



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2022년 3월 30일(수)

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 4월 식단 및 알레르기 표시

4/4 Mon	4/5 Tue	4/6 Wed	4/7 Thu	4/8 Fri
찰수밥 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 맛초킹(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 오거타임베리베리(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.1/36.8/251.2/5.5	기장밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 두부조림(5.6.13.18.) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 마늘빵(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.7/29.4/206.3/4.8	비빔밥(1.5.6.10.13.) 유부된장국(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 단호박핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 트로피칼에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 698.4/27.8/223.9/4.6	혼합15곡밥(5.) 종합어묵국(1.5.6.13.16.) 브로콜리/초고추장(5.6.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 진미채버터구이(2.5.6.17.) 배추김치(9.13.) 제리보절리 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.6/38/102.9/3.9	찰보리밥 두부북어국(1.5.6.13.) 오이북무침(5.6.) 돈육콩나물볶고기(5.6.10.13.) 마카로니콘치즈구이(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.8/40.8/278.6/3.4
4/11 Mon	4/12 Tue	4/13 Wed	4/14 Thu	4/15 Fri
찰흑미밥 소고기미역국(5.6.16.) 졸면야채무침(5.6.13.) 애호박느타리볶음(5.13.) 연양식바삭불고기/드레싱 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 치즈브라우니(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.8/24.6/93.8/3	찰보리밥 삼색수제비국(5.6.13.) 돈육계란장조림(1.5.6.10.13.18.) 청경채겉절이(5.6.13.18.) 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.2/34.9/187.1/4	찰흑미밥 카레/돈까스(1.2.5.6.10.13.16.) 아욱된장국(5.6.13.18.) 오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 마들렌(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.2/28.9/149.3/8	햄볶음밥/자장소스 (2.5.6.10.13.) 콩나물국(5.) 반달단무지무침 치킨샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 730.5/31.6/138.3/3.3	혼합15곡밥(5.) 김치찌개(5.6.9.10.13.) 갈치무조림(5.6.13.18.) 비엔나소세지야채볶음 (1.2.5.6.10.15.) 야채계란말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 초코맛마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.2/34.7/173.2/4.3
4/18 Mon	4/19 Tue	4/20 Wed	4/21 Thu	4/22 Fri
기장밥 순두부찌개 (5.6.9.10.12.13.17.18.) 메추리알장조림(1.5.6.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 단방울란떡갈비구이/야채/드레싱 (5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 엔요플레인(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.2/35.1/142.8/4.6	찰흑미밥 콩나물꽃게탕(5.6.8.13.) 수육/쌈장 (5.6.10.13.18.) 무말랭이무침(5.6.13.17.) 아삭이고추된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.8/40.5/149.2/4	백미밥 잔치국수(미니)(1.5.6.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 건자반볶음(5.13.) 군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 캐플쥬스 별이빛나는초코바나나케이크 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 710/27.9/115.8/2.5	찰보리밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 고등어감자조림(5.6.7.13.18.) 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 어묵잡채(1.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 바나나라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739/30.1/194.5/4	찰수밥 들깨시래국(5.6.13.) 삼색초무침(13.) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.16.) 논꽃치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.3/31.1/265.3/4.1
4/25 Mon	4/26 Tue	4/27 Wed	4/28 Thu	4/29 Fri
찰보리밥 부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.) 두부조림(5.6.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 오징어스틱/야채/타르타르소스 (1.5.13.17.) 배추김치(9.13.) 슈크림파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.1/29.5/165.5/4.8	백미밥 우동국(1.5.6.13.16.18.) 김치갈비찜(5.6.9.10.13.) 참나물무침 동그랑땡계란부침/계찜 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 733/35/152.1/4.3	자장밥(1.5.6.10.13.16.) 유부된장국(5.6.13.) 단무지 배추김치(9.13.) 뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16.) 아이러브요거트드링크(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.9/29.4/160.2/3.7	찰흑미밥 육개장(5.6.13.16.) 김치전(5.6.9.) 김부각튀김(5.13.) 남도떡갈비/야채/소스 (2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.2/31.4/104.4/4.9	찰흑미밥 아욱된장국(5.6.13.18.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 맥북이떡찜닭 (5.6.13.15.16.18.) 갈치구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 화이트슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.4/36.5/201.5/3.6

★ 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염, 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.

★남원서진여자고 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, 참치/가공품 : 국내산/수입산 |
| * 갈치/가공품 : 세제갈산/수입산 | * 낙지/가공품 : 베트남산/수입산 | * 동태/가공품 : 러시아산/수입산 |

2022. 03. 30.

남원서진여자고등학교

