



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2022년 9월 28일(수)

담당자

식생활관(박 **)

담당전화

070-7882-8377



Member of
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization
UNESCO
Associated
Schools

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

2022학년 10월 식단 및 알레르기 표시

10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed	10/6 Thu	10/7 Fri
개천절	찰보리밥 닭고기떡국 (1.2.5.6.13.15.) 고등어무조림 (5.6.7.13.18.) 비엔나콩나물찜 (2.5.6.10.13.15.16.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/31.3/110.1/8.2	찰수수밥 된장찌개(5.6.13.) 숙주나물무침 마카로니콘셀러드 (1.2.5.6.13.) 돈육불고기/상추쌈 (5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.6/37.8/144.1/3.8	비빔밥 (1.5.6.10.13.) 유부된장국 (5.6.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀슈크림붕어빵 (1.2.5.6.13.) 스위트트로피컬음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.23.5/169.8/4.1	찰현미밥 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.) 닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 미역줄기맛살볶음(5.) 김부각튀김(5.13.) 배추김치(9.13.) 초코찰떡파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.1/37.2/215.2/6.5
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed	10/13 Thu	10/14 Fri
대체휴일	혼합15곡밥(5.) 부대찌개 (2.5.6.9.10.12.13.) 청경채겉절이(5.6.13.18.) 고구마맛탕(2.5.6.13.) 남도떡갈비/야채/소스 (2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.2/29.9/142.3/4	기장밥 소고기미역국(5.6.16.) 야채샐러드/파인애플드레싱 (1.5.13.) 파리고추어묵볶음 (1.5.6.13.16.) 치즈함박스테이크/소스/새우칩 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.5/30.3/131.2/3.5	찰현미밥 들깨시래기국(5.6.13.) 수육/쌈장 (5.6.10.13.18.) 무말랭이무침 (5.6.13.17.) 건자반볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 706.1/37.6/219.7/4.6	찰흑미밥 삼색수제비국 (5.6.13.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 야채계란말이(1.5.) 치킨까스/야채/소스 (1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.6/27.9/167.3/6.7
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed	10/20 Thu	10/21 Fri
찰흑미밥 육개장(5.6.13.16.) 참나물겉절이(5.6.) 로제누들떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 오징어바튀김 (1.5.6.12.13.17.) 고등어구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.8/31.2/86.2/3.7	찰현미밥 두부김치콩나물국 (5.6.9.13.) 풀면야채무침(5.6.13.) 감자채험볶음 (2.5.6.10.) 맛초강(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 엔요플레인(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/33/196.4/3.9	제육덮밥(5.6.10.13.) 근대된장국(5.6.13.18.) 반달단무지 계란후라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 스위트플럼쥬스 모닝빵샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/36.1/124.6/5.1	기장밥 매콤계란순두부국 (1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 오이부추무침(5.6.) 치킨샐러드(1.2.5.6.10.13.15.18.) 청양크림함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 비타초코우유(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 722/32.6/105.5/4.2	미니밥(자율) 잔치국수/양념장 (1.5.6.) 콩나물무침(5.) 메밀전병 (2.3.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 썬업오렌지쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.2/22.8/202.9/3.6
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed	10/27 Thu	10/28 Fri
찰현미밥 매콤종합어묵국 (1.5.6.13.16.) 갈치강자조림(5.6.13.) 열무숙주무침 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 마들렌(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.8/36.7/175.4/4.1	기장밥 돈육빠다귀탕 (5.6.10.13.) 치커리사과유자청무침 (13.) 어묵잡채(1.5.6.10.13.16.) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요플레(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730/26.4/135.1/3.2	찰흑미밥 카레/돈까스 (1.2.5.6.10.13.16.) 아욱된장국(5.6.13.18.) 무생채(13.) 건자반볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.9/29.8/199.6/3.9	찰수수밥 건새우미역국(5.6.9.13.) 두부부침/양념장(5.6.13.18.) 오이무침(5.6.13.) 치즈우동불닭(1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 737.4/36.4/309.2/3.4	찰보리밥 육개장(5.6.13.16.) 얼갈이겉절이(5.6.13.18.) 참쌀당수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 초콜릿칩모찌쿠키(2.5.6.) 고기만두/김치만두 (1.2.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739/23.4/109.7/12.5

★ 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. 09. 28.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

