



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2024년 9월 26일(목)

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 10월 식단 및 알레르기 표시

9/30 Mon	10/1 Tue	10/2 Wed	10/3 Thu	10/4 Fri
찰흑미밥 김치찌개(5.6.9.10) 치커리사과유자청무침(13) 닭갈비(5.6.13.15) 비엔나소세지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 우리밀슈크림붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/31.6/128.9/2.7		미니밥(자율)*도시락김 자장면(5.6.10.13) 양파계란국(1.5.6) 반달단무지 배추김치(9) 고기만두튀김 (1.5.6.10.16.18) 스위트플럼쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 716.1/30.6/180.4/5.0	 개천절 하추편 먹고 나추세자	
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri
찰현미밥 콩나물꽃게탕 (5.6.8) 오이부추무침(5.6) 로제누들떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 바삭콘크리트통등심돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.5/20.5/118.5/2.6	찰수수밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 청경채겉절이(5.6.13) 스크램블에그/케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16) 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 707.9/32.8/135.5/3.0		혼합15곡밥(5) 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 파리고추멸치볶음 (5.6.13) 닭볶음탕(5.6.13.15) 두부구이/양념장(5.6.13) 배추김치(9) 시험부셔(1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.1/33.6/184.5/4.5	김가루주먹밥 (5.13) 김치어묵우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 반달단무지 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 746.8/21.4/205.2/3.1
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed	10/17 Thu	10/18 Fri
찰보리밥 한우사골순대국 (2.5.6.10.13.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 오이무침(5.6.13) 치킨샐러드(1.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 엔요플레인(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.5/28.9/181.2/4.6	찰흑미밥 두부된장찌개(5.6) 미나리숙주나물무침 김말이튀김(1.5.6.16) 치즈떡볶이 (2.5.6.13.15) 배추김치(9) 초코롤케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.2/31.2/201.8/7.5	김치볶음밥/김가루 (1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물국(5) 반달단무지 줄감자튀김(5.6.12) 사과넬은촉촉함박/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9),요구르트(2) 초콜릿칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.9/24.7/155.6/3.0	기장밥 소고기미역국(5.6.16) 방울카프레제샐러드 (1.2.5.6.12) 돼지고기잡채(5.6.10.13) 매콤소세지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.8/25.6/185.4/3.1	찰현미밥 매콤꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.18) 수육/쌈무/쌈장(5.6.10.13) 오이고추무침(5.6.13) 김부각튀김(5) 배추김치(9) 우리쌀유과(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.0/38.1/166.2/4.2
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed	10/24 Thu	10/25 Fri
혼합15곡밥(5) 삼색수제비국(5.6) 김치갈비찜(5.6.9.10.13) 브로콜리/초고추장(5.6.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 애플크림치즈슈 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.3/35.4/134.2/2.5	찰수수밥 육개장(5.6.16) 도토리묵무침(5.6.13) 중합어묵볶음(1.5.6.13) 참쌀탕수육/소스 (1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 짜요짜요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.5/24.1/159.0/8.0	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 아욱된장국(5.6) 배추김치(9) 새콤새콤자두쥬스 소떡소떡/매콤소스 (1.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.7/30.5/132.0/2.2	미니밥(자율)*도시락김 잔치국수/양념장(1.5.6) 매콤콩나물무침(5) 닭강정 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 푸욱짜먹는애플(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.9/35.1/200.7/4.3	찰현미밥 김치찌개(5.6.9.10) 우영채조림(5.6.13) 야채샐러드/파인애플드레싱 (1.2.5.6.13) 코코넛순살돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 뽀로로와친구들(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.7/23.0/275.3/2.9

★ 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. 9 . 25 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

