가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2023년 3월 30일(목)

담 당 자	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 4월 식단 및 알레르기 표시

4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed	4/6 Thu	4/7 Fri
찰현미밥 들깨시래기국(5.6.13.) 새송이버섯메추리알장조림 (1.5.6.13.18.) 찰순대찜(5.6.10.13.) 닭갈비 (5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 725.2/35.7/197.7/7.1	찰흑미밥 부대찌개 (2.5.6.9.10.12.13.) 숙주나물무침 진미채볶음(1.5.6.13.17.18.) 너비아니구이/야채/드레싱 (5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코크림샌드위치쿠키 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.5/36.6/98.2/3.9	소고기콩나물밥/양념장 (5.13.16.) 유부된장국(5.6.13.) 무생채(13.) 배추김치(9.13.) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 요거타임포도(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.3/33.6/379/4.7	찰보리밥 수제비국(5.6.13.) 두부부침/양념장 (5.6.13.18.) 김치갈비찜(5.6.9.10.13.) 치커리사과유자청무침(13.) 배추김치(9.13.) 화이트슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 738/35.6/158.4/3.8	기장밥 육개장(5.6.13.16.) 취나물무침 모듬떡볶이 (1.2.5.6.13.15.16.18.) 매콤생선까스/양배추채/소스 (1.2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 뽀로로와친구들(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.6/23.7/136.8/3.6
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed	4/13 Thu	4/14 Fri
찰수수밥 소고기미역국(5.6.16.) 양배추찜/양념장 (5.6.13.18.) 제육볶음(5.6.10.13.) 해물완자계란부침/케찹(1.2.5. 6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.6/39.2/131/4.9	찰현미밥 두부된장찌개(5.6.13.) 삼색초무침(13.) 꽈리고추어묵볶음 (1.5.6.13.16.) 눈꽃치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 트로피칼에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 731.1/32.5/258.3/4.3	찰흑미밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 오이부추무침(5.6.) 떡볶이떡찜닭 (5.6.13.15.16.18.) 할라피뇨치즈소시지구이/소스 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 초코찰떡파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.3/34.1/147.5/4.3	기장밥 호박오징어무국 (5.6.13.17.) 두부조림(5.6.13.18.) 청경채겉절이(5.6.13.18.) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 카야버터바게트(2.5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.2/32.1/165.9/3.8	햄볶음밥/자장소스 (2.5.6.10.13.) 콩나물국(5.) 야채샐러드/드레싱 (1.5.6.13.) 통살꿔바로우탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.9/26.4/111.4/10.6
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed	4/20 Thu	4/21 Fri
찰흑미밥 콩나물꽃게탕(5.6.8.13.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 오리훈제야채볶음 (1.5.6.13.) 메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.7/25.7/173.7/3.9	찰수수밥 두부닭무국(5.6.15.) 갈치감자조림(5.6.13.) 건자반볶음(5.13.) 비엔나소세지야채볶음 (1.2.5.6.10.15.) 배추김치(9.13.) 초코칩트위스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.9/35.5/105.4/3.6	비빔밥 (1.5.6.10.13.) 아욱된장국 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 스위트파인쥬스(13.) 꽃보다츄잉도넛 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.3/23.5/186.4/4.4	찰현미밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.) 미나리숙주나물무침 스크램블에그/케찹 (1.2.5.6.10.12.13.) 치즈우동불닭 (1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.6/40.5/292.8/4.1	찰보리밥 매콤계란순두부국 (1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 연근조림(5.6.13.18.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 돼지고기고추장오븐구이/상추 쌈(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 엔요플레인(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.4/39.5/150.8/7.9
4/224 Mon	4/25 Tue	4/264 Wed	4/27 Thu	4/28 Fri
혼합15곡밥(5.) 두부참치찌개 (5.6.9.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 꽈리고추멸치볶음(5.6.13.) 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 제리뽀젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 722.6/28.5/126.4/3.9	찰보리밥 된장찌개(5.6.13.) 수육/쌈장(5.6.10.13.18.) 무말랭이무침 (5.6.13.17.) 오색산적계란부침 (1.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 크리스피롤인절미맛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.3/37.7/161.2/5.1	찰수수밥 카레/돈까스 (1.2.5.6.10.13.16.) 북어계란국(1.5.6.13.) 오이무침(5.6.13.) 야채샐러드/오리엔탈드레싱 (1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 피칸파이(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.6/30.8/121.1/4	찰흑미밥 건새우미역국(5.6.9.13.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 로제누들떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 크런치통살치킨너겟/머스터드 (1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 식물성유산균요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.1/29/270.2/3	찰현미밥 콩나물국(5.) 상추겉절이 (5.6.13.18.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 타코야끼 (1.2.5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) 초콜릿칩모찌쿠키(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.4/32.8/73.6/3.2

★ 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, 2022년산
* 두부, 순두부 : 수입산, 연두부 : 국산
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품 : 국내산
* 갈치/가공품 : 세네갈산/수입산
* 동태/가공품 : 러시아산/수입산
* 배추김치(고춧가루) : 국내산
* 쇠고기/가공품 : 국내산한우/수입산
* 고등어, 오징어, 삼치/가공품 : 국내산/수입산
* 낙지/가공품 : 베트남산/수입산

2023. 3 . 30 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장