



http://jeonggo.hs.kr/
식생활관 063-700-0285

2021학년도 9월 영양소식

발행인 : 교 장 문상봉
편집인 : 교 감 손태권
역은이 : 교 사 이은경

✓ 식품 알레르기란 일반적으로 무해한 식품을 특정인이 섭취했을 경우 그 식품에 대해 과도한 면역 반응이 일어나는 것을 의미합니다. 증상으로는 빠른맥, 혈압저하, 의식저하, 기침, 재채기, 호흡곤란, 두드러기, 홍반, 가려움증, 구토, 복통이 있습니다.

식품 알레르기 유발 식품

알레르기 유발 물질이 함유된 식품은 알레르기 표시란을 마련하여 표시해야 합니다.

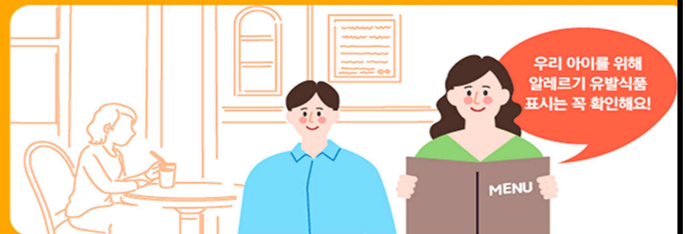


✓ 알레르기 유발 식품 이렇게 대체해봐요!

유발식품	대체식품	유발식품	대체식품
우유	두유	달걀	두부, 콩나물
콩	김, 미역, 멸치	돼지고기	소고기, 흰살생선
밀	쌀, 감자	생선	두부, 달걀, 소·닭고기

식품 알레르기
현명하게 대처하면 이겨낼 수 있어요!

어린이 기호식품의 알레르기 유발식품 표시제



「어린이 식생활안전관리 특별법」 제11조의 2(알레르기 유발 식품표시)에 따라 식품접객영업자 중 주로 어린이 기호식품*을 조리·판매하는 영업자는 식품 알레르기를 유발할 수 있는 원재료를 표시하여야 합니다.

*어린이 기호식품 : 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 햄버거, 피자, 제과·제빵류, 아이스크림류

✓ 어린이 기호식품의 알레르기 표시, 이렇게 확인하세요!

- 매장, 식당에서 주문 시 : 메뉴판, 메뉴북 등의 제품명이나 가격 표시 주변에서 확인합니다. 책자 및 포스터 등에 일괄 표시되어 있기도 합니다.
- 온라인 주문 시 : 홈페이지에서 제품명이나 가격 표시 주변을 확인합니다.
- 전화 주문 시 : 리플렛, 스티커를 통해 확인합니다.

✓ 알레르기 유발물질 표시, 자주 묻는 질문 !

Q. 대두를 원료로 키운 콩나물도 알레르기 표시 대상인가요? A. 네. 알레르기 유발물질 표시대상에 해당되므로 별도의 알레르기 표시란을 마련하여 표시해야 합니다.

Q. 포장육의 제품명이 '삼겹살'인 경우, 표시를 생략할 수 있나요? A. 하나의 원재료로 만든 식품이나 포장육의 제품명이 알레르기 표시대상 원재료명과 동일한 경우 생략할 수 있습니다. 다만, '삼겹살'은 부위 명칭이므로 '돼지고기'를 표시하여야 합니다.

Q. 알레르기 유발물질이 혼입될 가능성이 있는 경우 어떻게 하나요? A. 알레르기 유발물질을 사용한 제품과 같은 제조과정(작업자, 기구, 보관 등)으로 생산하여 혼입될 우려가 있는 경우 "○○ 혼입 가능성 있음", "○○ 혼입 가능" 등의 주의사항 문구를 표시하여야 합니다.

[출처] [이달의 핫픽] 봄철 알레르기의 모든 것! | 작성자 식약지킴이

			9/1(수) 수요일은 다 먹는 날	9/2(목)	9/3(금)
조식			<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태해장국(5.) 채소달걀찜(1.2.) 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 한끼오트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 배추김치(9.) 소고기야채죽(16.) 그레놀라시리얼&우유(2.5.6.) 소프트문케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 감자달걀국(1.13.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 한입떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 브라우니(1.2.5.6.)
중식			<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 김치수제비국(5.6.9.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 가지나물(5.6.) 오리불고기/우쌈(5.6.13.) 배추김치(9.) 레드 자몽에이드 	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 자장면(2.5.6.10.13.16.) 짬뽕소용포(1.5.6.10.16.17.) 수제등심탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18.) 사과치커리겔라(5.6.13.) 청양풍담야채볶음(5.6.12.13.15.) 도토리묵그랑뎕전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.) 사랑해사과C주스(5.13.)
석식			<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 청경채나물 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) 순살치킨양파크림소스(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.12.) 상추겔라(5.6.13.) 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) 데리야끼멘츠카츠(1.5.6.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 오이부추무침(13.) 어묵맛살야채볶음(1.5.6.8.13.) 치즈닭갈비볶음(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.)
	9/6(월)	9/7(화)	9/8(수) 수요일은 다 먹는 날	9/9(목)	9/10(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 어묵무국(1.5.6.9.13.) 숫돌사태찜(5.6.10.12.13.18.) 고추송송고기말이(1.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 배추김치(9.) 참치야채죽(5.16.18.) 오레오오즈&우유(2.5.) 달콤포근붓세(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 홍합미역국(5.6.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.12.13.) 우리팍현전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 수제바나나우유(2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) 사과 배추김치(9.) 전복죽(18.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 소고기무국(5.9.13.16.) 간장오리불고기(5.) 야채계란말이(1.5.) 배추김치(9.) 골드키위
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 홍반장순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 단호박닭간장조림(5.6.13.15.16.) 부추겔라(13.) 깍두기(9.) 사과당근플리토 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 꽃게탕(5.6.8.9.13.) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13.) 매콤콩나물무침(자율)(5.) 토마토베리샐러드(12.13.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.) 총각김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16.) 아욱된장국(5.6.9.) 배추김치(9.) 양념감자(5.6.) 고메함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 쌀국수(5.6.16.) 참소라살 오이무침(5.6.13.) 불닭볶음(2.5.6.13.15.) 콘치즈연양식불고기(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 육개장(5.6.10.) 실곤약야채초무침(5.6.13.) 치즈순살반달돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 두부양념구이(1.5.6.12.13.) 깍두기(9.) 영광팍보리과자(5.13.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> 베이컨건파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 감자달걀국(1.13.) 오이깍둑무침(13.) 통통왕교자갈비만두(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.) 파크닉(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) 감자채썬야채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 하트연어치즈까스(5.6.12.13.) 깍두기(9.) 고마워감글씨(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 콩나물국(5.6.9.13.) 수육/쌈장(5.6.10.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 보쌈김치(9.) 상추쌈 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 만두국(굴림)(1.5.6.9.10.16.18.) 오징어낙지볶음(5.6.13.17.) 치킨너겟샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 포켓팝콘(화이트)(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 우렁강자된장국(5.6.9.13.18.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 깍뽕순나물(5.6.) 닭갈비볶음(5.6.13.15.) 배추김치(9.)
	9/13(월)	9/14(화)	9/15(수) 수요일은 다 먹는 날	9/16(목)	9/17(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 미트볼야채조림(잠발라)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 안동식짬뽕(5.6.13.15.) 깍두기(9.) 덴마크모닝시리얼우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 배추김치(9.) 영양닭죽(15.) 허니버터까스테라(1.2.5.6.) 초코칩시리얼&우유(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 삼색떡만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.18.) 해물새송이완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 배추김치(9.) 도시락김(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 바나나(13.) 배추김치(9.) 불고기낙지죽(5.6.16.) 그레놀라시리얼&우유(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 감자달걀국(1.13.) 닭갈비볶음(5.6.13.15.) 달&벨멘츠카츠(1.5.6.10.) 깍두기(9.) 브라운소스(5.6.13.) 떠먹는요거트(복숭아)(2.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 감자탕(5.6.9.10.) 꼬시래기무초무침(5.6.13.) 통살새우커튼렛&크리미어니언드(1.2.5.6.9.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.) 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 콩나물국(5.6.9.13.) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) 한입두부어린잎샐러드(1.5.6.12.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 초코케익롤(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 얼큰해물짬뽕면(5.6.8.9.13.17.18.) 단무지 라조기(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 스위트플럼주스 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.9.) 메추리알새송이곤약장조림(1.5.6.13.) 콩나물파채무침(5.6.13.) 돼지고기오븐구이(10.) 배추김치(9.) 쌈장(5.6.13.) 비피더스(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 매운떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) 도토리묵채소무침 깍뽕육전(1.5.6.10.15.16.) 오색산적(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.) 우리쌀송편(3색)
석식	<ul style="list-style-type: none"> 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 채소달걀국(1.5.6.9.13.) 연양식바삭불고기&어린잎채소(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 화오리감자(5.6.) 빅센(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 우리콩청국장(5.6.9.10.12.16.) 양배추쌈&양념간장(5.6.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 한입떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 돈육순두부찌개(5.9.10.) 맛살숙주나물무침(1.5.6.8.13.) 크린치생선까스&소스(1.2.5.6.12.) 궁중떡볶이(5.6.12.13.16.) 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 자반고등어구이(7.) 애기배추된장무침(5.6.) 오리불고기(5.6.13.) 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(초)(5.6.9.12.13.) 부추겔라(13.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.) 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.)

	9/20(월)	9/21(화)	9/22(수) 수요일은 다 먹는 날	9/23(목)	9/24(금)
조식				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 북어채미역국(5.6.) · 달걀장조림(1.5.6.10.13.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.) · 21곡 초코롤(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 소고기야채죽(16.) · 오래오즈&우유(2.5.) · 골드키위
중식	추석연휴	추석	추석연휴	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.9.13.) · 참나물무침 · 치즈불닭(2.5.6.13.15.) · 두부양념구이(1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.) · 아이스슈(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) · 안동식짬닭(5.6.13.15.) · 콩치킨김치조림(5.6.9.) · 꼬시래기볶음(5.) · 깍두기(9.) · 링츄러스(1.2.5.6.)
석식				<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 설렁탕&소면(5.6.16.) · 청경채나물 · 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 오징어무국(5.6.9.13.17.) · 야채비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 돈육간장불고기(5.6.10.13.) · 깨찰빵(1.2.5.6.) · 배추김치(9.)
	9/27(월)	9/28(화)	9/29(수) 수요일은 다 먹는 날	9/30(목)	
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) · 매크롱나물무침(5.) · 돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 우리팍햄전(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) · 배추김치(9.) · 참치야채죽(5.16.18.) · 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 참치김치찌개(5.6.9.12.13.) · 꼬들꼬들오이지 · 오믈렛&케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.) · 한입떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 전복죽(18.) · 소프트미니치즈케이크(1.2.5.6.) · 초코чек스시리얼&우유(2.5.6.) 	
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 어묵무국(1.5.6.9.13.) · 청경채나물 · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 파파돈까스&오리엔탈s(1.2.5.6.10.13.) · 배추김치(9.) · 갈릭파이(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물국(5.6.9.13.) · 도토리묵채소무침 · 신김치닭매운조림(5.6.9.13.15.) · 데리야끼멘츠키츠(1.5.6.) · 총각김치(9.) · 팔라만시레몬에이드 	<ul style="list-style-type: none"> · 감밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16.) · 팽이버섯된장국(5.6.12.) · 김말이튀김(1.5.6.16.) · 국물떡볶이(1.5.6.12.13.) · 한입고추튀김(1.5.6.10.18.) · 배추김치(9.) · 흰내파인애플씨주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 낙지연포탕(5.6.9.16.18.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.) · 포도 	
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) · 채소달걀국(1.5.6.9.13.) · 참소라살 오이무침(5.6.13.18.) · 모찌유린기(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 카카오제리빙 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 매운동태탕(5.6.9.12.) · 안동식짬닭(5.6.13.15.) · 멸치견과볶음(초)(5.6.13.14.) · 어묵야채볶음(1.5.6.13.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 사골떡국(2.5.10.13.15.16.18.) · 버섯잡채(5.6.12.13.) · 새우살청경채볶음(5.6.9.) · 오리불고기(5.6.13.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 만두국(골렘)(1.5.6.9.10.16.18.) · 단호박닭간장조림(5.6.13.15.16.) · 브로콜리초장(5.6.13.) · 콘치즈매콤불고기(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) 	

♣ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지, 닭, 오리), 쇠고기(한우), 김치(배추, 고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀, 바지락, 새우자건품육수용, 꼬시래기,
- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)
- 두류류: 판두부, 순두부, 연두부, (국내산), 만두류(돼지:국내, 두부:외국), 고추송송고기말이(돼지:국내, 달:국내, 두부:외국)

【수입산】

- 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산, 북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국, 러시아/수입산), 새우살(베트남산/수입산), 주꾸미(베트남산/수입산)
- 육가공품: 베이컨(수입산), 고메함박스테이크(돼지:국내, 소고기:국내, 호주), 쌀국수육수(우육:호주, 소고기엑기스:호주)
- 수산가공품: 진미채(수입산), 참치캔(다랑어: 원양산), 콩치통조림(대만산), 새우공산품(연육:베트남), 어묵, 맛살(연육:수입산), 연어치즈까스(연어살:러시아, 칠레), 해물모듬완자(오징어:수입, 연육:수입), 오색산적(연육:수입)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음