

서영 2021.06월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369	
 자립 · 경제 · 영혼		< 2021년 06월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr		
		6월 1일(화)	6월 2일(수)	6월 3일(목)	6월 4일(금)	6월 5일(토)	6월 6일(일)	
조식		· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 멸치호두조림(13.14.) · 오리야채볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 모닝시리얼우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 미역줄기볶음(5.) · 야채계란말이(1.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 감자채볶음(2.6.10.) · 야채고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 오래오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 떡갈비굴소스조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 다시마쌈/초장 · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)		
	중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 토속김치찌개(9.10.13.18.) · 닭강대볶음(5.6.10.13.18.) · 호박나물(9.13.) · 감자구이(13.) · 유박지(9.13.18.) · 피치코요주스(11.)	· 추가밥 · 김치말이냉국수(5.6.9.13.16.18.) · 왕교자만두(썬)(1.5.6.10.16.18.) · 벌집고구마튀김/치즈시즈닝(5.) · 열무김치(9.13.) · 아시나요(아이스크림)(1.2.5.)	· 친환경홍미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 사과유자청샐러드(1.2.5.6.11.13.) · 통모짜물까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 건치나물볶음 · 돈육콩나물불고기(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니(1.2.5.6.13.16.)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오리야채볶음(5.6.) · 크랩아트까스/케첩(1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)		
석식		· 친환경백미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 미나리초무침(5.6.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 시금치나물 · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 팥초추떡밥(1.5.10.13.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 계란장조림(1.5.6.13.) · 간장순살양념찜(5.6.8.13.15.) · 썬갯겉절이 · 배추김치(9.13.)			
		6월 7일(월)	6월 8일(화)	6월 9일(수)	6월 10일(목)	6월 11일(금)	6월 12일(토)	6월 13일(일)
조식		· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 연두부/양념장(5.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 스펀달갈전/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽(16.) · 무말랭이무침(13.18.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉물케이크(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자들깨국 · 참소라야채무침(18.) · 데리야끼멘츠키츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 홀힘자개죽 · 매콤바삭불고기(1.6.10.12.13.15.16.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 감자샐러드샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 돼지훈제부추무침(5.6.10.13.18.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 비스킷슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 도토리묵/양념장(5.) · 매콤돈육강정(1.4.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 파래김자반 · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)
	중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 근대국(2.5.6.10.16.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 어묵잔채(1.5.6.8.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 살구복숭아플리토	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 파래김자반 · 새우튀김포피야를(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 21곡크림치즈롤(1.2.5.6.14.)	· 참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) · 견세우미역국(9.13.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 두부담은찰도그를(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플	· 친환경현미밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 참나물무침 · 돈육캐인볶음(10.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.) · 오리3요구르트(2.)	· 추가밥 · 버섯육개장칼국수(2.5.6.13.16.18.) · 꼬들단무지무침 · 블랙라일오치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오래오생크림와플(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰복어국(13.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 연두부장무침 · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.18.) · 고등어김치조림(7.9.13.18.) · 연알이나물 · 톤사태야채볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.)
석식		· 친환경백미밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 연근홍임자소스무침(1.5.6.13.18.) · 미역국수야채무침(5.6.) · 매콤제육볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 새송이버섯볶음 · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 삼치구이(5.6.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 돈육칼스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 콘드레나물볶음(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 바사삭나초치킨너겟/살사소스(1.2.5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 치킨리겉절이(5.6.13.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 조랭이떡볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 마늘썰면치볶음(5.6.13.18.) · 찰파마파채볶음/소면(1.5.6.13.) · 두부담은돈저냐/케첩(1.5.6.10.12.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 농비지찌개(5.9.10.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 새우군만두(1.5.6.9.16.17.18.) · 연양식만두불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)
		6월 14일(월)	6월 15일(화)	6월 16일(수)	6월 17일(목)	6월 18일(금)	6월 19일(토)	6월 20일(일)
조식		· 친환경잡곡밥(5.) · 감자된장국(5.6.18.) · 미트볼떡데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 오믈렛/케첩(1.2.5.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽(16.) · 매콤달콤개야채볶음(13.15.18.) · 알감자버터구이(2.) · 배추김치(9.13.) · 바나나	· 친환경백미밥 · 연근분말우육국(5.) · 브로콜리숙회/초장 · 모찌유린기(1.5.6.13.15.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 치즈마핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물계란국(1.5.) · 멸치호두조림(13.14.) · 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 초코우유(2.5.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15.) · 청파래문어까스/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	
	중식	· 친환경백미밥 · 호박두부우영된장국(5.6.18.) · 숯불바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 취나물무침 · 오징어튀김/칠리소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 스위트청포도	· 친환경기장밥 · 조랭이떡국(1.) · 카레두부조림(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 시금치들깨무침 · 배추김치(9.13.) · 메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14.)	· 햄야채볶음밥(2.5.6.10.13.18.) · 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 동심탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경현미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 삼치구이/갈릭디핑소스(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 아이스망고	· 양송이소프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 양상추샐러드/청포도드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 오곡치킨까스/머스타드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 던킨도넛(1.2.5.6.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 마카로니샐러드(1.5.6.13.) · 리얼소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	

석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 미역줄개국 · 고춧잎나물 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 꽃게탕(8.) · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 콘치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 올망개떡야채무침(5.6.) · 순살불닭볶음우동(5.6.9.13.15.17.18.) · 돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18.) · 건새우시래기지짐(5.6.9.13.18.) · 단호박부추전(1.2.6.) · 체다치즈쫄쫄함박/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)			
	6월 21일(월)	6월 22일(화)	6월 23일(수)	6월 24일(목)	6월 25일(금)	6월 26일(토)	6월 27일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 양념깻잎지(13.18.) · 데리야끼 닭봉구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰강자국(13.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 돈육오징어볶음(1.0.17.) · 배추김치(9.13.) · 모닝빵버거(1.2.5.6.10.13.15.16.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 멸치땅콩볶음(4.5.6.13.) · 오리불고기(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 돌나물/초장 · 닭살떡볶음(15.) · 찹쌀떡그랑뎡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9.13.18.) · 우영조림(5.6.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 마늘쫄볶음(5.6.13.18.) · 갯잎달걀말이(1.) · 고구마함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)
중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 모듬버섯무국 · 배추무침 · 빼빼는떡갈비(5.6.15.) · 해물파전(1.6.9.13.17.) · 깍두기(9.13.) · 쿼피스(복숭아)(2.)	· 친환경보리밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 아삭이고추된장무침 · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 갈릭허니브레드/생크림(1.2.5.6.13.)	· 갯김치볶음밥(5.9.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 새송이들깨볶음 · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경흑미밥 · 닭곰탕(15.) · 돈사태감자찜(5.6.10.) · 도라지초무침(5.6.) · 트리플치즈철판군만두(1.2.3.5.6.10.12.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 더블소윗마카롱(1.2.6.)	· 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 뿌링글감자튀김(5.12.13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 보훈의달케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 콩나물무침(5.) · 단호박닭볶음(15.) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매통어묵국(1.5.6.13.16.) · 상추치커리겉절이(5.6.13.) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 콘드레전병(2.5.6.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) · 쪽파무침 · 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.18.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)	· 김가루죽떡밥(13.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 매통떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 순대야채볶음(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 추가밥 · 볶음감자장면(1.5.6.10.13.16.) · 단무지무침 · 껌바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 뿌띠첼젤리(복숭아)(2.5.11.13.)	· 친환경백미밥 · 두부미역국(5.13.) · 치커리무생채(13.) · 돈육낙지볶음(10.) · 치킨텐더포피아를(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 감자채맛살볶음(18.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 행전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.16.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 풀면야채무침(5.6.) · 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 근대나물 · 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.) · 스팸구이/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)
	6월 28일(월)	6월 29일(화)	6월 30일(수)				
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 부추계란찜(1.2.) · 돈육숙주볶음우동(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 메추리알곤약조림(1.5.6.13.) · 매통닭날개구이(1.3.15.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드호레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부맑은국(5.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.13.)				
중식	· 친환경흑미밥 · 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) · 매통콩나물무침(5.) · 스팸달걀볶음(1.2.6.10.13.) · 담양버섯갈비/케첩(1.2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 쫄면도부부무침(5.) · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 크림치즈고로케/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) · 깍두기(9.13.) · 레몬에이드	· 추가밥 · 메밀소바(3.5.6.13.) · 황도토마토절임(2.11.12.13.) · 유자단무지맛살냉채(5.6.13.) · 파채납작군만두(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)				
석식	· 친환경백미밥 · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 푸시리샐러드(1.5.6.13.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 페퍼로니콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18.) · 올외장아찌 · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자줄개국 · 새송이부추초무침 · 몬어비엔나/케첩(2.6.10.12.13.) · 치즈달걀비(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.)				

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 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/ 쇠고기 가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어,꽃게, 뱅장어,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