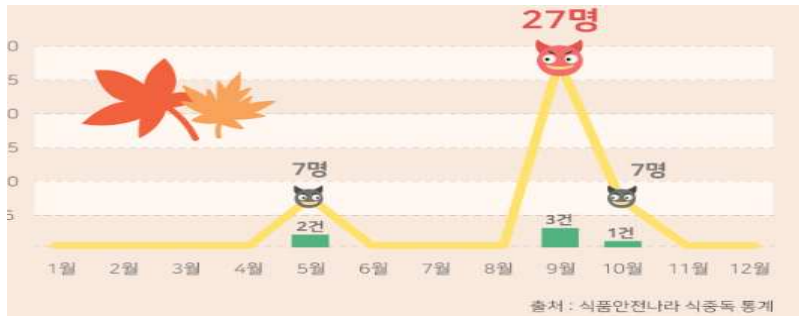


<식물성 독소, 가을에 더 조심!>

□ 식물성 독소란?

식물성 자연독(vegetative nature poison)은

식용식물에 함유되어 있는 유독성분에 의한 중독을 의미합니다.



최근 5년간 자연독으로 인한 식중독 사고는 총 6건(환자 수 41명)이며 이 중 9월의 환자 수가 27건(환자 수 34명) 명으로 가장 많았습니다.

가을철에 특히 주의가 필요합니다.

□ 식물성 독소를 함유한 식재료, 예방 방법

감자, 솔라닌



은행, 시안배당체



토란, 옥살산칼슘/호모겐타스산



고사리, 프타퀼로사이드



감자는 햇빛에 오래 노출되면 녹색으로 변하며 싹이 나고 아린맛이 증가하는데 이 부위에 솔라닌이 함유되어 있습니다.

솔라닌을 30mg 이상 섭취시 복통, 구토, 현기증이 나타날 수 있습니다.

시안배당체는 효소에 의해 분해되며 이때 생성되어 시안화수소가 청색증을 유발합니다.

청색증: 혈액 속 산소가 줄고 이산화탄소가 증가해 피부가 파래지고 호흡이 곤란한 증상

토란의 아린 맛을 내는 독소를 제거하지 않고 먹을 경우 복통, 구토 증세가 나타나요.

고사리에는 비타민B를 파괴하는 독소와 발암 물질을 유발하는 독소도 들어있기 때문에 물에 불리고 삶아서 섭취해야 합니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



2023년 10월 학교급식 식단 안내(조식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 전북외국어고등학교 홈페이지 ⇒ 급식소식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지 고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

■ 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed	10/5 Thu	10/6 Fri
재량후업	개천절	-친환경쌀밥 -누룽지탕 -도룡동그랑땡전 (1.5.6.10) -닭봉대리야끼구이 (1.2.5.6.12.13.15) -배추김치(자율)(9.13) 원형치즈케익(1.2.5.6) 미숫가루두유(2.5)	-친환경쌀밥 -단호박크림스프(1.2.5.6.13) 새송이돈육장조림.(10) 싸먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9.13) 카라멜플레이트(1.2.5.6.14) 바나나라떼(2.13)	-친환경쌀밥 -맑은콩나물국(5.6.13) 달걀장조림(1.5.6.13) 오이소고기볶음(5.6.16) 김구이 -배추김치(자율)(9.13) 시리얼/우유(200ml)(2.5.6)
		* 에너지/단백질/칼슘/철 782.3/32.4/284.2/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 742.5/30.4/54.7/1.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 761.1/28.9/234.7/3.6
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed	10/12 Thu	10/13 Fri
한글날	-친환경쌀밥 -누룽지탕 -매콤달콤닭봉구이 (2.5.6.12.13.15) 김치전(1.5.6) -배추김치(자율)(9.13) 미니갈릭파이(1.2.5.6.13) 바나나우유미니(2.13)	-친환경쌀밥 소고기미역국(16) 연두부(꼬마)/양념간장.(5.6.14.16.18) -양상추치커리샐러드 (1.2.4.5.6.12.13) 돼지간장불고기 (5.6.8.10.13.18) -배추김치(자율)(9.13) 시리얼/우유(200ml)(2.5.6)	-친환경쌀밥 모닝빵/딸기빵.(1.2.5.6.13) 조랭이떡국(1.13) 숙주미나리나물 -오징어불고기(5.6.10.17) -배추김치(자율)(9.13) 딸기우유미니(2)	-친환경쌀밥 동지팥죽(13) 김자반(고)(5) 스팸전(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9.13) 초코두유(2.5) 던킨도넛(1.2.5.6)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 798.3/25.3/154.9/1.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 810.8/40.1/357.7/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 750.6/36.4/137.4/1.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 795.4/26.3/209.2/4.9
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed	10/19 Thu	10/20 Fri
-친환경쌀밥 -누룽지탕 -비엔나감자조림 (2.5.6.10.13) -스크램블에그(1.5) 우유하트도넛(1.2.5.6.13) -배추김치(자율)(9.13) 바나나우유미니(2.5.13)	-친환경쌀밥 단호박죽.(13) 김자반(고)(5) 두부동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) 싸먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9.13) 시리얼/우유(200ml)(2.5.6)	-친환경쌀밥 맑은 감자국(5.6.13) -메추리알장조림 (고)(1.5.6.13) -배오이무침(5.6) -배추김치(자율)(9.13) 수제햇케익(1.2.5.6.14) 더고소한두유(2.5)	-친환경쌀밥 소고기떡국(1.5.6.13.16) -아몬드멸치볶음 오징어볶음(5.6.13.17.18) -배추김치(자율)(9.13) 시리얼/우유(200ml)(2.5.6) 원형치즈케익(1.2.5.6)	-친환경쌀밥 -감치콩나물국(5.6.9.13) -진미채조림(1.5.6.13.17) 수제소시지피망볶음(2.6.10) -배추김치(자율)(9.13) 아이리버요거트드링크(2) 우유식빵/생크림(2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 694.1/23.8/169.8/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 727.1/20.2/98.6/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 675.1/27.8/472.2/5.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 777.7/37.7/420.6/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 700.9/25.9/207.6/2.1
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed	10/26 Thu	10/27 Fri
-친환경쌀밥 -누룽지탕 -메추리알새송이버섯장조림 (1.5.6.13) 김구이 -배추김치(자율)(9.13) 바나나라떼(2.13) 원형치즈케익(1.2.5.6)	곤드레밥/양념장 (5.6.13.16.18) 유부장국(고)(5.6.7.13.18) 고기말이볶음(1.6.10.15.16) 두부전(5.6.13) -배추김치(자율)(9.13) 호랑이미니롤케익(1.2.5.6) 시리얼/우유(200ml)(2.5.6)	-친환경쌀밥 감자크림스프(1.2.5.6.13.16) -연두부달걀찜(1.5.6) 멘초카츠(1.2.5.6.12.15) -배추김치(자율)(9.13) 두부도넛(1.2.5.6) 빅썬(13)	-친환경쌀밥 모닝빵/딸기빵.(1.2.5.6.13) -순두부달걀국(1.5.9) -김치닭볶음탕(5.6.9.15) 싸먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9.13) 초코우유(2)	-친환경쌀밥 계란야채죽(1.8) 도룡해물완자전 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 치킨너겟(1.2.5.6.13) -배추김치(자율)(9.13) 그릭요거트(2) 대만샌드위치(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 763.7/18.0/129.3/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 721.7/23.1/219.9/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 792.2/30.2/82.2/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 801.7/33.6/73.5/2.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 673.2/22.7/45.6/1.4
10/30 Mon	10/31 Tue			
-친환경쌀밥 -누룽지탕 -스크램블에그(1.5) 도룡해물완자전 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 심쿵 하트파이(1.2.5.6.13) -배추김치(자율)(9.13) 바나나우유미니(2.5.13)	-친환경쌀밥 소고기떡국(1.5.6.13.16) -참치김치볶음(5.6.9.13.18) 싸먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9.13) 요거타임(12) 화이트머핀(1.2.5.6)			
* 에너지/단백질/칼슘/철 789.7/25.5/94.7/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 711.8/21.7/189.2/2.8			



2023년 10월 학교급식 식단 안내(중식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 전북외국어고등학교 홈페이지 ⇒ 급식소식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지 고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

■ 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed	10/5 Thu	10/6 Fri
제량휴업	개천절	자장밥(1.5.6.10.13) -감치콩나물국(5.6.9.13) 다시마부각(5.6) 브로콜리/초장(5.6.13) 구운돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) -배추김치(자율)(9.13) 슬림슬라이스단무지 포도	국물떡볶이(주식)(1.2.5.6) 참치마요구운주먹밥 (1.2.5.6.10) 달걀실파국(1) 사과치커리유자청무침(13.19) -스노우에니언치킨 (1.2.4.5.6.13.15.18) 통김말이튀김(1.5.6) -깍두기(자율)(9.13) 굴(13)	-친환경기장밥 -꽃게된장찌개(5.6.8) -비빔막국수(1.3.5.6.13) -김치제육볶음(5.6.9.10.13) -해물파전(1.5.6.9.13.17) -배추김치(자율)(9.13) 얼라이브주스(5.13)
		* 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/20.4/190.7/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 758.4/36.7/186.5/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 765.4/37.6/205.5/3.7
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed	10/12 Thu	10/13 Fri
한글날	-친환경현미밥 -등뼈감자탕(5.6.10) 친환경콩나물무침(5) 통살새우까스 (1.2.5.6.9.12.13) 육전/파채 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) -배추김치(자율)(9.13) 뽕찐젤리(1.5.13)	-친환경쌀밥 마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) -스틱단무지(고) 유린기(15) 불고기케사디아 (2.5.6.10.12.13.15.16) -배추김치(자율)(9.13) 아이러브요거트링크(2)	마크니카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) -북어두부달걀국(1.5.6.9.13) 카사바칩(5.6) 랍스터치즈구이(1.2.5.6) -깍두기(자율)(9.13) 보코치니샐러드(2.12.13) 아이스빙방샤베트(1.2.5.14)	-햄야채볶음밥 (1.5.6.10.13.18) 김치말이국수(1.5.6.9.13) 골뱅이오이무침(5.13) 야채튀김(1.2.5.6.10.18) 닭고기(1.2.5.6.12.13.15.16) -배추김치(자율)(9.13) 초코약과쿠키(1.2.4.5.6)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 757.3/30.4/195.5/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 805.9/37.2/320.4/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 800.6/38.2/160.4/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 705.5/29.9/106.3/7.1
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed	10/19 Thu	10/20 Fri
-친환경현미밥 -상색송심이떡만둣국 (1.5.6.10.13.15.16) 김부각(5.6) 친환경콩나물무침(5) -김치닭볶음탕(5.6.9.15) -고강콘고로케(1.5.6.12.13) -배추김치(자율)(9.13) 친환경사과	친환경혼합잡곡밥(5) -참치김치찌개(5.9.13) -그레놀라샐러드 (1.2.4.5.6.12.13) 배추겉절이(9) 오미산적(1.5.6.10.15.16) 돈육오븐구이/파채(2.10.13) 뽕로요구르트(2)	-친환경보리밥 낙지연포탕(1.5.13) -매콤돼지갈비찜 (2.5.6.10.13) 어묵잡채(1.5.6.8.13) -배추김치(자율)(9.13) 아이스망고치즈샐러드 (2.12.13) 꿀떡(5.6.13)	-친환경차수수밥 김치수제미국(5.6.9.13) 상색계란말이(1.5.6.13) 고추바사삭장각오븐구이 (5.6.10.12.13.15.16) 고구마줄기무침 -깍두기(자율)(9.13) 파인애플(생과)	-친환경쌀밥 꼬꼬짬뽕(1.5.6.9.13.17.18) -갈비만두(1.5.6.10.16) 단무지무침 수제등심탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13.18) -배추김치(자율)(9.13) 촉촉한민트초코쿠키 (1.2.4.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 805.5/35.7/167.2/5.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 730.0/33.6/180.1/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 797.0/36.2/264.8/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 784.9/34.4/277.2/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 756.1/34.7/189.4/2.9
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed	10/26 Thu	10/27 Fri
-친환경보리밥 어육국/물떡꼬치 (1.5.6.7.13.18) -단무지무침(5.13) 치즈닭갈비 (2.5.6.12.13.15.18) -새우튀김(1.5.6.9.12.13) -배추김치(자율)(9.13) 아이스망고(스틱)	비빔밥(약고추장)(5.6.10) 버섯청국장찌개(5) 닭다리후라이드(1.5.6.15.16) 살코기행부침 (1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9.13) 청포도 크로칸슈(1.2.5.6)	-친환경쌀밥 독도케익+블루레몬음료 (1.2.5.6) 소고기육개장(1.5.6.16) 만다린샐러드 (2.5.6.11.12.13) 가르보나라 (1.2.5.6.10.13.16) -돼지고기떡강정 (1.2.4.5.6.10.12.13) -배추김치(자율)(9.13)	-카레볶음밥 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) -황태무국(5.6.16) 게다리살튀김 (1.2.5.6.8.13.17) -배추김치(자율)(9.13) 보코치니샐러드(2.12.13) 인절미갈릭토스트(1.2.5.6) 자연드림 감귤한모금(13)	-친환경쌀밥 낙지볶음 + 소면 (고)(5.6.9.13.17) -부대찌개(1.2.5.6.10.13) 콩나물김가루무침(5.6) 김자반(고)(5) 크런치중화만두 (1.5.6.10.16.18) -배추김치(자율)(9.13) 굴(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 812.8/39.6/242.6/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 753.1/30.5/224.6/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 768.5/34.3/162.3/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 789.2/25.7/210.1/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 765.2/35.9/208.3/5.6
10/30 Mon	10/31 Tue	 <p>올바른 손씻기 6단계</p> <p>*흐르는 물에 30초 이상!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 손바닥을 마주대고 문질러 줘요 2. 손등과 손바닥을 서로 문질러 줘요 3. 손가락을 끼고 문질러 줘요 4. 손가락을 마주잡고 문질러 줘요 5. 엄지 손가락을 다른 손가락으로 둘러싸 문질러 줘요 6. 손톱 밑을 깨끗하게 문질러 줘요 		
-친환경쌀밥 -등뼈김치찌개(5.6.9.10) 도토리묵상추무침(5) 멘츠카츠(1.2.5.6.12.15) 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) -배추김치(자율)(9.13) 빅썸(13) 바나나	-친환경보리밥 -설렁탕(국수)(5.6.8.13.16) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.18) 야채스틱+쌍장 마라부대볶음(2.5.6.10.13) -깍두기(자율)(9.13) 주시콜(11.12)			
* 에너지/단백질/칼슘/철 798.6/37.8/141.0/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 803.0/36.9/162.9/4.0			



2023년 10월 학교급식 식단 안내(석식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 전북외국어고등학교 홈페이지 ⇒ 급식소식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지 고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

■ 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed	10/5 Thu	10/6 Fri
재량휴업	개천절	-친환경흑미밥 -청경채해물짬뽕국 (5.6.9.13.17.18) 김가루숙주나물무침 -관동만두 (1.5.6.10.11.12.13.15.16.18) -묵살참스테이크 (5.6.10.12.13.15.18) -배추김치(자율)(9.13) 자몽허니블랙티(13)	-친환경현미밥 -감자수제비(5.6.9.13) 돼지갈비떡볶이(10.13) -매콤매추리알어묵볶음 (1.2.5.6.10.13) 화오리감자 튀김(5.6) -배추김치(자율)(9.13) 당글주스(5.13)	
		* 에너지/단백질/칼슘/철 675.1/28.7/106.5/7.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 768.8/33.6/72.4/2.4	
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed	10/12 Thu	10/13 Fri
한글날	-친환경차수수밥 -미트볼스파게티(반찬)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 소고기무국(5.6.13.16) -고구마돈사태핑(5.6.10) -양상추치커리샐러드 (1.2.4.5.6.12.13) -배추김치(자율)(9.13) 스위트사인머스켓	-친환경현미밥 -근대된장국(5.6.9.13) 숙주청포묵무침(5.6) -참치김치볶음(5.6.9.13.18) LA식 돈갈비구이(10) -배추김치(자율)(9.13) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18)	-친환경보리밥 소고기육개장(1.5.6.16) -배오이무침(5.6) -오리주물럭&쌈무(2.5.6) 도통해물완자전 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) -배추김치(자율)(9.13) 자두주스(13)	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 728.0/32.7/308.4/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 905.5/44.0/308.8/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 740.5/26.0/85.5/2.8	
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed	10/19 Thu	10/20 Fri
-친환경보리밥 -아욱된장국(5.6.9.13) 상추겉절이 -파채제육볶음(5.6.9.10.13) 콩치데리야까구이 (6.12.13.16) -배추김치(자율)(9.13) 오라떼(2.13)	-친환경현미밥 -건새우미역국(5.6.9.13) 달걀장조림(1.5.6.13) 주꾸미콩나물찜 (5.6.13.17.18) 양배추 찜/쌈장 -배추김치(자율)(9.13) 허쉬샌드쿠기(1.2.4.5.6)	-친환경쌀밥 -동태찌개(5.6.9.13) 김가루실파우침.(13) 깨바로우/칠리소스 (1.5.6.10.11.12.13) 햄부침(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9.13) 짜요짜요(2)	햄채소볶음밥(2.5.6.10.13) -유부어묵국(1.5.6.9.13.16) 쫄면아채무침(5.6.13) 치커리유자청무침 미트볼치즈구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) -배추김치(자율)(9.13) 청포도랑사과랑(2.13)	
* 에너지/단백질/칼슘/철 719.3/35.1/240.4/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 730.3/28.3/250.9/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 791.0/37.7/252.6/1.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 797.7/27.5/296.4/2.5	
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed	10/26 Thu	10/27 Fri
-친환경쌀밥 열갈이된장국(5.6.13.18) 단호박돈육사태핑 (5.6.10.13.14.16.18) 한입핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) 숙주꽃맛살무침 -눈꽃치즈샐러드 (2.5.6.12.13) -배추김치(자율)(9.13)	-친환경현미밥 -얼큰한공나물국(5.6.9.13) 돼지갈비묵은지조림(9.10.13) 사과오이무침 -배추김치(자율)(9.13) 콘치즈어묵찜바(1.2.5.6.12) 레몬에이드(13)	-친환경보리밥 -참치김치찌개(5.9.13) -콩나물제육볶음 (5.6.9.10.13) 해물볶음우동 (5.6.8.9.12.13.16.17.18) -배추김치(자율)(9.13) 비타500S(13) -깻잎상추쌈&쌈장(5.6)	-친환경쌀밥 종합어묵국(1.5.6.7.13.18) 오향장국/무쌈(5.6.10.12.13) -양배추찜&쌈장(5.6) -비빔국수(1.5.6.13) 파리고추멸치볶음(5.6.13.18) -배추김치(자율)(9.13) 바른목장 요구르트(2)	
* 에너지/단백질/칼슘/철 792.9/36.4/325.9/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 755.0/36.4/120.0/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 699.6/33.7/134.6/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 796.3/37.7/241.3/2.6	
10/30 Mon	10/31 Tue			
-친환경쌀밥 -닭개장(1.5.6.15) 명엽채조림(땅콩)(4.5.6.13) -고추잡채/꽃빵(5.6.10.13) 오리훈제단호박구이 (1.2.5.6.13) -배추김치(자율)(9.13) 리치젤리(1.5.13)	-친환경쌀밥 소고기팽이버섯우육.(16) 떡볶이/김말이(1.5.6.12.13) -옥수수콘샐러드 (1.2.5.6.10.13) 돈육낙지볶음.(10) -배추김치(자율)(9.13) 슈크림붕어빵(1.2.5.6)			
* 에너지/단백질/칼슘/철 743.1/35.6/165.1/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/39.3/229.5/10.4			