



## 식중독 예방으로 건강한 여름 나기

### ★식중독은 왜 발생하나요?

- 조리한 음식을 실온에 보관
- 소풍 등 야외에서의 상한 음식 섭취
- 가금류, 난류 등에 오염
- 어패류, 해산물 등에 오염

### ★식중독의 증상은 무엇인가요?

- 소화기 증상 : 구토, 설사 등
- 전신 증상 : 발열, 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등



설사



탈수



복통



구토



근육통



두통



발열

### ★식중독 예방 요령



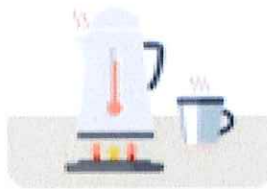
흐르는 물에  
20초 이상 손 씻기



채소, 과일은  
씻은 후 섭취



충분히 익혀 먹기



물은 끓여 마시기

### ★ 식중독 예방을 위한 안전 수칙

- ☞ 안전하지 않은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않습니다.
- ☞ 뜨거운 음식은 뜨거울 때, 찬 음식은 잘 때 먹습니다.
- ☞ 채소, 육류, 생선이나 패류를 날것으로 섭취하지 않고, 과일은 껍질을 벗겨서 먹습니다.
- ☞ 식사 전이나 외출 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻습니다.



10°C 이하 보관

### ★식중독 발생 시 가정 내 응급조치



① 음식 대신 수분을 충분히 섭취한다.



② 끓인 물 1L에 설탕4, 소금1 숟가락을 타서 마신다.



③ 이온 음료도 효과적이다.



④ 지사제나 항구토제를 함부로 사용하지 않는다.

### 잠깐! 알고 있나요?



칫솔에는 식중독을 일으키는 살모넬라균, 포도상구균, 대장균, 녹농균, 탄스균 등 700여종의 세균이 서식하고 있고 건조 소독하지 않은 칫솔에는 변기의 물보다 무려 200배나 더 많은 식중독균이 살고 있습니다.

# 【7월간 식단표】

[ 2023년 07월 ]

부안여자고등학교

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>3</p> <p>[중식]</p> <p>돈육삼겹수육,쌈무 (5.6.9.10.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>오이고추된장무침(5.6.)</p> <p>차수수현미찰쌀밥</p> <p>참치김치국(5.9.)</p> <p>시원한 수제매실음료 (13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 881.4/6.3/237.6/6.2</p>	<p>4</p> <p>[중식]</p> <p>꼬시래기초무침 (5.6.13.)</p> <p>동태찌개(5.6.9.17.18.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>현미찰쌀밥</p> <p>망고&amp;요거트(2.)</p> <p>분모자순살안동찜닭 (5.6.13.15.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 731.8/32.6/410.3/5.5</p>	<p>5</p> <p>[중식]</p> <p>곤드레나물비빔밥 (1.5.6.16.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>순두부찌개 (1.5.6.9.17.18.)</p> <p>시원한 뽕스 크림 (1.2.5.)</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>어묵채볶음(1.5.6.)</p> <p>차수수현미찰쌀밥</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 859.1/36.1/289.1/7.1</p>	<p>6</p> <p>[중식]</p> <p>건새우콩나물매운국 (5.6.9.17.18.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>요구르트(2.)</p> <p>현미찰쌀밥</p> <p>고등어구이&amp;데리야끼소스 (2.5.6.7.13.)</p> <p>한방 돼지갈비찜 (5.6.10.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 974.4/53.9/319.6/5.1</p>	<p>7</p> <p>[중식]</p> <p>닭곰탕(15.)</p> <p>친환경 방울토마토(12.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>오징어푸실리야채볶음 (1.5.6.17.)</p> <p>요구르트(2.)</p> <p>현미찰쌀밥</p> <p>미트볼라빠두이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 945.1/55/251.9/5.9</p>
<p>10</p> <p>[중식]</p> <p>꽃게애호박된장국 (5.6.8.18.)</p> <p>돈육김치볶음(9.10.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>요구르트(2.)</p> <p>현미찰쌀밥</p> <p>참나물된장겉절이(5.6.13.)</p> <p>머쉬멜로타르트(1.2.5.6.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 743.6/40.7/344.6/5.6</p>	<p>11</p> <p>[중식]</p> <p>감자옹심이 수제바국 (1.5.6.17.18.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>시원한 미숫가루(5.13.)</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>오이고추장무침(5.6.13.)</p> <p>지코바 치밥 (2.5.6.12.13.15.18.)</p> <p>차수수현미찰쌀밥</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 941.3/44.6/546.5/5</p>	<p>12</p> <p>[중식]</p> <p>돈코츠라멘 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)</p> <p>친환경 방울토마토(12.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>열무된장지짐(5.6.)</p> <p>쥬시콜(2.)</p> <p>차수수현미찰쌀밥</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1083.2/42.7/622.9/5.1</p>	<p>13</p> <p>[중식]</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>요구르트(2.)</p> <p>현미찰쌀밥</p> <p>쇠고기미역국(5.6.16.)</p> <p>가래떡볶이 (1.5.6.13.16.)</p> <p>오븐감자채전(1.5.6.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 829.9/31.9/380.9/5.8</p>	<p>14</p> <p>[중식]</p> <p>계란후라이(1.5.)</p> <p>무생채지(9.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>비빔밥(5.10.)</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>우렁시래기된장국(5.6.)</p> <p>현미찰쌀밥</p> <p>쫄깃고구마빵(1.2.5.6.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 742.4/35.7/468.5/6.1</p>
<p>17</p> <p>[중식]</p> <p>조각 멜론</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>자반삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.)</p> <p>쥬시콜(2.)</p> <p>취나물된장무침(5.6.13.)</p> <p>현미찰쌀밥</p> <p>한우마라탕 (1.2.5.6.12.13.16.18.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 689.4/42.4/471.6/5.6</p>	<p>18</p> <p>[중식]</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>숙주나물</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>열무물국수(5.6.16.)</p> <p>요구르트(2.)</p> <p>차수수현미찰쌀밥</p> <p>파인링향박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 930.6/29.6/484.6/9.6</p>	<p>19</p> <p>[중식]</p> <p>건파래볶음(5.13.)</p> <p>반달단무지</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>시원한 미숫가루(5.13.)</p> <p>아욱우렁된장국(5.6.)</p> <p>양념류(5.6.9.13.)</p> <p>차수수현미찰쌀밥</p> <p>삼겹살김치볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.13.18.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 894.5/39.1/822.4/6.6</p>	<p>20</p>	<p>21</p>
<p>*알레르기정보 : 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</p>	<p>쌀국내산, 소고기국내산, 한우, 우육가공품국내산, 돈육국내산, 닭고기국내산, 오리고기국내산, 오리가공품 국내산, 서리태콩국내산, 떡누룽지 국내산쌀, 두부국내산, 순두부외국산, 오징어국내산, 고등어국내산, 꽃게중국산, 조기국내산, 동태러시아산</p>	<p>배추시래기, 열갈이국내산, 열무김치고춧가루국내산, 오징어채페루산, 행돈육국내산닭고기국내산, 스테이크돈육우육계육국내산, 스펀식단애기재, 베이컨국내산, 크라비아명태육미국산, 우육육수 국내산, 찰스테이크돈육국내산우육호주산, 참치원양산, 배추고춧가루국내산</p>		

★ 식단은 물품 수급 사정상 변경될수 있습니다.

★ 급식실에서는 화학조미료를 사용하지 않습니다.