



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2023년 6월 28일(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)

2023학년 7월 식단 및 알레르기 표시

7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed	7/6 Thu	7/7 Fri
찰보리밥 육개장 (5.6.13.16.) 야채샐러드/드레싱 (1.5.6.13.) 파리고추멸치볶음 (5.6.13.) 치킨직화스테이크/치즈/새우침 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.) 배추김치(지)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.5/35.1/186.3/4.1	찰수수밥 조랭이떡국(5.6.13.) 갈치무조림 (5.6.13.18.) 소세지구이/머스터드 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 어묵잡채 (1.5.6.10.13.16.) 배추김치(지)(9.13.) 스위트트로피컬음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.9/29.5/153.2/4.1	비빔밥 (1.5.6.10.13.) 유부된장국 (5.6.13.) 탕글볶듯한도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(지)(9.13.) 요거타임(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.8/27.4/252.1/4.3	기장밥 들깨시래기국(5.6.13.) 꼬불이어묵조림 (1.5.6.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(지)(9.13.) 캐플쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.7/36.4/238.4/4.7	혼합15곡밥(5.) 매콤중합어묵국 (1.5.6.13.16.) 새송이버섯매추리알장조림 (1.5.6.13.18.) 김치갈비찜(5.6.9.10.13.) 김부각튀김(5.13.) 배추김치(지)(9.13.) 갈릭파이(6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.7/37.7/169.9/5.6
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed	7/13 Thu	7/14 Fri
기장밥 두부참치찌개 (5.6.9.13.) 치커리사과유자청무침(13.) 닭갈비 (5.6.13.15.16.18.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(지)(9.13.) 초코칩스콘(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.7/32.5/169.1/10.4	카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) 양파계란국(1.5.6.13.) 오이무침(5.6.13.) 양배추샐러드(1.5.12.13.) 자메이카통다리치킨 (2.5.6.12.15.) 배추김치(지)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 759/50.2/142.4/4.9	김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.) 콩나물국(5.) 반달단무지 계란후라이(1.5.) 배추김치(지)(9.13.) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 썬업오렌지쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.3/34.4/424.7/5.8	혼합15곡밥(5.) 된장찌개(5.6.13.) 미나리숙주나물무침 로제누들떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 코코넛치킨링 (1.2.5.6.15.) 배추김치(지)(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.6/30.6/118.4/3.4	찰수수밥 소고기미역국 (5.6.16.) 야채계란찜(1.) 제육볶음(5.6.10.13.) 오징어스틱/타르타르소스 (1.5.13.17.) 배추김치(지)(9.13.) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.9/37.6/106.4/4.7
7/17 Mon	7/18 Tue	★남원서진여고 급식 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 무농약, 2022년산 * 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		
혼합15곡밥(5.) 김치찌개(5.6.9.10.13.) 청경채겉절이(5.6.13.18.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 맛초킹(5.6.12.13.15.) 카야버터바게트(2.5.6.) 배추김치(지)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.6/35.3/213.9/4.4	기장밥 꽃게탕(5.6.8.13.) 매콤콩나물무침(5.) 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.13.) 눈꽃치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(지)(9.13.) 토마토슬라이스(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.3/34.7/213.5/3.7			

★ 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.

2023. 6 . 28 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

