



# 가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2025년 5월 19일 (월)

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)

## 2025학년 5월 식단 및 알레르기 표시

5/19 Mon	5/20 Tue	5/21 Wed	5/22 Thu	5/23 Fri
기장밥 소고기미역국 (5.6.16) 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.12.13.18) 두부부침/양념장 (5.6.13) 치즈떡볶이 (2.5.6.13.15) 배추김치(9) 리얼초코르뱅쿠키 (1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 751.7/34.7/216.1/3.6	찰수수밥 두부된장찌개 (5.6) 시금치프리타타 (1.2.10.12) 미나리숙주나물무침 제육볶음 (5.6.10.13) 배추김치(9) 스마일우리밀파이 (1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 764.6/39.0/141.2/3.5	햄볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 콩나물국(5) 반달단무지무침 줄감자튀김 (5.6.12) 로스트그릴숯불통닭다리 (15) 배추김치(9) 망고스틱  *에너지/단백질/칼슘/철 741.0/42.5/115.5/2.6	찰현미밥 들깨시래기국(5.6) 계란볶이 (1.5.6.13) 돼지고기잡채 (5.6.10.13) 연양식반달불고기/야채/ 드레싱(2.5.6.16) 배추김치(9) 스위트플럼쥬스  *에너지/단백질/칼슘/철 749.1/29.3/186.4/5.2	혼합15곡밥(5) 순두부찌개 (5.6.9.10.12.13.17.18) 도토리묵야채무침 (5.6.13) 찹쌀탕수육/소스 1.5.6.10.11.13) 팽이버섯불닭소스구이 (5.6.12.13) 배추김치(9) 플리또청포도  *에너지/단백질/칼슘/철 746.6/21.4/127.0/8.4

### ★남원서진여고 급식 식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 무농약, 2024년산
- \* 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

### ★ 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.

2025. 5. 19.

남원서진여자고등학교

