

서영 2022.06월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립·경제·영혼		< 2022년 06월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
			6월 1일(수)	6월 2일(목)	6월 3일(금)	6월 4일(토)	6월 5일(일)
조식			· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돌나물/초장 · 크리스피치킨까스/머스타드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.4.5.6.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 청포도 · 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.13.)	· 친환경백미밥 · 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 돼지훈제부추볶음(5.6.10.13.18.) · 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 산적데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 청포묵상추무침(5.) · 마늘쫄면치볶음(5.6.13.18.) · 깍두기(9.13.)	
	중식		· 친환경백미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 참나물무침 · 돈육깨인볶음(10.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 건치나물볶음 · 돈육콩나물물고기(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 브라우니(1.2.5.6.13.16.)	· 추가밥 · 크림커리우동(2.5.6.10.13.16.) · 꼬들단무지무침 · 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 익성사쪽마늘빵(2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰북어국(13.) · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 얼무된장무침 · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
석식			· 친환경잡곡밥(5.) · 아욱된장국(5.6.18.) · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 애호박고지나물(1.3.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰김치국(9.13.18.) · 치커리겉절이(5.6.13.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 조랭이떡닭볶음(5.6.15.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩나물달걀국(1.5.) · 시래기나물(5.6.13.18.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 바사삭나쵸치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)		
	6월 6일(월)	6월 7일(화)	6월 8일(수)	6월 9일(목)	6월 10일(금)	6월 11일(토)	6월 12일(일)
조식		· 친환경백미밥 · 누룽지 · 파래김자반 · 야채달걀말이(1.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 간장깁잎지(13.18.) · 오리야채볶음(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 북어무국(13.) · 근대된장무침 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 한라봉볼케이코(1.2.5.6.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) · 허브소시지치즈도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)	· 친환경백미밥 · 맑은감자국 · 떡갈비굴소스조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 다시마쌈/초장 · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	
	중식	· 친환경보리밥 · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 청경채겉절이 · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 추가밥 · 김치말이냉국수(5.6.9.13.16.18.) · 마늘쫄무침(5.6.13.18.) · 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) · 닭장각오븐구이(1.5.) · 열무김치(9.13.)	· 친환경흑미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 치커리사과무침 · 통모짜등심돈까스/소스(1.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 카스테라생크림모네판(1.2.5.6.13.)	· 참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) · 표고미역국(13.) · 과일요거트샐러드(1.2.5.12.) · 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 스위트샤인머스켓	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17.) · 쫄면겉절이 · 오리떡볶음(5.6.) · 토마토피자(2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	
석식		· 친환경백미밥 · 돼지고기짜들이찌개(5.9.10.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 미나리초무침(5.6.) · 한방스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 콩게탕(8.) · 한동닭찜(5.6.8.13.15.) · 시금치들깨무침 · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 김치참치주먹밥(1.5.9.13.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 찰순대찜+깨소금(6.10.) · 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 단호박튀김(1.5.6.10.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 상추겉절이(5.6.13.) · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)		
	6월 13일(월)	6월 14일(화)	6월 15일(수)	6월 16일(목)	6월 17일(금)	6월 18일(토)	6월 19일(일)
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 미역들깨국 · 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 계란야채죽(1.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.4.5.6.13.) · 바닐라빈도넛(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 매운콩나물국(5.) · 중화풍순살단볶음(5.6.8.13.15.18.) · 브로콜리숙회/초장 · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6.18.) · 멸치호두조림(13.14.) · 코요슈레드멘츠까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 불고기치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국(1.5.6.13.16.) · 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) · 팝콘치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코우유(2.5.)	
	중식	· 친환경백미밥 · 감자옹심이국(5.6.17.) · 숯불바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 오징어콩나물찜(5.9.13.17.) · 취나물무침 · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.)	· 친환경흑미밥 · 참치김치찌개(9.13.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 크림떡볶이(2.10.) · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 조각파인애플	· 베이컨갈릭볶음밥(1.5.6.10.13.18.) · 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 등심탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요거밀(왕초코볼)(2.)	· 친환경흑미밥 · 조랭이떡국(1.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 시금치나물 · 배추김치(9.13.) · 미니슈크림파이(1.2.5.6.13.)	· 양송이스프(2.5.6.13.16.) · 쿡파오치킨파스타(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 양상추샐러드/참깨드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위배플리토(5.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 쪽파달걀국(1.) · 마카로니샐러드(1.5.6.13.) · 리얼소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)

석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부말은국(5.) · 고추익나물 · 골뱅이무침/소면(1.5.6.13.18.) · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연근볶은국(13.) · 순대나물 · 순살불닭볶음우동(5.6.9.13.15.17.18.) · 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18.) · 건새우시래기지짐(5.6.9.13.18.) · 연두부카프레제(2.5.12.13.) · 어니언치킨브레스트(1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 닭가장(13.15.16.) · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 콘치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 버섯들깨국 · 건파래쪽파무침 · 돈사태고구마볶음(5.6.10.) · 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)			
	6월 20일(월)	6월 21일(화)	6월 22일(수)	6월 23일(목)	6월 24일(금)	6월 25일(토)	6월 26일(일)	
조식	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.9.13.) · 감자계란샐러드(1.5.13.) · 돈육오징어볶음(10.17.) · 배추김치(9.13.) · 프렌치버터토스트(1.2.5.6.13.)	· 닭야채죽(15.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는롤케이크(1.2.5.6.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.) · 블랙사파이어포도	· 친환경백미밥 · 얼린감자국(13.) · 오리불고기(5.6.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 호박된장국(5.6.18.) · 깻순나물 · 단살떡볶음(15.) · 두부담은찰도그를(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 돈육매추리알장조림(1.10.13.) · 단밤올란떡갈비(5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 초코에너지바(2.5.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 우렁조림(5.6.) · 코코넛새우까스/타르소스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 베리베리스트로베리우유(2.)		
중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 돼지고기된장찌개(5.6.9.10.16.18.) · 크림소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추무침 · 빼빼없는닭갈비(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 우유미숫가루(2.5.)	· 친환경보리밥 · 건새우미역국(9.13.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 아삭이고추된장무침 · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 끼리스타치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 햄김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.10.13.18.) · 시금치된장국(5.6.18.) · 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 채담치즈강정(5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 모듬컵과일	· 친환경흑미밥 · 모듬버섯무국 · 간장돈사태감자찜(5.6.10.13.) · 도라지초무침(5.6.17.) · 해물파전(1.6.9.13.) · 배추김치(9.13.) · 얼려먹는망고요고(2.)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파달걀국(1.) · 단무지무침 · 통살꿔바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기)(2.)	· 친환경백미밥 · 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 단호박떡볶음(15.) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.)		
석식	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 쫄면야채무침(5.6.) · 통살치킨까스/양념소스(1.5.6.12.13.15.18.) · 깍두기(9.13.)	· 김가루밥(13.) · 유부장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 순대야채볶음(6.10.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) · 쪽파무침 · 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.18.) · 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼갈이된장국(5.6.18.) · 감자채맛살볶음(18.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 치킨텐더또띠아를(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 치커리무생채(13.) · 돈육낙지볶음(10.) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)			
	6월 27일(월)	6월 28일(화)	6월 29일(수)	6월 30일(목)				
조식	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 부추계란찜(1.2.) · 돈육숙주볶음(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 매추리알곤약조림(1.5.6.13.) · 매콤달걀개구리(1.3.15.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 연두부말은국(5.6.10.) · 돈사태떡볶(5.6.10.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요플레토폴(1.2.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 스텝달걀전/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 초코파운드케이크(1.2.5.6.)				
중식	· 친환경흑미밥 · 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) · 매콤콩나물무침(5.) · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 던킨도넛(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 쫄면부무침(5.) · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 녹두만두전(1.5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 끼리블루베리크림치즈찰떡(2.6.)	· 추가밥 · 초계국수(1.5.6.9.13.15.16.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 우자단무지맛살냉채(5.6.13.) · 타코야끼(1.5.6.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 메치니코프(사과맛)(2.)	<시험기간간편식> · 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 따운주스(13.) · 오픈에구운고단백넛츠바사삭(1.2.4.5.6.)				
석식	· 크림스프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 오이피클(13.) · 통등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 열무된장국(5.6.18.) · 연근흑임자소스무침(1.5.6.13.18.) · 볼케이노오리불고기(5.6.13.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 화이트마카다미아쿠키(1.2.4.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 무채된장국(5.6.18.) · 미역국수야채무침(5.6.) · 울외장아찌 · 매콤제육볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 감자들깨국 · 새송이버섯초무침 · 비엔나야채볶음(2.6.10.15.) · 춘천식당떡갈비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)				

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③매일, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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/ 쇠고기 가공품	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