[경기외고 5월 식단표]

	월	화	수	목	금
			5월 6일(수)	5월 7일(목)	5월 8일(금)
조식	*** 원산지 안내 *** **- 쌀,잡곡류:국내산** **- 쇠고기:국내산 한우 및 육우** **- 돼지고기:국내산** **- 닭고기,오리고기:국내산** **- 계란:국내산(무항생제)** **- 김치류:국내산(고춧가루:국내산)** **- 콩류(두부,비지등):국내산** **- 멸치,고등어,오징어,꽃게,삼치,바지락,:국내산** **- 진미채,건새우:국내산** **- 새우,낙지,주꾸미:수입산,베트남산** **- 가공품(육류,수산,계육):식단사용시 별도표기** *** 월간식단은 일정과 물류수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다.** *** 알레르기 정보 *** **1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣** **해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.**		・차조밥 ・크림스프 (2.5.6.13.16) ・메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) ・감자옹심이 (5.6.8.9.17.18) ・야채떡쌈 (5.6.10.12.13.15.16.18) ・진미채볶음 (5.6.13.17) ・포기김치 (9) ・시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) ・시리얼(후르트링) (5.6) ・짜요짜요 (2) ・포도(크림슨)	・수수밥 ・닭죽 (15) ・모닝빵 (1.2.5.6.13) ・맑은육개장 (1.5.6.13.16) ・스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) ・햄감자구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) ・깍두기 (9) ・시리얼(첵스초코쿠키앤크림) (1.2.5.6) ・시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) ・사과 ・짜요짜요 (2)	・누룽지 ・차조밥 ・북어채국 (1.5.6.8.9.18) ・닭숯불구이 (5.6.12.13.15) ・취나물무침 (5.6) ・마늘쫑햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) ・깍두기 (9) ・시리얼(크리치오) (5.6) ・시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) ・바나나 ・슈크림파이 (1.2.5.6)
중식			・혼합잡곡밥 (5) ・참치야채죽 (5.6) ・두바이식초코롤 (1.2.5.6) ・쇠고기미역국 (5.6.16) ・분모자순살찜닭 (5.6.13.15) ・삼색나물 ・한식잡채 (5.6.10.13) ・포기김치 (9) ・꿀고추장(삼색나물)*자율 (5.6) ・파인애플	・흑미밥 ・쇠고기야채죽 (16) ・한우된장찌개 (5.6.8.9.16.18) ・배추찜(소스) (5.6.12.13) ・오리배추찜 ・가래떡꼬치 (2.5.6.12.13) ・깍두기 (9) ・발사믹드레싱 (1.2.5.6) ・참외 ・토마토양상추샐러드 (12)	・쇠고기우엉주먹밥 (5.16) ・물냉면(고명) (1) ・물냉면(국) (5.6.16) ・물냉면(면) (3.6) ・물냉면(양념장) (5.6) ・짬뽕죽 (5.6.8.9.13.17.18) ・왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) ・치커리유자샐러드 (13) ・제육바싹불고기 (5.6.10.13) ・포기김치 (9) ・요거톡 (2.6) ・오렌지
석식			・기장밥 ・흰죽 ・순대국 (2.5.6.10.13.16) ・베이컨떡말이수제 (5.6.10.12.16) ・베이컨떡말이소스 (5.6.12.13) ・코다리매콤강정 (2.5.6.12.13) ・석박지 (9) ・자두드레싱 ・다대기 ・프로틴쫀드기 (6) ・방울토마토 (12) ・열대과일양상추샐러드	・스팸마요덮밥(고명) (1.2.5.6.10.13.15.16) ・스팸마요덮밥(깻잎) ・스팸마요덮밥(밥) ・흰죽 ・돈육김치찌개 (5.6.8.9.10.18) ・자몽리코타치즈샐러드 (2) ・두끼떡볶이 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) ・초당옥수수볼 (1.2.5.6) ・깍두기 (9) ・스팸마요덮밥(소스) (1.5.6.13) ・오리엔탈드레싱 (5.6) ・아박st오레오케이크 (1.2.5.6) ・포도(시들러스)	・간장계란밥*김가루 (1.5.6) ・흰죽 ・근대된장국 (5.6.8.9.18) ・시트러스샐러드 ・버터콘치즈 (1.2.5.13) ・깔매함박(함박) (1.2.5.6.10.12.15.16) ・백김치 (9) ・깔매함박(소스) (2.5.6.13) ・오렌지드레싱 (1.2.5.6) ・누네띠네 (1.2.5.6) ・바나나우유 (2)

	5월 11일(월)	5월 12일(화)	5월 13일(수)	5월 14일(목)	5월 15일(금)
조식	· 찹쌀밥 · 불낙죽 (16) · 흰죽 · 팬케이크 (1.2.5.6) · 한우우거지국 (5.6.16) · 계란찜 (1) · 시금치나물 (5.6) · 치킨너겟 (1.2.5.6.15) · 포기김치 (9) · 머스타드소스 (1.5.6.13) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 메이플시럽 (13) · 시리얼(코코볼) (1.2.6) · 포도(시들러스)	· 현미밥 · 브로콜리스프 (2.5.6.15.16) · 흰죽 · 열무된장국 (5.6.8.9.18) · 짜장닭갈비 (1.5.6.13.15.18) · 수수부꾸미 (5) · 포기김치 (9) · 시리얼(다크초코) (1.2.6) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 짜요짜요 (2) · 파인애플 · 미니부시맨브레드 (1.2.5.6)	· 차조밥 · 게살야채죽 (1.5.6.8) · 모카번 (1.2.5.6) · 닭개장 (5.6.15) · 미트볼떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 숙주나물무침 (5.6) · 감자채볶음 (5) · 깍두기 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) · 오렌지	· 옥수수밥 · 크림스프 (2.5.6.13.16) · 미니딸기파운드 (1.2.5.6.14) · 오징어무국 (5.6.8.9.13.17.18) · 도토리묵야채무침 (5.6.13) · 돈육버섯불고기 (5.6.10.13) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 사과 · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 도시락김	· 귀리밥 · 계란야채죽 (1) · 에그타르트 (1.2.5.6) · 쇠고기감자국 (5.6.8.9.16.18) · 브로콜리건새우볶음 (5.6.9.13) · 스팸두부구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(첵스초코) (1.2.5.6) · 짜요짜요 (2) · 참외
중식	· 귀리밥 · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 해초면비빔국수 (5.6.8.9.13.18) · 콩나물국 (5.8.9.18) · 무말랭이무침 (5.6.13) · 쌈장 (5.6) · 돼지고기보쌈 (5.6.10) · 마늘보쌈소스 (2) · 크런키모나카아이스크림 (2.4.5.6) · 바나나 · 아삭이고추 · 오이스틱	· 차조밥 · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 등뼈감자탕 (5.6.10) · 양배추햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 연근칩샐러드 (5.6) · 파채겉절이 (13) · 돼지고기육전 (1.5.6.10) · 석박지 (9) · 파인애플드레싱 (1.2.5.6) · 꿀떡시리얼 (1.2) · 참외	· 붉은대게살달걀볶음밥 (1.5.6.8.13.18) · 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) · 땅콩버터바나나바게트 (2.4.5.6) · 마라탕 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) · 대파유린기 (1.5.6.12.15.18) · 가지튀김 (5.6) · 깍두기 (9) · 대파유린기(소스) (5.6) · 칠리소스 (5.6.12.13) · 청포도(크림슨)	· 추가밥 · 단팥죽 (13) · 잔치국수(면) (5.6) · 잔치국수(국) (1.5.6.8.9.13.18) · 구운어묵조림 (1.5.6.13) · 어니언비트샐러드 (2) · 고추바사삭장각구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 포기김치 (9) · 유자드레싱 (13) · 망고사고 (2.13) · 수박	· 카불라이스(고기) (5.6.10.13.18) · 카불라이스(카레) (2.5.6.12.13.16.18) · 미니냉메밀(국) (3.5.6.7.13.18) · 미니냉메밀(면) (3.5.6) · 우리쌀땡큐베리티처케이크 (1.2.5.6) · 짬뽕죽 (5.6.8.9.13.17.18) · 쫄면무침 (5.6.13) · 뿌링클가라아게 (1.2.5.6.13.15) · 계란오믈렛 (1.5.12) · 깍두기 (9) · 파인애플
석식	· 기장밥 · 흰죽 · 설렁탕(국) (13.16) · 설렁탕(면) (5.6) · 묵은지돈육찜 (5.6.9.10.13) · 참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13) · 오징어실채볶음 (5.6.13.17) · 깍두기 (9) · 키위	· 흰죽 · 두부김치국 (5.6.9) · 라디치오샐러드 · 스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 큐브포크스테이크*소스 (5.6.10.12.13.16.18) · 포기김치 (9) · 키위드레싱 (1.2.5.6) · 상하이버터떡 (1.2) · 방울토마토 (12) · 치폴레브리또 (1.2.5.6.12.13.15)	· 검은깨밥 · 흰죽 · 팽이미소국 (5.6.8.9.18) · 양배추샐러드 · 까르보불닭떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 치킨까스 (1.5.6.15.18) · 깍두기 (9) · 까스소스 (5.6.12.13.18) · 타르타르소스 (1.5.13) · 흑임자드레싱 (1.5) · 바나나	· 제육야채비빔밥(밥) · 제육야채비빔밥(야채) (5) · 흰죽 · 옥수수빵 (2.5.6) · 계란파국 (1.5.6.8.9.18) · 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) · 아몬드멸치볶음 (5.6.13) · 제육야채비빔밥(제육) (5.6.10.13) · 알타리김치 (9) · 나쵸소스 (2) · 나쵸양상추샐러드 (1.2.5.6) · 메론	· 귀리밥 · 흰죽 · 핫도그사라다빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 블랙페퍼닭가슴살샐러드 (5.6.15) · 소불고기전골 (5.6.13.16) · 미역줄기볶음 (5) · 포기김치 (9) · 밀크웨하스 (2.5.6) · 하루요거트 (2)

	5월 18일(월)	5월 19일(화)	5월 20일(수)	5월 21일(목)	5월 22일(금)
조식	· 발아현미밥 · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 미니와플 (1.2.5.6.13) · 감자양파국 (5.6.8.9.18) · 닭봉조림 (5.6.13.15) · 마늘쫑햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 사과 · 시리얼(첵스초코) (1.2.5.6) · 짜요짜요 (2)	· 보리밥 · 양송이스프 (2.5.6.15.16) · 프레즐 (2.5.6) · 곰탕(국) (13.16) · 곰탕(면) (5.6) · 풋고추볼어묵조림 (1.5.6.13) · 가지나물 (5.6) · 떡갈비조림(+파프리카) (5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 바나나 · 시리얼(후르트링) (5.6)	· 누룽지 · 찹쌀밥 · 사과파이 (1.2.5.6) · 콩나물국 (5.8.9.18) · 폭찹 (5.6.10.12.13) · 브로콜리새우볶음 (5.6.9.13) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(스페셜K) (5.6) · 짜요짜요 (2) · 키위	· 수수밥 · 계란야채죽 (1) · 비스켓 (1.2.5.6.13) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 고등어김치조림자율 (5.6.7.9.13) · 비엔나소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 시금치나물 (5.6) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(초코후레이크) (2.5.6) · 파인애플	· 옥수수밥 · 단호박스프 (2.5.6.13.16) · 미니바나나빵 (1.2.5.6) · 새마을김치찌개 (5.6.8.9.10.18) · 알감자조림 (5.6.13) · 부각(연근&김) (5.6) · 베이컨구이 (1.5.6.10.12.16) · 백김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 포도(크림슨)
중식	· 흑미밥 · 게살야채죽 (1.5.6.8) · 우동사리 (5.6) · 카스테라에그마요샌드위치 (1.2.5.6.13) · 도토리묵냉국(국) (5.6.16) · 도토리묵냉국(묵) (9) · 콘치즈계란찜 (1.2.5.13) · 참나물오리엔탈샐러드 (5.6.13) · 뼈없는닭갈비 (5.6.13.15) · 포기김치 (9) · 수박	· 율무밥 · 불낙죽 (16) · 흰죽 · 브라우니(수제) (1.2.5.6.13) · 참치김치찌개 (5.6.8.9.18) · 비빔면 (3.5.6) · 쌈장 (5.6) · 고사리삼겹살구이 (5.6.10.13) · 깍두기 (9) · 오렌지	· 밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 망향비빔국수(고명) (1) · 망향비빔국수 (5.6.9.13.16) · 블루베리소스샐러드(소스) (1.2.5.6) · 블루베리소스샐러드(야채) · 메가크런치 (5.6.13) · 콘소메이징치킨 (1.2.5.6.15) · 깍두기 (9) · 망고슬러쉬 (13) · 체리	· 귀리밥 · 순두부계란죽 (1.5) · 흰죽 · 두바이쫀득와플 (1.2.5.6.14) · 한우곱창전골 (5.6.16) · 푸딩양상추샐러드 · 병아리콩멸치볶음 (5.6.13) · 닭다리구이(볼케이노&갈비맛) (5.6.12.13.15.16.18) · 포기김치 (9) · 요거트드레싱 (1.2.5.6) · 메론	· 가츠동(돈까스) (1.5.6.10) · 가츠동(밥) · 참치야채죽 (5.6) · 유부국 (1.2.5.6.9) · 두부장조림 (1.5.6.13) · 양배추샐러드 · 고구마타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 포기김치 (9) · 가츠동(소스) (1.5.6.8.9.12.13.18) · 사우전드레싱 (1.2.5.6) · 아기곰샌드 (1.2.5.6) · 참외
석식	· 혼합잡곡밥 (5) · 흰죽 · 한우우거지국 (5.6.16) · 김치볶음 (5.9.13) · 쭈삼불고기 (5.6.10.13) · 토스트꼬치 (2.5.6) · 골라먹는라떼우유 (2) · 포도(시들러스) · 데친두부 (5)	· 크림김치볶음밥(크림소스) (2.5.6.13.16) · 크림김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 흰죽 · 모듬어묵국 (1.5.6.8.9.13.18) · 양상추샐러드 · 스마일함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 수제웨지감자구이 (2.5.13) · 백김치 (9) · 스테이크소스 (5.6.12.13.16) · 오렌지드레싱 (1.2.5.6) · 케찹 (12) · 골라먹는아이스티 (11) · 파인애플	· 곤드레밥 · 흰죽 · 순두부찌개 (1.5.6.8.9.13.18) · 영양부추샐러드 · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 돼지갈비후라이드 (5.10) · 포기김치 (9) · 발사믹드레싱 (1.2.5.6) · 방울토마토 (12) · 양념장(부추) (5.6.13)	· 차조밥 · 흰죽 · 닭곰탕 (15) · 콩나물무침 (5) · 라구궁중떡볶이 (2.5.6.10.12.13.16) · 임연수구이 · 순살가자미구이 (5.6) · 바나나 · 스틱구슬아이스크림 (1.2.5)	· 추가밥 · 흰죽 · 등촌샤브칼국수(면) (6) · 등촌샤브칼국수(국) (5.6.8.9.16.18) · 동글밤치즈케이크 (1.2.5.6) · 배추겉절이 (9.13) · 훈제오리샐러드 · 로제미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 머스타드소스 (1.5.6.13) · 젤리뽀제로

	5월 25일(월)	5월 26일(화)	5월 27일(수)	5월 28일(목)	5월 29일(금)
조식		· 카레라이스(밥) · 카레라이스(카레) (2.5.6.10.12.13.16.18) · 야채스프 (2.5.6.15.16) · 깨찰빵 (1.2.5.6) · 크래미달걀탕 (1.5.6.8.9.18) · 메추리알곤약장조림 (1.5.6.13) · 얼갈이된장무침 (5.6.13) · 칼집비엔나 (2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(첵스초코) (1.2.5.6) · 포도(크림슨)	· 현미밥 · 계란야채죽 (1) · 딸기잼파이 (1.2.5.6) · 참치김치찌개 (5.6.8.9.18) · 오징어실채볶음 (5.6.13.17) · 언양식바싹불고기 (5.6.10.15.16) · 포기김치 (9) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 배 · 시리얼(오레오오즈) (1.2.5.6) · 짜요짜요 (2)	· 찹쌀밥 · 옥수수스프 (2.5.6.13.15.16) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6) · 쇠고기무국 (5.6.16) · 어묵피망볶음 (1.5.6.13) · 오이무침 (5.6.13) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기 (9) · 케찹 (12) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 시리얼(리얼그래놀라) (5.6) · 참외	· 칼슘기장밥 · 고구마스프 (2.5.6.13.16) · 식빵(누텔라) (1.2.5.6) · 소고기샤브샤브국 (5.6.8.9.16.18) · 연두부 (5) · 베이컨스크램블에그 (1.5.6.10.12.16) · 깍두기 (9) · 케찹 (12) · 시리얼(아몬드&콘) (2.5.6) · 누텔라쨈 (13) · 시리얼(후르트링) (5.6) · 양념장(부추) (5.6.13) · 짜요짜요 (2.13) · 파인애플
중식		· 오므라이스 (1.5.12) · 오징어김치죽 (9.17) · 흰죽 · 어묵국 (1.5.6.8.9.18) · 맥앤치즈 (1.2.5.6.13) · 연어스테이크뇨끼(연어) · 소시지구이 (60g)(2.5.6.10.15.16) · 포기김치(중)(9) · 연어스테이크뇨끼(소스)(2.5.6.13.16) · 데미소스(1.2.5.6.12.13.16) · 오리엔탈드레싱(5.6) · 바나나 · 토마토브로콜리샐러드(12) · 포도주스(13)	· 팟카파오무쌉(밥) · 팟카파오무쌉(소스) (5.6.10.13.18) · 단호박죽 (13) · 흰죽 · 팟타이(볶음쌀국수) (1.2.5.6.9.12.13.16.18) · 생과일팬케이크 (1.2.5.6.13) · 팽이미소국 (5.6.8.9.18) · 계란후라이 (1.5) · 짜조 (1.5.6.10.16.18) · 깍두기 (9) · 망고드레싱 (1.2.5.6) · 칠리소스 (5.6.12.13) · 망고양상추샐러드 · 수박주스 (13)	· 혼합잡곡밥 (5) · 미역죽 (5.6) · 흰죽 · 맑은순두부탕 (1.5.6.8.9.13.18) · 계란찜 (1) · 쌈장 (5.6) · 제육김치볶음 (5.6.9.10.13) · 베이글프토 (1.2.5.6.13) · 깍두기 (9) · 수박	· 추가밥 · 탄탄면(고명) (1.5.6.10.12.13.18) · 탄탄면(국물) (2.4.5.6.8.9.13.15.17.18) · 탄탄면(면) (1.2.5.6.10.15.16) · 짬뽕죽 (5.6.8.9.13.17.18) · 가지튀김 (5.6) · 불고기치즈감자 (2.5.6.13.16.18) · 포기김치 (9) · 요거트드레싱 (1.2.5.6) · 칠리소스 (5.6.12.13) · 만다린샐러드 · 아이스티 (11) · 오렌지
석식		· 수수밥 · 흰죽 · 한우된장찌개 (5.6.8.9.16.18) · 건파래볶음 (5.13) · 야채계란말이 (1.5) · 데리야끼파닭구이 (5.6.13.15) · 포기김치 (9) · 케찹 (12) · 체리	· 짜장소스 (1.5.6.10.13.18) · 찹쌀밥 · 흰죽 · 마라샹궈 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) · 짬뽕국 (5.6.8.9.13.17.18) · 군만두탕수 (1.5.6.10.16.18) · 깍두기 (9) · 군만두탕수(소스) (5.6.11.12.13.18) · 포도드레싱 (1.2.5.6) · 아티제쿠키 (1.2.4.5.6) · 방울토마토 (12) · 열대과일양상추샐러드	· 기장밥 · 흰죽 · 투움바비빔면(면) (1.6) · 물떡어묵국 (1.5.6.8.9.18) · 루꼴라샐러드 · 갈비양념목살구이 (5.6.10.13) · 포기김치 (9) · 자두드레싱 · 투움바비빔면(소스) (2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 블루베리요거트 (2.13) · 포도(시들러스)	· 야끼볶음밥 (1.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 흰죽 · 치킨스낵랩 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 계란부추국 (1.5.6.8.9.18) · 양상추샐러드-비타민 · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 깍두기 (9) · 딸기요거트드레싱 (1.2.5.6) · 쁘띠클복숭아 (2.5.11) · 초코나무숲모찌파이 (2.5.6)