


서영 2021.09월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 영혼		< 2021년 09월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
			9월 1일(수)	9월 2일(목)	9월 3일(금)	9월 4일(토)	9월 5일(일)
조식			· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 시금치나물 · 데리야끼닭볶음(5.6.13.15.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 돈육매추리알장조림(1.10.13.) · 무말랭이무침(13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크루와상/딸기잼(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 멸치호두조림(13.14.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰순두부국(5.) · 건고구마순볶음 · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 오징어튀김/탕수소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 불어무국(13.) · 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 치커리사과무침 · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.)
	중식		· 김치볶음밥/김가루(5.9.13.18.) · 맑은미역국(13.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 블랙알리오치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 땅콩브레인너츠딸기볼(2.5.)	· 친환경보리밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 배추무침 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경현미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 매콤콩나물무침(5.) · 까르보순살찜닭(1.5.) · 고구마맛탕(2.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 돈등뼈김치찜(9.10.13.18.) · 썬갠두부무침(5.) · 하트치즈연어까스/타르소스(1.2.5.6.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) · 간장어묵조림(1.5.6.13.16.) · 파래김자반 · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)
석식			· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기떡국(1.16.) · 건친나물볶음 · 단호박부추전(1.2.6.) · 돼지훈제바비큐(1.5.10.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 오이도라지초무침(5.6.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 쪽파무침 · 돈사태야채볶음(5.6.10.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 배추된장국(5.6.18.) · 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) · 오리야채볶음(5.6.) · 녹두만두전(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰버섯국 · 트로콜리숙회/초장 · 매콤달걀개야채볶음(13.15.18.) · 후랑크조랭이떡조림(2.6.10.13.) · 배추김치(9.13.)
	9월 6일(월)	9월 7일(화)	9월 8일(수)	9월 9일(목)	9월 10일(금)	9월 11일(토)	9월 12일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 연두부맑은국(5.) · 감자채피망볶음 · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 참소라야채무침(1.8.) · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 배추김치(9.13.) · 배추채소/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 복어무국(13.) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.) · 숙주나물 · 배추김치(9.13.) · 메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14.)	· 닭야채죽(15.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.4.5.6.6.10.13.15.16.) · 모닝빵버거(1.2.5.6.10.13.15.16.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물계란국(1.5.) · 햄맛살볶음(1.2.6.10.12.13.) · 용각리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 홀인자개죽 · 야채계란찜(1.2.) · 곤드레나물볶음(1.3.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)	
	중식	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 단무지무침 · 등심탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 감자한도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16.)	· 친환경보리밥 · 미역된장국(5.6.13.) · 새송이장조림(5.6.) · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 돈육김치전(1.2.6.9.10.13.18.) · 석박지(9.13.18.) · 모듬컵과일	· 추가밥 · 비빔야채쫄면(1.5.6.) · 굴림만두청경채굴소스볶음(1.5.6.10.13.16.18.) · 회오리감자(5.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경흑미밥 · 설렁탕/당면(1.2.5.6.8.16.18.) · 팔각고추알어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 참나물된장무침 · 빼빼드넛갈비(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 단킨도넛(1.2.5.6.13.)	· 바비큐야채철판볶음(5.6.10.13.18.) · 열무된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 플레로티치킨피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 애호박새우젓볶음(9.13.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 햄치즈/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 갈라망시 코코젤리(2.5.13.)	· 달걀굴소스볶음밥(1.5.6.13.18.) · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) · 오이지무침(13.) · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 새우짬뽕만두(1.5.6.9.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부된장국(5.6.18.) · 얼갈이나물 · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 불고기오코노미야끼스테이크(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 진주식당초밥(1.2.5.6.10.13.18.) · 유부우동장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 매콤로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 맛감자튀김/케첩(1.6.12.) · 배추김치(9.13.) · 굴	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 파래김자반 · 카레순살볶어구이 · 배추김치(9.13.)		
	9월 13일(월)	9월 14일(화)	9월 15일(수)	9월 16일(목)	9월 17일(금)	9월 18일(토)	9월 19일(일)
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 우유조림(5.6.) · 춘천식닭갈비(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 허니버터카스테라(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 연두부/양념장(5.) · 오리야채볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰감자국(13.) · 연두부고추장무침 · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 달콤촉촉소보로머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 두반장달볶음(5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 달걀음식빵토스트(1.2.5.6.10.)	· 친환경백미밥 · 곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 떡갈비파인조림(2.5.6.10.13.15.16.18.) · 오징어야채무침(1.7.) · 깍두기(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)		
	중식	· 친환경보리밥 · 바지락무국(18.) · 해물콩나물찜(5.9.13.17.) · 미역줄기볶음(5.) · 바사삭나초치킨너겟/살사소스(1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요구르트(2.)	· 친환경기장밥 · 달걀떡국(1.) · 부추겉절이(5.6.) · 논꽃치즈로제돈까스(1.5.6.10.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코테런느더블쿠키(1.2.5.6.13.)	· 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) · 유부된장국(5.6.18.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 우리쌀떡함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아시나요(아이스크림)(1.2.5.)	· 친환경현미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 건고구마순볶음 · 코코넛새우샐러드(1.2.5.6.9.12.13.16.) · 직화간장오리불고기(5.13.) · 깍두기(9.13.) · 포도주스(5.13.)	· 친환경흑미밥 · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 돼지갈비감자찜(5.6.10.13.) · 시금치나물 · 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 추석사과참쌀떡	

석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 새송이버섯초무침 · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 김부각(5.) · 새우튀김또띠아를(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 버섯들깨국 · 미역국수야채무침(5.6.) · 과일샐러드(1.5.12.) · 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 소고기미역국(16.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 열무된장무침 · 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.15.18.) · 배추김치(9.13.) 			
	9월 20일(월)	9월 21일(화)	9월 22일(수)	9월 23일(목)	9월 24일(금)	9월 25일(토)	9월 26일(일)
조식				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 크리스피치킨가스/머스타드(1.5.6.13.15.18.) · 알감자꼬치(1.5.6.) · 배추김치(9.13.) · 카야잼파이(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 소고기야채국(16.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 황금알카츠/케첩(1.5.6.10.12.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(딸기)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 모듬버섯무침 · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 사각취포복 · 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 미나리초무침(5.6.) · 데리야기달걀개구이(5.6.13.15.) · 스펀달갈전/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)
중식				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 돈육김치찌개(9.10.13.18.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 치커리무생채(13.) · 크림치즈고로케/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) · 깍두기(9.13.) · 닥터캡슐(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 돈사태감자찜(5.6.10.) · 콩나물무침(5.) · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 달고나우유마카롱(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 삼색수제비국(1.5.6.) · 근대나물 · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 버섯된장국(5.6.18.) · 감자조림(5.6.) · 푸실리샐러드(1.5.6.13.) · 단양마늘떡갈비/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)
석식				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 아욱된장국(5.6.18.) · 송추나물 · 돈육낙지볶음(10.) · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오징어링/케첩(1.5.6.12.17.) · 매콤달다리구이(1.5.13.15.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 사과소스미트볼(1.5.6.10.15.16.) · 도토리묵/양념장(5.) · 닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 부추불고기(1.) · 껌바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.)
	9월 27일(월)	9월 28일(화)	9월 29일(수)	9월 30일(목)			
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채계란말이(1.) · 간풍두부강정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉롤케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 단호박죽 · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 갯벌동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 알큰김치국(9.13.18.) · 청포묵김가루무침(5.13.) · 오리야채볶음(5.6.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 누룽지 · 콘샐러드(1.5.13.) · 돈사태고구마볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.) 			
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 참치야채비빔밥(13.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 얇은피쥬만두(1.5.6.10.16.18.) · 스펀김자구이(1.2.5.6.10.) · 열무김치(9.13.) · 떠먹는요플레토평(1.2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 닭개장(13.15.16.) · 브로콜리숙회/조장 · 파채돈육불고기(5.6.10.13.18.) · 스펀달갈전/양념장(1.5.) · 배추김치(9.13.) · 길쭉이보리과자(5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 콩파오치킨파스타(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 오미자모듬피클 · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 청국장찌개(5.9.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 갯순나물 · 치즈닭갈비(2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 듀얼잼파이(1.2.5.6.) 			
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 불게탕(8.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16.) · 간소새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국(5.6.18.) · 쫄면야채무침(5.6.) · 마늘쫄면치볶음(5.6.13.18.) · 체다치즈쫄쫄함박/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰복어국(13.) · 느타리버섯볶음 · 닭야채볶음(5.6.15.) · 수제햄오물렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루밥(13.) · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 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) ⑲잰 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, 뱅장어,조기, 아귀 등	명태,갈치, 낙지,쭈꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산