


서영 2019.06월		가 정 통 신 문				급식실	530 - 2369
 자립·경제·영혼		< 2019년 6월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
						6월 1일(토)	6월 2일(일)
조식						·친환경흑미밥 ·근대원장국5.6.18. ·도토리묵야채무침 ·돈사태떡찜10. ·배추김치9. ·비타플러스요구르트2.	·친환경백미밥 ·순두부찌개5.9.13. ·초코칩스/우유2.5.6.13. ·돈육깨잎볶음10. ·야채계란찜1.2. ·배추김치9.13.
						·친환경백미밥 ·맑은미역국13. ·사과소스미트볼1.5.6.10.15.16. ·두부구이/양념장5 ·닭날개야채볶음13.15. ·배추김치9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·맑은콩나물국5. ·안동찜닭5.8.15. ·애호박새우젓볶음9.13. ·배추김치9.13. ·토마토12.
중식						·친환경백미밥 ·간새우시금치국9.13. ·고등어김치조림7.9.13.18. ·산적야채조림1.2.5.6.10.13.16.18. ·깍두기9.13. ·살구에이드5.13.	·친환경백미밥 ·얼큰김치국9.13.18. ·돌나물/초장 ·고구마치즈돈까스/소스1.2.5.6.12.13.16.18. ·삼치데리야끼구이5.6.13. ·배추김치9.13.
						·친환경잡곡밥 5. ·누룽지 ·파래김자반 ·브로콜리/초장 ·닭야채볶음15. ·배추김치9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·두부원장국5.6.18. ·초코칩스/우유2.5.6.13. ·양념쌈13.18. ·양념어니언스테이크/양송이소스1.6.10.13.15.16.18. ·배추김치9.13.
석식							
	6월 3일(월)	6월 4일(화)	6월 5일(수)	6월 6일(목)	6월 7일(금)	6월 8일(토)	6월 9일(일)
조식	·친환경백미밥 ·누룽지 ·오레오오즈/우유2.5.6.13. ·오이부추무침 ·돈육버섯볶음10. ·배추김치9.13.	·친환경백미밥 ·소고기야채죽16. ·메추리알장조림1.5.6.13. ·매콤바삭볼고기1.6.10.12.13.15.16. ·배추김치9.13. ·허니버터카스테라1.2.5.6.13.	·친환경백미밥 ·연두부맑은국5. ·아몬드후레이크/우유2.5.6.13. ·돈등뼈김치찌개9.10.13.18. ·파래오징어까스/소스1.5.6.13.17.18. ·깍두기9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·맑은콩나물국5. ·두부양념조림5.6. ·매콤멘초카츠/소스1.2.5.6.10.13.15.16. ·배추김치9.13. ·딸기우유2.	·친환경잡곡밥 5. ·누룽지 ·파래김자반 ·브로콜리/초장 ·닭야채볶음15. ·배추김치9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·두부원장국5.6.18. ·초코칩스/우유2.5.6.13. ·양념쌈13.18. ·양념어니언스테이크/양송이소스1.6.10.13.15.16.18. ·배추김치9.13.	
	중식	·돈부리덮밥1.5.6.10. ·팽이버섯미소된장국5.6.18. ·불고기왕만두/간장1.5.6.10.13.16.18 ·숙주나물 ·배추김치9.13. ·수제말기요거트2.	·친환경백미밥 ·부대찌개2.6.9.10.13.18. ·돈육참스테이크1.2.5.6.10.12.13.16. ·느타리버섯볶음 ·오징어김치전1.2.6.9.13.17.18. ·열무김치9.13. ·짜먹는요구르트2.	·친환경기장밥 ·근대원장국5.6.18. ·시금치나물 ·춘천식당갈비15. ·고등어구이7.13. ·배추김치9.13. ·솔티드카라멜아이스크림1.2.5.	·친환경백미밥 ·미니우동국5.6. ·돈사태감자찌개5.6.10. ·스텝달걀볶음1.2.6.10.13. ·배추김치9.13. ·살구복숭아플리토	·친환경백미밥 ·맑은미역국13. ·오이무침 ·돈육잡채5.8.10. ·치킨까스/머스터드1.5.6.13.15.18. ·배추김치9.13. ·딸기아이스찰떡1.2.5.13.	·친환경잡곡밥 5. ·감자맑은국 ·돼지갈비매운떡찜10.13. ·무나물5. ·만두탕수/소스1.5.6.10.12.13.15.16.18 ·배추김치9.13.
석식	·돈육카레라이스2.5.6.10.13.16. ·부추계란국1. ·양배추샐러드1.5.11.12.13. ·미트스파게티1.5.6.10.12.13.18. ·고구마튀김1.6. ·배추김치9.13.	·친환경백미밥 ·들깨배국 ·시래기된장지짐5.6.13.18. ·오리야채볶음 ·갈치구이13. ·깍두기9.13.	·친환경잡곡밥 5. ·김치어묵국1.5.6.9.13.16.18. ·바베큐소스닭조림6.12.13.15.18. ·실곤약야채무침13. ·깍두기9.13. ·갈릭파이2.5.6.13.	·친환경잡곡밥 5. ·복어무국13. ·미나리초무침5.6. ·오리훈제골소스볶음5.6.13.18. ·토마토피자2.5.6.10.12.13. ·배추김치9.13.	·친환경백미밥 ·왕만두달걀국1.5.6.10.16.18. ·마늘풍육5.6.13.18. ·행전/계첩1.2.6.10.12.13. ·체다치즈썩썩함박/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16. ·배추김치9.13.		
	6월 10일(월)	6월 11일(화)	6월 12일(수)	6월 13일(목)	6월 14일(금)	6월 15일(토)	6월 16일(일)
조식	·친환경백미밥 ·소고기야채죽16. ·몬테크리스토샌드위치1.2.5.6.10.13.16. ·배추김치9.13. ·청포도	·친환경잡곡밥 5. ·누룽지 ·초코칩스/우유2.5.6.13. ·간풍두부강정5.6.12.13.18. ·매콤바삭볼고기1.6.10.12.13.15.16. ·배추김치9.13.	·친환경백미밥 ·매콤콩나물국5. ·얼얼이나물 ·머쉬룸떡갈비/소스1.5.6.10.12.13.15.16.18. ·배추김치9.13. ·바나나우유2.	·친환경백미밥 ·단호박죽 ·오레오오즈/우유2.5.6.13. ·온두부/양념장5. ·돈육김치볶음9.10.13.18. ·깍두기9.13.	·친환경백미밥 ·참치김치찌개9.13.18. ·부추계란찜1.2. ·밥에싸먹는햄2.6.10. ·맛김13. ·깍두기9.13.	·친환경백미밥 ·누룽지 ·다시마쌈/초장 ·청포도/양념장5. ·피자돈까스/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. ·배추김치9.13.	·친환경백미밥 ·순두부김치국5.9.13.18. ·돈육낙지볶음10. ·그릴소세지1.2.5.6.10.13.15.18. ·깍두기9.13.
	중식	·친환경백미밥 ·김치만두국1.5.6.9.10.13.16.18. ·닭고구마조림5.6.15. ·고등어갈레구이2.5.6.7.13.16. ·무생채13. ·열무김치9.13. ·홍차몽아이스	·친환경잡곡밥 5. ·연두부맑은국5. ·계란장조림1.5.6.13. ·치커리사과무침 ·돈육쭈꾸미볶음10. ·조각파인애플 ·배추김치9.13.	·참치야채비빔밥13. ·쪽파계란국1. ·메밀김치전병2.3.5.6.16.18. ·케이준감자튀김/계첩5.12.13. ·배추김치9.13. ·석류사과플리토5.13.	·추가밥 ·메밀소바(대)3.5.6.13. ·매콤떡볶이1.2.5.6.12.13.16. ·회오리감자5. ·배추김치9.13. ·키위	·친환경백미밥 ·꼬치어묵국1.5.6.13.16. ·배추무침 ·순대야채볶음6.10. ·돈육떡볶음10. ·깍두기9.13. ·아이스망고	·친환경잡곡밥 5. ·복어무국13. ·푸시리샐러드1.5.6.13. ·근대나물 ·닭야채볶음15. ·배추김치9.13.

석식	· 친환경잡곡밥 5.18. · 청경채된장국5.6.13. · 찜면야채무침5.6.10.12.13.16.18. · 당수육/소스1.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치9.13. · 초코칩쿠키1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5.8. · 얼큰김치국9.13.18. · 미역줄기볶음5. · 오리야채볶음5. · 옥수수전2.5.6.13. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 얼무된장국5.6.18. · 오리훈제/무쌈1.5.13. · 막국수야채무침3.5. · 배추김치9.13. · 자두에이드2.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국1.5.6. · 안동닭집5.8.15. · 비빔야채만두1.5.6.10.15.16.18. · 배추김치9.13. · 치즈스틱1.2.6.	· 하이라이스1.2.5.6.10.12.13.16. · 건새우미역국9.13. · 과일샐러드1.5.12. · 순살치킨/양념소스1.2.5.6.12.15.16.18. · 배추김치9.13. · 뿌띠첼젤리2.5.11.13.	· 친환경백미밥 · 아묵된장국5.6.18. · 오리훈제콩나물볶음5. · 스타리버섯볶음5. · 콘치즈구이1.2.5.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개5.9.13.18. · 묵은지담침9.13.15.18. · 취나물무침5. · 배추김치9.13. · 미니애플파이1.2.5.6.13.
조식	· 친환경백미밥 · 어묵국1.5.6.13.16. · 오레오오즈/우유2.5.6.13. · 연두부/양념장5. · 납작그릴스테이크/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 숙주맛살무침1.5.6.13. · 스크램블에그1. · 피자토스트1.2.5.6.10.12.13. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5.6.13.16. · 케이준샐러드1.2.5.6.13.15.18. · 미트볼그라탕1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13. · 브루와상/딸기잼1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 두부미역국5.13. · 무말랭이무침13. · 오리훈제부추무침5.6.13.18. · 배추김치9.13. · 딸기우유2.	· 친환경잡곡밥 5. · 닭야채볶음15. · 참나물무침 · 아끼소바볶음우동5.6.9.12.17.18. · 배추김치9.13. · 방울토마토12.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 메추리알장조림1.5.6.13. · 동그랑땡전1.2.5.6.10.15.16. · 배추김치9.13.	
중식	· 친환경기장밥 · 김가루떡만두국1.5.6.10.13.16.18. · 부추겉절이 · 콩나물물고기5.10. · 마늘해구이/케첩6.10.12.13. · 배추김치9.13. · 치즈케이크1.2.5.6.13.	· 뽕파프리카라이스1.2.5.6.8.10.13.16.18. · 미역미소된장국5.6.13.18. · 단무지무침 · 치킨텐더/요거트소스1.2.5.6.13.15. · 배추김치9.13. · 청포도폴리도5.	· 친환경흑미밥 · 김치콩나물국5.9.13.18. · 고등어무조림5.6.7. · 상추겉절이 · 빼어난닭갈비15. · 깍두기9.13. · 오렌지	· 친환경보리밥 · 청국장찌개5.9.13.18. · 콩나물무침5. · 동육버섯볶음10. · 새우튀김포도야채1.2.5.6.9.10.12.13. · 배추김치9.13. · 마카롱1.2.5.6.13.	· 추가밥 · 잔치국수/양념장5.6.9.13.18. · 고추송송치킨/양념소스1.5.6.12.15.16.18. · 알떡스테이크/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치9.13. · 수제자몽에이드5.13.	· 친환경백미밥 · 아묵된장국5.6.18. · 파래김자반 · 진미채조림5.6.13.17. · 치킨까스/머스터드1.5.6.13.15.18. · 배추김치9.13.	
석식	· 친환경잡곡밥 5. · 두부된장국5.6.18. · 오이무침 · 생선까스/타르소스1.2.5.6.13.18. · 닭갈비볶음15. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 동육김치찌개9.10.13.18. · 실곤약야채무침13. · 스타리버섯들깨볶음5. · 당수육/소스1.5.6.10.12.13.16.18. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 어묵매운국1.5.6.13.16. · 건파래쪽파무침3.16. · 떡갈비데리야끼조림2.5.6.10.13.15.16.18. · 타래과맛탕3.5.13. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 나가사끼수제비(소)5.6.10.12.17.18. · 동육김치볶음9.10.13.18. · 건새우호박볶음9.13. · 미니돈까스/케첩1.5.6.10.13.15.16. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 들깨배추국 · 동육박부추전1.2.6. · 치킨너겟/머스터드1.2.5.6.13.15.16.18. · 배추김치9.13. · 레몬크림치즈파이1.2.5.6.13.		
조식	· 친환경백미밥 · 소고기국2.5.16.18. · 아몬드후레이크/우유2.5.6.13. · 두부구이/양념장5. · 조랭이떡닭볶음15. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부매운국5. · 마카로니샐러드1.5.6.13. · 닭볶그릴구이13.15. · 연양식반달물고기/소스1.5.6.12.13.15.16. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 감자된장국5.6.18. · 깨소나물 · 순육오징어볶음10.17. · 배추김치9.13. · 아몬드머핀1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 어묵국1.5.6.13.16. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 우유조림5.6. · 닭고기땅콩소스무침4.5.13.15. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 찜면샐러드1.5.13.18. · 오리물고기5.13. · 배추김치9.13. · 롤케이크1.2.5.6.13. · 모닝빵/딸기잼1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 콘후레이크/우유2.5.6.13. · 비엔나야채볶음2.6.10.15. · 매콤떡갈비1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 바지락미역국18. · 감자조림5.6. · 깻잎전1.5.6.10.15.16. · 묵함솜당수육/소스1.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치9.13.
중식	· 친환경흑미밥 · 얼무된장국5.6.18. · 떡갈비파인조림2.5.6.10.13.15.16.18. · 청경채겉절이 · 닭갈비볶음1. · 배추김치9.13. · 오렌지망고주스5.13.	· 추가밥 · 물냉면/겨자소스1.3.5.6.13.16. · 고구마생크림샐러드1.2.5.13. · 닭꼬치/양념소스5.6.12.15.16.18. · 마늘풍락교무침5.6.13.18. · 배추김치9.13.	· 친환경수수밥 · 곰탕/소면1.2.5.6.16.18. · 가자미무조림5.6. · 치커리야채무침 · 동육야채볶음10. · 배추김치9.13. · 갈릭허니브레드/생크림1.2.5.6.13.	· 눈꽃치즈미트볼덮밥1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 호박된장국5.6.18. · 김치교자만두1.5.6.10.13.18. · 레몬크림탕수육1.5.6.10. · 배추김치9.13. · 키위사과주스5.13.	· 추가밥 · 옥수수수프2.5.6.13.16. · 베이컨크림파스타1.2.5.6.10. · 양상추샐러드/오리엔탈드레싱1.2.5.12. · 돈까스/소스1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치9.13. · 모닝빵/딸기잼1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 육개장2.5.6.13.16.18. · 찜파무침 · 동육떡볶음10. · 깍두기9.13. · 카야잼파이1.2.5.6.13.	· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개9.13.18. · 썬다도부무침5. · 빼어난닭갈비15. · 데리야끼멘초카츠/소스1.5.6.10.13.15.16. · 깍두기9.13.
석식	· 친환경잡곡밥 5. · 복어국13. · 오징어야채무침17. · 콩나물겨자무침1.5.6.8.13. · 매콤파풍기/소스1.2.5.6.12.13.15.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국9.13.18. · 어묵잡채1.5.6.8.13.16. · 매콤달걀개구이13.15. · 깍두기9.13. · 제리뽕2.5.13.	· 친환경백미밥 · 버섯된장국5.6.18. · 어묵떡볶이1.2.5.6.13.16. · 코코넛새우까스/소스1.2.5.6.9.13.16.18. · 배추김치9.13. · 떠먹는요구르트(딸기)2.	· 친환경백미밥 · 건새우미역국9.13. · 돈사태고구마볶음5.6.10. · 얼무된장무침 · 해물볶음우동5.6.9.13.17. · 배추김치9.13.	· 제육당면덮밥5.8.10. · 시래기된장국5.6.13.18. · 청포목야채무침5. · 야채튀김/소스1.5.6.18. · 깍두기9.13. · 갈라만시코코젤리2.5.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 맑은콩나물국5. · 비빔야채만두1.5.6.10.15.16.18. · 닭야채볶음15. · 배추김치9.13. · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 청경채된장국5.6.18. · 동등빠감자찜5.6.10. · 부추겉절이 · 갈치구이13. · 배추김치9.13.

★ **알레르기정보** ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 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	육류	닭고기, 오리고기	계란	육가공품	쌀, 잡곡	배추김치	고등어,삼치, 오징어,조기등	명태,갈치, 낙지 등
원산지	국내산	국내산	국내산 1등급란	국내산	국내산 친환경	배추,고춧가루 :국내산	국내산	수입산