



## 위생 및 영양정보

**식품 알레르기란 무엇일까요?**

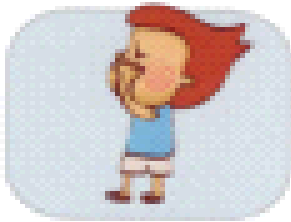
특정개인에게 나타나는 우리 몸의 면역이상반응으로 특정음식물을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민상태가 되는 것을 알레르기 반응이라고 합니다.

**알레르기의 증상은?**

피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침,호흡곤란등), 순환계(아나필락시스쇼크) 이상 등



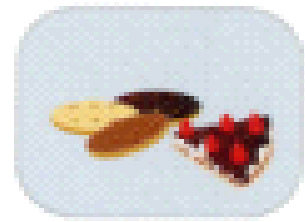
1. 호흡기 알레르기  
(천식,알레르기비염)



2. 소화기 알레르기  
(알레르기성 설사)



3. 피부 알레르기  
(염·홍반·진단)  
[아토피피부염/두드러기]



4. 식품 알레르기  
(구토, 설사,두드러기)

**알레르기와 식중독의 차이점은?**

식중독은 독소 또는 식중독 원인세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생상태가 불량할 때 발생하는 것이고, 알레르기는 식품의 위생상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.

**식품알레르기 관리방법**

- ▶ 원인식품이 무엇인지 정확히 진단한다.
- ▶ 원인식품에 함유된 영양소는 대체식품을 이용하여 영양소 섭취한다.
- ▶ 알레르기를 일으킨 식품은 일정기간 섭취를 피한 후 다시 섭취를 시도해 본다.
- ▶ 원재료 표시란에서 원재료 및 함량 표시를 확인한다.

예) 치즈(원재료:우유), 간장(원재료:대두, 밀), 마요네즈(원재료:달걀)

**알레르기 유발식품과 대체식품**

알레르기식품	주의해야 할 식품	대체식품	알레르기식품	주의해야 할 식품	대체식품
우유 	요구르트, 초콜릿, 치즈,분유,아이스크림	두유, 멸치	고등어 	등푸른생선	흰살생선
달걀 	어묵, 마요네즈, 케이크, 메추리알	쇠고기, 닭고기	게, 새우 	게맛살	닭가슴살, 두부
땅콩 	잼류	아몬드, 잣, 깨	돼지고기 	햄, 소시지, 돈까스	해조류, 생선류
밀, 메밀 	빵, 과자, 국수	쌀가루로 만든 음식	복숭아 	잼류	사과, 배, 바나나
대두 	두유, 두부, 콩기름, 된장, 간장	쇠고기,치즈, 돼지고기	토마토 	주스류	배추, 무, 오이

	4월 3일 (월)	4월 4일 (화)	4월 5일 (수)	4월 6일 (목)	4월 7일 (금)
조식	간장계란밥 1. 들깨시래기국 문어한입스테이크 1.2.5.6.8.9.12.15.16.17. .18. 오이무침 배추김치 9. 쿠앤크마카롱 1.2.6.	치즈닭갈비구운주먹밥 1.2.5.6.10. 배추김치 9. 단호박죽 초코컵케익 1.2.5.6. 아몬드후레이크시리얼&우유 2.5.6. 얼라이브음료(청포도)	친환경흑미밥 북촌굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 돈육고추장불고기 10. 통그릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16. 상추무침 배추김치 9.	모닝빵에그샌드위치 1.2.5.6. 케이준치킨샐러드 1.5.6.12.15.18. 벌집고구마튀김 5.6. 크린베리아몬드그레놀라 시리얼 5.6. 우유 2. 야채아삭피클	친환경현미밥 참치김치찌개 5.9. 봉추짬뽕 5.15. 야채고기완자전 1.2.5.6.10.15.16.18. 파래김자반 깍두기 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 527.3/21.9/126.3/3	에너지/단백질/칼슘/철 773.9/13.8/287.1/6.6	에너지/단백질/칼슘/철 875.9/44/279.8/9.2	에너지/단백질/칼슘/철 851.8/27.4/309.7/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 741.9/38.9/264.2/5.1
중식	친환경기장밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 눈꽃치즈닭갈비 2.15. 그릴비엔나 2.5.6.10.15.16. 달래오이무침 배추김치 9.	직화해물짬뽕 5.6.9.10.13.17.18. 미니밥 우리쌀밀피유카츠&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 가지무침 과일샐러드 1.5.11.12.13. 배추김치 9.	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 어니언후라이드치킨 1.2.5.6.15. 연두부&양념장 5. 미나리무침 열무겉절이 요거타임(포도) 2.	한우버섯불고기덮밥 5.6.13.16. 얼큰콩나물국 5. 비빔국수 5.6.9. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 배추김치 9. 카프리썬(오렌지) 13.	친환경흑미밥 감자수제비국 5.6. 돈육고추장불고기 5.6.10. 모듬쌈채소&쌈장 5.6. 야채계란말이 1. 배추김치 9. 츄잉도넛 1.2.5.6.
	에너지/단백질/칼슘/철 890.1/45.8/225.8/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 876.6/40.4/246.6/10.7	에너지/단백질/칼슘/철 857.2/43.7/245/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 772.4/40.4/303.8/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 795.6/39.5/256.4/4.2
석식	친환경흑미밥 팽이버섯유부된장국 5. 콩나물제육볶음 5.10. 매콤떡볶이 1.5.6. 상추튀김&간장양념 1.5.6.10.16.17.18. 배추김치 9.	친환경차조밥 감자옹심이국 17. 오리훈제&쌈무, 머스터드 1.2.5.6. 돈육김치전 1.6.9.10. 참나물무침 배추김치 9.	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 언양식불고기&파채 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 18. 야채계란찜 1. 감자채볶음 깍두기 9.	친환경기장밥 온도토리묵채국 3.5.6.9.13. 닭볶음탕 5.6.15. 두부양념조림 5. 오이무침 열무김치 9.	친환경보리밥 애호박두부된장국 5. 닭통살꼬치까스 5.6.12.13.15. 옛날잡채 10. 불닭맛김 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 873.8/44/248.6/7.9	에너지/단백질/칼슘/철 875.8/36.8/291/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 873.4/44.2/276.1/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 872.2/44.8/317.9/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 771.5/37.4/304.2/11.9
	4월 10일 (월)	4월 11일 (화)	4월 8일 (수)	4월 9일 (목)	4월 10일 (금)
조식	햄야채볶음밥 1.2.5.6.10.15.16. 미니우동 1.2.5.6.9.13. 소시지강정 2.4.5.6.10.12.13.15.16. 두부구이&볶음김치 5.9. 아이러브요거트(복숭아) 2.	수제통살치킨버거 1.2.5.6.10.12.15.16.18. 감자튀김(크링클컷) 5.6. 크림스프 2.5.6.13.16. 후리카게김가루밥(미니) 1.2.5.6.9.13.16.18. 배추김치 9. 따옴오렌지주스 13.	친환경기장밥 얼큰콩나물국 5. 치즈떡닭갈비 2.15. 어묵볶음 1.5.6. 초코핫케이크 2.5.6. 배추김치 9.	불고기주먹밥 1.2.5.6.10.16. 배추김치 9. 호두파운드 1.2.5.6.14. 후레이크콘&초코볼시리얼 2.5.6. 우유 2. 속떡속떡 1.5.6.10.15.	친환경보리밥 얼큰소고기무국 5.16. 갈비살스테이크&허브바질소스 1.2.5.6.10.12.15.16. 계란후라이 1. 파래도시락김 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 862.6/37.5/335.1/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 760.3/26.8/250.8/4	에너지/단백질/칼슘/철 765.3/39.4/275.8/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 729.2/20.3/302.4/7.5	에너지/단백질/칼슘/철 763.5/36.4/310.6/5.3
중식	친환경보리밥 바지락미역국 18. 매콤돼지갈비찜 10. 애호박전&옛날소시전 1.2.5.6.10.15.16. 머위무침 파김치 오렌지	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 바지락순두부찌개 5.10.18. 안동찜닭 5.6.15. 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 도토리묵상추무침 열무김치 9.	나시고랭볶음밥 1.2.5.6.13.16.18. 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 마라로제떡볶이 1.5.6. 라이크텐더&비빔야채 1.5.6. 배추김치 9. 자몽허니블랙티음료 13.	친환경기장밥 건새우아욱된장국 9. 돈육간장불고기 10. 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.13. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	자장면 5.6.10.13.16. 미니밥 순두부계란국 1.5. 맛초킨닭봉 5.6.13.15. 오이고추된장무침 배추김치 9. 탐미유애플 13.
	에너지/단백질/칼슘/철 812.2/40.6/358.5/8.9	에너지/단백질/칼슘/철 883.5/44.8/311/6.1	에너지/단백질/칼슘/철 819.2/30.9/306/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 840.3/43.3/329.6/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 889.5/44.8/231.5/3.8
석식	친환경현미밥 얼갈이된장국 콘소메오븐후라이드치킨 1.2.5.6.15. 콩나물무침 5. 망고샐러드 1.2.5.6. 배추김치 9.	친환경보리밥 김치어묵국 1.5.6.9. 족발 10. 양배추겨자샐러드 13. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.15.16. 깍두기 9. 요구르트 2.	친환경현미밥 닭곰탕 15. 시트러스오곡탕수육&스윗사워소 1.5.6. 고추송송고기말이 1.5.6.10.12.13.15.16. 18. 아욱된장무침 총각김치 9.	친환경흑미밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 오향장육 5.6.10.13.18. 실곤약야채무침 5.13. 시금치무침 배추김치 9.	친환경수수밥 참치김치찌개 5.9. 통살새우까스&타르타르 1.5.6.9.13. 햄전 1.2.5.6.10.15.16. 참나물무침 깍두기 9. 청포도에이드
	에너지/단백질/칼슘/철 892.5/39.7/248.6/3	에너지/단백질/칼슘/철 897.5/45.6/212.7/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 855.4/36.7/222.5/12.1	에너지/단백질/칼슘/철 770/39.4/339.6/8.2	에너지/단백질/칼슘/철 839.3/34/277.2/5

	4월 17일 (월)	4월 18일 (화)	4월 19일 (수)	4월 20일 (목)	4월 21일 (금)
조식	스팸밥버거 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 얼갈이된장국 로즈마리치킨텐더&블랙올 리브소 1.5.6.15.18. 오이무침 배추김치 9. 망고요거트 2.	누룽지 배추김치 9. 옥수수콘치즈토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. 쌀떡꼬치 5.6.12.13. 오레오오즈&우유 2.5.6. 오렌지	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 남도식적화떡갈비 5.6.10.15.16.18. 고등어무조림 7. 야채계란말이 1. 총각김치 9.	야채죽 1. 배추김치 9. 페퍼로니콤비피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 감자고로케 1.5.6. 오미자믹스피클 탐미유비타민주스 13.	친환경수수밥 소고기미역국 16. 용가리치킨너겟&머스타드 1.2.5.6.12.15. 고추송송고기말이 1.5.6.10.12.13.15.16.18 . 청경채나물무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 739.4/29.5/292.9/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 741.7/20.3/265.3/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 833.9/41.1/228.2/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 783.9/28.4/249/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 796.7/34.2/255.8/3.8
중식	친환경현미밥 얼갈이등뼈탕 10. 매콤돈육꾸꾸미볶음 5.10. 부추잡채 1.5.6.10. 아몬드연근조림 배추김치 9.	친환경기장밥 애호박두부된장국 5. 돼지갈비찜 5.6.10.13.16.18. 오꼬노미야끼 1.5.6.10.12.13.17.18. 가지무침 배추김치 9.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 소고기무국 5.16. 간지치킨 6.12.13.15. 돈육메추리알장조림 1.10. 참나물무침 배추김치 9.	친환경보리밥 얼큰콩나물국 5. 보쌈 10. 상추&쌈장 5.6. 비빔막국수 3.4.5.6.13.16. 느타리버섯볶음 배추김치 9.	친환경차조밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 닭볶음탕 15. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 곤드레나물볶음 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 780.1/39/245.9/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 818.9/40.7/249.1/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 818.8/38.1/241/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 817.6/38.7/235.7/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 893.9/42.8/180.7/3.8
석식	친환경보리밥 맑은바지락순두부찌개 5.9.18. 닭살데리야끼구이 5.6.12.13.15. 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.12.15.16. 숙주나물무침 배추김치 9.	유부우동 1.2.5.6.9.13. 후리카게김가루밥(미니) 1.2.5.6.9.13.16.18. 매콤떡볶이 1.5.6. 크리스피김말이&통오징어 튀김 1.2.5.6.16.17.18. 배추김치 9. 리이브포도주스 13.	게살볶음밥 1.5.6.13.18. 맑은감자국 5. 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. 오이무침 감자핫도그&케첩 1.2.5.6.10.12.16. 배추김치 9.	친환경흑미밥 닭곰탕 5.6.15. 통등심돈까스&소스 1.5.6.10.12.13.18. 열무나물된장무침 진미채고추장조림 17. 배추김치 9.	친환경기장밥 아육된장국 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 미니로제파스타 1.5.6.10.12.13. 야채계란찜 1. 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 829.7/41.1/249.9/10.2	에너지/단백질/칼슘/철 721.9/22/251.3/6.7	에너지/단백질/칼슘/철 830/29.6/259.6/11.4	에너지/단백질/칼슘/철 857.7/40.9/252.6/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 840.9/41.4/247.4/5
	4월 24일 (월)	4월 25일 (화)	4월 26일 (수)	4월 27일 (목)	4월 28일 (금)
조식	친환경보리밥 연두부계란국 1.5. 닭살카레볶음 2.5.6.12.13.15.16.18. 갈비산적 1.5.6.10.16. 취나물무침 배추김치 9.	통살쉬림프버거 1.2.5.6.9.12. 맥앤치즈력키버킷볼 1.2.5.6.10.12.15.16.18. 크림스프 2.5.6.13.16. 바나나 13. 따옴오가닉사과주스 13.	친환경현미밥 육개장 16. 오리훈제&머스타드.쌈무 1.2.5.6. 오징어살채조림 17. 부추무침 배추김치 9.	소고기야채죽 16. 배추김치 9. 소금빵 1.2.5.6. 콘푸로스트&우유 2.5.6. 아몬드초코볼 토마토 12.	친환경흑미밥 오징어무국 17. 눈꽃치즈닭갈비 2.15. 슬라이스소시지볶음 2.5.6.10.15.16. 시금치무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 818.6/41.1/238.2/8.3	에너지/단백질/칼슘/철 754/33.6/278/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 807.3/39.9/246.7/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 791.4/24.9/280.2/11.8	에너지/단백질/칼슘/철 845.6/41.6/254.2/4.1
중식	친환경귀리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 . 돈육간장불고기 10. 어묵볶음 1.5.6. 청포묵김가루무침 배추김치 9.	친환경보리밥 종합어묵국 1.5.6. 돈육강정 4.5.6.10.12.13. 짜먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 가지무침 실파김치 9.	두부카레라이스 2.5.6.12.13.16.18. 얼큰콩나물국 5. 크래미게살링&칠리소스 1.2.5.6.8.12.13. 참나물무침 배추김치 9. 허쉬초콜릿드링크 2.	친환경흑미밥 들깨시래기된장국 안동찜닭 5.6.13.15.18. 수제고구마토스트피자 1.2.5.6.10.12.13.15.1 6. 브로콜리&표고버섯초회 배추김치 9.	친환경현미밥 모듬버섯짬뽕탕 6.9.13.17.18. 수제돈까스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 크림감자노끼 1.2.5.6.10.13.16.18. 숙주나물무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 815.4/40/241.6/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 822.3/41.6/227/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 800.2/26.3/237.4/12.2	에너지/단백질/칼슘/철 814.5/36.4/270.4/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 807.2/39.2/237.7/3.6
석식	베테랑칼국수 1.5.6.9.13. 베이컨김치볶음밥(미니) 1.2.5.6.9.10.13.15.16 .18. 고기부추만두 1.5.6.10.16.18. 반달단무지 깍두기 9. 요구르트 2.	친환경수수밥 얼갈이등뼈탕 10. 매콤닭고기오븐구이 15. 마카로니콘샐러드 1.2.5.6. 미역줄기볶음 배추김치 9.	새우살볶음밥 1.5.6.9.13.18. 유부장국 1.2.5.6.7.9.13.18. 불맛통살산전구이 1.5.6.10.15.16.18. 간장무채장아찌 배추김치 9. 티라미슈크림참쌀떡 1.2.5.6.	친환경기장밥 감자수제비국 5.6. 훈제연어스테이크 5.6.12.13.16. 두부양념조림 5.6.12. 크래미호두샐러드 1.5.13.14. 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 833.9/32/255.2/7.9	에너지/단백질/칼슘/철 826.8/41.7/237.5/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 817.9/38.9/232.6/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 831.8/35.9/277.5/7	

◆ 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, 꽃게:국내산
  - 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

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

매월 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날  
매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

2023. 03. 28.

덕 암 고 등 학 교 장