · 동육야채볶음(5.6.10.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.) · 수제코코팜애플망고라떼(2.)	· 달걀카레라이스(1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 수제웨이감자구이(2.5.) · 배추김치(9.13.) · 미니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)		
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 시금치들깨무침 · 고추장채/꿀빵(5.6.8.10.13.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(16.) · 마국수야채무침(3.5.) · 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 에코돌기름김 · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 아삭이고추된장무침 · 동육오징어볶음(10.17.) · 새우튀김/타르소스(1.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 견세우아육된장국(5.6.9.13.18.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 단호박달볶음(15.) · 동육숙주볶음우동(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물북어국(5.13.) · 오이지무침(13.) · 행전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)		
	8월 8일(월)	8월 9일(화)	8월 10일(수)	8월 11일(목)	8월 12일(금)	8월 13일(토)	8월 7일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 메추리알어묵조림(1.5.6.13.16.) · 오리후제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.)	· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 가자깨워치(13.18.) · 매콤동육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 닭미역국(15.) · 감자채볶음 · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기떡국(1.16.) · 쭈꾸미야채볶음/소면(1.5.6.13.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)			
중식	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 토마토달걀샐러드(1.2.5.6.12.13.) · 동육떡볶음(5.6.10.13.18.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 찜어먹는스트링치즈(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 왕만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 심곤약야채무침(5.6.13.) · 건취나물볶음 · 파래탕수육(1.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 레드자몽에이드	· 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 달콤매콤닭꼬치(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.)				
석식	· 친환경백미밥 · 핵두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 정통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 수제치킨까스/어니언소스(1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코볼도너츠(1.2.5.6.13.)	· 불고기뭇조추먹밥(1.5.6.10.13.18.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 찰수대찌+깨소금(6.10.) · 누룽지떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)				
	8월 15일(월)	8월 16일(화)	8월 17일(수)	8월 18일(목)	8월 19일(금)	8월 20일(토)	8월 21일(일)
조식		· 친환경백미밥 · 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 스무스블로그(1.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 야채고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 카야젤파이(1.2.5.6.13.)	· 소고기야채죽(16.) · 베이컨콘치토스트(1.2.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 오래오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물달걀국(1.5.) · 알감자조림(5.6.13.) · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 간장동부강정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 청포묵상추무침(5.) · 동육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	
중식		· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 페스츰리파배기도넛(1.2.5.6.13.)	· 새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 케이준감자튀김/케첩(5.12.13.) · 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지주스(13.)	· 친환경백미밥 · 톳등빠시래기감자탕(9.10.13.18.) · 쪽파무침 · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 치즈불닭(2.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 추가밥 · 해물짬뽕면(1.5.6.9.13.17.18.) · 단무지무침 · 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) · 통살짜바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 마시는플레인요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개(5.9.10.13.18.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 푸실리샐러드(1.5.6.13.) · 맛김(13.) · 깍두기(9.13.)	

석식		· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 근대나물 · 돈육잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 해물콩나물찜(5.9.13.17.) · 브로콜리땅콩소스무침(4.5.6.) · 통모짜를까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 새송이버추초무침 · 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.) · 스펀구이/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 닭개장(13.15.16.) · 연두부카프레제(2.5.12.13.) · 오이도라지초무침(5.6.) · 콘소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.)		
	8월 22일(월)	8월 23일(화)	8월 24일(수)	8월 25일(목)	8월 26일(금)	8월 27일(토)	8월 28일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 깻잎달걀말이(1.) · 단밤울란떡갈비(5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 잉글리쉬머핀피자빵(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 메론 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 고구마순무찜 · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리크림치즈토스트(1/2)(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈등뼈감자찜(5.6.10.) · 무말랭이무침(13.18.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 조랭이떡국(1.) · 돼지감비김치찜(5.6.9.10.13.18.) · 근대된장무침 · 깻두기(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	
중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부호박된장찌개(5.6.9.16.18.) · 돼지수육/쌈장(5.6.10.13.16.18.) · 쫄면야채무침(5.6.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 수박	· 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 머쉬룸투움바파스타(1.2.5.6.10.13.) · 오이피클(13.) · 통등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 대파크림크루아상	· 친환경보리밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 새송이장조림(5.6.) · 닭야채볶음(5.6.15.) · 파마산버터옥수수구이(1.2.5.) · 깻두기(9.13.) · 쿼피스(복숭아)(2.11.)	· 친환경현미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 아삭이고추된장무침 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 달고나우유마카롱(1.2.6.)	· 참치김치볶음밥(5.6.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) · 치즈방울떡닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) · 깻두기(9.13.) · 쌀핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.18.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 하트치즈연어까스/케첩(1.2.5.6.13.) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 월미니(2.)	
석식	· 친환경백미밥 · 바지락두부국(5.13.18.) · 삼치감자조림(5.6.) · 깻순나물 · 오리후제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 수제에그타르트(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순대국(2.5.6.10.16.18.) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 마늘쫄면치볶음(5.6.13.18.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국(5.) · 부추달걀찜(1.2.) · 단호박샐러드(1.5.6.) · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 건새우미역국(9.13.) · 치커리사과무침 · 콘소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) · 오징어랑/케첩(1.5.6.12.17.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부맑은국(5.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 낙지야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 파래김자반 · 배추김치(9.13.)		
	8월 29일(월)	8월 30일(화)	8월 31일(수)				
조식	· 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 데리야끼닭통구이(5.6.13.15.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 배추김치(9.13.)	· 달걀야채죽(1.) · 배추김치(9.13.) · 굴 · 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 건고춧잎나물 · 돈육떡볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)				
중식	· 친환경보리밥 · 돼지갈비탕(1.5.10.16.) · 오징어야채무침(17.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 꿀떡	· 친환경흑미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 목은지닭찜(5.6.9.13.15.18.) · 꽃말살샐러드(1.5.13.18.) · 해파리냉채(2.5.6.12.13.) · 깻두기(9.13.) · 옥수수수크림찰쌀도넛(1.2.5.6.13.)	· 쪽파달걀국(1.) · 볶음짜장면(1.5.6.10.13.16.18.) · 꼬들단무지무침 · 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)				
석식	· 친환경백미밥 · 햄볼볶어국(13.) · 쇠나물무침 · 불게이노오리불고기(5.6.13.) · 옥수수전(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 고구마생크림샐러드(1.2.5.13.) · 도토리묵/양념장(5.) · 연양식불고기육전/파채(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 총각김치(9.13.) · 화이트마카다미아쿠키(1.2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 시래기나물(5.6.13.18.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 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,꽃게, 뱀장어,조기, 아귀 등	명태,갈치, 낙지,쭈꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산