



우) 56428 전북 고창군 고창읍 모양성로 50 ☎교무실 561-2441 / 행정실 561-2443 / 식생활관 561-2461



살모넬라

- 생육환경** 자연계에 널리 퍼져있는 식중독균으로 최적 성장 온도는 37℃로 사람 체온과 유사하여 장내 증식이 용이
- 감염 연령** 모든 연령이 쉽게 감염되나 노약자, 유아 등이 높은 발생률을 보임
- 증상 및 잠복기** 급성 위장염(복통, 설사, 메스꺼움 등), 6~72시간(평균 12~36시간)

오염경로

- 살모넬라에 오염된 계란
- 오염된 계란으로 만든 식품 (케이크, 계란고양, 김밥 속 자란 등)
- 감염된 동물로부터 생산된 고기
- 살모넬라에 오염된 조리도구, 손에 의한 교차오염

식중독 예방법

- 비누로 30초 이상 손 씻기 (조리 전후, 계란 취급 후, 화장실 사용 후 등)
- 신선한 식품(계란, 육류 등) 구입
- 충분히 익혀 섭취(중심온도 75℃, 1분)
- 조리식품은 가급적 빠른 시간내 섭취
- 칼·도마를 통한 교차오염 주의



※ 최근 5년간('16~'20년) 9월에 발생한 식중독 현황을 분석한 자료입니다.

자료 출처 : 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)





9월 학교급식 식단 안내



❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 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.

1 Fri

- 검정쌀밥
- 참치김치찌개(5.9.)
- 비빔만두 (1.5.6.10.16.18)
- 돼지갈비구이 (5.6.10.12.18.)
- 총각김치(9.)

4 Mon

- 잡곡밥(5)
- 들깨미역국(5.6.)
- 얼큰돼지갈비찜 (5.6.10.18)
- 청경채무침
- 피망잡채 (1.5.6.10.16)
- 배추김치(9.)

5 Tue

- 찰보리밥
- 순두부찌개 (1.5.6.9.10.)
- 굴림만두찜 (1.5.6.9.10.13)
- 양배추쌈(5.6)
- 닭봉튀김 (5.6.15.18.)
- 배추김치(9.)

6 Wed

- 새우볶음밥 (1.9.10.)
- 계란파국(1.8.)
- 상추무침(5.6)
- 짜장불고기 (1.2.5.6.10.)
- 배추김치(9.)
- 청포도에이드

7 Thu

- 차수수밥
- 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.)
- 실곤약무침(5.)
- 돈육맛초킹강정(1. 2.5.6.7.10.12.15.18)
- 깍두기(9.)
- 우리쌀꿀떡

8 Fri

- 검정쌀밥
- 얼큰콩나물국(5)
- 감자비엔나볶음 (2.5.6.10.12.)
- 바삭불고기/파채 무침(5.6.7.10.18.)
- 총각김치(9.)
- 생크림초코와플 (1.2.5.6)

11 Mon

- 차수수밥
- 추어탕(5.6)
- 부추겉절이
- 닭바베큐구이(1.2. 5.6.10.12.13.15.16. 18.)
- 배추김치(9.)
- 홍삼&블루베리음 료

12 Tue

- 현미찰쌀밥
- 콩나물국(5)
- 보쌈(5.6.10.18.)
- 비빔막국수(3.5.6)
- 양파간장절임(5.6.)
- 배추김치(9.)
- 찹쌀도넛(1.2.5.6.)

13 Wed

- 문어술밥+양념장 (5.6.)
- 아욱된장국(5.6.)
- 오이부추겉절이
- 치즈함박스테이크 (5.6.10.12.16.18.)
- 깍두기(9.)
- 포도맛음료(최고야포 도C)(5)

14 Thu

- 잡곡밥(5)
- 돼지국밥(5.6.9.10.)
- 크림새우볼 (1.2.5.6.9.)
- 깍두기(9.)
- 미니메이플피칸파 이(1.2.5.6.)
- 요구르트(야쿠르트) (2)

15 Fri

- 울무밥
- 얼큰수제비국 (5.6.9.18)
- 봉추찜닭 (2.5.6.12.15.16.18.)
- 배추된장무침 (5.6.18)
- 메밀김치전병(1.2. 5.6.9.10.13.16.18)
- 배추김치(9.)

18 Mon

- 차조밥
- 파육개장(2.5.6.16)
- 두부조림 (5.6.10.12.18)
- 김가루실파무침 (5.6.)
- 너비아니구이 (1.2.5.6.10.18.)
- 배추김치(9.)

19 Tue

- 검정쌀밥
- 콩나물국(5)
- 깻잎찜(5.6.)
- 주꾸미돈육불고기 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16.18.)
- 배추김치(9.)
- 방울토마토(12)
- 김구이(13)

20 Wed

- 현미찰쌀밥
- 감자고추장찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16)
- 시금치무침(5.6)
- 간장치킨(1.5.6.15)
- 배추김치(9.)
- 배

21 Thu

- 하이라이스덮밥(1. 2.5.6.10.12.16.18)
- 유부팽이장국(5.6.)
- 마라탕수육(1.5.6. 10.11.12.13.18)
- 배추김치(9.)
- 사과맛음료(13)
- 양배추샐러드 (1.2.5.6.16)

22 Fri

- 찰기장밥
- 순두부찌개 (1.5.6.9.10.)
- 오이도라지무침 (5.6.)
- 해물부추전 (1.5.6.9.13.17.18)
- 치킨스테이크 (5.6.12.15.18.)
- 배추김치(9.)
- 매실차(13)

25 Mon

- 찰보리밥
- 우거지감자탕 (5.6.9.10.)
- 삼치마요카레구이 (1.2.5.6.12.16.18)
- 배추김치(9.)
- 자두맛음료
- 프렌치토스트 (1.2.5.6.)

26 Tue

- 쌀밥(자율)
- 짜장면 (1.2.5.6.10.16.)
- 짬뽕국물(1.2.5.6.8. 9.10.12.13.15.16. 17.18)
- 수제탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.)
- 배추김치(9.)
- 단무지

27 Wed

- 강황쌀밥
- 북어무국(9.)
- 돈육김치찜 (5.6.9.10.)
- 미역줄기볶음(5)
- 깍두기(9.)
- 깨송편

28 Thu

♡추 석♡

29 Fri