김포외국어고등학교
Gimpo Foreign Language High School

2026년 7월 식단 안내

날짜			7월1일(수)	7월2일(목)	7월3일(금)	7월4일(토)	7월5일(일)
조식			허브순살닭구이(5.6.15) 잡곡밥 무채국(5.6) 후랑크브로콜리볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 상추치커리무침(13) 포기김치(9) 에그마요샐러드(1.2.5) 소고기야채죽(16) 잡곡식빵*딸기잼,버터(1.2.5.6.13) 치즈방앗간빵(1.2.5.6) 감귤쥬스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 콘스위트&오곡초코로핀(2.5.6) 오렌지 누룽지/김	차돌된장찌개(5.6.16) 잡곡밥 가자미레몬튀김(2.5.6.12.13.16) 스크램블에그(1.2.5) 감자채볶음 콩나물무침(5) 포기김치(9) 브로콜리스프(2.5.6.13.16) 우유브레드*블루베리잼(2.5.6.13) 미니초코칩머핀(1.2.5.6) 블루베리주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 멜론 누룽지/김	짬뽕순두부국(5.6.8.9.13.16.17.18) 잡곡밥 떡산적야채볶음(5.6.10.13.15.16.18) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 계란후라이(1) 포기김치(9) 마늘쫑지무침(5.6.13) 야채죽 깨찰빵(1.2.5.6) 애플코르넷(1.2.5.6.13) 청귤주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6) 에너지바 누룽지/김		
중식			목살스테이크(2.5.6.10.12.13) Ca현미밥 미역국(5.6) 모둠야채구이 매쉬드포테이토(2.10.13) 포기김치(9) 딸기크림롤케이크(1,2,5,6)	간장불고기(5.6.10.13) Ca백미밥 닭개장(1.5.6.15) 비빔당면(1.5.6.13) 청포묵김무침(1.5.6.13) 포기김치(9) 바나나	프랭크치즈버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 프렌치프라이&케찹(5.6.12) 버팔로봉 2pcs(5.6.13.15.18) 코울슬로(1.5.13) 제로콜라		
			누룽지	누룽지	누룽지		
석식			돈육버섯불고기(5.6.10.13) 잡곡밥 오징어무국(5.6.17) 베이컨숙주볶음(5.6.10.13.18) 실곤약야채무침(5.6.13) 연근조림(5.6.13) 포기김치(9) 꿀떡 현미밥/누룽지	타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 크림스프(2.5.6.16) 후리가케조미밥(1.5.6.9.13.16.18) 오일파스타(1.5.6) 피클&할라피뇨(5.6) 마늘빵(2.5.6) 양상추샐러드(5.6.12.13) 현미밥/누룽지	춘천닭갈비(2.5.6.12.13.15.16) 잡곡밥 게살파국(1.5.6.8) 두부구이*부추양념장(5.6.13) 파프리카어묵볶음(1.5.6.13) 포기김치(9) 미니쌀약과(1.5.6) 현미밥/누룽지		
			루꼴라유자토마토샐러드(1.2.12.13.15) 쭈꾸미포케(12)	블루베리베이글콤보(1.2.5.6.12.13) 에그머쉬룸샐러드(1.5.6.12)			

날짜	7월6일(월)	7월7일(화)	7월8일(수)	7월9일(목)	7월10일(금)	7월11일(토)	7월12일(일)
조식	순살감자탕(5.6.9.10.13.16) 잡곡밥 치킨너겟*머스타드(1.5.6.13.15.18) 청포묵김무침(1.5.6.13) 쑥갓무침(5.6.13) 깍두기(9) 고구마샐러드(1.5) 영양닭죽(15) 모닝빵*딸기잼,버터(1.2.5.6.13) 고구마파이(1.2.5.6) 쥬시애플주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6) 적포도 누룽지/김	고추잡채(5.6.10.13.18) 잡곡밥 근대된장국(5.6) 잡채말이어묵볶음(1.5.6.16) 동태전(1.6) 포기김치(9) 천사채샐러드(1.5) 콘스프(2.5.6.13.16) 치아바타(1.2.5.6) 미니바닐라크라운(1.2.5.6) 포도주스(13) 우유/두유(2.5) 블루베리요거트(2) 스페셜k&후르츠링(5.6) 수박 누룽지/김	불향쭈꾸미볶음(5.6.13) 잡곡밥 돈채새우젓국(5.6.9.10.13) 햄구이*케찹(1.2.5.6.10.13.15.16) 무생채(13) 고들빼기무침 포기김치(9) 야채죽 바게트*크림치즈(2.5.6) 미니메이플피칸(1.2.5.6.14) 파인제로주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 콘스위트&오곡초코로핀(2.5.6) 바나나 누룽지/김	돈육김치찌개(5.9.10) 잡곡밥 동그랑땡야채볶음(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 계란말이(1) 치커리사과무침(1.2.5.6) 깍두기(9) 푸실리칠리샐러드(1.2.5.6.12.13) 브로콜리스프(2.5.6.13.16) 마들렌(1.2.5.6.14) 화이트슈(1.2.5.6) 사과배주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 사과 누룽지/김	두반장오징어볶음(2.5.6.12.13.17.18) 잡곡밥 북어국(1.5.6) 피자오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물무침(5) 포기김치(9) 단호박샐러드(1.5) 김치죽(9) 부시맨브래드*버터(1.2.5.6) 딸기케이크(1.2.5.6) 망고탱고주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6) 오렌지 누룽지/김	닭곰탕(1.15) 잡곡밥 오징어초무침(13.17) 메추리알조림(1.5.6.13) 무말랭이무침(5.6.13) 포기김치(9) 참치마카로니샐러드(1.2.5.6.10.15.16.18) 버섯죽 미니플레인카스테라(1.2.5.6.13) 바바리안도넛(1.2.5.6) 샤인주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 오곡초코로핀&아몬드후레이크(2.5.6) 견과믹스(2.4.14.19) 누룽지/김	사골우거지국(5.6.13.16) 잡곡밥 데리야끼돈육강정(1.5.6.10.13) 감자조림(5.6.13) 명엽채볶음(5.6.13) 깍두기(9) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18) 크림스프(2.5.6.16) 미니블루베리머핀(1.2.5.6.13) 치즈케이크(1.2.5.6) 애플요거트주스(2.13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&크랜베리아몬드(5,6) 아이스망고 누룽지/김
중식	해물볶음우동(5,6,8,9,13,16,17,18) 추가밥 두부장국(5,6) 등심돈까스*데미소스(1,2,5,6,10,12,13,16) 허니버터옥수수콘립(2,5,6,13) 단무지 사과주스(13)	콩나물해물찜(5,6,8,9,13,16,17,18) Ca백미밥 감자옹심이국(1,5,6,10,16,18) 순살간장치킨(1,2,5,6,13,15) 건파래볶음 포기김치(9) 꽈배기도너츠(1,2,5,6,13)	베이컨김치볶음밥(5,6,9,10,13) 미역국(5,6) 국물떡볶이(1,5,6,13) 오징어튀김(1,2,5,6,17) 계란후라이(1) 단무지 자두쿨피스	마라크림파스타(1,2,5,6,9,12,13,18) 추가밥 게살스프(1,5,6,8) 딤섬2종(1,5,6,8,9,10,13,16,18) 토마토달걀볶음(1,5,6,12) 피클 수제자스민레몬에이드(13)	고등어구이(5,6,7,13) Ca백미밥 한우장터국밥(5,13,16) 계란찜(1) 소시지떡강정(2,5,6,10,12,13,15,16) 포기김치(9) 방울토마토(12)	참치김치밥버거(1.2.5.6.9.13.16.18) 대파라면(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 핫도그*케찹(1.2.5.6.10.12.16) 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) 단무지 미니카라멜팝콘(2.5.13)	베트남쌀국수(16) 나시고랭볶음밥(1.2.5.6.8.9.13.16.17.18) 야채춘권*스리라차소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 단무지 망고주스(13)
	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
석식	동파육덮밥(5.6.10.13.18) 우동국물(1.2.5.6.9.13) 레몬크림새우 물만두찜*양념장(1.5.6.10.16.18) 오이탕탕이(5.6.13) 깍두기(9) 카스타드(1.2.5.6) 현미밥/누룽지	돼지고기두루치기(5.6.9.10.13) 백미밥 된장찌개(5.6) 멸치볶음(5.6.13) 온두부(5) 감자샐러드(1.5.10) 깍두기(9) 요구르트(2) 현미밥/누룽지	간장순살찜닭(5.6.13.15) 잡곡밥 김치콩나물국(5.6.9) 감자채볶음 쏘야볶음(2.5.6.10.15.16) 브로콜리*초장(5.6) 포기김치(9) 뽕따소다맛(1.2.5) 현미밥/누룽지	돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡곡밥 애호박수제비국(5.6) 깻잎부추전(6) 새송이야채볶음(5.6.13.18) 시금치나물 포기김치(9) 수박 현미밥/누룽지	훈제오리볶음(5.6.13.18) 잡곡밥 고추장찌개(5.6) 매콤두부조림(5.6.13) 어묵볶음(1.5.6) 무쌈 포기김치(9) 청포도젤리 현미밥/누룽지	낙지연포탕(5.6.13) 잡곡밥 곰돌이떡갈비*숯불소스(5.6.10.13.15.16.18) 해물김치전(5.6.8.9.16.17.18) 건파래볶음 포기김치(9) 식혜 누룽지	치킨커틀렛(1.5.6.13.15.18) 김가루밥(1.5.6.9.13.16.18) 미소시루(5.6) 투움바뇨끼(1.2.5.6.9.10.13) 고구마샐러드(1.5) 오이피클 초코파이찰떡(1.2.5.6) 누룽지
	불고기메밀소바샐러드(1.3.5.6.10.12.13) 볼케이노치킨브리또볼(1.5.6.12.13.15.16)	크랜베리&치킨클럽샌드위치(1.2.5.6.15) 꽃맛살고구마샐러드(1.5.6.8.12.13.18)	타코샐러드(1.2.5.6.12.13.16) 클래식안심텐더샐러드(1.2.5.6.12.13.15)	훈제오리포케(5.6.12.13) 피치리코타샐러드(2.5.6.11)			

날짜	7월13일(월)	7월14일(화)	7월15일(수)	7월16일(목)	7월17일(금)	7월18일(토)	7월19일(일)
조식	돈육김치찌개(5.9.10) 잡곡밥 오징어치즈떡볶음(2.5.6.13.17) 스팸브로콜리볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 고사리나물(5.6) 포기김치(9) 멕시칸샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 게살야채죽(5.6.8) 미니치즈롤인(1.2.5.6) 초코츄러스(1.2.5.6.13) 파인제로주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6) 청포도 누룽지/김	샤브샤브국(5.6.7.13.16.18) 잡곡밥 가자미카레튀김(2.5.6.12.13.16) 포크소세지(2.5.6.10.12.15.16) 돗나물초무침(5.6) 포기김치 (9) 양송이스프(2.5.6.13.16) 베이글*크림치즈(1.2.5.6) 아몬드쿠키(1.2.5.6) 스위티자몽주스(13) 우유/두유(2.5) 블루베리요거트(2) 스페셜K&마시멜로우크런치링(2.5.6) 바나나 누룽지/김	갈비맛순살닭구이(5.6.13.15) 잡곡밥 두부김치찌개(5.6.9) 도토리묵무침(5.6.13) 콩나물무침(5) 깍두기(9) 감자샐러드(1.5.10) 소고기야채죽(16) 모닝빵*딸기잼(1.2.5.6.13) 시나몬롤(1.2.5.6) 피크닉사과(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 콘스위트&오곡초코로핀(2.5.6) 방울토마토(12) 누룽지/김	돼지고기메추리알조림(1.2.5.6.10.13) 잡곡밥 나주곰탕(1.5.6.13.16) 새송이야채볶음(5.6.13.18) 청포묵김가루무침(1.5.6.13) 우엉조림(5.6.13) 볶음김치(5.6.9.13) 단호박스프(2.5.6.13.16) 포카치아 초코칩쿠키(1.2.5.6) 플랫피치주스(11.13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 파인애플 누룽지/김	제헌절		
중식	훈제오리야채볶음(1,5,6,13) Ca귀리밥 동태찌개(5,6) 어묵채볶음(1,5,6,13) 시금치무침 포기김치(9) 오렌지	부대찌개*라면사리(1,2,5,6,9,10,12,13,15,16) Ca백미밥 생선까스*타르타르소스(1,5,6,13) 숙주나물 조미김구이 포기김치(9) 사과	보쌈&마늘소스(5,6,10) Ca백미밥 우렁된장국(5,6) 쫄면야채무침(5,6,13) 상추쌈*쌈장(5,6) 포기김치(9) 청포도주스(13)	순살닭볶음탕(5,6,13,15) Ca백미밥 배추된장국(5,6) 베이컨감자채전*갈릭소스(1,2,5,6,10,13) 미역줄기볶음 깍두기(9) 샤인머스켓			
	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지			
석식	순대국밥*소면사리(2.5.6.9.10.13.16) 잡곡밥 언양식떡갈비*파채무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 느타리버섯볶음 연근조림(5.6.13) 부추양파무침(13) 포기김치(9) 시험간식1탄_사랑에빠진딸기(1.2.5.6) 현미밥/누룽지	소불고기(5.6.16) 잡곡밥 미역국(5.6) 한식잡채(5.6.13) 야채계란찜(1.9.13) 명엽채볶음(5.6.13) 포기김치 (9) 시험간식2탄_랑떡(초코맛)(6.13) 현미밥/누룽지	한방반계탕(15) 백미밥 오징어김치전(6.9.17) 오이당근무침(5.6.13) 포기김치(9) 수박 시험간식탄3_프링글스(사워크림&어니언)(1.2.5.6.13) 현미밥/누룽지	김치제육볶음(5.6.9.10.13) 잡곡밥 북어국(1.5.6) 불어묵곤약조림(1.5.6.13) 김자반 깍두기(9) 옥수수브이콘(5.6) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지			
	통베이컨쿠스쿠스샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15,16) 유자폰즈쉬림프샐러드(1.5.6.9.12.13)	햄에그클럽샌드위치(1.2.5.6.10.13) 닭강정포케(4.5.6.12.13.15)	탄두리치킨샐러드(2.5.6.12.13.15) 커무텃쏨땀샐러드(9.10.12.13)				

날짜	7월20일(월)	7월21일(화)	7월22일(수)	7월23일(목)	7월24일(금)
조식	김치제육볶음(5.6.9.10.13) 잡곡밥 오징어무국(5.6.17) 연두부찜(5) 숙주나물 포기김치(9) 고구마샐러드(1.5) 버섯죽 우유브레드*버터,딸기잼(1.2.5.6.13) 바바리안도넛(1.2.5.6) 한라봉주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6) 오렌지 누룽지/김	햄치즈치아바타샌드위치(1.2.5.6.10.15.16) 크림스프(2.5.6.16) 스크램블에그(1.2.5) 해쉬브라운(5.6) 보코치니샐러드(1.2.5.6.12) 초코무스디저트케익(1.2.5.6) 오렌지주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 스페셜K&오곡초코로핀(5.6) 바나나 누룽지	사골우거지국(5.6.13.16) 잡곡밥 코다리강정(5.6.13) 스팸구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 해초무침 포기김치(9) 단호박샐러드(1.5) 참치야채죽(5.16.18) 바게트*크림치즈(2.5.6) 미니메이플피칸(1.2.5.6.14) 자두주스 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6) 메론 누룽지/김	오리훈제파프리카볶음(5.6.13.18) 잡곡밥 사골국(5.6.16) 견과류멸치볶음(5.6.13.14) 마늘쫑지무침(5.6.13) 포기김치(9) 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) 감자스프(2.5.6.13.16) 호밀빵*딸기잼(1.2.5.6.13) 글레이즈드도넛(1.2.5.6.13) 망고주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 방울토마토(12) 누룽지/김	고등어무조림(5.6.7.13) 잡곡밥 백순두부국(1.5.6) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 쑥갓무침(5.6.13) 포기김치(9) 계란후라이(1) 게살야채죽(5.6.8) 우유식빵*딸기잼,버터(2.5.6.13) 살구잼파이(1.2.5.6) 머스캣주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 콘스위트&오곡초코로핀(2.5.6) 견과믹스(2.4.14.19) 누룽지/김
중식	순살치즈불닭(2,5,6,12,13,15,16,18) Ca백미밥 한우갈비탕(1,5,6,16) 두부조림(5,6,13) 탕평채(1,5,6,13) 포기김치(9) 포도	짜파구리라이스(2,5,6,9,10,13,16,17,18) 달걀국(1,5,6) 탕수육(1,5,6,10,12,13) 빨간어묵꼬치(1,5,6,13) 오이탕탕이(5,6,13) 깍두기(9) 복숭아쿨피스(2,5,11)	낙지불고기(5,6,10,12,13) Ca백미밥 참치고추장찌개(5,6) 계란찜(1) 올방개묵김무침(5,6,13) 포기김치(9) 미니딸기쿠키(1,2,5,6,13)	투움바파스타(1,2,5,6,9,10,13,16) 추가밥 옥수수스프(2,5,6,13,16) 수제고구마무스또띠아피자(1,2,5,6) 그린샐러드(1,5) 피클 수박	매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡곡밥 사골떡국(1.5.6.13.16) 북어채마늘쫑무침(5.6.13) 구운버섯샐러드(12.13) 포기김치 (9) 경단(1.2.5.6)
	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
석식	호우섬새우완탕면(1.2.5.6.8.9.10.15.16) 추가밥 마늘칩 꿔바로우(1.5.6.10.11.12.13.18) 청경채굴소스볶음(5.6.9.13.18) 콥샐러드 단무지 제로콜라 현미밥/누룽지	돈육간장불고기(5.6.10.13) 잡곡밥 콩나물국(5.6) 오븐감자채전(2.5.6) 참나물오리엔탈무침(1.2.5.6) 김자반볶음 포기김치(9) 짜요짜요(2) 현미밥/누룽지	치킨스테이크(2.5,6,12.13.15.16) 잠발라야볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 크림스프(2.5.6.16) 양념감자튀김(1.2.5.6.13) 코울슬로(1.5.13) 단무지 부시맨브레드(1.2.5.6) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	삼겹두루치기(5.6.9.10.13) 잡곡밥 미역국(5.6) 들기름막국수(3.5.6.13) 상추양파무침(13) 포기김치(9) 알새우칩(1.2.5.6.9) 현미밥/누룽지	
	BLET클럽샌드위치(1.2.5.6.10.12.15.16) 미나리떡갈비샐러드(5.6.10.12.15.16.18)	잠봉로뗄레샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 닭가슴살시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15)	카프레제두부샐러드(1.2.5.6.12) 스파이시쉬림프샐러드(1.5.6.9.12.13)	돼지불백벤또(5.6.10.13) 머쉬룸콥샐러드(5.6.12)	

* 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.