



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

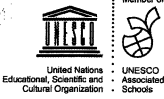
2022년 2월 25일(금)

담당자

식생활관(박 **)

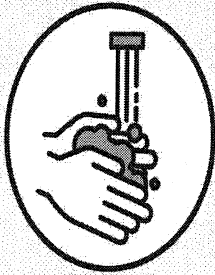
담당전화

070-7882-8377



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

2022학년 3월 식단 및 알레르기 표시



흐르는 물에
30초 이상,
비누로 꼼꼼하게
손씻기

| | | 3/2 Wed | 3/3 Thu | 3/4 Fri |
|--|---|--|--|--|
| | | 혼합15곡밥(5.) 두부된장찌개(5.6.13.) 야채계란찜(1.) 오이부추무침(5.6.) 양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과한모금(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.2/38.1/160.6/5.3 | 기장밥 육개장(5.6.13.16.) 갈치무조림(5.6.13.18.) 수제소세지/야채샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 감자채볶음(5.) 배추김치(9.13.) 튼튼칼슘(1.2.3.4.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.6/31.7/83.7/3.9 | 찰수수밥 계란순두부국 (1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 숙주나물무침 진미채볶음(1.5.6.13.17.18.) 단밤울란떡갈비구이/야채/드레싱 (5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 딸기크렌치마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.6/37.1/122.4/4 |
| 3/7 Mon | 3/8 Tue | 3/9 Wed | 3/10 Thu | 3/11 Fri |
| 찰흑미밥 소고기미역국(5.6.16.) 참나물무침 닭볶음탕(5.6.13.15.) 동그랑땡계란부침/케찹 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 초콜릿칩쿠키(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.5/34.8/134.5/4.6 | 소고기콩나물밥/양념장(5.13.16.) 유부된장국(5.6.13.) 깍두기(9.) 고마워감굴C(5.13.) 봄동겉절이(13.) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.9/30.6/376.2/4.4 | <div>대통령 선거</div> | 찰보리밥 부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.) 새송이버섯애추리알장조림 (1.5.6.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 맛초킹(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.8/40/154.1/5.2 | 기장밥 오징어무국(5.6.13.17.) 양배추찜/양념장(5.6.13.18.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.1/39.4/168.5/8.4 |
| 3/14 Mon | 3/15 Tue | 3/16 Wed | 3/17 Thu | 3/18 Fri |
| 찰수수밥 들깨시래기국(5.6.13.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 건자반볶음(5.13.) 찰쌀탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 제리뽕젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.1/29.5/133.5/10.2 | 혼합15곡밥(5.) 참치두부국(5.6.9.13.) 매콤콩나물무침(5.) 스크램블에그/케찹 (1.2.5.6.10.12.13.) 치즈떡볶음(1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 짜오짜오(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736/41.6/301.2/5 | 카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 어묵우동(미니) (1.5.6.13.16.18.) 반달단무지무침 닭다리데리야끼소스구이 (5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.2/36.4/190.2/4.3 | 찰수수밥 팽이버섯된장국(5.6.13.) 수육/쌈무(5.6.10.13.18.) 무말랭이무침 (5.6.13.17.) 김부각튀김(5.13.) 배추김치(9.13.) 마들렌(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.2/39.3/153/4.9 | 찰흑미밥 두부소고기무국(5.6.8.16.18.) 야채샐러드/참깨&흑임자드레싱 (1.5.6.13.) 스파게티/치킨텐더 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 양념겉절이(13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.6/28.5/111.5/3.2 |
| 3/21 Mon | 3/22 Tue | 3/23 Wed | 3/24 Thu | 3/25 Fri |
| 찰수수밥 새알심 만두국(1.5.6.10.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.13.) 닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.1/34/111.7/3.3 | 찰보리밥 돈육뼈다귀탕(5.6.10.13.) 청경채겉절이(5.6.13.18.) 햄떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.2/27.4/133.8/2.9 | 김가루주먹밥 (2.5.6.9.10.13.) 양파계란국(1.5.6.13.) 자장면(1.5.6.10.13.16.) 메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 뽕로와친구들(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.2/30.9/265.2/4.7 | 기장밥 두부소고기무국(5.6.8.16.18.) 졸면야채무침(5.6.13.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.) 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 비타초코우유(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.6/32.1/109.4/3.5 | 혼합15곡밥(5.) 김치찌개(5.6.9.10.13.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 치커리사과유자청무침(13.) 호텔이동심돈카츠/소스 (1.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 보리과자(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.4/29.9/164.7/4.4 |
| 3/28 Mon | 3/29 Tue | 3/30 Wed | 3/31 Thu | 4/1 Fri |
| 기장밥 계란순두부국 (1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 오징어야채초무침(5.6.13.17.) 양념줄감자튀김(5.13.) 치즈함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 진한오리치킨브라우니(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.8/32.8/102.6/3.3 | 찰수수밥 건새우미역국(5.6.9.13.) 꼬불이어묵조림(1.5.6.13.18.) 떡볶이떡볶음 (5.6.13.15.16.18.) 꼬마새송이버섯들깨볶음 배추김치(9.13.) 비피더스(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.2/38/217.6/3.9 | 제육덮밥/계란후라이 (1.5.6.10.13.) 콩나물국(5.) 오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 초코칩트루스트(1.2.5.6.13.) 감귤한라봉쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 708/33.9/122.1/3.5 | 찰보리밥 된장찌개(5.6.13.) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 콩나물비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.) 고등어데리야끼구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 화이트슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.7/29.3/152.1/7.4 | 혼합15곡밥(5.) 잔치국수(미니)(1.5.6.) 연두부/양념장(5.6.13.18.) 김치갈비찜(5.6.9.10.13.) 햄부침(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728/36.1/97.4/3.4 |

★남원서진여고 급식 식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 무농약, 2021년산
- * 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

★ 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.

2022. 02. 25.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

