



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

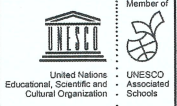
2022년 6월 29일(수)

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)

2022학년 7월 식단 및 알레르기 표시

7/4 Mon	7/5 Tue	7/6 Wed	7/7 Thu	7/8 Fri
혼합15곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.16.) 스크램블에그 (1.2.5.6.10.13.) 떡볶이떡볶닭 (5.6.13.15.16.18.) 팽이버섯불닭소스볶음 (5.6.13.) 배추김치(9.13.) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.3/35.4/96.2/4.4	찰수수밥 들깨시래기국(5.6.13.) 상추겉절이 (5.6.13.18.) 수육/무말랭이무침 (5.6.10.13.17.) 배추김치(9.13.) 모짜렐라치즈볼/김치만두 (1.2.5.6.10.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.8/37.5/132.8/6.5	김가루주먹밥 (2.5.6.9.10.13.) 양파계란국(1.5.6.13.) 자장면(1.5.6.10.13.16.) 통살꺾바로우탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.) 단무지 배추김치(9.13.) 스위트로피컬음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.5/27.9/190.7/8.3	찰수수밥 호박오징어무국(5.6.13.17.) 오이미역초무침(13.) 돈육콩나물불고기 (5.6.10.13.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 진한오리지널브라우니 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.7/37.8/196.4/8.4	찰흑미밥 두부김치콩나물국(5.6.9.13.) 갯잎짬(5.6.13.18.) 계란볶이/찰순대짬 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 매콤생선파스타/어니언소스 (1.2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 토마토슬라이스(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/26.7/212.1/5.2
7/11 Mon	7/12 Tue	7/13 Wed	7/14 Thu	7/15 Fri
찰현미밥 매콤중합어묵국(1.5.6.13.16.) 마카로니콘샬레드 (1.2.5.6.13.) 오징어청경채무침 (5.6.13.17.) 미트볼야채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.8/29.4/159.7/3.4	찰보리밥 부대찌개 (2.5.6.9.10.12.13.) 야채계란찜(1.) 애호박느타리볶음(5.13.) 맛초킹(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 슈퍼볼(쿠키앤크림) (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.3/36.2/130.2/4.5	혼합15곡밥(5.) 계란순두부국 (1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 삼색초무침(13.) 중합어묵볶음(1.5.6.13.16.) 남도떡갈비/야채/소스 (2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 감귤한라봉쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.4/34.6/137/4.8	기장밥 북어국(1.5.6.13.) 양배추찜/양념장 (5.6.13.18.) 오이부추무침(5.6.) 고구마츄러스맛탕 (1.2.5.6.13.) 돼지고기고추장오븐구이 (5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.4/36.7/193.8/3.5	찰수수밥 육개장(5.6.13.16.) 고등어감자조림 (5.6.7.13.18.) 할라피뇨치즈소세지/샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 건자반볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.2/32.7/72.4/4.1
7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed	☆남원서진여고 급식 식재료 원산지 표시 안내	
기장밥 돈육빠다귀탕(5.6.10.13.) 도토리묵/양념장(5.6.13.18.) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.) 오꼬노미계란말이 (1.5.6.7.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.8/29.8/187.2/6.7	혼합15곡밥(5.) 두부된장찌개(5.6.13.) 숙주나물무침 햄떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 비타초코우유(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.9/30.9/136.3/3.8	여름 방학	* 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 무농약, 2021년산	
			* 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	

★ 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.

2022. 06. 29.

남원서진여자고등학교장

