



가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

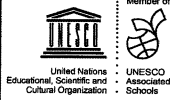
2023년 10월 26일(목)

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 11월 식단 및 알레르기 표시

10/30 Mon	10/31 Tue	11/1 Wed	11/2 Thu	11/3 Fri
기장밥 들깨수제비국(5.6) 우영채조림 (5.6.13) 치킨샐러드 (1.5.6.13.15.18) 제육볶음 (5.6.10.13) 배추김치(지)(9) 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.2/37.8/166.5/2.8	찰현미밥 두부된장찌개 (5.6) 갈치무조림 (5.6.13) 모듬떡볶이 (2.5.6.13) 단호박튀김 (5.6) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.1/25.6/138.3/2.9	계란볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 미니짬뽕 (5.6.8.10.17) 반달단무지 배추김치(지)(9) 고기만두튀김 (1.5.6.10.16.18) 스위트로피클음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.6/28.5/212.5/4.8	찰수수밥 근대된장국(5.6) 두부조림(5.6) 파리고추멸치볶음 (5.6.13) 바삭콘크런치통등심돈가스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(지)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.4/18.2/156.2/2.4	찰흑미밥 김치찌개(5.6.9.10) 감자조림(5.6.13) 돈육오징어볶음/소면 (5.6.10.13.17) 햄부침 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(지)(9) 짜먹는요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.2/38.7/173.3/2.5
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed	11/9 Thu	11/10 Fri
찰보리밥 소고기미역국 (5.6.16) 무생채(13) 닭볶음탕(5.6.13.15) 김말이,연근튀김/칠리소스 (1.5.6.12.13.16) 배추김치(지)(9) 계란과자(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.2/28.6/124.2/6.0	혼합15곡밥(5) 매콤계란순두부국 (1.5.6.9.10.12.13.17.18) 도토리묵/양념장(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 연양식반달불고기전/ 파채무침(1.2.5.16) 배추김치(지)(9) 딸기요거트파우치(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.5/34.5/114.7/3.7	김가루주먹밥(5) 매콤자장면 (5.6.10.13) 양파계란국(1.5.6) 반달단무지 메밀전병 (2.3.5.6.16.18) 배추김치(지)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.9/29.7/130.5/2.8	찰수수밥 북어콩나물국(5.6) 치커리사과유자청무침(13) 오색산적계란부침 (1.5.6.10.15.16) 치즈떡볶이 (2.5.6.13.15) 배추김치(지)(9) 와플/초코시럽 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.7/34.6/181.3/2.5	찰흑미밥 청국장찌개(5.6) 수육/바베큐소스 (5.6.10.12.13) 상추숙감무침 (5.6) 야채계란말이(1.5) 배추김치(지)(9) 배배로(2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.6/37.1/143.8/3.9
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed	11/16 Thu	11/17 Fri
찰현미밥 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 김치갈비찜(5.6.9.10.13) 브로콜리,오징어/초고추장 (5.6.13.17) 고구마맛탕(5.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.3/31.9/121.7/4.1	찰수수밥 소고기버섯찌개(5.6.16) 참나물겉절이(13) 닭갈비(5.6.13.15) 오꼬노미계란말이 (1.5.6.7.12.13.18) 감부각튀김(5) 배추김치(지)(9) 치즈품은딸기참쌀떡(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.8/36.1/109.9/4.6			제육덮밥/계란후라이 (1.5.6.10.13) 콩나물국(5) 오이지무침 배추김치(지)(9) 굴 뿌링소떡 (1.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.0/34.7/102.7/2.7
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed	11/23 Thu	11/24 Fri
찰보리밥 김치찌개(5.6.9.10) 야채샐러드/오리엔탈드레싱 (5.6) 오징어초무침 (5.6.13.17) 눈꽃치즈함박스테이크/새우칩 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(지)(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.4/29.4/187.9/2.8	기장밥 육개장(5.6.16) 갈치무조림(5.6.13) 우리밀왕만두찜 (1.5.6.10.16.18) 비엔나소세지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 새송이버섯매콤구이(5.6.13) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.7/34.4/122.0/4.2	미니밥(자율)*도시락김 잔치국수/양념장 (1.5.6) 매콤콩나물무침(5) 배추김치(지)(9) 양금절편 요거트타임(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.3/22.8/236.1/3.5	찰흑미밥 꽃게탕(5.6.8) 청경채겉절이 (5.6.13) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 맛초킹(5.6.12.13.15) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.3/37.2/246.7/3.8	찰수수밥 두부달두국(5.6.15) 오이도라지초무침(5.6.13) 파리고추혼합멸치볶음 (5.9.13) 타코야끼 (1.2.5.6.7.13.18) 배추김치(지)(9) 초코칩트워스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.2/17.8/139.1/2.5

11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed	11/30 Thu	12/1 Fri
혼합15곡밥(5) 두부북어국(5.6) 시금치무침 치킨샐러드 (1.5.6.13.15.18) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(지)(9) 마늘빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.0/28.1/154.4/3.7	찰수수밥 돈육뼈다귀탕(5.6.10) 미나리숙주나물무침 사각어묵볶음 (1.5.6.13) 뿌링클순살치킨 (1.5.6.15) 배추김치(지)(9) 화이트슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.8/30.6/120.7/2.7	기장밥 카레/돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 아욱된장국(5.6) 마카로니콘샐러드 (1.5.6.13) 반달단무지무침 배추김치(지)(9) 우리밀팔봉어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.6/20.2/132.1/2.8	찰보리밥 두부참치찌개(5.6.9) 오이부추무침(5.6) 돼지고기잡채 (5.6.10.13) 오징어스틱/타르타르소스 (1.5.6.13.17) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.7/22.9/173.9/5.7	찰현미밥 들깨시래기국(5.6) 매운갈비찜 (5.6.10.13) 고등어데리야끼구이 (5.6.7.13) 햄야채쌈 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.2/35.5/130.0/3.0

★ 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, 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 | |

2023. 10 . 26 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

