

서영 2023.1~2월		가 정 통 신 문					식생활관	530 - 2369
 자립·경제·학습		< 2023년 1~2월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >					http://www.seoyoung.hs.kr	
	1월 9일(월)	1월 10일(화)	1월 11일(수)	1월 12일(목)	1월 13일(금)			
조식	·친환경백미밥 ·미역들깨국 ·멸치호두조림(13.14.) ·활짝핀떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16.) ·배추김치(9.13.) ·한라봉롤케이크(1.2.5.6.)	·친환경백미밥 ·두부된장국(5.6.18.) ·미트볼떡갈비야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ·새송이장조림(5.6.) ·감자채볶음 ·배추김치(9.13.)	·참치야채죽(5.13.16.18.) ·불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·배추김치(9.13.) ·바나나 ·오래오오즈/우유(2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·맑은김치국 ·돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) ·과일샐러드(1.5.12.) ·배추김치(9.13.) ·달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·누룽지 ·깻손나물 ·도토리묵/양념장(5.6.13.) ·수제치킨까스/어니언소스(1.2.5.6.13.15.) ·배추김치(9.13.)			
중식	·친환경흑미밥 ·아욱된장국(5.6.18.) ·청포묵기가루무침(5.13.) ·비엔나야채볶음(2.6.10.15.) ·닭갈비볶음(5.6.13.15.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) ·야채달걀찜(1.2.) ·냉이된장무침 ·오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) ·깍두기(9.13.)	·추가밥 ·돈육쌈뽕면(대)(1.5.6.9.10.13.17.18.) ·단무지무침 ·탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·요구르트(2.)	·친환경현미밥 ·달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) ·오징어콩나물찜(5.6.9.13.17.) ·시금치나물 ·하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) ·배추김치(9.13.)	·햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) ·청경채된장국(5.6.18.) ·구운버섯샐러드(1.2.5.6.12.) ·땅콩달걀정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) ·깍두기(9.13.) ·우유미숫가루(2.5.)			
석식	·친환경백미밥 ·소고기배추국(2.5.6.16.18.) ·숙주맛살무침(1.5.6.13.) ·풀면야채무침(5.6.13.) ·돼지훈제그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.) ·배추김치(9.13.)	·김가루밥(13.) ·가스오우부장국(1.2.5.6.9.13.16.) ·매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·김말이튀김(1.5.6.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·쿨피스(복숭아)(2.11.)	·친환경백미밥 ·꽃계탕(5.6.8.) ·간장어묵조림(1.5.6.13.16.) ·오이지무침(13.) ·피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·팽이버섯된장국(5.6.18.) ·시래기고등어조림(7.9.13.18.) ·돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) ·호박나물(9.13.) ·배추김치(9.13.)				
	1월 16일(월)	1월 17일(화)	1월 18일(수)	1월 19일(목)	1월 20일(금)			
조식	·친환경잡곡밥(5.) ·누룽지 ·춘천식 닭갈비(5.6.13.15.18.) ·맛김(13.) ·배추김치(9.13.) ·초코칩스/우유(2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·매콤콩나물국(5.) ·달걀장조림(1.5.6.13.) ·수제떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·메이플칸파이(1.2.5.6.13.14.)	·소고기야채죽(16.) ·배추김치(9.13.) ·크랜베리치킨샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.) ·방울토마토(12.) ·오래오오즈/우유(2.5.6.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·김가루떡국(1.13.) ·두부양념조림(5.6.13.) ·직화간장오리불고기(5.13.) ·배추김치(9.13.) ·떠먹는요구르트(딸기)(2.)	·친환경백미밥 ·돌이자개죽(13.) ·돈육깍임볶음(5.6.10.13.18.) ·새송이애호박볶음(9.13.) ·배추김치(9.13.) ·콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)			
중식	·친환경잡곡밥(5.) ·돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) ·건고구마순볶음 ·고추잡채/꽃빵(5.6.8.10.13.) ·콘치즈어니언돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) ·깍두기(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) ·찰나물겉절이 ·돈육숙주볶음우동(5.6.9.10.12.13.17.18.) ·새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) ·배추김치(9.13.)	·참치채소비빔밥(13.) ·유부된장국(5.6.18.) ·단호박샐러드(1.5.6.13.) ·오이무침(5.6.13.) ·닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경흑미밥 ·건새우미역국(9.13.) ·양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) ·건파래쪽파무침 ·돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) ·배추김치(9.13.)				
석식	·친환경백미밥 ·삼색수제미국(1.5.6.) ·갈치무조림(5.6.13.) ·중화풍순살달볶음(5.6.8.13.15.18.) ·브로콜리숙회/초장(5.6.13.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·복어무국(13.) ·떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ·도토리묵야채무침(5.6.) ·비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·순두부찌개(5.6.9.13.) ·돈사태감자찜(5.6.10.13.18.) ·열무된장무침 ·밥에싸먹는햄(2.6.10.) ·배추김치(9.13.)	·친환경백미밥 ·얼큰김치국(9.13.18.) ·마파두부(5.6.10.12.13.18.) ·우렁조림(5.6.) ·편바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) ·깍두기(9.13.)				
	1월 30일(월)	1월 31일(화)	2월 1일(수)	2월 2일(목)	2월 3일(금)	2월 4일(토)		
조식	·친환경백미밥 ·누룽지 ·멸치호두조림(13.14.) ·야채달걀말이(1.13.) ·별이된멘츠크아츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) ·배추김치(9.13.)	·친환경잡곡밥(5.) ·감자된장국(5.6.18.) ·돈육떡볶음(5.6.10.13.18.) ·사각쥬포볶음 ·배추김치(9.13.) ·허니버터카스테라(1.2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·매콤콩나물국(5.) ·연두부/양념장(5.6.13.) ·돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) ·깍두기(9.13.) ·초코칩스/우유(2.5.6.13.)	·친환경백미밥 ·곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) ·미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) ·감자채볶음 ·배추김치(9.13.) ·달걀숙식빵토스트(1.2.5.6.13.)	·닭야채죽(15.) ·피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.) ·배추김치(9.13.) ·꿀 ·플레인요거트/코코넛라(2.5.6.)	·친환경잡곡밥(5.) ·맑은미역국 ·돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18.) ·건고구마순볶음 ·배추김치(9.13.) ·초코칩스/우유(2.5.6.13.)		
중식	·친환경보리밥 ·참치김치찌개(5.6.9.13.18.) ·근대된장무침(5.6.) ·고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) ·정통합박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·깍두기(9.13.) ·군고구마	·짜장라이스(5.6.10.13.16.) ·쪽파달걀국(1.) ·고들단무지무침 ·맛조림탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·마시논딸기요구르트(2.)	·추가밥 ·베테랑칼국수(1.5.6.9.13.16.18.) ·불고기왕만두(1.5.6.10.13.16.18.) ·오이무침(5.6.13.) ·데리야끼달걀구이(5.6.13.15.) ·배추김치(9.13.) ·오렌지주스(5.13.)	·친환경백미밥 ·두부된장국(5.6.18.) ·냉이된장무침 ·오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) ·치즈소시지바머스타드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·깍두기(9.13.) ·깨찰호떡(1.2.5.6.13.)	·친환경보리밥 ·맑은미역국(5.6.13.) ·찰나물무침(13.) ·돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) ·단호박크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) ·배추김치(9.13.) ·끼리블루베리크림치즈찰떡(2.6.)			

석식	· 어묵땡추죽밥(1.2.5.6.10.13.18.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜/깨소금(6.10.) · 맛감자튀김/케첩(1.6.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 미니우동국(1.2.5.6.9.) · 치커리사과무침 · 오리야채볶음(5.6.13.18.) · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기배추국(2.5.6.16.18.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 풀면야채무침(5.6.13.) · 간장버섯돼지불고기(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 갈치감자조림(5.6.13.) · 미역줄기볶음(5.) · 춘천식당갈비(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 어묵우국(1.5.6.13.16.) · 고춧잎나물 · 닭살떡볶음(5.6.13.15.18.) · 깐소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)		
	2월 6일(월)	2월 7일(화)					
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 깨소나물 · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 통모짜물까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 냉이된장국(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 와플/딸기잼(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 연두부/양념장(5.6.13.) · 바사삭나초치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)				
중식	· 친환경백미밥 · 콩나물달걀국(1.5.6.13.16.) · 간장어묵조림(1.5.6.13.16.) · 파래김자반 · 불향쭈꾸미돈육볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(5.6.13.) · 감자채볶음(2.6.10.) · 돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)					
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 바지락우국(18.) · 미나리초무침(5.6.13.) · 단호박달볶음(15.) · 두부담은찰도그를(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 양념깨잎지(13.18.) · 갈릭크러치생선까스/머스타드(1.2.5.6.13.18.) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.)					
	2월 13일(월)	2월 14일(화)	2월 15일(수)	2월 16일(목)	2월 17일(금)		
조식	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(5.6.13.) · 스틱김자반(5.) · 야채달걀말이(1.13.) · 고춧송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 돈육채피망볶음(5.6.10.13.18.) · 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 닭개장(13.15.16.) · 야채달걀찜(1.2.) · 참깨두부카츠(1.5.6.12.) · 깍두기(9.13.) · 뿌띠첼코코체리젤리(2.5.13.)	· 소고기버섯죽(16.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 천혜향	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 얼얼이 나물 · 돈육떡볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)		
중식	· 친환경흑미밥 · 썩김치된장국(5.6.9.13.18.) · 청포묵가루무침(5.13.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 닭갈지볶음(5.6.13.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국(5.) · 새발나물조무침 · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18.) · 단호박부추전(1.2.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 두부겉절이(5.6.13.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 우리쌀떡함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경보리밥 · 얼얼이된장국(5.6.18.) · 건취나물볶음(5.6.13.) · 매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) · 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 참치마요범벅/김가루(1.5.13.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 두부달걀전/양념장(1.5.6.13.) · 깍두기(9.13.)		
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼얼이국(13.) · 크대나물 · 볼케이노오리불고기(5.6.13.) · 수제웨이감자(2.5.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 모듬버섯우국 · 묵은지찜(5.6.9.13.15.18.) · 아삭이고추된장무침(1.5.6.13.) · 트리플치즈크루스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 추가밥 · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 통등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) · 참나물겉절이 · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 새우튀김또띠아롤(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 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, 뱅장어,조기, 아귀 등	꽃게,멍태,갈치, 낙지,쭈꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산