



가 정 통 신 문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2021년 11월 26일 금요일

담당자

영양사

담당전화

070-7882-8377

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

2021년 12월 식단 및 알레르기 표시

11/29 Mon	11/30 Tue	12/1 Wed	12/2 Thu	12/3 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 두부북어국(1.5.6.13.) · 김부각튀김(5.13.) · 치킨샐러드(1.2.5.6.10.13.15.18.) · 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 양념깻잎(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 728.5/30.5/149.8/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰수수밥 · 닭고기떡국(1.2.5.6.13.15.) · 고등어무조림(5.6.7.13.18.) · 비엔나소세지야채볶음(1.2.5.6.10.15.) · 오징어바튀김/칠리소스(1.5.6.12.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요플레(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 737.8/34.5/94.3/3.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) · 유부된장국(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 엔요플레인(2.) · 우리밀슈크림붕어빵(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 738.1/30/195.1/6.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 김치찌개(5.6.9.10.13.) · 단밤울란떡갈비구이/야채/드레싱(5.6.10.15.16.18.) · 어묵잡채(1.5.6.10.13.16.) · 오이부추무침(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 715.5/31.8/179.5/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 우동국(1.5.6.13.16.18.) · 닭갈비(5.6.13.15.16.18.) · 동그랑땡계란부침/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 콩나물무침(5.) · 배추김치(9.13.) · 요거트푸딩(1.2.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 729.9/35.3/163.4/4.5
12/6 Mon	12/7 Tue	12/8 Wed	12/9 Thu	12/10 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 순두부찌개(5.6.9.10.12.13.17.18.) · 돼지고기간장오븐구이(5.6.10.13.18.) · 애호박느타리볶음(5.13.) · 풀면야채무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 699.9/38/139.8/3.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 미니밥 · 자장면(1.5.6.10.13.16.) · 군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 반달단무지 · 배추김치(9.13.) · 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 711.6/23.6/196.3/2.4 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 돈육뼈다귀탕(5.6.10.13.) · 두부조림(5.6.13.18.) · 크런치통살치킨너겟/소스(1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 봄동겉절이(13.) · 초코칩트위스트(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 721.3/31.2/154/3.4 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 오징어콩나물국(5.17.) · 계란찜(1.) · 꼬불이어묵조림(1.5.6.13.18.) · 맛초킹(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 727.5/35.5/147/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 근대된장국(5.6.13.18.) · 무생채(13.) · 배추김치(9.13.) · 뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 사과한모금(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 709.6/26.5/102.6/4
12/13 Mon	12/14 Tue	12/15 Wed	12/16 Thu	12/17 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 소고기미역국(5.6.16.) · 고추김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 떡볶이떡찜닭(5.6.13.15.16.18.) · 브로콜리/초고추장(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 초콜릿칩모찌쿠키(2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 727.7/30.6/90.4/8 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 된장찌개(5.6.13.) · 시금치무침 · 진미채볶음(1.5.6.13.17.18.) · 포테이도등심돈카츠/소스(1.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 비타초코유유(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 712.7/27.8/118.6/4.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥/양념장(5.13.16.) · 유부된장국(5.6.13.) · 무생채(13.) · 통살슈림프커틀렛/감자튀김/소스(1.5.6.9.12.) · 배추김치(9.13.) · 도시락김(13.) · 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 697.2/29.7/215.1/4.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 두부김치콩나물국(5.6.9.13.) · 남도떡갈비/야채/소스(2.5.6.10.12.15.16.18.) · 야채계란말이(1.5.) · 오징어청경채무침(5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 690.5/34/157.3/4.4 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합15곡밥(5.) · 닭개장(5.6.13.15.16.) · 갈치무조림(5.6.13.18.) · 수제소세지/야채샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 참나물무침 · 배추김치(9.13.) · 초코슈(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 716.6/33.1/97.3/3.9

12/20 Mon	12/21 Tue	12/22 Wed	12/23 Thu	12/24 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 새알심만두국 (1.5.6.10.13.18.) • 건자반볶음(5.13.) • 돈육불고기(5.6.10.13.) • 양배추찜/양념장 (5.6.13.18.) • 배추김치(9.13.) • 크림치즈파이(1.2.5.6.13.) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 739.6/36.1/120.9/2.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 호박오징어무국 (5.6.13.17.) • 새송이매추리알장조림 (1.5.6.13.18.) • 스파게티/치킨텐더 1.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 야채샐러드/참깨&흑임자 드레싱(1.5.6.13.) • 배추김치(9.13.) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 734/35.6/111/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합15곡밥(5.) • 들깨시래기국(5.6.13.) • 스크램블에그/케찹 (1.2.5.6.10.12.13.) • 시금치된장무침(5.6.18.) • 치즈우동불닭 (1.2.5.6.13.15.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 제리뽕젤리 <p>*에너지/단백질/칼슘/철 735.5/36.1/286/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 햄볶음밥/자장소스 (2.5.6.10.13.) • 아욱된장국(5.6.13.18.) • 닭다리매콤오븐구이 (5.6.12.13.15.) • 반달단무지무침 • 배추김치(9.13.) • 마더구스브라우니(2.5.6.) • 썬업오렌지쥬스(13.) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 705.6/34.9/178.9/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 찰흑미밥 • 김치찌개(5.6.9.10.13.) • 닭볶음탕(5.6.13.15.) • 도토리묵무침(5.6.13.18.) • 마카로니콘샐러드 (1.2.5.6.13.) • 깍두기(9.) • 치즈볼(1.2.5.6.) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 726.1/35.2/149.8/4.1</p>
12/27 Mon	12/28 Tue	<p>☆남원서진여고 급식 식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 무농약, 2020년산</p> <p>* 배추김치(고춧가루) : 국내산</p> <p>* 두부, 순두부 : 수입산, 연두부 : 국산</p> <p>* 쇠고기/가공품 : 국내산한우/수입산</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품 : 국내산</p> <p>* 고등어, 오징어, 삼치/가공품 : 국내산/수입산</p> <p>* 갈치/가공품 : 세네갈산/수입산</p> <p>* 낙지/가공품 : 베트남산/수입산</p> <p>* 동태/가공품 : 러시아산/수입산</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 혼합15곡밥(5.) • 소고기미역국(5.6.16.) • 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) • 로제떡볶이 1.2.5.6.13.15.16.18.) • 미나리숙주나물무침 • 배추김치(9.13.) • 감귤한라봉쥬스(5.13.) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 727.8/24.5/104.5/2.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.) • 콩나물국(5.) • 계란후라이(1.5.) • 타코야끼 (1.2.5.6.7.13.18.) • 배추김치(9.13.) • 야채피클 • 허쉬초콜릿드링크(2.) <p>*에너지/단백질/칼슘/철 725.4/25.8/209/3.9</p>			

☆ 식단은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

☆ 알레르기 정보-①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

☆ ⑬아황산염은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품 첨가물입니다.

2021. 11 . 26 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

