



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

# 2020학년도 7월 영양소식

발행인 : 교 장 문상봉  
편집인 : 교 감 박종산  
엮은이 : 담 당 이은경

## 💧 식중독이란?

해로운 세균이나 화학물질이 포함된 식품을 먹을 때 생기는 질병으로 식품을 먹은 후 배가 아프고 설사를 심하게 하며, 토하게 되는 등의 증세가 난다. 우리가 배가 아프거나 설사를 한다고 해서 모두 식중독이라고 할 수는 없지만, **같은 음식을 먹은 사람(2명이상)에게서 이와 같은 증상이 동시에 나타나면 반드시 식중독을 의심**해보고, 재빨리 보건소에 연락하거나 병원치료를 받아야 한다.

## 💧 식중독은 언제 조심해야 하나요?

식중독은 봄, 여름, 가을, 겨울 할 것 없이 일 년 내내 발생할 수 있다. 특히 여름에는 덥고 습해서 균이 번식하기 쉽고 음식이 상하기 쉽기 때문에 식중독을 일으키는 나쁜 세균과 미생물들의 활동이 왕성해지는 반면, 우리 몸은 더위에 지쳐 병균에 대항하는 힘이 약해지기 쉬워 식중독에 걸릴 위험이 더욱 높아진다. 실제로 우리나라에서는 날씨가 더워지는 6월에서 9월까지 4개월간 식중독이 가장 많이 발생하는데 연간 발생하는 식중독의 2/3 정도가 이 때 발생한다. 그러나 환경오염으로 인한 지구온난화와 난방시설의 발달로 인해 요즘은 날씨에 상관없이 식중독이 발생하고 있어 항상 식중독을 조심해야 한다.

## 💧 여름철 병원성 대장균 식중독 예방 요령

### · 병원성대장균 식중독이란?


고온, 다습한 여름에 주로 발생하며 분변에 오염된 물, 오염된 용수로 세척한 채소, 도축과정에서 오염된 육류 등을 통해 이루어진다. 또 최근 병원성대장균 식중독은 이른 더위 등 기후변화에 따라 해마다 증가하는 추세이다.

### · 장출혈성대장균


시가독소 등 치명적인 독소를 생성하는 병원성 대장균으로 장출혈성 대장균에 의한 장출혈성 대장균 감염증은 주로 6~9월에 걸쳐 발생하며 오염된 식품, 특히 갈아 만든 쇠고기(햄버거)나 우유에 의해 경구 감염이 일어난다. 발열, 메스꺼움, 구토, 경련성복통, 묽은설사, 혈변 등의 식중독을 유발한다.

### 병원성대장균 식중독 원인식품은?


Ver. 여름철



**1위 김치와 같은  
생채소가 포함된 식품**



**2위 육류**

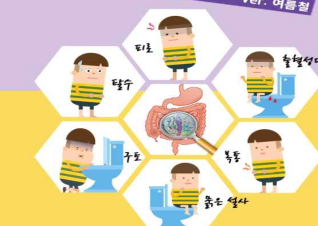


**3위 김밥**


또한 덜 익힌 햄버거패티로 인한 식중독을 햄버거병이라하여 논란이 되었는데 이경우도 병원성 대장균이 주요원인균으로 지목되고 있다.

### 병원성대장균 식중독 증상은?

Ver. 여름철



▶ 병원성 대장균 식중독의 대표적인 증상으로는 묽은 설사와 복통, 구토, 피로와 탈수 등이 있다. 특히 장출혈을 동반한 혈변 등의 증상이 발생하여 후유증을 동반할 수 있으므로 노약자나 면역력이 약한 사람의 경우는 더 위험 할 수 있다.



**조리 및 식사 전 30초 이상 손 씻기**  
**식재료 음식별로 밀폐용기에 담아 분리 보관**  
**충분히 익혀서 섭취하기**  
육류는 중심부 온도 75°C, 1분 이상 가열  
**채소류는 소독액에 5분 이상 담그고 흐르는 물에 3회 이상 세척**  
**칼·도마는 용도별로 구분 사용하고 조리도구 사용 후 세척·열탕 처리**

### ▲ 병원성 대장균 식중독 예방

1. 식재료를 깨끗이 씻어서 바로 조리하거나 냉장보관한다.
2. 위생적인 조리기구로 2차오염을 방지한다.(칼, 도마를 생것과 익힌 것을 구분하여 사용 후 세척, 소독)
3. 조리 및 식사전 30초이상 손씻기 등 개인위생에 주의한다.
4. 고기나 기타 익히는 음식은 중심온도가 75°C(어패류는 85°C)이상에서 1분이상 가열 한다.

			7월 1일(수) 수요일은 다 먹는날	7월 2일(목)	7월 3일(금)
조식			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 새알심만두국</li> <li>· *(1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>· 메추리알불어묵조림(1.5.6.13.)</li> <li>· 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 수제바나나우유(2.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 북어달걀국(1.)</li> <li>· 돈육불고기(5.6.10.12.13.)</li> <li>· 치킨너겟/머스타드소스(1.2.5.6.15.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 요구르트(2.)</li> <li>· 갈릭파이(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 아몬드후레이크/우유(2.5.6.)</li> <li>· 양상추사과샐러드&amp;키위소스(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(초)(9.)</li> <li>· 영양닭죽(15.)</li> <li>· 모닝빵&amp;탈기잼(1.2.5.6.13.)</li> </ul>
중식			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 열무김치보리비빔밥(5.6.9.)</li> <li>· 훔참미역국(5.6.9.13.18.)</li> <li>· 매운사태찜(5.6.10.)</li> <li>· 야채계란말이(1.5.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 수제자용에이드</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.)</li> <li>· 오이깍둑무침(13.)</li> <li>· 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 통살새우커를렛&amp;크리미어니언드(1.2.5.6.9.)</li> <li>· 총각김치(9.)</li> <li>· 블루베리크림치즈토스트(2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 작은밥</li> <li>· 자장면(2.5.6.10.13.16.)</li> <li>· 단무지</li> <li>· 수제등심탕수육(1.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 요구르트(2.)</li> </ul>
석식			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 콩나물국(5.6.9.13.)</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 단호박크림떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.)</li> <li>· 닭갈비볶음(5.6.13.15.)</li> <li>· 깍두기(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 우령된장국(초)(5.6.12.18)</li> <li>· 청포묵김가루무침5.6.</li> <li>· 오리불고기(5.6.13.)</li> <li>· 연양식바삭불고기&amp;어린잎채소(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 안동식찜닭(5.6.13.15.)</li> <li>· 시금치고추장무침(5.6.13.)</li> <li>· 감자채썰아채볶음(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>
	7월 6일(월)	7월 7일(화)	7월 8일(수) 수요일은 다 먹는날	7월 9일(목)	7월 10일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 김치콩나물국(5.9.)</li> <li>· 돈육간장불고기(5.6.10.13.)</li> <li>· 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.16.)</li> <li>· 깍두기(초)(9.)</li> <li>· 비피더스(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 배추김(9.)</li> <li>· 불고기낙지죽(5.6.10.16.)</li> <li>· 그레놀라시리얼&amp;우유(2.5.6.)</li> <li>· 초코롤케이크(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.)</li> <li>· 안동식찜닭(고)(5.6.13.15.)</li> <li>· 매콤어묵야채볶음(1.5.6.)</li> <li>· 배추김치(초)(9.)</li> <li>· 덴마크요거밀(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 참치야채죽(5.16.18.)</li> <li>· 양상추샐러드/요거트드레싱(1.2.5.6.12.)</li> <li>· 오레오오즈&amp;우유(2.5.)</li> <li>· 팬케이크&amp;메이플시럽(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 시금치된장국(5.6.)</li> <li>· 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.)</li> <li>· 야채계란말이(1.5.)</li> <li>· 깍두기(9.)</li> <li>· 우유미숫가루(1.2.5.6.13.)</li> </ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 닭고기미역국(5.6.15.)</li> <li>· 육은지사태찜(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 가지나물(5.6.)</li> <li>· 버섯잡채(5.6.12.13.)</li> <li>· 열무김치(9.)</li> <li>· 방울토마토(12.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 어묵무국(1.5.6.9.13.)</li> <li>· 갈치감자조림(5.6.13.)</li> <li>· 보쌈정식(5.6.10.)</li> <li>· 무말랭이무침(5.6.13.)</li> <li>· 보쌈김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 돈육김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>· 팽이버섯된장국(5.6.12.)</li> <li>· 열무된장무침(5.6.)</li> <li>· 바사삭고추순살치킨(5.15.)</li> <li>· 깍두기(9.)</li> <li>· 레몬에이드</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 돈육순두부찌개(5.9.10.)</li> <li>· 콩치무조림(5.6.)</li> <li>· 눈꽃치즈함박스테이크&amp;어린잎채(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 블루베리요거트&amp;시리얼(2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 감자달걀국(1.13.)</li> <li>· 돈육매추리알장조림(초)(1.5.6.10.13.)</li> <li>· 도토리묵채소무침</li> <li>· 치즈불닭(2.5.6.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 초코칩트위스트(1.2.5.6.)</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 베이컨간파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>· 채소달걀국(1.5.6.9.13.)</li> <li>· 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 요구르트(2.)</li> <li>· 맛살마카로니샐러드(1.5.6.11.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 우리콩창국장(5.6.9.10.12.16.)</li> <li>· 양배추찜/쌈장(5.6.13.)</li> <li>· 돈육불고기(5.6.10.12.13.)</li> <li>· 새우탕글가마보꼬전(1.5.6.9.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 감자수제비국(5.6.9.13.)</li> <li>· 참나물무침5.6.</li> <li>· 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.)</li> <li>· 하트연어치즈까스(5.6.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 미니나가사끼짬뽕면(2.5.6.8.9.13.16.17.18.)</li> <li>· 단무지</li> <li>· 간풍기&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 콩나물국(5.6.9.13.)</li> <li>· 사과치커리겉절이(5.6.13.)</li> <li>· 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.)</li> <li>· 콘치즈매콤불고기(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>
	7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수) 수요일은 다 먹는날	7월 16일(목)	7월 17일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.)</li> <li>· 오리불고기(5.6.13.)</li> <li>· 돌돌떡말이(1.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 사과주스(담미유애플)(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 아몬드후레이크/우유(2.5.6.)</li> <li>· 바나나(13.)</li> <li>· 양송이소프(2.5.6.13.16.)</li> <li>· 양상추샐러드/흑임자드레싱(1.5.12.)</li> <li>· 모닝빵&amp;탈기잼(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 소고기무국(5.9.13.16.)</li> <li>· 양송이새우오믈렛&amp;케첩(햄)(1.2.5.6.8.9.10.12.16.)</li> <li>· 한입떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 짜요짜요(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 영양짬뽕/양념간장(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 전복죽(5.6.18.)</li> <li>· 아몬드머핀(1.2.5.6.)</li> <li>· 초코чек스시리얼&amp;우유(2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 감자달걀국(1.13.)</li> <li>· 숯불사태찜(5.6.10.12.13.18.)</li> <li>· 프렌치도스트(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 두부양념구이(1.5.6.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 등뼈우거지국(5.6.10.)</li> <li>· 매콤불어묵야채볶음(1.5.6.13.)</li> <li>· 안동식찜닭(5.6.13.15.)</li> <li>· 상추겉절이(5.6.13.)</li> <li>· 열무김치(9.)</li> <li>· 청포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 꽃게탕(5.6.8.9.13.)</li> <li>· 부추겉절이(13.)</li> <li>· 돼지훈제바베큐숙주볶음(5.6.10.12.13.18.)</li> <li>· 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 자두에이드</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>· 콩나물국(5.6.9.13.)</li> <li>· 오이깍둑무침(13.)</li> <li>· 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 상큼한사과주스(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 닭곰탕(5.6.9.13.15.)</li> <li>· 콩나물무침(5.)</li> <li>· 돈육불고기(5.6.10.12.13.)</li> <li>· 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 상추겉절이(5.6.13.)</li> <li>· 마파두부(5.6.10.12.13.18.)</li> <li>· 통살새우커를렛&amp;크리미어니언드(1.2.5.6.9.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 카카오제리보</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 어묵무국(1.5.6.9.13.)</li> <li>· 참나물무침5.6.</li> <li>· 오징어낙지볶음(5.6.13.17.)</li> <li>· 순살치킨양파크림소스(1.2.5.6.12.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 육개장(5.6.10.)</li> <li>· 호두연근조림(5.6.12.13.14.)</li> <li>· 닭갈비볶음(5.6.13.15.)</li> <li>· 도통동그랑쥬전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.)</li> <li>· 열무된장무침(5.6.)</li> <li>· 어묵떡볶이(1.5.6.12.13.)</li> <li>· 파채돈까스&amp;오리엔탈s(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 김치콩나물국(5.6.9.13.)</li> <li>· 실곤약야채초무침(5.6.13.)</li> <li>· 닭다리살데리야끼조림(5.6.13.15.18.)</li> <li>· 매콤부들어묵볶음(1.5.6.)</li> <li>· 열무김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 우령감자된장국(5.6.9.13.18)</li> <li>· 매운떡돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>· 멸치건과볶음(초)(5.6.13.14.)</li> <li>· 임연수어구이(5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>

	7월 20일(월)	7월 21일(화)	7월 22일(수) 수요일은 다 먹는날	7월 23일(목)	7월 24일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경쌀밥</li><li>• 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.)</li><li>• 돼지갈비찜 (5.6.10.12.13.)</li><li>• 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.15.16.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 양념깎짬장아찌5.6.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.)</li><li>• 배추김치(초)(9.)</li><li>• 영양버섯야채죽(5.16.18.)</li><li>• 초코머핀(1.2.5.6.)</li><li>• 골드키위</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경쌀밥</li><li>• 북어무국(13.)</li><li>• 매추리알장조림 (1.5.6.13.)</li><li>• 매콤콩나물무침(5.)</li><li>• 닭다리살바베큐조림 (5.6.12.13.15.18.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 영양닭죽(15.)</li><li>• 그레놀라시리얼&amp;우유 (2.5.6.)</li><li>• 소프트미니치즈케이크 (1.2.5.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경쌀밥</li><li>• 연두부버섯탕 (1.5.6.9.13.)</li><li>• 닭봉데리야끼구이 (5.6.13.15.18.)</li><li>• 해물새송이완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 배음료(탐미유꿀배(13.))</li></ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 참치김치찌개 (5.9.12.16.18.)</li><li>• 과일요거트샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.)</li><li>• 매콤콩나물무침(5.)</li><li>• 감자재현야채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.)</li><li>• 돈육간장불고기 (5.6.10.13.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 도토리묵냉국(5.6.9.16.)</li><li>• 가자미구이&amp;레몬간장소스 (5.6.13.)</li><li>• 고구마닭볶음탕 (5.6.13.15.)</li><li>• 참나물우청초무침 (5.6.13.)</li><li>• 열무김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 모양어묵국(1.5.6.9.13.)</li><li>• 비름나물린장무침 (5.6.13.)</li><li>• 신김치닭매운조림 (5.6.9.13.15.)</li><li>• 해물야채전 (1.5.6.9.17.18.)</li><li>• 깍두기(9.)</li><li>• 파인애플</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 비빔밥&amp;약고추장 (5.6.10.13.16.)</li><li>• 아욱된장국(5.6.9.)</li><li>• 오이깍둑무침(13.)</li><li>• 떡갈비고구마채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 요구르트(2.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 얼큰낙지수제비국(5.6.9.13.)</li><li>• 김치고등어조림(5.7.9.)</li><li>• 돼지고기오븐구이(10.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 상추쌈&amp;쌈장(5.6.13.)</li></ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"><li>• 매운낙지비빔밥(5.6.13.)</li><li>• 감자달걀국(1.13.)</li><li>• 오이부추무침(13.)</li><li>• 통통광교자갈비만두 (1.5.6.10.15.16.18.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 박썬*(5.13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 팽이버섯된장국(5.6.12.)</li><li>• 도마토스파게티 (1.5.6.9.10.12.13.16.18.)</li><li>• 오이피클</li><li>• 고봉일식등심돈까스 (1.5.6.10.12.13.18.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 돈까스소스 (1.2.5.6.12.13.16.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.)</li><li>• 양파부추무침(13.)</li><li>• 갈말이강정 (1.2.5.6.10.12.13.16.)</li><li>• 총각김치(9.)</li><li>• 오리훈제/머스타드소스 (1.2.5.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 콩나물국(5.6.9.13.)</li><li>• 수육/쌈장(5.6.10.)</li><li>• 무말랭이무침(5.6.13.)</li><li>• 어묵야채볶음(1.5.6.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 사색물만두국 (1.5.6.9.10.16.18.)</li><li>• 두부양념조림 (5.6.12.13.)</li><li>• 감자닭볶음탕 (5.6.13.15.)</li><li>• 열무된장무침(5.6.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>
	7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경쌀밥</li><li>• 황태해장국(5.)</li><li>• 우리팥현전 (1.2.5.6.10.15.16.)</li><li>• 야채고기말이김치찜 (1.6.9.10.15.16.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 덴마크모닝시리얼우유(2.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 소고기야채죽(16.)</li><li>• 초코롤케이크(1.2.5.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경쌀밥</li><li>• 사과</li><li>• 김가루떡국(1.5.6.9.)</li><li>• 닭갈비볶음(5.6.13.15.)</li><li>• 어묵맛살야채볶음 (1.5.6.8.13.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 참치야채죽(5.16.18.)</li><li>• 허니버터카스테라 (1.2.5.6.)</li><li>• 오래오조&amp;우유(2.5.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경쌀밥</li><li>• 연두부버섯탕 (1.5.6.9.13.)</li><li>• 돈육불고기 (5.6.10.12.13.)</li><li>• 담양버섯떡갈비 (1.5.6.10.16.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 도시락김(13.)</li></ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 감자탕(5.6.9.10.)</li><li>• 오이고추무침(5.6.)</li><li>• 황도양상추샐러드 (1.2.4.5.6.11.12.)</li><li>• 오리불고기(5.6.13.)</li><li>• 깍두기(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18.)</li><li>• 꼬시래기우초무침 (5.6.13.)</li><li>• 대파채돈육불고기 (5.6.10.12.13.)</li><li>• 삼치데리야끼구이 (5.6.13.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 수박</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18.)</li><li>• 콩나물국(초)(5.6.9.13.)</li><li>• 참나물우렁초무침 (5.6.13.)</li><li>• 한입떡갈비 (1.2.5.6.10.13.15.16.)</li><li>• 배추김치(초)(9.)</li><li>• 코쿰망고푸딩</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 매운동태탕(5.6.9.12.)</li><li>• 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.)</li><li>• 한입두부어린뽕샐러드 (1.5.6.12.)</li><li>• 오리훈제야채볶음 (5.6.10.12.13.18.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 작은밥</li><li>• 얼큰해물짬뽕면 (5.6.8.9.13.17.18.)</li><li>• 단무지</li><li>• 참쌀깨바로우&amp;소스 (1.5.6.10.13.)</li><li>• 배추김치(9.)</li><li>• 린넨파인애플씨주스(13.)</li></ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 새알심미역 (1.5.6.10.16.18.)</li><li>• 소면(5.6.)</li><li>• 시금치나물(13.)</li><li>• 오징어낙지볶음 (5.6.13.17.)</li><li>• 야채계란말이(1.5.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 어묵무국(1.5.6.9.13.)</li><li>• 오이깍둑무침(13.)</li><li>• 버섯잡채(5.6.12.13.)</li><li>• 신김치닭매운조림 (5.6.9.13.15.)</li><li>• 총각김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 감자된장국(5.6.)</li><li>• 찹쌀채소무침(5.6.13.)</li><li>• 치즈순살만달돈까스&amp;소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 사색물만두국 (1.5.6.9.10.16.18.)</li><li>• 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.15.16.)</li><li>• 애호박스타리볶음</li><li>• 함박스테이크&amp;김치소스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.)</li><li>• 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 친환경잡곡밥(5.)</li><li>• 참치김치찌개 (5.6.9.12.13.)</li><li>• 안동식찜닭(5.6.13.15.)</li><li>• 참소라살 오이무침 (5.6.13.18.)</li><li>• 해물새송이완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18.)</li><li>• 깍두기(9.)</li></ul>

## 영양정보

♠ 알레르기 정보

① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 계, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 쇠고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲ 잣

- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

♠ 원산지표시사항안내

【국내산】

— 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지,닭,오리), 쇠고기(한우), 김치(배추,고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 아귀, 전복, 새우자  
건품육수용

- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)

【수입산】

— 낙지(중국산/수입산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국,러시아/수입산), 새우  
살(베트남산/수입산), 참치(원양산), 쭈꾸미(베트남산/수입산),꽁치캔통조림(대만산)

- 육가공품: 베이컨(수입산), 고메함박스테이크(돼지:국내, 소고기:국내,호주), 치즈함박스테이크(돼지:국내캐나다, 소고기:국내,호주)

- 수산물: 진미채(수입산), 새우공산품(연육:베트남), 어묵(연육:수입산), 코코넛하트연어까스(연어:칠레산), 해물새송이완자(어묵:외국산, 오징어: 칠레산), 콩치통조림(대만산), 참치캔(원양산)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

두부류: 판두부, 순두부, 연두부: 국내산

※간편식 수요조사 결과 2018.10월부터 화요일 조식을 ‘간편식 먹는 날’로 정하여 제공하고 있습니다.