



# 가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

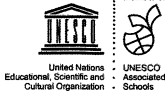
2024년 8월 27일(화)

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)

## 2024학년 9월 식단 및 알레르기 표시

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
<b>찰흑미밥</b> 김치콩나물국(5.6.9) 우영채조림(5.6.13) 닭볶음탕(5.6.13.15) 매콤생선까스/야채/소스 (1.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.5/35.7/183.8/3.4	<b>찰현미밥</b> 두부된장찌개(5.6) 계란볶이(1.5.6.13) 스마일감자튀김(5.6) 옥수수함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 양념깻잎지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.3/28.2/173.9/3.9	<b>혼합15곡밥(5)</b> 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 김치갈비찜(5.6.9.10.13) 숙주나물무침 고등어데리야끼구이 (5.6.7.13) 깍두기(9) 슈크림도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.6/34.8/134.0/2.9	<b>백미밥</b> 건새우미역국(5.6.9) 야채샐러드/참깨&흑임자드레싱(1.2.5) 매콤콩나물무침(5) 남산식완돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.2/23.1/622.6/4.0	<b>찰수수밥</b> 매콤계란순두부국 (1.5.6.9.10.12.13.17.18) 수육/쌈무/쌈장(5.6.10.13) 오이미역초무침(13) 오색산적계란부침 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.0/38.2/132.0/2.9
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
<b>기장밥</b> 들깨시래기국(5.6) 양배추찜/양념장 (5.6.13) 스크램블에그/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 초코크로와상(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.9/38.0/160.3/3.9	<b>혼합15곡밥(5)</b> 두부참치찌개(5.6.9) 콩나물무침(5) 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.13.15) 팽이버섯불닭소스구이 (5.6.12.13) 깍두기(9) 참쌀약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.3/32.8/113.5/3.4	<b>소고기콩나물밥/양념장</b> (5.16) 유부된장국(5.6) 무생채(13) 배추김치(9) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.6/25.9/213.0/3.3	<b>찰수수밥</b> 콩나물꽃게탕(5.6.8) 연두부/양념장(5.6.13) 닭갈비(5.6.13.15) 햄야채쌈 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 깨송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.4/36.7/165.8/3.2	<b>찰보리밥</b> 종합어묵국(1.5.6) 카레/돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 메추리알장조림 (1.5.6.13) 청경채겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 딸기맛아이스떡(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.2/24.5/154.1/3.4
				9/19 Thu
				<b>찰수수밥</b> 북어계란국(1.5.6) 두부조림(5.6) 떡볶이/치즈(1.2.5.6.13) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 737.7/30.1/203.2/2.7
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
<b>찰수수밥</b> 육개장(5.6.16) 갈치무조림(5.6.13) 도토리묵무침(5.6.13) 칼집총총프랑크소시지구이/머스터드(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 복숭아맛요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/32.8/158.7/3.0	<b>백미밥</b> 조랭이떡국(5.6) 감자조림(5.6.13) 브로콜리/초고추장(5.6.13) 김치볶음(5.9.13) 뿌링클순살치킨 (1.5.6.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.6/26.1/239.9/3.4	<b>비빔밥</b> (1.5.6.10.13) 유부된장국(5.6) 배추김치(9) 새콤새콤자두쥬스 햄치즈샌드위치토스트 (1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.4/28.3/216.7/7.0	<b>혼합15곡밥(5)</b> 우동국(1.5.6.7.13.18) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 김부각튀김(5) 줄감자튀김/케첩(5.6.12) 크리스피함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.7/26.3/180.6/3.2	<b>찰현미밥</b> 돈육빠다귀탕 (5.6.10) 계란장조림(1.5.6.13) 오이부추무침(5.6) 타코야끼 (1.2.5.6.7.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.8/21.8/145.6/3.2

★ 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.

★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. 8 . 27 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

