



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2022년 8월 31일(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 9월 식단 및 알레르기 표시

9/5 Mon	9/6 Tue	9/7 Wed	9/8 Thu	9/9 Fri
찰흑미밥 부대찌개 (2.5.6.9.10.12.13.) 치커리사과유자청무침(13.) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 고등어데리야끼구이 (5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.2/34.7/148.1/4.6	찰보리밥 북어계란국 (1.5.6.13.) 두부조림(5.6.13.18.) 감자채볶음 (2.5.6.10.) 양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705/34.7/158.1/3.8	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 콩나물국(5.) 반달단무지 계란후라이(1.5.) 탕글뽕득핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 프룻프룻망고쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.8/30.1/227.9/5.2	기장밥 아욱된장국(5.6.13.18.) 콩나물무침(5.) 계란볶이 (1.2.5.6.13.15.16.18.) 등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.7/32.7/167.1/3.7	추석연휴
9/12 Mon	9/13 Tue	9/14 Wed	9/15 Thu	9/16 Fri
대체휴일	혼합15곡밥(5.) 두부김치콩나물국 (5.6.9.13.) 야채계란찜(1.) 진미채볶음 (1.5.6.13.17.18.) 연양식반달불고기/야채/소스 (2.5.6.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.2/37.5/197.1/5.3	카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) 우동국(1.5.6.13.16.18.) 오이부추무침(5.6.) 오징어스틱/타르타르소스 (1.5.13.17.) 배추김치(9.13.) 딸바라페(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.1/27.6/144.5/5.2	찰수수밥 두부닭국(5.6.15.) 오징어야채초무침 (5.6.13.17.) 로제누들떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 멘초카츠 (1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.2/35.3/117.4/3.6	찰보리밥 새알심 만두국(1.5.6.10.13.18.) 양배추찜/양념장 (5.6.13.18.) 마카로니콘샬러드 (1.2.5.6.13.) 돈육불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.1/38.4/154.6/3.2
9/19 Mon	9/20 Tue	9/21 Wed	9/22 Thu	9/23 Fri
찰보리밥 소고기미역국(5.6.16.) 새송이버섯매추리알장조림 (1.5.6.13.18.) 도토리묵/양념장(5.6.13.18.) 치즈우동불닭 (1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.6/37.5/288.7/3.8	찰수수밥 계란순두부국 (1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 고등어주조림(5.6.7.13.18.) 참나물겉절이(5.6.) 줄감자튀김(5.12.13.) 치즈함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.8/30.1/139.9/4.4	소고기콩나물밥/양념장 (5.13.16.) 유부된장국(5.6.13.) 무생채(13.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.1/31.5/423.7/4.6	기장밥 된장찌개(5.6.13.) 수육/쌈장(5.6.10.13.18.) 무말랭이무침 (5.6.13.17.) 어묵파프리카볶음 (1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.8/41.6/213.8/4.7	혼합15곡밥(5.) 꽃게탕(두부)(5.6.8.13.) 숙주나물무침 비엔나소세지야채볶음 (1.2.5.6.10.15.) 떡볶이떡찜닭 (5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.3/35.8/110.4/3.2
9/26 Mon	9/27 Tue	9/28 Wed	9/29 Thu	9/30 Fri
찰수수밥 돈육뼈다귀탕(5.6.10.13.) 꼬불이어죽조림 (1.5.6.13.18.) 야채샐러드/오리엔탈드레싱 (1.5.6.13.) 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.4/35.5/155.9/3.8	찰현미밥 잔치국수(미니)(1.5.6.) 김치갈비찜 (5.6.9.10.13.) 건자반볶음(5.13.) 통통당면튀김만두 (1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739/35.3/88.5/3.1	계란볶음밥/자장소스 (1.2.5.6.10.13.) 콩나물국(5.) 반달단무지무침 통살깨바로우탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 스위트플러쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.3/25.8/143.9/9.3	기장밥 참치두부국(5.6.9.13.) 오이무침(5.6.13.) 돼지고기잡채(5.6.10.13.) 단밤울란떡갈비구이/야채/드레싱(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 참쌀약과(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.6/27.4/170.4/5.4	찰흑미밥 육개장(5.6.13.16.) 햄떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 오꼬노미계란말이 (1.5.6.7.12.13.18.) 삼치카레구이 (2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.6/30/95.5/3.8

★ 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. 08. 31.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

