



# 가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

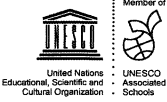
2022년 6월 2일(목)

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)

## 2022학년 6월 식단 및 알레르기 표시

6/6 Mon	6/7 Tue	6/8 Wed	6/9 Thu	6/10 Fri
<b>현충일</b>	찰수수밥 건새우미역국(5.6.9.13.) 참나물겉절이(5.6.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 치즈우동불닭 (1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.5/39.2/382.5/4	혼합15곡밥(5.) 육개장(5.6.13.16.) 오이부추무침(5.6.) 오꼬노미계란말이 (1.5.6.7.12.13.18.) 바사삭나초치킨 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 스위트트로피컬음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.8/28.5/78.6/3.6	카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 콩나물국(5.) 반달단무지 할라피뇨치즈소세지/샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 마들렌(1.2.5.6.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.6/29.5/113.3/4.1	찰보리밥 들깨시래기국(5.6.13.) 갈치무조림(5.6.13.18.) 돼지고기잡채(5.6.10.13.) 남도떡갈비/야채/소스 (2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 튜트칼슘물(1.2.3.4.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.5/35.8/175/5
6/13 Mon	6/14 Tue	6/15 Wed	6/16 Thu	6/17 Fri
기장밥 순두부찌개 (5.6.9.10.12.13.17.18.) 애호박나타리볶음(5.13.) 로제떡볶이 (1.2.5.6.13.15.16.18.) 매콤생선까스/양배추채/소스 (1.2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 엔요플레인(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.2/26.9/113.2/2.8	찰흑미밥 돈육빠다귀탕(5.6.10.13.) 치커리사과유자청무침(13.) 비엔나소세지야채볶음 (1.2.5.6.10.15.) 갈치구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 요거트한끼오트(파인애플)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.2/38.1/178.9/3.1	비빔밥(1.5.6.10.13.) 유부된장국(5.6.13.) 맹골뽕떡볶이 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 식물성유산균요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.4/27.9/305.4/4.3	혼합15곡밥(5.) 매콤중합어묵국 (1.5.6.13.16.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 감자버터구이(2.5.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 730.1/34.5/160.2/4	찰수수밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 수육/쌈무(5.6.10.13.18.) 찰순대찌개/쌈장(5.6.10.13.) 무말랭이무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 스위트플럼쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.9/37.8/208.5/6.4
6/20 Mon	6/21 Tue	6/22 Wed	6/23 Thu	6/24 Fri
찰현미밥 닭고기떡국(1.2.5.6.13.15.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 야채샐러드/참깨&드레싱 (1.5.6.13.) 포테이토등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735/25.5/69.4/3	제육덮밥/계란후라이 (1.5.6.10.13.) 콩나물국(5.) 오이무침(5.6.13.) 군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 725.2/38.3/129.7/3.5	김가루주먹밥(2.5.6.9.10.13.) 잔치국수(미니)(1.5.6.) 매콤콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.4/31.4/337.7/4.7	찰수수밥 소고기미역국(5.6.16.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.13.) 단밤올란떡갈비구이/야채/드레싱 (5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 뽕로로와친구들(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.7/27.1/201.6/3.8	혼합15곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.13.18.) 도토리묵/양념장(5.6.13.18.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.18.) 오리훈제야채볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 토마토슬라이스(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734/31.9/154.4/3.8
6/27 Mon	6/28 Tue	6/29 Wed	6/30 Thu	7/1 Fri
혼합15곡밥(5.) 호박오징어무국(5.6.13.17.) 매운갈비찜(5.6.9.10.13.) 삼색초무침(13.) 깻잎육전계란부침 (1.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 피칸파이(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.4/35.2/153.6/4.6	베이컨새우볶음밥 (2.5.6.9.10.13.18.) 김치어묵우동(미니) (1.2.5.6.9.13.16.18.) 단무지 배추김치(9.13.) 아이스캔디바(초코맛)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.7/25.8/293.5/4	찰현미밥 두부소고기무국(5.6.8.16.18.) 고등어김치조림 (5.6.7.9.13.18.) 햄떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 비타초코우유(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.9/26.3/112.8/8.7	기장밥 북어계란국(1.5.6.13.) 야채샐러드/오리엔탈드레싱 (1.5.6.13.) 중합어묵볶음(1.5.6.13.16.) 등심돈까스/매콤소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 아이러브요거트드링크(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.6/30/188.8/3.2	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18.) 맑은된장국(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 707.2/30.2/149.9/6.7

★ 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, 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         |                              |

2022. 06. 02.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

