

식중독 예방을 위한 장보기 요령



장보기는 가급적 1시간 이내로!



식중독 예방을 위한 식재료 보관방법



냉동실

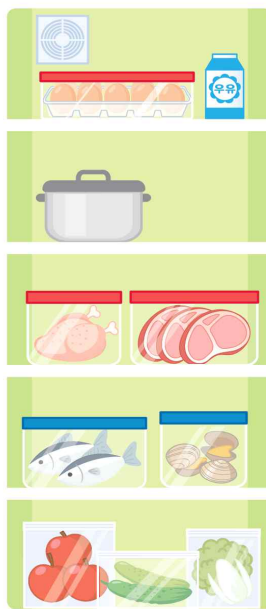
냉장실

냉동 보관 할 조리식품

- 냉동실 상단 보관

냉동 보관 할 육류·어패류

- 생선 핏물은 생선을 빨리 상하게 하므로 씻어서 보관



달걀

- 문쪽은 온도 변화가 크니 금방 먹을 것만 보관

금방 먹을 육류·어패류

- 냉장실·신선실 보관
- 어패류는 씻어서 밀폐용기에 보관

채소·과일

- 흙, 이물질 등을 제거한 후 보관
- 채소는 씻어서 밀폐용기에 보관 (신문지로 싸면 오염될 수 있어요!)

냉동실 문쪽

- 문쪽은 안쪽보다 온도변화가 심해요.

냉동실 안쪽

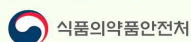
- 가장 오랫동안 보관할 식품을 넣어주세요.

냉장실 안쪽

- 문을 자주 열면 온도가 상승하기 쉬워요.

냉장실 문쪽

- 온도 변화가 가장 심해요. 잘 상하지 않는 식품을 보관하세요.



출처 : 식품의약품안전처 블로그 (blog.naver.com/kfdazzang)





12월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

*에너지/단백질/칼슘/철분

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

4 Fri

- 쌀밥(자율)
- 전복죽(18.)
- 감자조림(1.5.6.)
- 볶음김치(5.9.)
- 에그드랍토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
- 갯잎김치(5.6.)
- 망고맛음료

805.2/27.2/265.4/5.4

7 Mon

- 잡곡밥
- 황태떡국(1.5.6.13.)
- 삼치감자조림(5.6.)
- 치킨스테이크(2.5.6.12.13.15.16.17.18.)
- 구워먹는치즈(2.)
- 토마토샐러드(2.3.5.6.12.13.)
- 배추김치(9.)

1027.6/76.3/561.7/4

8 Tue

- 차조밥
- 김치콩나물국(5.9.)
- 보쌈(5.6.10.18.)
- 비빔막국수(3.5.6.)
- 친환경상추쌈(5.6.)
- 배추김치/파김치(9.)
- 굴

938.6/61.7/191.8/6.5

9 Wed

- 짜게치밥(짜장+계란+치즈)(1.2.5.6.10.)
- 홍합탕(9.18.)
- 껌바로우탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.)
- 단무지
- 총각김치(9.)
- 요구르트(비피더스)(2.)

1102/48.4/416.2/13

10 Thu

- 검정쌀밥
- 열갈이들깨된장국(5.6.)
- 얼큰돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)
- 계란토스트(1.2.5.6.10.12.13.)
- 세발나물무침(5.6.)
- 배추겉절이(9.)
- 골드키위쥬스(13.)

1490.3/57.1/308.8/7.9

11 Fri

- 찰보리밥
- 순대국(5.6.9.10.)
- 연근조림(5.6.)
- 김치전(1.5.6.9.)
- 부추겉절이(9.)
- 깍두기(9.)
- 마카롱(블루베리)(1.2.5.6.)

854.5/35.1/146.6/6.7

14 Mon

- 잡곡밥
- 꽃게해물탕(5.8.9.13.17.18.)
- 고추장바삭불고기(5.6.10.17.18.)
- 치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.)
- 채소샐러드(5.6.)
- 배추김치(9.)
- 요구르트(아쿠르트)(2.)

1181.4/71.2/515.7/8

15 Tue

- 현미찰쌀밥
- 닭곰탕(9.15.)
- 치즈떡갈비구이(1.2.5.6.10.)
- 조각과일(사과,방울토마토)(12.)
- 배추겉절이(9.)
- 함초김구이

871.5/45.5/309.4/5

16 Wed

- 한우불고기덮밥(5.6.8.13.16.18.)
- 바지락된장찌개(5.6.18.)
- 치킨텐더또띠아(1.2.5.6.12.15.)
- 무생채(9.)
- 배추김치(9.)

1052.6/52.4/198.6/12.5

17 Thu



2 차 고 사

18 Fri



2 차 고 사

21 Mon



2 차 고 사

22 Tue



2 차 고 사

23 Wed

- 치밥(2.5.6.12.13.15.16.18.)
- 근대된장국(5.6.)
- 오징어브로콜리무침(17.)
- 배추김치(9.)
- 크리스마스미니케익(1.2.5.6.)

879.1/58/243.3/4

24 Thu

- 곤드레밥(1.5.)
- 아욱된장국(5.6.)
- 볶음김치(5.9.)
- 로제소스파게티(1.2.5.6.10.12.13.)
- 돈육묵살한입스테이크(5.6.10.12.13.18.)
- 굴

1101.1/56.8/215.1/5.2

25 Fri



성 탄 절

28 Mon

- 잡곡밥
- 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.)
- 닭장각구이(2.5.6.12.13.15.16.17.18.)
- 떡볶이/채소튀김(1.5.6.10.13.18.)
- 배추김치(9.)
- 굴

1339.5/65.9/227.3/8.4

29 Tue

- 찰기장밥
- 황태미역국(5.6.)
- 낙지볶음(5.6.)
- 소품떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
- 슈크림붕어빵(1.2.5.6.)
- 상추부추무침(5.6.)
- 배추김치(9.)

978.8/43.3/189.6/5.1

30 Wed

- 쌀밥
- 우동(1.5.6.9.13.16.)
- 어묵감자조림(1.5.6.)
- 해화동치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18.)
- 과일샐러드(1.2.5.6.12.13.)
- 배추김치(9.)

1004.8/36.6/333.1/3.3

31 Thu



겨 울 방 학 식



※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.