

서영 2021.12월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369	
 자립 · 경제 · 영혼		< 2021년 12월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr		
			12월 1일(수)	12월 2일(목)	12월 3일(금)	12월 4일(토)	12월 5일(일)	
조식			· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 야채계란말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 무말랭이무침(13.18.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기미역국(16.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 월미니(2.)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 간장어묵조림(1.5.6.13.16.) · 우리쌀떡함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 월미니(2.)		
	중식		· 바베큐야채철판볶음밥(5.6.10.13.18.) · 유부우동장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 오이무침(5.6.) · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 트로피칼에이드	· 친환경흑미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 배추무침 · 감자채볶음(2.6.10.) · 돼지훈제그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.10.) · 메밀온소바(3.5.6.13.) · 꼬들단무지무침 · 파채당수육(1.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 애호박새우젓볶음(9.13.) · 배추김치(9.13.)		
석식			· 친환경잡곡밥(5.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 떡갈비굴소스조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 김부각(5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은홍합국(13.18.) · 골뱅이무침/소면(1.5.6.13.18.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위배플리프(5.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 새송이버섯초무침 · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.)			
		12월 6일(월)	12월 7일(화)	12월 8일(수)	12월 9일(목)	12월 10일(금)	12월 11일(토)	12월 12일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 돈육깻잎볶음(10.) · 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.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 견세우삼치된장국(5.6.9.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 돼지훈제부추무침(5.6.10.13.18.) · 꽃말살샐러드(1.5.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두채들깨국(5.6.18.) · 열무된장무침 · 낙지떡볶음(5.6.) · 어묵맛살볶음(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 무말랭이무침(13.18.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	
	중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯된장국(5.6.18.) · 취나물무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 설빙인절미크림떡(5.)	· 친환경흑미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 오징어콩나물볶음(5.9.13.17.) · 시금치나물 · 춘감김치(9.13.) · 마시든말기요구르트(2.)	· 갯김치볶음밥(5.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 오이치커리무침(5.6.) · 새우편만두(1.5.6.9.16.17.18.) · 불고기페퍼로니피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 맑은미역국(13.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 풀면야채무침(5.6.15.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 달고나우유마카롱(1.2.6.)	· 친환경현미밥 · 닭볶음(15.) · 돈사태김치조림(9.10.13.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 고구마차루소스맛탕(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 스위트청포도	· 친환경백미밥 · 얼큰복어국(13.) · 파래김자반 · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 돈육채피망볶음(5.6.10.13.18.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경백미밥 · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 우영조림(5.6.) · 달콤매콤닭꼬치(5.6.15.) · 정통함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 동등뼈감자찜(5.6.10.) · 새송이버섯볶음 · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 금당/소면(1.2.5.6.16.18.) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 깻잎나물 · 조랭이떡볶음(5.6.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 행두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 스펀달걀볶음(1.2.6.10.13.) · 스타리버섯들깨볶음 · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 참나물도라지초무침(5.6.) · 크림떡볶이(2.10.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 호박나물(9.13.) · 돈사태야채볶음(5.6.10.) · 곤드레전병(2.5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 바지락무국(18.) · 숙주미나리무침 · 찜닭야채볶음/소면(1.5.6.13.) · 깻잎달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.)	
		12월 13일(월)	12월 14일(화)	12월 15일(수)	12월 16일(목)	12월 17일(금)	12월 18일(토)	12월 19일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 참치오물렛/케첩(1.2.5.12.13.16.18.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니슈크림파이(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 견세우아욱된장국(5.6.9.13.18.) · 부추계란찜(1.2.) · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 금당/소면(1.2.5.6.16.18.) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 깻잎나물 · 조랭이떡볶음(5.6.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 양념깻잎지(13.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 어니언떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) · 달걀카레볶음(2.5.6.13.15.16.) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)			
	중식	· 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 단무지무침 · 깻잎새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 콘소시지/케첩(2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 김가루밥(13.) · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 뿌링글치즈볼(1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 짜짜든요구르트(2.)	<시험기간간편식> · 스펀김치떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 올리브(블러드오렌지)(13.)	<시험기간간편식> · 수제치킨버거(1.2.5.6.10.12.16.) · 따옴주스(13.)	<시험기간간편식> · 맹추조먹밥(1.5.6.10.13.18.) · 굴 · 흥바나나우유(2.)		

석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 부추겉절이(5.6.) · 닭감자볶음(5.6.15.) · 야채고기완자/케첩(1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰두부채국 · 돌육오징어볶음(10.17.) · 새송이버섯볶음 · 카레갈치구이(2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 부추갈국(1.) · 얼갈이나물 · 매콤돌육강정(1.4.5.6.10.12.13.) · 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 바지락부국(18.) · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 크림치생선까스/콘드레싱(1.2.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 매실에이드			
	12월 20일(월)	12월 21일(화)	12월 22일(수)	12월 23일(목)	12월 24일(금)	12월 25일(토)	12월 26일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 두부담은찰도그를(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 오리떡볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 버터물참치샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 돼지훈제부추무침(5.6.10.13.18.) · 꽃말살샐러드(1.5.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 숯불바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 만김(13.) · 배추김치(9.13.) · 메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰소고기부국(2.5.16.18.) · 연두부/양념장(5.) · 코코슈레드멘츠키스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 모닝시리얼우유(2.5.)		
중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 갈릭허니브레드/생크림(1.2.5.6.13.)	· 친환경허미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 돈육김치전(1.2.6.9.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 딸기	· 친환경보리밥 · 동지팔죽 · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 오이부추무침 · 돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 동치미(9.13.) · 오리밀팔봉어빵(1.2.5.6.13.)	· 친환경홍미밥 · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 콘드레나물볶음(13.) · 닭양버섯갈비/케첩(1.2.5.6.10.12.) · 석박지(9.13.18.) · 레드자몽에이드	· 크림스프(2.5.6.13.16.) · 눈꽃치즈미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 오이피클(13.) · 카프레제샐러드(2.12.13.) · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 크리스마스레드롤(1.2.5.6.)		
석식	· 친환경백미밥 · 오징어묵국(17.) · 과일고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 근대나물 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 토도리묵/양념장(5.) · 간장채피망볶음 · 불치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 무생채(13.) · 바삭한치킨너겟(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물북어국(5.13.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 참나물된장무침 · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)			
	12월 27일(월)	12월 28일(화)	12월 29일(수)	12월 30일(목)	12월 31일(금)		
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 진미채조림(5.6.13.17.) · 연근흑미자소스무침(1.5.6.13.18.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기배추국(2.5.16.18.) · 우렁조림(5.6.) · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부계란국(1.5.) · 미나리초무침(5.6.) · 매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) · 베이컨콘치즈토스트(1.2.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.)				
중식	· 햄김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.) · 배추된장국(5.6.18.) · 망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) · 계란후라이(1.) · 맛초킹당수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 딸기가나슈초코타르트(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 새송이버섯무침 · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 눈꽃치즈로제돈까스(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 베스키라빈스아이스크림(1.2.5.)					
석식	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 고들단무지무침 · 블랙알리오치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈호떡(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 볶어묵국(13.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 청경채겉절이 · 오리야채볶음(5.6.) · 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,꾸꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산