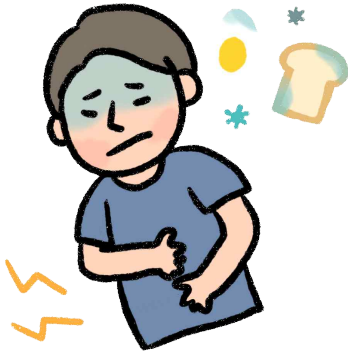


제2024-47호  
2024.7.1

## 영 양 · 위 생 소 식 지

한국경마축산고등학교  
https://school.jbedu.kr/horseman  
식생활관 ☎ 634-2036

## 식중독을 조심해요



## - 식중독이 무엇인가요?

음식을 먹고 나서 우리 몸에 안 좋은 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성이나 독소형 질환을 말합니다. 여름에는 식품이 잘 변질되어 식중독에 걸리기 쉬우므로 더욱더 조심해야 해요.

## - 식중독에 걸리면 어떤 증상이 나타날까요?

일반적으로 구토, 설사와 같은 소화기 증상이 나타납니다. 이 외에도 원인에 따라 발열, 신경 마비 등의 증상도 나타납니다.

## - 식중독은 왜 걸리나요?

종류	원인균	오염원
감염형	살모넬라균	쥐, 가축, 바퀴벌레 등 달걀 식중독의 원인균으로서 달걀껍데기에 묻은 분변 등에서 오염돼요.
	장염 비브리오균	조개류, 오징어, 어패류 등 어패류를 날로 먹는 것은 위험해요
독소형	포도상구균	입, 코, 손 등의 굵은 상처 적절한 냉장 보관과 개인위생이 중요해요
	보툴리누스균	살균할 수 없는 어육류, 통조림, 소시지 등

## - 어떻게 예방할까요?

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기, 음식은 충분히 익혀 먹기, 마시는 물은 끓여 먹기! 세 가지 수칙을 기억해요.

## 식품을 올바르게 보관해요





식중독을 예방하고 안전하게 식품을 섭취하기 위해 손 씻기, 끓여 먹기, 익혀 먹기만큼 중요한 것은 바로 **식품을 올바르게 보관하는 것**입니다.

달걀, 우유와 같은 냉장식품과 이른 시일 내에 금방 먹을 육류와 어패류는 **냉장실**에 보관합니다. 냉동만두나 아이스크림과 같은 냉동식품과 시간을 두고 나중에 먹을 육류, 어패류는 **냉동실**에 보관합니다. 마지막으로, 라면, 쌀, 식용유와 같은 먹거리는 실온에 보관하고 감자나 바나나도 **실온**에 보관해야 하는 식품이라는 사실!

## 기후위기와 먹거리

매년 더 많이 쏟아지는 장마와 더욱 뜨거워진 열기로 가득한 여름, 기후위기는 우리의 날씨에 많은 영향을 끼치고 있습니다. 그런데 이 기후위기는 우리의 먹거리에도 변화를 가져왔다는 사실, 알고 있었나요?

## 기후위기로 사라질지도 모르는 먹거리

 사과	비타민 C와 섬유질이 풍부한 사과는 꽃을 피우기 위해 500시간 이상의 추위가 필요합니다. 하지만 기후위기로 인한 기온의 상승과 질병을 일으키는 벌레의 증가로 우리는 곧 사과를 못 먹게 될지도 몰라요!
 감자	굽고, 튀기고, 삶고, 찌고 다양하게 조리해 먹을 수 있는 먹거리 감자, 감자는 서늘하고 축축한 땅에서 자랄 수 있습니다. 하지만 기후위기로 인해 점점 기온이 올라가며 2050년에는 감자의 25%가 멸종할 것이라고 이야기합니다. 우리는 곧 감자를 못 먹게 될지도 몰라요!
 초콜릿	달콤한 디저트에 빠질 수 없는 초콜릿, 초콜릿을 만드는 카카오나무는 더운 날씨에서도 견딜 수 있는 충분한 물이 필요합니다. 기후위기로 인해 날씨가 더 무덥고, 건조해지며, 우리는 곧 초콜릿을 못 먹게 될지도 몰라요!
 꿀	벌은 전 세계 식물의 80%를 수분시키며 꿀을 만들어냅니다. 하지만 최근 10년 동안 벌은 기생충, 먹이의 질 저하, 기후위기 등으로 기록적인 속도로 죽어갔습니다. 우리는 곧 꿀을 못 먹게 될지도 몰라요!

출처 : 내일은 못 먹을지도 몰라/ 시어도어 C 듀머스 / 롤러코스터

참쌤스쿨

## 7~8월 학교급식식단안내

	7월 1일 월요일	7월 2일 화요일	7월 3일 수요일	7월 4일 목요일	7월 5일 금요일
조식	계란빵(1.2.5.6.10) 시리얼(2.5.6) 흰우유(개별)(2) 방울토마토(12)	쌀밥 수제비국(1.5.6) 팬케이크&시럽 (1.2.5.6.13) 갈비찜(1) 고추참치(5.6.12.13) 배추김치(9) 딸기라떼(13)	소고기떡국(1.5.6.16) 무채장아찌무침 감자콘샐러드(1.5.13) 치즈꽃떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9)	바비큐폴드포크플래터 (1.2.5.6.10.13.15.16) 아몬드후레이크(5.6) 오레오오즈(5.6) 흰우유(개별)(2) 바나나	햄계란치즈밥버거 (1.2.5.6.9.10.15.16) 사골우거지국(5.6.13.16) 군고구마 비엔나채소볶음(케첩) (2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9)
중식	현미밥 건새우미역국(5.6.9) 매콤돼지갈비찜 (5.6.10.13) 어묵잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) 골드키위	쌀밥 쫄면(1.5.6.13) 오징어묵국(5.6.17) 수육&쌈장(5.6.10.13) 양배추쌈 보쌈김치(9) 파인애플	짜장밥(5.6.13.16) 달걀국(1) 단무지 유린기샐러드 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 요구르트(2)	혼합잡곡밥(5) 불고기낙지전골(16) 연두부&양념장(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 오미자주스(13)	작은밥[자율] 초계국수(5.6.13.15) 딸기잼파이(1.2.5.6) 매콤단무지무침 달걀말이(1.5.13) 열무김치(9)
석식	쌀밥 콩나물김치국(5.9) 감자채볶음(13) 등갈비찜(5.6.10.12.13) 깍두기(9) 수박	작은밥[자율] 크림스프(2.5.6.13.16) 투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.13.16) 용가리치킨(미니)&케첩 (1.2.5.6.12.15) 무피클 배추김치(9) 샤인머스켓주스(13)	쌀밥 메이플파칸파이 (1.2.5.6.14) 부대찌개(사리) (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 돼지갈비찜(간장) (5.6.10.13) 물만두&초간장 (1.5.6.10.13.16.18) 깍두기(9)	오므라이스&하이스S (1.2.5.6.10.12.13.15.18) 된장국(5.6) 할라피뇨치즈소시지 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 청귤주스(13) 오이피클	
	7월 8일 월요일	7월 9일 화요일	7월 10일 수요일	7월 11일 목요일	7월 12일 금요일
조식	피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 첵스(2.5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 딸기요거트(2) 흰우유(개별)(2)	쌀밥 전남친토스트(2.5.6.13) (블루베리크림치즈) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 초코라떼(5) 도시락김	모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13) 닭죽(5.6.15) 소고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 슬라이스소시지볶음&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	깍조네 (1.2.5.6.10.12.16.18) 아몬드후레이크(5.6) 코코볼(5.6) 짜먹는포도요거트(2) 흰우유(개별)(2)	유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 장국(1.2.5.6.9) 소시지품은떡&케첩 (1.5.6.10.12.15) 배추김치(9) 우유미숫가루(2.5.13) 3가지맛아몬드(택1) 방울토마토(12)
중식	흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 도토리묵상추무침 (5.6.13) 양배추샐러드&케첩,마요 (1.5.12) 순살치킨/수제 (2.5.6.13.15) 총각김치(9) 식혜	쌀밥 된장국(5.6) 오리훈제&무쌈&머스타드 (1.5.6.13) 매콤사각어묵볶음 (1.5.6.13) 들깨부추무침(13) 배추김치(9) 복숭아(11)	옛날도시락 [쌀밥,현전,복은김치, 계란후라이,감가루] (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오징어묵국(5.6.17) 열무김치(9) 유기농딸기요거트(2)	조각서리태밥(5) 동태매운탕(5) 감자채볶음(13) 몽실탕수육&흑당소스 (1.5.6.10) 총각김치(9) 과일화채(2.11.13)	작은밥[자율] 물냉면&식초,겨자[자율] (1.3.5.6.13.16) 울방개묵무침(5.6) 돼지갈비구이(5.6.10.13) 치즈핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 열무김치(9)
석식	쌀밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 달걀찜(1) 숙주돼지불고기(굴소스) (5.6.10.13.18) 깍두기(9) 매실주스	작은밥[자율] 한우쌀국수(5.6.15.16.18) 짜샤이(착채)무침(13) 장각구이(양념) (5.6.12.13.15) 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9)	쌀밥 갈릭파이(1.2.5.6) 매콤소고기묵국 (5.6.13.16) 닭wing&봉조림(데리) (5.6.13.15) 맛살달걀말이(1.5) 배추김치(9)	계란참치마요덮밥 (1.5.6.13) 매콤콩나물국(5) 오이고추된장무침(5.6) 용가리치킨(미니)&케첩 (1.2.5.6.12.15) 회오리감자(5.6) 배추김치(9)	쌀밥 파이(1.2.5.6) 돼지고기김치찌개 (5.9.10) 숙주나물무침 계란함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9)

	7월 14일 월요일	7월 15일 화요일	7월 16일 수요일	7월 17일 목요일	7월 18일 금요일
조식	계란빵(1.2.5.6.10) 오레오오즈(5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 흰우유(개별)(2) 황도복숭아(통조림)(11)	쌀밥 팬케이크&시럽 (1.2.5.6.13) 소고기미역국(5.6.16) 건파래김자반볶음(5.13) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 바나나라떼	연유꽃빵튀김(2.5.6) 사골만두떡국 (1.5.6.10.13.16.18) 무채장아찌무침 동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	치킨또띠아샌드위치 (1.2.5.6.13.15.18) 아몬드후레이크(5.6) 책스(2.5.6) 딸기요거트(2) 흰우유(개별)(2)	사골곰탕(13.16) 참치김치삼각김밥 (5.6.9.12.13) 비엔나소시지&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 꿀떡 사과워터젤리
중식	귀리밥 한방삼계탕 (5.6.10.15.16.18) 매콤사각어묵볶음 (1.5.6.13) 김치전(5.6.9) 깍두기(9) 명란김	쌀밥 매콤수육국밥 (5.6.10.13.16) 삼치감자조림(5.6.13) 애호박전(1.5.6) 깍두기(9) 들깨부추무침(13) 자두	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 미소된장국(5.6) 단무지 누들밀떡볶이 (1.5.6.12.13) 청년st 감자튀김(1.5.6) 배추김치(9) 콜피스(파인,자두,복숭아) [택1](2)	기장밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.6) 연두부&양념장(5.6.13) 비름나물무침 대구생선까스&타르타르 (1.5.6.13) 총각김치(9) 골드카위	작은밥[자율] 메밀소배(냉) 3.5.6.7.13.18) 에그타르트(1.2.5.6) 오이소박이(13) 수제돈가스&하이스 (1.2.5.6.10.12.13.16)
석식	쌀밥 사골우거지국(5.6.13.16) 찐만두&초간장 (1.5.6.10.13.16.18) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 약과(1.5.6)	작은밥[자율] 짬뽕(5.6.9.10.13.17.18) 단무지 유린기샐러드 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 빨미까레(1.2.5.6)	쌀밥 크롱지(크로플누룽지) (1.2.5.6.10.15.16) 순두부김치국(5.9) 간장오리불고기(5.6.13) 스크램블에그(1.5) 깍두기(9)	차슈덮밥(1.5.6.10.13.18) 맑은콩나물국(5) 단무지 츄러스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 배주스(13)	쌀밥 두부묵국(5) 매콤닭갈비(5.6.13.15) 동그랑땡(1.2.5.6.10..16) 배추김치(9) 주스(13)
	7월 22일 월요일	7월 23일 화요일	7월 24일 수요일	7월 25일 목요일	7월 26일 금요일
조식	모닝에그샌드위치 (1.2.5.6.13) 코코볼(5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 살구복숭아요거트(2) 흰우유(개별)(2)	쌀밥 토스트&딸기잼,버터 (2.5.6.13) 북어미역국(5.6) 고추참치(5.6.12.13) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 딸기라떼(13)	단호박죽(13) 모닝에그샌드위치 (1.2.5.6.13) 나박물김치(9) 따옴주스[택1](11.12)	삭슈카(에그인헬)&바게트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 아몬드후레이크(5.6) 오레오오즈(5.6) 흰우유(개별)(2) 자두	김밥(1.2.5.6.10.13) 장국(1.2.5.6.9) 돈메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 단무지 배추김치(9) 유기농과일주스 (오렌지,포도)[택1](13)
중식	밤밥 콩나물김치국(5.9) 닭wing&봉조림(데리) (5.6.13.15) 날치알달걀말이(1.5) 깻잎겉절이(13) 우유미숫가루(2.5.13)	쌀밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 미역줄기볶음 자반고등어구이(5.6.7) 총각김치(9) 체리	카레밥(2.5.6.12.13.16.18) 북어콩나물국(5) 단무지 새우튀김(1.5.6.9) 파김치(9) 배스킨라빈스[택1](1.2.5)	보리밥 닭곰탕(15) 연근조림(5.6.13) 양배추쌈&우렁쌈장(5.6) 미니돈가스&케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) 멜론	들기름막국수 (3.5.6.7.13.18) 망고와플(1.2.5.6.13) 미역오이냉국(13) 매콤단무지무침 만두야끼 (1.5.6.10.13.16.18) 열무김치(9)
석식	쌀밥 미소된장국(5.6) 간장감자조림(5.6.13) 돼지등갈비김치찜 (9.10.13) 깍두기(9) 버터쿠키(1.2.5.6)	작은밥[자율] 돈코츠라면 (1.2.5.6.10.13.15.16) 새송이곤약조림(5.6.13) 단무지 새우꼬치&어니언소스 (1.2.5.6.9) 배추김치(9)	쌀밥 동태매운탕(5) 오리훈제&무쌈& 머스타드(1.5.6.13) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 베이컨떡말이 (1.5.6.10.12.13)	스팸김치덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 유부된장국(5.6) 숙주나물무침 마카로니콘치즈 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 라임레몬주스(13)	

	7월 29일 월요일	7월 30일 화요일	7월 31일 수요일	8월 1일 목요일	8월 2일 금요일
조식		칼조네 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 시리얼(2.5.6) 짜먹는포도요거트(2) 흰우유(개별)(2)	소고기떡국(1.5.6.16) 오이지무침 청양고추떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 바나나	페스츄리치아바타샌드위치 (떡갈비)(1.2.5.6.12.13) 복숭아(11) 시리얼(2.5.6) 흰우유(개별)(2)	소고기삼각김밥 (5.6.13.16) 유부된장국(5.6) 트리플슬라이스소시지볶음 &케첩(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 우유미숫가루(2.5.13)
중식	쌀밥 사과파이(1.2.5.6) 오리들깨탕(5.6) 숙주냉채(13) 수제치킨스테이크 (1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9)	쌀밥 콩치김치찌개(5.9) 매콤콩나물우침(5) 리코타치즈샐러드 (1.2.5.6.12) 탕수육/ 수제&후르츠소스 (1.5.6.10.11.12.13) 갓김치(9)	돼지고기김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 두부묵국(5) 콩자반(5.6.13) 간썬새우&칠리S (1.5.6.9.12.13) 달걀후라이(1.5) 총각김치(9) 수박	쌀밥 미역된장국(5.6) 고추장짬뽕(5.6.13.15) 오이&쌈장(5.6) 견과류멸치볶음(9.13) 배추김치(9) 아이스망고(바)	작은밥[자율] 모듬속회물회&소면 (5.6.9.13.16.17) 건파래김자반볶음(5.13) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9)
석식	쌀밥 부대찌개(사리) (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 부추오이무침(13) 달걀말이(1.5.13) 체다함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 유자주스(13)	작은밥[자율] 크림스프(2.5.6.13.16) 미트파스타 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 오이피클 고구마파이(1.2.5.6)	쌀밥 고추장찌개(5.6) 돼지갈비찜(간장) (5.6.10.13) 두부전&양념장(5.6.13) 배추김치(9) 팝콘(2.5)	새우볶음밥(굴S) (5.6.9.13.18) 장국(1.2.5.6.9) 라볶이(1.5.6.12.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 달걀후라이&케첩(1.5.12) 배추김치(9) 주스(13)	
	8월 5일 월요일	8월 6일 화요일	8월 7일 수요일	8월 8일 목요일	8월 9일 금요일
조식		전남친투스트(2.5.6.13) (블루베리크림치즈) 구운계란(1) 시리얼(2.5.6) 흰우유(개별)(2)	흑임자죽 꼬마식빵&딸기잼 (2.5.6.13) 감자콘샐러드(1.5.13) 동치미	바비큐폴드포크플래터 (1.2.5.6.10.13.15.16) 시리얼(2.5.6) 비요뜨(2) 흰우유(개별)(2)	참치계란치즈밥버거 (1.2.5) 장국(1.2.5.6.9) 문어소시지&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 사과워터젤리
중식	쌀밥 건새우묵국(9) 물만두&초간장 (1.5.6.10.13.16.18) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 약과(1.5.6)	쌀밥 도토리묵냉국(5.6.13.16) 동인동st돼지갈비찜 (5.6.10.13) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 포도	맑은미역국(5.6) 삼색나물비빔밥&약고추장 (돼지)(5.6.10.13) 수제매콤파닭꼬치 (5.6.12.13.15) 달걀후라이(1.5) 무생채(13) 배추김치(9) 요구르트(2)	쌀밥 매콤사골우거지국 (5.6.13.16) 오리훈제&무쌈&머스타드 (1.5.6.13) 도라지오이초무침 (5.6.13) 명엽채볶음(5.6.13) 배추김치(9) 멜론	작은밥[자율] 한우쌀국수(5.6.15.16.18) 건도토리묵잡채(1.5.6) 새우짜조&칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9)
석식	쌀밥 닭곰탕(15) 부대햄김치볶음 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 연양식반달불고기&파채 (2.5.6.13.16) 깍두기(9) 감귤주스(13)	작은밥[자율] 고기짜장면(5.6.10.13.16) 스틱마늘빵(2.5.6) 달걀국(1) 단무지 몽실탕수육&흑당소스 (1.5.6.10) 배추김치(9)	쌀밥 돈등뼈자탕(5.6.10) 새송이버섯볶음(5.6) 치즈돈가스&하이스S (1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 자몽오렌지주스(13)	쌀밥 순두부김치국(5.9) 간장닭볶음&봉조림 (5.6.13.15) 롱오징어튀김 (1.5.6.17) 깍두기(9) 주스(13)	

	8월 12일 월요일	8월 13일 화요일	8월 14일 수요일	8월 15일 목요일	8월 16일 금요일
조식		크랜베리치킨샌드위치 (1.2.5.6) 구운달걀(1) 시리얼(2.5.6) 흰우유(개별)(2)	누룽지 대파크림치즈베이글 (1.2.5.6.10) 무채장아찌무침 동치미	전주길거리야식바게트 (2.5.6.10.12.13) 시리얼(2.5.6) 흰우유(개별)(2)	유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 오징어묵국(5.6.17) 단무지 햄김치볶음 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 깍두기(9) 우유미숫가루(2.5.13)
중식	쌀밥 동태매운탕(5) 매콤어묵꼬치 (1.5.6.12.13) 오이소박이(13) 콩나물무침(5) 간장닭갈비(5.6.13.15)	쌀밥 부대찌개(사리) (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 간장오리불고기(5.6.13) 자반고등어구이(5.6.7) 부추무침(13) 복숭아(11)	작은밥[자율] 크루아상햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.12.15.16) 한방삼계죽 (5.6.10.15.16.18) 코다리무조림(5.6.13) 숙주냉채(13) 무생채(13)	쌀밥 얼갈이들깨된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 파리고추멸치볶음 (5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9)	작은밥[자율] 메밀소바(냉) (3.5.6.7.13.18) 매콤단무지무침 돈가스&하이스S (1.2.5.6.10.12.13.16) 열무김치(9) 요구르트(2)
석식	쌀밥 페스츨리파배기 (1.2.5.6.13) 매콤수육국밥 (5.6.10.13.16) 물만두(1.5.6.10.13.16.18) 부추무침(13) 깍두기(9)	매콤치즈파파게티(불닭S) (1.2.5.6.10.13.15.16) 달걀국(1) 단무지 오징어튀김(1.5.6.17) 파김치(9) 주스(13)	쌀밥 파이(1.2.5.6) 참치김치찌개(5.6.9.13) 돼지불고기(굴소스) (5.6.10.13.18) 깍두기(9) 명란김	쌀밥 오리들깨탕(5.6) 꽃맛살과일샐러드(마요) (1.5.6.8.12.13.18) 회오리감자(5.6) 수제치킨스테이크 (1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9)	
	8월 19일 월요일	8월 20일 화요일	8월 21일 수요일	8월 22일 목요일	8월 23일 금요일
조식	쌀밥 칼조네 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 시리얼(2.5.6) 짜먹는포도요거트(2) 흰우유(개별)(2)	쌀밥 전남친토스트(2.5.6.13) (블루베리,크림치즈) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 고추참치(5.6.12.13) 밥에짜먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 초코라떼(5)	소고기버섯죽(5.6.16) 연근조림(5.6.13) 청양고추떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 바나나	치킨또띠아샌드위치 (1.2.5.6.13.15.18) 시리얼(2.5.6) 파인오트요거트(2) 흰우유(개별)(2)	김밥(1.2.5.6.10.13) 복주머니유부어묵국 (1.5.6.10.16) 단무지 배추김치(9) 3가지맛아몬드(택1)
중식	수수밥 고추장찌개(5.6) 양념닭wing&봉조림 (5.6.12.13.15) 노각생채무침(13) 대구생선가스&타르타르 (1.5.6.13) 배추김치(9)	쌀밥 북어미역국(5.6) 소불고기(5.6.13.16) 어묵잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) 포도	매콤소고기묵국 (5.6.13.16) 삼색나물비빔밥&약고추장 (돼지)(5.6.10.13) 달걀후라이(1.5) 치즈꽃떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 무생채(13) 요거타임(사과)(2)	완두콩밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 감자콘샐러드(1.5.13) 미역줄기볶음 장각구이(양념)(6.12.13.5) 배추김치(9)	작은밥[자율] 김치비빔국수(5.6.9.13) 미역오이냉국(13) 닭가슴살장조림 (5.6.13.15) 새송이버섯볶음(5.6) 열무김치(9)
석식	쌀밥 쫄면(1.5.6.13) 콩나물김치국(5.9) 삼겹구이(마늘)&쌈장 (5.6.10) 갯잎겉절이(13) 파인애플	작은밥[자율] 어묵우동(1.2.5.6.9) 단무지 청파래오징어가스& 머스타드(1.5.6.13.17.18) 배추김치(9)	쌀밥 아귀매운탕(5) 오리훈제&무쌈& 머스타드(1.5.6.13) 볼어묵채소볶음(1.5.6.13) 부추무침(13) 배추김치(9)	카레밥(2.5.6.12.13.16.18) 미소된장국(5.6) 단무지 새우튀김(1.5.6.9) 치즈크리스피핫도그& 케찹(1.2.5.6.10.12.16) 파김치(9)	쌀밥 수제비국(1.5.6) 감자채볶음(13) 몽실탕수육&흑당소스 (1.5.6.10) 배추김치(9) 토마토&꿀(12)

	8월 26일 월요일	8월 27일 화요일	8월 28일 수요일	8월 29일 목요일	8월 30일 금요일
조식	에그드랍st 토스트 (행,치즈,달걀) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 시리얼(2.5.6) 흰우유(개별)(2)	쌀밥 팬케이크&시럽 (1.2.5.6.13) 복어달걀국(1) 소고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 건파래김자반볶음(5.13) 배추김치(9) 바나나라떼(2)	수제머핀(1.2.5.6) 사골만두떡국 (1.5.6.10.13.16.18) 무채장아찌무침 미트볼볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9)	삭슈카(에그인헬)&바게트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 시리얼(2.5.6) 3가지맛아몬드(택1) 흰우유(개별)(2)	햄계란치즈밥버거 (1.2.5.6.9.10.15.16) 장국(1.2.5.6.9) 단무지 문어소시지&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 제리뽕(60)
중식	울우밥 알배추된장국(5.6) 매콤갈치조림(5.6.13) 흑임자연근무침(1.5.13) 수제후라이드치킨 (5.6.13.15) 배추김치(9)	쌀밥 매콤수육국밥 (5.6.10.13.16) 레인보우치즈샐러드 (1.2.5.6) 오징어볶음(5.6.13.17) 견과류멸치볶음(9.13) 배추김치(9) 아이스홍시	고기짜장밥(5.6.10.13.16) 매콤콩나물국(5) 가지볶음(굴소스) (5.6.13.18) 단무지 수제탕수육&후르츠소스 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 라임레몬주스(13)	차조밥 고르곤졸라피자(6.12.13) 닭곰탕(15) 노각생채무침(13) 온두부&볶은김치(5.9.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17)	작은밥[자율] 초계국수(5.6.13.15) 매콤단무지무침 청파래오징어까스& 머스타드(1.5.6.13.17.18) 열무김치(9)
석식	작은밥[자율] 꼬치어묵국(1.2.5.6.9) 단무지 고추장떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 쿨피스[택1](2)	작은밥[자율] 한우쌀국수(5.6.15.16.18) 타코야끼(1.2.5.6.13) 무피클 배추김치(9)	쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 매콤순대볶음 (2.5.6.10.13.16) 멘보샤&칠리소스 (1.5.6.8.9) 깍두기(9) 파인애플주스(13)	쌀밥 순두부김치국(5.9) 미역오이초무침(13) 돈가스&하이스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 포도	



- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **[원산지]** 쇠고기/가공품:국내산(한우)/국내산,외국산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,외국산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 쌀/가공품:국내산/국내산, 배추/가공품:국내산/국내산, 고춧가루/가공품:국내산/국내산,외국산, 콩/가공품:국내산/국내산,외국산, 미꾸라지/가공품:국내산/해당없음, 낙지/가공품:베트남산/외국산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 고등어/가공품:국내산/해당없음, 갈치/가공품:세네갈산/해당없음, 오징어/가공품:국내산/외국산,국내산, 꽃게/가공품:중국산/중국산, 참조기/가공품:중국산/해당없음, 다랑어/가공품:해당없음/원양산, 아귀/가공품:국내산/해당없음, 쭈꾸미:베트남산, 뱀장어(붕장어):국내산 전복/가공품:국내산을 사용합니다. (※ 넙치,조피볼락,참돔,가리비,우렁쉥이,방어,부세: 해당없음)
- **알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣**  
위의 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- **[급식비변동]** 2024년 5월(예정)부터 급식비 인상합니다. 자세한 내용은 [홈페이지-학교소식-가정통신문\(2024-20\)](#)에서 확인하시고, 기타 문의사항은 연락주시기 바랍니다.
- **[급식비지원사업 종료]** 2023학년도까지 남원시에 주소를 둔 학생에게 월 88,200원씩 지원되던 급식비 지원사업이 종료되었습니다. 따라서 급식비를 지원받기 위해 남원시로 주소지 이전하시거나, 유지하실 필요는 없습니다. 자세한 내용은 [홈페이지-학교소식-가정통신문\(2024-20\)](#)에서 확인하시기 바랍니다.
- **[우유바우처]** 우유바우처 사업은 성장기 학생들에게 필요한 필수 영양소를 공급함에 있어 유제품 선택권을 확대(가공유·발효유·치즈 등)하여 만족도를 높이기 위해 실시하고 있습니다. 자세한 내용은 [홈페이지-학교소식-가정통신문\(2024-1\)](#)에서 확인하시고 신청하시기 바랍니다.(우유바우처 사업 선정 시군구, 대상자 확인)
- **[우유급식]** 유상우유급식은 소규모학생과 지리적 특성 등의 이유로 어려움이 있어 실시하지 않고자 합니다. 다만, 전원 기숙사 생활을 하는 학생들의 성장 및 건강을 위해 급식에 **부식(간식)으로써 우유 및 유제품을 주4~5회 이상 함께 제공**하여 필수 영양소 공급에 있어 부족함이 없도록 신경쓰겠습니다.