



# 가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2023년 4월 27일(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)

## 2023학년 5월 식단 및 알레르기 표시

5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed	5/4 Thu	5/5 Fri
<div>찰수수밥</div> <div>들깨시래기국(5.6.13.)</div> <div>양배추찜/양념장(5.6.13.18.)</div> <div>비엔나소세지야채볶음(1.2.5.6.10.15.16.)</div> <div>제육볶음(5.6.10.13.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>씬업오렌지쥬스(13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>715.1/40.8/140.1/3.6</div>	<div>찰보리밥</div> <div>매콤계란순두부국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.)</div> <div>고등어감자조림(5.6.7.13.18.)</div> <div>상추겉절이(5.6.13.18.)</div> <div>눈꽃치즈함박스테이크/새우칩(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>732.2/33.2/164.7/4.3</div>	<div>찰흑미밥</div> <div>소고기미역국(5.6.16.)</div> <div>두부조림(5.6.13.18.)</div> <div>참나물겉절이(5.6.)</div> <div>연양식반달볼고기/야채/드레싱(2.5.6.16.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>망고스틱</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>723.8/32.8/183.8/7</div>	<div>카레라이스(2.5.6.10.13.16.)</div> <div>양파계란국(1.5.6.13.)</div> <div>매콤콩나물무침(5.)</div> <div>자메이카통다리치킨(2.5.6.12.15.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>레몬에이드</div> <div>치킨우(13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>726.5/42.1/132.1/4.8</div>	어린이날
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed	5/11 Thu	
<div>기장밥</div> <div>근대된장국(5.6.13.18.)</div> <div>메추리알장조림(1.5.6.13.18.)</div> <div>파리고추멸치볶음(5.6.13.)</div> <div>우리밀존득개찰싹(1.2.5.6.)</div> <div>매콤바삭볼고기/야채/유자소스(1.2.5.6.10.12.15.16.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>716.4/28.2/170.9/3.9</div>	<div>혼합15곡밥(5.)</div> <div>김치찌개(5.6.9.10.13.)</div> <div>도토리묵우침(5.6.13.18.)</div> <div>오징어우동볶음(5.6.13.17.18.)</div> <div>닭가슴살치킨까스/소스(1.5.6.12.13.15.16.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>722/33.2/164.1/4</div>	<div>찰보리밥</div> <div>두부된장찌개(5.6.13.)</div> <div>김치갈비찜(5.6.9.10.13.)</div> <div>오이부추무침(5.6.)</div> <div>어묵채볶음(1.5.6.13.16.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>슈퍼볼(쿠키앤크림)(1.2.5.6.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>735.4/35.4/156/5.1</div>	<div>찰흑미밥</div> <div>매콤종합어묵국(1.5.6.13.16.)</div> <div>콩나물무침(5.)</div> <div>당면찜닭(5.6.13.15.)</div> <div>야채계란말이(1.5.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>방울토마토(12.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>731.1/37.1/136.8/4.2</div>	<div>찰수수밥</div> <div>조랭이떡국(5.6.13.)</div> <div>오징어청경채무침(5.6.13.17.)</div> <div>건자반볶음(5.13.)</div> <div>양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>캐플쥬스</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>739/33.5/294.4/4.3</div>
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed	5/18 Thu	5/19 Fri
<div>찰보리밥</div> <div>김치콩나물국(5.6.9.13.)</div> <div>깻잎찜(5.6.13.18.)</div> <div>해물완자계란부침/케찹(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.)</div> <div>치즈우동볼닭(1.2.5.6.13.15.16.18.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>도시락김(13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>717.8/39/354.2/4.9</div>	<div>찰흑미밥</div> <div>아욱된장국(5.6.13.18.)</div> <div>수육/바베큐소스(5.6.10.12.13.18.)</div> <div>쫄면야채무침(5.6.13.)</div> <div>오징어링튀김(5.17.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>723.7/34.1/120.2/3.2</div>	<div>찰수수밥</div> <div>돈육빠다귀탕(5.6.10.13.)</div> <div>고등어무조림(5.6.7.13.18.)</div> <div>오이고추무침(5.6.13.)</div> <div>줄감자튀김(5.12.13.)</div> <div>함박스테이크/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>736.6/34/134.7/4</div>	<div>기장밥</div> <div>새알심</div> <div>만두국(1.5.6.10.13.18.)</div> <div>닭갈비(5.6.13.15.16.18.)</div> <div>마늘쫄어묵볶음(1.5.6.13.16.)</div> <div>김부각튀김(5.13.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>토마토슬라이스(12.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>731.2/37.8/155.8/4.6</div>	<div>혼합15곡밥(5.)</div> <div>두부참치찌개(5.6.9.13.)</div> <div>감자조림(5.6.13.18.)</div> <div>상추겉절이(5.6.13.18.)</div> <div>오징어스틱/야채/소스(1.5.13.17.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>엔요플레인(2.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>722.8/28.2/207.4/6.7</div>
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed	5/25 Thu	5/26 Fri
<div>혼합15곡밥(5.)</div> <div>버섯순두부찌개(5.6.9.10.12.13.17.18.)</div> <div>마카로니콘샬레드(1.2.5.6.13.)</div> <div>닭볶음탕(5.6.13.15.)</div> <div>미역줄기볶음(5.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>와플/초코시럽(1.2.5.6.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>738.5/36.2/143.7/4.3</div>	<div>찰수수밥</div> <div>소고기미역국(5.6.16.)</div> <div>꼬불이어묵조림(1.5.6.13.18.)</div> <div>참나물무침</div> <div>남도떡갈비/야채/소스(2.5.6.10.12.15.16.18.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>갈릭스틱바게트(2.5.6.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>734.6/35.1/180.9/4.7</div>	<div>찰흑미밥</div> <div>수제비국(5.6.13.)</div> <div>돼지갈비떡찜(5.6.10.13.16.18.)</div> <div>오이도라지초무침(5.6.13.)</div> <div>진미채볶음(1.5.6.13.17.18.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>스위트파인쥬스(13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>731.9/38.2/140.7/3.3</div>	<div>찰보리밥</div> <div>육개장(5.6.13.16.)</div> <div>수제소세지/야채샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.)</div> <div>어묵잡채(1.5.6.10.13.16.)</div> <div>삼치데리야끼구이(5.6.13.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>요거타임(2.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>737.5/29.6/109.9/3.6</div>	<div>기장밥</div> <div>두부된장찌개(5.6.13.)</div> <div>삼색초무침(13.)</div> <div>로제누들떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</div> <div>코코넛치킨링(1.2.5.6.15.)</div> <div>배추김치(지)(9.13.)</div> <div>마들렌(1.2.5.6.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>733.8/30.6/118/3.9</div>

5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed	6/1 Thu	6/2 Fri
대체공휴일	찰흑미밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.) 두부부침/양념장 (5.6.13.18.) 오이미역초무침(13.) 닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 배추김치(지)(9.13.) 갈릭파이(6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.2/35.1/225/4.4	김가루주먹밥(2.5.6.9.10.13.) 양파계란국(1.5.6.13.) 매콤자장면(1.5.6.10.13.16.) 반달단무지 고기부추군만두 (1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(지)(9.13.) 스위트플럼쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.1/25.1/211.7/3.1	찰수수밥 근대된장국(5.6.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 야채샐러드/오리엔탈드레싱 (1.5.6.13.) 눈꽃치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 스마일감자튀김(5.6.) 배추김치(지)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.8/24.2/164.3/3	찰수수밥 김치찌개(5.6.9.10.13.) 갈치무조림(5.6.13.18.) 오이무침(5.6.13.) 타코야끼 (1.2.5.6.7.13.18.) 배추김치(지)(9.13.) 우리밀몬스터쿠키 (1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.8/30.3/177.9/3.6

★ 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, 2022년산
- \* 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, 중국산/수입산
- \* 동태/가공품 : 러시아산/수입산

2023. 4 . 27 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

