



# 가 정 통 신 문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2021년 9월 30일 목요일

담당자

영양사

담당전화

070-7882-8377

전북 남원시 낙현길 17-14 / <http://www.seojin.hs.kr> / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)

## 2021년 10월 식단 및 알레르기 표시

10/4 Mon	10/5 Tue	10/6 Wed	10/7 Thu	10/8 Fri
대체휴일	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 부대찌개 (2.5.6.9.10.12.13.)</li> <li>· 갈비맛치킨 (5.6.12.13.15.18.)</li> <li>· 꼬불이어묵조림 (1.5.6.13.18.)</li> <li>· 야채계란찜(1.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 콩나물꽃게탕(5.6.8.13.)</li> <li>· 돈까스떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>· 야채샐러드/파인애플드레싱 (1.5.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 양념겉잎지(13.)</li> <li>· 요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 비빔밥 (1.5.6.10.13.)</li> <li>· 유부된장국 (5.6.13.)</li> <li>· 미트제로군만두 (1.2.5.6.10.12.16.18.)</li> <li>· 배추김치 (9.13.)</li> <li>· 케플쥬스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰흑미밥</li> <li>· 계란떡국(1.5.6.13.)</li> <li>· 돈육콩나물불고기 (5.6.10.13.)</li> <li>· 오징어스타크/타르타르소스 (1.5.13.17.)</li> <li>· 청경채겉절이(5.6.13.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 토마토슬라이스(12.13.)</li> </ul>
10/11 Mon	10/12 Tue	10/13 Wed	10/14 Thu	10/15 Fri
대체휴일	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합15곡밥(5.)</li> <li>· 새알심만두국 (1.5.6.10.13.18.)</li> <li>· 김치갈비찜(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 두부부침/양념장(5.6.13.18.)</li> <li>· 브로콜리/초고추장 (5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 짜요짜요(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰수수밥</li> <li>· 들깨시래기국(5.6.13.)</li> <li>· 갈치구이(5.6.)</li> <li>· 로제떡볶이 (1.2.5.6.13.15.16.18.)</li> <li>· 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 갈릭파이(6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰흑미밥</li> <li>· 잔치국수(1.5.6.)</li> <li>· 깨비깨비탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.)</li> <li>· 파리고추어묵볶음 (1.5.6.13.16.)</li> <li>· 상추겉절이(5.6.13.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 글</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 계란순두부국 (1.5.6.9.10.12.13.17.18.)</li> <li>· 돼지고기잡채(5.6.10.13.)</li> <li>· 야채샐러드/흑임자드레싱 (1.5.6.13.)</li> <li>· 할라피뇨치즈소시지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 링쥬러스(1.2.5.6.13.)</li> </ul>
10/18 Mon	10/19 Tue	10/20 Wed	10/21 Thu	10/22 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰흑미밥</li> <li>· 미나리동태찌개(5.6.13.)</li> <li>· 감자채볶음(5.)</li> <li>· 도토리묵/양념장(5.6.13.18.)</li> <li>· 메추리알파스타 (1.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 마늘빵(2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 참치두부국(5.6.9.13.)</li> <li>· 삼색초무침(13.)</li> <li>· 용가리치킨가스/머스터드소스 (1.5.6.13.15.18.)</li> <li>· 진미채볶음(1.5.6.13.17.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 치즈불(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 백미밥</li> <li>· 어묵우동 (1.5.6.13.16.18.)</li> <li>· 카레/돈까스 (1.2.5.6.10.13.16.)</li> <li>· 매콤콩나물무침(5.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰수수밥</li> <li>· 된장찌개(5.6.13.)</li> <li>· 닭볶음탕(5.6.13.15.)</li> <li>· 동그랑땡계란부침/케첩 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>· 치커리사과유자청무침(13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 비타초코유유(5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 콩나물밥/양념장 (5.13.16.)</li> <li>· 유부된장국(5.6.13.)</li> <li>· 무생채(13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 고기만두/김치만두 (1.2.5.6.10.16.18.)</li> <li>· 청포도쥬스(5.)</li> </ul>
10/25 Mon	10/26 Tue	10/27 Wed	10/28 Thu	10/29 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합15곡밥(5.)</li> <li>· 순두부찌개 (5.6.9.10.12.13.17.18.)</li> <li>· 맛초킹(5.6.12.13.15.)</li> <li>· 열무무침</li> <li>· 종합어묵볶음 (1.5.6.13.16.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 마더구스브라우니(2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰수수밥</li> <li>· 소고기미역국(5.6.16.)</li> <li>· 갈치구이(5.6.)</li> <li>· 연양식바삭불고기/드레싱 (1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>· 오이부추무침(5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰흑미밥</li> <li>· 미니짬뽕 (5.6.8.10.17.)</li> <li>· 건자반볶음(5.13.)</li> <li>· 숙주나물무침</li> <li>· 참쌀탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 들깨시래기국(5.6.13.)</li> <li>· 김치전(5.6.9.)</li> <li>· 매운갈비찜 (5.6.9.10.13.)</li> <li>· 브로콜리/초고추장 (5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 방울토마토(12.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.)</li> <li>· 계란장조림(1.5.6.13.18.)</li> <li>· 닭다리데리야끼소스구이 (5.6.13.15.)</li> <li>· 오징어초무침(5.6.13.17.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 요거타임(2.)</li> </ul>

☆ 위 식단은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

☆ 알레르기 정보-①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

☆ ⑬아황산염은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품 첨가물입니다.

☆우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기	쌀 (친환경)	배추 김치	두부	꽃게	오징어	고등어	갈치	낙지
원산지	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	외국산	중국산	국내산	국내산	세네갈산	베트남산

• 돈육가공품(국내산,외국산), 쇠고기가공품(국내산,외국산), 오징어가공품(외국산)

2021. 9. 30.

남원서진여자고등학교

