

서영 2022.11월

가 정 통 신 문

식생활관

530 - 2369

< 2022년 11월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >

http://www.seoyoung.hs.kr

|    |   | 11월 1일(화)   | 11월 2일(수)  | 11월 3일(목)  | 11월 4일(금)   | 11월 5일(토)  | 11월 6일(일)  |
|----|---|---|--|--|---|--|------------|
| 조식 |   | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 순두부매운국(5.)<br>· 간자채햄볶음(2.6.10.)<br>· 연양식반달볼고기(1.5.6.11.12.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 미니애플파이(1.2.5.6.13.)                    | · 친환경백미밥<br>· 오징어무국(17.)<br>· 돈사태떡볶음(5.6.10.13.18.)<br>· 야채달걀말이(1.1.3.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 초코케스/우유(2.5.6.13.)   | · 참치야채죽(5.13.16.18.)<br>· 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.)<br>· 플레인요거트/코코그레인라(2.5.6.)            | · 친환경백미밥<br>· 소고기무국(2.5.16.18.)<br>· 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.)<br>· 하트뮤즐리멀치볶음(4.5.6.13.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 초코파운드케이크(1.2.5.6.)                 | · 친환경백미밥<br>· 맑은홍합국(13.18.)<br>· 근대나물<br>· 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 월미니(2.)                                      |            |
| 중식 |   | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 복어무국(13.)<br>· 목은지등갈비떡조림(5.6.9.10.13.18.)<br>· 도라지초무침(5.6.13.)<br>· 냉국냉국소시지(1.2.5.6.9.10.15.16.18.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 요구르트(2.) | · 친환경백미밥<br>· 마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>· 망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.)<br>· 통살귀바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 수제말기칩초코라떼(1.2.12.)<br>· 블루베리콜라겐 | · 친환경흑미밥<br>· 배추된장국(5.6.18.)<br>· 오징어콩나물찜(5.9.13.17.)<br>· 참나물무침(5.6.13.)<br>· 갈비포크등심직화스테이크(1.2.5.6.10.12.16.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 포도주스(5.13.) | · 추가밥<br>· 바지락칼국수(5.6.9.13.16.18.)<br>· 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.)<br>· 오븐장각구이(15.)<br>· 배추겉절이(9.13.)<br>· 매실에이드                                  | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 얼큰김치국(9.13.18.)<br>· 만살달걀찜(1.2.5.6.13.)<br>· 다시마쌈/초장(5.6.13.)<br>· 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.)<br>· 깍두기(9.13.)                |            |
| 석식 |   | · 유부초밥(2EA)(1.2.5.6.9.13.16.18.)<br>· 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.)<br>· 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.)<br>· 참살대찌+깨소금(6.10.)<br>· 야채튀김(1.5.6.18.)<br>· 배추김치(9.13.)  | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 맑은콩나물국(5.)<br>· 숯불바베큐소스닭볶음(5.6.12.13.15.18.)<br>· 아삭이고추된장무침(1.5.6.13.)<br>· 후랑크소시지케첩볶음(2.6.10.12.13.15.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 초코슈(1.2.5.6.13.)      | · 양송이스프(2.5.6.13.16.)<br>· 양배추샐러드(1.5.11.12.13.)<br>· 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.)<br>· 수제치킨버거(1.2.5.6.10.12.16.)<br>· 따옴주스(13.)                        | · 친환경백미밥<br>· 시래기된장국(5.6.13.18.)<br>· 고등어무조림(5.6.7.13.)<br>· 미나리초무침(5.6.13.)<br>· 정통합박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.)       |  |            |
|    | 11월 7일(월)   | 11월 8일(화)   | 11월 9일(수)  | 11월 10일(목)   | 11월 11일(금)  | 11월 12일(토)   | 11월 13일(일) |
| 조식 | · 친환경백미밥<br>· 누룽지<br>· 무말랭이무침(13.18.)<br>· 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.)<br>· 밥에싸먹는햄(2.6.10.)<br>· 배추김치(9.13.)  | · 참치야채죽(5.13.16.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 크랜베리치킨샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.)<br>· 바나나<br>· 초코케스/우유(2.5.6.13.)  | · 친환경백미밥<br>· 버섯들깨국<br>· 연두부/양념장(5.6.13.)<br>· 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.)<br>· 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.)                                    | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 단호박죽<br>· 연근조림(5.6.13.18.)<br>· 중화풍소살달걀볶음(5.6.8.13.15.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 크랜베리아몬드그레인라/우유(2.4.5.6.13.)                   | · 친환경백미밥<br>· 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.)<br>· 매콤콩나물무침(5.)<br>· 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.)  | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 근대된장국(5.6.18.)<br>· 건고춧잎나물(5.6.13.)<br>· 간풍두부강정(5.6.12.13.18.)<br>· 활짝핀떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.)        |            |
| 중식 | · 친환경흑미밥<br>· 두부호박된장찌개(5.6.9.16.18.)<br>· 쫄면야채무침(5.6.)<br>· 부추겉절이(5.6.13.)<br>· 삼겹살구이/쌈장(5.6.10.16.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 초코칩쌀쿠키(1.2.5.6.13.) | · 친환경보리밥<br>· 삼색수제미국(1.5.6.)<br>· 치커리무생채(13.)<br>· 달걀햄볶음(1.2.6.10.)<br>· 마라짬뽕(5.6.12.13.15.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 꿀떡                            | · 오므라이스/케첩(1.2.6.10.12.13.)<br>· 유부된장국(5.6.18.)<br>· 코코넛새우샐러드(1.2.5.6.9.12.13.16.)<br>· 달콤매콤달고치(5.6.15.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 모듬컵과일                                   | · 친환경흑미밥<br>· 한우갈비탕(대)(1.5.16.)<br>· 굴뱅이야채무침(5.13.18.)<br>· 시금치나물<br>· 돈육김치전(1.2.5.6.9.10.13.18.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 우리쌀초코떡빠로                  | · 추가밥<br>· 볶음짜장면(1.5.6.10.13.16.18.)<br>· 단무지무침<br>· 회오리감자(5.)<br>· 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 빼빼로(1.2.5.6.) | · 친환경백미밥<br>· 무채들깨국(5.6.18.)<br>· 매콤달걀개야채볶음(5.6.13.15.18.)<br>· 파채납작국만두(1.2.5.6.12.13.15.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 패스츰리파배기도넛(1.2.5.6.13.) |            |
| 석식 | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 김치콩나물국(5.9.13.18.)<br>· 알무나물<br>· 빼앗는달걀비(5.6.13.15.18.)<br>· 트리플치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>· 깍두기(9.13.)            | · 친환경백미밥<br>· 돈등뼈사래기감자탕(9.10.13.18.)<br>· 메추리알장조림(1.5.6.13.)<br>· 청모듬상추무침(5.6.13.)<br>· 바삭한치킨네트/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.)<br>· 배추김치(9.13.)         | · 친환경백미밥<br>· 얼큰소고기무국(2.5.16.18.)<br>· 상추겉절이(5.6.13.)<br>· 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.)<br>· 크로크무수샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.)<br>· 배추김치(9.13.)                                    | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 두부된장국(5.6.18.)<br>· 브로콜리숙회/초장(5.6.13.)<br>· 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.)<br>· 연양식반달볼고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.)       | · 친환경백미밥<br>· 어묵무국(1.5.6.13.16.)<br>· 곤드레나물볶음(1.3.)<br>· 고구마등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.)<br>· 고등어구이(5.6.7.13.)<br>· 배추김치(9.13.)       |  |            |
|    | 11월 14일(월)  | 11월 15일(화)  | 11월 16일(수)   | 11월 17일(목)   | 11월 18일(금)  | 11월 19일(토)   | 11월 20일(일) |

|    | 11월 21일(월)   | 11월 22일(화)   | 11월 23일(수)   | 11월 24일(목)  | 11월 25일(금)  | 11월 26일(토)  | 11월 27일(일) |
|----|--|--|--|---|---|---|------------|
| 조식 | · 친환경백미밥<br>· 두들치<br>· 멸치호두조림(13.14.)<br>· 매크오징어바(1.5.6.13.17.)<br>· 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>· 배추김치(9.13.)                                 | · 친환경백미밥<br>· 바지락무국(18.)<br>· 돈육쭈꾸미볶음(5.6.10.13.18.)<br>· 달걀후라이/양념장(1.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 치즈머핀(1.2.5.6.13.)  | · 닭야채죽(15.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 방울토마토(12.)<br>· 초코칩스/우유(2.5.6.13.)<br>· 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.)   | · 친환경백미밥<br>· 소고기떡국(1.16.)<br>· 청포묵/양념장(5.6.13.)<br>· 데리야끼멘츠카츠(1.5.6.10.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)              | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 콩나물달걀국(1.5.)<br>· 비엔나야채볶음(2.6.10.15.)<br>· 크런치생선까스(1.2.5.6.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 떠먹는요구르트(블루베리)(2.)                          | · 친환경백미밥<br>· 호박된장국(5.6.18.)<br>· 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12.13.16.18.)<br>· 매크바삭불고기(1.6.10.12.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 초코칩스/우유(2.5.6.13.) |            |
| 중식 | · 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.)<br>· 어묵무국(1.5.6.13.16.)<br>· 단무지무침<br>· 땅콩달걀정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 임실치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) | · 친환경현미밥<br>· 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.)<br>· 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)<br>· 배추무침<br>· 매크로제오리불고기(5.13.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 파인애플                   | · 잔치국수(5.6.9.13.18.)<br>· 오이무침(5.6.13.)<br>· 고추장채크로케/케첩(1.5.6.10.12.13.15.)<br>· 치즈소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· *양념장(5.6.13.)<br>· 마시는딸기요구르트(2.) | · 친환경백미밥<br>· 순두부찌개(5.6.9.13.)<br>· 깻순나물<br>· 닭야채볶음(5.6.13.15.18.)<br>· 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 팔봉어빵(1.2.5.6.13.) | · 베이컨김치볶음밥(5.9.10.13.18.)<br>· 맑은미역국(5.6.13.)<br>· 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.)<br>· 통등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 짜먹는워터젤리(포도) | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 불만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.)<br>· 열갈이나물<br>· 오리야채볶음(5.6.13.18.)<br>· 오징어링/케첩(1.5.6.12.17.)<br>· 배추김치(9.13.)                 |            |
| 석식 | · 친환경백미밥<br>· 열무된장국(5.6.18.)<br>· 실곤약야채무침(5.6.13.)<br>· 닭고구마조림(5.6.13.15.18.)<br>· 목은지들기름볶음(9.13.18.)<br>· 깍두기(9.13.)                                      | · 목은지참치주먹밥(1.5.9.13.)<br>· 가스오우부장국(1.2.5.6.9.13.16.)<br>· 어묵떡볶이(1.2.5.6.13.16.)<br>· 김밥이튀김(1.5.6.16.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 콜피스(복숭아)(2.11.)           | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 팽이버섯된장국(5.6.18.)<br>· 사과샐러드(1.5.11.13.)<br>· 한우고추장불고기/파채(5.6.10.13.16.18.)<br>· 알감자버터구이(2.)<br>· 배추김치(9.13.)   | · 친환경백미밥<br>· 돼지 고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.)<br>· 새우콘브레드(1.2.5.6.9.12.13.)<br>· 매크돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.)<br>· 만기(13.)<br>· 깍두기(9.13.)       | · 친환경백미밥<br>· 꿀게탕(5.6.8.)<br>· 삼치감자조림(5.6.13.)<br>· 최나물무침(13.)<br>· 춘천식당갈비(5.6.13.15.18.)<br>· 배추김치(9.13.)                                      |   |            |
|    | 11월 28일(월)   | 11월 29일(화)   | 11월 30일(수)   |   |   |   |            |
| 조식 |  | · 친환경백미밥<br>· 매크어묵국(1.5.6.13.16.)<br>· 새송이장조림(5.6.)<br>· 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 초코칩스/우유(2.5.6.13.)                                  | · 친환경백미밥<br>· 배추들깨국<br>· 온두부(5.)<br>· 오리야채볶음(5.6.13.18.)<br>· 매크김치볶음(5.6.9.13.18.)<br>· 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)  |   |   |   |            |
| 중식 |  | · 친환경보리밥<br>· 김치콩나물국(5.9.13.18.)<br>· 참나물무침<br>· 치즈달걀비(2.5.6.13.15.18.)<br>· 해물완자전/케첩(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.)<br>· 깍두기(9.13.)<br>· 굴                  | · 친환경백미밥<br>· 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.)<br>· 과일샐러드(1.5.12.)<br>· 파래김자반<br>· 간소새우(1.5.6.9.12.13.18.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 초코슈빙도넛(1.2.5.6.)                                     |   |   |   |            |
| 석식 |  | · 친환경백미밥<br>· 버섯된장국(5.6.18.)<br>· 도토리묵야채무침(5.6.)<br>· 고다치치킨까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.)<br>· 삼치구이(5.6.)<br>· 배추김치(9.13.)<br>· 꼬북칩초코츄러스(1.2.5.6.13.) | · 친환경잡곡밥(5.)<br>· 연두부말은국(5.)<br>· 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18.)<br>· 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5.6.)<br>· 닭살떡볶음(15.)<br>· 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/<br>고춧가루   | 계란          | 쇠고기/<br>쇠고기가공품       | 돼지고기/<br>닭고기/오리고기<br>(가공품포함) | 두부/콩             | 고등어,삼치,<br>오징어,<br>뱅장어,조기,<br>아귀 등 | 꽃게,명태,갈치,<br>낙지,쭈꾸미,<br>다랑어 등 |
|-----|---------|----------------|-------------|----------------------|------------------------------|------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 원산지 | 국내산 친환경 | 배추,고춧가루:<br>국산 | 국내산<br>1등급란 | 국내산(한우)/<br>수입산(호주산) | 국내산                          | 두부:국내산/<br>콩:국내산 | 국내산                                | 수입산                           |