



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

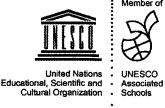
2024년 5월 29일(수)

담당자

식생활관(박 * *)

담당전화

070-7882-8377



Member of
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization
UNESCO
Associated
Schools

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

2024학년 6월 식단 및 알레르기 표시

| 6/3 Mon | 6/4 Tue | 6/5 Wed | 6/6 Thu | 6/7 Fri |
|--|--|---|---|--|
| 찰흑미밥 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 양배추찜/양념장 (5.6.13) 마카로니콘샬러드 (1.5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(지)(9) 츠러스초코맛스낵 (2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.3/32.3/125.9/2.1 | 혼합15곡밥(5) 두부된장찌개(5.6) 돈육계란장조림 (1.5.6.10.13) 청경채겉절이 (5.6.13) 양념치킨 (5.6.12.13.15) 배추김치(지)(9) 슈퍼볼(쿠키앤크림) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.2/36.3/164.7/3.9 | 찰수수밥 북어콩나물국(5.6) 고등어무조림 (5.6.7.13) 로제누들떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 김부각튀김(5) 배추김치(지)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.4/35.8/185.6/4.6 |  내일을 위해 싸운 우리 선조들의 넋을 기리며 현충일 |  6월~! 좋은일만 웃는일만 행복가득한 6월 되세요*^^ |
| 6/10 Mon | 6/11 Tue | 6/12 Wed | 6/13 Thu | 6/14 Fri |
| 찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 수육/바베큐소스 (5.6.10.12.13) 무말랭이무침(5.6.13.17) 어묵파프리카볶음 (1.5.6.13) 배추김치(지)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.3/41.1/139.1/3.0 | 기장밥 아욱된장국(5.6) 도토리묵참나물겉절이 (5.6.13) 닭갈비 (5.6.13.15) 새송이버섯데리야끼소스구이 (5.6.13) 배추김치(지)(9) 에너지자이저그래놀라바(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.8/43.8/204.2/4.9 | 혼합15곡밥(5) 콩나물국(5) 돈까스/카레소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 두부조림(5.6) 오이부추무침 (5.6) 배추김치(지)(9) 스위트로피클음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.1/17.9/128.6/2.9 | 찰수수밥 소고기미역국 (5.6.16) 졸면야채무침 (5.6.13) 비엔나소세지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 갈치구이(5.6) 배추김치(지)(9) 하루요거트드링크사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.5/32.7/190.8/2.4 | 찰현미밥 꽃게탕(두부) (5.6.8) 감자채볶음(5) 진미채볶음 (1.5.6.13.17) 연양식반달불고기/파채무침 (2.5.6.13.16) 배추김치(지)(9) 마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.3/29.4/164.1/3.3 |
| 6/17 Mon | 6/18 Tue | 6/19 Wed | 6/20 Thu | 6/21 Fri |
| 찰현미밥 육개장(5.6.16) 새송이버섯메추리알장조림 (1.5.6.13) 가지무침 오징어스틱/타르타르소스 (1.5.6.13.17) 배추김치(지)(9) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.3/28.1/124.5/5.9 | 찰수수밥 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 김치갈비찜 (5.6.9.10.13) 브로콜리/초고추장(5.6.13) 햄부침(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.2/31.3/117.4/3.6 | 미니밥(자율)*도시락김 양송이소프(2.5.6.13.16) 로제스파게티/치킨텐더(1.5.6.10.12.13.15.18) 야채샐러드/오리엔탈드레싱 매콤콩나물무침(5) (2.5.6)배추김치(지)(9) 트로피칼에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 731.3/25.5/146.2/2.8 | 혼합15곡밥(5) 들깨시래기국(5.6) 우영채조림 (5.6.13) 미역줄기볶음(5) 치즈우동불닭 (2.5.6.13.15) 배추김치(지)(9) 토마토슬라이스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.1/34.9/326.2/4.6 | 찰흑미밥 매콤계란순두부국 (1.5.6.9.10.12.13.17.18) 상추겉절이(5.6.13) 어묵잡채(1.5.6.13) 순살파닭 (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(지)(9) 뽀로로와친구들(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.8/29.9/172.4/3.7 |
| 6/24 Mon | 6/25 Tue | 6/26 Wed | 6/27 Thu | 6/28 Fri |
| 기장밥 두부김치콩나물국(5.6.9) 고등어감자조림 (5.6.7.13) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 팽이버섯불닭소스구이 (5.6.12.13) 배추김치(지)(9) 제리쵸젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 738.5/23.4/179.1/3.7 | 찰보리밥 종합어묵국(1.5.6) 과일고추메추리알장조림 (1.5.6.13) 오이미역초무침(13) 돈육오징어볶음/소면 (5.6.10.13.17) 배추김치(지)(9) 요거트한끼오트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.6/37.7/278.9/3.7 | 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 유부두부된장국 (5.6) 오이부추무침 (5.6) 배추김치(지)(9) 뽀빠코초코 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.0/26.2/205.9/3.7 | 찰현미밥 건새우미역국(5.6.9) 치커리사과유자청무침(13) 떡볶이떡찜닭 (5.6.13.15) 삼치옛장구이 (5.6.13) 배추김치(지)(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 738.4/33.8/190.1/2.8 | 자장면 (5.6.10.13) 셀프주먹밥(5.13) 양파계란국(1.5.6) 반달단무지 메밀전병 (2.3.5.6.16.18) 배추김치(지)(9) 스위트플럼쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 739.3/31.8/132.4/4.1 |

★ 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, 2023년산 | * 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 | |

2024. 5 . 29 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

