



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2022년 11월 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 12월 식단 및 알레르기 표시

12/5 Mon	12/6 Tue	12/7 Wed	12/8 Thu	12/9 Fri
<p>제육덮밥 (5.6.10.13.) 아욱된장국 (5.6.13.18.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.8/38.4/340.5/3.9</p>	<p>찰보리밥 꽃게탕(두부) (5.6.8.13.) 오이무침(5.6.13.) 야채샐러드/오리엔탈드레싱 (1.5.6.13.) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.4/28.9/242.7/2.7</p>	<p>혼합15곡밥(5.) 수제비국(5.6.13.) 두부부침/양념장 (5.6.13.18.) 닭갈비 (5.6.13.15.16.18.) 김부각튀김(5.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 736.9/37.8/209.4/5.8</p>	<p>찰수수밥 김치찌개(5.6.9.10.13.) 고등어조림 (5.6.7.13.18.) 시금치무침 할라피뇨치즈소세지/야채샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 초코츄러스(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.6/34.4/156.9/4.2</p>	<p>찰흑미밥 닭고기떡국 (1.2.5.6.13.15.) 수육/쌈장 (5.6.10.13.18.) 숙주나물무침 무말랭이무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.2/38.6/138.7/3.6</p>
12/12 Mon	12/13 Tue	12/14 Wed	12/15 Thu	12/16 Fri
<p>기장밥 순두부찌개 (5.6.9.10.12.13.17.18.) 갯잎찜(5.6.13.18.) 마카로니콘샐러드 (1.2.5.6.13.) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 와플/초코시럽(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.3/27.2/199.7/4.3</p>	<p>카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) 콩나물국(5.) 반달단무지 배추김치(9.13.) 레몬에이드 조각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.5/29.2/75.5/3.1</p>	<p>찰흑미밥 두부된장찌개(5.6.13.) 오징어청경채무침 (5.6.13.17.) 로제누들떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.6/30.3/161.4/8.9</p>	<p>김가루주먹밥 (2.5.6.9.10.13.) 잔치국수/양념장 (1.5.6.) 매콤콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 소떡소떡(1.5.12.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.9/26/168/3.7</p>	<p>혼합15곡밥(5.) 육개장(5.6.13.16.) 도토리묵무침 (5.6.13.18.) 당면찜닭 (5.6.13.15.) 김치전(5.6.9.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.7/34/109/3.9</p>
12/19 Mon	12/20 Tue	12/21 Wed	12/22 Thu	12/23 Fri
<p>찰보리밥 돈육뼈다귀탕(5.6.10.13.) 새송이버섯매추리알장조림 (1.5.6.13.18.) 오이부추무침(5.6.) 오징어스틱/타르타르소스 (1.5.13.17.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.5/29.9/161.8/5.1</p>	<p>기장밥 두부김치콩나물국 (5.6.9.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 소고기낙지볶음 (5.6.10.13.16.17.) 야채계란말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.8/37.1/177.5/5.7</p>	<p>찰흑미밥 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 두부조림(5.6.13.18.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.18.) 연양식반달불고기/야채/드레싱 (2.5.6.16.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 732.1/34.7/161.6/6</p>	<p>소고기콩나물밥/양념장 (5.13.16.) 유부된장국(5.6.13.) 무생채(13.) 배추김치(9.13.) 우리말슈크럼붕어빵 (1.2.5.6.13.) 도시락김(13.) 아이러브요거트드링크(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.8/27.4/219.3/4.2</p>	<p>찰현미밥 들깨시래기국(5.6.13.) 건자반볶음(5.13.) 짜리고추어묵볶음 (1.5.6.13.16.) 맛초킹(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 피칸파이(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.8/37.4/199.3/4.9</p>
12/26 Mon	12/27 Tue	12/28 Wed		
<p>혼합15곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.16.) 양배추찜/양념장 (5.6.13.18.) 돈육불고기(5.6.10.13.) 단호박튀김(5.6.) 배추김치(9.13.) 뽀로로와친구들(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.2/35.3/187.8/3.2</p>	<p>찰수수밥 부대찌개 (2.5.6.9.10.12.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 미역줄기볶음(5.) 타코야끼 (1.2.5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.3/35.4/128.4/3.6</p>	<p>기장밥 두부된장찌개(5.6.13.) 야채샐러드/참깨&흑임자드레싱 (1.5.6.13.) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 양념줄감자튀김(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.4/24.2/100.4/3.9</p>		

★ 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, 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 | |

2022. 11. 30.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

