



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2023년 6월 1일(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 6월 식단 및 알레르기 표시

| 6/5 Mon | 6/6 Tue | 6/7 Wed | 6/8 Thu | 6/9 Fri |
|---|--|--|---|---|
| 재량휴업일 | 현충일 | <p>찰흑미밥 두부된장찌개(5.6.13.) 브로콜리/초고추장(5.6.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 동그랑땡계란부침/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(지)(9.13.) 리얼초코프리첼(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.7/37.3/143.8/4.4</p> | <p>미니밥(자율)*도시락김 잔치국수/양념장(1.5.6.) 매콤콩나물무침(5.) 줄감자튀김/케첩(5.12.13.) 배추김치(지)(9.13.) 썬업오렌지쥬스(13.) 미니버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.25.9/133.2/3.3</p> | <p>치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18.) 콩나물국(5.) 오이무침(5.6.13.) 배추김치(지)(9.13.) 망고스틱 조각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.1/33.7/131.3/5.6</p> |
| 6/12 Mon | 6/13 Tue | 6/14 Wed | 6/15 Thu | 6/16 Fri |
| <p>찰수수밥 두부김치콩나물국(5.6.9.13.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(지)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 732.1/32.8/241.8/4.1</p> | <p>찰흑미밥 돈육빠다귀탕(5.6.10.13.) 새송이버섯매추리알장조림(1.5.6.13.18.) 할라피노치즈소세지/야채샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.) 고등어양념구이(5.6.7.13.) 배추김치(지)(9.13.) 스위트파인쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.7/36.7/136.5/4.2</p> | <p>계란볶음밥/자장소스(1.2.5.6.10.13.) 유부된장국(5.6.13.) 반달단무지 타래만두구이(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(지)(9.13.) 방울토마토(12.) 유기농ABC쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.3/29.4/215.8/5.1</p> | <p>기장밥 소고기미역국(5.6.16.) 삼색초무침(13.) 닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 오색산적계란부침(1.5.6.10.15.16.) 배추김치(지)(9.13.) 오란다(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.5/34.8/129.9/5.3</p> | <p>혼합15곡밥(5.) 매콤계란순두부국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 스파게티/치킨텐더(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.) 배추김치(지)(9.13.) 수박우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733/34.5/196.8/3.6</p> |
| 6/19 Mon | 6/20 Tue | 6/21 Wed | 6/22 Thu | 6/23 Fri |
| <p>찰현미밥 김치찌개(5.6.9.10.13.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 치커리사과유자청무침(13.) 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(지)(9.13.) 찰쌀약과(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.7/36.8/166.4/4.6</p> | <p>기장밥 두부닭무국(5.6.15.) 꼬불이어육조림(1.5.6.13.18.) 건자반볶음(5.13.) 통살귀바로우탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(지)(9.13.) 짜요짜요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.7/35.8/122.3/8.9</p> | <p>찰수수밥 들깨시래기국(5.6.13.) 김치갈비찜(5.6.9.10.13.) 가지무침 진미채볶음(1.5.6.13.17.18.) 배추김치(지)(9.13.) 츄러스(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.8/37.2/161.7/4.1</p> | <p>혼합15곡밥(5.) 조랭이떡국(5.6.13.) 두부조림(5.6.13.18.) 오이무침(5.6.13.) 눈꽃치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(지)(9.13.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.5/27.9/234.3/3.5</p> | <p>찰흑미밥 육개장(5.6.13.16.) 갈치무조림(5.6.13.18.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 김부각튀김(5.13.) 배추김치(지)(9.13.) 화이트슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.3/34/160.5/7.9</p> |
| 6/26 Mon | 6/27 Tue | 6/28 Wed | 6/29 Thu | 6/30 Fri |
| <p>찰흑미밥 순두부찌개(5.6.9.10.12.13.17.18.) 수육/쌈장(5.6.10.13.18.) 무말랭이무침(5.6.13.17.) 연양식반달불고기전(1.2.5.6.16.) 배추김치(지)(9.13.) 스위트플럼쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 732.8/43.4/155/4.8</p> | <p>찰보리밥 부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.) 오이부추무침(5.6.) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18.) 닭바베큐오븐구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(지)(9.13.) 초코찰떡파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.6/35.5/118.3/4.7</p> | <p>카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 콩나물국(5.) 오이지무침(13.) 통등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(지)(9.13.) 소떡소떡(1.5.12.13.) 식물성유산균요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.9/26.4/180.6/3.5</p> | <p>찰현미밥 콩나물꽃게탕(5.6.8.13.) 청경채겉절이(5.6.13.18.) 닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 마카로니콘치즈구이(1.2.5.6.13.) 배추김치(지)(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.9/36.2/276.9/3.6</p> | <p>혼합15곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.16.) 매콤콩나물무침(5.) 로제누들떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 콩오징어스틱(1.5.6.17.) 배추김치(지)(9.13.) 파인애플스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 725.6/26.7/122.6/3.1</p> |

★ 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/수입산 |
| * 동태/가공품 : 러시아산/수입산 | |

2023. 6 . 1 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

