

서영 2021.07월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369	
 자립 · 명예 · 영웅		< 2021년 07월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr		
				7월 1일(목)	7월 2일(금)	7월 3일(토)	7월 4일(일)	
조식				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 깐쇼새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 토종닭갈비국(1.) · 춘천식당갈비(5.6.15.) · 콘소시지/케첩(2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 파래김자반 · 블랙페퍼함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 콘플레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 복어무국(13.) · 짜꾸미야채볶음/소면(1.5.6.13.) · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니(1.2.5.6.13.16.)	
	중식			· 김치볶음밥/김가루(5.9.13.18.) · 맑은콩나물국(5.) · 비비고왕교자(1.5.6.10.16.18.) · 썩갠겉절이 · 바사삭나쵸치킨너겟/살사소스(1.2.5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.13.)	<시험기간간편식> · 크로아상샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 동바나나우유(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우아묵국(5.6.9.13.18.) · 느타리버섯볶음 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 오징어튀김/탕수소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 토등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 돌나물/초장 · 해물버섯동그랑땡/케첩(1.5.6.9.12.17.) · 깍두기(9.13.)	
석식				· 친환경백미밥 · 해물찜팽국(6.9.13.17.18.) · 삼치감자조림(5.6.) · 침나물무침 · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 무채물개국(5.6.18.) · 근대나물 · 돼지훈제부추무침(5.6.10.13.18.) · 후랑크소시지케첩볶음(2.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 열무나물 · 오리야채볶음(5.6.) · 두부담은찰도그를(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	
		7월 5일(월)	7월 6일(화)	7월 7일(수)	7월 8일(목)	7월 9일(금)	7월 10일(토)	7월 11일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 소고기야채죽(16.) · 파리고추돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 설렁탕/당면(1.2.5.6.8.16.18.) · 다시마쌈/초장 · 간장오리불고기(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 바나나	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 콩나물무침(5.) · 돈육장경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국(5.) · 깻잎갈비찜(1.) · 고구마함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 짬뽕볶음(1.2.5.6.)		
	중식	<시험기간간편식> · 수제치킨버거(1.2.5.6.10.12.16.) · 따옴주스(13.)	<시험기간간편식> · 김치참치주먹밥(1.5.9.13.) · 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 얼라이브(블러드오렌지)(13.)	· 목채비빔밥/양념장(5.9.13.18.) · 폭파계란국(1.) · 무생채(13.) · 밴글뱅글소시지/치즈시즈닝(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) · 열무김치(9.13.) · 복숭아아이스티(1.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 열갈이나물 · 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 석박지(9.13.18.) · 수박	· 친환경흑미밥 · 유부된장국(5.6.18.) · 블루베리무파클 · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 치킨반마리오브구이(15.) · 배추김치(9.13.) · 수제자몽에이드(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 김부각(5.) · 고등어구이(5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.)	
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 우영조림(5.6.) · 아몬드꿀단호박찜(13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 후리카케볶음밥(1.5.9.13.16.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찌개+깨소금(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 순살불닭볶음우동(5.6.9.13.15.17.18.) · 콘치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 팥이버섯된장국(5.6.18.) · 찰면야채무침(5.6.10.) · 미역줄기볶음(5.) · 오코치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부미역국(5.13.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 건고구마순볶음 · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)			
		7월 12일(월)	7월 13일(화)	7월 14일(수)	7월 15일(목)	7월 16일(금)	7월 17일(토)	7월 18일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 코고슈레드멘츠까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 깻잎동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 녹차롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 스크램블에그(1.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기부국(2.5.16.18.) · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)					
	중식	· 추가밥 · 열무물냉면/겨자소스(1.3.5.6.9.13.16.) · 아삭이고추된장무침 · 콩고물쫄면꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬컵과일	· 크림스프(2.5.6.13.16.) · 눈꽃치즈미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 어린인쇄드/블루베리프레싱(13.) · 고구마스트링롤까스/후르츠소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 베스킨라빈스아이스크림(1.2.5.)					

석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.) · 건취나물볶음 · 고추바사삭치킨/ 양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 엄두대국탕 · 연근조림(5.6.13.18.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.)					
7월 19일(월)	7월 20일(화)	7월 21일(수)	7월 22일(목)	7월 23일(금)	7월 24일(토)	7월 25일(일)	
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 야채계란말이(1.) · 체다치즈쪽향밥/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추들깨국 · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 간장돼지볼고기(5.6.9.10.12.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 참외	· 친환경백미밥 · 곶감/소면(1.2.5.6.16.18.) · 돈육오징어볶음(1.0.17.) · 사각집포볶음 · 깍두기(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 엄두버선국 · 갯손나물 · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 홀인자깨죽 · 돈사태야채볶음(5.6.10.) · 새송이애호박볶음(9.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)		
중식	· 친환경보리밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 시금치나물 · 까르보순살찜닭(1.5.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 수제말기칩톡톡말기라떼(1.2.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 해물콩나물찜(5.9.13.17.) · 참나물무침 · 청통함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 단호박카레라이스(2.5.6.13.16.) · 맑은콩나물국(5.) · 단무지무침 · 비빔야채왕만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위사과주스(5.13.)	· 친환경흑미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 콩나물무침(5.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 달콤매콤달고치(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 고춧가루나물 · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 배추김치(9.13.)		
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 참치김치찌개(9.13.18.) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 다시마부각 · 스팸감자구이(1.2.5.6.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 쏘다두부무침(5.) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 간소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 싹곤약야채무침(5.6.13.) · 멸치파리고추볶음(5.13.) · 콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 돼지갈비감자찜(5.6.10.) · 치킨리사과무침 · 크림떡볶이(2.10.) · 배추김치(9.13.)			
7월 26일(월)	7월 27일(화)	7월 28일(수)	7월 29일(목)	7월 30일(금)	7월 31일(토)		
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란찜(1.2.) · 호박나물(9.13.) · 간동두부강장(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 팥포찌킨샐러드(1.2.5.6.13.15.16.) · 오징어떡볶음(13.17.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18.) · 도라지무생채(13.) · 숯불달걀비(5.6.12.13.15.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 엄두소고기무국(2.5.16.18.) · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 멸치땅콩조림(4.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은감자국 · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 매콤달콤그릴구이(13.15.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)		
중식	· 친환경현미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 간장깻잎지(13.18.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 참쌀치킨텐더/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 쿼피스(복숭아)(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물계란국(1.5.) · 새송이부추초무침 · 감자채전(1.2.6.9.13.17.18.) · 피자폭탄스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 망고감귤젤리(1.5.13.)	· 추가밥 · 유부운동(대)(5.6.) · 고구마생크림샐러드(1.2.5.13.) · 맛초강치킨(1.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 파리고추알아묵볶음(1.5.6.13.16.) · 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 야채김(13.) · 배추김치(9.13.)		
석식	· 친환경백미밥 · 간자들깨국 · 취나물된장무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 간장양념돼지등심볼고기(2.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부김치국(5.9.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오리불고기(5.13.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 무채된장국(5.6.18.) · 돈사태김치조림(9.10.13.18.) · 들깨시래기볶음(5.6.13.18.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 열무김치(9.13.)	· 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 머쉬룸투움바파스타(1.2.5.6.10.13.) · 오이피클(13.) · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니부시브레드/초코시럽(1.2.5.13.)			

★ 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/ 고춧가루	계란	쇠고기/ 쇠고기가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어,꽃게, 뱀장어,조기, 아귀 등	명태,갈치, 낙지,꾸꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산