



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

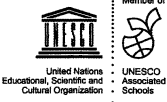
2024년 3월 28일(목)

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 4월 식단 및 알레르기 표시

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Thu	4/5 Fri
찰현미밥 아욱된장국(5.6) 삼색초무침(13) 닭볶음탕(5.6.13.15) 매콤생선까스/타르타르소스(1.5.6.13) 배추김치(지)(9) 초코라이스칩 * 에너지/단백질/칼슘/철 740.6/38.9/194.6/3.9	찰보리밥 매콤오징어무국(5.6.17) 도토리묵창나물겉절이(5.6.13) 김부각튀김(5) 스마일감자튀김(5.6) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(지)(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.5/29.8/194.8/4.4	김치볶음밥/김가루 (1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물국(5) 반달단무지 치킨샐러드(1.5.6.13.15.18) 배추김치(지)(9) 캐롯쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.8/26.6/173.2/2.8	기장밥 소고기미역국(5.6.16) 취나물무침 모듬떡볶이(2.5.6.13) 두부부침/양념장(5.6.13) 배추김치(지)(9) 너의꽃길을 응원해봄(인절미스낵)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.7/25.4/203.7/5.1	찰흑미밥 들깨시래국(5.6) 고등어무조림(5.6.7.13) 돼지고기잡채(5.6.10.13) 할라피뇨치즈소시지구이/소스(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(지)(9) 초코슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.3/27.1/181.8/4.0
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
혼합15곡밥(5) 육개장(5.6.16) 마늘종멸치고추장무침(5.6.13) 감자채베이컨볶음(5.10) 너비아니/야채/소스(5.6.10.15.16.18) 배추김치(지)(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.6/24.3/108.0/2.8	찰현미밥 매콤계란순두부국(1.5.6.9.10.12.13.17.18) 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) 미역줄기볶음(5) 양념치킨(5.6.12.13.15) 배추김치(지)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.7/35.6/182.7/4.2		찰흑미밥 콩나물꽃게탕(5.6.8) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 꼬마새송이버섯들깨볶음 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(지)(9) 미니대파크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.8/35.2/106.9/2.7	김가루주먹밥(5) 자장면(5.6.10.13) 양파계란국(1.5.6) 사각단무지무침 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 배추김치(지)(9) 워터젤리레몬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.4/32.4/183.6/3.5
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed	4/18 Thu	4/19 Fri
찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 가지무침 계란볶음(1.5.6.13) 순살파닭(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(지)(9) 요거트한끼오트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.2/33.1/202.1/3.0	찰흑미밥 종합어묵국(1.5.6) 흰목이버섯겨자냉채무침(13) 제육볶음(5.6.10.13) 콩오징어스틱/칠리소스(1.5.6.12.13.17) 배추김치(지)(9) 초콜릿칩모찌꾸기(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.6/37.0/203.1/3.1	비빔밥 (1.5.6.10.13) 유부두부된장국(5.6) 쌀핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.15.18) 배추김치(지)(9) 스위트플럼쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.0/25.7/235.7/3.0	찰수수밥 북어계란국(1.5.6) 미나리숙주나물무침 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 치즈떡볶음(2.5.6.13.15) 배추김치(지)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.6/39.3/179.4/2.5	찰현미밥 돈육빠다국탕(5.6.10) 졸면아채무침(5.6.13) 건자반볶음(5.13) 고기완자전/대리야끼소스(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(지)(9) 요거트양양(유산균음료)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.1/23.4/90.9/2.4
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri
찰수수밥 김치콩나물국(5.6.9) 파리고추메추리알장조림(1.5.6.13) 연근치커리흑임자수수무침(1.5) 스파게티(1.5.6.10.12.13.16) 카야버터바게트(2.5.6) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.4/24.3/150.0/4.0	소고기콩나물밥/양념장 (5.16) 어니언크림소금빵도그(2.5.6.10.15.16) 두부된장찌개(5.6) 오이지무침 배추김치(지)(9) 씬업오렌지쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/24.7/212.6/3.6	찰흑미밥 건새우미역국(5.6.9) 치커리사과유자청무침(13) 로제누들떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 바삭한임치킨너겟튀김/소스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(지)(9) 똑똑한투데이넛츠(모듬견과)(2.4.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.1/24.0/148.5/2.2	혼합15곡밥(5) 근대된장국(5.6) 수육/쌈장(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13.17) 고등어대리야끼구이(5.6.7.13) 배추김치(지)(9) 수제파운드케익딸기크림롤(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.4/36.8/142.5/3.1	미니밥(자율) 잔치국수/양념장(1.5.6) 배추김치(지)(9) 아이스요구르트(2) 뿌링소떡(1.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.8/30.7/105.3/1.9

★ 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. 3 . 28 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

