



영양·위생소식지

(주제 : 식품 알레르기)

발행처
장수고 식생활관

장수고등학교 식생활관 ☎ 063) 350-5138 (<https://school.jbedu.kr/jangsu-h>)

식품 알레르기란?



특정 식품을 섭취하면 면역시스템이 과다 작용하여 우리 몸이 일으키는 알레르기 반응

식품 알레르기 증상



두드러기·홍반·가려움증

복통·구토

의식 저하·전신 과민반응 쇼크

기침·재채기·호흡곤란

표시대상 알레르기 유발물질



식품 알레르기 예방법



자신이 어떤 식품에 민감한지 사전검사하기



알레르기 진단 받은 식품은 섭취 하지 않도록 주의하기



알레르기 유발물질 표시사항 확인 후 제품 구입



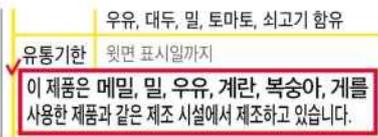
음식 주문 시 알레르기 유발 물질이 들어가는지 확인 후 주문하기

알레르기 유발식품 표시 확인방법



해당 제품이 재료로 쓰인 경우 함유된 양과 관계없이 원재료명 제품 포장지에 표시!

★ 바탕색과 구분되는 별도의 알레르기 표시란 필수 ★



같은 제조 과정을 통해 생산해 불가피하게 혼입 가능성이 있는 때도 주의사항 문구 표시

매장에서는 메뉴 등의 제품명이나 가격표시 주변에 해당 원재료명을 표시하거나 알레르기 유발 식품 정보를 책자 및 포스터 등에 일괄 표시하여 소비자가 눈에 잘 띄는 장소에 비치하고 알레르기 유발 식품 정보를 비치하고 있음을 알리는 표시를 함



알레르기 유발식품 대체식품

알레르기를 유발하는 식품은 비슷한 영양소를 지닌 식품으로 찾아 바꿔주세요!

우유 알레르기 대체 식품



계란 알레르기 대체 식품



콩 알레르기 대체 식품



돼지고기 알레르기 대체 식품



밀 알레르기 대체 식품



4월 학교급식 식단 안내

	4월 1일(월)	4월 2일(화)	4월 3일(수)	4월 4일(목)	4월 5일(금)
조식	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 부추달걀국(1) 토마토베리샐러드(12.13) 반달단무지 토네이도소세지 (2.5.6.10.12.15.16) 슈가두부도넛(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 순두부맑은국(5.18) 두부양념조림(5.6) 제육볶음(10) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.13.18) 팥이버섯된장국(5.6) 중화풍순살닭볶음 (5.6.13.15.18) 배추김치(9) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(5.6)	친환경잡곡밥(5) 아욱고추장국(5.6) 불어묵메추리알장조림 (1.5.6) 오리훈제숙주볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 바닐라페이스트처리	친환경잡곡밥(5) 바지락맑은탕(18) 돼지갈비찜(5.6.10) 배추김치(9) 감자마요샌드위치 (1.2.5.6.13) 과일주스(13)
중식	친환경잡곡밥(5) 동태무국 건파래쪽파무침 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 알감자버터구이(2) 배추김치(9) 벚꽃도넛(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 달걀떡국(1) 연근유자청샐러드(11) 동부목김가루무침 허브솔트장각오븐구이(2.15) 배추김치(9) 청포도	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 돈육메추리알장조림(1.10) 매콤콩나물무침(5) 고등어구이(7) 배추김치(9) 오레오초코머핀(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 열무된장무침 썬살불고기(5.6.10.13.17) 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 바나나	로제파스타 *(1.2.5.6.10.12.13.16) 쇠고기스프(2.5.6.13.16) 사과유자청샐러드(11.13) 등심돈가스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 야채피클 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13)
석식	친환경잡곡밥(작은밥)/김가루(5) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 갈비만두찜(2.5.6.10.16.18) 매콤누들떡볶이(1.5.6) 배추김치(9) 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 오징어무국(17) 돈등뼈김치찜(9.10) 미역줄기맛살볶음 통새우꼬치튀김/칠리소스 (5.6.9.12.13) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 얼큰소고기무국(5.16) 숙주나물무침 피자돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 요거타임(포도)(2)	친환경잡곡밥(5) 황태김치국(9) 안동식찜닭(5.6.15) 오이부추무침 백김치(9) 장액티브유산균음료(2)	-
	4월 8일(월)	4월 9일(화)	4월 10일(수)	4월 11일(목)	4월 12일(금)
조식	친환경백미밥 북어무국 골뱅이무침/소면(5.6) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 우리밀초코파이(1.2.5.6)	간장계란밥(1.5.6) 순두부김치국(5.9) 숙주나물무침 숯불오징어낙지볶음 (5.6.12.13.17) 배추김치(9) 떠먹는요거트(2)	-	친환경잡곡밥(5) 맑은감자국 제육볶음(10) 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 복숭아스윗쿨(2.11)	콩나물밥/양념장(5.10) 맑은미역국 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 얼라이브망고주스(2) 달걀햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)
중식	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 청경채숙채무침 실곤약채소무침(5.6.13) 수제뿌링클치킨(5.6.15) 총각김치(9) 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 취나물무침 돈육찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 가자미구이(5) 봄동겉절이(5.6) 그릭콩포트요거트(2.5.11)	22대 국회의원 선거	모듬야채비빔밥/약고추장 (5.6.10) 바지락숙국(5.6.18) 닭가슴살두부전(1.5.6.12) 달걀후라이(1.5) 배추김치(9) 아이스요구르트(2) 딸기	친환경잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 순살돼지족발(10) 쌈배추/쌈장 꾸꾸미미나리초무침(5.6) 배추김치(9) 과채주스(12)
석식	친환경잡곡밥(5) 달걀육개장(1) 시금치나물 돈사태고구마볶음(5.6.10) 배추김치(9) 팥배기(1.2.5.6)	-	-	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 비빔쫄면*(1.5.6) 맑은어묵탕(1.5.6) 몽글이달걀찜(1) 배추김치(9) 피크닉(청포도)(13)	-

	4월 15일(월)	4월 16일(화)	4월 17일(수)	4월 18일(목)	4월 19일(금)
조식	친환경백미밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 김치불고기(9.10) 두부구이/양념장(5) 깍두기(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 망고그린샐러드(1.2.5.6.12) 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 바나나라떼(2)	친환경잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 알감자조림(5.6) 돈육목살오븐구이 (2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 애플파이(1.5.6)	햄채소볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 가스오브시장국 (1.2.5.6.7.9.18) 미역양파초무침 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) 배추김치(9) 스위트트로피컬주스(13)	친환경잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 매콤콩나물무침(5) 치즈달걀말이(1.2) 백김치(9) 팔오메기떡(6.14)
중식	친환경잡곡밥(5) 햄앤콘치즈사각피자 (1.2.5.6.10.16) 소고기우거지국(5.16) 두릅숙회/초장(5.6) 상하이해물떡볶음 (5.6.9.13.17.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 문어짬뽕국(6.9.13.17.18) 상추/쌈장 납작당면잡채(10) 간장오리불고기(5.6) 배추김치(9) 매실주스	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 들기름막국수 (1.2.3.5.6.9.13.16.18) 황태김치국(9) 오이겉절이 닭볶음탕(5.6.15) 백김치(9) 라임레몬주스(13)	참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 달래된장국(5.6) 사과치커리유자청무침 (1.2.5.6) 야채고기말이 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 방울토마토(12)	친환경잡곡밥(5) 낙지수제비국(5.6) 연두부/양념장(5) 새송이버섯볶음 치즈방울떡닭강정 (2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 마시는비타민C(13)
석식	친환경잡곡밥(5) 조랭이떡국(1) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.15) 배추김치(9) 딸기우유(2)	친환경잡곡밥(5) 닭미역국(15) 해물콩나물찜 (5.6.9.13.17.18) 찰순대찜/깨소금 (2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 한우불고기덮밥소스(16) 숙갓어묵국(1.5.6) 배추김치(9) 달걀햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 키위사과주스(13)	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈감자탕(10) 갯순나물볶음 생선까스/타르타르소스 (1.5.6.13) 백김치(9) 아이스망고스틱	-
	4월 22일(월)	4월 23일(화)	4월 24일(수)	4월 25일(목)	4월 26일(금)
조식	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 양송이스프(2.5.6.13.16) 애호박볶음 치킨까스/머스터드 (1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 뽕초치즈머핀(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 김가루떡국(1) 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 누텔라바나나토스트(2.5.6) 배추김치(9) 배스킨라빈스우유(2)	친환경잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 시금치나물 소떡소떡/양념소스 (5.6.10.12.13.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 무채들깨국(5.6) 상추겉절이 바베큐소스닭볶음탕 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(5.6)	친환경잡곡밥(5) 순두부맑은국(5.18) 명엽채조림(5.6) 대패삼겹살고추장볶음 (5.6.10) 배추김치(9) 요거얌얌(2)
중식	친환경잡곡밥(5) 해물된장국(5.6.17.18) 비엔나푸실리케첩조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 양배추찜/쌈장(5.6) 콩나물불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국 망고그린샐러드(1.2.5.6.12) 닭다리허브소금구이(15) 깍두기(9) 인도식마살라커리소스 (2.4.5.6.10.12.13.16.18) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 등촌샤브칼국수*(5.6.13.16) 오징어야채초무침(17) 갯잎주먹완자/케첩 (1.2.5.6.12.15.16) 배추겉절이 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5) 낙지맑은탕(18) 메추리알감자조림(1.5.6) 오이맛살겨자냉채(1.5.13) 매콤돈육강 정(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 블루베리파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 우리콩비지찌개(5.9.10) 오이고추&오이스틱/쌈장 (5.6) 돼지간장불고기(5.6.10) 팍만두튀김(1.5.6.10.16.18) 열무김치(9) 오렌지
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 순두부찌개(5.9.10) 오이피클 토마토소스스파게티 *(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 갈릭스틱(2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 양념겉절이. 오리청경채굴소스볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 짜먹는워터젤리(복숭아)(11)	참치김치볶음밥(5.9.16.18) 맑은콩나물국(5) 오렌지그린샐러드(1.2.5.6) 토네이도소세지 (2.5.6.10.12.15.16) 백김치(9) 팔미어파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 곤약어묵국(1.5.6.13) 메밀면채소무침(3.5.6) 캠핑식돈육오븐구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 복숭아요거트워터(2.5.11)	-

	4월 29일(월)	4월 30일(화)			
조식	돈육짜장소스(5.6.10.13.16) 친환경백미밥(5) 복어무국 오이무침(5.6) 한돈육원전/케찹(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) 황도토마토(11.12)	달걀김치볶음밥(1.9) 소고기무국(16) 반달단무지 감자크로켓/케첩(1.5.6.12) 배추김치(9) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(2.5.6)	-	-	-
중식	친환경잡곡밥(5) 아욱들깨된장국(5.6) 민물새우무조림(9) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 파리고추어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 갈치감자조림(5.6) 도토리묵채소무침(5.6) 닭안심꼬치/소스(5.6.15) 배추김치(9) 시험뿌서(바베큐 맛)(1.2.5.6.9.10.15.16.18)	-	-	-
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 크리미어니언핫도그(1.2.5.6.10.13.16) 김치콩나물국(5.9) 몽글이달걀찜(1) 열대과일그린샐러드(1.2.5.6) 백김치(9)	-	-	-	-

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- 우리학교 급식은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- 영양 및 원산지 정보 안내 - <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- 알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 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.