



명덕외고 교육통신 제 63 호

서울특별시 강서구 강서로 47길 34-10

Tel) 2665-8818, 8823

Fax) 2665-5777

명덕외국어고등학교

www.mdfh.or.kr

학부모님께 드립니다.

학부모님 댁내 두루 평안하십니까?

명덕외국어고등학교 2026년 7월 급식 및 알레르기에 관한 안내입니다.

알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니

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

명덕중신 2026-7호		7월 급식 소식					업무담당자 담당자 ☎ 02-2664-8835	
식구부	월	화	수(잔반없는날)	목	금	토		
			1월(외고,여고,여중,남고기말)	2월(외고,여고,여중,남고기말)	3월(외고,여고,여중,남고기말)	4월		
조식			코코볼/식혜1.2.5.6.13 쌀밥/야채죽1.5.6 나주곰탕05.06.15.16 오리불고기05.06 코코넛왕새우튀김05.06.09.12 그린샐러드05.06.12 김치9/배	그레놀라카카오/파인애플주스1.2.5.6.13 쌀밥/야채죽1.5.6 감자옹심이국1.2,3.5,6,10,15,16,18 참치김치볶음*온두부05.09.13 전복버터구이02.18 쿠스쿠스샐러드1.2,5,6,10,12,13,16 각두기9/메론	콘푸로스트다크초코/크림버러주스1.2.5.6.13 쌀밥/야채죽1.5.6 시금치된장국2.5,6,15,16,18 달걀카레볶음2.5.6.12.15.18 임실치즈고구마02.05.06.12,13 크루통샐러드01.02,05.06,10,12,13 김치9/수박			
	월:8.11 단:19 월:23	* 건강한 학교 생활을 위해 개인위생 관리 철저하!! * 야외 활동 후, 급식 전, 화장실 다녀온 후 올바른 손 씻기!! * 식중독 예방을 위한 ~ 학교급식 외부반출 및 외부음식 반입 금지 * 학교급식 외부반출(부득이한 사유시) 시 개인도시락 지참 * 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.	날치알비빔밥09 일식장국2.5,6,15,16,18 치바로우05.06,13,15,18 계란찜 01 토마토카프리제02,12,13 각두기9	잡곡밥5 꽃게탕2.5,6,08,15,16,18 버섯불고기5.6.13.16.18 타코야끼01,05,06,10,12,13,16,18 깻잎지5.6 배추김치9 사과				
중식			돌기름떡국수02,03,05,06,07,13 요이냉국05,06,13,16 수육4.05,06,10 고구마베이컨채전01,02,05,06,10 무말랭이무침 배추김치9 추가밥	잡곡밥5 버섯매운탕2.5,6,15,16,18 la갈비구이05,06,13,16,18 잡채05,06,10,13 콩나물무침5 배추김치9 허니버터아몬드02.05				
	월:8.20 단:20 월:24	* 급식실 문의 : 02-2664-8835						
석식			6월	7월	8월(요일고사3)	9월	10월	11월
	월:8.21 단:20 월:23	카카오토티/망고주스/향1.2,4,5,6,13 쌀밥 소고기부국2,5,6,15,16,18 치킨스테이크01,05,15 해시브라운*케첩05,06,12 훈제연어샐러드01,02,05,06,13 김치9/사과	그레놀라밥/레몬에이드1.2.5.6.13 쌀밥/전복죽1.5.6.18 계란국1,2,5,6,15,16,18 소고기장조림01,05,06,13,16 달다리두부튀김02,05,06,15,16 올외장아찌 김치9/키위	오레오/딸기요구르트/향1.2.5.6.13 쌀밥 어묵국2,5,6,15,16,18 굴비구이5.6 미니돈까스*케첩5.6.10.12.16.17.18 양배추사과샐러드02,05,06,13,16 김치9/방울토마토12	책스/전해황주스1.2.5.6.13 소고기표고밥*양념장5.6.13.16 김치국2.5.6.7.9.13.16.18 토마토함박스테이크2.5.6.10.12.15.16 콩자반05,06,13 텐더샐러드1.5.6.12.13.15 각두기9/바나나	고래밥/자몽주스/핫도그1,2,5,6,10,12,13 쌀밥 군대국2.5.6.15.16.18 한우대패불고기5.6.16 진미채무침1.5.6.13 쿠스쿠스샐러드1,2,5,6,10,12,13,16 김치9/포도	시리얼/주스1.2.5.6.13 쌀밥 떡국1,2,5,6,15,16,18 숫돌고기숙주볶음05,06,10,16 계란장조림1.5.6.13 그린샐러드1.2.5.6.12.14 김치9/사과	
조식			문어새우술밥02,05,06,09,15,16,18 아욱된장국2,5,6,15,16,18 달걀비01,02,05,06,08,18 게살크로켓01,02,05,06,08,18 무조미김 배추김치9 수박	크림짬뽕02,05,06,09,13,16,17,18 가스오징어국01,02,05,06,07,09,13,16,18 짜짜로우5.6.10.16 달살토마토냉채05,06,12,13,15 오이지무침13 각두기9 추가밥	잡곡밥5 장터국밥5.6.16 연일훈제오리냉채02,05,06,13,16,18 떡갈미이강정01,02,05,06,12,15 멸치볶음05,13,14 각두기9 아이스링크	잡곡밥5 미역국2,5,6,15,16,18 매콤돼지갈비찜05,06,10,13 떡갈미이강정01,02,05,06,10,12,15,16 도토리묵야채무침05,06 배추김치9 미니치즈케이크01,02,05,06,16		
	월:8.31 단:17 월:30	잡곡밥5 조계국수1.2.3.5.6.15.16.18 순대볶음2.5.6.8.10.13.16 고구마베이컨오븐구이1.5.10 마늘종고추장무침05,06,13 각두기9 포도	목살김치짜글이덮밥5.6.9.10.13 건새우무국2,5,6,9,15,16,18 크린키페스츰리온파이 02,05,06,10 옥수수순살러드01,05,06,08,13 각두기9 두바이초코타르트01,02,05,06	잡곡밥5 우삼겹된장찌개2,5,6,15,16,18 비빔달걀보쌈01,02,05,06,10,15,16 간통가자01,02,05,06,13 배추나물 각두기9	잡곡밥5 만두국1,2,5,6,10,15,16,18 고갈비02,05,06,07,08,09,12,16,18 소시지야채볶음05,10,12,16 믹스넛샐러드1.2.5.6.12.14 배추김치9 키위	잡곡밥5 순두부찌개01,02,05,06,09,10,15,16,18 불닭02,05,06,12,13,15,16 계란말이01,05,12 김자반5 배추김치9		
중식			월:8.10 단:20 월:27					

꿈과 끼를 키우는 서울행복교육

	13일	14일	15일(초복)	16일(외고,여고,여중방학식)	17일	18일
조식	다이어/배주스1.2.5.6.13 쌀밥/누룽지 얼갈이된장국2,5,6,15,16,18 탄두리글레이치치킨1,5,6,12,15,16,18 오울렛*채집1.2.5.10.12 그라늘라샐러드2.5.6.12 김치9/사과	크렌베리아몬드/정포도주스1.2.5.6.13 쌀밥 북해장국1.2.5.6.15.16.18 외국잡스채이05.06.12,16 감바스*마늘바게트1,2,5,6,9,12,13,15 참외샐러드1.2.5.6 김치9/배	미프/매실주스/생1.2.5.6.13 집중력향상강황밥 소고기미역국2,5,6,15,16,18 인삼양념닭구이5.6.13.15 시금치프리타타01,02,05,10,12 방울토마토카프리제02,12,13 김치9/키위	크리치오/포도주스1.2.5.6.13 장조림계란밥1.2.5.6.13.16 일식장국2,5,6,15,16,18 멘즈까스1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 우엉잡채5.6.13 믹스넛샐러드1.2.5.6.12.14 김치9/메론		
	월.8.21 단.20 월.3					
중식	잡곡밥5 짬뽕순두부1,2,5,6,9,10,13,15,16,17,18 목화순탕수육05,06,10,12,13 소고기가지볶음05,06,09,13,16,17,18 분모자곤약비빔면02,05,06,16 배추김치9	잡곡밥5 콩국수02,05,06 고추장불고기05,06,10,13,16,18 치즈감자채전02,05,06 미니라주채05,09,13 배추김치9 사과	쌀밥 농이장각백숙5.6.10.15.16 갈치조림05,06,13 군만두02,05,06,10,16 꽃고추삼장주침04,05,06 각두기9 수박	쌀밥*하이라이스01,02,05,06,12,16 콩나물국05,06 지파이01,02,05,06,15,16 일식샐러드01,05,06,12 배추김치9 치즈떡고치02,05,06,10,12,15,16	제한질	
	월.8.31 단.17 월.33					
석식	투음바파스타02,05,06,09,10,13 치폴레췌사디아01,02,05,06,12,16,18 고구마프라이*메이플시럽05 그린샐러드01,02,05,12 오이피클 비타음료	잡곡밥5 마리탕01,02,04,05,06,09,10,15,16,17 유린기*샐러드1.2.5.6.12.13.15.16 가지그라탕02,05,06,12,13,15,16,18 오이무침05,06,09,13 배추김치9 메론	핏타이바베큐필라프02,05,06,15,16,18 우동국01,02,05,06,07,09,13,16,18 크리스피돈강정02,05,06,10,16 콘버터구이01,02,05,06,08,13 치커리배샐러드12 배추김치9	잡곡밥5 물냉면01,02,03,05,06,13,15,16,18 바싹불고기05,06,13,16,18 어묵볶음05,06,13 쌈무상채05,06 배추김치9		
	월.8.10 단.20 월.27					
20일(외고,여고,남고방과후,남고방학식)						
조식	코코콜/오렌지주스/생1.2.5.6.13 쌀밥 떡국1,2,5,6,15,16,18 직화불고기05,06,10,18 동태전01,02,05,06,13 그라늘라샐러드2.5.6.12 김치9/사과	책스/망고주스1.2.5.6.13 쌀밥/소고기야채죽01,05,06,16 시래기된장국2,5,6,15,16,18 소고기야채무침말이01,05,06,08,13,16,18 계란장조림1.5.6.13 사과호두샐러드2.14 김치9/파인애플	고래밥/전해향주스1.2.5.6.13 쌀밥 닭가정1.2.4.5.6.8.15.16.18 연어스테이크01,02,05,06,13 오븐타레카스1,2,5,6,10,12,16,18 크루통샐러드1.2.5.6.12.13 김치9/방울토마토12	비요프/두유/사과주스1.2.5.6.13 쌀밥 김치국2.5.6.7.9.13.15.16.18 순살찜닭2.5.6.13.15.16 두부조림05,06,13 쿠스쿠스샐러드1,2,5,6,10,12,13,16 각두기9/포도	그라늘라팔/식혜1.2.5.6.13 쌀밥 쇠고기우거지탕2.5.6.13.15.16.18 에그로티야01,02,05,06,10,18 비프구이파스타02,05,06,12,13,16 믹스넛샐러드05,06,12,14 김치9/메론	시리얼/주스1.2.5.6.13 쌀밥 아욱국2,5,6,15,16,18 허니간장불고기05,06,10,13 스크램블에그01,02,12 그린샐러드05,06,12 김치9/바나나
	월.8.21 단.20 월.3					
중식	쌀밥 스프카레*닭고치2,5,6,12,13,15,16,18 바베큐복집02,05,06,10,12,15,16,18 매쉬드포테이토01,02,05,13 당근라페샐러드01,05,06,13 각두기9	잡곡밥5 경상도식소고기무국2,5,6,15,16,18 LA갈비구이05,06,13,16 도토리묵채소무침5.6 도시락김 각두기9 포도	잡곡밥5 낭우동01,02,03,05,06,07,13,16,18 돈까스*소스1,2,5,6,10,12,13,16,17,18 매콤양념고치어묵05,06,12,13 일식샐러드01,05,06,12 각두기9 메론	아나고렌동01,05,06 유부장국2,5,6,15,16,18 소시지야채볶음05,10,12,13,16 콩자반05,06,13 비름나물 배추김치9 유산균음료02	곤드레밥*양념장05,06 오징어무국2,5,6,15,16,17,18 마늘크리스프닭강정1,2,5,6,12,13,16,18 용심이매추리알볶이 1,2,5,6,12,13,16,18 만다린샐러드12 배추김치9	
	월.8.31 단.17 월.3					
석식	밥버거02,05,06,09,10,13,16 가스오랑국01,02,05,06,07,09,13,16,18 로제떡볶이02,05,06,15,16,18 생김말이튀김02,05,06,12,16,18 나초샐러드1.2.5.6.10.16 단무지 샤크롤루아이스	잡곡밥5 동치미막국수2.3.5.6.15.16.18 장각오븐구이1.5.6.13.15 해물파전01,05,06,09,13,17 배추김치9 바나나	잡곡밥5 된장찌개2,5,6,15,16,18 돼지갈비강정05,06,10,13 단호박새우그라탕2,5,6,9,12,13,15,16,18 얼갈이겉절이05,06,09,13 각두기9	잡곡밥5 오이냉국5.6.13.16 삼겹살구이04,05,06,9,10 계란찜1 콩나물파채무침5.13 배추김치9 옥수수튀김01,02,05,16	잡곡밥5 소불고기버섯전골2,5,6,13,15,16,18 가자미카레구이2.5.6.12.18 심심함부침01,10,12 시금치나물 배추김치9	
	월.8.10 단.20 월.27					
27일						
조식	몬무로토다치코로/농부버리요구르트/생1.2.5.6.13 집중력향상강황밥 큰대원장국2,5,6,15,16,18 한우간장불고기5.6.13.16.18 멸치고추장조림5.6.13 그라늘라샐러드2.5.6.12 김치9/사과	미프/포도주스/생1.2.5.6.13 쌀밥 순두부찌개01,02,05,06,10,15,16,18 파리구이달다리살*야채무침 아귀포조림05,06,13 참샐러드01,02,05,12,13 김치9/배	다이어/매실주스1.2.5.6.13 쌀밥/야채죽1.5.6 쇠고기배추국2.5.6.15.16.18 파리고추장오징어볶음5.6.13.17 토네이도소시지구이2.5.6.10.12.16 방울토마토카프리제02,12,13 각두기9/참외	후르르링/생물기주스1.2.5.6.13 쌀밥 콩나물국2,5,6,15,16,18 갈치살양념구이05,06,13,16,18 크림소스팬네01,02,05,06,10,13,15,16 양배추샐러드*참깨드레싱1.5.6.12.16 김치9/방울토마토12	크리치오/정포도주스/생1.2.5.6.13 쌀밥 물만두국1.2.5.6.10.15.16.18 갈치구이05,06 동그랑땡전02,05,06,10,12,16,18 크루통샐러드01,02,05,06,10,12,13 김치9/키위	
	월.8.21 단.20 월.3					
중식	잡곡밥5 미역국2,5,6,15,16,18 마늘수육2.5.6.9.10.13 녹두전05,10 무말랭이무침5.6.13 배추김치9	잡곡밥5 설렁탕*소면사리05,06,16 삼치조림05,06,13 궁중떡볶이05,06,09,13,16,17,18 깻잎겉절이05,06,09,13 각두기9 수박	잡곡밥5 02,05,06,12,13,15,16,18 화덕찜닭01,02,05,06,10,15,16 버터갈릭감자튀김01,02,05,06,13 그린샐러드01,02,05,12 오이피클 배스무디	잡곡밥5 육개장1.2.4.5.6.8.15.16.18 수제생선까스01,02,05,06 홍명이무침 05,06,13 치커리배샐러드02,05,12 배추김치9 메론	잡곡밥5 참치김치찌개2.5.6.9.13.15.16.18 찜닭02,05,06,13,15,16 간소두부05,06 참외샐러드02,05 배추김치9	
	월.8.31 단.17 월.3					
석식	짜장라면1,2,5,6,10,13,15,16 계란국1,2,5,6,15,16,18 사전탕수육2,5,6,10,11,12,13,15,16,18 사오롱바오01,05,06,10,15,18 토마토샐러드06,12,13,14 파김치09 아이스요구르트02	김치볶음밥1,2,5,6,9,10,13,15,16 일식장국2,5,6,15,16,18 반마리치킨01,02,05,06,12,15,16,18 매추리알장조림01,05,06,13 망고샐러드12 각두기9	잡곡밥5 황태무1,2,5,6,15,16,18 물닭갈비1,2,5,6,10,12,13,15,16,18 조당옥수수물01,02,05,06,12 단호박견과샐러드01,02,05,06 배추김치9 파인애플	잡곡밥5 어묵국2,5,6,13,15,16,18 고추장불고기2,5,6,10,12,13,15,16,18 크루네&대파소이스소스01,02,05,06,10 미역줄기볶음05 배추김치9 수박	잡곡밥5 아욱국2,5,6,15,16,18 죽밥*부추무침 04,05,06,10 계란말이01,05,12 얼갈이나물 각두기9	
	월.8.10 단.20 월.27					

★ 알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳젖 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

헌법소원에 관한 헌법재판부의 결정에 대한 불복을 구하는 청구

★ 우리학교 급식에 사용되는 식품료의 원산지입니다.

대외고/식육가공품	대외고기/달고기, 오리/식육가공품	고등어/삼치/참조기/바지락살/꽃게	오징어	가자미/새우살	명태, 황태, 코다리등	주꾸미/주꾸미가공식품
호주산/미국산	국내산/외국산(해이헌, 너바비니들)	국내산	일양산	외국산	러시아산	베트남산
물/연두물/물비	수돗물/민물/수돗물/그외도별지공산품	물/해산물/공품	가위	나지	가위/수공업/주/고추기름	가디레이/가위/해

★ 학교사정을 불가피한 경우에 따라 신청이 변경될 수 있으며 위 신청의 **의결장표시는** 홈페이지-학교소식-급성실-정보에서 확인하실 수 있습니다.

★ 한국 출판어지-학교소식-금성일-사어비 연말살달살드 많이 발간행 하세기 보려드려합니다

꿈과 끼를 키우는 서울행복교육

2026년 6월 26일

명 덕 외 국 어 고 등 학 교 장