



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

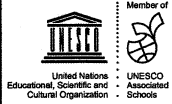
2024년 4월 25일(목)

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)

2024년 5월 식단 및 알레르기 표시

4/29 Mon	4/30 Tue	5/1 Wed	5/2 Thu	5/3 Fri
찰흑미밥 삼색수제비국 (5.6) 마늘종조림 (5.6.13) 콩나물무침(5) 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(지)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.8/32.2/206.1/2.9	찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 오이고추무침 (5.6.13) 야채계란말이(1.5) 양념줄감자튀김(5.6) 청양크림함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.6/27.6/115.6/3.2	계란볶음밥/자장소스 (1.2.5.6.10.15.16) 콩나물국(5) 오이무침(5.6.13) 치킨샐러드 (1.5.6.13.15.18) 배추김치(지)(9) 썬업오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.7/24.4/188.8/2.9	기장밥 육개장(5.6.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 비엔나소세지야채볶음(케참) (2.5.6.10.12.15.16) 김치전(5.6.9) 배추김치(지)(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.5/30.1/109.4/3.1	매콤낙지비빔밥 (5.6.13) 두부된장찌개(5.6) 배추김치(지)(9) 조각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 주시콜파인맛(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.0/30.6/294.4/4.6
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed	5/9 Thu	5/10 Fri
대체휴일	찰수수밥 소고기미역국(5.6.16) 두부조림(5.6) 야채샐러드/오리엔탈드레싱 (2.5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 배추김치(지)(9) 피칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.2/33.2/136.2/4.1	혼합15곡밥(5) 김치찌개(5.6.9.10) 야채계란찜(1) 도토리묵참나물겉절이 (5.6.13) 포테이토등심돈카츠/소스 (1.5.6.10.12.13.16) 배추김치(지)(9) 하루요거트드링크사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.6/23.1/210.1/2.9	찰현미밥 버섯순두부찌개 (5.6.9.10.12.13.17.18) 닭고기카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 건자반볶음(5.13) 갈치구이(5.6) 배추김치(지)(9) 뽕로로와친구들(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.7/36.9/109.0/3.2	기장밥 들깨시래기국(5.6) 우영채조림(5.6.13) 돈육불고기/상추쌈 (5.6.10.13) 고기부추군만두 (1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(지)(9) 마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.7/31.7/183.8/4.6
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed	5/16 Thu	5/17 Fri
셀프주먹밥(5.13) 꼬지어묵국(1.5.6) 반달단무지 떡볶이(1.5.6.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(지)(9) 아이스요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.7/19.8/168.0/9.6	미니밥(자율) 자장면(5.6.10.13) 스마일감자튀김(5.6) 닭다리매콤오븐구이 (6.12.13.15) 배추김치(지)(9) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.3/34.8/98.2/2.7	석가탄신일	찰수수밥 두부된장찌개(5.6) 김치갈비찜(5.6.9.10.13) 연근치커리흑임자소스무침 (1.5) 새송이버섯데리야끼소스구이 (5.6.13) 깍두기(9) 짜요짜요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.0/34.0/166.3/3.3	찰현미밥 모닝빵/스프(1.2.5.6.16) 로제스파게티/치킨텐더(1.5.6.10.12.13.15.18) 콩나물무침(5) 배추김치(지)(9) 오이피클 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 730.5/25.8/181.1/2.8
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed	5/23 Thu	5/24 Fri
혼합15곡밥(5) 김치순두부찌개 (5.6.9.10.12.13.17.18) 맛살계란찜(1) 미나리숙주나물무침 맛초킹(5.6.12.13.15) 배추김치(지)(9) 토마토슬라이스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.6/40.4/164.5/5.6	기장밥 육개장(5.6.16) 오이무침(5.6.13) 김치볶음/온두부 (5.6.9.13) 매콤생선까스/타르타르 (1.5.6.13) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.4/27.4/176.9/4.0	찰현미밥 매콤중합어묵국(1.5.6) 수육/쌈무(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13.17) 고등어데리야끼구이 (5.6.7.13) 배추김치(지)(9) 엔요플레인(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.0/39.7/175.7/3.1	찰보리밥 돈육뼈다귀탕(5.6.10) 계란장조림(1.5.6.13) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 비엔나소세지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(지)(9) 허니버터아몬드(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.4/31.0/143.7/5.6	찰수수밥 두부참치찌개(5.6.9) 브로콜리/초고추장(5.6.13) 파리고추훈합멸치볶음 (5.9.13) 떡볶이떡볶닭(5.6.13.15) 배추김치(지)(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.5/31.5/119.0/2.5

5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed	5/30 Thu	5/31 Fri
찰현미밥 계란떡국(1.5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 마늘종멸치고추장무침 (5.6.13) 두부부침/양념장(5.6.13) 배추김치(지)(9) 초코슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.6/35.2/166.6/2.6	혼합15곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 참나물무침 참쌀탕수육/소스 (1.5.6.10.11.13) 팽이버섯불닭소스구이 (5.6.12.13) 배추김치(지)(9) 짜먹는요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.8/20.9/170.6/8.1	비빔밥 (1.5.6.10.13) 유부두부된장국(5.6) 배추김치(지)(9) 마더구스브라우니 (2.5.6) 스위트파인쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.4/27.2/225.7/5.2	찰흑미밥 두부김치콩나물국(5.6.9) 돼지고기잡채 (5.6.10.13) 김부각튀김(5) 연양식반달불고기/야채/드레싱 (2.5.6.16) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.4/32.6/278.4/10.0	기장밥 근대된장국(5.6) 꼬불이어묵조림(1.5.6) 미역줄기맛살볶음(5) 바삭콘크런치통등심돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(지)(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.9/24.2/228.1/4.8

★ 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. 4 . 25 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

