



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2022년 8월 12일(금)

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 8월 식단 및 알레르기 표시

☆남원서진여고 급식 식재료 원산지 표시 안내		8/17 Wed	8/18 Thu	8/19 Fri
* 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 무농약, 2021년산		찰보리밥 두부된장찌개(5.6.13.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 파리고추어묵볶음 (1.5.6.13.16.) 너비아니구이/야채/드레싱 (5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 짜요짜요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.6/36.8/143.4/4.6	찰흑미밥 육개장(5.6.13.16.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.18.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 마카로니콘샬레드 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 슈퍼볼(쿠키앤크림)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.9/27.9/107/6.3	찰수수밥 계란순두부국 (1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 김부각튀김(5.13.) 양념줄감자튀김(5.13.) 청양크림함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.5/30.3/214.5/5.1
8/22 Mon	8/23 Tue	8/24 Wed	8/25 Thu	8/26 Fri
혼합15곡밥(5.) 수제비국(5.6.13.) 돈육두부조림 (5.6.10.13.18.) 삼색초무침(13.) 맛초킹(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 보로로와친구들(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.7/35/287.7/4.6	기장밥 근대된장국(5.6.13.18.) 수육/쌈무 (5.6.10.13.18.) 무말랭이무침 (5.6.13.17.) 어묵잡채(1.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.8/38.5/183.9/4.2	비빔밥 (1.5.6.10.13.) 유부된장국 (5.6.13.) 탱글뽕떡볶도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.4/27.4/255.2/4.3	찰수수밥 소고기미역국(5.6.16.) 양배추찜/양념장 (5.6.13.18.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 돼지고기고추장오븐구이 (5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 제리뽕젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.1/36.5/140.9/3.9	찰흑미밥 김치찌개(5.6.9.10.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 닭갈비 (5.6.13.15.16.18.) 얇은피교자만두 (1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.7/36.2/116.1/3.3
8/29 Mon	8/30 Tue	9/31 Wed	9/1 Thu	9/2 Fri
찰흑미밥 카레/돈가스 (1.2.5.6.10.13.16.) 아욱된장국(5.6.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 야채샐러드/오리엔탈드레싱 (1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 보리과자(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.7/31.3/145.8/4	찰흑미밥 두부북어국(1.5.6.13.) 고불이어묵조림 (1.5.6.13.18.) 야채계란찜(1.) 떡볶이떡찜닭 (5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.9/38.8/163.4/4.3	김가루주먹밥 (2.5.6.9.10.13.) 양파계란국(1.5.6.13.) 자장면(1.5.6.10.13.16.) 반달단무지 참쌀탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.1/30.3/201.9/8	찰보리밥 두부종합어묵국 (1.5.6.13.16.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 진한오리지널브라우니 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.3/38/189.1/7.6	기장밥 돈육빠다구탕(5.6.10.13.) 새송이버섯메추리알장조림 (1.5.6.13.18.) 도토리묵/양념장(5.6.13.18.) 닭강정(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 요거트한끼오트(파인애플)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728/36.2/210/4.1

★ 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) ⑲장

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

2022. 08. 12.

남원서진여자고등학교

