

서영 2023.03월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369	
 서영고 자립 · 명예 · 영승		< 2023년 03월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr		
	06월 26일(월)	06월 27일(화)	06월 28일(수)	06월 29일(목)	06월 30일(금)	07월 01일(토)	07월 02일(일)	
조식						· 친환경백미밥 · 맑은곰나물국 · 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 미역줄기볶음(5) · 야채달걀말이(1.13) · 배추김치(9.13)		
중식						· 친환경백미밥 · 열갈이된장국(5.6.18) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12.13.16.18) · 열무나물 · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13)		
석식								
	07월 03일(월)	07월 04일(화)	07월 05일(수)	07월 06일(목)	07월 07일(금)	07월 08일(토)	07월 09일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 설렁탕/당면(1.2.5.6.8.16.18) · 다시마밥/초장(5.6.13) · 매콤오리버섯볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9.13) · 데르프과일젤리(오렌지)	· 소고기야채죽(16) · 배추김치(9.13) · 멜론 · 초코칩스/우유(2.5.6.13) · 트리플치즈토스트(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 시래기된장국(5.6.13.18) · 콩나물무침(5) · 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.13.17.18) · 배추김치(9.13) · 치즈머핀(1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 양송이소프(2.5.6.13.16) · 두부샐러드(1.2.5.6.13.15.18) · 달걀야채볶음(1) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 연두부/양념장(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 달걀오식빵토스트(1.2.5.6.13)			
중식	· 참치김치볶음밥(5.6.9.13.18) · 맑은곰나물국(5) · 비비고왕교자(1.5.6.10.16.18) · 오이부추무침(13) · 꿀간장치킨(1.5.6.15) · 깍두기(9.13) · 크림치즈찰떡(6)	· 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18) · 델몬트오렌지(13) · 모듬컵과일(大)	· 참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.16) · 치즈달걀비구운주먹밥(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 스트레스케어심(요구르트)(2) · 모듬찰떡(2ea)(4.5.14.19)	· 수제치킨버거(1.2.5.6.10.12.16) · 따옴주스(13)	· 동바나나우유(2) · 생크림도넛슬터밀크(1.2.5.6)			
석식	· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰김치국(9.13.18) · 우영조림(5.6) · 단호박샐러드(1.5.6.13) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 깍두기(9.13) · 러스크초코칩스콘(미니)(1.2.4.5.6)	· 매콤어묵주먹밥(1.2.5.6.10.13.18) · 가쓰오부시장국(1.2.5.6.9.13.16) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16) · 김말이튀김(1.5.6.16.18) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 한우육개장(2.5.6.13.16.18) · 간장돈사태감자찜(5.6.10.13) · 열갈이나물 · 깻잎전(1.2.5.6.10.16) · 배추김치(9.13) · 곤약젤리(패션후르츠)	· 친환경잡곡밥(5) · 팥이버섯된장국(5.6.18) · 숙주나물 · 풀면야채무침(5.6.13) · 오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 르뱅쿠키(1.2.4.5.6.13)				
	07월 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)	07월 15일(토)	07월 16일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18) · 양배추찜/쌈장(5.6.16.18) · 오리야채볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9.13) · 레몬바닐라마들렌(1.2.5.6)	· 참치야채죽(5.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 바나나 · 크랜베리아몬드그레인롤/우유(2.4.5.6.13) · 꿀보다충잉도넛(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 누룽지 · 매주리알장조림(1.5.6.13) · 미니돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 끼리딴앤크런치(플레인)(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18) · 매콤달콤그릴구이(5.6.12.13.15) · 배추김치(9.13) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 맑은곰나물국(5) · 호박나물(9.13) · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 플러워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18) · 오리야채볶음(5.6.13.18) · 파래김자반 · 배추김치(9.13) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13)		
중식	· 친환경보리밥 · 맑은미역국(5.6.13) · 청경채사과겉절이 · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18) · 논꽃치즈로제돈까스(1.2.5.6.10.12.18) · 배추김치(9.13) · 식혜	· 추가밥 · 초복장갑삼계탕(1.3.15) · 아삭이고추된장무침(1.5.6.13) · 간장어묵볶음(1.5.6.13.16) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18) · 깍두기(9.13) · 아이스크림(월드콘)(1.2.4.5.6)	· 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16) · 유부된장국(5.6.18) · 꼬들단무지무침 · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18) · 뿌링클소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 마시는딸기요구르트(2)	· 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18) · 참나물무침 · 고통어카레구이(2.5.6.7.13.16) · 치킨직화스테이크(1.2.5.6.12.15.16) · 깍두기(9.13) · 참쌀약과(1.5.6)	· 친환경현미밥 · 근대된장국(5.6.18) · 연두부/양념장(5.6.13) · 묵은지등갈비조림(5.6.9.10.13.18) · 부추겉절이(5.6.13) · 열무김치(9.13) · 젤리(리치)	· 친환경백미밥 · 손두부찌개(5.6.9.13) · 양파부추겨자무침(2.5.6.12.13) · 돈육깻잎볶음(5.6.10.13.18) · 매콤오징어바(1.5.6.13.17) · 배추김치(9.13)		

석식	· 친환경백미밥 · 미니마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18) · 망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16) · 통살꺽바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9.13) · 레몬에이드	· 친환경잡곡밥(5) · 순살시래기감자탕(9.10.13.18) · 오이무침(5.6.13) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16) · 배추김치(9.13) · 닥초초코프리미엄넛츠(2.5)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18) · 시금치나물 · 닭감자볶음(5.6.13.15.18) · 오징어튀김/탕수소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 옥수수수프(2.5.6.13.16) · 오이피클(13) · 콜드샐러드파스타(1.2.5.6.8.12.13.15.16.18) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12) · 배추김치(9.13) · 스위트제주청굴주스(13)	· 친환경잡곡밥(5) · 모듬버섯무국 · 감자채볶음 · 갈치구이(13) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9.13)			
	07월 17일(월)	07월 18일(화)	07월 19일(수)	07월 20일(목)	07월 21일(금)	07월 22일(토)	07월 23일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 견세우미역국(9.13) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 연근흑임자소스무침(1.5.6.13.18) · 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) · 배추김치(9.13)	· 달걀야채죽(1) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9.13) · 씨없는포도 · 초코칩스/우유(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 복어우국(13) · 감자채볶음(2.6.10) · 데리야끼멘초카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16) · 통살치킨까스/양념소스(1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 허니버터카스테라(1.2.5.6.13)				
중식	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18) · 상추겉절이(5.6.13) · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) · 치킨텐더또띠아롤(1.2.5.6.10.12.13.15.18) · 깍두기(9.13) · 블루베리(생과)	· 친환경흑미밥 · 다가가까장국(1.5.6.10.12.13.17.18) · 근대나물 · 매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16) · 스텝구이/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 빙수아이스크림(1.2.5)	· 베이컨갈릭볶음밥(1.5.6.10.13.18) · 미역미소된장국(5.6.13.18) · 토마토달걀샐러드(1.2.5.6.12.13) · 5마리통새우꼬치/칠리소스(1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9.13) · 밀크크레이프케이크(1.2.5.6.13)					
석식	· 친환경잡곡밥(5) · 열갈이된장국(5.6.18) · 땅콩막국수야채무침(3.4.5) · 파리고추멸치볶음(5.6.13) · 통등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18) · 깍두기(9.13) · 바닐라마카롱(1.2.6)	· 친환경백미밥 · 맑은소고기샤브샤브국(5.6.7.13.16.18) · 미나리초무침(5.6.13) · 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) · 베이컨갈릭사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 드링킹요구르트(사과)(2)	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국(5) · 우유포고조림(5.6.13) · 안동닭찜(5.6.8.13.15) · 참치김치볶음(5.6.9.13.18) · 깍두기(9.13)					
	07월 24일(월)	07월 25일(화)	07월 26일(수)	07월 27일(목)	07월 28일(금)	07월 29일(토)	07월 30일(일)	07월 31일(월)
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채달걀찜(1.2) · 호박나물(9.13) · 깍두기부각장(5.6.12.13.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 두부된장국(5.6.18) · 팍팍치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.16) · 오징어떡볶음(1.3.17) · 배추김치(9.13) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18) · 도라지무생채(1.3) · 숯불달걀비(5.6.12.13.15) · 밥에싸먹는햄(2.6.10) · 배추김치(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 연근소고기우국(2.5.16.18) · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18) · 멸치땅콩볶음(4.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 칼릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18) · 매콤달콤그릴구이(5.6.12.13.15) · 배추김치(9.13) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14)			· 친환경잡곡밥(5) · 소고기우국(2.5.16.18) · 무말랭이무침(1.3.18) · 돈육깻잎볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 미숫가루두유(5)
중식	· 친환경보리밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18) · 간장깻잎지(13.18) · 버섯잡채(5.6.8.13.18) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16) · 깍두기(9.13) · 약과마카롱(1.2.6)	· 친환경현미밥 · 맑은소고기샤브샤브국(5.6.7.13.16.18) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) · 새송이버추초무침(5.6.13) · 통살오징어튀김/탕수소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18) · 배추김치(9.13) · 플레드트라이스크림(1.2.5)	· 추가밥 · 유부무동(5.6) · 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13) · 맛초킹치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16) · 양배추찜/쌈장(5.6.16.18) · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9.13) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16) · 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 파래김자반 · 통살치킨까스/양념소스(1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 찜어먹는스트링치즈(2)			· 갓김치볶음밥(5.6.9.13.18) · 청경채된장국(5.6.18) · 오이무침(5.6.13) · 감자채볶음(2.6.10) · 고구마함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 델몬트오렌지(1.3)
석식	· 친환경잡곡밥(5) · 감자늘개국 · 튀나물된장무침(2.6.10.15) · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18) · 배추김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 열근김치국(9.13.18) · 상추겉절이(5.6.13) · 간장오리불고기(5.6.13) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9.13)	· 친환경잡곡밥(5) · 무채된장국(5.6.18) · 돈사태김치조림(9.10.13.18) · 들깨시래기볶음(5.6.13.18) · 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18) · 열무김치(9.13)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18) · 해물콩나물찜(5.9.13.17) · 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5.6) · 토마토짜짜소스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9.13)				· 친환경백미밥 · 오징어미니나라국(17) · 시금치들깨무침 · 단호박닭볶음(5.6.13.15.18) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18) · 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) ⑲갯 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 변동가능하오니 참고바랍니다.

구분	쌀, 잡곡	김치류/ 고춧가루	계란	쇠고기/ 쇠고기가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어,꽃게, 뽕장어,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