



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

2020학년도 6월 영양소식

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

▶ 식품알레르기란?

식품이나 식품첨가물 등을 섭취한 후 발생하는 이상반응을 모두 총칭하여 식품 이상 반응으로 정의하고, 이중 면역기전에 의해서 발생하는 경우를 식품알레르기라고 한다. 식품알레르기는 식품에 있는 일부 단백질에 반응해서 일어난다. 식품속의 단백질은 대부분 조리과정이거나 소화과정에서 분해되는데 분해되지 않고 체내로 흡수되는 일부 단백질이 알레르기를 일으킨다.



▶ 식품알레르기 주요 증상

식품알레르기는 특정음식을 섭취하거나 접촉할때마다 피부, 호흡기, 순환기 등 다양한 기관을 통해 증상이 나타난다. 원인식품의 섭취량과는 관계가 없어 극소량을 먹더라도 증상이 심할 경우 생명에 위협이 될 수 있다.

| 기관별 | 증상 |
|-----|------------------------------|
| 입 | 가려움 따끔거림 입술, 혀, 입이 부풀어 오름 |
| 피부 | 가려움, 붉어짐, 두드러기, 부종, 피부염 |
| 소화기 | 구토, 설사, 메스꺼움 복부경련 |
| 순환기 | 후두의 부종과 기관지천식으로 기침, 호흡곤란, 쇼크 |
| 신경계 | 두통, 다한 |
| 비뇨기 | 혈뇨 |
| 운동기 | 관절염 |
| 눈 | 알레르기성 결막염 |

▶ 식품알레르기 주요 원인식품

한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 물질을 식품의약품안전처에서는 「식품등의 표시기준」에 22가지를 지정하여 관리하고 있다.

식약처 「식품등의 표시기준」중 알레르기 유발물질 표시대상



▶ 식품알레르기 예방법

① 식품제한법

원인으로 확인된 식품이 소량이라도 포함된 식품 모두를 제한해야 한다. 알지 못하고 먹게 된 음식에 의해 증상이 발생하는 경우를 최소화하기 위해서 식품의 물질 라벨을 확인하는 것을 습관화해야 하며 여러 가지 최선의 대체식이를 통해 영양장애가 오지 않도록 노력해야 한다.

② 유사한 영양기능을 지닌 식품으로 대체하기

평소 식품알레르기가 있다면 대체식품을 알고 관리하는 것이 필요하다.



③ 가공식품 꼼꼼히 살피기

식품 선택 시 알레르기 유발물질 표시를 확인 후 구매하세요!

•유통기한·후면 표기일까지 •식품의 유형·과지(유처리제품)
•원재료명 및 원산지·소매분(밀·미국산), 미강유(태국산), 맥아
조미분말(옥수수전분(옥수수·수입산), 감자전분(독일산)
전말염(신안군), 새우 수산물분말, 새우, 파우더, 오스스저분, 새우
염미시조닝(북음천염염(시안군)) [밀, 새우, 대두, 우유 함유]
•특정성분함량 및 원산지: 생새우 8.5%(국산), DHA 9.0 mg

식약처에서 고시된 알레르기 의무표시제로
우유, 대두 등 21가지 원재료가 포함되는 경우
태두리 등으로 구분한 별도의 알레르기
표시란에 알레르기 유발물질이 표시되어 있습니다.

폴리에틸렌(내면) •보존 •불량식품 신고는 국번없이
1399 •이 제품은 우유, 대두, 밀, 새우, 토마토를
사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다.

같은 제조시설에서 알레르기를 유발시킬 수 있는
제품이 생산되어 교차오염(cross-contamination)의
가능성이 있음을 알리는 정보로 소비자에게
알레르기 반응이 일어날 수 있는 것을 의미합니다.

▶ 우리학교급식 식품알레르기 표시방법 안내

| 6월 1일(월) | 6월 2일(화) | 6월 3일(수) |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 친환경 쌀밥 • 건새우아욱된장국 (5.6.9.) • 닭갈비볶음 (5.6.13.15.) • 도토리묵그랑뵈전 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 갈릭파이(1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> • 바나나(13.) • 배추김치(9.) • 영양달국(5.6.15.) • 허니버터카스테라 (1.2.5.6.) • 그레놀라시리얼&우유 (2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경 쌀밥 • 떡국(1.5.6.9.13.) • 진미채조림 (5.6.13.17.) • 돈육불고기 (5.6.10.12.13.) • 우리팍쌈전 (1.2.5.6.10.15.16.) • 배추김치(9.13.) |

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

위와 같이 급식매뉴 안내에 알레르기 유발식품을 숫자로 표시하고 있습니다.

| | 6월 1일(월) | 6월 2일(화) | 6월 3일(수) 수요일은 다 먹는날 | 6월 4일(목) | 6월 5일(금) |
|----|--|---|--|---|--|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 건새우아욱된장국 (5.6.9.) · 닭갈비볶음 (5.6.13.15.) · 도통동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 칼릭파이(1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> · 바나나(13.) · 배추김치(9.) · 영양닭죽(5.6.15.) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6.) · 그레놀라시리얼&우유 (2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 떡국(1.5.6.9.13.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 돈육불고기 (5.6.10.12.13.) · 우리편편전 (1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.) · 앙상추사과샐러드&키위소스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 참치야채죽(5.16.18.) · 모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 어묵무국(1.5.6.9.13.) · 닭다리살바베큐조림 (5.6.12.13.15.18.) · 고추송송고기말이 (1.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 골드키위 |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.9.13.) · 보쌈정식(5.6.10.) · 우말랭이무침(5.6.13.) · 오징어김치전 (1.5.6.9.17.) · 배추김치(9.) · 요구르트(2.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 김치말이잔치국수 (1.5.6.9.) · 방어데리야끼조림 (5.6.13.) · 도라치오이무침(5.6.13.) · 유린기 (1.2.5.6.13.15.18.) · 열무김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.) · 팽이버섯된장국(5.6.13.) · 김말이튀김(1.2.5.6.12.13.) · 두끼떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) · 한입고추튀김(1.5.6.10.18.) · 배추김치(9.13.) · 골드키위배틀리토(5.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) · 시금치나물(13.) · 감자채썰야채볶음(2.5.6.10.) · 파채돈까스&오리엔탈s(1.2.5.6.10.13.16.) · 총각김치(9.13.) · 최고야포도씨주스(13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 육개장칼국수 (5.6.9.10.13.16.) · 청포묵김가루무침 · 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 아이스슈(1.2.5.6.) |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 어묵매운버섯국(1.5.6.) · 애기배추된장무침(5.6.) · 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) · 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 브라우니(1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 꽃게탕(5.6.8.9.13.) · 매콤불어묵야채볶음 (1.5.6.13.) · 콩나물무침(5.) · 돼지고기오븐구이(10.) · 총각김치(9.) · 썬장(5.6.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 등뼈우거지국(5.6.10.) · 비름나물된장무침 (5.6.13.) · 오징어낙지볶음 (5.6.13.17.) · 순살치킨양파크림소스 (1.2.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 훈제오리볶음밥 (5.6.9.13.18.) · 감자달걀국(1.13.) · 미트볼야채조림(장발라)(1.2.5.6.10.12.13.) · 썬간나물 · 배추김치(9.13.) · 우리쌀가랑햇도그 (1.2.5.6.12.15.18.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육순두부찌개(5.9.10.) · 고구마닭볶음탕 (5.6.13.15.) · 참나물무침(5.6.) · 버섯잡채(5.6.12.13.) · 배추김치(9.) |
| | 6월 8일(월) | 6월 9일(화) | 6월 10일(수) 수요일은 다 먹는날 | 6월 11일(목) | 6월 12일(금) |
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기당면우국(5.16.) · 떡갈비새우볶음 (5.6.10.12.13.15.16.18.) · 떡새우완자전 (1.2.5.6.9.18.) · 배추김치(초)(9.) · 양념깨잎장아찌(5.6.9) | <ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.) · 소시지&머스터드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(초)(9.) · 참치야채죽(5.16.18.) · 정통카카오머핀 (1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 김치콩나물국(5.9.) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 배추김치(초)(9.) · 한입돈까스/케첩 (1.5.6.10.12.) · 블루베리파이 (1.2.5.6.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 어묵무국(1.5.6.9.13.) · 두부양념조림 (5.6.12.13.) · 콩나물무침(5.) · 야채고기말이김치찜 (1.6.9.10.15.16.) · 배추김치(초)(9.) · 망고아로니아 스무디 | <ul style="list-style-type: none"> · 복만두찜 (1.5.6.10.16.18.) · 배추김치(초)(9.) · 소고기야채죽(16.) · 소프트미니치즈케이크 (1.2.5.6.) · 초코칩스시리얼&우유 (2.5.6.) |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자탕(5.6.9.10.) · 오이고추무침(5.6.) · 간장오리불고기(수)(5.6.) · 연근맹갈가마보꼬전(1.5.6.13.) · 깍두기(초)(9.) · 피치에빠진코코(11.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 떡만두국(1.5.6.9.10.16.18.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 토마토베리샐러드(12.13.) · 치즈닭갈비볶음(2.5.6.13.15.) · 도통동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 배추김치(초)(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16.) · 아욱된장국(5.6.9.) · 열무김치(초)(9.) · 양념감자(5.6.) · 고메함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 빅썬(5.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 맑은아귀탕(5.6.9.12.) · 오이깍둑무침(13.) · 청양풍담야채볶음 (5.6.12.13.15.) · 도통한멘초카츠 (1.5.6.10.) · 배추김치(초)(9.) · 요구르트(2.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 쌀국수(닭고기)(5.6.15.) · 호두연근조림(5.6.12.13.14.) · 야채비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 파채돈까스&오리엔탈s(1.2.5.6.10.13.) · 배추김치(초)(9.) |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.) · 채소달걀국(1.5.6.9.13.) · 단무지무침 · 양배추육수순샐러드 (1.5.12.13.) · 순살닭강정 (1.2.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(초)(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자수제비국(5.6.9.13.) · 콩치킨김치조림(5.6.9.) · 양배추쌈&양념간장(5.6.) · 배추김치(9.) · 오리훈제/머스타드소스 (1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18.) · 어묵야채볶음(1.5.6.13.) · 오징어낙지볶음 (5.6.13.17.) · 치킨나겟샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) · 도토리묵채소무침 · 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) · 야채계란말이(1.5.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국(5.6.12.) · 메추리알불어묵조림 (1.5.6.13.) · 콩나물파채무침(5.6.13.) · 돼지고기오븐구이(10.) · 배추김치(9.) · 썬장(5.6.13.) |
| | 6월 15일(월) | 6월 16일(화) | 6월 17일(수) 수요일은 다 먹는날 | 6월 18일(목) | 6월 19일(금) |
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 북어채미역국(5.6.) · 돈육불고기 (5.6.10.12.13.) · 수제소시지볶음 (2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(초)(9.) · 요플레(2.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 김가루떡국(1.5.6.9.) · 숯불사태찜 (5.6.10.12.13.18.) · 갈비산적*(1.5.6.10.16.) · 배추김치(초)(9.) · 바나나아로니아 스무디*(로컬) | <ul style="list-style-type: none"> · 사과 · 배추김치(9.) · 영양닭죽(15.) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6.) · 그레놀라시리얼&우유 (2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 콩나물국(5.6.9.13.) · 어묵맛살야채볶음 (1.5.6.8.13.) · 오리불고기/무쌈 (5.6.13.) · 배추김치(9.) · 힘내파인애플씨주스(13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.) · 배추김치(9.) · 전복죽(18.) · 골드키위 · 미니파운드케익 (1.2.5.6.13.14.) |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물국(5.6.9.13.) · 단호박닭간장조림 (5.6.13.15.16.) · 도토리묵채소무침 · 해물우동볶음 (5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.) · 가지포도 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 어묵무국(1.5.6.9.13.) · 메추리알곤약장조림 (1.5.6.13.) · 가지나물(5.6.) · 대파채돈육불고기 (5.6.10.12.13.) · 열무김치(9.) · 칼릭파이(1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 돈코초라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16.) · 단무지무침 · 배추김치(9.) · 문어볼타코야끼 (1.2.5.6.12.13.) · 수박 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 사골순대국 (2.5.6.9.10.13.16.) · 감자닭볶음탕 (5.6.13.15.) · 부추겉절이(13.) · 도통동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 깍두기(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.) · 해호박단리볶음 · 통살새우커를렛&크리미어니언드(1.2.5.6.9.) · 삼치데리야끼구이 (5.6.13.) · 총각김치(9.) · 잉골팍보리과자(5.13.) |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> · 스텝마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 호박감자된장국(5.6.12.) · 간소새우/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.16.) · 어묵야채볶음(1.5.6.) · 배추김치(9.) · 요구르트(2.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 육개장(5.6.10.) · 수육/쌈장(5.6.10.) · 무말랭이무침(5.6.13.) · 감자채썰야채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) · 보쌈김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 사색물만두국 (1.5.6.9.10.16.18.) · 참나물우렁초무침 (5.6.13.18.) · 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.13.) · 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육순두부찌개(5.9.10.) · 달걀장조림 (1.5.6.10.13.) · 돼지훈제바베큐속주볶음 (5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.) · 망고스틱 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 오징어무국(5.9.17.) · 오이깍둑무침(13.) · 돈육불고기 (5.6.10.12.13.) · 버섯잡채(5.6.12.13.) · 배추김치(초)(9.) |

| | 6월 22일(월) | 6월 23일(화) | 6월 24일(수) 수요일은 다 먹는날 | 6월 25일(목) | 6월 26일(금) |
|----|--|---|--|---|--|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 고구마닭볶음탕 (5.6.13.15.) 배추김치(9.) 홍삼을끓은블루베리 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 누룽지 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.) 돌돌떡말이 (1.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(9.) 요구르트(2.) 미니글레이즈노트 (1.2.5.6.13.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 감자달걀국(1.13.) 간장오리불고기(5.) 치킨너겟/머스타드소스 (1.2.5.6.15.) 열무김치(초)(9.) 칼드키위 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 소고기미역국 (5.6.9.13.16.) 도둑동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 한입떡갈비 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 파인애플 도시락김(13.) | <ul style="list-style-type: none"> 배추김치(9.) 참치야채죽(5.16.18.) 양상추샐러드/흑임자드레싱(1.5.12.) 모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13.) 그레놀라시리얼&우유 (2.5.6.) |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 미니해물짬뽕면 (5.6.8.9.13.17.18.) 과일요거트샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) 양파부추무침(13.) 감자채볶아채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 오리훈제/머스타드소스 (1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 도토리묵냉국(5.6.9.16.) 가자미구이&레몬간장소스 (5.6.13.) 짜리고추멸치볶음 (5.6.13.) 닭다리살바베큐조림 (5.6.12.13.15.18.) 시리얼토스트 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> 돈육김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16.) 채소달걀국(1.5.6.9.13.) 참소라살 오이무침 (5.6.13.18) 순살치킨양파크림소스 (1.2.5.6.12.13.15.16.) 고추송송고기말이 (1.6.10.15.16.) 배추김치(초)(9.) 요구르트(2.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 행모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 자반고등어구이(7.) 고구마순무침(5.6.13.) 배추김치(초)(9.) 아몬드도파야채 (1.2.5.6.13.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 닭한마리칼국수(1.5.6.9.10.15.16.) 열무된장무침(5.6.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 크린치샌드카스&소스(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 식혜 |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.12.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 매콤콩나물무침(5.) 항박스테이크&김치소스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.) 폴른채소무침(5.6.13.) 수제포크커틀릿&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.) 몽글몽글복숭아에이드 (11.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 김치수제비국(5.6.9.13.) 매콤어묵야채볶음(1.5.6.) 돼지고기오븐구이(10.) 배추김치(9.) 쌈장(5.6.13.) 상추쌈 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 표고버섯순두부된장국 (5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15.) 오이부추무침(13.) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 감자미역국 (5.6.9.13.18.) 묵은지사태찜 (5.6.9.10.13.) 도토리묵채소무침 궁중떡볶이 (5.6.12.13.16.) 배추김치(9.) |
| | 6월 29일(월) | 6월 30일(화) | | | |
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 참치김치찌개 (5.9.12.16.18.) 닭봉데리아구이 (5.6.13.15.18.) 오리훈제야채볶음 (5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 레드자몽에이드 | <ul style="list-style-type: none"> 소시지&머스타드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 소고기야채죽(16.) 오레오오즈&우유(2.5.) 아몬드머핀(1.2.5.6.) | | | |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 매운동태탕(5.6.9.12.) 콩나물무침(5.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) 콘치즈매콤불고기 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 고구마맛탕/추러스 (1.2.5.6.13.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 치즈어묵국(1.5.6.9.13.) 실곤약야채초무침 (5.6.13.) 돼지등뼈김치찜 (5.6.9.10.13.) 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.) 천연사과주스(이츠레드)(13.) | | | |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> 제육덮밥(5.6.9.10.13.) 콩나물국(5.6.9.13.) 알감자버터구이(2.13.) 떡갈비데리아구이채소볶음 (5.6.10.13.15.16.18.) 깍두기(초)(9.) 요구르트(초)(2.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 설렁탕&소면(5.6.16.) 신김치닭매운조림 (5.6.9.13.15.) 해물야채전 (1.5.6.9.17.18.) 깍두기(초)(9.) 포켓팝콘(화이트)(2.5.) | | | |

영양정보

♠ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잔
- 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, 새우자건품 육수용
- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)

【수입산】

- 낙지(중국산/수입산), 명태(러시아산, 북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국, 러시아/수입산), 새우살(베트남산/수입산), 참치(원양산), 꾸꾸미(수입산)
- 육가공품: 베이컨(수입산), 고메항박스테이크(돼지:국내, 소고기:국내, 호주)
- 수산가공품: 진미채(수입산), 새우공산품(연육:베트남), 어묵(연육:수입산), 연근탕갈가마보꼬(연육:수입산), 콩치통조림(대만산), 참치캔(원양산)

【그 외】 뽕장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

두부류: 판두부, 순두부, 연두부: 국내산

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