


서영 2019.05월		가 정 통 신 문				급식실	530 - 2369	
 자립 · 경제 · 영혼		< 2019년 5월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시 >				http://www.seoyoung.hs.kr		
			5월 1일(수)	5월 2일(목)	5월 3일(금)	5월 4일(토)	5월 5일(일)	
조식			· 친환경백미밥 · 시금치된장국5.6.18. · 돼지갈비감자찜10. · 두부달걀전/양념장1.5. · 배추김치9.13. · 아몬드머핀1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 아몬드후레이크/우유2.5.6.13. · 치킨데리야가볶음5.6.13.15. · 피자토스트1.2.5.6.10.12.13. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 얼큰버섯국 · 스크램블에그1. · 허브칼집소세지/케첩2.6.10.12.13.15. · 배추김치9.13. · 오렌지	· 친환경백미밥 · 얼큰김치국9.13.18. · 취나물무침 · 야채계란말이1. · 게살까스/소스1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 홍박된장국5.6.18. · 콘푸레이크/우유2.5.6.13. · 명엽채조림5.6.13. · 미니돈까스/케첩1.5.6.10.13.15.16. · 배추김치9.13.	
	중식		· 친환경강황밥 · 어묵무국1.5.6.13.16. · 봄동된장무침5.6.18. · 파래오징어까스/소스1.5.6.13.17.18. · 돼지고기오븐구이/쌈장2.5.6.10.16.18. · 배추김치9.13. · 청사과에이드	· 낙지비빔밥/김가루5.13. · 근대된장국5.6.18. · 야채계란찜1.2. · 메밀김치전병2.3.5.6.16.18. · 배추김치9.13. · 레드핑크블라썸1.	· 추가밥 · 해물찜뽕면1.5.6.9.13.17.18. · 단무지무침 · 명란군만두1.5.6.10.13.16.18. · 배추김치9.13. · 포켓팝콘2.5.16.	· 친환경잡곡밥5. · 농나물계란국1.5. · 가지미무조림5.6. · 시금치나물 · 치즈돈까스/소스1.2.5.6.10.13.15. · 배추김치9.13.	· 친환경흑미밥 · 육개장2.5.6.13.16.18. · 새송이버섯무침 · 치킨넛/머스터드1.2.5.6.13.15.16.18. · 돼지훈제바비큐1.5.10.13. · 배추김치9.13.	
석식			· 친환경잡곡밥 5. · 감자수제비국5.6. · 쫄면나물 · 오리야채볶음 · 밥에싸먹는햄2.6.10. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 견세우미역국9.13 · 묵은지닭찜9.13.15.18. · 떡갈비데리야끼조림2.5.6.10.13.15.16.18. · 깍두기9.13. · 키위사과주스5.13.	· 친환경백미밥 · 팥이버섯된장국5.6.18. · 돈뽕감자찜5.6.10. · 토마토스파게티1.2.5.6.12.13.18. · 배추김치9.13. · 크림치즈파이1.2.5.6.13.	· 친환경백미밥 · 머위들깨국 · 느타리버섯장조림5.6. · 후라이드닭꼬치5.6.12.15.16.18. · 돈육떡볶음10. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 소고기무국2.5.16.18. · 시래기고등어조림7.9.13.18. · 치즈떡볶음2.15. · 아삭이교추된장무침 · 배추김치9.13.	
		5월 6일(월)	5월 7일(화)	5월 8일(수)	5월 9일(목)	5월 10일(금)	5월 11일(토)	5월 12일(일)
조식		· 친환경백미밥 · 누룽지 · 연두부/양념장5. · 단양마늘떡갈비/케첩1.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치9.13. · 딸기우유2.	· 친환경백미밥 · 참치야채죽13. · 메추리알장조림1.5.6.13. · 몬테크리스토프드워치1.2.5.6.10.13.16. · 배추김치9.13. · 청포도	· 친환경잡곡밥 5. · 얼큰가자국13. · 콘푸레이크/우유2.5.6.13. · 케이준샐러드1.2.5.6.13.15.18. · 돈육야채볶음10. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 단호박죽 · 초코체크/우유2.5.6.13. · 멸치호두조림13.14. · 고추장오리불고기5.13. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 청국장찌개5.9.13.18. · 양념깨잎지13.18. · 닭고기땅콩소스무침4.5.13.15. · 마늘햄구이/케첩6.10.12.13. · 배추김치9.13.		
	중식	· 친환경현미밥 · 근대된장국5.6.18. · 콩치킨김치조림9.13.18. · 브로콜리/초장 · 돈육숙주볶음5.6.10.13.18. · 깍두기9.13.	· 친환경백미밥 · 김치만두국1.5.6.9.10.13.16.18. · 돼지갈비매운떡찜10.13. · 파래김자반 · 갈치구이13. · 깍두기9.13. · 갈레도르아이스크림1.2.5.	· 양념찜닭덮밥5.8.15. · 맑은콩나물국5. · 비빔야채만두1.5.6.10.15.16.18. · 피자핫도그빵1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13. · 오렌지		· 햄야채볶음밥2.5.6.10.13.18. · 꼬치어묵국1.5.6.13.16. · 치즈떡볶이1.2.5.6.13.16. · 김말이튀김/소스1.5.6.16.18. · 배추김치9.13. · 눈꽃초코 눈꽃딸기아이스(선택)1.2.5.13.		
석식		· 친환경잡곡밥 5. · 바자락무국18. · 배어는닭갈비15. · 비엔나야채볶음2.6.10.15. · 배추김치9.13. · 포도주스5.13.	· 추가밥 · 베트남쌀국수5.6.16. · 마늘쫄락교무침5.6.13.18. · 미트볼그라탕1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13. · 요구르트2.	· 친환경백미밥 · 부대찌개2.6.9.10.13.18. · 오리훈제부추무침5.6.13.18. · 해물볶음우동5.6.9.13.17. · 깍두기9.13. · 레몬에이드	· 친환경수수밥 · 순두부계란탕1.5. · 닭갈비볶음15. · 고등어카레구이2.5.6.7.13.16. · 배추김치9.13. · 오렌지주스5.13.			
		5월 13일(월)	5월 14일(화)	5월 15일(수)	5월 16일(목)	5월 17일(금)	5월 18일(토)	5월 19일(일)
조식		· 친환경백미밥 · 닭야채죽15. · 초코체크/우유2.5.6.13. · 미역국소야채무침 · 코코넛새우까스/소스1.2.5.6.9.13.16.18. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 어묵무국1.5.6.13.16. · 꾸꾸미야채볶음5.6.13. · 야끼소바볶음우동5.6.9.12.17.18. · 배추김치9.13. · 바나나우유2.	· 친환경백미밥 · 브로콜리스프2.5.6.13.16. · 오이지무침13. · 치킨텐더/머스타드1.2.5.6.13.15.16. · 밥에싸먹는햄2.6.10. · 배추김치9.13.	· 친환경백미밥 · 두부된장국5.6.18. · 오리훈제/무쌈1.5.13. · 마늘쫄무침5.6.13.18. · 버섯잡채5.8. · 깍두기9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 누룽지 · 아몬드후레이크/우유2.5.6.13. · 상추겉절이 · 과일샐러드1.5.12. · 돈사태떡찜10. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 순두부매운국5. · 오징어떡볶음13.17. · 동그랑땡전1.2.5.6.10.15.16. · 배추김치9.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 감자맑은국 · 생선까스/타르소스1.2.5.6.13.18. · 닭동그랑구이13.15. · 배추김치9.13.
	중식	· 친환경기장밥 · 김치수제비5.6.9.13.18. · 부추겉절이 · 후랑크소시지조림2.5.6.10.15. · 돈육야채볶음10. · 깍두기9.13. · 워터젤리(복숭아, 망고)2.5.11.13.	· 추가밥 · 잔치국수/양념장5.6.9.13.18. · 소떡소떡 · 갈릭어니언스테이크/양송이소스1.6.10.13.15.16.18. · 배추김치9.13. · 치즈케이크1.2.5.6.13.	· 친환경잡곡밥 5. · 버섯문국 · 참치김치볶음9.13.18. · 마파두부5.6.10.12.13.18. · 카레갈치구이2.5.6.13.16. · 깍두기9.13.	· 나시고랭볶음밥1.5.6.9.12.13.16.18. · 맑은미역국13. · 고추튀김6. · 머쉬룸떡갈비/소스1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13. · 푸룻푸룻샐러드주스12.	· 친환경현미밥 · 돈육김치찌개9.10.13.18. · 상추겉절이 · 고추잡채/가리비꽃뽕5.6.8.10.13. · 닭갈비야채볶음1. · 깍두기9.13. · 치즈스틱1.2.6.	· 친환경백미밥 · 곤약어묵국1.5.6.13.16. · 깻잎달걀말이1. · 닭갈비야채볶음13.15. · 배추김치9.13. · 리치에이드	· 친환경백미밥 · 떡만두국1.5.6.10.16.18. · 파래김자반 · 어묵피망볶음1.5.6.13.16. · 돈육낙지볶음10. · 배추김치9.13.

석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 무채들깨국5.6.18. · 졸면야채무침5.6. · 껌바로우/소스1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치9.13. · 아이스슈1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 볶아달걀국1.13. · 감자조림5.6. · 얼갈이나물 · 비프함박카츠/소스1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 시래기된장국5.6.13.18. · 숙주나물 · 돈육당면볶음5.8. · 콘치즈구이1.2.5.10.3. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 콩나물김치국5.9.13.18. · 오이부추무침 · 두반장담볶음5.6.12.13.15.18. · 옥수수전2.5.6.13. · 깍두기9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 연두부함은국5. · 베이컨크림파스타1.2.5.6.10. · 만두탕수/소스1.5.6.10.12.13.15.16.18. · 배추김치9.13. · 모닝빵/달기잼1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 시금치된장국5.6.18. · 시래기나물5.6.13.18. · 돈육야채볶음10. · 배추김치9.13. · 피자파이1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 맑은홍합국13.18. · 단호박담볶음15. · 콩나물무침5. · 햄진/케첩1.2.6.10.12.13. · 배추김치9.13.
	5월 20일(월)	5월 21일(화)	5월 22일(수)	5월 23일(목)	5월 24일(금)	5월 25일(토)	5월 26일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 새우야채죽9.13. · 오레오오즈/우유2.5.6.13. · 크로크무스샌드위치1.2.5.6.10.13.16. · 배추김치9.13. · 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 새알만두떡볶1.5.6.10.13.16.18. · 양배추쌈/쌈장5.6.16.18. · 오리야채볶음 · 배추김치9.13. · 검은콩두유5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 얼갈이된장국5.6.18. · 콘푸레이크/우유2.5.6.13. · 달걀카레볶음2.5.6.13.15.16. · 핫그릴벤나2.6.10.15. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 누룽지 · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 메추리알장조림1.5.6.13. · 매콤달걀개구리1.3.15. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 참치김치찌개9.13.18. · 아몬드후레이크/우유2.5.6.13. · 돈육샐러드1.2.5.6.10.12.13.16. · 달걀옷식빵토스트1.2.5.6.13. · 깍두기9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 볶아달걀국13. · 목은지담볶1.3.15.18. · 호박부추전1.2.6. · 배추김치9.13. · 비피더스2. 	
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 오징어무국17. · 미역줄기볶음5. · 돈육짜장볶음5.6.10.13.16. · 삼치구이 · 배추김치9.13. · 요구르트2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 호박된장국5.6.18. · 시래기된장지침5.6.13.18. · 닭야채볶음15. · 갯잎등고등명/케첩1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치9.13. · 미니애플파이1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 바지락칼국수5.6.9.13.16.18. · 갈비왕교자만두1.5.6.10.16.18. · 오이무침 · 치킨텐더또띠아를1.2.5.6.10.12.13.15.18. · 배추김치9.13. · 오리엔지자몽플리토5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 얼크콩나물국5. · 새송이장조림5.6. · 야채계란찜1.2.5.13. · 오리불고기 · 깍두기9.13. · 방울토마토12. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 옥수수수프2.5.6.13.16. · 콩파오치킨파스타1.2.5.6.15.16.18. · 수제피클 · 돈가스/소스1.5.6.10.12.13.18. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 큰대된장국5.6.18. · 무말랭이무침13. · 해물완자전/케첩1.5.6.8.9.12.13.16.17.18. · 연어가스/소스1.5.6.13. · 배추김치9.13. 	
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 두부김치국5.9.13.18. · 양배추샐러드1.5.11.12.13. · 크림떡볶이2.10. · 손살파닭/오리엔탈소스1.2.5.6.12.13.15.18. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 소고기무국2.5.16.18. · 열무된장무침 · 돈육콩나물볶음5.10. · 고등어카레구이2.5.6.7.13.16. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 부추계란국1. · 도부양념조림5.6. · 돈사태감자찜5.6.10. · 다시마부각 · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 함은미역국13. · 고구마생크림샐러드1.2.5.13. · 머위나물 · 데리야끼멘츠카츠/소스1.5.6.10.13.15.16. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 매콤어묵국1.5.6.13.16. · 연두부/양념장5. · 별이된오징어탕수1.2.5.6.12.13.16.17.18. · 배추김치9.13. · 레드자몽에이드 		
	5월 27일(월)	5월 28일(화)	5월 29일(수)	5월 30일(목)	5월 31일(금)		
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 해물콩나물찜5.9.13.17. · 누룽지 · 바베큐소스담조림6.12.13.15.18. · 배추김치9.13. · 달기우유2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 얼크김치국9.13.18. · 콘푸레이크/우유2.5.6.13. · 청포묵/양념장5. · 피자돈가스/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. · 깍두기9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 콩비지찌개5.9.13.18. · 돼지갈비떡찜10.13. · 야끼소바볶음우동5.6.9.12.17.18. · 배추김치9.13. · 치즈머핀1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 소고기버섯국16. · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 조각파인애플 · 깍두기부강정5.6.12.13.18. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 깨배추국 · 초코칩스/우유2.5.6.13. · 양배추쌈/쌈장5.6.16.18. · 오리떡볶음 · 깍두기9.13. 		
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 크림커리우동2.5.6.10.13.16. · 계란후라이1. · 탕수육/소스1.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치9.13. · 초코크림케이크1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경현미밥 · 김가루떡국1.13. · 삼치무조림5.6. · 사과유자장샐러드1.5.11.13. · 춘천식담갈비15. · 배추김치9.13. · 우유미숫가루2.5. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 참치김치찌개9.13.18. · 달걀함볶음1.2.6.10. · 눈꽃치즈함박스테이크/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 열무김치9.13. · 카라멜마카롱1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치볶음밥 · 5.9.13.18. · 맑은홍합국13.18. · 부추겉절이 · 손살파닭/오리엔탈소스1.2.5.6.12.13.15.18. · 한도그/케첩1.2.5.6.10.12.13.16. · 깍두기9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 나가사끼수제비5.6.10.12.17.18. · 야채튀김1.5.6.18. · 알떡스테이크/소스1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 배추김치9.13. · 수제레몬에이드5.13. 		
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 초랭이떡미역국 · 스텔구이/케첩2.6.10.12.13. · 돈육표고야채볶음10.13. · 배추김치9.13. · 자두에이드2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 두부된장국5.6.18. · 맛살계란찜1.2.5.6.13. · 실곤약야채무침13. · 치킨까스/머스터드1.5.6.13.15.18. · 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 오징어미나리국17. · 오리훈제부추무침5.6.13.18. · 고등어구이7.13. · 배추김치9.13. · 포도주스5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 청경채된장국5.6.18. · 오징어야채무침17. · 닭야채볶음15. · 배추김치9.13. · 요구르트2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경백미밥 · 꼬치어묵국1.5.6.13.16. · 갈치무조림5.6. · 돈육잡채5.8.10. · 곤드레전병2.5.6. · 배추김치9.13. 		

★ **알레르기정보** ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 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	육류	닭고기, 오리고기	계란	육가공품	쌀, 잡곡	배추김치	고등어,삼치, 오징어,조기등	명태,갈치, 낙지 등
원산지	국내산	국내산	국내산 1등급란	국내산	국내산 친환경	배추,고춧가루 :국내산	국내산	수입산