



위생 및 영양정보

1. 식중독이란?

식중독이란 세균, 바이러스 또는 독성 물질에 오염된 물이나 음식물 섭취로 인해 건강상 문제가 발생하는 것을 말한다. 흔히 전염병과 식중독을 혼동하기 쉽지만 전염병과 식중독은 원인 물질과 전염성 여부에서 차이가 있다. 전염병은 질병 중에 병의 원인이 되는 물질이 사람, 동물, 물건 등을 통해 사람에게 전파되는 질병을 말하며, 식중독은 오염물질이 포함된 식품을 섭취하여 발생하는 질환이다. 일반적으로 식중독은 전염성이 없지만 노로바이러스 식중독과 같이 사람에서 사람에게 전염성을 가진 경우도 있다.

2. 대표적인 식중독 및 예방법

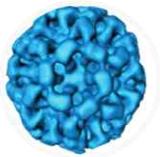
● 살모넬라

원인식품	생닭, 돼지고기, 달걀 껍데기	
증상 및 원인체	두통, 구토, 메스꺼움, 빈혈, 복통, 설사	
예방법	- 고기는 내부까지 충분히 익혀 먹는다. - 달걀 껍데기를 깬 후, 애완동물을 만진 후, 화장실을 다녀온 후 손을 깨끗이 씻는다.	

● 황색포도상구균

원인식품	김밥, 샌드위치 등 복합조리식품(사람 피부상처에 존재)	
증상 및 원인체	두통, 구토, 메스꺼움, 근육경련, 발열, 설사	
예방법	- 조리된 음식은 냉장 보관한다. - 피부에 상처가 난 사람은 조리에 참여하지 않는다. - 손과 조리기구는 항상 청결하게 유지한다.	

● 노로바이러스

원인식품	생굴, 물, 어패류	
증상 및 원인체	복통, 설사	
예방법	- 과일과 채소를 깨끗이 씻어 먹는다. - 굴, 파래 등 어패류는 충분히 가열하여 먹는다. - 사람에 의해 전염되므로 손을 깨끗이 씻는다.	

● 병원성 대장균

원인식품	쇠고기분쇄육(익지 않은 햄버거 패티), 우유, 물	
증상 및 원인체	출혈성 대장염, 구토, 탈수증, 복통, 설사	
예방법	- 고기는 완전히 익혀 먹는다. - 과일과 채소를 깨끗이 씻어 먹는다. - 손과 조리기구는 항상 청결하게 유지한다.	

3. 식중독 예방을 위해 이것만은 꼭 지켜요!

● 학교에서

- 학생은 급식을 먹기 전에, 화장실을 다녀와서, 체육 또는 야외활동 뒤 꼭 손을 씻는다.
- 매점에서 식품을 구매할 때는 유통기한을 꼭 확인한다.
(※ 급식실에서는 HACCP시스템에 의거 위생적이고 안전한 급식을 제공)

● 가정에서

- 외출 후 돌아와서 깨끗한 옷으로 갈아입고 손을 깨끗이 씻는다.
- 음식은 가능한 먹을 만큼만 조리하며 남은 음식은 냉장고에 보관한다.(다시 먹을 때 충분히 재가열)



			7월 1일 (수)	7월 2일 (목)	7월 3일 (금)	7월 4일 (토)
조식			친환경보리밥 얼큰소고기무국 16. 청경채우침 야채계란말이 1. 코코넛치즈연어스틱 1.2.5.6. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 706.9/25.2/77.2/ 2.8	미트볼파르팔레볶음 1.2.5.6.10.12. 13.15.16.18. 양념감자 5.6. 왕새우미니핫도그 번 1.2.5.6.10.12. 13.15.18. 양송이스트프 2.5.6.13.16. 제주감귤주스 13. 오이야채피클 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 731.4/16.4/146/3 .3	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 연두부&양념장 5. 숙주우침 싸먹는햄 1.2.5.6. 10.15.16. 배추김치 9. 몽키바나나미니도 넛 1.2.5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 661.6/36.6/295.2 /4.5	친환경보리밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 파래김자반 계란후라이 1. 통통왕고기완자&케 첩 1.2.5.6.10.15.1 6.18. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼 슘/철분 797/41.5/498.1/8. 6
중식			날치알볶음밥 츄냉면 1.3.4.5.6.13.16. 찜만두 1.5.6.10.16.18. 부들어묵볶음 1.5.6. 열무김치 9. 워터멜론에이드 간장우채장아찌 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 829.3/25.5/214.2 /5.7	친환경현미밥 바지락미역국 18. 치즈타코야끼만 두 1.2.5.6.10.12.1 3.16.18. 닭볶음탕 15. 갯잎순나물볶음 배추김치 9. 자두 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 756.9/36.4/320. 9/13.6	친환경보리밥 어묵무국 1.5.6. 파스타샐러드 1.2.5.6.12.13. 수제카레돈까스 1.2.5.6.10.12.1 3.16.18. 배추김치 9. 수박 오이피클 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 832.4/44/326.7/ 4.7	
석식			친환경보리밥 참치김치찌개 5.9. 과일사라다 1.5.12.13. 애호박볶음 오징어스틱&타르 타르 1.5.6.13.17. 총각김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 723.7/28.6/154.5 /5.1	친환경보리밥 얼갈이뼈다귀탕 10. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 야채계란말이 1. 참나물우침 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 867.5/46/360.6/4 .6	친환경흑미밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 시금치된장우침 5.6. 돈육간장불고기 5.6.10. 배추김치 9. 모짜렐라핫도그 1.2.5.6.10.12.1 6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 806.9/55.3/140. 6/7	
	7월 6일 (월)	7월 7일 (화)	7월 8일 (수)	7월 9일 (목)	7월 10일 (금)	7월 11일 (토)
조식	친환경흑미밥 스팸미역국 1.2.5.6.10.13.15 .16. 감자채볶음 너비아니 1.5.6.10.13.16.1 8. 배추김치 9. 도시락김 소보로찰떡 5. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 740.4/35.5/354.3 /8.2	영양닭죽 15. 몬테크리스토샌드 위치 1.2.5.6.10.13. 오레오시리얼&우 유 2.5.6. 황도샐러드 11. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 785.7/27.4/476.5 /6.7	친환경현미밥 북어무국 1. 콩나물우침 5. 닭살카레조림 2.5.6.12.13.15.1 6.18. 행계란전 1.2.5.6.10.15.16 .18. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 783.1/47.5/393.4 /4.9	부추바지락죽 18. 회오리핫도그 1.2.5.6. 사과 13. 초코чек스시리얼& 우유 2.5.6. 양상추샐러드&유 자D 1.2.5.6. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 755/15.3/258.5/ 3.4	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 미니바베큐 5.10.15.16. 시금치우침 팽이버섯전 1. 총각김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 737.8/42/305/5	친환경보리밥 떡국 16. 진미채고추장조림 17. 매콤콩나물우침 5. 콧트로치즈치킨너 겏 1.2.5.6.12.13.15 .18. 열무김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 712.4/41.4/417.5 /4.5

중식	친환경현미밥 해물콩나물국 5.9.18. 등뼈김치찜 9.10. 마카로니콘샐러드 1.5.6.13. 오이무침 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 751.2/45.3/431.7/6.7	로제파스타&미니밥 1.2.5.6.10.12.13.16. 소보로쉬림프버거 1.2.5.6.9.12.16.18. 오이피클 옥수수스프 2.5.6.13.16. 청포도주스 13. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 782.3/19.9/246.5/2	뿌리채소밥&양념장 5.13. 짬뽕수제비국 5.6.9.13.17.18. 부추겉절이 모듬해초무침 두부김치 5.9. 페스츨리캡스프 1.2.5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 771/29.4/345.4/9.1	친환경보리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 크림마요치킨 1.2.5.6.15. 치커리상추무침 모듬버섯볶음 열무김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 768.9/46.6/425/5.2	친환경현미밥 오징어무국 17. 쫄면 5.6. 돈육간장불고기 5.6.10. 어묵볶음 1.5.6. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 758.9/43.2/381.5/7.6	
석식	장조림버터비빔밥 1.2.5.6.10.13.18. 참치김치찌개 5.9. 납작군만두 1.5.6. 참나물무침 실곤약야채무침 5.13. 깍두기 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 737.6/33.8/451.9/5.9	친환경보리밥 맑은순두부국 1.5.18. 삼치김치조림 9. 통살후라이드닭 꼬치 5.6.12.15.16.18. 아삭이고추된장 무침 열무김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 803.4/41.2/389.5/9.9	친환경흑미밥 얼갈이된장국 5.6. 돈육고추장불고기 5.6.10. 오꼬노미계란말이 1.5.6.13. 배추김치 9. 상추&쌈장 5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 784.1/43.8/351.2/6	친환경흑미밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 열대과일샐러드 1.2.5. 가지무침 참쌀탕수육 1.5.6.10.12.13.18. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 806/33/381.9/15.9	친환경보리밥 들깨감자버섯국 오이무침 닭볶음탕 15. 배추김치 9. 피자핫도그 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 821.5/44.9/406.1/4.6	
	7월 13일 (월)	7월 14일 (화)	7월 15일 (수)	7월 16일 (목)	7월 17일 (금)	7월 18일 (토)
조식	친환경보리밥 연두부계란국 1.5. 닭살데리야끼조림 5.6.13.15. 볼어묵볶음 1.5.6. 새송이버섯전 1.6. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 764.4/42.9/385.2/5.2	바지락죽 18. 행치즈토스트 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 따옴오렌지 13. 푸살리샐러드 1.5.6. 시나몬러스크 2.5.6. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 789.8/21.8/271.6/4.1	친환경보리밥 맑은콩나물국 5. 온두부 5. 진미채볶음 17. 참치김치볶음 5.9. 치킨너겟&머스터드 1.2.5.6.15. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 701.8/40/305.1/4.3	야채버섯죽 토스트&딸기잼 2.5.6.13. 아몬드후레이크 5.6. 우유 2.치킨샐러드 1.5.6.15. 배추김치 9. 바나나 13. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 777.1/24.9/322.9/5.1	친환경현미밥 황태두부계란국 1.5. 감자채볶음 단짠너비아니구이 1.5.6.10.13.16.18. 배추김치 9. 요거타임 2. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 791.7/24.3/258.7/4.3	친환경보리밥 조랭이떡국 1.16. 매콤콩나물무침 5. 두부부침&양념장 5. 핫도그&케첩 2.5.6.10.12.15.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 686.7/25.3/61.1/3.2
중식	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 바지락콩나물국 5.18. 간장파닭 5.6.13.15. 간장무채장아찌 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 745.9/39.6/258.2/5.5	냉메밀국수&미니밥 3.5.6.13. 수제돈까스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 배추김치 9. 시금치무침 단무지 파인애플 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 754.4/28.4/214.9/3	친환경현미밥 순대국 2.5.6.10.13.16. 보쌈 10. 오이부추무침 상추&쌈장 5.6. 배추김치 9. 방울토마토 12. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 691.8/36.8/224.8/4.7	친환경보리밥 닭다리삼계탕 15. 두부조림 5.6.12. 오이고추된장무침 5.6. 오징어김치전 1.6.9.17. 배추김치 9. 수박 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 748.7/40.7/217/4.1	친환경보리밥 간새우미역국 9. 상추&쌈장 5.6. 제육볶음 10. 새송이버섯볶음 야채계란말이 1. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 685.7/42.9/215.9/4.3	

석식	친환경보리밥 돈육콩나물김치찌개 5.9.10. 미역줄기볶음 생선까스&타르타르소스 1.5.6.13. 총각김치 9. 딸기타임 2. *에너지/단백질/칼슘/철분 718.7/24.5/292.1/2.5	돈육간장덮밥 1.10. 팽이버섯두부된장국 5. 양상추샐러드&유자D 1.2.5.6. 고구마맛탕 13. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 816.1/25.5/246.7/3.1	친환경현미밥 닭미역국 15. 미트볼조림 1.2.5.6.10.15.16. 비빔만두. 1.5.6.10.16.18. 가지나물무침 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 702.1/26.1/257/3.4	친환경흑미밥 어묵국 1.5.6. 참나물무침 오징어볶음&소면 5.6.17. 파배기도너츠 1.2.5.6.13. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 681.4/24.7/277.7/3.9	친환경현미밥 미니유부우동 1.2.5.6.9. 로제등심돈까스. 1.5.6.10.12.13. 허니버터웨이감자 2. 흑임자샐러드 1.5. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 775.4/23.4/249.8/2.9		
	7월 20일 (월)	7월 21일 (화)	7월 22일 (수)	7월 23일 (목)	7월 24일 (금)	6월 27일 토	
조식	친환경보리밥 애호박두부새우젓국 5.9. 야채계란찜 1. 청경채나물무침 오징어초무침 17. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 725/30.8/250.4/4	새우야채죽 1.9.13. 오레오오즈&우유 2.5.6. 사과 13. 양상추샐러드&키위D 1.2.5.6. 치즈피자브리토 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 725.3/19.1/310.4/3.5	친환경흑미밥 황태콩나물국 5. 돈육매추리알장조림 1.10. 얼갈이된장무침 5.6. 도통동그랑땡&케찹 1.2.5.6.10.12.15.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 800.4/39/305.2/5.3	낙지김치죽 9. 에그모닝샌드위치 1.2.5.6. 베어유즐리&우유 1.2.5.6. 허니버터웨이감자 2. 열무김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 850.1/21.6/284.6/1.9	친환경현미밥 참치김치찌개 5.9. 미트볼조림 1.2.5.6.10.15.16. 명엽채조림 야채계란말이 1. 열무김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 733.2/28.5/248.3/4		
중식	친환경현미밥 청국장 5.9.10. 도라지오이무침 닭볶음탕 15. 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 총각김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 736/38.4/266.1/3.5	친환경흑미밥 맑은바지락순두부찌개 5.9.18. 돈육간장불고기 10. 양배추찜&우렁강된장 5. 취나물무침 배추김치 9. 방울토마토 12. *에너지/단백질/칼슘/철분 739.9/43.7/268.9/9.1	야채짜장면&미니밥 5.6.13.16. 모듬버섯짬뽕국 6.9.13.17.18. 단무지부추무침 단호박카츠&케찹 1.2.5.6.10.12.16. 배추김치 9. 이거밀크셰이크 1.2.5. *에너지/단백질/칼슘/철분 718/21.7/268.5/6.8	친환경현미밥 얼갈이등뼈탕 10. 고등어무조림 7. 참나물무침 갯잎호박전 6. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 796.4/41.3/265/4.1	친환경보리밥 건새우아욱된장국 9. 매콤돼지갈비찜 5.6.10. 사각어묵볶음 1.5.6. 갯잎순볶음 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 768.9/39.9/280.6/3.8		
석식	소시지오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 유부된장국 5. 참나물무침 양배추케요네즈 1.5.12. 배추김치 9. 오렌지자몽음료 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 710.4/23.1/266.2/3.4	친환경현미밥 닭곰탕 5.6.15. 숙주나물무침 감자채햄볶음 1.2.5.6.10.15.16. 코다리강정 4.5.6.12.13. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 715.4/33.8/249.9/3.3	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 비엔나케찹조림 2.5.6.10.15.16. 열무나물무침 삼치구이 총각김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 779.5/46.4/328/4.9	친환경흑미밥 김치콩나물국 5.9.12. 오이무침 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 배추김치 9. 촉촉마들렌 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 799.9/48.5/296.1/4.9	금식없음		

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토
13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 굴, 전복, 홍합 포함 19.잣

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩:국내산 • 두부:국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/수입산 • 고등어, 오징어, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:세네갈 • 수산가공품:국내산/수입산

※ 상기 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날
매주 수요일은 잔반없는 날

2020. 06. 30

덕 암 고 등 학 교 장