

서영 2025.4월		가 정 통 신 문			식생활관	530 - 2369
 사람 · 경제 · 환경					http://www.seoyoung.hs.kr	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1	2	3	4	5
조식		참치야채죽(5.16.18) 배추김치(9) 시리얼/우유(2.5.6) 어니언베이글/대파크림치즈(1.2.5.6.10) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.3/23.0/280.7/3.6	친환경백미밥 얼큰김치국(9) 고추장돼지불고기(5.6.10.13.18) 멸치호두조림(5.6.13.14) 로제계란함박(1.2.5.6.7.10.16) 깍두기(9) 떠먹는요플레토폴링(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.2/42.3/291.0/2.6	친환경잡곡밥(5) 매콤콩나물볶여국(5) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.9.13) 오븐피자등심돈까스(1.2.5.6.10.12) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.0/33.8/525.3/3.8	친환경백미밥 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 스크램블에그(1.2) 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 995.1/52.2/302.4/3.6	친환경백미밥 누룽지 무알맹이무침 햄맛살볶음(1.2.5.6.10.15.16) 오코노미야키카츠(1.5.6.10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.8/22.4/74.9/4.6
	중식		친환경찰보리밥 순두부찌개(5.6.16.18) 콩나물무침(5) 콜드샐러드파스타(소)(1.2.5.6.8.12.13.15.16) 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 초코쌀빵(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.6/28.1/121.0/4.1	추가밥 얼큰미나리샤브칼국수(5.6.16) 김치왕교자만두(1.5.6.10.18) 간장무채장아찌 화오리감자(2.5.6) 보쌈김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.2/26.1/137.6/3.5	친환경백미밥 건새우미역국(9) 양배추찜/쌈장(4.5.6) 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 찜어먹는스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/38.1/167.6/2.1	참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18) 팽이버섯미소된장국(5.6) 방울토마토보코치니샐러드(2.12.13) 트리플불고기피자(2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 소금우유구름동카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.9/29.8/286.9/3.6
석식		친환경백미밥 맑은감자국 치커리유자청무침(1.2.5.6) 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) 오징어문어항바/머스타드(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.7/33.0/82.7/3.1	친환경백미밥 가스오우부장국(5.6) 치킨마코니카리(2.5.6.12.15) 꼬들단무지무침 망고샐러드(1.2.5.6) 단호박크로켓/케첩(5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.9/23.2/119.0/2.3	친환경백미밥 열무된장국(5.6) 취나물된장무침 매콤김치볶음(5.6.9.13.18) 순살치킨/양념소스(1.2.5.6.12.15) 깍두기(9) 미니슈크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.6/34.1/204.1/4.7	친환경잡곡밥(5) 두부김치국(5.9) 미트볼떡데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 숙주미나리무침 어니언치킨브레스트(1.2.5.13.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.8/34.3/92.3/2.1	
	7	8	9	10	11	12
조식	친환경백미밥 달걀떡국(1) 연두부/양념장(5.6.13) 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) 깍두기(9) 포도야채주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.9/21.5/108.8/1.9	참치야채죽(5.16.18) 배추김치(9) 그릭요거트/시리얼(2.5.6) 씨없는포도 우유생크림빵(1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.1/14.2/179.5/3.1	친환경백미밥 크림스프(2.5.6.13.16) 황도토마토샐러드(11.12) 콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 달걀웃식빵토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.0/25.6/120.5/3.0	친환경잡곡밥(5) 한우설렁탕/소면(1.5.6.13.16) 매콤오리떡볶음(5.6.13.18) 어묵피망볶음(2.5.6.8.12.13.16) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 974.9/36.7/234.0/5.5	친환경잡곡밥(5) 북어무국(13) 팥콘치킨샐러드(1.2.5.6.15) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 고구마함박스테이크/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 아몬드머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.3/25.6/120.6/1.3	친환경백미밥 맑은감자국 떡갈비데리야끼조림(5.6.10.13.15.16.18) 굴뱅이야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 오레오오츠/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/26.2/218.6/4.4
	중식	친환경찰보리밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) 달걀장조림(1.5.6.13) 상추부추무침 달걀떡볶음(5.6.13.15.18) 깍두기(9) 카스테라경단(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.8/46.2/123.7/4.5	친환경찰흑미밥 돈등뼈시래기감자탕(10.13) 참나물된장무침(5.6.13) 버섯잡채(5.6.13) 떡강정간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 벚꽃노릇(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.4/23.1/204.9/4.7	비버추는나물비빔밥(5.6.13) 유부된장국(5.6) 무생채(13) 달걀후라이(1) 활짝핀떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 몽땅치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.8/35.4/230.4/4.4	친환경현미밥 맑은미역국(5.6) 열갈이나물 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 치킨텐더또띠아롤(1.2.5.6.8.12.15.16) 배추김치(9) 유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.8/40.0/132.3/2.5	숯불치밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 시금치된장국(5.6) 과일샐러드(1.5.12) 콩나물무침(5) 미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 임실딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.9/33.3/132.0/3.7
석식	친환경잡곡밥(5) 곤약어묵국(2.5.6.8.12.13.16) 갯순나물(5.6) 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10) 갈치구이 배추김치(9) 망고감귤젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 787.6/27.3/126.9/2.8	친환경백미밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 미나리초무침(5.6.13) 달걀자볶음(5.6.13.15.18) 비엔나야채볶음(10.16) 배추김치(9) 참깨바움쿰(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 971.3/48.9/351.3/4.9	친환경백미밥 소고기배추국(5.6.16) 취나물무침(13) 달걀야채볶음(1) 맛초강탕수육(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 동바나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.1/36.2/808.3/13.3	친환경잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 삼치무조림(5.6.13.18) 안동닭찜(5.6.13.15.18) 파래김자반 배추김치(9) 따옴오가닉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.9/37.3/86.4/4.1	친환경백미밥 모듬버섯무국 숙주맛살무침 돈사태고구마볶음(5.6.10.13.18) 간풍두부강정(5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.6/51.5/444.1/6.8	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	14	15	16	17	18	19
조식	친환경백미밥 얼큰김치국(9) 마파두부(5.6.10.18) 맛살달걀찜(1.2.5.6.18) 깍두기(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.3/35.2/417.7/6.3	친환경잡곡밥(5) 누룽지 간장깻잎지(5.6) 도토리묵야채무침(5.6.13) 간장양념돼지등심불고기(5.6.10) 배추김치(9) 우리밀초코카스테라(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.1/21.5/137.8/4.0	소고기야채죽(16) 배추김치(9) 방울토마토(12) 콘푸레이크/우유(2.5.6) 에그베이컨토스트(1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.2/27.8/217.7/4.9	친환경백미밥 연두부맑은국(5) 메추리알곤약조림(1.5.6.13) 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 아몬도후레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.0/44.2/269.7/4.2	친환경잡곡밥(5) 매콤어묵국(1.5.6) 오이부추무침(13) 매콤달걀개구리(2.5.6.12.13.15.18) 남도떡갈비/케첩(5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 초콜릿두유(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.3/39.7/282.8/4.3	친환경백미밥 얼갈이된장국(5.6) 산적데리야끼조림(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 진미채조림(5.6.13.17) 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.0/25.5/135.2/1.6
중식	짜장라이스(5.6.10.13.16) 쪽파달걀국(1) 반달단무지 등심탕수육/탕수소스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 리얼블랙케이크(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.0/28.0/192.3/8.3	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 세발나물초무침(5.6.13) 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) 정통함박스테이크/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 깍두기(9) 수제코코팜에플랑고라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.8/37.1/330.5/4.2	추가밥 꼬치어묵우동(2.5.6.8.12.16) 매콤오이초무침(5.6.13) 소먹소먹/양념소스(1.2.5.6.10.16.18) 치킨직화스테이크(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 793.9/26.2/97.8/1.7	친환경백미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 간장순살양념찜닭(5.6.13.15.18) 상추겉절이(5.6.13) 돈육김치전(1.5.6.9.10.13) 열무김치(9) 마시는요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.9/44.6/217.9/3.0	친환경찰흑미밥 나주곰탕(1.5.6.16) 쪽파무침 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) 감자크로켓/케첩(2.5.6.10.12) 깍두기(9) 르뱅애플잼쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.0/38.6/79.3/2.9	친환경백미밥 매콤콩나물국(5) 시금치들깨무침 닭강자볶음(5.6.13.15.18) 비엔나야채볶음(10.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.2/42.9/103.9/3.3
석식	친환경잡곡밥(5) 열무된장국(5.6) 연근조림(5.6.13) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18) 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 육수수크림찐살떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 787.6/38.9/147.1/3.7	친환경백미밥 새알만두달걀국(1.5.6.10.15.16.18) 돈육찐스테이크(1.2.5.6.10.12.16) 애호박새우젓볶음(9) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 초코필링츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 932.8/43.4/134.2/3.3	친환경잡곡밥(5) 청경채된장국(5.6) 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5) 어묵장채(2.5.6.8.12.13.16) 블랙알리오치킨(1.2.4.5.6.8.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.3/23.7/129.0/2.9	치즈달걀비구운주먹밥(1.2.5.6.10) 가쓰오유부장국(5.6) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 츄시콜(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.3/20.0/207.9/16.1	친환경백미밥 미역들깨국 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.18) 새송이버섯볶음 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.5/45.1/111.4/3.1	
	21	22	23	24	25	26
조식	친환경백미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 떡갈비굴소스조림(5.6.10.13.15.16.18) 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 깍두기(9) 떡먹는요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.7/39.1/183.6/3.0	소고기버섯죽(16) 배추김치(9) 달걀푼은식빵토스트(1.2.5.6.16) 초코칩스/우유(2.5.6) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 668.9/21.4/314.4/3.9	친환경백미밥 건새우잡자된장국(5.6.9) 오징어야채볶음/소면(5.6.13.17.18) 데리야끼멘초카츠/소스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.5/31.4/195.8/4.2	친환경잡곡밥(5) 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18) 고추장알어묵볶음(1.5.6.13) 두반장닭볶음(5.6.10.13.15.18) 배추김치(9) 말기크림롤케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.8/35.6/109.2/4.8	친환경백미밥 순두부찌개(5.6.16.18) 시금치나물 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) 스팸구이/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.4/35.6/79.2/2.2	
중식	문어술밥/양념장(2.5.6.13) 유부된장국(5.6) 구운버섯샐러드(12) 용가리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 노티드랑그드사(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.3/31.5/100.7/2.4	김치참치주먹밥(1.5.6.9.13.16.18) 동바나나우유(2) 설빙크림찐살떡(1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.5/23.2/666.0/4.2	빔떠맘모스(1.2.4.5.6) 얼라이브주스(13) 모듬칩과일(大) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/6.9/92.0/1.0	샐러드크로켓빵(1.2.5.6.12) 무화과쿠키(1.2.4.5.6) 따옴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.7/6.9/103.3/2.4	던킨도넛(1.2.5.6) 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.4/7.1/74.2/1.3	
석식	친환경백미밥 배추들깨국 우영조림(5.6.13) 야채달걀찜(1.2.5.6.18) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.2/37.7/162.0/2.9	새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18) 미니우동국(5.6) 오이피클 뿌링글하트감자(2.5.6) 로제소하박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.8/32.7/148.5/4.0	친환경백미밥 근대된장국(5.6) 새송이버추초무침(5.6.13) 어묵피망볶음(2.5.6.8.12.13.16) 조랭이떡닭볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.7/38.5/102.5/2.9	친환경잡곡밥(5) 얼큰북어국 메추리알장조림(1.5.6.13) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.9/50.7/122.0/4.0		

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	28	29	30			
조식	친환경백미밥 소고기사골떡국(13.16) 돈육달걀장조림(1.5.6.10.13) 청경채무침(5.6) 연양식반달불고기/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 초코채스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.3/40.6/350.6/4.3	친환경잡곡밥(5) 얼큰담무국(15) 멸치호두조림(5.6.13.14) 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) 로즈마리갈릭연어스테이크 (1.2.3.5.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/41.6/106.5/1.6	친환경백미밥 김치수제비(5.6.9) 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15) 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12) 치커리유자청무침(1.2.5.6) 깍두기(9) 검은콩두유(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.2/42.5/262.7/2.1			
중식	친환경백미밥 아욱된장국(5.6) 두부양념조림(5.6.13) 새콤오이무침(13) 논꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 모듬김과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.3/42.0/236.7/3.4	친환경찰보리밥 달걀육개장(1.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 오븐등심치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11) 배추김치(9) 나뭇루아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.0/26.0/252.9/2.7	추가밥 돈육짬뽕면(5.6.10.17.18) 통새우런기(5.6.15) 통새우왕만두(2.5.6.9.10.16.17) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 795.8/41.2/142.7/8.7			
석식	친환경백미밥 삼색수제비국(1.5.6) 간장돼지불고기 (5.6.10.13.18) 불닭뎡이버섯구이(5.6.13.15) 하트파프리카연근전/케첩 (1.5.6.12) 배추김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.7/42.7/108.7/3.4	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) 청경채겉절이(5.6.13) 고추잡채(5.6.10.13.18) 매콤로제순살찜닭 (2.5.6.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.9/46.1/93.4/2.6	친환경잡곡밥(5) 두부호박된장국(5.6) 사과소스미트볼 (1.2.5.6.10.15.16) 알감자조림(5.6.13) 글뱅이무침/소면(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.2/30.9/125.3/3.1			

★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 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동 가능하오니 참고 바랍니다.

구분	쌀	김치류	콩/두부	육류(가공품포함)		수산물(가공품포함)
	(밥,죽,누룽지)	(배추)/고춧가루		쇠고기	돼지고기,닭고기,오리고기,양고기	넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지 뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀 가리비,전복,우렁행이,방어,부세
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	콩:국내산 두부:국내산	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산	국내산
	명태	갈치	오징어/가공품	다랑어	낙지,쭈꾸미	
	러시아	세네갈	국내산/수입산	원양산	베트남	