

김포외국어고등학교		2026년 8월 식단 안내				
날짜	요일	8월 18일 (월)	8월 19일 (수)	8월 20일 (목)	8월 21일 (금)	
초·중·고	초식	계육볶음(5, 6, 10, 13) 잡곡밥 사골죽(5, 6, 16) 불어묵대볶음(1, 5, 6, 13) 견과류샐러드(5, 6, 13, 14) 연근초침(5, 6, 13) 국두기(9) 크림스프(2, 5, 6, 16) 부시엔보레드+버터(1, 2, 5, 6) 미니불루베리마린(1, 2, 5, 6, 13) 플랫피치주스(1, 13) 우유/두유(2, 5) 요거트&토핑(2, 5, 6) 스펙샐&후르츠제(5, 6) 에너지바(2, 4, 5) 누룽지/김	돼지고기간막조림(2, 5, 6, 10, 13) 잡곡밥 김치국(5, 6, 9) 도토리묵우침(5, 6, 13) 숙우나물 각두기(9) 감자샐러드(1, 5, 10) 아재국 모닝빵+말기름(1, 2, 5, 6, 13) 시나몬롤(1, 2, 5, 6) 피크닉사과(13) 우유/두유(2, 5) 요거트&토핑(2, 5, 6) 콘스워트&오코노코로판(2, 5, 6) 방울토마토(12) 누룽지/김	데리아케돈육강정(1, 5, 6, 10, 13) 잡곡밥 대파죽(5, 6, 13, 16) 새송이아재볶음(5, 6, 13, 18) 청포묵감자루무침(1, 5, 6, 13) 각두기(9) 푸실라질라샐러드(1, 2, 5, 6, 12, 13) 콘스프(2, 5, 6, 13, 16) 포카치아+발사믹, 올리브오일(1, 2, 5, 6) 초코푸라스(1, 2, 5, 6, 13) 과수원청포도(13) 우유/두유(2, 5) 요거트&토핑(2, 5, 6) 크랜베리아몬드초코칩쿠키(2, 5, 6) 격포도 누룽지/김	불향우유이쑀음(5, 6, 13) 잡곡밥 나주곰일(1, 5, 6, 13, 16) 스팸구이(1, 2, 5, 6, 10, 13, 15, 16) 숙곳무침(5, 6, 13) 곰조림(4, 5) 포기김치(9) 참치아재국(5, 6, 18) 깨살빵(1, 2, 5, 6) 화이트슈(1, 2, 5, 6) 스위티자몽주스(13) 우유/두유(2, 5) 요거트&토핑(2, 5, 6) 후르츠링&콘스워트(5, 6) 오렌지 누룽지/김	
	중식	B&Q플레이터(2, 5, 6, 10, 12, 13, 15, 16) 아재볶음밥(5, 6, 13, 18) 크림스프(2, 5, 6, 16) 감자튀김(5, 6, 12) 그린샐러드&오리연필D(1, 2, 3, 5, 6, 13) 피클 도넛빵(1, 2, 5, 6) 누룽지	카레우동(1, 2, 5, 6, 12, 13, 16) 죽기밥 가쓰오장국(1, 2, 5, 6, 9, 13) 등심돈까스(1, 2, 5, 6, 10) 논치즈샐러드(2, 5, 6) 단두기 사과 누룽지	조행이떡볶이(2, 5, 6, 10, 13) Ca백미밥 김치야채국(1, 5, 6, 9) 계란말이(1) 북어재미농콩무침(5, 6, 13) 포기김치(9) 피우예루 누룽지	오리주물럭(5, 6, 13) Ca백미밥 원장찌개(5, 6) 새우불고기+계란(1, 5, 6, 9, 12) 콩나물무침(5) 포기김치(9) 복숭아주스(2, 5, 11) 누룽지	
	저식	혼제오리마늘볶음(1, 5, 6, 13) 잡곡밥 냉면냉면(5, 6) 물기름두부구이(5) 요미양파장아찌(5, 6, 13) 포기김치(9) 콜리(2) 현미밥/누룽지	얼큰해물찌개(5, 6, 9) 백미밥 넙적떡갈비(5, 6, 10, 13, 15, 16, 18) 참나물잡채(5, 6, 13) 오미양파장아찌(5, 6, 13) 포기김치(9) 호두과자(1, 2, 5, 6, 14) 현미밥/누룽지	해물칼국수(6, 17, 18) 죽기밥 갈비만두(1, 5, 6, 10, 13, 16, 18) 김치(1, 5, 6, 9, 13) 참치치커리무침(1, 5, 6, 13) 열우김치(9) 뽕다소대(1, 2, 5) 현미밥/누룽지	간장명파+넙적떡갈비(5, 6, 13, 15) 잡곡밥 다시마주채국 후창크리암(1, 2, 5, 6, 10, 13, 15, 16, 18) 참나물무침(5) 포기김치(9) 보리온 현미밥/누룽지	
날짜	요일	8월 22일 (월)	8월 23일 (화)	8월 24일 (수)	8월 25일 (목)	
초·중·고	초식	돼지고기버섯볶음(5, 6, 10, 13) 잡곡밥 오징어무국(5, 6, 17) 연두부(5) 부들어묵볶음(1, 5, 6) 포기김치(9) 고구마샐러드(1, 5) 바삭죽 우유브레드+버터, 말기름(1, 2, 5, 6) 바라리언드(1, 2, 5, 6) 사과(13) 우유/두유(2, 5) 요거트&토핑(2, 5, 6) 헉스초코&아몬드 후레이크(5, 6) 사과 누룽지/김	체다치즈베이글(1, 2, 5, 6) 브로콜리스프(2, 5, 6, 13, 16) 영송이&크림샐러드(1, 2, 5) 베이컨구이(10) 소고기타코볼(1, 2, 5, 6, 12, 13, 16) 고구마우스디가트케이크(1, 2, 5, 6) 감귤주스(13) 우유/두유(2, 5) 불투베리요거트(2) 콘스워트&복스초코(2, 5, 6) 바나나 누룽지	샤브샤브국(5, 6, 7, 13, 16, 18) 잡곡밥 코다리강정(5, 6, 13) 바렌나계살볶음(2, 5, 6, 10, 12, 15, 16) 해물죽 각두기(9) 참치마카로니샐러드(1, 2, 5, 6, 10, 13, 15, 16, 18) 아재국 바게트+크림치즈(2, 5, 6) 미니버나리크래온(1, 2, 5, 6) 우유/두유(2, 5) 요거트&토핑(2, 5, 6) 후르츠링&콘스워트(5, 6) 사과 누룽지/김	바베큐찜(5, 6, 10, 12, 13) 잡곡밥 근대된장국(5, 6) 간세우마늘농볶음(5, 6, 9, 13) 호박볶음(5, 9) 부름김치(5, 6, 9, 13) 단호박샐러드(1, 5) 크림스프(2, 5, 6, 16) 치아바타(1, 2, 5, 6) 글레이즈드넛(1, 2, 5, 6, 13) 망고주스(2) 우유/두유(2, 5) 요거트&토핑(2, 5, 6) 크랜베리아몬드초코칩쿠키(2, 5, 6) 멜론 누룽지/김	참봉순두부국(5, 6, 9, 13, 16, 17, 18) 잡곡밥 파채떡갈비(1, 2, 5, 6, 10, 12, 13, 15, 16) 출렁개떡구이(5, 6, 13) 사리치(9) 고들빼기무침 포기김치(9) 계산아재국(5, 6, 8) 모닝빵+말기름, 버터(1, 2, 5, 6, 13) 미니불루베리마린(1, 2, 5, 6, 13) 포도주스(13) 우유/두유(2, 5) 요거트&토핑(2, 5, 6) 콘스워트&오코노코로판(2, 5, 6) 참포도 누룽지/김
	중식	돼지갈비찜(5, 6, 10, 13) Ca백미밥 예뻐부(5, 6) 등그랑(1, 2, 5, 6, 10, 15, 16) 브로콜리장게무침(1, 5) 국두기(9) 초복영양주스 누룽지	돼지고기숙우육(10) Ca백미밥 고추장찌개(5, 6) 자색고구마로케+계란(1, 5, 6, 12) 연근흑임자무침(1, 5) 포기김치(9) 학토조이구이샐러드(11) 누룽지	마라두부덮밥(5, 6, 10, 12, 13, 18) Ca백미밥 계란국(1, 5, 6) 크림새우(1, 2, 5, 6, 9, 13) 왕갈비(1, 5, 13, 18) 단두기 청포도주스(13) 누룽지	순대아재볶음(2, 5, 6, 10, 13, 16) Ca백미밥 육개장(5, 6, 13, 16) 간짜육볶음 해물부추전(5, 6, 9, 16, 17, 18) 포기김치(9) 사과주스(13) 누룽지	분모자찜(5, 6, 13, 15) Ca백미밥 숙곳아재국(1, 5, 6) 곤제만(1, 13) 감자채볶음 포기김치(9) 자두주스 누룽지
	저식	마르니커라이스(2, 5, 6, 10, 12, 13, 15, 16, 18) 우슬국(1, 2, 5, 6, 9, 13) 탄두라치킨스테이크(2, 5, 6, 12, 13, 15) 구운아재 갈릭버터(1, 2, 5, 6) 오미클 망고주스(2) 현미밥/누룽지 블레이크치킨버터도(1, 5, 6, 12, 13, 15, 16) 꽃맛살고구마샐러드(1, 5, 6, 8, 12, 13, 18)	논찰치즈닭갈비(2, 5, 6, 12, 13, 15, 16, 18) 잡곡밥 맑은콩나물국(5, 6) 켓말떡볶이(1, 5, 6, 13) 산초사과무침(13) 코슬솔(1, 5, 13) 오미클 포기김치(9) 초크마일(1, 2, 5, 6) 현미밥/누룽지	부대찌개+라면사리(1, 2, 5, 6, 9, 10, 12, 13, 15, 16) 잡곡밥 매일전(2, 3, 5, 6, 16, 18) 베리전숙우육(5, 6, 10, 13, 18) 대명죽(5, 6, 13) 진미재볶음(1, 5, 6, 13, 17) 포기김치(9) 오콜레(2) 현미밥/누룽지	라구돈까스(1, 2, 5, 6, 10, 12, 13, 16) 김치/루판(1, 5, 6, 9, 13, 16, 18) 가쓰오장국(1, 2, 5, 6, 9, 13) 콜론아재무침(5, 6, 13) 토마토도넛샐러드(1, 2, 5, 6, 12) 단두기 요구르트(2) 현미밥/누룽지	돈사태김치찌개(5, 6, 9, 10, 13) 잡곡밥 미역국(5, 6) 온두부(5) 불어묵파파리샐러드(1, 5, 6, 13) 각두기(9) 레드자랑참주스(13) 현미밥/누룽지
날짜	요일	8월 31일 (월)				
초·중·고	초식	두반장오징어볶음(2, 5, 6, 12, 13, 17, 18) 잡곡밥 계란국(1) 미니돈까스+계란(1, 2, 5, 6, 10, 12) 실곤약채소무침(5, 6, 13) 복음김치(5, 6, 9, 13) 명종조림(4, 5, 6, 13) 아재국 호밀빵+말기름(1, 2, 5, 6, 13) 치즈방앗간(1, 2, 5, 6) 라스카주스(13) 우유/두유(2, 5) 요거트&토핑(2, 5, 6) 헉스초코&아몬드 후레이크(5, 6) 방울토마토(12) 누룽지	* 물량수급이나 식생활교육권(급식)사항에 따라 변경될 수 있습니다. 식생활교육권 게시판을 참고하세요 : D * 원산지 표시 1. 말, 닭, 닭류 : 국내산 2. 김치 : 국내산(고춧가루, 배추 : 국내산) 3. 두부류 : 두부(국내산), 두부가공용(국내산, 수입), 콩피치(국내산) 4. 쇠고기 : 한우 5. 돼지고기, 닭, 오리고기, 달걀류 : 국내산, 1등급, 무항생제 6. 수산물 : 갈치, 다시마, 고등어, 참치, 아귀, 오징어, 바지락, 홍합, 홍게(국내산) / 명태, 명태, 고다리(러시아), 갈치(세네갈) / 우꾸미, 낙지(베트남) / 새우(중국산 베트남산) 7. 축수산물 가공품 : 국내산 우산사용			
	중식	바삭죽(5, 6, 10) Ca백미밥 한우우거죽국(5, 6, 13, 16) 청포묵김무침(1, 5, 6, 13) 숙우나물 포기김치(9) 바나나 누룽지	* 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③매일, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아몬드, ⑭야채나물 ⑮호두, ⑯닭고기, ⑰쇠고기, ⑱오징어, ⑳조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ㉠참 ※ 특정 식품에 알러지가 있는 학생들은 메뉴표를 보고 영양연구실로 문의하여 조치가 가능합니다.			
	저식	순살감자탕(5, 6, 9, 10, 13, 16) 잡곡밥 가지치카레튀김(2, 5, 6, 12, 13, 16) 소세지파파구이(2, 5, 6, 10, 13, 16) 미역줄기볶음 브로콜리초침(5, 6) 포기김치(9) 요구르트(2) 현미밥/누룽지 닭가슴살소시지샐러드(1, 2, 5, 6, 10, 12, 15, 16) 루콜라유자토마토샐러드(1, 12, 13, 15)				