

식품알레르기란?

식품 섭취 후 면역이상 반응으로 인하여 특정 음식을 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 도와줘요!

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

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. *

	6월 2일 (월)	6월 3일 (화)	6월 4일 (수)	6월 5일 (목)	6월 6일 (금)
중 식	친환경올무밥 감자옹심이버섯들깨탕 9.17 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18 행전 1.2.5.6.10.15.16 오이무침 배추김치 9 초코르뱅쿠키 1.2.5.6		친환경현미밥 김치콩나물국 5.9 보쌈&무말랭이 10 상추&쌈장 5.6 비빔막국수 3.4.5.6 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16 총각김치 9	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.9.10.16.18 닭볶음탕 15 연두부&양념장 5 느타리버섯볶음 열무김치 9 오디유과 5	
	에너지/단백질/칼슘/철 884.3/39.4/238.9/3.5		에너지/단백질/칼슘/철 774.8/38.7/249.8/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 762.8/36.7/299.5/3.5	
석 식	치즈오븐김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18 어묵무국 1.5.6 야채고기완자 1.2.5.6.10.15.16.18 코코넛순살코다리강정 5 열무나물무침 깍두기 9			친환경보리밥 얼갈이된장국 5.6.9 오리훈제&쌈무,머스터드 1.2.5.6 돈육김치전 1.6.9.10 애호박볶음 9 깍두기 9 파인애플	
	에너지/단백질/칼슘/철 875.8/48.4/215.2/2.5			에너지/단백질/칼슘/철 884.5/34.1/294.6/1.9	
	6월 9일 (월)	6월 10일 (화)	6월 11일 (수)	6월 12일 (목)	6월 13일 (금)
중 식	친환경현미밥 소고기무국 5.9.16 돈육고추장불고기 5.6.10 호박엿, 양배추찜&쌈장 계란말이 1 배추김치 9 추억의링키바(아이스크림) 1.2.5	친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18 고구마닭갈비 5.15 비엔나케찹조림 2.5.6.10.12.15.16 해파리냉채 13 배추김치 9 청포도에이드	물냉면 1.3.5.6.13.16 감자반주먹밥 5 이슬만두(직화불고기 맛) 1.5.6.10.16.18 새우야채튀김 1.5.6.9 단무지 배추김치 9 수박	친환경현미밥 감자수제비국 5.6.9 맛초킹닭봉 5.6.13.15 진미채볶음 17 곤드레무침 두부계란전&볶음김치 1.5.6.9	친환경흑미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.15.16 돈육간장불고기 5.6.10.13.18 크리스피치킨텐더 1.5.6.15.18 비름나물무침 총각김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 914.2/44.2/283.9/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 835.3/45.4/241.6/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 883.6/23.6/273.1/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 809.4/41.2/222.0/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 916.6/45.1/214.6/2.7
석 식	크림카레우동 2.5.6.9.10.13.16.18 행야채볶음밥 1.2.5.6.10.15.16 계란국 1 미니돈까스&소스 1.5.6.10.12.13 깻잎순나물볶음 배추김치 9	친환경차조밥 두부유부장국 5.6.7.18 불족발 5.6.10.12.13 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 생크림과일샐러드 2.12 배추김치 9	친환경보리밥 애호박두부된장국 5.9 순살닭강정 2.4.5.6.12.13.15 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16 김가루실파무침 총각김치 9	친환경귀리밥 굴림만두국 1.5.6.9.10.16.18 오징어볶음 17 갈릭떡갈비스틱 5.6.10.15.16.18 콩나물무침 5 배추김치 9	
	에너지/단백질/칼슘/철 766.1/26.0/221.3/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 905.2/39.3/189.9/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 908.2/49.4/272.9/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 905.4/38.0/259.8/3.1	

	6월 16일 (월)	6월 17일 (화)	6월 18일 (수)	6월 19일 (목)	6월 20일 (금)
중 식	친환경귀리밥 돈육김치찌개 5.9.10 포항닭보쌈&쌈무 13.15 알배기배추, 상추&쌈장 5.6 파채무침 비빔국수 5.6 오이김치	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 맑은콩나물국 5.9 한우불고기 5.16 고등어감자조림 7 가지무침 어묵볶음 1.5.6 배추김치 9	친환경보리밥 빠있는감자탕 10 우리쌀오징어튀바로우 1.5.6.10.12.13 돈육김치전 1.6.9.10 오이고추된장무침 깍두기 9 쿨피스제로(복숭아) 11.13	친환경현미밥 들깨시래기된장국 안동찜닭 5.6.15 콘치즈그라탕 1.2.5.6.10.13.15.16 애호박볶음 9 배추김치 9 망고요거트빙수 1.2.5	친환경보리밥 새알심만두국 1.5.6.9.10.15.16.18 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 오징어채소무침 17 숙주무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 864.6/43.4/294.1/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 913.6/47.8/286.7/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 904.6/47.2/258.0/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 904.0/20.5/367.7/1.9	에너지/단백질/칼슘/철 906.7/45.9/229.2/2.2
석 식	친환경현미밥 종합어묵국 1.5.6.9 닭가슴살튀바로우 1.5.6.10.12.13.18 계란찜 1 상추튀김&간장양념 1.5.6.17.18 배추김치 9	치킨마요덮밥 1.5.6.13.15 돈육짬뽕탕 6.9.10.13.17.18 더블미트함박&스테이크소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 두부양념조림 5 비름나물무침 배추김치 9	친환경흑미밥 닭미역국 9.15 등뼈김치찜 9.10 통살슈림프커렛 1.5.6.9.12.13 오이무침 열무김치 9	친환경귀리밥 참치김치찌개 5.9 고구마치즈닭불구이 1.2.5.6.15 소떡소떡. 1.2.5.6.10.12.13.15.16 들기름김 총각김치 9	친환경현미밥 한우육개장 9.16 LA갈비맛큐브햄스테이크 1.2.5.6.10.12.15.16.18 명태살두부전 1.5.6 참나물무침 배추김치 9 우리밀꼬마식빵 2.5.6
	에너지/단백질/칼슘/철 890.7/32.1/245.4/18.0	에너지/단백질/칼슘/철 886.4/41.6/216.9/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 895.3/39.8/259.3/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 906.3/32.3/124.1/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 790.3/32.4/226.3/4.5
	6월 23일 (월)	6월 24일 (화)	6월 25일 (수)	6월 26일 (목)	6월 27일 (금)
중 식	친환경현미밥 돼지곰탕&소면 5.6.9.10 어니언후라이드치킨 1.2.5.6.15 소시지야채볶음 1.2.5.6.10.12.15.16 콩나물무침 5 깍두기 9	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5.9 돼지갈비찜 5.6.10.13.18 디핑마요갈릭미트볼 1.2.5.6.10.13.15.16.18 표고버섯볶음 배추김치 9	마파두부덮밥 5.6.10.12.13.18 도토리묵채냉국 3.5.6.9.13 게살크림고로케 1.2.5.6.10.16 두부김치교자만두. 1.5.6.10.16.18 꼬들오이지무침 배추김치 9 스위트트로피컬음료 2.13	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 한우낙지찌개 9.16 고다&체다풍두함박&소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 진미채볶음 5.17 가지무침 배추김치 9 방울토마토 12	바지락칼국수 6.18 미니밥 페스츨리돈까스&소스. 1.5.6.10.12.13.18 피자치즈볼 1.2.5.6 꼬들단무지 깍두기 9 초코앤슈크림파이 1.2.5.6
	에너지/단백질/칼슘/철 893.7/51.4/231.0/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 878.0/36.4/234.3/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 764.7/25.6/238.8/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 781.9/35.6/293.4/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 869.5/33.7/272.0/10.8
석 식	쉬림프투움바파스타 1.2.5.6.9.10 후리카게주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18 뉴욕식핫도그(미니) 1.2.5.6.10.12.15.16 오이피클 배추김치 9 마늘스틱 2.5.6 요구르트 2	친환경보리밥 얼갈이된장국 5.6 등심치즈돈까스&소스 1.5.6.10.12.13.18 야채고기말이 1.6.10.15.16 우리쌀떡볶이 1.5.6 깍두기 9 한라봉에이드	친환경흑미밥 물만두국 1.5.6.10.16.18 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15 그릴비엔나구이 2.5.6.10.15.16 애호박볶음 9 배추김치 9	친환경귀리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.15.16 바베큐장각구이 6.12.13.15 불어묵볶음 1.5.6 시금치무침 배추김치 9	친환경보리밥 건새우아욱된장국 9 돈육고추장불고기 5.6.10 닭다리모양치즈너겟 1.2.5.6.12.13.15.16 실곤약야채무침 5.6.13 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 889.8/31.5/234.1/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 903.9/25.4/273.2/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 858.5/44.5/233.2/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 842.0/43.2/208.3/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 902.4/45.6/575.8/2.8

	6월 30일 (월)				
중 식	친환경울무밥 참대구코다리알탕 5.9 직화떡갈비&양파채무침 5.6.13 계란찜 1 김가루실파무침 배추김치 9 달콤사과음료 2.13				
	에너지/단백질/칼슘/철 775.8/31.5/214.4/3.1				
석 식	친환경현미밥 꽃게탕 5.8.9.18 닭갈비&쌈무 15 고기완자전. 1.2.5.6.10.15.16.18 오이고추된장무침 배추김치 9 곰창돌김				
	에너지/단백질/칼슘/철 908.2/46.7/280.1/7.0				

- ◆ 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(멍게), 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.)

2025. 05. 28.
덕 암 고 등 학 교 장