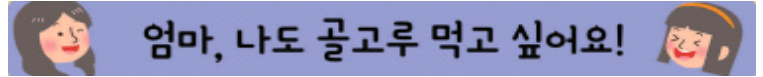
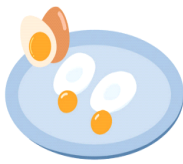


식품별 알레르기 알아보기



계란 알레르기



- ♣ 계란은 영양적인 측면에서는 다른 식품으로 대체하는 것은 쉽습니다. 하지만 계란이 들어가 있는 과자나 케이크 등 기호식품이 많기 때문에 세심한 주의가 필요합니다.
- ♣ 계란 알레르기는 주로 흰자가 문제를 일으키므로 알레르기가 있어도 노른자는 먹을 수 있는 경우도 있어요.

우유 알레르기



- ♠ 우유 제한 시 칼슘 섭취 부족이 문제가 될 수 있어요. 대체 가능한 칼슘 음료(두유등)나, 칼슘을 많이 포함한 식품의 종류와 칼슘함량 등을 구체적으로 알아두는 것이 좋습니다.
- ♠ 멸치, 두부, 해조류에 비교적 칼슘이 많지만, 식품성 식품에 있는 칼슘은 흡수율이 떨어지기때문에 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우에는 칼슘제를 별도로 섭취해야 합니다.

메밀 알레르기



- ★ 메밀은 간혹 밀로 표기되어 공급되는 경우가 있어 급식에서 사고가 종종 나는 식품입니다. 흔하지는 않지만 위험한 사고가 많이 나는 식품이므로 각별히 주의를 해야 합니다.
- ★ 알레르기가 심할 경우 메밀국수를 삶은 물에 우동을 삶는 것도 위험할 수 있으니 피해야 합니다.

땅콩 알레르기



- ◀ 땅콩의 경우 매우 소량에도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 세심한 주의가 필요합니다. 특히 급식에서 부재료로 사용되거나 초콜릿(과자류), 땅콩버터(소스류) 등에 들어있는 것을 모르고 먹는 일이 없도록 주의해야 합니다.
- ◀ 다른 견과류와의 교차반응에 대한 보고가 있으므로 땅콩 알레르기가 있는 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해야 합니다.

대두 알레르기



- ▶ 대두(콩)를 이용한 제품이 많기 때문에 대두를 제한할 때는 고려해야 할 점이 많습니다. 하지만, 정제된 기름(콩기름, 식용유 등)에는 단백질은 거의 포함되지 않으므로 중증의 대두 알레르기가 아니라면 제한할 필요는 없습니다.
- ▶ 간장이나 된장 등의 조미료도 항원성이 매우 낮아진 상태이기 때문에 먹을 수 있는 경우가 많습니다.

고기 알레르기



- ♥ 육류를 제한할 경우 반드시 정확한 진단에 근거해야 합니다. 고기를 전부 제한하는 경우에는, 고기 속에 함유된 철분의 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있습니다. 철분이 많은 해조류나 생선류로 대체하도록 하고, 식품섭취로 충분히 않을 경우에는 철분제 보충을 고려합니다. 철분은 너무 많이 먹어도 문제가 되니 꼭 전문가와 상담해주세요.

과일, 야채 알레르기



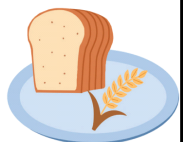
- ♣ 먹을 수 있는 과일이나 야채로 필요한 비타민, 미네랄 등의 미량 원소, 식이섬유 등을 섭취할 수 있도록 합니다.
- ♣ 과일이나 야채는 가열에 따라 항원성이 사라지는 경우가 많으므로, 생야채나 생과일에만 반응하는지를 확인합니다.

생선 알레르기



- ♠ 이런 경우 생선 대신 비타민D를 많이 포함하는 식품(말린 표고버섯, 목이버섯등)을 이용하면 됩니다.
- ♠ 갑각류(꽃게등), 연체류(오징어등), 패류(홍합)는 각각 생선과는 다른 항원이란 것도 알아두세요

밀 알레르기



- ♥ 밀가루는 빵이나 면 등의 원재료라, 쌀이 주식인 우리나라에서 밀가루 음식을 섭취하지 않는다고 해서 영양적 측면의 문제가 발생하는 경우는 많지 않습니다.
- ♥ 하지만 많은 가공품에 밀가루가 들어있기 때문에 가공품의 원료를 꼼꼼히 확인해야 합니다.

	4월 1일 (월)	4월 2일 (화)	4월 3일 (수)	4월 4일 (목)	4월 5일 (금)
중식	소고기유부야채볶음밥 5.6.13.16.18 새알심만두국 1.5.6.9.10.15.16.18 닭볶음탕 15 청경채된장무침 온두부&참치김치볶음 5.9 오렌지	친환경수수밥 건새우아욱된장국 9 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18 부추잡채 1.5.6.10 머위무침 배추김치 9 자일로스초코라떼 2.13	경양식돈가스&미니밥 1.5.6.10.12.13.18 크림스프 2.5.6.9.13.16 쫄면 5.6 모닝빵&딸기잼 1.2.5.6.13 마카로니콘샐러드 1.5.6.13 배추김치 9	제육쌈밥 5.10 맑은미역국 9 한입떡갈비조림 5.6.10.15.16.18 오이고추된장무침 배추겉절이 자두매실음료	직화해물짬뽕탕 5.6.9.10.13.17.18 미니밥 파트로통새우카츠&머스터드 1.2.5.6.9 오동통탕수만두 1.5.6.10.16.18 치자단무지 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 891.1/45.3/300.3/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 849.8/40.7/335.2/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 875.8/22.9/298.9/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 839.2/41.3/253.8/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 860.7/38.8/276.2/13.2
석식	친환경현미밥 김치콩나물국 5.9 참쌀탕수육&소스 1.5.6.10.12.13.18 오징어문어하바 1.5.6 애호박볶음 9 열무김치 9	친환경기장밥 굴림만두국 1.5.6.9.10.16.18 닭살카레볶음 2.5.6.12.13.15.16.18 행전 1.2.5.6.10.15.16 진미채고추장볶음 17 배추김치 9 불닭맛김	친환경보리밥 닭곰탕 9.15 현미두부스틱&칠리소스 1.5.6 굴뱅이소면무침 5.6 돈육김치전 1.6.9.10 깍두기 9	오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 포테이토순살가자미&어니언 D 1.2.5.6 오이무침 배추김치 9 요구르트 2	친환경보리밥 맑은콩나물국 5.9 족발&무말랭이 10 비빔막국수 3.4.5.6 야채계란찜 1 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 751.4/26.6/290.9/10.7	에너지/단백질/칼슘/철 881.0/46.2/251.0/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 918.3/37.2/286.3/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 756.2/32.9/278.7/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 895.0/47.2/385.6/4.9
	4월 8일 (월)	4월 9일 (화)	4월 10일 (수)	4월 11일 (목)	4월 12일 (금)
중식	친환경흑미밥 얼갈이등뼈탕 9.10 옥수수함박&미키크로켓 1.2.5.6.10.12.13.15.16 어묵볶음 1.5.6 오징어살채조림 17 표고버섯무침 배추김치 9	친환경현미밥 순두부찌개 5.9.10.18 순살카레치킨 2.5.6.12.13.15.16.18 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 시금치무침 오이김치 오라떼(딸기) 13		친환경수수밥 감자수제비국 5.6.9 눈꽃치즈닭갈비 2.15 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.13 두부양념조림 5 가지무침 배추김치 9	친환경기장밥 도토리묵채냉국 3.5.6.9.13 보쌈 10 상추&쌈장 5.6 야채고기완자 1.2.5.6.10.15.16.18 궁채장아찌 배추겉절이
	에너지/단백질/칼슘/철 895.9/40.8/277.8/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 870.6/44.4/289.4/8.4		에너지/단백질/칼슘/철 862.0/43.0/224.7/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 895.1/42.3/268.8/3.3
석식	햄야채볶음밥 1.2.5.6.10.15.16 베테랑칼국수 1.5.6.9.13.15 두부돈지나전 1.2.5.6.10.15.16 상추무침 깍두기 9 쿨피스(파인애플) 13	친환경보리밥 들깨시래기된장국 9 안동찜닭 5.6.15 단짠단짠너비아니 5.6.10.15.16.18 콩나물무침 5 배추김치 9		친환경현미밥 소고기무국 5.9.16 숯불제육볶음 5.6.10.12.13 야채계란말이 1 미역줄기볶음 배추김치 9	김치볶음밥&계란후라이 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18 북어무국 로제떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.15.16 리얼치즈블럭돈가츠&소스 1.2.5.6.10.12.13.18 반달단무지 깍두기 9 망고요거트 2
	에너지/단백질/칼슘/철 749.3/23.9/244.0/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 845.5/36.9/261.7/4.5		에너지/단백질/칼슘/철 802.9/41.8/251.3/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 803.8/31.6/302.2/1.8
	4월 15일 (월)	4월 16일 (화)	4월 17일 (수)	4월 18일 (목)	4월 19일 (금)
중식	친환경흑미밥 종합어묵국 1.5.6.9 오리주물럭&쌈무 5.6 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.15.16 부추무침 배추김치 9	친환경현미밥 돼지곰탕&소면 5.6.9.10 너비아니육전 5.6.10.15.16.18 매추리알장조림 1 도라지오이무침 깍두기 9 오렌지	친환경차조밥 소고기무국 5.16 소이허니순살치킨&모파렐라 치즈볼 1.2.5.6.15 진미채고추장조림 17 매콤콩나물무침 5 열무김치	치폴레치킨버거 1.2.5.6.12.15 옥수수스프 2.5.6.13.16 김자반주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18 로제파스타(미니) 1.2.5.6.10.12.13 오이피클 배추김치 9 핑크레몬에이드제로	친환경흑미밥 감자수제비국 5.6 볼케이노바싹불고기 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 8 두부계란전 1.5 고사리볶음 배추김치 9 골드키워즈스 13
	에너지/단백질/칼슘/철 832.1/30.3/257.2/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 898.7/41.9/277.5/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 855.1/41.1/252.8/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 911.1/28.5/242.6/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 838.5/31.7/244.8/3.1

	4월 22일 (월)	4월 23일 (화)	4월 24일 (수)	4월 25일 (목)	4월 26일 (금)
중 식	친환경보리밥 빼빼없는감자탕 10 어린이후라이드치킨 1.2.5.6.15 우리쌀떡볶이 1.5.6 도토리묵상추무침 연근조림 배추겉절이 9		나시고랭볶음밥 1.5.6.9.13.18 얼큰콩나물국 5 버터플라이새우튀김 1.5.6.9.12.13 알감자버터구이 2 참나물겉절이 배추김치 9 던킨미니보스톤 1.2.5.6	친환경현미밥 닭개장 15 치즈폭탄등심돈까스 1.5.6.10.12.13.18 돈육매추리알장조림 1.10 짜먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 시금치된장무침 배추김치 9	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10 안동찜닭 5.6.15.18 통그릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16 사각어묵볶음 1.5.6 숙주나물무침 총각김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 856.5/41.4/248.8/4.6		에너지/단백질/칼슘/철 822.3/32.2/253.3/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 850.1/37.4/244.0/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 853.7/41.3/256.0/4.4
석 식	계란볶음밥 1.5.6.13.18 어묵무국 1.5.6 의성마늘떡갈비 1.2.5.6.10.12.15.16 비빔국수 5.6 배추김치 9 초코칩트워스트 1.2.5.6		친환경현미밥 소고기미역국 16 돈육고추장불고기 10 오꼬노미계란말이 1.5.6.13 느타리버섯볶음 배추김치 9	친환경흑미밥 바지락무국 18 돼지갈비찜 5.6.10.13.16.18 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16 오이무침 배추김치 9	친환경차조밥 근대된장국 5.6 존득방울탕수육 1.5.6.10.13 고추송송고기말이 1.6.10.15.16 명엽채조림 깍두기 9
	에너지/단백질/칼슘/철 840.6/33.7/255.2/4.3		에너지/단백질/칼슘/철 839.0/40.4/254.4/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 844.8/40.7/258.9/9.0	에너지/단백질/칼슘/철 855.1/26.5/248.3/7.2
	4월 29일 (월)	4월 30일 (화)			
중 식	낙지불고기덮밥 5.6.10 건새우아욱된장국 9 함박스테이크&계란후라이 1.2.5.6.10.12.13.15.16 콩나물무침 5 배추김치 9 사과워터젤리	친환경기장밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 오리훈제&머스타드.쌈무 1.2.5.6 깻잎부추전 1.6 표고버섯볶음 열무김치			
	에너지/단백질/칼슘/철 824.6/39.9/267.4/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 823.7/34.8/253.6/4.3			
석 식	친환경현미밥 손만두국 1.5.6.10.16.18 닭볶음탕 15 행계란전 1.2.5.6.10.15.16 미나리무침 배추김치 9	탄탄면 2.4.5.6.10.13.16 날치알볶음밥(미니) 5.6.13.18 백오이무침 배추김치 9 포테이토탕도그 1.2.5.6.10.12.16 말바라때 13			
	에너지/단백질/칼슘/철 850.2/36.0/248.8/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 822.1/33.9/254.3/2.7			

◆ 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(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우) • 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,꽃게:국내산 • 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:국내산/외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산

* 양고기, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 부세 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날
(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한
달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)

2024. 03. 28

덕 암 고 등 학 교 장