

서영 2024.8월		가 정 통 신 문			식생활관	530 - 2369
<div><div>서영고</div><div>자립 · 경제 · 학생</div></div>					http://www.seoyoung.hs.kr	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1	2	3
조식				친환경잡곡밥(5) 얼큰버섯국 간장어묵조림(2.5.6.8.12.13.16) 깻잎달걀말이(1) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.3/30.4/286.8/6.2	친환경백미밥 누룽지 메추리알장조림(1.5.6.13) 오리훈제부추볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 메이플딴파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/29.9/90.1/2.6	
중식				친환경백미밥 맑은콩나물국(5) 토마토달걀샐러드(1.12) 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 고구마맛탕(5.6.13) 배추김치(9) 찢어먹는스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.7/37.7/190.5/3.5	친환경잡곡밥(5) 왕만두달걀국(1.2.5.6.8.10) 건취나물볶음(5.6.13) 실곤약야채무침(5.6.13) 파채탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 달콤자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 774.7/21.5/244.6/11.4	
석식				친환경백미밥 햄두부찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 청포묵/양념장(5.6.13) 콘치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.6/34.8/89.9/3.2		
	5	6	7	8	9	10
조식	친환경백미밥 얼큰김치국(9) 간장돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18) 고구마치즈그라탕(1.2.5) 깍두기(9) 소프트치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.1/39.0/191.6/2.3	친환경잡곡밥(5) 누룽지 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18) 오징어문어햇바/머스타드 (1.5.6.11.13.17) 배추김치(9) 초코칩스/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.7/41.1/313.4/3.2	친환경백미밥 근대된장국(5.6) 브로콜리숙회/초장(5.6.13) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) 두부달걀전/양념장(1.5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.1/32.3/153.4/3.5			
중식	친환경백미밥 두부호박된장찌개 (5.6.9.16.17.18) 야채달걀찜(1.2.5.6.18) 매콤오이초무침(5.6.13) 떡갈정간소새우 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 임실치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.1/31.7/391.6/3.8	친환경찰보리밥 꼬치어묵국(2.5.6.8.12.16) 들기름막국수(3.5.6.13) 상추겉절이(5.6.13) 춘천식당갈비(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 참깨바흡쿠렌(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 929.1/41.9/321.9/5.6				
석식	친환경잡곡밥(5) 맑은감자국 그린비타민무침 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18) 닭고구마볶음(5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.0/42.8/127.7/4.1	친환경백미밥 북어미역국 카프레제샐러드(2.12.13) 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16) 새우볼/칠리소스(1.5.6.8.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.8/17.3/195.7/3.0				

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	12	13	14	15	16	17
조식					친환경백미밥 맑은미역국(5.6) 양념깻잎지 고구마함박스테이크/소스 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.15.16)) 밥에싸먹는행(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.2/22.4/87.4/1.6	친환경백미밥 콩나물달걀국(1.5) 청포묵상추무침(5.6.13) 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.3/38.2/209.8/4.4
중식					친환경찰흑미밥 한우육개장(13.16) 안동닭찜(5.6.13.15.18) 골뱅이무침/소면(5.6.13) 열갈이나물 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 798.1/43.0/175.3/4.2	친환경백미밥 콩비지찌개(5.9) 푸실리샐러드(1.5.6.13) 매콤닭봉그릴구이 (2.5.6.12.13.15.18) 맛김 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.0/30.5/107.4/3.6
석식					친환경잡곡밥(5) 열무된장국(5.6) 오이도라지초무침(5.6.13) 연두부카프레제(2.5.12.13) 콘치즈어니언돈까스/소스 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.7/18.4/129.7/3.0	
	19	20	21	22	23	24
조식	친환경백미밥 무채들깨국 부추겉절이(5.6.13) 깻잎달걀말이(1) 어니언떡갈비 (1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.5/25.8/121.9/3.7	친환경백미밥 열무된장국(5.6) 양념깻잎지 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.8/36.4/258.4/4.7	소고기버섯죽(16) 배추김치(9) 그릭요거트/블루베리잼(2.13) 멜론 치즈머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/12.9/65.2/1.2	친환경잡곡밥(5) 매콤어묵국(1.5.6) 두부양념조림(5.6.13) 고구마순무찜(13) 바사삭나쵸치킨너겟 (1.2.5.6.8.12.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.8/28.6/134.5/3.0	친환경백미밥 누룽지 돈등뼈감자찜(5.6.10.13.18) 무말랭이무침 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.7/29.1/147.6/2.3	친환경백미밥 조랭이떡국(1.13) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18) 근대된장무침(5.6.13) 깍두기(9) 아몬드후레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.8/34.3/232.1/2.9
중식	친환경찰흑미밥 두부호박된장찌개 (5.6.9.16.17.18) 돼지수육(5.6.10.13) 상추/쌈장(4.5.6) 줄면야채무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 765.0/37.6/165.1/4.3	친환경찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) 간장어묵볶음(1.5.6.13) 닭야채볶음(5.6.13.15.18) 김부각(5.6) 깍두기(9) 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.7/36.5/157.3/2.7	추가밥 얼큰미나리샤브칼국수(5.6.16) 왕만두(1.2.5.6.8.10) 반달단무지 콩고물쫄면꿔바로우 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 쥬시쿨(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 937.5/25.7/125.3/10.1	친환경발아현미밥 닭곰탕(15) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 돈육야채볶음(5.6.10.13.18) 카레갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 젤리블리(한라봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.5/51.2/79.9/2.9	베이컨날치알김치볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18) 시금치된장국(5.6) 망고샐러드(1.2.5.6) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10) 오븐닭꼬치(5.6.15) 열무김치(9) 동바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.2/33.3/482.5/10.9	친환경백미밥 버섯들깨국 하트치즈연어까스(1.2.5.6) 어니언치킨브레스트(1.2.5.13.15) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.8/38.8/212.8/2.5
석식	친환경잡곡밥(5) 소고기무국(13.16) 삼치감자조림(5.6.13) 깻넛나물(5.6) 오리훈제버섯볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.7/41.4/142.7/2.1	친환경백미밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 돈육잡채(5.6.10.13) 마늘쫄면치볶음(5.6.13) 불닭스테이크/고구마무스 (1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.9/35.9/180.2/5.8	친환경잡곡밥(5) 매콤콩나물국(5) 부추달걀찜(1.2.5.6.18) 단호박샐러드(1.5.13) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.6/37.6/229.2/4.0	하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) 건설우미역국(9) 치커리사과무침(1.2.5.6) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16) 오징어랑/케첩(1.5.6.12.17) 배추김치(9) 러브팜미에파이(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.3/28.6/120.3/5.4	친환경잡곡밥(5) 순두부맑은국(5) 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 낙지야채볶음/소면(5.6.13.18) 파래김치반 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.1/29.8/122.7/5.3	

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	26	27	28	29	30	31
조식	친환경백미밥 감자된장국(5.6) 콩나물무침(5) 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15) 하트파프리카연근전/케첩(1.5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.7/36.2/95.4/2.5	달걀야채죽(1) 배추김치(9) 초코칩스/우유(2.5.6) 굴 대만식행차스энд위치(1.2.5.6.10.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.2/16.9/329.8/7.0	친환경백미밥 배추된장국(5.6) 건고춧잎나물(5.6.13) 돈육떡볶음(5.6.10.13.18) 두부담은돈저나/케첩(1.5.6.10.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.0/38.0/92.4/2.4	친환경잡곡밥(5) 양송이스프(2.5.6.13.16) 콘샐러드(1.5.13) 스크램블에그(1.2.5.6.15) 허브칼집소세지/케첩(2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.7/29.9/123.9/3.0	친환경백미밥 누룽지 마파두부(5.6.10.18) 오리훈제숙주볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 플라워파이/슈가파우더(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.8/36.4/109.0/3.4	친환경백미밥 소고기떡국(16) 주꾸미야채볶음/소면(5.6.13.18) 고추송송고기말이/케첩(5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 콘푸레이크/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 941.5/35.8/228.6/5.8
중식	친환경발아현미밥 맑은한우샤브샤브국(5.6.16) 시금치나물 오징어야채무침(5.6.13.17) 어묵잡채(2.5.6.8.12.13.16) 깍두기(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 688.1/27.7/138.6/3.5	친환경올무밥 근대된장국(5.6) 묵은지달걀(5.6.9.13.15.18) 꽃말샐러드(1.5.6.8.13.18) 파래오징어까스/케첩(1.5.6.12.17.18) 열무김치(9) 수제한라봉에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.1/31.9/235.8/2.4	추가밥 볶음짜장면(2.5.6.10.13.16.18) 새우전만두(2.5.6.9.10.16.17) 꼬들단무지무침 참쌀탕수육/탕수소스(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.6/32.9/148.7/10.4	친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) 매추리알장조림(1.5.6.13) 양배추찜/쌈장(4.5.6) 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) 깍두기(9) 찢어먹는스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.4/49.9/213.4/4.0	새우달걀굴소스볶음밥(1.5.6.9.13.18) 청경채된장국(5.6) 새콤오이무침(13) 뿌랑클소떡(1.2.5.6.10.16.18) 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 모듬컵과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 789.0/32.2/153.2/3.6	친환경백미밥 얼큰북어국 고사리나물 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16) 치즈치킨까스/머스터드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.0/38.1/283.8/2.1
석식	친환경잡곡밥(5) 두부된장국(5.6) 취나물무침(13) 술불오리불고기(2.5.6.12.13.15.16.18) 베이컨퀘사다아(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 큐키앤크림아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.5/34.5/176.6/5.2	친환경백미밥 얼큰김치국(9) 고구마생크림샐러드(1.2.5) 도토리묵/양념장(5.6.13) 연양식불고기산채/파채(1.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 초코칩쿠키(1.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 970.1/20.5/78.0/2.3	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8) 닭고구마볶음(5.6.13.15.18) 시래기나물(5.6.13) 통살새우까스/타르소스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.7/44.3/180.5/3.5	간장버터구운주먹밥(1.2.5.6.10) 매콤유부장국(5.6) 찰순대찜/깨소금(2.5.6.10.13.16) 어묵떡볶이(1.2.5.6.13) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 983.3/24.0/230.5/9.3	친환경백미밥 새알만두달걀국(1.5.6.10.15.16.18) 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5) 어묵피망볶음(2.5.6.8.12.13.16) 통모짜롤까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.7/29.4/191.3/3.2	

★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 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동 가능하오니 참고 바랍니다.

구분	쌀	김치류	콩/두부	육류(가공품포함)		수산물(가공품포함)
	(밥,죽,누룽지)	(배추)/고춧가루		쇠고기	돼지고기,닭고기,오리고기,양고기	넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지 뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀 가리비,전복,우렁행이,방어,부세
원산지	국내산 친환경	배추,고춧가루: 국내산	콩:국내산 두부:국내산	국내산(한우)/수입산(호주산)	국내산	국내산
	명태	갈치	오징어/가공품	다랑어	낙지,쭈꾸미	
	러시아	세네갈	국내산/수입산	원양산	베트남	