

서영 2023.10월		가 정 통 신 문				식생활관	530 - 2369
<div>서영고</div> <div>자립·경제·평생</div>		< 2023년 10월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr	
	10월 02일(월)	10월 03일(화)	10월 04일(수)	10월 05일(목)	10월 06일(금)	10월 07일(토)	10월 08일(일)
조식	<div>마음 따뜻한 한가위 보내세요.</div> 		<div><div>· 친환경백미밥</div><div>· 누룽지</div><div>· 양념깻잎지(13.18)</div><div>· 야채달걀찜(1.2)</div><div>· 오곡치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18)</div><div>· 배추김치(9.13)</div></div>	<div><div>· 참치야채죽(5.16.18)</div><div>· 토마토달걀샐러드(1.12)</div><div>· 깍두기(9)</div><div>· 골드키위</div><div>· 오레오오즈/우유(2.5.6)</div><div>· 우리밀초코카스테라(1.2.5.6)</div></div>	<div><div>· 친환경잡곡밥(5)</div><div>· 무채된장국(5.6)</div><div>· 깨순나물</div><div>· 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)</div><div>· 어니언떡갈비(1.2.5.6.10.13.16)</div><div>· 배추김치(9)</div></div>	<div><div>· 친환경백미밥</div><div>· 누룽지</div><div>· 어묵피망볶음(1.5.6.13)</div><div>· 치킨텐더/머스타드(1.5.6.13.15.18)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 콘푸레이크/우유(2.5.6)</div></div>	
중식			<div><div>· 오징어비빔밥/김가루(5.6.13.17.18)</div><div>· 조랭이떡볶이</div><div>· 콩나물무침(5)</div><div>· 두부달걀전/양념장(1.5.6.13)</div><div>· 고구마함박스테이크/소스(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 엑설런트(아이스크림)(1.2.5)</div></div>	<div><div>· 친환경찰보리밥</div><div>· 두부된장국(5.6)</div><div>· 돈육야채볶음(5.6.10.13)</div><div>· 골드샐러드파스타(소)(1.2.5.6.8.12.13.15.16)</div><div>· 만감</div><div>· 깍두기(9)</div><div>· 조각멜론</div></div>	<div><div>· 햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16)</div><div>· 쪽파달걀국(1)</div><div>· 고추간장장아찌(5.6)</div><div>· 치즈떡매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18)</div><div>· 미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 요거타임(샤인머스켓)(2)</div></div>	<div><div>· 친환경백미밥</div><div>· 배추된장국(5.6)</div><div>· 목은지닭찜(5.6.9.13.15.18)</div><div>· 애호박새우젓볶음(9)</div><div>· 허브칼집소세지/케첩(2.5.6.10.12.16)</div><div>· 깍두기(9)</div></div>	
석식			<div><div>· 친환경잡곡밥(5)</div><div>· 삼색수제비국(1.5.6)</div><div>· 고춧잎나물</div><div>· 골뱅이무침/소면(5.6.13)</div><div>· 춘천식당갈비(5.6.13.15.18)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 옥수수크림찜쌀떡</div></div>	<div><div>· 하이라이스(1.2.5.6.10.12.16)</div><div>· 곤약어묵국(1.5.6.13)</div><div>· 오이지무침</div><div>· 과일샐러드(1.5.12)</div><div>· 수제순살치킨/양념소스(2.5.6.12.15)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 우리쌀콘소메스낵(1.2.5.6)</div></div>	<div><div>· 친환경백미밥</div><div>· 동태무국</div><div>· 오리훈제/머스타드(1.5.6.13)</div><div>· 열갈이나물</div><div>· 다시마부각(5.6)</div><div>· 배추김치(9)</div></div>		
	10월 09일(월)	10월 10일(화)	10월 11일(수)	10월 12일(목)	10월 13일(금)	10월 14일(토)	10월 15일(일)
조식		<div><div>· 친환경백미밥</div><div>· 청경채된장국(5.6)</div><div>· 모듬알이무침</div><div>· 직화간장오리불고기</div><div>· 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.16)</div><div>· 배추김치(9)</div></div>	<div><div>· 친환경잡곡밥(5)</div><div>· 순두부김치국(5.9)</div><div>· 매추리알어묵조림(1.5.6.13)</div><div>· 간장돈육버섯볶음(5.6.10.13.18)</div><div>· 깍두기(9)</div><div>· 소화가잘되는우유롤케이크(1.2.5.6)</div></div>	<div><div>· 소고기버섯죽(16)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 카야샌드위치(1.2.5.6.13)</div><div>· 그릭요거트/시리얼(2.5.6)</div><div>· 꿀</div></div>	<div><div>· 친환경백미밥</div><div>· 누룽지</div><div>· 비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.15.16)</div><div>· 돈등뼈떡찜(5.6.10)</div><div>· 건고구마순볶음</div><div>· 배추김치(9)</div></div>		
중식		<div><div>· 친환경찰흑미밥</div><div>· 돈등뼈시래기감자탕(10.13)</div><div>· 사과샐러드(1.5.11)</div><div>· 숙순나물</div><div>· 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 마시는요구르트(사과)(2)</div></div>	<div><div>· 뿌팟퐁카레라이스(1.2.4.5.6.8.12.13.15.16.18)</div><div>· 유부된장국(5.6)</div><div>· 양배추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6)</div><div>· 뽕글뽕글소시지/치즈시즈닝(1.2.5.6.10.15.16.18)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 찜어먹는스트링치즈(2)</div></div>	<div><div>· 친환경발아현미밥</div><div>· 달걀육개장(1.13.16)</div><div>· 쫄면두부무침(5)</div><div>· 바삭에그카츠/케첩(1.5.8.10.12)</div><div>· 숯불닭다리스테이크(15)</div><div>· 깍두기(9)</div><div>· 약과튀김시예(1.2.6)</div></div>	<div><div>· 추가밥</div><div>· 베테랑칼국수(1.5.6.9)</div><div>· 양파장아찌</div><div>· 파채탕수육(1.5.6.10.12.13.18)</div><div>· 통새우왕만두(2.5.6.9.10.16.17)</div><div>· 보쌈김치(9)</div><div>· 따옴주스(13)</div></div>		
석식		<div><div>· 친환경백미밥</div><div>· 복어무국(13)</div><div>· 호박나물(9)</div><div>· 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.16)</div><div>· 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 꿀모양버터쿠키(1.2.6.14)</div></div>	<div><div>· 친환경잡곡밥(5)</div><div>· 김치어묵국(1.5.6.9.13)</div><div>· 그린비타민무침</div><div>· 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.16)</div><div>· 해물파전(1.5.6.9.13.17)</div><div>· 깍두기(9)</div><div>· 끼리딴앤크런치(플레인)(1.2.5.6)</div></div>	<div><div>· 친환경백미밥</div><div>· 근대된장국(5.6)</div><div>· 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5)</div><div>· 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16)</div><div>· 청통함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.15.16)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 곤약젤리(청포도)</div></div>	<div><div>· 친환경잡곡밥(5)</div><div>· 소고기무국(13.16)</div><div>· 풀면야채무침(5.6.13)</div><div>· 감자채볶음</div><div>· 숯불오리불고기(2.5.6.12.13.15.16.18)</div><div>· 배추김치(9)</div></div>		
	10월 16일(월)	10월 17일(화)	10월 18일(수)	10월 19일(목)	10월 20일(금)	10월 21일(토)	10월 22일(일)
조식	<div><div>· 친환경백미밥</div><div>· 소고기배추죽(5.6.16)</div><div>· 떡갈비파인조림(5.6.10.13.15.16.18)</div><div>· 리코타치즈샐러드(2.12.13)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 소금빵/버터(1.2.5.6)</div></div>	<div><div>· 친환경잡곡밥(5)</div><div>· 어묵무국(1.5.6)</div><div>· 양념깻잎지</div><div>· 돈육표고야채볶음(5.6.10.13.18)</div><div>· 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16)</div><div>· 배추김치(9)</div></div>	<div><div>· 소고기야채죽(16)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 그릭요거트/블루베리잼(2.13)</div><div>· 방울토마토(12)</div><div>· 하라봉롤케이크(1.2.5.6)</div></div>	<div><div>· 친환경잡곡밥(5)</div><div>· 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16)</div><div>· 카레두부조림(2.5.6.10.12.13.16.18)</div><div>· 오리훈제부추볶음(5.6.13.18)</div><div>· 깍두기(9)</div><div>· 초코칩스/우유(2.5.6)</div></div>	<div><div>· 친환경백미밥</div><div>· 누룽지</div><div>· 간장양념돼지등심불고기(5.6.10.18)</div><div>· 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 딸기우유(2)</div></div>		
중식	<div><div>· 친환경갈솜찜쌀밥</div><div>· 소고기미역국(5.6.16)</div><div>· 달걀장조림(1.5.6.13)</div><div>· 배추무침</div><div>· 돈육야채볶음(5.6.10.13)</div><div>· 파김치(9)</div><div>· 달콤마롱케이크(1.2.5.6)</div></div>	<div><div>· 친환경잡곡밥(5)</div><div>· 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18)</div><div>· 마파두부(5.6.10.18)</div><div>· 간장순살양념찜닭(5.6.13.15.18)</div><div>· 건파래쪽파무침(5.6)</div><div>· 깍두기(9)</div><div>· 수제제주한라봉타르트(1.5.6.13)</div></div>	<div><div>· 베이컨갈릭볶음밥(1.5.6.10.13)</div><div>· 미역미소된장국(5.6)</div><div>· 구운버섯샐러드(1.2)</div><div>· 바사삭나초치킨너겟(1.2.5.6.8.12.15)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 동바나나우유(2)</div></div>	<div><div>· 친환경홍미밥</div><div>· 바지락수제비국(5.6.8.18)</div><div>· 돼지갈비김치찜(9.10)</div><div>· 시래기나물(5.6.13)</div><div>· 마라만두/탕수소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18)</div><div>· 깍두기(9)</div><div>· 꿀</div></div>	<div><div>· 버섯베이컨크림파스타(1.2.5.6.10)</div><div>· 옥수수스프(2.5.6.13.16)</div><div>· 오이피클</div><div>· 눈꽃치즈토마토샐러드(1.2.5.6.12)</div><div>· 돈마호크카츠/바베큐소스(5.6.10.12.13.16)</div><div>· 배추김치(9)</div><div>· 모듬컵과일</div></div>		

석식	· 친환경잡곡밥(5) · 맑은콩나물국(5) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18) · 참나물된장무침(5.6.13) · 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) · 배추김치(9) · 젤리블리(샤인머스켓)	· 친환경백미밥 · 건새우시금치국(5.6.9) · 미트볼떡데리야끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16) · 열무나물 · 순살볼떡볶음우동(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 델몬트오렌지(13)	· 친환경잡곡밥(5) · 오징어문국(17) · 돈등뼈감자찜(5.6.10.13) · 단호박샐러드(1.5.13) · 카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 크림초코라떼(2.13)	· 친환경백미밥 · 얼무된장국(5.6) · 청포묵김가루무침(5.6.13) · 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) · 수제야채튀김(5.6) · 배추김치(9) · 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 복어달걀국(1) · 고등어김치조림(5.6.7.9.13) · 돈사태떡찜(5.6.10.13.18) · 건취나물볶음(5.6.13) · 깍두기(9)		
	10월 23일(월)	10월 24일(화)	10월 25일(수)	10월 26일(목)	10월 27일(금)	10월 28일(토)	10월 29일(일)
조식	· 친환경백미밥 · 연두부알아욱볶음(1.5.6.13) · 버섯장채(5.6.13) · 배추김치(9) · 초콜릿두유(5)	· 참치야채죽(5.16.18) · 매콤달걀그릴구이(2.5.6.12.13.15.18) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6) · 바나나 · 떠먹는요플레토평(2)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17) · 우영조림(5.6.13) · 매콤오리버섯볶음(5.6.13.18) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 흑임자깨죽(13) · 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15) · 치즈그릴비엔나구이(1.2.5.10.16) · 배추김치(9) · 닥터유에너지바(4.5)	· 친환경백미밥 · 근대된장국(5.6) · 토토리묵/양념장(5.6.13) · 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 건새우아욱된장국(5.6.9) · 돌나물/초장(5.6.13) · 깐풍두부강정(5.6.12) · 스팸달걀전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)	
	중식	· 친환경강황밥 · 김치콩나물국(5.9) · 케이준샐러드(1.5.6.15.18) · 찹파무침 · 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 하겐다즈아이스크림(1.2.5)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16) · 부추달걀국(1) · 꼬마고기짬뽕만두(5.6.10.16.18) · 만두지무침 · 만초킹랑수육(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 조각파인애플	· 참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18) · 팽이버섯미소된장국(5.6) · 오이부추무침(13) · 활짝핀떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) · 수제웨이킴자(2.5) · 배추김치(9) · 독도의날말차케이크(1.2.5.6.10.16)	· 뿌리채소영양밥/양념장(5.6.13) · 연갈이된장국(5.6) · 양념깨임지 · 오곡로케롤라스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) · 파인애플불고기피자(2.5.6.10.12.16.18) · 배추김치(9) · 리얼바닐라크림똥카롱(1.2.5.6)	· 친환경찰흙미밥 · 부산돼지국밥(10) · 콩나물부추무침(5.6) · 고추장어묵볶음(1.5.6) · 소시지브로콜리볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 깍두기(9) · 참쌀씨앗호떡파배기(2.4.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 닭미역국(5.6.15) · 무나물 · 실곤약야채무침(5.6.13) · 껌바로우/소스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9)
석식		· 친환경잡곡밥(5) · 김가루떡만두국(1.5.6.10.15.16.18) · 미나리초무침(5.6.13) · 닭갈지볶음(5.6.13.15.18) · 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9) · 배추김치(9) · 크림치즈호떡(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 두부김치국(5.9) · 줄면야채무침(5.6.13) · 스팸달걀볶음(1.2.5.6.10.16) · 나트리버섯계볶음 · 깍두기(9) · 아몬드우유생크림빵(1.2.4.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 매콤어묵국(1.5.6) · 숙주나물 · 돈사태야채볶음(5.6.10.13.18) · 크래미볼/칠리소스(1.2.5.6.8) · 배추김치(9) · 떠먹는그릭요거트(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 바지락두부국(18) · 대패상경살콩나물불고기(5.6.10.13) · 다시마부각(5.6) · 오징어문어항바/머스타드(1.5.6.11.13.17) · 깍두기(9) · 듀얼팸파이(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 배추들깨국 · 달걀개간장조림(5.6.13.15.18) · 상추겉절이(5.6.13) · 마늘햄구이/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 종각김치(9)	
	10월 30일(월)	10월 31일(화)					
조식	· 친환경백미밥 · 갯바위된장국(5.6) · 돈육깨임볶음(5.6.10.13.18) · 사각취포볶음 · 대파해물동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9)	· 해물짬뽕죽(5.6.8.9.10.13.17) · 배추김치(9) · 꿀호떡버거(1.2.5.6.9.10.16) · 초코칩스/우유(2.5.6) · 샤인머스켓					
	중식	· 친환경클로렐라밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) · 달걀햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 미역줄기볶음 · 떡강정간썬새우(1.5.6.9.12) · 깍두기(9) · 임실치즈스틱(1.2.5.6)	· 친환경찰보리밥 · 한우설렁탕(1.5.13.16) · 부추겉절이(5.6.13) · 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) · 치킨텐더/요거트소스(1.2.5.6.15.18) · 깍두기(9) · 미니딸기츄이스티(1.2.5.6)				
석식		· 친환경백미밥 · 얼큰대구탕 · 치커리사과무침(1.2.5.6) · 매콤오리야채볶음(5.6.13.18) · 옥수수전(5.6.13) · 배추김치(9) · 오븐에구운고단백넛츠바사삭(1.2.4.5.6)	· 김가루밥 · 청경채된장국(5.6) · 어묵떡볶이(1.2.5.6.13) · 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) · 김말이튀김(1.5.6.16) · 배추김치(9) · 주시쿨(파인)(11.12)				

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③매일, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲갯 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,조기, 아귀 등	명태,갈치, 낙지,꾸꾸미, 다랑어 등
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	국내산 1등급란	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산	두부:국내산/ 콩:국내산	국내산	수입산