



# 가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2023년 9월 25일(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)

## 2023학년 10월 식단 및 알레르기 표시

		10/4 Wed	10/5 Thu	10/6 Fri
		혼합15곡밥(5) 두부된장찌개(5.6) 삼색초무침(13) 닭갈비(5.6.13.15) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(지)(9) 우리밀슈크림붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.4/28.9/150.4/8.9	찰수수밥 콩나물꽃게탕(5.6.8) 도토리묵참나물겉절이(5.6.13) 오꼬노미계란말이 (1.5.6.7.12.13.18) 치즈우동불닭(2.5.6.13.15) 배추김치(지)(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 732.2/35.7/202.6/3.2	찰흑미밥 소고기미역국(5.6.16) 꼬불이어묵조림(1.5.6) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.18) 햄야채쌈 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.2/36.0/142.0/2.5
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed	10/12 Thu	10/13 Fri
	찰현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 계란장조림(1.5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 납작군만두(1.5.6) 고등어양념구이(5.6.7.13) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.3/30.4/96.4/2.8	비빔밥 (1.5.6.10.13) 팽이버섯유부된장국(5.6) 쌀חד도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.18) 배추김치(지)(9) 워터젤리레몬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.7/25.3/246.3/3.1	찰수수밥 육개장(5.6.16) 청경채겉절이(5.6.13) 로제누들떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 매콤생선까스/타르타르소스 (1.5.6.13) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.8/29.2/160.6/3.2	찰보리밥 복어계란국(1.5.6) 돼지갈비단호박찜 (5.6.10.13) 오이부추무침(5.6) 김부각튀김(5) 배추김치(지)(9) 초코찰떡파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.6/33.5/180.3/4.8
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed	10/19 Thu	10/20 Fri
찰수수밥 미나리동태찌개(5.6) 수육/쌈무/쌈장(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13.17) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.5/37.0/192.5/2.8	혼합15곡밥(5) 오징어순두부찌개 (5.6.9.12.13.17.18) 상추숙갓무침(5.6) 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.13.15) 새송이버섯매콤구이(5.6.13) 배추김치(지)(9) 마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.3/35.1/103.1/3.0	백미밥 카레/돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물국(5) 오이무침(5.6.13) 배추김치(지)(9) 수제파운드케익딸기크림볼 (1.2.5.6.14) 엔요플레인(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.2/19.3/110.8/2.3	찰현미밥 닭고기떡국(5.6.15) 갈치무조림(5.6.13) 치커리사과유자청무침(13) 비엔나소세지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(지)(9) 츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.5/27.0/108.9/2.1	소고기콩나물밥/양념장 (5.16) 무생채(13) 배추김치(지)(9) 레몬에이드 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.3/25.0/177.1/2.5
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed	10/26 Thu	10/27 Fri
찰흑미밥 오징어무국(5.6.17) 돼지고기잡채(5.6.10.13) 계란볶이(1.5.6.13) 매콤바삭불고기/야채/유자소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(지)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.3/30.8/159.1/3.9	찰수수밥 된장찌개(5.6) 김치갈비찜(5.6.9.10.13) 마카로니콘샬레드(1.5.6.13) 두부부침/양념장(5.6.13) 배추김치(지)(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.3/32.1/157.8/3.4	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 복어콩나물국(5.6) 오이부추무침(5.6) 배추김치(지)(9) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 707.8/35.3/169.3/3.4	기장밥 두부참치찌개(5.6.9) 야채샐러드/오리엔탈드레싱 (5.6) 스파게티(1.5.6.10.12.13.16) 야채계란말이(1.5) 배추김치(지)(9) 마늘빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.5/24.3/135.5/3.8	혼합15곡밥(5) 건새우미역국(5.6.9) 미나리숙주나물무침 닭갈비(5.6.13.15) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(지)(9) 허니버터아몬드(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.3/36.1/250.1/3.1

★ 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 | * 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 : 중국산/수입산           |
| * 동태/가공품 : 러시아산/수입산         |                              |

2023. 9 . 25 .

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

