



삼계탕

더운 날씨와 장마로 인해 몸이 쉽게 피곤해지고 지치는 여름철, 맛과 영양도 모두 으뜸인 삼계탕을 먹게 되는데 식중독 없이 안전하게 먹는 방법에 대해 알아보시다.

안전하게 삼계탕 먹기

삼계탕의 주원료인 닭고기는 '캠필로박터균'으로 인한 식중독 유발 가능성이 높습니다. 특히 생닭을 조리하는 과정에서 생닭과 접촉했던 조리 기구나 조리자의 손 등을 통한 교차오염으로 인해 식중독이 발생할 수 있으므로 주의하여야 합니다.

닭고기의 안전한 취급 요령

- ① 닭이나 육류를 구입 시 냉장/냉동 보관된 것을 확인 후 구입하기
- ② 냉장보관 시 밀폐용기를 사용하여 다른 음식물과 접촉하지 않도록 보관하기
- ③ 냉동된 닭의 해동은 변질을 최소화하기 위해 5°C이하 냉장고나 흐르는 물에서 4시간 이내 해동하기
- ④ 손질 시 1회용 장갑을 착용하거나 손질 후 비누 등으로 손을 씻고 다른 식재료를 조리하기
- ⑤ 닭고기 등 육류를 손질할 때는 육류 전용 칼과 도마를 사용하기
- ⑥ 조리 시 닭의 속까지 꼭 익도록 조리온도 75°C 이상에서 20분이상 충분히 가열하기
- ⑦ 육류가 닿았던 기구 용기는 꼼꼼히 세척 및 소독하기

닭에 의한 식중독 감염 시 증상

닭을 덜 익은 상태에서 먹을 경우 식중독에 걸릴 수 있으므로 완전히 익혀 먹는 등 각별한 주의가 필요합니다.

발열 두통 구토 설사 복통



일반적인 식중독 증상인 구토, 복통 설사가 나타나기 전에 발열, 두통 등이 먼저 나타나는 특징이 있습니다.

조리 후 음식의 보관방법



조리된 음식은 식중독을 일으킬 수 있는 균량이 증식될 수 있는 2시간 이내에 가급적 빨리 먹도록 해야 합니다.



바로 먹지 못 할 경우에는 식중독 등의 증식을 방지하기 위해 식힌 후 4°C이하로 냉장보관 하도록 합니다.



다시 먹을 경우에는 반드시 가열한 후 섭취하도록 합니다.

2024년 6월 28일

임 실 등 지 유 치 원 장

7월 식단표

1 Mon	2 Tue	3 Wed	4 Thu	5 Fri
친환경 흑미밥 순두부백탕(1.5.6.13) 돈사태시래기조림(10) 느타리아호박볶음(5) 베이컨감자전(5.6.10) 배추김치(9) 양념류(5.6.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,818.0/43.4/496.9/10.3	친환경 영양잡곡밥(5) 소고기무국(16) 브로콜리두부무침(5) 닭살개슈넛볶음(15) 매추리알연근조림(1) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 459.5/27.0/78.1/3.3	녹차카테킨쌀밥 버섯두부된장국(5) 토마토갈비스튜 (1.5.6.10.12.13) 견과류멸치볶음 (2.4.14.19) 햄채소달걀부침 (1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.9/31.0/159.6/2.4	친환경 기장밥 순살감자탕(5.6.10.13) 미역줄기맛살볶음 순살연어구이&어니언크 림S(1.2.5.6) 간장깻잎김치 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 367.0/25.4/185.9/4.3	돌자반주먹밥(5) 유부장국(5.6) 맥시칸샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 졸면채소무침(5.6.13) 임실치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) 각두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.7/26.1/183.6/3.9
8 Mon	8 Tue	10 Wed	11 Thu	12 Fri
친환경 기장밥 표고미역국 청경채고추장무침(5.6) 탕평채(16) 들깨백불고기(10) 총각김치(9) 양념류(5.6.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,654.9/42.3/537.1/9.9	친환경 흑미밥 (임실치즈) 부대찌개(1.2.5. 6.9.10.12.15.16) 닭살개소스무침(1.5.15) 감자채카레볶음(2.5.6.12.1 3.16.18) 안매운마파두부(5.6.12.13. 18) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.2/25.5/81.6/1.9	친환경 영양잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 목살수육&상추쌈 (5.6.10.13) 도토리묵채소무침 배추김치(9) 임실딸기요거트 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 404.0/19.8/108.0/2.4	서리태콩밥(5) 순두부들깨탕(5) 소고기우엉채조림(16) 마카로니콘샐러드 (1.5.6.13) 쭈꾸미채육볶음&채소스틱(5 .6.10) 각두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.6/26.7/104.4/3.3	친환경 영양잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6.13) 임실치즈 시금치프리타타(1. 2.12) 로제치킨스튜(1.5.6.12.13. 15) 모듬버섯볶음 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 405.5/23.3/210.9/2.3
15 Mon	16 Tue	17 Wed	18 Thu	19 Fri
흑임자닭죽(15) 콩나물김가루무침(5) 진미채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 임실크림치즈 블루베리베이 글(1.2.5.6.13) 수박 양념류(5.6.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,834.6/48.6/463.6/9.8	친환경 흑미밥 오징어무국(5.6.13.17) 아몬드호박팔첩 과일소스소불고기(16) 브로콜리파프리카볶음 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 437.9/26.4/142.5/3.8	채소계란볶음밥&짜장소스 (1.5.6.13.16) 안매운짜뽕국(2.5.6.10.17) 수제후르츠탕수육(10.11) 배추김치(9) 임실스모크치즈 (2) 비타민c하트단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 412.6/22.6/98.9/1.6	우리밀통밀밥(6) 소고기얼갈이국(5.6.16) 시래기두부조림(5.6) 해물미역볶음(5.6.13.17.18) 새송이테리야끼구이(5.6.13) 각두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 369.0/21.2/172.6/3.2	친환경 영양잡곡밥(5) 조랭이떡만두국(1.5.6.10.1 6.18) 오이크래미샐러드(1.5) 새우브로콜리볶음(5.9.13) (임실치즈) 수제함박스테이 크&브라운소스(1.2.5.6.10. 12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/34.7/117.8/6.6
22 Mon	23 Tue	24 Wed	25 Thu	26 Fri
친환경 흑미밥 버섯감자국(5.6.13) 돈육메알장조림(1.10) 연두부(5.6.13) 소고기가지볶음(16) 열무김치(9) 양념류(5.6.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,684.1/37.9/505.6/10.9	우리밀통밀밥(6) 소고기미역국(5.6.13.16) 돼지갈비찜(10) 시금치숙주무침 잡채(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 470.9/25.5/146.8/3.3	구운메알카레덮밥(1.2.5.6. 12.13.16.18) 사과오이냉국(13) 채리샐러드*자두D(1.2.5.6. 13) 누들떡볶이&크림블치킨(1.2 .5.6.15) 배추김치(9) 임실단호박포션치즈 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.8/18.6/132.8/1.8	서리태콩밥(5) 해신탕(15.18) 비엔나감자조림(2.5.6.10.1 5.16) 김계란말이(1) 총각김치(9) 임실요거트 &자두(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.8/33.1/117.2/4.6	친환경 영양잡곡밥(5) 미트소스스파게티(1.5.6.10 .12.13.16) 순두부계란국(1.5.6.13) 근대된장나물(5.6) 삼치카레구이(2.5.6.12.13. 16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.6/29.2/176.1/3.9

급식식재료 원산지

학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥,죽,누룽지	두부,콩국수,콩비 지	소고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,고춧가루	갈치,넙치 /가공품	명태/ 가공품	낙지/ 쭈꾸미 /가공품	대구/아귀 /가공품	꽃게/고등어/ 오징어/참조개 /가공품	다량어/ 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	원양산