

주의하세요! 식품 알레르기



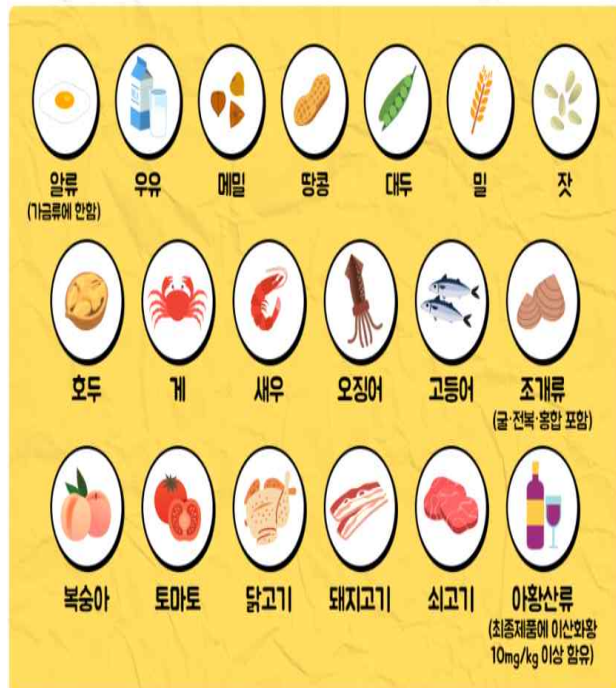
식품알레르기는 일반인에게는 무해한 식품을 특정인이 섭취하였을 때 해당식품에 대해 두드러기, 가려움 등 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말한다.

식품알레르기 주요 증상

- ✓ □ 두드러기·홍반·가려움증
- ✓ □ 기침·재채기·호흡곤란
- ✓ □ 복통·구토
- ✓ □ 의식 저하·전신 과민반응 쇼크

식품알레르기 원인식품

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



식품알레르기 예방법

- ✓ □ 자신이 어떤 식품에 민감한지 사전검사하기
- ✓ □ 알레르기 진단받은 식품은 섭취하지 않도록 주의
- ✓ □ 알레르기 유발물질 표시사항 확인 후 제품 구입
- ✓ □ 음식 주문 시 알레르기 유발물질이 들어가는지 확인 후 주문

해당 식품이 재료로 쓰인 경우
함유된 양과 관계없이 원재료명 제품 포장지에 표시!

★ 바탕색과 구분되는 별도의 알레르기 표시란 필수 ★

· 제품명: CO · 식품의 유형: 과자(유채과자) · CO주식회사 *작사공선 및 습기들 해 사들한 곳에
진열하시고, 유통중 변질품은 구입상점 및 본사에서 항상 교환하 드립니다. 본 제품은 소치자본본래
의한 소비자 분쟁해결기준에 의거 정당한 소비자 피해에 대해 교환·환불해드립니다. *유통기한:
측면표기일까지(연,월,일) · 내포장재질: 폴리프로필렌 · 원재료명: 밀가루(말미아국산), 가공유지,
쇼트닝, 정제유지(호주산), 박설당, 산도조절제, 백설탕, 천연염료, 색소, 향료, 유청단백분말,
효소제, 합성착향료(벤조산), 밀, 우유, 계란, 콩, 사과, 부형제, 불용식품 첨가제 국산임이 399

같은 제조 과정을 통해 생산해
불가피하게 혼입 가능성이 있는 데도 주의사항 문구 표시!

이 제품은 밀, 우유, 계란, 콩, 사과, 부형제, 불용식품 첨가제 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다

우리학교급식 식품알레르기 표시방법 안내

5월 2일(월)	5월 3일(화)	5월 4일(수)
친환경 보리밥 현미잡곡밥 감자탕 (5.6.9.10.) 방어데리야끼조림 (5.6.13.) 오이고추무침 (5.6.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 깍두기(9.) 미니바나나맛우유(2.)	친환경 흑미밥 현미잡곡밥* 쇠고기알갈이된장국(2.5.6.9.16.18.) 단호박닭간장조림(5.6.13.15.16.) 과일요거트샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 비름나물된장무침(5.6.13.) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.)	베이컨건파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 현미잡곡밥 복어알갈국(1.) 매운사태찜(5.6.10.) 매콤콩나물무침(5.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 배추김치(9.)

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 급식메뉴 안내에 알레르기 유발식품을 숫자로 표시하고 있습니다.



5월 학교급식 식단 안내



5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed 수다날	5/5 Thu	5/6 Fri
친환경보리밥 현미잡곡밥 감자탕(5.6.9.10.) 방어데리야개조림(5.6.13.) 오이고추무침(5.6.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 깍두기(9.) 미니바나나맛우유(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 581.9/33.7/234.1/3.4	친환경흑미밥/현미잡곡밥 쇠고기열갈이된장국(2.5.6.9.16.18.) 단호박닭장조림(5.6.13.15.16.) 과일요거트샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 비름나물된장무침(5.6.13.) 감자채파망둑음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 540/27.5/175.8/3.7	베이컨건파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 현미잡곡밥 복어달걀국(1.) 매운사태찜(5.6.10.) 매콤콩나물무침(5.) 슈크림물어빵(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 565.6/29.2/127/3.2		
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed 수다날	5/12 Thu	5/13 Fri
친환경기장밥/현미잡곡밥 닭곰탕(5.6.9.13.15.) 사과 돈육불고기(5.6.10.12.13.) 도토리묵&양념장 참나물애호박전(1.5.6.9.17.18.) 배추김치(초)(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 529/30.3/168.5/3.1	현미잡곡밥 친환경서리대밥(5.) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 가지나물(5.6.) 단호박크림떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.) 블랙사이오리불고기(5) 열무김치(9.) 친환경참외 에너지/단백질/칼슘/철 682.1/30.7/158/3.7	소고기버섯콩나물밥&양념간장(5.6.13.16.) 현미잡곡밥 유부버섯된장찌개(5.6.12.18.) 오이부추무침(13.) 닭갈비볶음(5.6.13.15) 탱글탱글한도그&케첩(1.2.4.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 567.9/29.7/169.7/3.5	친환경차조밥 현미잡곡밥 건새우미역국(5.6.9.) 참치김치볶음(5.9.12.13.16.18.) 야채계란말이(1.5.) 김부각(5.6.) 데리야개멘츠카츠(1.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 538.4/21/246.9/4.8	친환경흑미밥 현미잡곡밥 한방갈비탕(5.6.13.16.) 고등어무조림(5.6.7.13) 도라지오이무침(5.6.13) 깍두기(9.) 초코케이크(스승의날)(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 534.6/24.6/53.1/2.8
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed 수다날	5/19 Thu	5/20 Fri
친환경혼합잡곡밥(5.) 현미잡곡밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) 애기배추된장무침(5.6.) 건파래볶음(5.13.) 치즈부린포테이토생선까스(1.2.5.6.) 열무김치(9.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 553.6/24.2/178.1/2.8	친환경차수수밥 현미잡곡밥 낙지연포탕(5.6.9.16.18.) 참나물무침 한일두부어린요샐러드(1.5.6.12.) 신감치닭애운조림(5.6.9.13.15.) 치즈스틱(1.2.5.6.) 총각김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 515.6/32.4/268.4/4.2	해물필라프(1.2.5.6.9.13.16.17.18.) 현미잡곡밥 팽이버섯된장국(5.6.12.) 베이컨까르보나라(1.2.5.6.10.) 오이피클 통통왕교자갈비만두(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.) 망고주스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 733.8/32.9/153.6/3.9	친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18.) 진미채조림(5.6.13.17) 참소라살오이무침(5.6.13.) 리얼블럭치즈돈까스(1.2.5.6.10.) 배추김치(초)(9.) 돈까스소스(1.2.5.6.12.13.16.) 포도푸딩 에너지/단백질/칼슘/철 579.9/24.7/192.5/2.6	친환경초록통밀밥(6.) 현미잡곡밥 돈육순두부찌개(5.9.10.) 공치캔김치조림(5.6.9) 모듬장조림(1.5.6.10.13.) 근대무침(5.6.) 총각김치(9.) 갈릭파이(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 524.5/32.1/238.3/4.2
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu	5/27 Fri
친환경보리밥/현미잡곡밥 소고기미역국(5.6.9.13.16.) 양배추찜(5.6.13.) 멸치건과볶음(5.6.13.14.) 오리훈제야채볶음(5.6.10.12.13.18.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 간장양념장(5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 542.2/25.1/165.3/3.2	친환경흑미밥 현미잡곡밥 아욱된장국(5.6.9.) 사과치커리겔라틴(5.6.13.) 청양풍담야채볶음(5.6.12.13.15.) 연어갈릭치즈구이(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 아이스샤(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 478.5/23.2/140.3/3	돈육김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 현미잡곡밥 콩나물국(5.6.9.13.) 숙갓나물 어묵떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 순살치킨양파크림소스(1.2.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9.) 방울토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 562.4/22.6/138.3/2.3	친환경기장밥/현미잡곡밥 매운동태탕(5.6.9.12.) 연두부달걀찜(1.2.5.9) 실곤약야채조무침(5.6.13.) 쥬시함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 김치소스(1.2.5.6.9.12.13.16.17.18.) 콜드키위 에너지/단백질/칼슘/철 516.2/27.7/192.6/4.4	친환경차조밥 현미잡곡밥 돈코초라면(1.2.5.6.10.13.15.16.) 시금치나물(13.) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 문어볼타코야끼(1.2.5.6.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 679.7/30.5/171.8/4.4
5/30 Mon	5/31 Tue	◇식재료 원산지표시 안내◇ *쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 *갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 *낙지, 주꾸미:베트남, *꽃게:중국산 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 *수산물가공품:국내산(오징어채:국산) *양고기, 미꾸라지, 뽕쟁이, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용 안함!		
친환경혼합잡곡밥(5.) 현미잡곡밥 소고기조랭이떡국(1.5.16.) 우영조림(5.6.13.) 숙주나물무침 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.) 수제블루베리요거트(2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 619.5/21.5/156.5/2.8	친환경차수수밥 현미잡곡밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 안동식찜닭(5.6.13.15.) 청경채나물 콘치즈연양식불고기(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 고구마맛탕(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 613.4/29.3/126.4/2.6	건강한 재료만 담았습니다. 		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kunsandong.es.kr/>→알림마당→급식소식→급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.