



3월 식단 및 영양소식지

식생활관

☎ 070-4919-5295

위생 및 영양정보

식품알레르기란?

식품 섭취 후 면역이상 반응으로 인하여 특정 음식물을 병원체로 인식함으로써 몸에서 반응하는 것을 말합니다.

식품알레르기의 주요 원인식품은?



출처 : 교육부 학생건강정보센터

식품알레르기의 증상은?

식품알레르기의 일반적인 증상은 개인마다 차이가 있습니다.



피부발진, 가려움



설사



구토



호흡곤란

알레르기 유발 식품의 대체식품은?

유발식품	대체식품
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기
달걀	두부, 콩나물
밀	감자, 쌀
콩	김, 미역, 멸치
돼지고기	쇠고기, 흰살 생선
우유	두유

식품알레르기 증상이 있는 친구를 도와주세요!

1. 식품알레르기에 대해 이해하기

발생원인, 증상, 대처방법을 함께 알아보고 알레르기 증상이 있는 친구의 어려움을 이해한다.

2. 식품알레르기 친구에게 장난하지 않기

작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 인지하고 주의한다.

학교급식에 표시되는 식품 알레르기

식단표(예시)

차수수밥
육개장(5,16)
가자미카레구이
(2,5,6,13,15,16,18)
땅콩연근조림(4,5,13)
총각김치(9,13)
바나나

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

* 알레르기를 일으키는 식품에 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표기됩니다. *

	3월 1일 (월)	3월 2일 (화)	3월 3일 (수)	3월 4일 (목)	3월 5일 (금)	3월 6일 (토)
조식		소고기야채죽 16. 모닝빵샌드위치 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 오지치즈후라이 1.2.5.6.10.13.15.16. 볶음김치 9. 참미유포도 크런치넛트에너지바 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 801.9/28.4/206/2.9	친환경현미밥 구슬만두국 1.5.6.10.16.18. . 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 스팸구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 청경채무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 849.6/46.8/257.6/3.7	누룽지 허니오즈시리얼 &우유 2.5.6. 감자에그모닝빵 1.2.5.6. 그린애플마카롱 1.2.6. 사과 13. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 756.5/19.5/276/2.8	자장밥 5.6.10.13.16. 실파계란국 1. 감자만두 1.5.6.10.16.18. . 스파이시치킨텐더 1.2.5.6.15.18. 배추김치 9. 유산균요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 838.6/39.6/290.1/3.2	친환경보리밥 오징어무국 17. 돈육고추장불고기 5.6.10. 한입떡갈비 5.6.10.15.16.18. . 콩나물무침 5. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 781.2/41.2/269.5/4.2
중식		베이컨새우볶음밥 5.6.9.10.13.18. . 옥수수스프 2.5.6.13.16. 치즈돈카츠 1.2.5.6.10.12.13.18. 카프레제샐러드 1.2.5.6.12. 배추김치 9. 오미자믹스피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.7/32.3/282.2/2.3	친환경흑미밥 두부유부장국 5.6.7.12.18. 삼겹살마늘구이 10. 상추,쌈무&쌈장 5.6. 매콤콩나물무침 5. 배추김치 9. 쥬시쿨(파인애플) 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 816.8/33.1/353.1/5.3	친환경현미밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 닭볶음탕 15. 두부구이&참치 김치볶음 5.9.16.18. 방울토마토 12. 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.3/43.8/208.3/8.2	친환경보리밥 열갈이등뼈탕 10. 부추잡채 1.5.6.10. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 오이고추된장무침 배추김치 9. 비스킷슈 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 858.7/39.5/271.8/3.8	
석식		친환경흑미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 코다리치킨강정 4.5.6.12.13. 야채계란찜 1. 상추무침 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 829.3/45.3/214.3/4.4	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 애호박우렁된장국 5.12. 새우볼꼬치&칠리소스 1.5.6.9.12.13. 어린새송이버섯볶음 배추김치 9. 빅썬사과음료 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 716.9/21.7/308.7/4.3	친환경보리밥 소고기미역국 16. 돈육간장불고기 5.6.10. 미트볼소스조림 1.2.5.6.12.13.15.16. 고구마맛탕 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 802.7/44.9/335.4/6.3	꼬치어묵우동&미니밥 1.2.5.6.9. 치즈떡볶이 1.2.5.6. 크리스피야채김말이튀김 1.5.6.18. 단무지부추무침 배추김치 9. 뽕피젤코코체리젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.6/23.2/228.4/5.2	

	3월 8일 (월)	3월 9일 (화)	3월 10일 (수)	3월 11일 (목)	3월 12일 (금)	3월 13일 (토)
조식	친환경현미밥 돈육김치찌개 조 5.9.10. 수제소시지 불갈비맛 2.5.6.10.15.16 . 스크램블에그 1. 미역줄기볶음 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철 705/33.5/301.2 /4.5	영양닭죽 15. 한케이크&생크림 2.5.6. 사과 13. 뉴프로틴바 1.2.5.6. 배추김치 9. 딸기우유* 2. * 에너지/단백질/ 칼슘/철 710.3/21.7/286 .9/1.5	친환경보리밥 소고기무국 5.12.16. 너비아니구이 1.5.6.10.13.16 .18. 진미채고추장조림 17. 연두부&양념장 5. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철 811/44/293/6.9	소라살죽 햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13. 15.16. 그레놀라시리얼 &우유 2.5.6. 부어스트떡말이 1.5.6.10.15. 웨이감자튀김 5.6.12. 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철 819.6/26.7/358 .5/5.6	친환경흑미밥 애호박두부새우 전국 5.9. 미트볼소스조림 1.2.5.6.12.13. 15.16. 콩나물돈육볶음 5.10. 배추김치 9. 도시락김 * 에너지/단백질/ 칼슘/철 837.6/44.8/305 .3/5.5	친환경현미밥 시금치두부된장 국 5. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15. 16. 갈비맛치킨직화 스테이크 1.2.5.6.12.15. 16. 참나물무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철 710.5/37.3/288 .1/4.8
중식	친환경차조밥 냉이조갯살된장 국 5.6.18. 매콤닭강정 2.4.5.6.12.13. 15. 알감자버터구이 2. 도토리묵상추무 침 총각김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철 779.2/38.2/248 .8/7.4	친환경보리밥 순대국1 2.5.6.10.13.16 . 보쌈 5.6.10. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15 .16. 부추무침 배추김치 9. 파인애플 * 에너지/단백질/ 칼슘/철 830.1/47.4/254 .5/6.3	비빔밥&계란후 라이 1.5. 유부된장국 5. 치즈떡볶이 1.2.5.6. 고추잡채김말이 &새우튀김 1.5.6.9.10.16. 배추김치 9. 마들렌도넛 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/ 칼슘/철 847.8/29.4/208 .8/7.7	미니밥 쌀국수 5.6.15.16.18. 북경식꺄바로우 1.5.6.10.12.13 .18. 배추김치 9. 반달단무지 참나물무침 오렌지 * 에너지/단백질/ 칼슘/철 771.5/26.2/261 .5/13.7	카레라이스 2.5.6.10.12.13 .16.18. 종합어묵국 1.5.6. 수제돈까스 1.2.5.6.10.12. 13.18. 어린새송이버섯 볶음배추김치 9. 오이피클 * 에너지/단백질/ 칼슘/철 740.8/45.2/240 .2/4	
석식	베이컨김치볶음 밥 1.2.5.6.9.10.1 5.16. 맑은콩나물국 5. 군만두&쫄면 1.5.6.10.16.18 . 깍두기 9. 스틱단무지 포도주스 13. * 에너지/단백질/ 칼슘/철 831/27.5/300.8 /3.1	친환경흑미밥 애호박두부된장 국 5.6.12. 닭볶음탕 15. 직화떡갈비* 5.6.10.15.16. 참나물무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철 803/41.1/275.5 /5.1	친환경현미밥 참치김치찌개 5.9. 돈육고추장불고 기 5.6.10. 어묵볶음 1.5.6. 부추무침 총각김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철 793.5/47.5/255 .5/6.6	친환경보리밥 물만두국 1.5.6.10.16.18 . 도통빅스테이크 &소스 1.2.5.6.10.12. 13.15.16. 야채계란찜 1. 오이무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/ 칼슘/철 739.4/36/271.2 /7.2	친환경보리밥 닭곰탕 15. 크런치스파이시 생선까스 1.5.6.13. 망고샐러드 2. 배추김치 9. 초코파이 1.2.5.6. 탐미유사과 13. * 에너지/단백질/ 칼슘/철 868.8/29.5/302 .6/5.1	

	3월 15일 (월)	3월 16일 (화)	3월 17일 (수)	3월 18일 (목)	3월 19일 (금)	3월 20일 (토)
조식	친환경현미밥 소고기미역국 16. 베이컨감자채볶음 10. 연양식직화너비아니 5.6.12.13.18. 배추김치 9. 피칸파이 1.2.5.6.14. * 에너지/단백질/칼슘/철 828.5/39.1/347.7/6.4	단호박죽 수제미니핫도그 번 1.2.5.6.12.15.18. 감자튀김&케첩 5.6.12. 배추김치 9. 바나나 13. 해가득사과주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 710.4/22.4/254.7/2.2	친환경흑미밥 북어무국 1. 닭갈비 15. 두부양념조림 5.12. 배추김치 9. 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 728/49.7/314.8/5.1	누룽지 몬테크리스토 1.2.5.6.10. 사과 13. 딸기타임 5. 토피ング레첼&초코청크 1.2.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 719.4/17.8/91.4/5.5	친환경보리밥 육개장 16. 트리플치즈미트볼 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 후랑크소시지&케첩 1.2.5.6.10.15.16. 양배추찜&양념장 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 869.9/36.6/271.8/4.8	부추바지락죽 18. 대만식샌드위치 1.2.5.6.10. 감자샐러드 1.5. 초코시리얼바 1.2.4.5.6. 배추김치 9. 따옴오렌지주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 720.6/23.5/304.8/9
중식	친환경보리밥 바지락무국 18. 묵은지닭볶음탕 9.15. 롱롱새우튀김 1.2.5.6.9. 어묵채간장볶음 1.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 840.7/43.1/198.2/9.4	친환경차조밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 마파두부 5.6.10.12.13.18. 치킨까스&카레소스 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 미역줄기볶음 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 707.7/40.5/245.5/12.4	짬뽕&미니밥 1.5.6.9.13.17.18. 수제탕수육&소스 5.6.10.12. 대왕만두 1.5.6.10.16.18. 느타리버섯볶음 배추김치 9. 스틱단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 846.1/40.6/200.2/9.2	친환경흑미밥 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 돈육고추장불고기 5.6.10. 모듬쌈채소&쌈장 5.6. 새우살애호박전 1.6.9.13. 총각김치 9. 바나나 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 804/41.4/287.1/4.5	친환경현미밥 얼큰콩나물국 5. 맛초킹치킨 5.6.13.15. 진미채고추장조림 17. 연두부&양념장 5. 가지무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 736.5/37.7/195.5/4.1	
석식	친환경흑미밥 들깨수제비국 5.6. 코코넛연어치즈까스 1.2.5.6.12.13. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 오이무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 797.9/30.5/224.5/3.2	친환경보리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 돈육간장불고기 5.6.10. 까르보나라떡볶이 2.5.6.10.13.16. 참나물무침 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 815.4/45.4/208.4/3.4	친환경현미밥 얼큰콩나물국 5. 도통동그랑땡&케첩 1.2.5.6.10.12.15.16. 임연수어카레구이 2.5.6.12.13.16.18. 미나리무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 733.4/35.2/231/8.6	친환경수수밥 팽이버섯유부된장국 5.6. 매콤돼지갈비오븐구이 10. 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. . 오이고추된장무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 787.2/39.2/167.1/5.8	햄야채볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 건새우아욱된장국 5.6.9. 가래떡떡볶이 1.2.5.6.10.15. 시금치된장무침 5.6. 배추김치 9. 쥬러스 1.2.5.6. 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 783.3/25.9/369.9/3.8	

	3월 22일 (월)	3월 23일 (화)	3월 24일 (수)	3월 25일 (목)	3월 26일 (금)	3월 27일 (토)
조식	친환경흑미밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 닭살카레볶음 2.5.6.12.13.15.16.18. 명엽채조림 청경채무침 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 754.3/39.5/223.5/4.5	소라살죽 토스트&딸기잼 2.5.6.13. 미니갈릭파이 1.2.5.6. 시리얼&우유 2.5.6. 토마토샐러드 5.6.12. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 771.2/22.3/309.1/8.5	친환경보리밥 얼큰소고기무국 16. 너비아니구이 1.5.6.10.13.16.18. 새송이버섯전 1.6. 배추김치 9. 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.6/29.9/254.1/5.5	야채죽 수제미니불고기버거 1.2.5.6.12. 초코ček스시리얼&우유 2.5.6. 감자슈스트링 5.6. 배추김치 9. 바나나 13. * 에너지/단백질/칼슘/철 760.9/21.5/369.1/3	친환경보리밥 애호박두부된장국 5.6.12. 삼치구이&데리야끼소스 5.6.13. 진미채고추장조림 17. 연두부&양념장 5. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 762.6/39.2/280.9/4.6	급식없음
중식	친환경보리밥 닭개장 1.15. 정통함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 두부양념조림 5.12. 깻잎순나물볶음 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 770.2/38.6/266.1/4.8	친환경현미밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 코코넛살돈가스 1.5.6.10.12.13.18. 고등어무조림 7. 야채계란찜 1. 배추김치 9. 허쉬드링크초콜릿 2. * 에너지/단백질/칼슘/철 804.3/42.2/294/6.8	나시고랭볶음밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 얼큰콩나물국 5. 오징어,브로콜리&초고추장 17. 파리고추어묵볶음 1.5.6. 배추김치 9. 딸기두부도너츠 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 722.7/34.7/301/4	친환경차조밥 온도토리묵국 5.6.7.9.18. 돈육고추장불고기 5.6.10. 미트볼소스조림 1.2.5.6.12.13.15.16. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9. 상추&쌈장 5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 824.1/43.4/213.7/5.6	친환경흑미밥 얼갈이등뼈탕 10. 어니언후라이드치킨 1.2.5.6.15. 실곤약야채무침 5.13. 아욱된장무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 807.1/42.3/283.6/3.5	
석식	친환경현미밥 어묵무국 1.5.6. 도토리그랑뎡&케찹 1.2.5.6.10.12.15.16. 모찌유린기 1.5.6.10. 매콤콩나물무침 5. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 804.7/35.9/233.7/13.9	친환경보리밥 건새우아욱된장국 5.6.9. 돈육고추장불고기 5.6.10. 눈꽃킹새우&칠리소스 1.5.6.9.12.13. 상추부추무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 792/40.8/376.2/6.4	친환경기장밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 크러스트안심치킨 1.2.5.6.12.13.15. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 참나물무침 총각김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 857.5/43.9/193.6/4.2	친환경흑미밥 꽃게탕 5.8.12. 돼지갈비찜 10. 야채계란말이 1. 시금치된장무침 5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 733.2/34.5/184.5/3.5	급식없음	

	3월 29일 (월)	3월 30일 (화)	3월 31일 (수)			
조식	친환경현미밥 순두부백탕 5.18. 코코넛코다리강정 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 청경채무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 795.8/42.4/234/8.4	누룽지 콘후레이크&우유 2.5.6. 소떡소떡 1.5.6.10.12.13.15.16. 레드샌드뱅크익 1.2.5.6. 양상추샐러드&흑임자D 1.5. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 783/16.4/260.2/5.1	친환경보리밥 얼갈이된장국 5.6. 눈꽃치즈떡닭갈비 2.15. 감자고로케 1.5.6. 시금치무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 804.5/39.9/254/4			
중식	친환경차조밥 들깨미역국 닭볶음탕 15. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 847.4/42/197.6/4	자장밥 5.6.10.13.16. 실파계란국 1. 수제탕수육&소스 5.6.10.12. 감자만두 1.5.6.10.16.18. . 단무지부추무침 배추김치 9. 주시쿨(파인애플)13. * 에너지/단백질/칼슘/철 834.5/44.6/297.8/4	친환경흑미밥 맑은콩나물국 5. 치킨꼬르동블루 1.2.5.6.12.13.15.18. 온두부&볶음김치 5.9. 양상추토마토샐러드 5.6.12. 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 763.3/36.3/208.7/8.4			
석식	김치치즈밥&계란후라이 1.2.9.13. 두부유부장국 5.6.7.12.18. 골뱅이야채무침 5. 고구마맛탕 오이고추된장무침 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 762/40.8/310.1/5.2	친환경흑미밥 바지락수제비국 5.6.18. 돈육고추장불고기 5.6.10. 고등어자반구이 7. 상추무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 785.2/41/205.6/6.3	친환경현미밥 스팸미역국 1.2.5.6.10.13.15.16. 매콤닭강정 2.4.5.6.12.13.15. 돈육메추리알장조림 1.10. 아욱된장무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철 863.9/44.3/321.7/5			

◆ 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/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. 02

덕 암 고 등 학 교 장