



전일고등학교

# 11월 식 단 표

영 양 사 : 정 선 주

영양실무사: 김 진 슬

식생활관 : 239-3091

		11/1	11/2	11/3	11/4	11/5		
<div></div> <div>· 알레르기 정보 ..... ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)  · 원산지 .....  【국내산】 쌀(친환경), 축산물(돼지, 닭, 오리), 쇠고 기(한우, 호주), 김치(고춧가루), 오징어, 고등어, 삼치, 아귀, 전복, 바지락. 홍합 (국산)  【수입산】 가자미, 갈치, 대구, 꽃게, 조기, 낙지, 동태, 쭈꾸미, 장어, 새우, 소고기(호주)</div>	조식	스팸김치볶음밥 5.6.9.10.13. 무채다시마국 13. 김가루살파무침 5.6.13. 오이양파무침 5.6.13. 통살새우까스2 1.5.6.9.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 943/34.5/191.7/4.4	혼합잡곡밥 5. 얼큰두부콩나물국 5.9.13. 비엔나피망볶음 1.2.5.6.10.12.13. 숙간나물 돼지고기짜장볶음 2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 971.3/43.5/176.9/5.9		혼합잡곡밥 5. 마디호박감자된장국 5.6.13. 두부조림 5.13. 감자볶음 5. 오리로소불고기 5.6. 배추김치 9.13. 배 에너지/단백질/칼슘/철분 914.1/33.4/179.9/5.6	혼합잡곡밥 5. 매운소고기국 2.5.6.16. 갈치무조림 5.6.13. 숙간나물 치킨텐더샐러드 1.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 965.2/32.2/125.9/5.2		
	중식	혼합잡곡밥 5. 건새우아욱국 5.6.9.13. 무말랭이무침 9.13. 목살마늘구이 10.13. 배추김치 9.13. 상추/깻잎쌈 5.6.13. 고구마맛탕&생크림 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 998.8/54.1/353.9/18.9	얼갈이된장국 5.6.13. 콩나물볶음 5.13. 닭갈비덮밥 2.5.6.13.15. 하트연어까스/칠리소스 키위 1.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 말기통케익 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 1076.7/54.5/152.7/4.5		· 혼합잡곡밥 5. · 건새우아욱국 5.6.9.13. · 안동찜닭 5.6.13.15. · 부추겉절이 13. · 문어맛초징어칩스버터구 이 1.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 커스타드비스킷슈 1.2.5.6.13. · 에너지/단백질/칼슘/철 분 · 963.6/59.5/221.5/5.1	혼합잡곡밥 5. 등뼈감자탕 2.5.6.10.13. 로제포테이토함박스테이크 1.2.5.6.9.10.12.13.16.18 무미나리생채 9.13. 코다리강정 5.6.12.13. 석박지 9.13. 아이스롤시 에너지/단백질/칼슘/철분 1004.1/46.9/439.9/9.3		
	석식	혼합잡곡밥 5. 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 부들어묵파리추조림 1.5.6.13. 치즈감자고로케 1.5.6.10.12.13. 카레상치구이 2.5.6.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 963.8/32.7/156.4/4.1			야채볶음밥/자장소스 1.5.6.10.13. 연양식바삭불고기&파채 1.2.5.6.10.13. 유부숙갓국 5.6.13. 깍두기 9.13. 감자샐러드 1.5.13. 굴 에너지/단백질/칼슘/철분 917.7/33.3/148.8/5.5	혼합잡곡밥 5. 무채다시마국 13. 미트볼피망조림 1.2.5.6.10.12.13. 깻잎찜 5.6.13. 닭볶음지조림 5.6.9.13.15. 배추김치 9.13. 사과 에너지/단백질/칼슘/철분 996.6/53.9/177.5/5.3		
		11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12
조식	참치마요&돈까스유부초 밥 1.5.6.10.13.14.16.17.1 8. 카프레제샐러드/발사믹 드레싱 2.5.6.12.13. 콘후레이크시리얼/우유 2.5.6.13. 배추김치 9.13. 소고기스프 1.2.5.6.13.16. 배 에너지/단백질/칼슘/철 분 953.3/31.9/225.4/6.3	혼합잡곡밥 5. 소고기떡국 1.13.16. 청포묵김가루무침 5.6.13. 오이맛살냉채 1.5.6.13. 돼지고기김치볶음 5.6.9.10.13. 바나나우유 2. 소고기스프 2.5.6.13.16. 배 에너지/단백질/칼슘/철 분 936.3/27.1/183.8/4.4	스팸김치볶음밥 5.6.9.10.13. 미소된장국 5.6.13. 유자단무맛살냉채 1.5.6.13. 계란후라이 1.5. 깍두기 9.13. 아이러브말기요거트 2. 에너지/단백질/칼슘/철 분 935.6/24.9/235.1/3	혼합잡곡밥 5. 가자미무조림 5.6.13. 폰듀이김치만두국 1.5.6.10.13. 콩나물무침 5. 김치계란말이 1.5.6.9.12.13. 배추김치 9.13. 바나나롤케익 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철 분 952.8/28.2/95.5/5.7		혼합잡곡밥 5. 콩나물국 5.9.13. 참치김치볶음 5.6.9.13. 소고기버섯볶음 5.16. 동태포개란전 1.2.5.6.13. 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 936.7/38.4/151.2/5	혼합잡곡밥 5. 순두부찌개 5.13. 돈육계란장조림 1.5.6.10.12.13.15.16.1 8. 돼지국밥&소면 2.5.6.9.10.13. 시래기들기들볶음 5.6.13. 19' 수능대박(3학년) 1.2.5.6.13. 깍두기 9.13. 통배추겉절이 9.13. 스윗홀(사과) 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철 분 1001.9/42.6/181.4/6.4	
중식	현미밥 부대찌개+라면사리 1.2.5.6.9.10.13. 가자미 5.6. 유출리멸치볶음 2.5.6.13.18. 통배추겉절이 9.13. 콘치즈봉어탕 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 904.4/31.9/172.7/4.5	혼합잡곡밥 5. 닭개장 1.5.6.13.15. 김가루살파무침 5.6.13. 상채메추리알샐러드 1.5.6.13. 한입숙고마돈까스&칠리 소스 1.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 굴 에너지/단백질/칼슘/철 분 931.6/43.7/176.1/7.9	현미밥 탄두리치킨&와사비마요 샐러드 5.6.13.15. 민시조개탕 5.18. 청경채무침 9.13. 낙지주꾸미소면볶음 5.6.12.13.17. 배추김치 9.13. 핫스파이스조각피자 2.5.6.10.15. 에너지/단백질/칼슘/철 분 1071.9/77.1/249.5/6.4	현미밥 무채들깨국 13. 참나물무침 골뱅이살곤약야채무침 5.6.13. 닭준제/우뎡 1.5.13.15. 배추김치 9.13. 이슬편향 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철 분 989.1/44.4/380.3/6.5		혼합잡곡밥 5. 소갈비탕 1.5.6.16. 오이부추액젓무침 미역줄기맛살볶음 1.5.6.13. 치파이&칠리치즈소닝 1.5.6.12.13.15.16. 선박지 9.13. 흑흑초코스타(빼빼로데 이) 5.6. 에너지/단백질/칼슘/철 분 947.1/50/125.7/5.4	혼합잡곡밥 5. 1.5.6.10.12.13.15.16.1 8. 돼지국밥&소면 2.5.6.9.10.13. 시래기들기들볶음 5.6.13. 19' 수능대박(3학년) 1.2.5.6.13. 깍두기 9.13. 통배추겉절이 9.13. 스윗홀(사과) 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철 분 1001.9/42.6/181.4/6.4	
석식	고추참치김치볶음밥&계란 후라이 1.5.6.9.12.13. 팽이된장국 13. 까르보나라감자그리탕 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 핫초코 2.13. 매운꼬치어묵 1.5.6.12.13.16. 에너지/단백질/칼슘/철분 921.2/26/165.5/4.4	현미밥 복어달걀국 1.13. 온두부/볶음김치 5.9.13. 육쌈돼지불고기 2.5.6.10.13. 상추치커리겉절이 5.6.13. 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 909.2/43.9/163.7/5.3	혼합잡곡밥 5. 동태매운탕1 5.6.9.13.17.18. 두부조림 5.13. 부추겉절이 13. 뿌링클치킨 1.5.6.13.15. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 922/52.2/158.2/5.7			돈육매콤김치볶음밥/가 쓰오부시 2.5.6.9.10.13. 미역국 13. 알감자오븐구이 2.5. 석박지 9.13. 피자토스트 1.2.5.6.10.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 956.8/28.9/224.4/4.1	혼합잡곡밥 5. 떡만두국 1.5.6.10.13. 콩나물 겉채 13. 오이양파무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 피자토스트 1.2.5.6.10.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 956.8/28.9/224.4/4.1	
		11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
조식	현미밥 참치김치찌개 5.6.13. 닭갈비오븐구이 5.6.13.15. 참나물겉절이 5.6. 비엔나메추리알케찹조림 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 분 986.9/47.6/163.2/7.2		혼합잡곡밥 5. 소고기맑은국 5.6.13.16. 두부조림 5.13. 콩나물볶음 5.13. 로스트감로치킨 1.2.4.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 갈릭베이글 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 931.9/47.9/90.5/5.5	사천중화볶음밥 5.6.9.13.17. 콩나물국 5.9.13. 미나리초무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 으깬감자크로켓/머스터 드소스 1.2.5.6.10.13.15.16.18 * 에너지/단백질/칼슘/철 분 988.7/24.9/1137.5/8.2			혼합잡곡밥 5. 폰듀이김치만두국 1.5.6.10.13. 돼지고기장조림 1.5.6.10.13. 도토리묵/양념장 5.6.13. 야채김 13. 배추김치 9.13. 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 분 993.1/60.5/488.3/48.5	혼합잡곡밥 5. 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 닭불고기소스조림 5.6.13.15. 청경채무침 9.13. 계란새우살야채볶음 1.9.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 929/37.7/700.4/5.5

	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	
중식		<div>대학수학능력시험</div> 	김주먹밥 13. 콩파오치킨파스타 5.6.8.9.12.13. 오이양파무침 5.6.13. 스틱단무지 배추김치 9.13. 앙송이스프 2.5.6.13. 오미자차 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 935.1/31.8/248.8/4	잡곡밥 시래기된장국 5.6.13. 동파육&파채 5.6.10.13. 무말랭이무침 9.13. 감자볶음 5. 배추김치 9.13. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 970.2/37.3/257.5/8.9		참보리쌀밥 대구매운탕 1.5.6.13.18. 매운돼지갈비찜 2.5.6.10.13. 김가루쌀파우침 5.6.13. 상색육/참깨흑임자드레싱 1.5.6.13.16.18. 깍두기 9.13. 바나나롤케익 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 935.9/49/178.3/5.8	김주먹밥 13. 꼬꼬짬뽕 5.6.13.15.17.18. 오이양파무침 5.6.13. 마라만두 5.6.10.18. 배추김치 9.13. 전일표대만샌드위치 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1178.4/40.6/327.6/6.5	
석식			현미밥 유부된장국 5.6.13. 멸치고추장조림 5.6.13. 콩나물파채무침 13. 옥살아늘구이 10.13. 배추김치 9.13. 상추/깻잎쌈 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 958.8/57.9/271/17.2			현미밥 복어달걀국 1.13. 연양식반달불고기&파채 1.2.5.6.12.13.15. 부추겉절이 13. 감자볶음 5. 배추김치 9.13. 식물성유산균요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 852/25.4/149.8/3.6	짜장밥1 2.5.6.10.13. 유부된장국 5.6.13. 단무지 계란후라이 1.5. 사천식수제당수육 1.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 핫초코 2.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1051.5/46.6/204/7.5	
	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	
조식	혼합잡곡밥 5. 열갈이된장국 5.6.13. 감자조림(친환경) 5.6.13. 계란야채찜 1.2.5.6.9.13. 고추장돈육불고기1 2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 망고맛부딩 * 에너지/단백질/칼슘/철분 955.4/38.9/147.6/6.7	혼합잡곡밥 5. 참나물무침 5.6.9.13. 참치김치볶음 5.6.9.13. 오리간장불고기 5.6.8.13. 깨두기 9.13. 복어콩나물국 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 936.2/31/137.7/5.1	참보리쌀밥 김치콩나물국 5.6.9.13. 닭양념조림 5.6.13.15. 부들어묵파리추조림 1.5.6.13. 구운김/간장 5.6.13. 애호박노타리볶음 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 941.9/36.9/158.3/5.7	야채볶음밥/자장소스 1.5.6.10.13. 미역국 13. 오이생채 13. 닭날개떡볶이 5.6.13.15. 스위트멜랑도그 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 969.9/42.2/682.6/5.7		혼합잡곡밥 5. 얼큰어묵국 1.2.5.6.13. 매콤문어너비아니&파채 1.2.5.6.8.9.10.12.13.17. 건새우양파볶음 4.5.6.9.13. 참치김치볶음 5.6.9.13. 배추김치 9.13. 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 992.8/39.6/546.3/5.1	혼합잡곡밥 5. 소고기맑은국 5.6.13. 참나물무침 5.6.10.13. 양배추볶음 5.6.10.13. 푸꾸오이징어볶음 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 아이리브앙고바나나(빨대) 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 973.9/38/240.5/6.4	
중식	혼합잡곡밥 5. 매운홍합탕 18. 오향장국 5.6.10.13. 부추겉절이 13. 배추김치 9.13. 사과 시금치베어컨프리타 1.2.5.6.10.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 940.1/51.3/305.6/8.1	참보리쌀밥 도토리죽(은) 5.6.9.13. 무미나리생채 9.13. 감자볶음 2.5.6.10. 마초링치킨 1.2.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 990.2/46.8/149.7/6.3	치킨마요덮밥2 1.5.6.13. 팬이된장국 13. 한입숙감말이강정 1.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 과일샐러드/요거트드레싱 1.2.5.6.11.12.13. 고소한세숫목 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 998.6/23.3/219.3/11.2	혼합잡곡밥 5. 아욱된장국 5.6.13. 삼치무침 5.6.13. 케이준샐러드 1.5.6.12.13. 콩나물무침 5. 배추김치 9.13. 바나나 에너지/단백질/칼슘/철분 950.9/31.4/127.4/4		혼합잡곡밥 5. 감자버섯들깨탕 9.13. 열갈이된장국 5.6.13. 사과참나물무침 5.6.13. 건강한바나나우유 2. 오븐애구운닭/갈바소스 1.2.4.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 989.8/55.4/444.9/4.6	카레라이스 2.5.6.10.13. 꼬치어묵국 1.2.5.6.13. 치킨텐더&감자튀김/여니연소스 1.2.5.6.12.13.15.16. 오이소박이 13. 배추김치 9.13. 양파간장피클 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 921.2/20.2/146.4/4.3	
석식		혼합잡곡밥 5. 아욱된장국 5.6.13. 시금치나물 2.6.13. 콩나물오징어볶음 5.6.9.13.17. 유자즙은깨바로우 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 894.8/38.8/185.9/4.9	친환경현미밥 물만두국 1.5.6.10.13. 돈육훈제부추볶음 5.6.10.12.13. 시금치나물 2.6.13. 엘리팜행전 1.2.5.6. 배추김치 9.13. 슈시롤 에너지/단백질/칼슘/철분 977/41.8/125.5/7.3			작은밥 청양콩볶음우동 5.6.8.9.12.13. 직접만든돈까스&돈까소스 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 감자샐러드 1.5.13. 앙송이스프 2.5.6.13. 초코파배기롤파이 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 1103.1/39.4/232.5/5.8	혼합잡곡밥 5. 홍합무국 5.6.13.18. 바베큐소스닭조림 5.6.12.13.15. 미역죽기맛살볶음 1.5.6.13. 감자볶음 2.5.6.10. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 991.1/51.5/190.8/5	
	11/27	11/28	11/29	11/30	청소년 영양균형을 위한 아침 식사 메뉴는?			
조식	맛밤 충무김밥 2.5.6.10.13. 오징어무말랭이무침 1.5.6.9.13. 초코칩스/우유 2.5.6.13. 배추김치 9.13. 고구마우고구마라피자 1.2.5.6.10.12. 에너지/단백질/칼슘/철분 1456.4/77/731.1/19.2	계란볶음밥 1.5. 가쓰오장국 5.6.13. 양념깻잎장아찌 13. 로꼬꼬함박스테이크 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 검정콩두유 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 964.2/40.9/359.9/4.4	혼합잡곡밥 5. 사골떡국 1.2.5.13.16. 고등어김치조림 5.6.7.9.13. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. 호박버섯볶음 5. 배추김치 9.13. 황도 5.11.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 922.7/33.3/92.4/4.1	혼합잡곡밥 5. 들깨미역국 5.6.13.15. 닭간장조림 5.6.13.15. 상추겉절이 5.6.13. 납작왕군만두/피자도핑 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 967.5/44.7/421.3/6.4		<div>① 복합 탄수화물</div> <div>잡곡밥, 감자, 고구마, 미숫가루</div> 		
중식	현미밥 몽골순두부짬뽕탕 1.5.6.8.9.13.17.18. 고등어무침조림 5.7.9.13. 부추겉절이 13. 오리간장불고기 5.6.8.13. 배추김치 9.13. 오븐애구운고구마 에너지/단백질/칼슘/철분 918.7/31.4/202.8/9.2	작은밥 삼겹살&비빔면(전일급식의날) 1.5.6.10.13. 파리고추멸치볶음 5.6.13. 열무김치 9.13. 단킨콩돌이도넛 2.6 시원한매실차 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 1227.4/46.1/109.4/3.9	팽이버섯두부된장국 5.6.13. 추억의도시락비빔밥 1.2.5.6.9.13. 닭다리오븐구이/바베큐복합소스 5.6.12.13.15. 깍두기 9.13. 오이소박이 13. 쌀죽도과자 1.2.5.6.13.14. 에너지/단백질/칼슘/철분 1043.6/50.8/164/10	참보리쌀밥 수삼닭곰탕 13.15. 오징어야채초무침 5.6.13.17. 김치계란말이 1.5.6.9.12.13. 통채다치즈스틱 1.2.5.6. 깍두기 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 998.4/39.9/179.8/3.2				<div>② 단백질</div> <div>두부, 달걀, 우유, 두유, 요구르트</div> 
석식	짜장밥1 2.5.6.10.13. 우동국 1.5.6.13. 닭날개굴소스조림 5.6.13.15. 속갓나물 바삭총화튀김만두 1.2.5.6.10.16.18. 배추김치 9.13. 핫초코 2.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 1162.9/39.6/203.2/6.3	참보리쌀밥 건새우아욱국 5.6.9.13. 차슈숙주볶음 5.6.10.13. 고사리물개볶음 5.6. 문어맛초침어침스버터구이 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 도마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 989.3/73.8/226.3/8.3	고추참치김치볶음밥&계란후라이 1.5.6.9.12.13. 미소된장국 5.6.13. 유자단무지맛살냉채 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 마카로니샐러드 1.4.5.6.11.13. 왕새우도넛피자 1.2.5.6.9.10.12.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 1020.3/38.9/554.1/4.4		<div>③ 비타민/미네랄/섬유질</div> <div>사과, 바나나, 콩나물, 시금치, 양배추, 해조류 등</div> 			

## < 건강상식 > 독감 백신, 왜 매년 맞을까?

1~3번의 접종만으로도 질환 예방 효과가 평생 지속되는 홍역이나 B형 간명과는 달리 독감을 예방하려면 매년 백신을 맞아야 합니다.

### 독감주사, 왜 매년 맞아야 할까요?

독감 바이러스는 변이가 잘 되는 RNA형 바이러스에 속하기 때문입니다. 바이러스는 크게 'DNA형' 과 'RNA형' 으로 나뉩니다.

#### DNA형

모든 바이러스는 체내에 들어와 자신의 개체 수를 늘리기 위해 유전 정보를 복제하는데, 이 과정에서 손상을 입어 오류가 생길 수 있습니다.

이때 DNA형은 이중나선구조로 생겨 한쪽이 손상돼도 반대쪽 나선을 참고해 기존 형태로 쉽게 복구됩니다.

#### RNA형

하지만 RNA형은 한 가닥으로 이뤄져 손상을 입었을 때 복구되지 않고 돌연변이 바이러스를 만들 확률이 높습니다. RNA형에 속하는 독감 바이러스는 유전자 변형이 계속 일어나 종류가 200개가 넘습니다.

**매년 유행하는 독감 바이러스도 조금씩 달라 백신에 들어 있는 항원도 매년 바꿉니다.** 독감 백신은 효과가 유지되는 기간도 짧은 편입니다. 다른 백신에 비해 항원을 체내에 주입해도 바이러스에 대한 항체가 충분히 만들어지지 않습니다. 접종 후 적어도 2주 이상 지나야 항체가 생성되며 면역이 생깁니다. 4주 후에는 항체가 최고치에 도달하며 보통 3~6개월가량 지속되며, 아무리 건강한 사람도 독감 예방 효과는 1년 정도만 유지됩니다.

