


서영 2019.11월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 영웅		< 2019년 11월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
					11월 1일(금)	11월 2일(토)	11월 3일(일)
조식					· 친환경백미밥 · 오징어무국17. · 토마토떡볶이10. · 야채계란말이 · 배추김치9. · 메이플피칸파이1. 2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 복어무국13. · 초코칩스/우유2.5. 6.13. · 감자채볶음2.6. 10. · 돈육숙주볶음5.6. 9.10.12.13.17.18. · 배추김치9.13.	
중식					· 친환경보리밥 · 근대된장국5.6.18. · 치킨리무생채13. · 한우버섯불고기/ 파채5.6.10.13.16.18 · 마늘햄구이/케첩6 10.12.13. · 배추김치9.13. · 우리밀콘치즈봉어 빵1.2.5.6.13.	· 친환경기장밥 · 두부된장국5.6.18. · 애호박새우젓볶음 9.13. · 초러스1.2.5.6.13. · 매콤달걀개조림1 3.15.18. · 배추김치9.13.	
석식					· 친환경백미밥 · 머위들깨국 · 양동달걀5.8.15. · 시금치나물 · 콧토치즈돈까스 /소스1.2.5.6.10.13. 15. · 배추김치9.13.		
	11월 4일(월)	11월 5일(화)	11월 6일(수)	11월 7일(목)	11월 8일(금)	11월 9일(토)	11월 10일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 홍임자개죽 · 무말랭이무침13. · 고추장어묵볶음1. 5.6.13.16. · 밥에싸먹는햄2.6. 10. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 참치야채죽13. · 돈육매추리알장조 림1.10.13. · 매콤바삭불고기1. 6.10.12.13.15.16. · 배추김치9.13. · 달콤포근부세1.5. 6.13.	· 친환경백미밥 · 맑은콩나물국5. · 참치김치볶음9.13. 18. · 간장오리불고기5. 6. · 깍두기9.13. · 두부담은찰도그를 1.2.5.6.12.13.15.18.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 간장어묵조림1.5. 6.13.16. · 낙지떡볶음5.6. · 배추김치9.13. · 딸기우유2.	· 친환경잡곡밥 5. · 연두부말은국5. · 돈육버섯볶음10. · 아끼소바볶음우동 5.6.9.12.17.18. · 배추김치9.13. · 달걀햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13.	· 친환경백미밥 · 아몬드후레이크/ 우유2.5.6.13. · 맑은홍합국 13.18. · 꽃말살샐러드1.5. 13.18. · 닭봉데리아끼구이 13.15. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 순두부찌개5.9.13. · 오징어야채무침1 7. · 오이지무침13. · 한입떡갈비/케첩2 5.6.10.12.13.15.16. 18. · 배추김치9.13.
중식	· 친환경수수밥 · 쫄면계란국1. · 돼지수육5.6.10.1 3.16.18. · 상추/쌈장5.6.16.1 8. · 실곤약야채무침5. 6.13. · 배추겉절이9.13. · 오렌지주스5.13.	· 추가밥 · 바지락칼국수5.6. 9.13.16.18. · 오이부추무침 · 닭꼬치/양념소스5 6.12.15.16.18. · 배추김치9.13. · 떡먹는요플레토평 1.2.	· 햄야채볶음밥 2.5.6.10.13.18. · 배추된장국5.6.18. · 어린요샐러드/블 루베리드레싱13. · 깍소새우1.5.6.9.1 2.13.18. · 고무마치즈그라탕 1.2.5.13. · 배추김치9.13.	· 친환경수수밥 · 가자미오국 · 상추겉절이 · 순대야채볶음6.10 · 오리훈제굴소스볶 음5.6.9.12.13.17.18 · 배추김치9.13. · 던킨노트1.2.5.6.1 3.	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국1.5. 6. · 오이무침5.6. · 고추바사삭치킨/ 양념소스1.5.6.12.15 16.18. · 갈치구이13. · 배추김치9.13. · 청포도플러또5.	· 친환경흑미밥 · 근대된장국5.6.18. · 고추장오리불고기 5.13. · 표고버섯탕수육/ 소스1.5.6.10.12.13. 16.18. · 배추김치9.13. · 요구르트2.	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰김치국9.13.1 8. · 야채계란찜1.2. · 다시마쌈/조장 · 햄전/케첩1.2.6.10 12.13. · 깍두기9.13.
석식	· 친환경잡곡밥 5. 6.18. · 콩파오치킨파스타 1.2.5.6.13.15.16.18. · 꽃말살샐러드1.5. 13.18. · 배추김치9.13. · 모닝빵/딸기잼1.2. 5.6.13.	· 친환경백미밥 · 복어무국1.5.6.13. 16. · 풀면야채무침5.6. · 간장양념돼지등심 불고기2.10.13.18. · 배추김치9.13. · 살구복숭아플러또	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국6.9.13. 17.18. · 돈육야채볶음5.6. 10. · 김부각5. · 미니돈까스/케첩1 5.6.10.13.15.16. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 참치김치찌개9.13 18. · 고등어무조림5.6. 7. · 치즈달볶음2.15. · 깍두기9.13. · 단호박꿀호떡1.2. 5.6.13.	· 친환경백미밥 · 버섯된장국5.6.18. · 브로콜리/조장 · 비엔나야채볶음2. 6.10.15. · 햄바스테이크/양 송이소스1.2.5.6.10. 12.13.15.16. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 복어무국13. · 얼무된장무침 · 두부구이/양념장5 6.10.15. · 돈육김치볶음9.10 13.18. · 석박지9.13.18.	· 친환경잡곡밥 5. · 얼갈이된장국5.6. 18. · 근대나물 · 후랑크야채볶음2. 5.6.10.15. · 불닭스테이크/고 구마루스1.2.5.6.11. 12.13.15.16.18. · 배추김치9.13.
	11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)	11월 16일(토)	11월 17일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국5. · 청경채겉절이 · 미트볼그라탕1.2. 5.6.10.12.13.15.16. 18. · 배추김치9.13. · 롤케이크1.2.5.6.1 3.	· 친환경잡곡밥 5. · 들깨배추국 · 돈육표고야채볶음 5.6.10.13. · 소시지브로콜리볶 음2.5.6.10.15.18. · 배추김치9.13. · 바나나우유2.	· 친환경백미밥 · 소고기무국2.5.16. 18. · 계란장조림1.5.6.1 3. · 무말랭이무침13. · 배추김치9.13. · 치즈머핀1.2.5.6.1 3.		· 친환경백미밥 · 얼큰복어국13. · 닭살카레볶음2.5. 6.13.15.16. · 양념깻잎지13.18. · 밥에싸먹는햄2.6. 10. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 스텔카래볶음2.6. 10.12.13. · 부추겉절이5.6. · 치킨까스/머스터 드1.5.6.13.15.18. · 깍두기9.13.	
중식	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면1. 5.6.10.12.13.17.18. · 마늘쫄락교무침5. 6.13.18. · 새우군만두1.5.6.9 16.17.18. · 베이컨콘치즈토스 트1.2.5.6.10.13. · 배추김치9.13.	· 눈꽃치즈미트볼덮 밥1.2.5.6.10.12.13.15. 16.18. · 유부된장국5.6.18. · 양상초샐러드/딸 기요거트드레싱1.2. 5.12. · 돈육김치전1.2.6.9 10.13.18. · 석박지9.13.18. · 갈꿀어초코모찌를 1.2.5.6.13.			· 친환경기장밥 · 시금치된장국5.6. 18. · 무나물5. · 돈육짜장볶음5.6. 10.13.16. · 별이된장오징어탕수 1.2.5.6.12.13.16.17. 18. · 배추김치9.13. · 요구르트2.	· 친환경백미밥 · 얼무된장국5.6.18. · 버섯찜채5.6.8.13. 18. · 닭야채볶음5.6.15. · 배추김치9.13. · 사과주스5.13.	

식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5.13. · 건새우시금치국9.13. · 호박나물9.13. · 오리훈제부추무침5.6.9.12.13.17.18. · 삼치구이9.13. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 돈육김치찌개9.10.13.18. · 오징어야채볶음/소면1.5.6.17. · 토도리육/양념장5.18. · 떡갈비데리야끼조림2.5.6.10.13.15.16.18. · 총각김치9.13. 			<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 맑은미역국13. · 콩치킨김치조림9.13.18. · 간장순살양념찜닭5.8.15. · 깍두기9.13. · 통채다크림치즈스틱1.2.6. 		
	11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)
조	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 단동죽 · 오리훈제콩나물볶음5.13. · 느타리버섯들깨볶음 · 조각파인애플 · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 소고기무국2.5.16.18. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 오이부추무침 · 크리스피돈장정1.5.6.10.12.13.16. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 순두부계란국1.5. · 멸치호두조림13.14. · 돈등뼈감자찜5.6.10. · 매콤오징어바1.5.6.13.17. · 깍두기9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 오래오오즈/우유2.5.6.13. · 매콤어묵국1.5.6.13.16. · 우유조림5.6. · 돈육버섯볶음10. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 매콤김치조림9.13.18. · 순두부/양념장5.6. · 오리야채볶음5.6. · 깍두기9.13. · 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 아욱된장국5.6.18. · 진미채조림5.6.13.17. · 고추장어묵볶음1.5.6.13.16. · 수랏간고기말이1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 얼얼순두부국5. · 콩나물무침5. · 돈육청경채볶음5.6.9.10.12.17.18. · 고구마튀김1.6. · 배추김치9.13.
중	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 부대찌개2.6.9.10.13.18. · 건파래쪽파무침 · 치킨텐더/요거트소스1.2.5.6.13.15. · 카레갈치구이2.5.6.13.16. · 깍두기9.13. · 우리밀황금휘낭시에1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 무채된장국5.6.18. · 미트볼야채조림1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 매콤달콤그릴구이13.15. · 야채김치 · 배추김치9.13. · 포도주스5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 복어무국13. · 스펀달갈볶음1.2.6.10.13. · 새송이버섯초무침 · 고구마치즈돈까스/후르츠소스1.2.5.6.11.12.13.16.18. · 배추김치9.13. · 플라워파이/슈가파우더1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 김치콩나물국5.9.13.18. · 참나물무침 · 해물파전1.6.9.13.17. · 돼지훈제바비큐1.5.10.13. · 깍두기9.13. · 갈라만시코코젤리2.5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 호박된장국5.6.18. · 시래기나물5.6.13.18. · 고구마탕2.6.13. · 우리쌀떡양박스테이크/소스1.2.5.6.10.15.16. · 배추김치9.13. · 짜먹는요구르트2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 감자제비국5.6. · 과일샐러드1.5.12. · 낙지야채볶음/소면1.5.6.13.17. · 갈릭크런치탕수어/칠리소스1.5.6.12.13. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 얼얼버섯국 · 메추리알장조림1.5.6.13. · 물만두/초간장1.5.6.10.16.18. · 실곤약야채무침5.6.13. · 배추김치9.13.
식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 아욱된장국5.6.18. · 고추잡채5.8.10.13. · 다시마부각 · 연양식만달복고기/소스1.5.6.12.13.15.16. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 닭고육국15. · 닭갈비찜 · 돈육김치볶음9.10.13.18. · 수고자만두탕수/소스1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 깍두기9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루밥 13. · 열갈이된장국5.6.18. · 찰순대찜+깨소금6.10. · 매콤떡볶이1.2.5.6.12.13.16. · 고추어묵로케/케첩1.2.5.6.10.12.13.16. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 한우육개장2.5.6.13.16.18. · 토도리육야채무침5.6. · 피자돈까스/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 삼치구이 · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 연두부탕수국5. · 닭갈비간장조림6.9.12.13.15.17.18. · 비빔야채만두1.5.6.10.15.16.18. · 오이밤무침5.6. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 맑은콩나물국5. · 야채계란찜1.2. · 부추겉절이5.6. · 닭꼬치/양념소스5.6.12.15.16.18. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 시금치고추장국5.6.18. · 돼지갈비감자찜5.6.10. · 청포묵야채무침5.6.13. · 삼치데리야끼구이5.6.13. · 배추김치9.13.
	11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	
조	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 강자들깨국 · 오물렌/케첩1.2.5.12.13.16.18. · 돈사태떡찜5.6.10. · 배추김치9.13. · 초코우유2.5. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 부추계란국1. · 아까소바볶음우동5.6.9.12.17.18. · 코코넛새우까스/타르소스1.2.5.6.9.13.16.18. · 배추김치9.13. · 떡먹는요구르트(복숭아)2.11. 	<ul style="list-style-type: none"> · 닭야채죽 15. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 달걀옷식빵토스트1.2.5.6.13. · 배추김치9.13. · 굴 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 골뱅이야채무침5.13.18. · 간장오리불고기5.6. · 배추김치9.13. · 달콤한초코칩머핀1.2.5.6.13. 			
중	<ul style="list-style-type: none"> · 치킨카레라이스2.5.6.13.15.16. · 어묵무국1.5.6.13.16. · 꼬들단무지무침 · 레몬크림탕수육1.5.6.10. · 배추김치9.13. · 겉바속풀하도그1.2.5.6.10.12.13.15.18. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 무채된장국5.6.18. · 양배추샐러드1.5.11.12.13. · 돈까스만두/칠리소스1.5.6.10.12.13. · 옥수수어묵바1.5.6.13.16. · 배추김치9.13. · 꿀보다인절미1.2.5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 돈육김치찌개9.10.13.18. · 배추무침 · 오리훈제/무쌈1.5.13. · 고등어카레구이2.5.6.7.13.16. · 깍두기9.13. · 뿌띠첼젤리2.5.11.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 순두부찌개5.9.13. · 콩나물 · 돈육쭈꾸미볶음10. · 치킨텐더또띠아를1.2.5.6.10.12.13.15.18. · 배추김치9.13. · 카라멜마카롱1.2.5.6.13. 			
식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 열무된장국5.6.18. · 닭고구마볶음5.6.15. · 연어까스/소스1.5.6.13. · 맛김13. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 소고기무국2.5.16.18. · 매콤콩나물무침5. · 간장돼지불고기5.6.9.10.12.17.18. · 새우불꼬치/머스타드1.5.6.9.12.13.16.18. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 시래기된장국5.6.13.18. · 열무된장무침 · 빼없는닭갈비5.6.15. · 허브칼집소세지/케첩2.6.10.12.13.15. · 배추김치9.13. 				

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 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,조기등	명태,갈치, 낙지 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산