


서영 2020.11월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369	
 자립 · 경제 · 영웅						http://www.seoyoung.hs.kr		
< 2020년 11월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >								
							11월 1일(일)	
조식							· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 매통콩나물무침(5.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 두부담은찰도그를(1.2.5.6.12.13.15.18.)	
							· 친환경백미밥 · 감자두부된장국(5.6.18.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 매통달걀개야채볶음(13.15.18.) · 애호박새우젓볶음(9.13.) · 배추김치(9.13.)	
중식							· 친환경백미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 부추겉절이(5.6.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	
							· 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 부추겉절이(5.6.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	
석식							· 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 부추겉절이(5.6.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	
							· 친환경잡곡밥(5.) · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 부추겉절이(5.6.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	
	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)	11월 8일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 소고기무국(2.5.16.18.) · 오이부추무침 · 매통콩나물무침(1.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 연두부/양념장(5.) · 데리야끼달걀개구이(5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 버터롤참치샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) · 매통어묵국(1.5.6.13.16.) · 우영조림(5.6.) · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 진미채조림(5.6.13.17.) · 연근흑임자소스무침(1.5.6.13.18.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 느타리버섯장조림(5.6.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 커피	· 친환경백미밥 · 순두부계란국(1.5.) · 미나리초무침(5.6.) · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.)		
중식	· 친환경흑미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 매통콩나물무침(5.) · 치킨텐더/요거트소스(1.2.5.6.13.15.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 닥터캡슐(2.)	· 친환경백미밥 · 닭미역국(15.) · 참나물무침 · 매통돼지불고기(5.6.10.) · 해물파전(1.6.9.13.17.) · 조각파인애플 · 배추김치(9.13.)	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면(1.5.6.10.12.13.17.18.) · 단무지무침 · 뽕글뽕글소시지/치즈시즈닝(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 스위트폴럼프스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은홍합국(13.18.) · 새송이버섯초무침 · 스펀달갈비(1.2.6.10.13.) · 고다치즈돈까스/후르츠소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 꿀배추(13.)	· 친환경흑미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 닭야채볶음(5.6.15.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 감자수제비국(5.6.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 낙지야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.)		
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 감자채피망볶음 · 돼지훈제바비큐(1.5.10.13.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 불개장(8.) · 쫄면겉절이 · 참치김치볶음(9.13.18.) · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우감자된장국(5.6.9.13.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 아육된장국(5.6.18.) · 매통떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 뿌링클치즈볼(1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 청경채겉절이 · 오리야채볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.)			
	11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)	11월 15일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 흑임자계죽 · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 크리스피치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 간장오리불고기(5.6.13.) · 매통김치볶음(9.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 달콤츄러스(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	· 친환경백미밥 · 매통콩나물국(5.) · 돈뽕감자찜(5.6.10.) · 매통오징어바(1.5.6.13.17.) · 멸치땅콩볶음(4.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.18.) · 매통꾸꾸미낙지새우볶음(5.9.13.17.) · 무말랭이무침(13.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부말은국(5.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 짜장볶음우동(5.6.9.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 건홍합맑은국(13.18.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 오이지무침(13.) · 오징어야채무침(17.) · 한입떡갈비/케첩(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	
중식	· 친환경보리밥 · 맑은감자국 · 두부양념조림(5.6.13.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 모듬잡과일	· 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 오이피클(13.) · 망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) · 랍스터테일버터치즈구이(1.2.5.) · 배추김치(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경수수밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 돼지수육(5.6.10.13.16.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 상추/쌈장(5.6.16.18.) · 배추겉절이(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경흑미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) · 오이무침(5.6.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리크림치즈타르트(1.2.5.6.)	· 간장계란밥(1.5.6.13.18.) · 배추된장국(5.6.18.) · 치커리무생채(13.) · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 사과수(13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우아육국(5.6.9.13.18.) · 고추장오리불고기(5.6.) · 깐소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 망고감귤겉절이(1.5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 다시마쌈/초장(1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	

석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 팥이버섯된장국(5.6.18.) · 고추잡채(5.8.10.13.) · 김보각(5.) · 연양식반달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 미역들깨국 · 쇠갈두부무침(5.) · 단호박달볶음(15.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 갈치무조림(5.6.) · 건고구마수복음 · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) · 브로콜리/초장 · 오리훈제숙주무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 꽃말살샐러드(1.5.13.18.) · 김보각(5.) · 블랙페퍼함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 얼얼물어묵(13.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 열무된장무침 · 순대야채볶음(6.10.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 근대나물 · 도토리묵/양념장(5.) · 두반장달볶음(5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)
	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)	11월 21일(토)	11월 22일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 콘플레이크/우유(2.5.6.13.) · 갈자들깨국 · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 오물렛/케첩(1.2.5.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 돈사태야채볶음(5.6.10.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 굴뱅이야채무침(5.13.18.) · 오리버섯볶음 · 배추김치(9.13.) · 달걀숙식빵토스트(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 돈육매추리알장조림(1.10.13.) · 베이컨퀘사디아(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 야채계란말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 부추계란국(1.) · 감자채볶음(2.6.10.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) 	
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 치킨카레라이스(2.5.6.13.15.16.) · 미역미소된장국(5.6.13.18.) · 곶돌단무지무침 · 등심탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 팔레도르아이스크림(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 배추무침 · 갈치구이(13.) · 통각김치(9.13.) · 꿀 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 메밀호소바(3.5.6.13.) · 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 설박지(9.13.18.) · 떠먹는워터젤리(사과) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) · 갯소나물 · 돈육쭈꾸미볶음(5.6.10.13.18.) · 치킨텐더또띠아를(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 뮤닝(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 고추장매실장아찌 · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 청포도플리토(5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 닭야채볶음(5.6.15.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 키워사과주스(5.13.) 	
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 열무떡국(1.) · 미역국수야채무침(5.6.) · 맛김(13.) · 오리쌀떡함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 열무된장무침 · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 두부된장국(5.6.18.) · 미역초무침 · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 갈자들깨국 · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 시금치나물 · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 배추김치(9.13.) 		
	11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)	11월 29일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 김치새알만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) · 간장어묵조림(1.5.6.13.16.) · 쭈꾸미야채볶음(1.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 녹차롤케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 배추들깨국 · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 무말랭이무침(13.18.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.) 				
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 삼치감자조림(5.6.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 통채다크림치즈스틱(1.2.6.) · 야채김(13.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 얼얼버섯국 · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 오리훈제부추무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 호박나물(9.13.) · 배추김치(9.13.) · 플라임파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 양상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 케이준감자튀김/케첩(5.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 베스킨라빈스아이스크림(1.2.5.) 				
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 콩치채김치조림(9.13.18.) · 조랭이떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 청포묵상추무침(5.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 시금치고추장국(5.6.18.) · 멸치아몬드볶음(4.5.6.13.) · 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 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, 뽕장어,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