



# 가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2023년 2월 27일(월)

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 3월 식단 및 알레르기 표시

### ★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

3/2 Thu

찰수수밥  
두부된장찌개(5.6.13.)  
새송이버섯매추리알장조림  
(1.5.6.13.18.)  
매콤콩나물무침(5.)  
연양식반달볼고기/야채/드레싱  
(2.5.6.16.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
731.7/35.8/183.3/6

3/3 Fri

찰보리밥  
부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.)  
비빔만두  
(1.5.6.10.13.16.18.)  
오꼬노미계란말이  
(1.5.6.7.12.13.18.)  
김부각튀김(5.13.)  
배추김치(9.13.)  
마들렌(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
731.9/31.2/179.4/8.9

3/6 Mon

찰수수밥  
소고기미역국(5.6.16.)  
고등어무조림(5.6.7.13.18.)  
오이부추무침(5.6.)  
우리밀쫄면깨찰스틱  
(1.2.5.6.)  
치즈함박스테이크/소스  
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
736.9/33.2/116.4/4.1

3/7 Tue

기장밥  
맑은순두부계란국  
(1.5.6.13.)  
건자반볶음(5.13.)  
떡볶이떡볶담  
(5.6.13.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
요거타임(2.)  
봄동겉절이(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
736.5/36.9/156.4/3.9

3/8 Wed

백미밥  
카레/돈까스  
(1.2.5.6.10.13.16.)  
유부된장국(5.6.13.)  
반달단무지무침  
배추김치(9.13.)  
우리밀슈크림붕어빵  
(1.2.5.6.13.)  
요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
734.6/27.6/120.3/3.3

3/9 Thu

찰보리밥  
들깨시래기국(5.6.13.)  
도토리묵/양념장  
(5.6.13.18.)  
돼지고기잡채  
(5.6.10.13.)  
치킨까스/야채/맵달치즈소스  
(1.2.5.6.13.15.18.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
735.2/24.3/167.1/5.7

3/10 Fri

찰수수밥  
계란떡국(1.5.6.13.)  
상추겉절이  
(5.6.13.18.)  
마카로니콘샬레드  
(1.2.5.6.13.)  
돈육볼고기(5.6.10.13.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
738.2/36.4/153.6/3.6

3/13 Mon

찰보리밥  
매콤종합어묵국(1.5.6.13.16.)  
닭갈비(5.6.13.15.16.18.)  
미역줄기맛살볶음(5.)  
김말이튀김(1.5.6.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
진한오리지널브라우니  
(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
720.4/33.3/164.2/9.2

3/14 Tue

기장밥  
김치콩나물국(5.6.9.13.)  
두부조림(5.6.13.18.)  
미나리숙주나물무침  
통살꿔바로우탕수육/소스  
(1.5.6.10.11.12.13.)  
배추김치(9.13.)  
갈릭파이(6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
726.4/24.6/166.2/11

3/15 Wed

비빔밥  
(1.5.6.10.13.)  
유부된장국(5.6.13.)  
맹골뽕떡볶이  
(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
스위트플러쥬스  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
739.29/224.2/5.4

3/16 Thu

찰보리밥  
호박오징어무국(5.6.13.17.)  
오이무침(5.6.13.)  
치킨샐러드  
(1.2.5.6.10.13.15.18.)  
로제떡볶이  
(1.2.5.6.13.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
엔요플레인(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
737.2/30/137/2.5

3/17 Fri

찰수수밥  
새알심 만둣국  
(1.5.6.10.13.18.)  
김치갈비찜(5.6.9.10.13.)  
치커리사과유자청무침(13.)  
해물완자계란부침/케찹(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
734/34.4/114.1/4.5

3/20 Mon

기장밥  
두부볶어국(1.5.6.13.)  
쫄면야채무침  
(5.6.13.)  
감자채볶음  
(2.5.6.10.)  
맛초킹(5.6.12.13.15.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
722.3/34.3/163.8/3.9

3/21 Tue

찰수수밥  
김치찌개(5.6.9.10.13.)  
취나물무침  
오징어스틱/야채/타르타르소스  
(1.5.13.17.)  
새송이버섯매콤구이(5.6.13.)  
배추김치(9.13.)  
초코슈(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
724.7/26.3/185.2/6.1

3/22 Wed

김가루주먹밥  
(2.5.6.9.10.13.)  
양파계란국(1.5.6.13.)  
자장면(1.5.6.10.13.16.)  
반달단무지  
매일전병  
(2.3.5.6.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
썬업오렌지쥬스(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
730.2/30/264.6/4.2

3/23 Thu

찰보리밥  
아욱된장국(5.6.13.18.)  
파리고추어묵볶음  
(1.5.6.13.16.)  
돈육콩나물볼고기  
(5.6.10.13.)  
삼치데리야끼구이(5.6.13.)  
배추김치(9.13.)  
초콜릿칩쿠키(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
737.5/39/224.4/3.9

3/24 Fri

찰수수밥  
돈육빠다귀탕(5.6.10.13.)  
삼색초무침(13.)  
진미채볶음(1.5.6.13.17.18.)  
함박스테이크/소스/새우칩  
(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)  
배추김치(9.13.)  
아이러브요거트드링크(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
737.3/36.7/152.4/3.9

3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed	3/30 Thu	3/31 Fri
찰수수밥 건새우미역국(5.6.9.13.) 두부부침/양념장(5.6.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 치즈우동불닭 (1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 트로피칼에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 738.4/37/431.1/3.6	찰보리밥 콩나물꽃게탕(5.6.8.13.) 수육/쌈장(5.6.10.13.18.) 무말랭이무침 (5.6.13.17.) 타코야끼 (1.2.5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.4/35.2/117.4/3.2	햄볶음밥(2.5.6.10.13.) 유부된장국(5.6.13.) 꼬불이어묵조림 (1.5.6.13.18.) 오이지무침(13.) 스마일감자튀김(5.6.) 배추김치(9.13.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.9/32/245.6/4.5	기장밥 김치콩나물국 (5.6.9.13.) 갈치무조림(5.6.13.18.) 참나물무침 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/36.8/179.6/4.3	찰보리밥 매콤소고기무국 (5.6.8.13.16.18.) 청경채겉절이(5.6.13.18.) 햄떡볶이/튀김오뎅 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 동그랑땡계란부침/케찹 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.3/26.5/120.1/3.8

★ 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.

2023. 2 . 27 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

