



■ 코로나바이러스감염증-19

1. 코로나바이러스-19 란?

SARS-CoV-2 감염에 의한 호흡기 증후군이다. 현재까지 알려진 전파경로는 기침이나 재채기로 인한 호흡기 비말 혹은 오염된 물건을 만진 뒤 눈, 코, 입을 접촉하는 경우이다.

2. 예방을 위한 국민 행동수칙

- 1) 식사 전, 후 흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 손 씻기
- 2) 기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코 가리기
- 3) 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
- 4) 발열, 호흡기 증상자와의 접촉 피하기
- 5) 의료기관 방문 시 마스크 착용하기
- 6) 사람 많은 곳 방문 자제하기(예. PC방 등)

3. 급식실 행동수칙

- 1) 식사시간을 제외하고는 반드시 마스크를 착용합니다.
※ 줄서기, 배식시간에도 마스크를 벗지 않습니다.
- 2) 식사 전 손 씻기, 손 소독 등 개인 청결을 유지합니다.
- 3) 식사시간에는 옆 사람과 대화를 자제합니다.
- 4) 식사를 마친 후에는 바로 교실로 돌아갑니다.



자료출처 : 질병관리본부

■ 물러가라 코로나!

영양력 높일 수 있는 식품 소개



돼지고기에는 면역세포의 성분인 아연, 철분, 류신, 라이신 등 필수아미노산이 풍부하다. 바이러스에 대항하는 기능을 향상시키는 셀레늄은 고단백질 식품인 육류 중 가장 많이 함유하고 있다.



면역력을 높이는 베타카로틴과 비타민C가 풍부하다.



등푸른 생선인 고등어에는 면역력 강화 성분인 DHA, EPA 등 오메가-3 지방과 양질의 단백질이 풍부하다. 오메가-3 지방은 염증 완화를 돕고 감기, 독감으로부터 폐를 보호한다.



호두, 아몬드, 땅콩, 잣 등의 견과류에는 면역력 강화 성분인 비타민E, 셀레늄, 단백질이 많이 함유되어 있다. 셀레늄은 백혈구가 사이토카인(면역세포가 분비하는 단백질)을 더 많이 생성하도록 한다.

자료출처 : 전국영양교사회 교육자료

				4월 1일 (목)	4월 2일 (금)	4월 3일 (토)
조식				소고기야채죽 16. 아몬드머핀 1.2.5.6. 오곡곡물시리얼&우유 2.5.6. 황도 11. 배추김치 9.	친환경현미밥 실파계란국 1. 오징어야채볶음 17. 파래김자반 볼어묵고추장조림 1.5.6. 배추김치 9. 요플레 2.	네모유부초밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 유부미소원장국 5.6. 팍콘치킨 1.5.6.12.13.15. 청경채무침 배추김치 9. 바나나 13.
				에너지/단백질/칼슘/철 739.8/18.6/280.8/7.7	에너지/단백질/칼슘/철 718.7/37.7/205.4/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 872.3/40.8/259.7/4.7
중식				친환경수수밥 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 등뼈김치찌개 9.10. 부추잡채 1.5.6.10. 오이무침 배추김치 9.	친환경보리밥 근대된장국 매추리알장조림 1. 돈육고추장볼고기 5.6.10. 꽃맛샐러드 1.2.5.6.8.18. 상추&쌈장 5.6. 열무김치 9.	
				에너지/단백질/칼슘/철 863.2/39.5/215.3/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 731.7/43.2/258/7.4	
석식				날치알밥 새우튀김우동 1.2.5.6.9.13. 떡볶이 1.5.6. 삶은달걀 1. 가지무침 배추김치 9.	친환경차조밥 얼큰소고기무국 16. 돼지갈비찜 10. 애호박볶음 김계란말이 1. 배추김치 9.	
				에너지/단백질/칼슘/철 857.4/32.6/285.3/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 745.6/40.1/262/4.5	
	4월 5일 (월)	4월 6일 (화)	4월 7일 (수)	4월 8일 (목)	4월 9일 (금)	4월 10일 (토)
조식	친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 수랏간고기말이 1.2.6.10.15.16. 감자조림 스크램블에그 1. 배추김치 9.	야채죽 수제미니불고기버거 1.2.5.6.12. 슈스트링감자튀김&케찬 5.6. 사과 13. 오이피클 포도주스 13.	친환경보리밥 오징어우국 17. 갈릭떡갈비스틱 5.6.10.13.15.16.18. 청경채무침 모짜치즈스틱 1.2.5.6. 배추김치 9.	영양닭죽 15. 우리밀블루베리식빵 2.5.6. 케이준치킨샐러드 1.5.6.15.18. 배추김치 9. 크런치넛에너지바 1.2.5.6. 오렌지주스 따옴 13.	친환경보리밥 근대된장국 돈육간장볼고기 5.6.10. 야채계란말이 1. 양배추찜&쌈장 5.6. 깍두기 9.	친환경흑미밥 맑은감자국 불함박&소스 1.2.5.6.10.12.13.15. 16. 눈꽃치즈떡갈비 2.15. 배추김치 9. 도시락김
	에너지/단백질/칼슘/철 706.8/34.4/295.7/7	에너지/단백질/칼슘/철 755.3/17.9/243.4/1.7	에너지/단백질/칼슘/철 734.9/34/273.4/4	에너지/단백질/칼슘/철 706.9/31.2/256.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 854/45.9/295.8/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 728.8/40.3/301/4.2
중식	추억의도시락 1.2.5.6.9.10.15.16. . 핫치킨고로케 1.5.6.10. 썩된장국 단무지부추무침 취나물무침 쥬시쿨(복숭아맛) 11.12.	친환경보리밥 온도토리묵국 5.6.7.9.18. 안동찜닭 5.6.15. 파리고추어묵볶음 1.5.6. 새우살애호박전 1.6.9.13. 열무김치 9.	뿌리채소밥 아욱된장국 야채바삭김말이튀김 1.5.6.16. 오이고추된장무침 봄동겉절이 방울토마토 12. 마카다미아수제쿠키 1.2.5.6.	자장밥 5.6.10.13.16. 실파계란국 1. 돈육강정 5.6.10.12.13. 대왕고기만두 1.5.6.10.16.18. 가지무침 배추김치 9. 스틱단무지	친환경기장밥 얼갈이등뼈탕 10. 순대찜 2.5.6.10.13.16. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 냉이&유채나물무침 배추김치 9. 바나나 13.	
	에너지/단백질/칼슘/철 791.2/28.6/250/6.7	에너지/단백질/칼슘/철 827.2/42.3/261.1/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 705.7/16.7/272.1/11.4	에너지/단백질/칼슘/철 798.1/48.7/278.7/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 786.5/33.9/198.9/7.9	
석식	친환경수수밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 매콤치즈불닭 15. 느타리버섯볶음 배추김치 9. 모짜렐라핫도그 1.2.5.6.10.12.16.	참치김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.15.16. . 맑은콩나물국 5. 새우불꼬치 1.5.6.9.12.13. 참나물무침 총각김치 9. 도시락김	친환경현미밥 홍합미역국 18. 돈육고추장볼고기 5.6.10. 옥수수큰치즈구이 1.2.5.6.8.13. 상추&쌈장 5.6. 연근조림 깍두기 9.	친환경흑미밥 바지락우국 18. 닭볶음탕 15. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 시금치무침 배추김치 9.	친환경현미밥 버섯들깨순두부국 5. 오리주물럭 5.6. 게맛살야채튀김 5.6. 갯잎&쌈무 배추김치 9. 요구르트 2.	
	에너지/단백질/칼슘/철 850.1/51.8/128.8/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 733.2/31/304.9/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 712/32.7/330.6/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 792.9/45.4/289.6/8.1	에너지/단백질/칼슘/철 726.5/30.9/263.4/5.6	

	4월 12일 (월)	4월 13일 (화)	4월 14일 (수)	4월 15일 (목)	4월 16일 (금)	4월 17일 (토)
조식	친환경현미밥 구슬만두국 1.5.6. 10. 16. 18. 남도떡갈비 5.6. 10. 15. 16. 진미채고추장조림 17. 두부구이&볶음김치 5. 탐미유사과 13.	소라살죽 고구마소프트치즈케익&카프리썬 1.2.5.6. 바나나 13. 레드베리에너지바 1.2.5.6. 배추김치 9.	친환경흑미밥 바지락수제비국 5.6. 18. 매콤치킨직화스테이크 1.2.5.6. 12. 15. 16. 계란후라이 1. 오이무침 배추김치 9.	누룽지 후실킬샐러드 1.5.6. 우리밀소보로빵 1.2.5.6. 시리얼&우유 2.5.6. 배추김치 9.	친환경현미밥 소고기미역국 16. 피자치즈더블함박 1.2.5.6. 10. 12. 15. 16. . 아몬드밀치볶음 연두부&양념장 5. 배추김치 9. 도시락김	친환경흑미밥 순두부백탕 5. 18. 상추무침 통살버터플라이 1.5.6.9. 13. 비엔나야채볶음 2.5.6. 10. 12. 15. 16. 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 741/38.5/253.8/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 708.8/21.9/282.1/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 759.9/37.4/304.8/6.8	에너지/단백질/칼슘/철 705.8/17.4/277.7/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 739.8/41.3/396.8/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 751/37.1/319.3/9.4
중식	마파두부덮밥 5.6. 10. 12. 13. 18. 북어무국 1. 고추잡채&꽃빵 5.6. 10. 세발나물오이무침 배추김치 9. 방울토마토 12.	친환경기장밥 김치콩나물국 5.9. 수제돈가스 1.2.5.6. 10. 12. 13. 18. . 치즈떡볶이 1.2.5.6. 꼬시래기무침 열무김치 9. 오렌지	잔치국수&미니밥 5.6.9. 16. 새우튀김 1.5.6.9. 오이고추된장무침 깍두기 9. 인기가요샌드위치 1.2.5.6. 13. 딸기우유 5.	우렁쌈밥 5.6. 얼갈이된장국 5.6. 돈육고추장불고기 5.6. 10. 고등어자반구이 7. 야채계란찜 1. 모듬쌈채소 배추김치 9.	친환경기장밥 애호박두부된장국 5.6. 12. 돈육쪽창 1.2.5.6. 10. 12. 13. 1 6. 비빔만두 1.5.6. 10. 16. 18. 봄동겉절이 어린새송이버섯볶음	
	에너지/단백질/칼슘/철 784.7/42.1/224.8/10.8	에너지/단백질/칼슘/철 790.2/34.6/323.2/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 827.1/32.4/231.5/7.5	에너지/단백질/칼슘/철 734.7/45.2/398.4/6.1	에너지/단백질/칼슘/철 734.9/39.3/279.1/4.1	
석식	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9. 10. 12. 순대야채볶음 2.5.6. 10. 13. 16. 청파래오징어까스 1.5.6. 13. 17. 18. 콩나물무침 5. 총각김치 9.	파인애플볶음밥 5.6. 10. 13. 18. 애호박두부새우젓국 5.9. 사천해물볶음우동 5.6.9. 10. 13. 17. 18. 시금치된장무침 5.6. 배추김치 9. 탐미유포도	친환경흑미밥 두부유부장국 5.6.7. 12. 18. 수제탕수육&소스 5.6. 10. 12. 한성만두찜 1.5.6. 10. 15. 16. 18. 배추김치 9. 반달단무지	친환경보리밥 물만두국 1.5.6. 10. 16. 18. 참나물무침 매콤닭고기오븐구이 5.6. 13. 15. 18. 통살새우꼬치 1.5.6.9. 12. 13. 배추김치 9.	카레라이스 2.5.6. 10. 12. 13. 16. 1 8. 참치김치찌개 5.9. 통살후라이드닭꼬치 5.6. 12. 15. 16. 18. 콩나물무침 5. 고구마맛탕 총각김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 851.9/37.9/243.5/6.4	에너지/단백질/칼슘/철 797/25.4/223.7/11.6	에너지/단백질/칼슘/철 863/50.9/246.7/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 778.9/45/194.1/7.5	에너지/단백질/칼슘/철 746.2/37.5/307.1/12.8	
	4월 19일 (월)	4월 20일 (화)	4월 21일 (수)	4월 22일 (목)	4월 23일 (금)	4월 24일 (토)
조식	짜장덮밥 5.6. 10. 13. 16. 북어콩나물국 5. 스팸구이 1.2.5.6. 10. 13. 15. 16. . 미역줄기볶음 야채계란말이 1. 배추김치 9.	게살죽 1.5.6.8. 18. 멕시코샐러드 1.2.5.6. 10. 15. 16. 피쉬앤칩스&타르타르 소스 1.2.5.6.8.9. 12. 13. 1 7. 불고기피자 1.2.5.6. 10. 12. 13. 15 . 16. 배추김치 9. 해가득사과주스 13.	친환경보리밥 부추바지락국 5. 18. 닭다리치즈너겟&머스 타드 1.2.5.6. 15. 16. 싸먹는햄 1.2.5.6. 10. 15. 16. 배추김치 9. 고단백에너지바 2.5.	영양닭죽 15. 햄치즈계란토스트 1.2.5.6. 10. 13. 15. 1 6. 슈크림파이 1.2.5.6. 흰우유 2. 배추김치 9. 바나나 13.	친환경보리밥 애호박두부새우젓국 5.9. 제육볶음 10. 양배추찜&양념장 깻잎주먹완자 1.2.5.6. 15. 16. 18. 배추김치 9.	야채계란죽 1. 쌀단팥빵 1.2.5.6. 삼각해쉬브라운 1.5.6. 그레인라시리얼&우유 2.5.6. 배추김치 9. 오렌지
	에너지/단백질/칼슘/철 797.8/35.6/252.2/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 838.2/33.4/278.3/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 807.4/30.7/180.3/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 811.3/28/299.1/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 803/40.3/262.2/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 780.6/27.2/281.7/3
중식	친환경보리밥 종합어묵국 1.5.6. 김치제육볶음 9. 10. 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6. 10. 12. 13. 1 5. 16. 18. 가지나물무침 총각김치 9. 방울토마토 12.	친환경현미밥 애호박우렁된장국 5. 파닭 2.5.6. 12. 13. 15. 존득이고기&김치만 두 1.5.6. 10. 16. 18. 도토리묵무침 배추김치 9.	콩나물밥&달래장 5. 두부유부장국 5.6.7. 18. 콩고기고구마치즈커 틀렛 1.5.6. 12. 13. 18. 김치비빔국수 5.6.9. 어린새송이버섯볶음 열무김치 9.	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9. 10. 12. 치킨스테이크 1.2.5.6. 12. 13. 15. 1 6. 알감자버터구이 2. 미나리무침 5.6. 총각김치 9.	친환경현미밥 얼갈이등뼈탕 10. 크런치포테이토오징 어링&칠리소 1.5.6. 12. 13. 17. 야채계란찜 1. 돌나물무침 배추김치 9. 쥬시콜(파인애플맛) 13.	
	에너지/단백질/칼슘/철 820.5/39.5/274.7/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 800.7/38.6/284.3/8.8	에너지/단백질/칼슘/철 789.3/24.3/245.6/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 780/36.6/255/5	에너지/단백질/칼슘/철 886.4/36.6/243.1/3.6	
석식	닭칼국수&미니밥 6. 15. 땅콩코다리강정 4.5.6. 12. 13. 메밀김치전병 2.3.5.6. 16. 18. 오이부추무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 참치시래기국 5. 떡갈비 5.6. 10. 12. 13. 15. 16 . 18. 어묵볶음 1.5.6. 참나물무침 배추김치 9. 바삭도시락김	친환경현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9. 10. 13. 15 . 16. 돈육간장불고기 10. 크림미트볼 1.2.5.6. 10. 13. 15. 1 6. 숙주나물무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 스팸마요덮밥 1.2.5.6. 10. 13. 15. 1 6. 팽이버섯두부된장국 5. 옥수수콘샐러드 1.5. 13. 까망베르치즈어묵바 1.2.5.6. 참나물무침 배추김치 9.	친환경현미밥 버섯들깨국 닭볶음탕 15. 옛날소시지전 1.2.5.6. 10. 15. 16. 배추김치 9. 바삭새맛호떡파이 1.2.5.6. 14.	
	에너지/단백질/칼슘/철 800.3/39/258.4/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 789.1/36.7/259.8/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 803.6/39.4/250.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 789.3/32.2/273.4/4	에너지/단백질/칼슘/철 790.1/40.5/218.6/4.4	

	4월 26일 (월)	4월 27일 (화)	4월 28일 (수)	4월 29일 (목)	4월 30일 (금)	
조식	친환경보리밥 소고기미역국 16. 돈육장조림 10. 매콤어두부전 1.5.6.12. 시금치무침 배추김치 9.	소고기버섯죽 16. 에그모닝빵 1.2.5.6. 치킨샐러드 1.5.6.15. 콘푸로스트&우유 2.5.6. 배추김치 9. 힘내소쿠키 1.2.5.6.	친환경현미밥 얼갈이된장국 5.6. 도톰함박스테이크&데미그라스소 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 열치견과류볶음 9. 총각김치 9. 탐미유사과주스 13.	소라살죽 미트볼피자핫도그번 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 말기짬포켓파이 1.2.5.6. 배추김치 9. 감귤주스 13. 쿠앤크마카롱 1.2.6.	친환경흑미밥 애호박두부새우젓국 5.9. 새송이버섯볶음 콩나물제육볶음 5.10. 배추김치 9. 바삭도시락김	
	에너지/단백질/칼슘/철 747/31.9/281.9/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 785.3/27.9/269.7/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 799.1/30/250.5/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 793.5/31/275/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 796.3/37.4/263.2/4.1	
중식	햄야채볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 맑은콩나물국 5. 사천짜장치킨 2.5.6.12.13.15. 참나물무침 단무지 배추김치 9. 요구르트 2.	친환경흑미밥 순대국 2.5.6.10.13.16. 돼지갈비찜 10. 팽이버섯김치전 1.6.9. 아욱된장무침 배추김치 9. 오렌지	친환경보리밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 돈육고추장불고기 10. 상추&쌈장 5.6. 고추장채갈미&양념장 1.5.6.10.16. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9.	친환경현미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18. 치킨까스&타르타르소스 1.2.5.6.13.15. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.15.16. 도토리묵상추무침 배추김치 9.	친환경현미밥 닭개장 15. 미역줄기볶음 연양식반달불고기&파채무침 2.16. 두부구이&볶음김치 5.9. 방울토마토 12.	
	에너지/단백질/칼슘/철 811.5/37.6/279.7/4	에너지/단백질/칼슘/철 797.1/28.9/264.5/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 809.5/40.2/264.1/7.9	에너지/단백질/칼슘/철 794.1/39.2/246.5/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 792.8/38.2/281.8/5.3	
석식	친환경흑미밥 홍합탕 18. 오이무침 갈비산적 1.5.6.10.16. 야채계란말이 1. 배추김치 9. 카카오봇세 1.2.5.6.	친환경현미밥 닭곰탕 5.6.15. 어묵채간장볶음 1.5.6. 오징어야채볶음 17. 배추김치 9. 왕초코링요거밀플립 2.	친환경흑미밥 꽃게탕 5.8. 닭살바베큐구이 6.12.13.15. 감자채볶음 배추김치 9. 파인애플	친환경보리밥 냉이감자수제비국 5.6. 볶음짬뽕까스 1.5.6.10.12.13.18. 고등어구이 7. 부추겉절이 배추김치 9.	급식없음	
	에너지/단백질/칼슘/철 802.9/33.9/237.5/7	에너지/단백질/칼슘/철 812.2/33.8/269.8/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 802.3/38.5/183.8/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 794.2/34.9/187.6/4.4		

◆ 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 14.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/외국산 • 고등어, 오징어, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:외국산 • 갈치:외국산 • 수산가공품:국내산/외국산

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

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

2021. 03. 31

덕 암 고 등 학 교 장