



# 명덕외고 교육 통신 제 44 호

서울특별시 강서구 강서로 47길 34-10

Tel) 2665-8818, 8823  
명덕외국어고등학교

Fax) 2665-5777  
www.mdfh.or.kr

학부모님께 드립니다.

학부모님 댁내 두루 평안하십니까?

명덕외국어고등학교 2026년 5월 급식 및 알레르기에 관한 안내입니다.

알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

명덕통신 2026-5호		5월 급식 소식					업무담당자 영양사 ☎ 02-2664-8835	
식구분	비밀	화	수(잔반없는날)		목	금	토	
						1일	2일	
조식	* 건강한 학교 생활을 위해 개인위생 관리 철저!! * 야외 활동 후, 급식 전, 화장실 다녀온 후 올바른 손 씻기!! * 식중독 예방을 위한 ~ 학교급식 외부반출 및 외부음식 반입 금지					근로자의 날		
중식	* 학교급식 외부반출(부득이한 사유시) 시 개인도식락 지침 * 우리 급식은 저염식을 제공합니다(염도계 사용) : 교육청 권장 기준 국 - 0.5 ~ 0.7% * 우리급식은 매일 잡곡밥을 제공합니다. * 참고 : 원산지 표시중 ㉠ 아황산염은 아황산은 황(黃)을 포함하는 화합물로 파,양파,양배추,멸치 등 천연식품들에 널리 분포 되어 있으며, 가공&발효식품에도 존재합니다.							
석식	* 급식실 문의 : 02-2664-8835							
			4일	5일	6일	7일(보의고사3, 남고제육내외(예산))	8일(남고제육내외,3학년현상학습)	9일
조식					큰루로스뜨다크초코/배주스/향1.2.5.6.13 쌀밥 갈비탕2.5.6.15.16.18 갑오징어파리고추볶음5.6.13.17 고추바사삭돈카즈볼2.4.5.6.10.16 믹스너셀러드5.6.12.14 김치9.13/사과	크렌베리아몬드/청포도주스1.2.5.6.13 쌀밥/진육죽1.5.6.18 미역국2.5.6.15.16.18 소고기장조림1.5.6.13.16 블랑비엔나야채볶음5.6.10.16 오이지무침13 김치9.13/배	다이제/양고주스1.2.5.6.13 쌀밥 물만두국1.2.5.6.15.16.18 한우대패불고기5.6.16.18 닭다리두부튀김2.5.6.15.16 김부각 김치9.13/파인애플	시리얼/주스1.2.5.6.13 쌀밥 돈육김치찌개2.5.6.9.10.13.15.16.18 순살삼치구이5.6 스크램블에그1.2.12 김자반5 각두기9.13/사과
중식	재량휴일	어린이날			쌀밥 모밀소바2.3.5.6.13.16 돈까스1.2.5.6.10.12.13.16 고구마파인그라탕1.2.5.6.12.13.15.16 어니언콘셀러드2.5.6.12.13 각두기9.13 매론	잡곡밥5 시래기된장국2.5.6.15.16.18 낙지자른새우볶음2.5.6.9.10.13.15.16.17.18 계란찜1 연근사과셀러드1.5.6.14 배추김치9.13 유산균음료2	잡곡밥5 부대찌개*리먼사리 1.2.5.6.9.10.12.15.16.18 꿀간장치킨5.6.16.18 맥앤치즈1.2.5.6.10.12.15.16 오렌지셀러드1.2.5.6.12 각두기9.13	
석식					떡볶이5.6*치지볼카즈2.5.6.15 우동국*피치어묵1.2.5.6.7.9.13.16.18 스팸김치주먹밥2.5.6.9.10.13.16 그린셀러드5.6.12 단무지 쥬시콜2.11	잡곡밥5 육개장1.2.5.6.15.16.18 베이징덕*밀전병2.5.6.10.12.15.16 오이파채 골뱅이초무침5.6.13 배추김치9.13 벗꽃젤리사베트	쌀밥 하이라이스1.2.5.6.12.16 콩나물국2.5.6.15.16.18 함박스테이크1.2.5.6.10.16 단호박범벅*블루베리필링1.2.5 말식셀러드1.2.5.6.12 배추김치9.13	

꿈과 끼를 키우는 서울행복교육

	11일	12일	13일	14일(여고체육대회예선)	15일(여고체육대회/3학년현장학습)	16일
<p><b>조식</b></p> <p>요거트/두유/전해할주스 쌀밥 시금치된장국2.5.6.15.16.18 순살찜닭2.5.6.13.15.16 크림소스펜네1.2.5.6.10.13.15.16 그레놀라샐러드2.5.6.12 김치9.13/사과</p> <p>월:821 단:20 칼:311</p>	<p>미粥/쌍말기주스1.2.5.6.13 쌀밥 연두부맑은국2.5.6.15.16.18 토마토햄스테이크2.5.6.10.12.15.16 오물렛*케첩1.2.12 훈제연어샐러드1.2.5.6.13 김치9.13/참외</p>	<p>코코볼/포도주스1.2.5.6.13 집중력향상강황밥 소고기무국2.5.6.15.16.18 연잎훈제오리*야채무침1.2.5.6.16.18 헤시브라운*케첩5.6.12 사과호두샐러드2.14 김치9.13/메론</p>	<p>그레놀라카카오/요거트/구운계란1.2.5.6.13 쌀밥 콩나물국밥1.2.5.6.9.13.15.16.17.18 갈빗살양념구이5.6.13.16.18 무화과연근조림5.6.13 참외샐러드2.5 김치9.13/파인애플</p>	<p>오래오/사과주스1.2.5.6.13 쌀밥/소고기야채죽1.2.5.6.15.16.18 김치국2.5.6.7.9.13.16.18 굴비구이5.6 미니돈까스*케첩5.6.10.12.16 샐러리포도샐러드1.2.5.12.14.16 깍두기9.13/방울토마토12</p>	<p>시리얼/주스1.2.5.6.13 쌀밥 계란국1.2.5.6.15.16.18 배즙숙성간장불고기5.6.10.16 감자채볶음5 갯잎지5.6 김치9.13/바나나</p>	
<p><b>중식</b></p> <p>잡곡밥5 장각온면2.5.6.10.13.15.16.18 갈치무조림5.6.13 김말이강정1.2.5.6.12.15.16.18 치커리베샐러드2.5.12 배추김치9.13</p> <p>월:831 단:17 칼:332</p>	<p>잡곡밥5 묵사발5.6.9.13.16 버섯불고기5.6.13.16.18 치즈감자채전2.5.6.13 통곡물말치볶음5.13 깍두기9.13 사과</p>	<p>스파게티*리구소스 2.5.6.12.13.15.16.18 바베큐찜2.5.6.10.12.15.16.18 고구마프라이*메이플시럽5 시지샐러드1.2.5.6.10.12 오이피클 말기우유2</p>	<p>잡곡밥5 팜팜2.5.6.9.10.13.15.16.17.18 탕수육2.5.6.10.12.13.18 비건찜만두5.6 토마토닭가슴살냉채5.6.12.13.15 배추김치9.13 아이스홀시</p>	<p>잡곡밥5 양지살령탕*소면5.6.16 제육볶음5.6.10.13.16 두부카즈5.6.13 당근라베샐러드1.5.6.13 깍두기9.13 마카롱1.2.5.6</p>		
<p><b>석식</b></p> <p>잡곡밥5 게살계란탕1.2.5.6.8.15.16.18 마리부대볶음1.2.4.5.6.10.13.15.16.18 통새우꼬치1.5.6.9.12.13.18 오이무침5.6.9.13 배추김치9.13/파인애플 18일(여중체육대회예선)</p> <p>월:810 단:20 칼:278</p>	<p>잡곡밥5 사골떡국1.5.6.13.16 양념돼지목살구이5.6.10 잡채5.6.10.13 얼갈이결절이5.6.9.13 깍두기9.13/바나나 19일(여중체육대회)</p>	<p>잡곡밥5 병진순대국2.5.6.9.10.16 수제바삭불고기*쌈무생채5.6.13.16.18 곶고추쌈장무침5.6 깍두기9.13 소떡소떡1.5.6.10.12.13.16 20일(외고1건강검진 여중재량휴일)</p>	<p>잡곡밥5 아육국2.5.6.15.16.18 달걀비2.5.6.10.12.13.15.16.18 콘버터구이1.2.5.6.8.13 일식샐러드1.5.6.12 배추김치9.13/스트링치즈2 21일</p>	<p>잡곡밥5 참치감자탕2.5.6.15.16.18 족발*부추무침5.6.9.13 계란말이1.5.12 시금치나물 배추김치9.13 22일(외고체육대회 3학년졸업앨범)</p>	<p>23일</p>	
<p><b>조식</b></p> <p>크리치오쿠키/오렌지주스1.2.5.6.13 소고기표고밥*양념장5.6.13.16 건새우무국2.5.6.9.15.16.18 큰디핑순살바비큐1.2.4.5.6.10.12.16.18 진미채볶음5.6.13.17 양배추샐러드1.5.12 김치9.13/사과</p> <p>월:821 단:20 칼:311</p>	<p>카카오호두/식혜/젤리1.2.5.6.13.14 쌀밥 떡국1.2.5.6.15.16.18 한우간장불고기5.6.16 콩자반5.6.13 텐더샐러드1.5.6.12.15 김치9.13/골드키위</p>	<p>그레밥/블루베리요구르트1.2.5.6.13 쌀밥 참치김치찌개2.5.6.9.13.15.16.18 탄두리치킨스테이크1.5.6.12.15.16.18 감바스*바게트1.2.5.6.9.12.13.15 쿠스쿠스샐러드1.2.5.6.10.12.13.16 깍두기9.13/파인애플</p>	<p>척스/크렌베리주스/빵1.2.5.6.13 쌀밥 맑은돼지곰탕2.5.6.10.16 갈치구이5.6 동그랑땡전2.5.6.10.12.16.18 그레놀라샐러드2.5.6.12 김치9.13/방울토마토12</p>	<p>그레놀라팝/레몬에이드1.2.5.6.13 쌀밥/야채죽1.5.6 북어국1.2.5.6.13.15.16.18 외규참스테이크5.6.12.16 대추리얼장조림1.5.6.13 토마토샐러드6.12.14 김치9.13/배</p>	<p>시리얼/주스1.2.5.6.13 쌀밥 아육국2.5.6.15.16.18 숯불돈목살구이1.2.5.6.10.16.18 도토리묵*양념장5.6.13 그린샐러드5.6.12 김치9.13/사과</p>	
<p><b>중식</b></p> <p>잡곡밥5 근대된장국2.5.6.15.16.18 la돼지갈비구이5.6.10 청포묵김가루무침 미니리무생채5.9.13 배추김치9.13/파인애플</p> <p>월:831 단:17 칼:332</p>	<p>잡곡밥5 갈비탕*당면사리1.2.5.6.15.16.18 삼치감자조림5.6.13 소시지떡강정1.2.5.6.10.12.13.15 오이고추쌈장무침5.6 깍두기9.13</p>	<p>잡곡밥5 막국수3.5.6.13 미역국2.5.6.15.16.18 수육5.6.9.10 야채튀김5.6.10.13.16 무말랭이무침 백김치9/추기밥</p>	<p>잡곡밥5 육개장1.2.5.6.15.16.18 연잎훈제오리*야채무침1.2.5.6.13.16.18 무침만두5.6.9.12.13.16.17.18 김자반5 배추김치9.13/자동</p>	<p>쌀밥*후리가케1.5.6 어육국2.5.6.15.16.18 싸이지킨1.2.5.6.12.13.15.16 떡볶이2.5.6.12.16 나초샐러드1.2.5.16 깍두기</p>		
<p><b>석식</b></p> <p>오므라이스1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18 우동국1.2.5.6.7.9.13.16.18 돈까스2.5.6.10.12.17.18 멸치유자정볶음5.13.14 망고샐러드1.2.5.6.12 깍두기9.13</p> <p>월:810 단:20 칼:278</p>	<p>잡곡밥5 꽃게탕2.5.6.8.15.16.18 달볶음탕5.6.9.13.15 크로켓1.5.6.12 갯잎나물5.6 깍두기9.13/사과</p>	<p>쌀밥 유부장국2.5.6.15.16.18 장각온본구이1.5.6.13.15 마크니커리*난2.5.6.12.13.16.18 달걀말샐러드1.2.5.6.8.14 깍두기9.13/참외</p>	<p>로제파스타1.2.5.6.9.10.12.13 화덕깃자1.2.5.6 감자푸틴2.5.6.12.13.16 오렌지샐러드1.2.5.6.12 오이피클 청포도음료2.13</p>	<p>고기집마무리볶음탕2.5.6.9.13.15.16 콩가루배추국2.5.6 미니리삼겹살구이5.6.10 계란찜1 콩나물파채무침5.6.13 배추김치9.13</p>		

꿈과 끼를 키우는 서울행복교육

	25일	26일	27일	28일	29일(여중전학년봉사활동)	30일
<b>조식</b> 열:821 단:20 칼:311		코코볼/전해향주스1.2.5.6.13 쌀밥 감자옹심이국1.2.3.5.6.10.15.16.18 참치김치볶음*온두부5.9.13 떡갈비5.6.10.16 단호박견과샐러드1.2.5.6 깍두기9.13/사과	후트르링/자몽주스1.2.5.6.13 쌀밥 닭개장1.2.5.6.15.16.18 혼제연어스테이크1.2.5.6.13 비프라구파스타2.5.6.12.13.16 포도샐러드2.5.6.12.14 김치9.13/체리	미쯔/망고주스1.2.5.6.13 쌀밥/누룽지 시금치된장국2.5.6.15.16.18 화덕닭다리살*야채무침1.2.5.6.12.13.15.16 전복버터구이2.18 콧샐러드1.2.5.12.13 김치9.13/파인애플	다이제/딸기요구르트/생1.2.5.6.13 쌀밥 미역국2.5.6.15.16.18 달걀카레볶음2.5.6.12.15.18 계란장조림1.5.6.13 그라놀라샐러드2.5.6.12 김치9.13/메론	시리얼/주스1.2.5.6.13 쌀밥 콩나물국2.5.6.15.16.18 오리열탄불고기5.6 어묵볶음5.6.9.13.16.17.18 믹스넛샐러드5.6.12.14 김치9.13/바나나
<b>중식</b> 열:831 단:17 칼:332	대체공휴일	잡곡밥5 오이냉국5.6.13.16 고추장불고기5.6.10.13.16.18 초당옥수수롤1.2.5.6.12 시금치나물5 배추김치9.13/파인애플	콩나물밥*양념장5.6.13.16 소고기무국1.2.5.6.15.16.18 마늘크리스트닭강정1.2.5.6.12.13.15 오징어초무침5.6.13.17 사과호두샐러드2.14 배추김치9.13	잡곡밥5 해물순두부찌개1.5.6.8.9.16.17.18 혼제삼겹구이*구운야채1.5.6.10.13 청포묵흑임자무침5.6.16 도시락김 배추김치9.13/골드키위	잡곡밥5 쌀국수5.6.10.15.16 꿩바로우5.6.10.16 가지그라탕2.5.6.12.13.15.16.18 만다린샐러드1.2.5.6.12 깍두기9.13	
<b>석식</b> 열:810 단:20 칼:278		잡곡밥5 마라탕1.2.4.5.6.9.10.15.16.17 유린기1.2.5.6.12.15.16 알감자버터구이2.5.13 양배추샐러드1.5.12 배추김치9.13/아이스랑고바	잡곡밥5 할태국1.2.5.6.15.16.18 소갈비찜5.6.13.16.18 계란말이1.5.12 비름나물무침5.6 배추김치9.13/배	규동1.2.5.6.7.13.16.18 김치국5.6.9 들들고기튀김5.6.10 상추겉절이5.6.9.13 깍두기9.13 초코칩케이크1.2.5.6	잡곡밥5 한우장떡국밥5.6.13.16 고등어무조림5.6.7.13 갈빗살떡갈비*부추무침2.5.6.10.15.16.18 오이지무침13 배추김치9.13	

★ 알레르기정보 ㉠난류, ㉡우유, ㉢메밀, ㉣땅콩, ㉤대두, ㉥밀, ㉦고등어, ㉧계, ㉨새우, ㉩돼지고기, ㉪복숭아, ㉫토마토, ㉬아황산염, ㉭호두, ㉮닭고기, ㉯쇠고기, ㉰오징어, ㉱조개류(굴,전복,홍합), ㉲젓 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정중성염 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 우리학교 급식에 사용되는 **석재료의 원산지**입니다.

쇠고기/식육가공품	돼지고기/닭고기, 오리/식육가공품	고등어/삼치/참조기/바지락살/꽃게	오징어	가지미/새우살	명태, 황태, 코다리등	주꾸미/주꾸미가공식품
호주산/미국산	국내산/외국산(베미켄, 너비마니등)	국내산	원양산	외국산	러시아산	베트남산
콩/연두부/콩비지	순두부/찌개용두부/그외두부가공식품	쌀/쌀가공품	갈치	낙지	김치(HACCP인증)/고춧가루	가다랑미포/참치캔
국내산	외국산	국내산/외국산(떡튀김)	세네갈산	중국산 또는 베트남산	국내산	인도네시아산/태평양산or베트남산

★ 학교시정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시는 홈페이지-학교소식-급식실-경보**에서 확인하실 수 있습니다.

★ 학교 **홈페이지-학교소식-급식실-사이버 영양상담실**도 많이 방문해 주시기 부탁드립니다.

2026년 4월 28일

명 덕 외 국 어 고 등 학 교 장

신뢰받는 서울교육 실현을 위하여 불법찬조금품 근절에 학부모님의 협조를 당부드립니다