



식품알레르기

식품 알레르기란?

특정 식품을 섭취하면 면역시스템이 과다 작용하여 우리 몸이 일으키는 알레르기 반응



식품 알레르기 증상

두드러기, 가려움증, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 재채기, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 됩니다. 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

학교급식 알레르기 유발식품 19

학교급식에서는 식단표에 19종 22개 식재료의 식품 알레르기 표시를 실시하고 있습니다.



식품 알레르기 정보 확인

19가지 알레르기 유발식품을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리 방법입니다.

4월 1일 (목요일)

- 검정쌀밥
- 황태미역국(5.6.)
- 스펀김치볶음(1.2.5.6.9.10.)
- 당면불고기(5.6.10.17.18.)
- 무생채(9.)
- 돼지비케이크(1.2.5.6.13.)



- 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

자료 출처 : 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr), 미리캔버스(www.miricanvas.com)



4월 학교급식 식단 안내

3 Mon	4 Tue	5 Wed	6 Thu	7 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 숙된장국(5.6.) • 얼큰돼지갈비찜(5.6.10.18.) • 삼색나물(1.5.6.) • 야채계란말이(1.5.) • 배추김치(9.) <p style="text-align: center;">956.5/56.3/252/9.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 현미찰쌀밥 • 꽃게해물탕(5.8.9.18.) • 핑크블라썸한입만두(1.5.6.10.) • 브로콜리꽃맛살샐러드(1.2.5.6.) • 오리주물럭(5.6.10.) • 배추김치(9.) • 친환경상추쌈(5.6.) <p style="text-align: center;">908.8/46.8/367.8/14.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 낙지채소비빔밥(5.6.12.) • 유부팽이장국(5.6.) • 치즈연양식바삭볼고기(1.2.5.6.10.15.16.18.) • 배추김치(9.) • 무생채(9.) • 초코트리케이크(1.2.5.6.13.) <p style="text-align: center;">907.9/51.4/377.5/7.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 우거지감자탕(5.6.9.10.) • 파래참나물무침(5.6.) • 어묵무침(1.5.6.) • 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.18.) • 깍두기(9.) <p style="text-align: center;">886.4/46.5/340.7/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 바지락칼국수(5.6.9.18.) • 오이도라지무침(5.6.) • 봄동콜라비겉절이(9.) • 순살치킨마요강정(1.2.5.6.12.15.18.) • 수제딸기라떼(1.2.) <p style="text-align: center;">949.6/51.2/243.8/6.3</p>
10 Mon	11 Tue	12 Wed	13 Thu	14 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 찰기장밥 • 한우차돌된장찌개(5.6.16.) • 분모자로제찜닭(2.5.6.12.15.16.18.) • 콩나물파채무침(5.) • 진캠+애호박전(1.2.5.6.10.15.16.) • 배추김치(9.) <p style="text-align: center;">959/48.3/192.2/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 참치김치찌개(5.9.) • 돈육참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.) • 김가루실파무침(5.6.) • 진달래설기 • 배추김치(9.) <p style="text-align: center;">846.9/59.1/113.5/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 짜게치밥(짜장+계란+치즈)(1.2.5.6.10.) • 고기짬뽕국(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18.) • 어항가지탕수(1.2.5.6.10.11.12.18.) • 배추김치(9.) • 요구르트(야쿠르트)(2.) • 단무지 <p style="text-align: center;">946.4/54.7/281.2/7.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.) • 고등어김치찜(5.6.7.9.) • 비빔막국수(3.5.6.) • 브로콜리두부무침(1.5.6.) • 배추김치(9.) <p style="text-align: center;">923/50.3/299.3/6.6</p>	♡개교기념일♡
17 Mon	18 Tue	19 Wed	20 Thu	21 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 하노이쌀국수(1.2.5.6.9.15.18.) • 주꾸미돈육불고기(5.6.10.12.) • 배추김치(9.) • 치킨샐러드(1.2.5.6.12.15.) • 파인애플쥬스(2.5.) <p style="text-align: center;">921.8/53.6/190.2/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 추어탕(1.5.6.8.9.) • 골뱅이채소초무침(5.6.18.) • 해물볶음우동(5.6.9.17.18.) • 깍두기(9.) • 아삭야채피클 <p style="text-align: center;">734.8/45.1/808/12.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 김가루후리가케현미밥(1.5.9.) • 김치콩나물국(5.9.) • 볶음김치(5.9.) • 토마토미트볼스파게티(1.2.5.6.10.15.16.) • 깻잎고추장양념장아찌 • 반미샌드위치(2.5.6.10.12.) <p style="text-align: center;">1145.8/46.2/532.7/6.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 근대된장국(5.6.) • 콩나물파채무침(5.) • 모듬오븐구이(5.6.10.18.) • 배추김치(9.) • 친환경상추쌈(5.6.) <p style="text-align: center;">820.6/42.5/126.6/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 강황쌀밥 • 돈육김치찌개(5.9.10.) • 치커리사과무침 • 양파드레싱(1.2.5.6.) • 간장치킨(1.5.6.15.17.18.) • 배추김치(9.) • 미니쥬이스티(1.2.5.6.) <p style="text-align: center;">922.6/44/187.5/4.3</p>
24 Mon	25 Tue	26 Wed	27 Thu	28 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 현미찰쌀밥 • 맑은콩나물국(5.) • 열무된장지짐(5.6.) • 닭볶음탕(5.6.12.15.18.) • 하트볼감자튀김/케첩(1.2.5.6.12.) • 배추김치(9.) <p style="text-align: center;">864.2/36.2/167/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 불낙전골(5.6.16.) • 김치전(1.5.6.9.) • 깍두기(9.) • 깻잎김치(5.6.) • 김구이(13.) <p style="text-align: center;">830/47.3/306.4/7.1</p>	♡1차고사♡	♡1차고사♡	♡1차고사♡

❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

❖ *에너지/단백질/칼슘/철분

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 고창고등학교홈페이지(<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

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