

✓ 알레르기 질환 바로알기

일반인에게는 무해한 식품을 특정인이 섭취하였을 때 해당 식품에 대해 두드러기, 가려움 등 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말합니다. 식품 알레르기는 특정 음식을 섭취하거나 접촉할 때마다 피부, 호흡기, 순환기 등 다양한 기관을 통해 증상이 나타납니다. 원인 식품의 섭취량과는 관계가 없어 극소량을 먹더라도 증상이 심할 경우 생명에 위협이 될 수 있습니다.

✓ 식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡 곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나팔락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

✓ 학교급식 알레르기 정보 확인하기

19가지 알레르기 유발식품을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리 방법입니다.

4월 1일 (목요일)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦ 고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩ 돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토 마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오 징어 ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑲잣
<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 황태미역국(5.6.) 스팸김치볶음(1.2.5.6.9.10.) 당면불고기(5.6.10.17.18.) 무생채(9.) 돼지바케이크(1.2.5.6.13.) 	

+ 학교급식 알레르기 유발식품 19 +

학교급식에서는 식단표에 19종 22개 식재료의 식품 알레르기 표시를 실시하고 있습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 영양사도우미]



4월 학교급식 식단 안내

건강 	배려 	환경 	1 	2 
			<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 황태미역국(5.6.) 스팸김치볶음(1.2.5.6.9.10.) 당면불고기(5.6.10.17.18.) 무생채(9.) 돼지바게이크(1.2.5.6.) 868.1/54.8/177.7/4.2	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 동태찌개(5.9.) 보쌈(5.6.10.) 부추전(1.5.6.) 배추김치(9.) 친환경상추쌈(5.6.) 오렌지 1000/68.2/229.2/7.1
5 	6 	7 	8 	9 
<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 얼갈이들깨된장국(5.6.9.) 얼큰돼지갈비찜(5.6.10.) 삼색나물(1.5.6.8.) 야채계란말이(1.5.) 배추김치(9.) 썩암굴절편/식혜(5.) 1079.6/56.2/235.4/6	<ul style="list-style-type: none"> 현미찰쌀밥 도토리묵채국(5.6.9.18.) 명엽채조림(5.6.) 김치만두찜(1.5.6.9.10.) 바삭불고기/파채무침(5.6.10.17.18.) 배추김치(9.) 친환경상추쌈(5.6.) 831.5/57/195.7/11.2	<ul style="list-style-type: none"> 낙지채소비빔밥(5.6.12.) 유부팽이장국(5.6.9.) 치즈연양식바삭불고기(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 무생채(9.) 바나나 855/51.5/388.7/7.3	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 우거지감자탕(5.6.9.10.) 파래참나물무침(5.6.) 어묵무침(1.5.6.8.) 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.15.) 깍두기(9.) 874.6/42.5/336.1/4.3	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 바지락칼국수(5.6.9.18.) 오이도라지무침(5.6.) 순살치킨마요강정(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추겉절이(9.) 요구르트(야쿠르트)(2.) 1087.8/59.7/222.5/9.7
12 	13 	14 	15 	16 
<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.) 콩나물파채무침(5.13.) 수제치킨까스(1.2.5.6.12.15.18.) 육수수치즈오븐구이(1.2.5.6.8.) 배추김치(9.) 1011.2/62.2/412/4.8	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 참치김치찌개(5.9.) 돈육잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 가지나물(5.6.) 배추김치/파김치(9.) 초코볼/요거트(1.2.5.6.) 896/63.5/257.4/5.9	<ul style="list-style-type: none"> 짜개치밥(짜장+계란+치즈)(1.2.5.6.10.) 짬뽕국(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.) 꿔바로우탕수육(1.2.5.6.10.11.12.) 배추김치(9.) 단무지 요구르트(야쿠르트)(2.) 1013.4/46.9/323.6/14.3	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.) 고등어불고기(5.6.7.) 비빔막국수(3.5.6.) 두부숙갓무침(5.) 배추김치(9.) 934.5/49.3/217.1/6	
19 	20 	21 	22 	23 
<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 얼큰수제비국(5.6.) 주꾸미돈육불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 두부커들렛(1.2.5.6.12.) 배추김치(9.) 치킨샐러드(1.2.5.6.12.15.) 1048.1/61.3/210.9/5.8	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 순대국(5.6.9.10.16.) 감자조림(1.5.6.) 부추겉절이 너비아니구이(1.2.5.6.10.) 깍두기(9.) 898.8/50.1/88/7.9	<ul style="list-style-type: none"> 김가루후리가게현미밥(1.5.9.16.) 김치콩나물국(5.9.) 불고기로제스파게티(1.2.5.6.10.12.17.) 볶음김치(5.9.) 갯잎고추장양념장아찌 반미샌드위치(2.5.6.10.12.) 859/44.9/180.4/4.7	<ul style="list-style-type: none"> 검정쌀밥 근대된장국(5.6.9.13.) 콩나물파채무침(5.) 모듬오븐구이(5.6.10.) 배추김치(9.) 친환경상추쌈(5.6.) 838.8/42.8/131.5/4.5	<ul style="list-style-type: none"> 강황쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 치커리사과무침 양파드레싱(1.2.5.6.) 간장치킨(1.5.6.15.17.18.) 배추김치(9.) 초코칩트위스트(1.2.5.6.13.) 1129.4/47.1/189.2/5.2
26 	27 	28 	29 	30 
<ul style="list-style-type: none"> 현미찰쌀밥 얼큰콩나물국(5.) 얼무된장지짐(5.6.) 채소달걀찜(1.2.8.18.) 불닭볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 찰쌀도넛(1.2.5.6.) 995.1/49/366.8/7.9	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 불낙전골(5.6.16.) 김치전(1.5.6.9.) 갯잎군만두(1.5.6.9.10.16.) 깍두기(9.) 갯잎김치(5.6.) 김구이 869.5/30.8/219.7/4.2	<ul style="list-style-type: none"> 날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 유부팽이장국(5.6.) 꽃마늘대무침(5.6.) 치킨스테이크(2.5.6.12.13.15.16.17.18.) 깍두기(9.) 요구르트(야쿠르트)(2.) 869.8/51.8/253/5.1	 1 차 고 사	 1 차 고 사

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

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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 생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

*에너지/단백질/칼슘/철분

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판