

서영 2023.05월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 영웅		< 2023년 05월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
	5월 1일(월)	5월 2일(화)	5월 3일(수)	5월 4일(목)	5월 5일(금)	5월 6일(토)	5월 7일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 배추된장국(5.6.18.) · 취나물무침(13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) · 두부구이/양념장(5.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤콩나물국(5.) · 간장순살닭볶음(5.6.8.13.15.) · 건취나물볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 크림치즈어니언베이글(1.2.5.6.13.)	· 달걀야채죽(1.) · 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 블랙사파이어포도	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈육매추리알장조림(1.10.13.) · 매콤달걀개구리(1.3.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)			
	· 친환경현미밥 · 물만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) · 깻순나물 · 매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 5월감사케이크(1.2.5.6.)	· 친환경보리밥 · 돼지갈비탕(1.5.10.16.) · 오징어야채무침(5.6.13.17.) · 청경채사과겉절이 · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 식혜	· 친환경흑미밥 · 마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 단무지무침 · 베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13.) · 탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 주시쿨(자두)(2.)	· 친환경백미밥 · 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) · 새송이 들깨볶음 · 치즈떡매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 경양식돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.) · 깍두기(9.13.) · 달걀퐁마카롱(1.2.6.)			
석식	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 오리훈제/머스타드(1.5.13.) · 단호박샐러드(1.5.6.13.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.) · 크림잡쌀떡(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 미나리초무침(5.6.13.) · 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.2.13.18.) · 알감자버터구이(2.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 다시마보감 · 배추김치(9.13.) · 젤리(러치)	· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1.) · 땅콩막국수야채무침(3.4.5.) · 호박나물(9.13.) · 숯불오리불고기(5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.)			
	5월 8일(월)	5월 9일(화)	5월 10일(수)	5월 11일(목)	5월 12일(금)	5월 13일(토)	5월 14일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(5.6.13.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 연양식반달불고기/소스(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 생크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 소고기버섯죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 참외 · 달걀볶음식빵토스트(1.2.5.6.10.13.) · 플레인요거트/코코넛(2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 순두부매운국(5.) · 오이치즈무침(13.) · 오징어먹물까스/칠리소스(1.5.6.17.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 마늘쫀면치볶음(5.6.13.18.) · 매콤오리버섯볶음(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 감자샐러드샌드위치(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부된장국(5.6.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.) · 돈사태구마볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)		
	· 친환경흑미밥 · 사골곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) · 부추겉절이(5.6.13.) · 돈육야채볶음(5.6.10.13.18.) · 치즈그릴비엔나구이(1.2.6.10.15.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 팥이버섯된장국(5.6.18.) · 열갈이나물 · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) · 숯불달다리스테이크(15.) · 감김치(9.) · 초각파인애플	· 친환경백미밥 · 소고기미역국(5.6.16.) · 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) · 콩나물무침(5.) · 대파해물중그랑뎡/케첩(1.5.17.) · 배추김치(9.13.) · 초코바닐라컵케이크(1.2.5.6.)	· 김치볶음밥/김가루(2.5.6.9.13.18.) · 맑은콩나물국(5.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 바삭팝콘치킨/강정소스(1.5.6.15.) · 직화미니그릴함박(1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16.19.) · 열무김치(9.13.) · 배스킨라빈스아이스크림(1.2.5.)	· 수제치킨버거(1.2.5.6.10.12.16.) · 단호박스프(2.5.6.13.16.) · 양배추샐러드(1.5.11.12.13.) · 케이준감자튀김/케첩(5.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 모구모구(5.13.)		
석식	· 친환경백미밥 · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 취나물무침(13.) · 파채납작군만두(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 로제소스함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 드링킹요구르트(사과)(2.)	· 김가루밥(13.) · 가쓰오유부장국(1.2.5.6.9.13.16.) · 어묵떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 찰순대찜/깨소금(6.10.) · 감말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 실곤약야채무침(5.6.13.) · 미역줄기볶음(5.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 시나몬멜팅크로플(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 춘천식달걀비(5.6.13.15.18.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 깍두기(9.13.)			
	5월 15일(월)	5월 16일(화)	5월 17일(수)	5월 18일(목)	5월 19일(금)	5월 20일(토)	5월 21일(일)
조식		· 친환경백미밥 · 무채들깨국(5.6.18.) · 간장깻잎(13.18.) · 매추리알장조림(1.5.6.13.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) · 청포도 · 클레이즈두부도넛(1.2.5.6.)	· 친환경백미밥 · 시금치된장국(5.6.18.) · 토마토달걀샐러드(1.2.5.6.12.13.) · 고구마함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 달걀떡볶음(5.6.13.15.18.) · 깻풍두부강정(5.6.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 버섯들깨국 · 근대나물 · 오징어떡볶음(13.17.) · 해물완자/케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.17.18.) · 배추김치(9.13.)	
		· 친환경보리밥 · 돼지고기된장찌개(5.6.9.10.16.18.) · 양배추찜/참치쌈장(5.6.16.18.) · 숙주나물 · 뼈없는달걀비(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 아이스망고바	· 추가밥 · 나가사끼짬뽕면(1.5.6.10.12.13.17.18.) · 심콩하트단무지 · 고기찜만두(1.5.6.10.16.18.) · 사천식편마로우/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)	· 친환경현미밥 · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 묵은지달걀찜(5.6.9.13.15.18.) · 콩나물된장무침(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 초코칩트위스트(1.2.5.6.)	· 새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 양상추샐러드/딸기요거트드레싱(1.2.5.12.13.) · 모듬구운채소(1.2.5.6.12.) · 돈마호크스테이크(5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 떠먹는요구르트(복숭아)(2.11.)	· 친환경백미밥 · 콩나물달걀국(1.5.) · 매콤달걀개야채볶음(5.6.13.15.18.) · 어묵피망볶음(1.5.6.13.16.) · 에코돌기름김 · 배추김치(9.13.)	

석식		<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥(5.)· 얼큰북어국(13.)· 새송이부추초무침· 비엔나야채볶음(2.6.10.15.)· 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.)· 배추김치(9.13.)· 러스크초코칩스콘(미니)(1.2.4.5.6.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥(5.)· 모듬버섯국· 연두부/양념장(5.6.13.)· 참치김치볶음(5.6.9.13.18.)· 오징어튀김/탕수소스(1.2.5.6.12.13.16.17.18.)· 깍두기(9.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥(5.)· 감자수제비국(5.6.)· 매콤콩나물무침(5.)· 오리야채볶음(5.6.13.18.)· 베이컨퀘사디아(2.5.6.10.12.13.16.18.)· 배추김치(9.13.)· 얼라이브(망고)(13.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 견세우미역국(9.13.)· 속갯걸절이· 순살불닭볶음우동(5.6.9.13.15.17.18.)· 토끼카츠/케첩(1.5.6.10.12.)· 배추김치(9.13.)			
	5월 22일(월)	5월 23일(화)	5월 24일(수)	5월 25일(목)	5월 26일(금)	5월 27일(토)	5월 28일(일)	
조식	<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥(5.)· 누룽지· 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.)· 마카로니샐러드(1.5.6.13.)· 배추김치(9.13.)· 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 얼큰김치국(9.13.18.)· 청포묵/양념장(5.6.13.)· 고구마등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.)· 깍두기(9.13.)· 소금빵/버터(1.2.5.6.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 농비지찌개(5.9.10.13.18.)· 돼지갈비감자찜(5.6.10.13.)· 야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.)· 배추김치(9.13.)· 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 누룽지· 배추김치(9.13.)· 토전묵죽(2.5.6.10.16.18.)· 바나나· 하라봉롤케이크(1.2.5.6.)· 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 배추등개국· 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.)· 매콤제육볶음(5.6.10.13.18.)· 깍두기(9.13.)· 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥(5.)· 청국장찌개(5.9.13.18.)· 양념깻잎지(13.18.)· 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.)· 불닭스테이크/고구마무스(1.2.5.6.11.12.13.15.16.18.)· 배추김치(9.13.)		
중식	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 맑은소고기샤브샤브국(5.6.7.13.16.18.)· 파래김자반· 감자채햄볶음(2.6.10.)· 불고기함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)· 배추김치(9.13.)· 듀얼썸파이(1.2.5.6.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경흑미밥· 순두부찌개(5.6.9.13.)· 배추무침· 닭감자볶음(5.6.13.15.18.)· 오븐새우가스/케첩(1.2.5.6.9.12.)· 석박지(9.13.18.)· 모듬컵과일	<ul style="list-style-type: none">· 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.)· 유부된장국(5.6.18.)· 꼬들단무지무침· 땅콩달걀장(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.)· 배추김치(9.13.)· 아이스크림(섀림)(1.2.5.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경현미밥· 김가루떡국(1.13.)· 치커리우자청무침(1.2.5.6.)· 파채돈육불고기(5.6.10.13.18.)· 카레순살방어구이· 배추김치(9.13.)· 초당옥수수샐러드(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경보리밥· 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.)· 달걀장조림(1.5.6.13.)· 시래기나물(5.6.13.18.)· 수제떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18.)· 열무김치(9.13.)· 감귤주스(5.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 초랭이떡미역국· 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.)· 고등어구이(5.6.7.13.)· 배추김치(9.13.)· 매실에이드		
석식	<ul style="list-style-type: none">· 목은지참치주먹밥(1.5.9.13.)· 어묵무국(1.5.6.13.16.)· 매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)· 뿌링클치즈볼(1.2.5.6.)· 콘치즈구이(1.2.5.13.)· 배추김치(9.13.)· 청사과에이드	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 두부된장국(5.6.18.)· 부추달걀찜(1.2.)· 호박버섯볶음· 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.)· 배추김치(9.13.)· 브라우니쿠키(1.2.6.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 오징어미나리국(1.7.)· 시금치나물· 오리훈제콩나물볶음(5.13.)· 스펀김자구이(1.2.5.6.10.)· 배추김치(9.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 한우육개장(2.5.6.13.16.18.)· 연갈이고추장무침· 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.)· 녹두만두전(1.5.6.10.)· 배추김치(9.13.)· 찹쌀약과(1.5.6.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 청경채된장국(5.6.18.)· 미역국수야채무침(5.6.13.)· 닭야채볶음(5.6.13.15.18.)· 곤드레나물(13.)· 배추김치(9.13.)			
	5월 29일(월)	5월 30일(화)	5월 31일(수)					
조식		<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥(5.)· 얼큰감자국(13.)· 톳육야채볶음(5.6.10.13.18.)· 파래김자반· 배추김치(9.13.)· 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 닭야채죽(15.)· 배추김치(9.13.)· 씨없는포도· 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)· 햄치즈달걀토스트*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)					
중식		<ul style="list-style-type: none">· 친환경흑미밥· 매콤콩나물국(5.)· 돼지수육(5.6.10.13.16.18.)· 상추/쌈장(5.6.16.18.)· 쫄면야채무침(5.6.13.)· 배추김치(9.13.)· 복숭아아이스티(1.1.)	<ul style="list-style-type: none">· 추가밥· 메밀소바(대)(3.5.6.13.)· 왕만두(1.5.6.10.13.16.18.)· 오이무침(5.6.13.)· 숯불양념돼지구이(5.6.10.16.17.18.)· 열무김치(9.13.)· 포도주스(5.13.)					
석식		<ul style="list-style-type: none">· 친환경백미밥· 버섯된장국(5.6.18.)· 청경채걸절이· 짜장볶음우동(5.6.9.12.13.16.17.18.)· 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.)· 배추김치(9.13.)· 파인애플주스(5.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 친환경잡곡밥(5.)· 매콤어묵국(1.5.6.13.16.)· 크림소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)· 참나물도라지생채(5.6.)· 닭고구마볶음(5.6.13.15.18.)· 배추김치(9.13.)· 찹쌀슈크림과배기(1.2.5.6.)					

★ 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, 뱀장어,조기, 아귀 등	꽃게,명태,갈치, 낙지,쭈꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산