



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

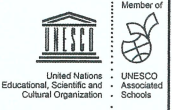
2023년 8월 10일(목)

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 8월 식단 및 알레르기 표시

★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

8/16 Wed

찰현미밥
소고기미역국(5.6.16)
가지무침
돈육콩나물불고기
(5.6.10.13)
타코야끼(1.2.5.6.7.13.18)
배추김치(지)(9.13)
캐플쥬스
* 에너지/단백질/칼슘/철
725.5/33.4/146.0/2.9

8/17 Thu

찰흑미밥
들깨시래기국(5.6.13)
야채계란찜(1)
오이부추무침(5.6)
눈꽃치즈돈가스
(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(지)(9.13)
워터젤리레몬(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
711.1/19.7/159.9/3.0

8/18 Fri

기장밥
버섯순두부찌개
(5.6.9.10.12.13.17.18)
고등어무조림(5.6.7.13.18)
청경채겉절이(5.6.13.18)
수제소세지구이/머스터드
(1.2.5.6.10.13.15.16)
배추김치(지)(9.13)
피칸파이(1.2.5.6.13.14)
* 에너지/단백질/칼슘/철
739.4/30.8/132.7/4.2

8/21 Mon

8/22 Tue

8/23 Wed

8/24 Thu

8/25 Fri

찰보리밥
김치찌개(5.6.9.10.13)
감자조림(5.6.13.18)
오징어초무침(5.6.13.17)
남도떡갈비/야채/소스
(2.5.6.10.12.15.16.18)
배추김치(지)(9.13)
마더구스브라우니(2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
733.3/31.2/99.3/3.6

찰수수밥
된장찌개(5.6.13)
수육/쌈장(5.6.10.13.18)
무말랭이무침(5.6.13.17)
오색산적계란부침
(1.5.6.10.15.16)
배추김치(지)(9.13)
식물성유산균요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
745.2/34.5/89.5/1.9

비빔밥
(1.5.6.10.13)
유부된장국
(5.6.13)
배추김치(지)(9.13)
페스츨리트위스트
(1.2.5.6.13)
레몬에이드
* 에너지/단백질/칼슘/철
724.9/25.5/170.2/4.8

기장밥
부대찌개
(2.5.6.9.10.12.13)
미나리숙주나물무침
건자반볶음(5.13)
양념치킨
(1.2.5.6.12.13.15.16.18)
배추김치(지)(9.13)
비타초코우유(5.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
723.6/37.0/231.1/3.6

혼합15곡밥(5)
북어콩나물국(1.5.6.13)
도토리묵참나물겉절이(5.6)
로제누들떡볶이
(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
김말이튀김
(1.5.6.16.18)
배추김치(지)(9.13)
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
734.3/26.8/177.2/9.7

8/28 Mon

8/29 Tue

8/30 Wed

8/31 Thu

9/1 Fri

찰흑미밥
호박오징어무국
(5.6.13.17)
치커리사과유자청무침(13)
닭갈비(5.6.13.15.16.18)
햄부침(1.2.5.6.10)
배추김치(지)(9.13)
화이트슈(1.2.5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
738.7/41.7/101.1/2.4

기장밥
두부된장찌개(5.6.13)
매콤콩나물무침(5)
스마일감자튀김(5.6)
김부각튀김(5.13)
함박스테이크/데리,머스터드
(1.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(지)(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
729.1/26.4/164.0/4.9

계란볶음밥/자장소스
(1.2.5.6.10.13)
콩나물국(5)
오이무침(5.6.13)
메밀전병(2.3.5.6.16.18)
배추김치(지)(9.13)
스위트트로피컬음료(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
739.3/25.9/164.1/3.1

혼합15곡밥(5)
아욱된장국(5.6.13.18)
새송이버섯메추리알장조림
(1.5.6.13.18)
김치갈비찜(5.6.9.10.13)
두부부침/양념장(5.6.13.18)
배추김치(지)(9.13)
갈릭파이(6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
749.6/33.0/185.6/3.7

찰현미밥
두부참치찌개(5.6.9)
얼갈이겉절이(5.6.13)
파리고추멸치볶음(5.6.13)
뿌링클순살치킨(1.5.6.15)
배추김치(지)(9.13)
요거타임(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
734.3/32.2/355.6/3.8

★ 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) ⑲잔
→해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

2023. 8 . 10 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

