김포외국어고등학교
Gimpo Foreign Language High School

2026년 5월 식단 안내

날짜			5월 6일 (수)	5월 7일 (목)	5월 8일 (금)
조식			간장불고기(5.6.10.13) 잡곡밥 사골국(5.6.16) 연두부찜*양념장(5) 땅콩조림(4.5) 깍두기(9) 크랜베리감자샐러드(1.5.10) 크림스프(2.5.6.16) 크로와상*딸기잼,버터(1.2.5.6.13) 치즈방앗간빵(1.2.5.6) 플랫피치주스(11.13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 콘스위트&후르츠링(5.6) 견과믹스(2.4.14.19) 누룽지/김	대파육개장(5.6.13.16) 잡곡밥 동그랑땡야채볶음(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 메추리알장조림(1.5.6.13) 시금치나물 포기김치(9) 구운버섯샐러드(12.13) 야채죽 베이글*크림치즈(1.2.5.6) 미니블루베리머핀(1.2.5.6.13) 애플요거트주스(2.13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 조각배 누룽지/김	훈제오리볶음(5.6.13.18) 잡곡밥 감자양파국(5.6) 견과류멸치볶음(5.6.13.14) 브로콜리초회(5.6) 포기김치(9) 피치리코타샐러드(2.4.5.6.11.12.14.19) 어니언스프(2.5.6.13.16) 모닝빵*딸기잼,버터(1.2.5.6.13) 시나몬롤(1.2.5.6) 파인제로주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6) 방울토마토(12) 누룽지/김
중식			매운갈비찜(5.6.10.13) Ca 현미밥 미역국(5.6) 잡채(5.6.13) 사과오이무침(5.6.13) 포기김치(9) 케이크(1.2.5.6)	닭갈비(5.6.13.15) Ca 백미밥 소고기무국(5.6.16) 들기름막국수(3.5.6.13) 양배추쌈*쌈장(5.6) 포기김치(9) 파인애플	부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) Ca잡곡밥 새우튀김*타르타르소스(1.5.6.9.13) 파프리카어묵볶음(1.5.6.13) 숙주미나리무침 깍두기(9) 에그타르트(1.2.5.6)
			누룽지	누룽지	누룽지
석식			광동작장면(5.6.10.12.13.16.18) 추가밥 크래미달걀탕(5.6.8) 찹쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 짜사이양배추무침(13) 단무지 수제쟈스민밀크티(2.13) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	오징어치즈떡볶음(2.5.6.13.17) 잡곡밥 사골우거지국(5.6.13.16) 단호박고로케*케찹(1.5.6.12) 치커리사과무침(1.2.5.6) 콩나물무침(5) 포기김치(9) 초코파이찰떡(1.2.5.6) 현미밥/누룽지	제육볶음(5.6.10.13) 잡곡밥 두부된장국(5.6) 새송이야채볶음(5.6.13.18) 도토리묵*양념장(5.6.13) 상추쌈*쌈장(5.6) 포기김치(9) 알새우칩(1.2.5.6.9) 현미밥/누룽지
			잠봉푸실리샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 불고기곤약면샐러드(5.6.10.13.18)	에그마요치아바타(1.2.5.6.12.13) 숯불바베큐치밥(1.2.5.6.9.13.16.18)	

날짜	5월 11일 (월)	5월 12일 (화)	5월 13일 (수)	5월 14일 (목)	5월 15일 (금)
조식	조랭이떡국(1.5.6) 잡곡밥 고기산적버섯볶음(5.6.10.13.15.16.18) 스팸구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 명엽채볶음(5.6.13) 포기김치(9) 크랜베리단호박샐러드(1.5) 게살야채죽(5.6.8) 부시맨브래드*버터(1.2.5.6) 화이트슈(1.2.5.6) 청귤주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6) 멜론 누룽지/김	체다치즈베이글(1.2.5.6) 토마토스프(2.5.6.12.13.16) 양송이스크램블에그(1.2.5) 허니버터옥수수콘립(2.5.6.13) 바질토마토리코타샐러드(2.12.13) 초코무스디저트케익(1.2.5.6) 포도쥬스(13) 우유/두유(2.5) 체리요거트(2.5.6) 스페셜k&마시멜로우후르츠링(2.5.6) 청포도	제육볶음(5.6.10.13) 잡곡밥 배추된장국(5.6) 파프리카어묵볶음(1.5.6.13) 청포묵김무침(1.5.6.13) 포기김치(9) 잠봉방울치즈샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 야채죽 미니치즈롤인(1.2.5.6) 한입핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 피크닉사과(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 콘스위트&오곡초코로핀(2.5.6) 오렌지 누룽지/김	돈육김치찌개(5.9.10) 잡곡밥 오징어초무침(13.17) 포크소세지(2.5.6.10.12.15.16) 돗나물초무침(5.6.13) 깍두기(9) 자몽그래놀라샐러드(1.2.5.6) 콘스프(2.5.6.13.16) 포카치아*발사믹,올리브오일(1.2.5.6) 딸기케이크(1.2.5.6) 초코우유(2) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 파인애플 누룽지/김	나주곰탕(1.5.6.13.16) 잡곡밥 불향쭈꾸미볶음(5.6.13) 계란후라이(1) 공조림(4.5) 포기김치(9) 보코치니샐러드(1.2.5.6.12) 김치죽(9) 깨찰빵(1.2.5.6) 살구잼파이(1.2.5.6) 머스캣주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6) 사과 누룽지/김
중식	분모자순살찜닭(5.6.13.15) Ca현미귀리밥 북어국(1.5.6) 감자채볶음 청경채무침(5.6.13) 포기김치(9) 미니도넛(1.2.5.6)	소고기콩나물밥*양념장(5.6.16) 된장찌개(5.6) 바싹불고기(5.6.10.13) 올방개묵김무침(5.6.13) 취나물무침(5.6) 포기김치(9) 사과주스(13)	순살감자탕(5.6.9.10.13.16) Ca 흑미밥 갈치구이(6) 야채계란말이(1.5) 아삭이고추무침(5.6.13) 깍두기(9) 바나나	크림짬뽕(2.5.6.9.13.17.18) 추가밥 가쓰오장국(1.2.5.6.9.13) 찹쌀꿔바로우(1.5.6.10.11.12.13.18) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 단무지 아이스크림(1.2.5)	스테이크(5,6,13) 로제파스타&마늘빵(1,2,5,6,12,13) 추가밥 양송이스프(2.5.6.13.16) 리코타치즈샐러드(1,2,5,6) 피클
	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
석식	해물야끼우동(5.6.8.9.13.16.17.18) 치킨까스*머스타드(1.5.6.13.15.18) 추가밥 유부장국(5.6) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) 단무지 뽕따소다맛(1.2.5) 양배추샐러드&참깨D(5.6.12)	돈사태떡찜(5.6.10.13) 잡곡밥 미역국(5.6) 해물김치전(5.6.8.9.16.17.18) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 참나물무침(5.6) 포기김치(9) 미니팝콘솔티드카라멜맛(2.5.13)	멕시칸치킨라이스볼(2.5.12.13.15) 우동국물(1.2.5.6.9.13) 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13) 떠먹는옥수수(1.5.6.13) 오이피클 제로콜라 양상추샐러드(5.6.12.13) 현미밥/누룽지	순살닭볶음탕(5.6.13.15) 백미밥 사골파국(5.6.16) 물만두*초간장(1.5.6.10.16.18) 숙주미나리무침 연근조림(5.6.13) 포기김치(9) 요구르트(2)	김치삼겹두루치기(5.6.9.10.13) 잡곡밥 황태국(1.5.6) 온두부찜(5) 얼갈이유자무침(1.2.5.6) 다시마쌈*초장(5.6) 깍두기(9) 레드자몽컵주스(13)
	현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	
	탄두리치킨포케(2.5.6.12.13.15) '비건떡갈비샐러드(5.6.12)	크래미마요샐러드(1.2.5.6.8.12.13.18) 폴드포크샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)	닭가슴살아보카도샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 쉬림프콥샐러드(1.5.6.9.12.13)	크랜베리&치킨클럽샌드위치(1.2.5.6.15) 훈제오리라페포케(5.6.12.13)	현미밥/누룽지

날짜	5월 18일 (월)	5월 19일 (화)	5월 20일 (수)	5월 21일 (목)	5월 22일 (금)
조식	얼큰샤브샤브국(5.6.7.13.16.18) 잡곡밥 데리야끼돈육강정(1.5.6.10.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 구운계란(1) 포기김치(9) 고구마샐러드(1.5) 소고기야채죽(16) 우유식빵*딸기잼,버터(2.5.6.13) 미니메이플피칸(1.2.5.6.14) 과수원청포도(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6) 오렌지 누룽지/김	허브닭살볶음(5.6.15) 잡곡밥 순두부찌개(5.6.8.9.16.17.18) 볼어묵파프리카볶음(1.5.6.13) 우엉조림(5.6.13) 깍두기(9) 블루베리그린샐러드(1.2.5.6) 브로콜리스프(2.5.6.13.16) 플레인베이글*크림치즈(1.2.5.6) 미니바닐라크라운(1.2.5.6) 초코우유(2) 우유/두유(2.5) 딸기요거트(2) 스페셜K&마시멜로우크런치링(2.5.6) 적포도 누룽지/김	물만두국(1.5.6.10.16.18) 잡곡밥 고추잡채(5.6.10.13.18) 오이양파무침(5.6.13) 견과류멸치볶음(5.6.13.14) 포기김치(9) 크루통시저샐러드(1.2.5.6.10) 야채죽 치아바타(1.2.5.6) 단팥도넛(1.2.5.6) 망고탱고주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 콘스위트&오곡초코로핀(2.5.6) 바나나 누룽지/김	닭개장(1.5.6.9.15) 잡곡밥 치킨너겟*머스타드(1.5.6.13.15.18) 매콤메추리알조림(1.5.6.13) 시금치나물 깍두기(9) 보코치니샐러드(1.2.5.6.12) 어니언스프(2.5.6.13.16) 모닝빵*딸기잼버터(1.2.5.6.13) 치즈케이크(1.2.5.6) 딸기우유(2) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 방울토마토 누룽지/김	버섯돈육불고기(5.6.10.13) 잡곡밥 미역국(5.6) 후랑크파프리카볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 고들빼기무침 포기김치(9) 치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 새우야채죽(9.13) 바게트*크림치즈(2.5.6) 고구마파이(1.2.5.6) 한라봉주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6) 아이스망고 누룽지/김
중식	미나리곰탕(5,6,16) Ca백미밥 오징어볶음(5,6,13,17) 두부계란전(1,5,6,13) 오이부추무침(13) 포기김치(9) 키위	오리주물럭(5,6,13) Ca백미밥 콩나물국(5,6) 동그랑땡(1,2,5,6,10,15,16) 느타리버섯볶음 포기김치(9) 사과	국물떡볶이(1,5,6,13) 김가루밥(1,5,6,9,13,16,18) 꼬치어묵국(1,5,6) 모듬튀김(김말이,야채튀김)(1,5,6,16,18) 참치콘마요(1,5,13) 단무지 쥬시쿨	아비꼬카레라이스(1,2,5,6,10,12,13,16,18) 유부된장국(05,06) 함박스테이크*데미소스(1,2,5,6,10,12,13,15,16) 해쉬브라운(5,6) 양배추샐러드*흑임자소스(5,6,12) 단무지 바나나우유(2)	소고기고추장찌개(5,6,16) Ca백미밥 가라아게*양념소스(1,2,5,6,12,13,15) 해물파전(5,6,8,9,16,17,18) 열무된장무침(5,6) 포기김치(9) 망고젤리
	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
석식	오므라이스*하이라이스소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 유부장국(5.6) 등심돈까스(1.5.6.10.12.13.16.18) 실곤약채소무침(5.6.13) 오이피클 아워홈거트(2) 양배추샐러드&참깨D(5.6.12)	고기국수(1.5.6.10.13) 떠먹는오는정김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 톳무침(5.6) 포기김치(9) 감귤주스(13) 양상추샐러드(5.6.12.13)	소불고기(5.6.16) 잡곡밥 강된장찌개(5.6.13) 계란찜(1) 명엽채볶음(5.6.13) 오복지무침(13) 포기김치(9) 요플레(2)	돈육김치찌개*수제비사리(5.6.9.10) 잡곡밥 데리야끼삼치구이(5.6.13) 소떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 잡채말이어묵볶음(1.5.6.16) 깍두기(9) 수제자몽에이드(13) 크랜베리그린샐러드(1.5)	간장순살찜닭(5.6.13.15) 잡곡밥 계란파국(1.5.6) 비빔당면(1.5.6.13) 뿌리채소맛탕(13) 토마토치커리유자무침(5.6.12.13) 포기김치(9) 건빵튀김(2.5.6.13)
	현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	
	BLET클럽샌드위치(1.2.5.6.10.12.15.16) 에그누들쉬림프볶음면(1.5.6.9.12.13)	볼케이노치킨브리또볼(1.5.6.12.13.15.16) 루꼴라유자토마토샐러드(1.12.13.15)	코코넛쉬림프포케(2.5.6.9.12.13) 머쉬룸에그샐러드(1.2.5.6.12.13)	감태메밀소바샐러드(1.3.5.6.10.12.13) 타코샐러드(1.2.5.6.12.13.16)	현미밥/누룽지

날짜	5월 26일 (화)	5월 26일 (화)	5월 27일 (수)	5월 28일 (목)	5월 29일 (금)
조식		프렌치토스트*연유(1.2.5.6.12) 크림스프(2.5.6.16) 오믈렛(1.2.5.6) 알감자버터구이(2) 소고기타코볼(1.2.5.6.12.13.16) 고구마무스디저트케이크(1.2.5.6) 딸기우유(2) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 스페셜k&마시멜로우후르츠링(2.5.6) 파인애플 누룽지	고추장찌개(5.6) 잡곡밥 동그랑땡야채볶음(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 동태전(1.6) 치커리사과무침(1.2.5.6) 포기김치(9) 고구마샐러드(1.5) 계란죽(1) 잡곡모닝빵*딸기잼(1.2.5.6.13) 츄러스(1.2.5.6) 자두주스(13) 우유/두유(2.5) 딸기요거트(2) 콘스위트&오곡초코로핀(2.5.6) 적포도 누룽지/김	닭갈비(5.6.13.15) 잡곡밥 나주곰탕(1.5.6.13.16) 새송이야채볶음(5.6.13.18) 해초무침 볶음김치(5.6.9.13) 자몽그래놀라샐러드(1.2.5.6) 단호박스프(2.5.6.13.16) 포카치아*발사믹,올리브오일(1.2.5.6) 카카오츄이스티(1.2.5.6.13) 초코우유(2) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 사과 누룽지/김	파채떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 잡곡밥 콩나물국(5.6) 매콤두부조림(5.6.13) 무말랭이(5.6.13) 깍두기(9) 닭가슴살샐러드(5.6.12.13.15) 버섯죽 잡곡식빵*딸기잼,버터(1.2.5.6.13) 못난이치즈감자빵(1.2.5.6) 쥬시애플주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6) 조각배 누룽지/김
중식		닭다리살오븐구이(6,12,13,15) 날치알밥(9) 유부주머니국(1,5,6,10,16) 고구마맛탕(5,13) 마카로니샐러드(1,5,6,13) 포기김치(9) 포도	쭈꾸미낙지볶음(5,6,13) Ca백미밥 북어계란국(1,5,6) 도토리묵무침(5,6,13) 애호박야채전(1,5,6,13) 포기김치(9) 오렌지주스(13)	조랭이떡불고기(2.5.6.10.13) Ca현미밥 김치국(5.6.9) 계란말이(1.12) 고추장멸치볶음(5.6.13) 깍두기(9) 오렌지	목살필라프(1.5.6.10.13.18) 콘스스(2.5.6.13.16) 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15) 감자튀김*케찹(5.6.12) 치커리샐러드(5.6.13) 피클 사과주스(13)
		누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
석식		안유성셰프 설렁탕(1.5.6.9.12.13.16.17.18) 잡곡밥 언양식떡갈비*파채무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 베이컨숙주볶음(5.6.10.13.18) 참나물무침(5.6) 깍두기(9) 단호박설기 블루베리리코타샐러드(1.2.5.6)	삼겹살구이(10) 잡곡밥 배추된장국(5.6) 열무비빔면(1.2.5.6.10.13.15.16) 콩나물파채무침(5.6.13) 상추쌈*쌈장(5.6) 포기김치(9) 요구르트(2)	천안오이들기름메밀국수(3.5.6.13) 김가루밥(1.5.6.9.13.16.18) 버터플라이새우튀김(1.5.6.9.13) 브로콜리초회(5.6) 단무지 청포도젤리 크랜베리그린샐러드(1.5)	훈제오리마늘쫑볶음(5.6.13.18) 잡곡밥 육개장(5.6.13.16) 청포묵김무침(1.5.6.13) 무쌈 포기김치(9) 미니쌀약과(1.5.6) 그린샐러드(1.5)
		현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	
		스리라차참치마요포케(1.5.6.12.13) 그릴드치킨라페샐러드(1.5.6.12.14.15)	블루베리치즈베이글콤보(1.2.5.6.12.13) 유자폰즈쭈꾸미샐러드(1.5.6.12.13)	꽁보리돼지불백(5.6.10.13) 단호박리코타샐러드(1.2.5.6.12.13)	현미밥/누룽지

* 물량수급이나 식생활교육관(급식실)사정에 따라 변경될 수 있습니다.
식생활교육관 게시판을 참고하세요:-D

* 원산지 표시
1. 쌀,잡곡류 : 국내산
2. 김치 : 국내산(고춧가루,배추 : 국내산)
3. 두부류 : 두부(국내산), 두부가공품(국내산, 수입), 콩비지(국내산)
4. 쇠고기 : 한우
5. 돼지고기, 닭, 오리고기, 달걀류 : 국내산, 1등급, 무항생제
6. 수산물 : 멸치, 다시마, 고등어, 삼치, 아귀, 오징어, 바지락, 홍합, 꽃게(국내산) / 명태,명엽채, 코다리(러시아), 갈치(세네갈) / 주꾸미, 낙지(베트남) / 새우(중국산,베트남산)
7. 축·수산물 가공품 : 국내산 우선사용

* 알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

☆ 특정 식품에 알러지가 있는 학생들은 메뉴표를 보고 영양연구실로 문의하여 주시기 바랍니다.