



음식으로 면역력 키우기

- 내가 매일 먹는 음식은 나의 몸이 된다.



1. 면역계에서의 비타민과 미네랄의 역할

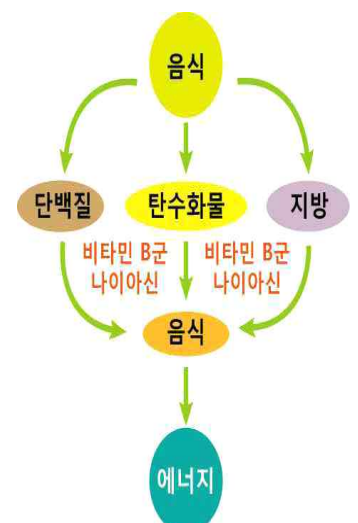
비타민A, B1, B2, B6, C, 나이아신, 판토텐산	바이러스가 신체에 침입하는 것을 방지하는 것이 바로 피부와 점막이다. 튼튼하면서도 탄력이 있는 피부와 점막은 질병 예방에도 중요한데, 튼튼하면서도 탄력이 있는 피부와 점막을 만드는 데 없어서는 안되는 비타민
비타민B6, B12, C, 엽산	면역계통에서 활약하는 세포들과 적혈구를 증강시키는 데 필요한 비타민
비타민K	혈액이 응고하려면 프로트롬빈 단백질이 필요한데, 이것을 만드는 비타민
비타민B6, B12	기쁨과 쾌감을 불러일으키는 도파민, 기운이 넘쳐 활발하게 하는 노르아드레날린과 세로토닌이 있다. 이런 전달물질을 생산하는 데 필요한 비타민
아연	상처를 치유하는 데는 다량의 단백질 합성이 필요한데, 이때 작용하는 많은 효소에 아연이 필요

2. 스트레스를 극복하는 비타민과 미네랄

비타민B1	뇌 활동을 활발하게 하는데, 부족하면 불안감과 초조감이 심해지고 온종일 졸린다.
비타민C	스트레스를 받으면 맨 먼저 상실되는 영양소로 비타민C를 섭취하면 피부가 좋아지고, 감기 걸리는 횟수는 줄어들며, 암도 예방할 수 있다.
비타민E	자율신경기능이상 치료에도 활용되는데, 어깨결림, 냉증 등을 완화 시킨다. 혈액순환을 원활하게 하는 데 가장 효과가 있는 영양소

3. 비타민과 미네랄 함유 음식

비타민 B 군	돼지고기, 현미, 고등어, 콩치, 병어, 김, 명란
비타민 C	고추, 여주, 참외, 파슬리, 순무, 시금치, 굴, 딸기, 키위
비타민 E	양배추, 밀, 배아유, 아몬드, 땅콩, 대두콩, 참깨
칼슘	잔물고기(멸치 등), 건새우, 요구르트, 브로콜리, 미역, 무화과
마그네슘	다시마, 김, 땅콩류, 대두콩, 대합조개, 재첩
비타민 D	간, 치즈, 요구르트, 정어리, 콩치, 훈제연어
비타민 K	시금치, 부추, 근대, 무청, (양)배추, (양)상추, 브로콜리
아연	굴, 육류, 어패류



	8월 3일 (월)	8월 4일 (화)	8월 5일 (수)	8월 6일 (목)	8월 7일 (금)	8월 8일 (토)
조식		배추김치 9. 부추바지락죽 18. 토스트팬케이크 1.2.5.6. 그레놀라시리얼&우유 2.5.6. 양상추샐러드&한라봉D 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 734.6/18.6/372.6/5.4	친환경보리밥 스팸미역국 1.2.5.6.10.13.15.16. 시금치무침 팽이버섯전 1. 미니돈까스 1.5.6.10. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 704.9/34.9/304.3/5.6	누룽지 감자튀김&케첩 5.6.12. 배추김치 9. 프렌치토스트&불고기하트피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 사과 13. 포도주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 845.8/17.7/98/2.8	고추참치밥 2.5.12.13.16. 어묵우국 1.5.6. 참나물무침 치킨샐러드 1.2.5.6.15.18. 배추김치 9. 떠먹는요구르트 복숭아 2. *에너지/단백질/칼슘/철분 763.7/37/283.6/3.4	친환경보리밥 얼큰소고기우국 16. 미트볼비엔나조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 온두부&참치볶음김치 5.9.12. 파래김자반 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. *에너지/단백질/칼슘/철분 708.1/39.1/275.6/4.8
중식	볶음밥&자장소스 1.2.5.6.10.13.15.16. 유부된장국 5. 어린새송이버섯볶음 코코넛연어치즈까스 1.2.5.6. 배추김치 9. 반달단무지 요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철분 852.2/36.6/300.9/4.2	친환경흑미밥 감자수제비국 5.6.18. 돈육고추장불고기 5.6.10. 사각어묵볶음 1.5.6. 배추김치 9. 상추, 고추&쌈장 5.6. 머루포도 *에너지/단백질/칼슘/철분 761/41.5/207.3/6.2	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 안동찜닭 5.6.15. 애호박볶음 짬뽕만두 1.5.6.10.16.18. 총각김치 9. 수박 *에너지/단백질/칼슘/철분 802.9/41.3/282.1/3.9	친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 야채계란찜 1. 콩나물무침 5. 돈육탕수강정 1.2.4.5.6.10.12.13. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 766.8/42.6/301/7	친환경현미밥 맑은미역국 가지무침 목은지단볶음탕 9.15. 도통해물완자 1.2.5.6.8.9.12.16.17.18. 열무김치 9. 던킨 그레이즈도넛 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 850.6/44.1/323.1/7.5	
석식	친환경현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 부추겉절이 매콤닭강정 2.4.5.6.12.13.15. 열무김치 9. 비피더스 포도 2. *에너지/단백질/칼슘/철분 742/40.1/318.3/3.5	친환경현미밥 애호박두부된장국 5.6.12. 김치닭갈비 9.15. 오이무침 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 857.7/45.1/278.4/4.5	친환경흑미밥 열갈이등뼈탕 10. 참나물무침 두부구이&양념장 5. 배추김치 9. 트리플치즈핫도그 1.2.5.6.10.12.15.18. 고마워감귤C음료 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 795.1/37.7/273.6/3.7	김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.15.16. 크림파스타 1.2.5.6.10.13.16. 아욱된장무침 열무김치 9. 스틱단무지 옥수수스프 2.5.6.13.16. *에너지/단백질/칼슘/철분 729.4/24.7/284.6/2.7	친환경보리밥 얼큰콩나물국 5. 오이무침 감자채볶음 1.2.5.6.10.15.16. 함박치즈스테이크&계란후라이 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 768.3/38.6/224.5/4.8	
	8월 10일 (월)	8월 11일 (화)	8월 12일 (수)	8월 13일 (목)	8월 14일 (금)	8월 15일 (토)
조식	친환경보리밥 애호박두부된장국 5.6.12. 콩나물무침 5. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 야채고기말이 1.6.10.15.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 822.4/36.6/279.3/4.3	두기스밥버거 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 유부된장국 5. 열갈이무침 치즈스틱 1.2.5.6. 참치김치볶음 5.9. 오렌지주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 786.2/35.4/317.9/4	친환경현미밥 김치콩나물국 5.9. 삼치무조림 애호박볶음 갈비맛치킨직화스테이크 1.2.5.6.12.15.16. 열무김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 708.6/38.1/300.5/3.9	배추김치 9. 야채죽 찰보리빵 1.2.5.6. 바나나 13. 코코볼, 후르츠링 시리얼&우유] 2.5.6. 양상추샐러드&딸기D 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 750.1/15.5/256/3.5	친환경현미밥 소고기미역국 16. 두부양념조림 5.12. 참나물무침 치킨텐더&머스터드 1.2.5.6.13.15.18. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 724.4/41.6/549.6/7.8	급식없음

중식	친환경현미밥 얼갈이등뼈당10. 취나물된장무침 애호박전&햄전 1.2.5.6.10.15.16. 크런치대만식지 파이 1.2.5.6.15.18. 배추김치 9. 뿌서뿌서 1.2.5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 823.6/38.4/166. 3/5.4	친환경흑미밥 감자새알만두국 1.5.6.10.15.16. 18. 참나물무침 실곤약야채무침 5.13. 김치제육볶음 9.10. 야채춘권 1.5.6.10.16.18. 총각김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 864.9/44.9/353. 8/4.6	비빔밥 1.5.6. 애호박두부된장 국 5.6.12. 도토리묵무침 고추잡채김말이& 양념장 1.5.6.10.16. 깍두기 9. 오레오생크림와 플 1.2.5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 672/21.8/210.5/ 13	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 시금치무침 맛초킹닭봉 5.6.13.15. 열무김치 9. 도시락김 쥬시콜 자두맛 12. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 867.4/43.7/275. 9/4.7	친환경보리밥 맑은콩나물국 5. 메추리알파리고 추조림 1. 감자만두찜 1.5.6.10.16.18. 돈육고추장불고 기 5.6.10. 배추김치 9. 상추,호박잎&우 령강된장 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 767.2/39.7/203. 6/4.4	
석식	하이라이스 1.2.5.6.10.12.16. 건새우아욱된장 국 5.6.9. 매콤떡볶이 1.5.6. 시금치무침 코다리강정 4.5.6.12.13. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 732.2/35/335.8/ 3.1	오리훈제볶음밥 5.6.13.18. 어묵무국 1.5.6. 상하이파스타 5.6.8.9.12.13.16. 17.18. 과일사라다 1.5.12.13. 부추겉절이 새우튀김&칠리소 스 1.5.6.9.12.13. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 830/39.5/338.9/ 6.1	친환경보리밥 구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 열대과일샐러드 1.2.5. 닭볶음탕 15. 미역줄기볶음 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 722.7/38.1/313. 6/4.1	친환경현미밥 실파게란국 1. 쫄면&군만두 1.5.6.10.16.18. 삼겹살 10. 배추김치 9. 상추&쌈장 5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 838.4/33.9/370. 6/14.1	베이컨김치볶음 밥 1.2.5.6.9.10.15. 16. 라면 1.2.5.6.10.15.16. 순대찜 2.5.6.10.13.16. 갯잎순나물볶음 배추김치 9. 스틱단무지 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 792.8/19.1/341. 2/3.1	
	8월 17일 (월)	8월 18일 (화)	8월 19일 (수)	8월 20일 (목)	8월 21일 (금)	8월 22일 (토)
조식	급식없음	양상추토마토샐러 드 5.6.12. 누룽지튀김 배추김치 9. 야채버섯죽 한케이크&후르츠 생크림 1.2.5.6.11. 초코우유 2. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 877.2/19/221/2.5	친환경현미밥 연두부계란국 1.5. 감자채베이컨볶음 10. 고구마치즈닭불구 이 1.2.5.6.15. 배추김치 9. 수박 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 791.5/39.4/399.1 /5.1	햄주먹밥1.2.5.6. 10.15.16. 잔치국수 5.6. 미트볼볶음 1.2.5.6.10.12.13 .15.16. 팽이버섯전 1. 배추김치 9. 카야파이 1.2.5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 733.2/26/366/3.5	친환경흑미밥 소고기떡국 16. 돈육메추리알장조 림 1.10. 얼갈이나물무침 골뱅이야채무침 5.17. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 721.2/29.5/214.6 /3.7	행계란볶음밥 1.2.5.6.10.13.15. 16.18. 건새우미역국 9. 두부부침&양념장 5. 배추김치 9. 바나나 13. 파래김자반 5. *에너지/단백질/칼 슘/철분 634.7/25.2/266.4/ 3
중식	급식없음	친환경현미밥 순두부찌개 5.9.10.18. 부추잡채 1.5.6.10. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.15.16. 다시마.브로콜리& 초장 소보로돈까스&소 스1.5.6.10.12.13 .18. 열무김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 859.8/34.1/125.2 /4.6	친환경보리밥 바지락미역국 18. 참나물무침 비빔만두. 1.5.6.10.16.18. 배추겉절이 크런치탕수육&소 스 1.5.6.10.12.13.18. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 899.5/31.8/296/1 2.3	소시지카레라이 스1.2.5.6.10.15 .16. 얼큰콩나물국 5. 양배추찜&쌈장 5.6. 오이무침 돈육간장불고기 10. 배추김치 9. 청포도주스 13. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 848.7/52.3/284. 9/4.3	친환경현미밥 팽이버섯두부된 장국 5. 묵은지닭볶음탕 9.15. 가지볶음 5.6.13.18. 새우살애호박전 1.6.9.13. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 750.1/40.5/304. 9/4.4	

석식	급식없음	친환경흑미밥 맑은콩나물국 5. 닭갈비&무쌈 5.6.13.15.16. 부추전 1.6. 배추김치 9. 복숭아홍차 11. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 715.2/27.9/264.7 /4	친환경현미밥 건새우아욱된장국 9. 라볶이 1.5.6.13. 메쉬드포테이토함 박스테이크&소 1.2.5.6.10.12.13 .15.16. 배추김치 9. 마시는골든블라썸 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 799.2/28/355.7/3	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 매콤콩나물무침 5. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 배추김치 9. 바삭도시락김 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 773.7/53.9/322.1 /5.4	잠발라야볶음밥 1.2.5.6.10.12.1 3.18. 어묵국 1.5.6. 냉짬면 1.5.6.16. 야채계란찜 1. 열무김치 9. 단무지 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 736.4/35/314.3/ 4.4	
	8월 24일 (월)	8월 25일 (화)	8월 26일 (수)	8월 27일 (목)	8월 28일 (금)	8월 29일 (토)
조식	친환경흑미밥 황태무국 계란후라이 1. 통살치킨까스 1.5.6.12.13.15.1 6.18. 배추김치 9. 파래김자반 5. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 815.8/42.6/260/7	양상추샐러드&유 자D 1.2.5.6. 참치김치볶음 5.9. 섹섹포테이토 5.6. 누룽지 미트볼피자핫도그 번 1.2.5.6.10.12.13 .15.16. 포도주스 13. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 710.3/30.2/501.5 /3.9	친환경현미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 청경채나물무침 쫄면&야채가마 보꼬전 1.5.6. 배추김치 9. 무지개떡 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 770.7/20.1/216.3 /3.2	배추김치 9. 영양닭죽 15. 마늘바게트&생크 림 2.5.6. 사과 13. ček스초코시리얼& 우유 2.5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 643.6/22.3/271. 3/2.6	친환경흑미밥 얼큰김치수제비 5.6.9. 연두부&양념장 5. 매콤콩나물무침 5. 고추해물완자 1.2.5.6.8.9.10. 15.16.17.18. 열무김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 670.7/23.1/290. 3/4.1	친환경현미밥 맑은콩나물국 5. 닭살카레볶음 2.5.6.12.13.15.1 6.18. 치즈미트볼 1.2.5.6.10.13.15 .16. 배추김치 9. 얼라이브 13. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 762.5/22.9/216/2 .8
중식	친환경보리밥 낙지수제비국 5.6.18. 보쌈 10. 비빔막국수 3.5.6.16. 애호박볶음 열무김치 9. 숙음배추, 상추& 쌈장 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 817.1/43.7/233. 2/5.1	친환경현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13 .15.16. 안동찜닭 15. 얼갈이나물무침 민물새우야채튀 김 1.5.6.9. 열무김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 764/39.4/326.6/ 3.8	미니야채볶음밥 냉면무국수 1.5.6.9. 어린새송이버섯 볶음 고추잡채김말이 튀김 1.5.6.10.16. 배추김치 9. 바나나 13. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 700/27.6/337.9/ 7.8	친환경흑미밥 애호박두부된장 국 5. 제육볶음 10. 배추김치 9. 불고기케사디아 2.5.6.10.12.13. 상추,오이고추& 쌈장 요구르트 2. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 891.4/48.4/310. 6/4.6	친환경현미밥 바지락순두부찌 개 5.9.10.18. 어묵고추장볶음 1.5.6. 모듬버섯볶음 파닭 5.6.13.15. 총각김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 769.6/44/272.4/ 5.9	
석식	새우볶음밥 1.5.6.9.13.18. 김치콩나물국 5.9.12. 꽃맛샐러드 1.5.6.8.13.18. 열무된장무침 참쌀탕수육&소스 1.5.6.10.13. 총각김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 719.9/27.5/284. 7/5.7	친환경흑미밥 느타리버섯들깨 국 숙주미나리무침 돈육간장불고기 10. 찰도그를 2.5.6.10.15. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 745.7/44.9/250/ 4.4	친환경보리밥 육개장 16. 시금치무침 야채계란말이 1. 삼치구이 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 728.7/37.4/267. 7/4.2	미니밥 어묵우동 1.2.5.6.9. 상추튀김 1.5.6.17.18. 치즈떡볶이 1.2.5.6. 배추김치 9. 스틱단무지 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 726.1/25.5/474. 3/4.8	친환경보리밥 얼갈이된장국 5.6. 가지나물무침 오징어볶음&소면 5.6.17. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 682.7/23.7/309. 3/3.8	

	8월 31일 (월)					
조식	친환경보리밥 애호박감자수제비 국 5.6. 매콤콩나물무침 5. 진미채볶음 17. 동그랑땡&케첩 1.2.5.6. 10. 12. 15 . 16. 배추김치 9. 두유 5. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 776.6/36.2/304.6 /5					
중식	친환경현미밥 닭미역국 15. 김가루실파무침 제육볶음 10. 배추김치 9. 동글빵고구마행 피자 1.2.5.6. 10. 12. 1 5. 16. 상추, 깻잎&쌈장 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 808.9/41.9/275. 4/3.7					
석식	미니밥 바지락칼국수 6. 18. 찜왕만두 1.5.6. 10. 16. 18. 오이고추된장무 침 5.6. 어묵채간장볶음 1.5.6. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 816.4/26.3/255. 8/4.3					

◆ 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. 08. 03

덕 암 고 등 학 교 장