



# 가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2022년 10월 27일(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)

## 2022학년 11월 식단 및 알레르기 표시

10/31 Mon	11/1 Tue	11/2 Wed	11/3 Thu	11/4 Fri
<p>기장밥 근대된장국 (5.6.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 야채샐러드/참깨&amp;흑임자드레싱 (1.5.6.13.) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.5/26.6/236.3/2.6</p>	<p>찰흑미밥 두부김치콩나물국 (5.6.9.13.) 바비큐닭조림 (5.6.12.13.15.) 새송이버섯매추리알장조림 (1.5.6.13.18.) 청경채겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.8/37.1/220.8/5</p>	<p>비빔밥 (1.5.6.10.13.) 유부된장국 (5.6.13.) 쌀핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18.) 배추김치(9.13.) 트로피칼에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 704.8/26/232.9/4.2</p>	<p>찰보리밥 돈육빠다귀탕(5.6.10.13.) 두부부침/양념장 (5.6.13.18.) 찰순대찜(5.6.10.13.) 치커리사과유자청무침(13.) 닭갈비 (5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.3/38.1/174/5.7</p>	<p>혼합15곡밥(5.) 떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 갈치감자조림 (5.6.13.) 미나리숙주나물무침 단밤올란떡갈비구이/야채/드 레싱(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.5/32.8/146.2/5</p>
11/7 Mon	11/8 Tue	11/9 Wed	11/10 Thu	11/11 Fri
<p>찰보리밥 청국장찌개(5.6.) 오이부추무침(5.6.) 치킨샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.18.) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.4/29.5/123/4.3</p>	<p>혼합15곡밥(5.) 오징어무국 (5.6.13.17.) 계란찜(1.) 미역줄기볶음(5.) 돈육불고기/상추쌈 (5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 마들렌(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.5/41.7/159.4/3.8</p>	<p>소고기콩나물밥/양념장 (5.13.16.) 아욱된장국(5.6.13.18.) 무생채(13.) 양배추샐러드(1.5.12.13.) 옛날통닭 (1.5.6.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 765/35/161.9/3.8</p>	<p>찰현미밥 닭무국(5.6.15.) 비엔나소세지야채볶음 (1.2.5.6.10.15.) 오꼬노미계란말이 (1.5.6.7.12.13.18.) 새송이버섯매콤구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 슈퍼볼(쿠키앤크림)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.6/32.8/80.9/3.4</p>	<p>찰수수밥 맑은순두부계란국 (1.5.6.13.) 참나물겉절이(5.6.) 파리고추어묵볶음 (1.5.6.13.16.) 닭강정(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 수고했따!초코찰떡(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/34.8/178/4.1</p>
11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed	11/17 Thu	11/18 Fri
원격수업	원격수업	원격수업	대학수학능력시험	원격수업
11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed	11/24 Thu	11/25 Fri
<p>혼합15곡밥(5.) 새알심만두국 (1.5.6.10.13.18.) 두부조림(5.6.13.18.) 애호박느타리볶음(5.13.) 치즈우동불닭 (1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이라브요거트드링크(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.7/36.2/238.5/2.7</p>	<p>찰현미밥 소고기미역국(5.6.16.) 양배추찜/양념장 (5.6.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 제육볶음 (5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.6/40.6/156.6/3.6</p>	<p>찰보리밥 물떡어묵국 (1.5.6.13.16.) 도토리묵/양념장 (5.6.13.18.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.) 치킨까스/야채/맵쌀치즈소스 (1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.8/26.6/181.7/5</p>	<p>기장밥 두부동태찌개(5.6.13.) 수육/쌈장 (5.6.10.13.18.) 무말랭이무침 (5.6.13.17.) 단호박튀김(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.3/46/163.5/3.9</p>	<p>찰흑미밥 육개장(5.6.13.16.) 얼갈이겉절이(5.6.13.18.) 어묵잡채 (1.5.6.10.13.16.) 함박스테이크/소스/새우침 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.6/27.2/153.7/3.8</p>

11/28 Mon	11/29 Tue	11/30 Wed	12/1 Thu	12/2 Fri
<b>찰수수밥</b> 북어콩나물국(1.5.6.13.) 건자반볶음(5.13.) 로제누들떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 삼치구이/데리야끼소스 (5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.7/33.8/168/3.1	<b>기장밥</b> 들깨시래기국(5.6.13.) 매콤미니어묵바 (1.5.6.13.17.18.) 오리훈제/쌈무 (1.5.13.) 참나물무침 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.5/29.3/192.7/4.6	<b>김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.)</b> 우동국(1.5.6.13.16.18.) 반달단무지 크랑글컷감자튀김(5.12.13.) 닭다리데리야끼소스구이 (5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.1/35/192.8/3.4	<b>찰흑미밥</b> 소고기미역국(5.6.16.) 고등어무조림 (5.6.7.13.18.) 야채계란말이(1.5.) 남도떡갈비/야채/소스 (2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.6/32.4/103.5/4.7	<b>찰현미밥</b> 두부된장찌개(5.6.13.) 브로콜리/초고추장(5.6.13.) 어묵파프리카볶음 (1.5.6.13.16.) 로제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.4/29.8/119.1/3

★ 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.

★남원서진여고 급식 식재료 원산지 표시 안내

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| * 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 무농약, 2021년산 | * 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         |                              |

2022. 10. 27.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

