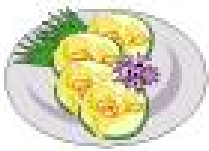


건강하고 즐거운 한가위를 위한
식중독 예방 요령

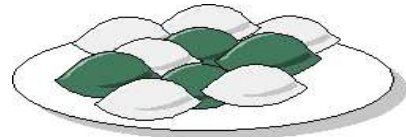
올해는 늦더위가 예상되고 있습니다.

추석이 있는 9월, 가정에서도 보다 안전한 음식관리로 건강한 가을 보내시기 바랍니다.



- ✓ 많은 양의 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기
- ✓ 음식물은 충분히 익혀먹기
- ✓ 채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기
- ✓ 익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기

- ✓ 손은 비누로 20초 이상 깨끗이 씻기
- ✓ 의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기
- ✓ 차 안에 음식물 오래 보관하지 않기



함께 지켜요~~

코로나19 예방을 위한 학교급식 식사 예절

✓ 발열검사 후
급식실로 가세요.✓ 손은 깨끗이 씻고
소독하세요.✓ 앞 학생과 거리를
두고 줄을 서세요.✓ 마스크는 자리에
앉은 후 벗어주세요.✓ 자기 음식만
골고루 먹으세요.✓ 식사 시 기침이 나올 때는
옷소매로 가리세요.✓ 식사 중 대화는
삼가해 주세요.✓ 식사 후 마스크를
다시 착용해 주세요.



9월 학교급식 식단 안내



깨끗이 손씻기 습관~
식중독을 예방합니다.



9/1 Tue	9/2 Wed	9/3 Thu	9/4 Fri 금다날
차수수밥 콩나물국 ⑤⑬ 닭다리구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 채소감자전 ①⑤⑥ 새송이버섯조무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 에그타르트 ①②⑤⑥	울무밥 다슬기국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥⑬ 계란찜 ①⑤⑨⑬ 숙주삼색나물 배추김치 ⑨⑬ 요구르트 ②	강황쌀밥 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑫⑬ 오징어초무침 ⑤⑬⑦ 계란감자조림 ①⑤⑥ 매실장아찌무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨⑬ 크로크무슈 ①②⑥⑩	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑬ 복어콩나물국 ⑤⑬ 갈치카레구이 ②⑤⑥⑬ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 커피라제샐러드 ①②⑤⑥⑫⑬
에너지 793.2 단백질 39.1 칼슘 79.2 철분 2.7	에너지 787.2 단백질 31.4 칼슘 320.4 철분 4.8	에너지 722.5 단백질 43.1 칼슘 475.7 철분 4.8	에너지 658.9 단백질 36.4 칼슘 277.3 철분 5.1

9/7 Mon	9/8 Tue	9/9 Wed	9/10 Thu	9/11 Fri 금다날
보리밥 버섯된장국 ⑤⑥⑬ 돈육장조림 ①⑤⑥⑩⑬ 매운어묵볶음 ①⑤⑥⑬ 메밀전병 ②③⑤⑥⑫⑮ 배추김치 ⑨⑬ 떡먹는 요구르트 ②	귀리밥 맑은미역국 닭볶음 ⑤⑥⑨⑬⑮ 잡채 ①⑤⑥⑧⑬⑮ 참나물상추겉절이 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 요구르트&과일 ②⑥	강황쌀밥 모듬햄찌개 ⑥⑨⑩⑬ 떡갈비 ⑤⑥⑩⑮⑯ 건파래볶음 생갯잎무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 사과쥬스 ⑬	검정쌀밥 닭곰탕 ①⑮ 완자전 ①⑤⑥⑩⑬ 감자볶음 ②⑥⑨⑩⑬ 콜라비생채 ⑨⑬ 배추김치 ⑨⑬ 바나나	유기농나물비빔밥 ⑤⑥⑬ 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 양념통닭 ①②⑥⑬⑮ 무김치 ⑨⑬ 구워먹는 도넛 ①②⑥⑬ 파인애플로 ②
에너지 702.4 단백질 41.1 칼슘 296.5 철분 4.2	에너지 737.4 단백질 41.4 칼슘 152.6 철분 4.5	에너지 732.9 단백질 26.7 칼슘 115.2 철분 3.5	에너지 671 단백질 40.5 칼슘 75 철분 3.5	에너지 804.8 단백질 41.7 칼슘 204.8 철분 4.9

9/14 Mon	9/15 Tue	9/16 Wed	9/17 Thu	9/18 Fri 금다날
강황쌀밥 김치수제비국 ⑥⑨⑬ 오삼불고기 ⑤⑥⑩⑮ 채소찜/양념간장 ⑤⑥⑬ 새우볼튀김 ①⑤⑥⑨⑫⑬ 배추김치 ⑨⑬ 포도젤리 ⑬	현미밥 닭개장 ①⑤⑥⑬⑮ 계란말이 ①⑤ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 김구이 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 요구르트 ②	보리밥 명태코다리국 ⑤⑥⑨ 포크케틀라 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 오이고추쌈장무침 ⑤⑥ 떡볶이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 멜론	검정쌀밥 순두부찌개 ①⑤⑨⑬ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 어두부전 ①⑤⑥ 삼치조림 ⑤⑥ 단무지무침 배추김치 ⑨⑬	하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑮ 맑은미역국 생선커튼롤 ①⑤⑥⑬ 시래기된장찌개 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 바나나
에너지 707.5 단백질 41.8 칼슘 198.7 철분 3.7	에너지 733 단백질 32.4 칼슘 348.5 철분 5.1	에너지 777.6 단백질 40.5 칼슘 159.4 철분 3.3	에너지 701.5 단백질 4.4 칼슘 165.9 철분 3.9	에너지 731.9 단백질 24.7 칼슘 247.4 철분 3.2

9/21 Mon	9/22 Tue	9/23 Wed	9/24 Thu	9/25 Fri 금다날
귀리밥 떡만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 계란장조림 ①⑤⑥⑬ 오이탕탕이 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 흑임자깨죽 ⑬ 프렌치토스트 ①②⑤⑥⑬	강황쌀밥 복어국 ①⑤⑨⑬ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 온두부김치볶음 ⑤⑥⑨⑩⑬ 김말이구이 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 포도	보리밥 근대된장국 ⑤⑥⑨⑬ 닭바베큐소스조림 ⑥⑫⑬⑮ 오이지무침 ⑬ 밥에 싸먹는 햄 ①②⑥⑩ 김부각 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬	검정쌀밥 콩나물김치국 ⑤⑨⑬ 마파두부 ⑤⑥⑩⑫⑬ 가지나물 ⑤⑥ 볶음우동 ①⑤⑥⑨⑬⑮ 배추김치 ⑨⑬ 핫도그 ①②⑤⑥⑩⑬⑮	자장밥 ⑤⑥⑩ 시래기국 ⑤⑥ 갈치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 찹쌀도넛 ⑤⑥ 사과젤리 ⑬
에너지 754 단백질 29.6 칼슘 132.7 철분 4	에너지 741.2 단백질 42 칼슘 205.7 철분 10.1	에너지 693.2 단백질 40.1 칼슘 122 철분 3.5	에너지 741.8 단백질 34.4 칼슘 242.6 철분 5	에너지 726.2 단백질 26.3 칼슘 267 철분 5.2

9/28 Mon	9/29 Tue	9/30 Wed
강황쌀밥 어묵국 ⑥ 닭찜 ⑤⑥⑮⑯ 코다리강정 ⑤⑥⑫⑬ 참나물무침 배추김치 ⑨⑬ 요구르트 ②	보리밥 닭고기미역국 ⑮ 멘츠카츠 ⑤⑥⑩⑬ 오징어채조림 ①⑤⑥⑬ 브로컬리숙회 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 꿀떡	중추절 + 가을 한가위 추석 + 가을 한가위 추석 + 가을 한가위 추석 연휴
에너지 780.4 단백질 49.2 칼슘 281.8 철분 3.3	에너지 767.4 단백질 28.6 칼슘 100.4 철분 3.4	



※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

- ☞ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ☞ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식계시판 / 매주 금요일은 음식을 남기지 않는 날로 정하여 학교와 가정의 함께 “빈그릇운동”을 실천합니다.

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

☞ 무농약쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산물)

쌀 (밥,죽,누룽지,떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
	배추	고춧가루									
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/페루	러시아산	세네갈산	원양산	국내산