



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2024년 2월 27일(화)

담당자

식생활관(박 **)

담당전화

070-7882-8377



전북 남원시 낙현길 17-14 / <http://www.seojin.hs.kr> / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)

2024학년 3월 식단 및 알레르기 표시

3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed	3/7 Thu	3/8 Fri
찰흑미밥 소고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(5) 돈육버섯고추장볶음(5.6.10.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(지)(9) 화이트슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.4/35.9/129.4/8.7	찰현미밥 매콤계란순두부국(1.5.6.9.10.12.13.17.18) 파리고추메추리알장조림(1.5.6.13) 취나물무침 맛초킹(5.6.12.13.15) 배추김치(지)(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.6/37.3/212.2/5.9	소고기콩나물밥/달래양념장(5.16) 유부두부된장국(5.6) 무생채(13) 배추김치(지)(9) 요거타임(2) 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.5/29.0/343.4/3.5	찰수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 오이부추무침(5.6) 동그랑땡계란부침/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(지)(9) 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.1/29.4/124.4/3.8	기장밥 들깨시래기국(5.6) 상추겉절이(5.6.13) 스파게티/치킨텐더(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 김부각튀김(5) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.0/29.6/214.2/5.4
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed	3/14 Thu	3/15 Fri
찰보리밥 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18) 두부조림(5.6) 봉동겉절이(13) 스노우어니언치킨(1.2.5.6.13.15) 배추김치(지)(9) 엔요플레인(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.4/32.5/210.9/3.4	기장밥 팽이버섯된장국(5.6) 연근조림(5.6.13) 김치갈비찜(5.6.9.10.13) 스크램블에그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(지)(9) 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 725.5/33.8/169.7/3.5	찰수수밥 콩나물국(5) 카레/돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 반달단무지무침 배추김치(지)(9) 스위트로피클음료(13) 피칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.2/17.0/111.4/3.1	혼합15곡밥(5) 육개장(5.6.16) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13) 비엔나소세지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 갈치구이(5.6) 배추김치(지)(9) 리얼초코프리첼(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.1/32.5/97.0/2.7	찰현미밥 근대된장국(5.6) 수육/바베큐소스(5.6.10.12.13) 무말랭이무침(5.6.13.17) 계란볶이(1.5.6.13) 배추김치(지)(9) 짜먹는요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.8/39.5/179.9/3.4
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed	3/21 Thu	3/22 Fri
찰수수밥 두부김치콩나물국(5.6.9) 우영채조림(5.6.13) 양념줄감자튀김(5.6) 자메이카치킨/야채샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(지)(9) 캐플주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.2/20.6/139.0/2.5	찰보리밥 종합어묵국(1.5.6) 청경채겉절이(5.6.13) 돈육오징어볶음(5.6.10.13.17) 오키토미계란말이(1.5.6.7.12.13.18) 배추김치(지)(9) 마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.9/36.4/164.7/2.6	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 유부된장국(5.6) 오이부추무침(5.6) 배추김치(지)(9) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.1/29.2/170.3/3.7	기장밥 돈육빠다귀탕(5.6.10) 어묵채볶음(1.5.6.13) 오징어스틱/야채/타르타르소스(1.3.5.6.13.17) 팽이버섯불닭소스구이(5.6.12.13) 배추김치(지)(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.3/27.9/143.8/4.2	찰흑미밥 건새우미역국(5.6.9) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 미나리숙주나물무침 삼치엿장구이(5.6.13) 배추김치(지)(9) 제리뽕젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 742.3/35.4/210.4/2.3
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed	3/28 Thu	3/29 Fri
기장밥 두부참치찌개(5.6.9) 야채계란찜(1) 오징어야채초무침(5.6.13.17) 통살귀바로우당수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(지)(9) 초콜릿칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.2/24.4/130.2/7.2	찰수수밥 아욱된장국(5.6) 고불이어묵조림(1.5.6) 미역줄기맛살볶음(5) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 배추김치(지)(9) 슈퍼볼(쿠키앤크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.7/21.9/243.0/4.3	제육덮밥(5.6.10.13) 콩나물국(5) 계란장조림(1.5.6.13) 오이지무침 탕글뽕떡볶이/케첩(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(지)(9) 썬업오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.8/33.2/228.2/2.8	찰보리밥 들깨시래기국(5.6) 매콤콩나물무침(5) 두부부침/양념장(5.6.13) 치즈우동불닭(2.5.6.13.15) 배추김치(지)(9) 스위트파인주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.6/34.6/249.7/3.6	찰현미밥 북어계란국(1.5.6) 상추숙간무침(5.6) 로제누들떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 공룡치킨너겟튀김/머스터드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(지)(9) 워터젤리레몬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.7/27.3/142.2/2.8

★ 알레르기 유발 식품

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

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

★남원서진여고 급식 식재료 원산지 표시 안내

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| * 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 무농약, 2023년산 | * 배추김치(고춧가루) : 국내산 |
| * 두부, 순두부 : 수입산, 연두부 : 국산 | * 쇠고기/가공품 : 국내산한우/수입산 |
| * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품 : 국내산 | * 고등어, 오징어, 삼치/가공품 : 국내산/수입산 |
| * 갈치/가공품 : 세네갈산/수입산 | * 낙지/가공품 : 베트남산/수입산 |
| * 동태/가공품 : 러시아산/수입산 | |

2024. 2 . 27 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

