

서영 2022.03월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
 자립 · 경제 · 영혼		< 2022년 03월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
			3월 2일(수)	3월 3일(목)	3월 4일(금)	3월 5일(토)	3월 6일(일)
조식			· 친환경백미밥 · 건새우미역국(9.13.) · 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 맛김(13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 순두부김치국(5.9.13.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 간장양념돼지등심불고기(2.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 단동반죽 · 메추리알곤약조림(1.5.6.13.) · 매콤달걀개구리(1.3.15.) · 배추김치(9.13.) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 감자들깨국 · 드타리버섯볶음 · 남도떡갈비/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 미니슈크림파이(1.2.5.6.13.)	
중식			· 친환경흑미밥 · 닭곰탕(15.) · 돈사태감자찜(5.6.10.) · 버섯잡채(5.6.8.13.18.) · 호박나물(9.13.) · 깍두기(9.13.) · 호랑이케이크(1.2.5.6.)	· 고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) · 유부된장국(5.6.18.) · 야채계란찜(1.2.) · 간장무채장아찌(5.6.8.9.18.) · 리얼소시지바/머스타드(1.2.5.6.10.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 마시는딸기요구르트(2.)	· 친환경백미밥 · 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) · 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) · 취나물무침 · 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 청포도에이드(5.13.)	· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 근대된장국(5.6.18.) · 단무지무침 · 매콤돈육장정(1.4.5.6.10.12.13.) · 토마토피자(2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	
석식			· 친환경잡곡밥(5.) · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 치즈닭갈비(2.5.6.15.) · 새우튀김포피아를(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 키위배플리프(5.13.)	· 김가루국(13.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 참순대찌+깨소금(6.10.) · 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.) · 김밥이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.) · 새알나물초무침 · 오리야채볶음(5.6.) · 갈치구이(13.) · 배추김치(9.13.)		
	3월 7일(월)	3월 8일(화)	3월 9일(수)	3월 10일(목)	3월 11일(금)	3월 12일(토)	3월 13일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 다시마쌈/초장 · 돈육야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 건새우감자된장국(5.6.9.13.18.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 딸기크림롤케이크(1.2.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 계란야채국(1.) · 연근흑임자소스무침(1.5.6.13.18.) · 돈등뼈떡찜(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 크랜베리아몬드그레인롤/우유(2.4.5.6.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 두부호박된장국(5.6.18.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 목은지달걀찜(9.13.15.18.) · 잉글리쉬머핀피자빵(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) · 배추무침 · 돈육오징어볶음(1.0.17.) · 깍두기(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 참나물무침 · 코코넛새우까스(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 옥수수스프(2.5.6.13.16.) · 새송이버섯초무침 · 달걀데리야끼볶음(5.6.13.15.) · 스크램블에그(1.) · 배추김치(9.13.)
중식	· 친환경백미밥 · 쪽된장국(5.6.9.13.18.) · 간장순살양념찜닭(5.6.8.13.15.) · 도라지초무침(5.6.) · 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) · 볼통겉절이(5.6.13.18.) · 주갈파인애플	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.9.13.) · 근대나물 · 만두탕수/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 돼지훈제그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 수제딸기칩톡톡딸기라떼(1.2.)	· 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) · 맑은미역국(13.) · 치커리사과무침 · 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 뿌리글소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경흑미밥 · 배추들깨국 · 시래기나물(5.6.13.18.) · 해물콩나물찜(5.9.13.17.) · 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 뿌리채널리(복숭아)(2.5.11.13.)	· 양송이스프(2.5.6.13.16.) · 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 방울토마토보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) · 돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 듀얼햄파이(1.2.5.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 삼색수제비국(1.5.6.) · 고등어감자조림(5.6.7.) · 볼통된장무침(5.6.18.) · 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 동태무국 · 오리훈제콩나물볶음(5.13.) · 목은지된장지짐(9.13.18.) · 두부구이/양념장(5.) · 깍두기(9.13.)
석식	· 친환경백미밥 · 부추달걀국(1.) · 알갈이나물 · 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) · 데리야끼멘츠키/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치콩나물국(5.9.13.18.) · 브로콜리숙회/초장 · 닭고구마볶음(5.6.15.) · 단호박부추전(1.2.6.) · 깍두기(9.13.) · 청사과에이드	· 친환경백미밥 · 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) · 삼치무조림(5.6.) · 육개장부추찜(5.) · 오리버섯볶음 · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 아삭이고추된장무침 · 돈육숙주볶음우동(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 순살파닭(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) · 베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13.) · 뼈없는닭갈비(5.6.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 순주미나리무침 · 돈육당면볶음(5.6.8.10.13.18.) · 크림치즈고로케/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 미역초무침 · 돈사태고구마볶음(5.6.10.) · 오징어랑/케첩(1.5.6.12.17.) · 배추김치(9.13.)
	3월 14일(월)	3월 15일(화)	3월 16일(수)	3월 17일(목)	3월 18일(금)	3월 19일(토)	3월 20일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈사태떡찜(5.6.10.) · 콘샐러드(1.5.13.) · 배추김치(9.13.) · 달걀품은식빵토스트(1.2.5.6.10.13.)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 파래김자반 · 별이된장메카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 밥에싸먹는햄(2.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 흑임자깨죽 · 콩나물무침(5.) · 오리훈제무주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니애플파이(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 파리고추알아묵볶음(1.5.6.13.16.) · 안동닭찜(5.6.8.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 바지락무국(18.) · 돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) · 브로콜리숙회/초장 · 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 바베큐소스달조림(5.6.12.13.15.18.) · 곤드레나물볶음(1.3.) · 배추김치(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	
중식	· 친환경잡곡밥(5.) · 초랭이떡국(1.) · 청포묵기가루무침(5.13.) · 참치김치볶음(9.13.18.) · 단밤올란떡갈비(5.6.11.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 딸기코코넛치마카롱(1.2.6.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 어묵무국(1.5.6.13.16.) · 참나물된장무침 · 훗돌오리물고기(5.6.12.13.) · 야채달걀말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 마시는블레인요구르트(2.)	· 추가밥 · 잔치국수/양념장(5.6.9.13.18.) · 오이무침(5.6.) · 콘소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) · 알감자버터구이(2.) · 깍두기(9.13.) · 쿨피스(복숭아)(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 청경채된장국(5.6.18.) · 드타리버섯들깨볶음(1.5.6.13.16.) · 돈육떡볶음(5.6.10.) · 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬견과일	· 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 유부장국(1.2.5.6.9.13.18.) · 양상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) · 달걀매콤달걀꼬치(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 사과수스(5.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) · 돼지갈비떡찜(5.6.10.) · 고춧잎나물 · 호박부추전(1.2.6.) · 배추김치(9.13.)	

석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 토끼무국 · 양파김치(5.6.15.) · 크림떡볶이(2.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 팥볶음두부찌개(5.6.9.13.17.18.) · 찜닭(5.6.15.) · 열무나물 · 콩치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국(9.13.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 호박나물(9.13.) · 맛조림(5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비(5.6.9.13.18.) · 미나리초무침(5.6.15.) · 춘천식닭갈비(5.6.15.) · 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 초코슈(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은김치국 · 시금치들깨무침 · 돈육김치볶음(9.10.13.18.) · 두부감자큐브/칠리소스(1.5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.)		
	3월 21일(월)	3월 22일(화)	3월 23일(수)	3월 24일(목)	3월 25일(금)	3월 26일(토)	3월 27일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 새이장조림(5.6.) · 오리훈제숙주볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 두부된장국(5.6.18.) · 야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 크루와상/딸기잼(1.2.5.6.13.)	· 소고기야채죽(16.) · 배추김치(9.13.) · 씨없는포도 · 달걀햄치트스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 부어무국(13.) · 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) · 데리야끼닭날개구이(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 달걀떡국(1.) · 양념깡통(13.18.) · 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 두부담은찰도그(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 봉미지찌개(5.9.10.13.18.) · 돌나물/초장 · 고구마함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 소고기무국(2.5.16.18.) · 깍순나물 · 도토리묵/양념장(5.) · 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.)
중식	· 친환경흑미밥 · 냉이된장국(5.6.18.) · 돼지수육(5.6.10.13.16.18.) · 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 상추/쌈장(5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요구르트(딸기)(2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 토끼무국(9.13.18.) · 부추겉절이(5.6.) · 매콤까르보순살찜(2.5.6.12.13.15.16.) · 스팸감자구이(1.2.5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 브라우니(1.2.5.6.13.16.)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16.) · 쪽파계란국(1.) · 단무지무침 · 등심당수육/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 플로로티치킨피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경보리밥 · 곶창/소면(1.2.5.6.16.18.) · 연두부/양념장(5.) · 미역줄기볶음(5.) · 연양식불고기육전/파채(1.5.6.11.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 카스테라생크림파베기(1.2.5.6.13.)	· 간장계란밥(1.5.6.13.18.) · 열갈이된장국(5.6.18.) · 치커리무생채(13.) · 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) · 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 스위트플럼주스(5.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰우동 · 갈매기채볶음 · 토끼야채볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 건통합맑은국(13.18.) · 쪽파무침 · 닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.) · 후랑크소시지계찹볶음(2.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.)
석식	· 친환경잡곡밥(5.) · 찜닭(5.6.) · 토끼무국(5.6.) · 감자채전(1.2.6.9.13.17.18.) · 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 해물찜볶음(6.9.13.17.18.) · 햄맛살볶음(1.2.6.10.12.13.) · 김부각(5.) · 간쑤새우(1.5.6.9.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은미역국(13.) · 건파래쪽파무침 · 춘천식닭갈비(5.6.15.) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 참치마요주먹밥(1.5.13.) · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 오이피클(13.) · 토마토미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(1.7.) · 떡갈비데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 콩나물겨자무침(1.5.6.8.13.) · 삼치구이(5.6.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 불만두달걀국(1.5.6.10.16.18.) · 갈치감자조림(5.6.) · 건고구마순볶음 · 간장오리불고기(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 열무된장국(5.6.18.) · 썬다겉절이 · 참소라야채무침(1.8.) · 돈육찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.)
	3월 28일(월)	3월 29일(화)	3월 30일(수)	3월 31일(목)			
조식	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 야채달걀말이(1.) · 매콤달걀그릴구이(13.15.) · 에코들기름김 · 배추김치(9.13.)	· 참치야채죽(5.13.16.18.) · 무말랭이무침(13.18.) · 오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 에코마요샌드위치(1.2.5.6.13.) · 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰담무국(15.) · 딸기호두조림(13.14.) · 오리훈제부추볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 소고기배추국(2.5.16.18.) · 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) · 피자오믈렛/케첩(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 치커리유자청무침 · 깍두기(9.13.)			
중식	· 친환경백미밥 · 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) · 두부양념조림(5.6.13.) · 시금치나물 · 치즈닭갈비(2.5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 레몬에이드	· 친환경현미밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 건천나물볶음 · 콩나물불고기(5.6.10.) · 고추송송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 치즈핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.18.)	· 추가밥 · 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.) · 꽃망살샐러드(1.5.13.18.) · 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 떡먹는요플레토핑(1.2.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 얼큰버섯국 · 청경채겉절이(5.6.13.) · 고구마스트링롤까스/후르츠소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) · 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 투게터시그니처(1.2.5.)			
석식	· 친환경백미밥 · 조랭이떡볶음 · 고등어김치조림(7.9.13.18.) · 청포묵/양념장(5.6.13.) · 돼지훈제바비큐(1.5.10.13.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 순두부계란국(1.5.) · 사과샐러드(1.5.11.13.) · 오리떡볶음(5.6.) · 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 등뼈김치찌개(9.10.13.18.) · 청경채겉절이 · 고추잡채(5.8.10.13.) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 호박된장국(5.6.18.) · 사과소스미트볼(1.5.6.10.15.16.) · 알감자조림(5.6.13.) · 굴뱅이무침/소면(1.5.6.13.18.) · 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) 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,꽃게, 뱅장어,조기, 아귀 등	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