


서영 2021.01월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 영혼		< 2021년 01월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
	1월 4일(월)	1월 5일(화)	1월 6일(수)	1월 7일(목)	1월 8일(금)	1월 9일(토)	1월 10일(일)
조식			· 친환경백미밥 · 누룽지 · 양념깻잎지(13.18.) · 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 감자조림(5.6.) · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 계란샐러드샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.) · 야채계란말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 메이플칸파이(1.2.5.6.13.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 얼큰감자국(13.) · 오징어야채무침(17.) · 깐쇼새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	
중식			· 친환경보리밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 오이무침(5.6.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경보리밥 · 맑은감자국 · 묵은지담찜(9.13.15.18.) · 깍순나물 · 느타리버섯탕수(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 참치마요주먹밥(1.5.13.) · 두부된장국(5.6.18.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 순대야채볶음(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 햄김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.) · 맑은콩나물국(5.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 알감자버터구이(2.) · 깍두기(9.13.) · 감귤주스(5.13.)	
석식			· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 삼치감자조림(5.6.) · 야삭이고추된장무침 · 고구마순살반달돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 콩나물무침(5.) · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) · 깍두기(9.13.)		
	1월 11일(월)	1월 12일(화)	1월 13일(수)	1월 14일(목)	1월 15일(금)	1월 16일(토)	1월 17일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 조랭이떡미역국 · 무말랭이무침(13.18.) · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 참치야채죽(13.) · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 무나물(5.) · 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽 · 떡갈비파인조림(2.5.6.10.13.15.16.18.) · 건파래쪽파무침 · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 호박된장국(5.6.18.) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 오리훈제부추무침(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 사각쥐포볶음 · 계란후라이/양념장(1.) · 벌이된멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 치커리유자청무침 · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.)	
중식	· 친환경현미밥 · 달걀떡국(1.) · 가장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 매콤콩나물무침(5.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 딸기	· 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 꼬들단무지무침 · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 두부달걀전/양념장(1.5.) · 배추김치(9.13.) · 찹쌀떡도너츠(1.2.5.6.13.)	· 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) · 맑은미역국(13.) · 김치왕교자만두(1.5.6.10.13.18.) · 치커리사과무침 · 뿌링클소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 추가밥 · 메밀은소바(대)(3.5.6.13.) · 마늘쫄면치볶음(5.6.13.18.) · 수제참쌀탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 꿀	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 속주나물 · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 배추무침 · 크림떡볶이(2.10.) · 오징어튀김/탕수소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물계란국(1.5.) · 시금치나물 · 돈육낙지볶음(10.) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 옥수수수프(2.5.6.13.16.) · 오이피클(13.) · 미트스파게티(1.5.6.10.12.13.18.) · 돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 취나물무침 · 간장오리불고기(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 고등어무조림(5.6.7.) · 청경채겉절이 · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)		

	1월 18일(월)	1월 19일(화)	1월 20일(수)	1월 21일(목)	1월 22일(금)	1월 23일(토)	1월 24일(일)
조식	친환경잡곡밥(5.) 누룽지 브로콜리/초장 춘천식닭갈비(5.6.15.) 스펀달갈전/케첩(1.2.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 매콤콩나물국(5.) 계란장조림(1.5.6.13.) 크리스피치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)	친환경백미밥 소고기야채죽(16.) 매콤오징어바(1.5.6.13.17.) 꽃맛살샐러드(1.4.5.13.18.) 매콤달걀개구이(13.15.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 초코칩스/우유(2.5.6.13.) 김가루떡국(1.13.) 두부양념조림(5.6.13.) 오리불고기(5.13.) 배추김치(9.13.)	친환경백미밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.) 야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) 새송이애호박볶음(9.13.) 배추김치(9.13.)		
중식	바베큐야채철판볶음밥(5.6.10.13.18.) 청경채된장국(5.6.18.) 양상추샐러드/청포도드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) 고추마요치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 자몽에이드	친환경기장밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) 동육야채볶음(5.6.10.) 크림하트까스/케첩(1.2.5.6.8.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 우리밀팔봉어빵(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(9.10.13.18.) 건고구마순볶음 고추잡채(5.8.10.13.) 콘치즈어니언도까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 배추들깨국 동등배김치찜(9.10.13.18.) 깻순나물 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) 깍두기(9.13.) 치즈에그타르트(1.2.5.6.13.)			
석식	친환경백미밥 삼색수제비국(1.5.6.) 갈치감자조림(5.6.) 오리훈제/무쌈(1.5.13.) 다시마부각 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 복어무국(13.) 떡갈비굴소스조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.13.)	친환경백미밥 바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) 돈사태감자찜(5.6.10.) 열무된장무침 밥에싸먹는햄(2.6.10.) 배추김치(9.13.)	친환경백미밥 얼큰김치국(9.13.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 우영조림(5.6.) 닭감자볶음(5.6.15.) 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/ 고춧가루	계란	쇠고기/ 쇠고기가공품	돼지고기/ 닭고기/오리고기 (가공품포함)	두부/콩	고등어,삼치, 오징어,꽃게, 뽕장어,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