



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2023년 8월 31일(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 9월 식단 및 알레르기 표시

9/4 Mon	9/5 Tue	9/6 Wed	9/7 Thu	9/8 Fri
찰흑미밥 두부김치콩나물국 (5.6.9) 갈치우조림(5.6.13) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 햄부침(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(지)(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.6/31.9/201.2/5.2	찰보리밥 근대원장국(5.6) 야채계란찜(1) 돼지고기잡채 (5.6.10.13) 치킨까스/야채/스리랏차마요소스(1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(지)(9) 짜요짜요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.5/31.5/213.1/4.9	찰현미밥 육개장(5.6.16) 오이부추무침(5.6) 스파게티/마늘빵 (1.2.5.6.10.12.13.16) 오곡치킨텐더/머스터드 (1.2.5.6.15.18) 배추김치(지)(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.0/26.6/91.0/3.6	찰수수밥 조랭이떡국(5.6) 두부조림(5.6) 수육/쌈장 (5.6.10.13) 상추겉절이(5.6.13) 배추김치(지)(9) 제리보젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 725.2/34.7/173.5/3.3	기장밥 두부참치찌개(5.6.9) 콩나물오이냉채무침 (1.5) 닭갈비(5.6.13.15) 매콤생선까스/타르타르소스 (1.5.6.13) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.5/36.6/174.5/3.8
9/11 Mon	9/12 Tue	9/13 Wed	9/14 Thu	9/15 Fri
찰수수밥 매콤계란순두부국 (1.5.6.9.10.12.13.17.18) 연근치커리흑임자소스무침 (1.5) 남도떡갈비/부추겉잎겉절이 (5.6.10.15.16.18) 스마일감자튀김(5.6) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.9/31.0/131.4/4.1	찰현미밥 콩나물꽃게탕(5.6.8) 삼색초무침(13) 건자반볶음(5.13) 우리밀존득개찰싹 (1.2.5.6) 치즈우동불닭 (2.5.6.13.15) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.8/59.6/239.2/4.2	기장밥 들깨시래기국(5.6) 김치갈비찜 (5.6.9.10.13) 가지찜/양념장 (5.6) 야채계란말이(1.5) 배추김치(지)(9) 망고소식 * 에너지/단백질/칼슘/철 850.6/46.1/231.2/5.1	혼합15곡밥(5) 삼색수제비국(5.6) 수제소세지/야채샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(지)(9) 요거타임(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.8/37.9/198.3/1.7	제육덮밥 (5.6.10.13) 콩나물국(5) 반달단무지 배추김치(지)(9) 미니버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 씬업오렌지쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.0/42.2/161.6/3.3
9/18 Mon	9/19 Tue	9/20 Wed	9/21 Thu	9/22 Fri
혼합15곡밥(5) 썩갠어묵탕(1.5.6) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 오징어소스/야채/타르타르소스 (1.3.5.6.13.17) 팽이버섯불닭소스구이 (5.6.12.13) 배추김치(지)(9), 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.0/28.5/152.3/5.0	기장밥 김치찌개(5.6.9.10) 도토리묵참나물겉절이 (5.6.13) 떡볶이떡찜닭(5.6.13.15) 연근튀김/칠리소스 (5.6.12.13) 새우칩튀김(1.2.5.6.9) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.3/41.4/191.2/4.2	찰흑미밥 미나리동태찌개(5.6) 청경채겉절이(5.6.13) 오색산적계란부침 (1.5.6.10.15.16) 양념치킨(5.6.12.13.15) 배추김치(지)(9) 스위트로피클음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.0/53.8/181.3/3.2	찰현미밥 근대원장국(5.6) 콩나물무침(5) 돈육김치볶음/온두부 (5.6.9.10.13) 감자버터구이(2.5) 배추김치(지)(9) 초러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.5/40.5/180.4/3.9	찰수수밥 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 고등어우조림(5.6.7.13) 오이도라지초무침(5.6.13) 비엔나소세지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(지)(9) 슈퍼볼(쿠키앤크럼)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 899.0/35.4/149.7/3.2
9/25 Mon	9/26 Tue	9/27 Wed	9/28 Thu	9/29 Fri
기장밥 시래기국(5.6) 오징어청경채무침(5.6.13.17) 치킨샐러드 (1.5.6.13.15.18) 로제누들떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.4/33.5/163.7/2.9	김가루주먹밥(5) 자장면(5.6.10.13) 양파계란국(1.5.6) 반달단무지 메밀전병 (2.3.5.6.16.18) 배추김치(지)(9) 토마토슬라이스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 951.3/45.3/211.5/4.8	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 매콤꼬지어묵국 (1.5.6.7.13.18) 오이무침(5.6.13) 배추김치(지)(9) 사과즙(13) 마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.8/37.8/184.4/4.0	<div>추석연휴</div> <div>추석</div>	

★ 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. 8 . 31 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

