



교훈

성실

## 7월 급식 식단표

- 발행처: 장호원고등학교
- 발행인: 교 장 박장제
- 편집인: 영양교사 이희정

• 문의처 : 영양관리실(031-643-5001) 학교급식에 대해 궁금하시거나 기타 건의사항이 있으시다면 연락 주시기 바랍니다.

월	화	수 (수요일은 다 먹는 날)	목	금
	1(생일 축하의 날)	2	3	4
	현미잡쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돈사태메추리알장조림 (1.2.5.6.10.13) 오이부추무침(5.6) 배추김치(9) 우리쌀생일축하설기	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 다시마우국(9) 타워스테이크 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 망고양상추샐러드(11.12) 깍두기(9) 한라봉주스/샤인머스켓주스(2.5)	흑미밥 꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.18) 숯불오리고추장불고기 (2.5.6.9.18) 취나물볶음 배추김치(9) 듀얼크림치즈팬파이 (1.2.5.6)	찰보리밥 쇠고기버섯매운탕 (2.5.6.9.10.15.16.17.18) 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16) 고추잡채&가리비꽃빵 (5.6.10.13.18) 백김치/알타리김치(9) 아이스홍시
		자율선택 한라봉주스 or 샤인머스켓주스		자율선택 백김치 or 알타리김치
	785.4/47.6/182.4/4.4	904.9/27.3/276.7/4.3	1048.8/37.1/271.7/5.7	754.8/36.5/214.1/3.6
7	8	9	10	11
차조밥 꽃게매운국 (5.6.8.9.17) 연양식파채떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 배추겉절이(9) 탕후루(딸기/귤)	혼합잡곡밥(5) 쇠고기우국(5.6.16) 순대야채볶음(5.6.10) 회오리감자튀김(2.5.6.16) 치커리사과유자청무침(13) 배추김치(9)	교과별체험학습	참치김치덮밥&김가루 (1.2.5.6.9.10.15.16) 계란후라이(1.5) 유부가쓰오부시국 (1.5.6.7.13.16.18) 트리플치즈조각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이피클&단무지 파인오렌지주스(13)	기장밥 콩가루얼갈이된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10) 깻잎무쌈 명엽채볶음(5.6) 배추김치/열무김치(9)
자율선택 탕후루(딸기) or 탕후루(귤)				자율선택 배추김치 or 열무김치
783.1/36.5/361.0/4.2	858.6/20.0/193.8/5.0		1007.5/50.3/632.8/5.5	753.1/53.2/410/5.0
14	15	16	17	18
흑미밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 햇도그&케첩, 머스터드 (1.2.5.6.10.12.16.18) 견과류멸치볶음(5.6) 알타리김치(9) 자두슬러시/망고슬러시(2)	차수수밥 해물순두부찌개 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 돈육훈제야채볶음 (5.6.10.13.18) 부추적채무침(5.6) 배추김치(9) 수제에그타르트 (1.2.5.6.16)	김치치즈구운주먹밥/ 참치마요구운주먹밥 (1.2.5.6.10) 냉매밀국수(3.5.6.7.18) 멘츠카츠&소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 시리얼양상추샐러드& 키워드레싱 (1.2.5.6.11.12) 깍두기(9) 청포도에이드(2)	참쌀밥 닭다리곰탕(15) 군만두구이&양념간장 (1.2.5.6.10.16.18) 실곤약야채무침(5.6.13) 배추겉절이(9) 수박	방학식
자율선택 자두슬러시 or 망고슬러시		자율선택 김치치즈구운주먹밥 or 참치마요구운주먹밥		
847.9/33.3/327.7/3.1	765.7/39.8/225.2/4.5	956.5/25.0/231.4/10.0	826/39.4/204.2/15	
<p>&lt; 식품 알레르기 정보 &gt;            ①난류. ②우유. ③메밀. ④땅콩. ⑤대두. ⑥밀. ⑦고등어. ⑧계. ⑨새우.            ⑩돼지고기. ⑪복숭아. ⑫토마토. ⑬아황산염. ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기            ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣            식단표 옆에 번호로 표시합니다.</p> <p>※ 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시            각별한 주의를 부탁드립니다.</p>			<p>* 식단은 식재료 수급 사정 및 학교 일정,            급식 운영 상황에 따라 변동될 수 있습니다.            * 매주 수요일은 남기지 않고 다 먹는 날입니다.            * 영양상담이 필요한 학생은 학교홈페이지            영양상담게시판을 이용하거나 영양선생님께            신청해 주세요.            * 식단 아래 숫자는            열량(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)량을            나타냅니다.</p>	

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. (수급 사정으로 외국산 대체 사용 가능).										
	쌀밥, 죽, 누룽지, 쌀가공품, 찹쌀, 현미, 찌쌀 :국내산				배추김치/배추김치가공품 중 배추(얼갈이배추, 봄동배추):국내산				배추김치/배추김치가공품 중 고춧가루: 국내산		
	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	갈치	꽃게	오징어/가공품	다랑어/가공품	콩/콩국수/콩가공품(두부)	고춧가루	달걀
	국내산(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	세네갈산	국산	원양산/페루산	원양산	국내산	국내산	국내산



교훈

성실

## 8월 급식 식단표

- 발행처: 장호원고등학교
- 발행인: 교 장 박장재
- 편집인: 영양교사 이희정

• 문의처 : 영양관리실(031-643-5001) 학교급식에 대해 궁금하시거나 기타 건의사항이 있으시다면 연락 주시기 바랍니다.

월	화	수 (수요일은 다 먹는 날)	목	금
	12(생일축하의 날)	13	14	15
	찰기장밥 들깨미역국(5.6.) 단호박돼지갈비찜 (5.6.10.13) 도라지배무침(5.6) 배추김치(9) 티라미수케익(1.2.5.6)	산채비빔밥&약고추장 (5.6.10) 팽이버섯된장국(5.6) 돈등심탕수육 (5.6.10.11.12.13.16.18) 마카로니콘샬레드(1.5.6.8) 깍두기(9) 사과주스/포도주스	혼합잡곡밥(5) 닭개장 (1.5.6.9.15.16.17.18) 삼치데리야끼(1.5.6.13) 감자채행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치/백김치(9) 21곡초코롤 (1.2.3.5.6.14)	광복절
		자율선택 사과주스 or 포도주스	자율선택 배추김치 or 백김치	
	966.2/48.4/265.4/4.7	1086.8/31/247.9/13.2	624.9/34.2/152/2.7	
18	19	20	21	22
차조밥 황태채무국(1.5.6) 눈꽃치즈불닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 새송이버섯볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 우리밀딸기오믈렛 (1.2.5.6)	현미참쌀밥 한우소머리국밥&소면 (5.6.15.16) 동그랑땡전&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 도토리묵김치무침 (5.6.9) 배추겉절이(9) 제주청굴주스	흑미밥 유부가쓰오부시국 (1.5.6.7.13.16.18) 갈릭반마리치킨/ 고추반마리치킨& 양념치킨소스 (2.4.5.6.12.15.16.18) 고구마프라이(5.6) 양배추샐러드& 사우전드아일랜드드레싱 (1.2.5.6.12.18) 깍두기(9) 아이스크림(선택임)(1.2.5) 자율선택 갈릭반마리치킨 or 고추반마리치킨	찰보리밥 아욱된장국(5.6.9) 제육김치볶음(5.6.9.10) 야채계란찜(1.2.9) 모듬부각(5.6) 알타리김치(9)	찰기장밥 동태살매운국(5.6) 그릴소시지야채볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 쫄면야채무침(5.6) 배추김치/나박김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)
818.1/46.4/221.7/3.4	898.3/35.3/197.7/6.0	1069.7/50.2/285.9/2.8	730.4/50.8/376.1/4.9	781.4/33.3/295/3.2
25	26	27	28	29
차수수밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 새우가스&장발라소스 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) 애호박맛살볶음 깍두기(9) 요구르트(2)	혼합잡곡밥(5) 어묵무국 (1.5.6.7.13.18) 떡갈비구이&구운야채 (2.5.6.7.10.12.13.15.16.18) 돌자반볶음(5) 배추김치/열무김치(9)	돈코츠라면 (1.2.5.6.10.13.15.16) 자율추가밥&후리가까 (1.5.6) 대만식지파이 (1.5.6.15.16.18) 과일요거트샐러드 (2.11.12) 깍두기(9) 키위포도스무디/ 파인애플스무디(13) 자율선택 추가밥&후리가까, 키위포도스무디 or 파인애플스무디	현미참쌀밥 근대된장국(5.6) 매운돈사태떡찜 (2.5.6.10) 수수부꾸미(2.5.6) 깻잎양념지(5.6) 배추김치(9)	찰보리밥 물만두국(1.5.6.10.16) 임연수구이(5.6.) 우영채두조림(5.6.14) 배추겉절이(9) 미니슈크림도넛/딸기도넛 (1.2.5.6)
859.2/27.8/233.9/3.0	667.4/28.8/312.6/4.1	1201.9/52.7/409.7/3.6	787.6/43.4/290.3/4.0	805.4/36.6/313/14.2
<p>&lt; 식품 알레르기 정보 &gt;</p> <p>①난류. ②우유. ③메밀. ④땅콩. ⑤대두. ⑥밀. ⑦고등어. ⑧계. ⑨새우. ⑩돼지고기. ⑪복숭아. ⑫토마토. ⑬야황산염. ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 식단표 옆에 번호로 표시합니다.</p> <p>※ 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>			<p>* 식단은 식재료 수급 사정 및 학교 일정, 급식 운영 상황에 따라 변동될 수 있습니다. * 매주 수요일은 남기지 않고 다 먹는 날입니다. * 영양상담이 필요한 학생은 학교홈페이지 영양상담게시판을 이용하거나 영양선생님께 신청해 주세요. * 식단 아래 숫자는 열량(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)량을 나타냅니다.</p>	

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. (수급 사정으로 외국산 대체 사용 가능).									
	쌀(밥) 중 누룽지, 쌀가공품, 찰쌀, 현미, 전쌀 :국내산				배추김치/배추김치가공품 중 배추(열갈이배추, 봄동배추) :국내산				배추김치/배추김치가공품 중 고춧가루: 국내산	
	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	통태	삼치	임연수	콩/콩국수/콩가공품(두부)	고춧가루	달걀
	국내산(한우)/호주산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	미국산	국내산	국내산	국내산



# 7-8월 영양 소식지

## nutritive news

교훈

성실

대상

전학년  
학부모

담당부서

기숙사부

### 식중독

#### ▶ 식중독이란?

식중독이란 살아있는 병원성 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다.

#### ▶ 식중독 증상

식중독의 증상은 원인에 따라 다양하게 나타나며 대표적으로 설사, 구토, 복통 또는 열이 나는 증상이 있습니다.

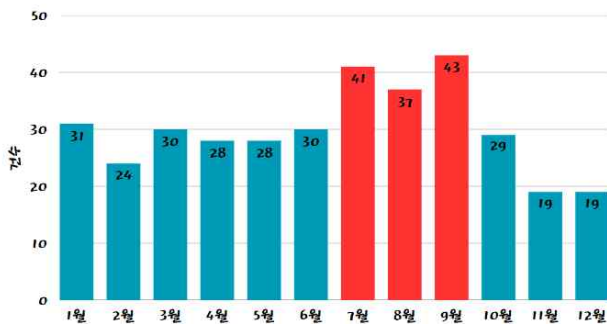


< 2024년 월별 식중독 발생 현황 >

#### 여름철 식중독, 9월에 가장 많았다.

- 식약처 '23년 식중독 발생현황 분석...9월 1,590명, 7월 1,563명, 8월 977명 순
- 식중독의 주요 원인은 **살모넬라**, **병원성대장균**, **캠필로박터제주니균**으로 나타남

식품의약품안전처 보도자료, 2024.08.22.(목)



▶ 2024년 발생한 식중독 원인 병원체는 살모넬라 및 병원성 대장균 발생 전체 94건 중 7-9월에 총 60건(64%) 차지하며 살모넬라 48건, 병원성 대장균 46건 순으로 나타났습니다.

### 여름철 식중독

▶ 식중독은 기온과 습도가 높은 여름철에 특히 세균 증식이 활발해지기 때문에, 우리나라는 날씨가 더워지는 여름인 6월에서 9월까지 4개월간 식중독이 가장 많이 발생합니다.

따라서, 건강하고 안전한 여름을 보내기 위해 식품관리가 중요합니다.

### 여름철 식중독균

▶ 여름철은 기온과 습도가 높아 식중독 발생이 급증하여 건강하고 안전한 여름을 보내기 위해 식품관리가 중요합니다.

 살모넬라균	원인 식품	<b>오염된 달걀, 가공류, 우유</b> * 특히 여름철엔 <b>삼계탕 주의</b>
	예방 방법	· 가공류 취급한 후 반드시 비누 세정제로 손씻기 · 조리시 중심온도 75도 1분 가열 후 섭취
 병원성 대장균	원인 식품	<b>채소류, 육류, 복합조리식품</b>
	예방 방법	· 채소류 세척 후 냉장보관 혹은 바로섭취 · 생채소, 과일은 조리시 염소계소독제100ppm 5분 이내 수돗물에 3회이상 헹굼
 캠필로박터 제주니균	원인 식품	<b>가공류, 난류, 우유, 햄버거</b>
	예방 방법	· 생닭과 식재료 교차 오염주의 · 가공류 취급한 후 반드시 비누 세정제로 손씻기
 장염 비브리오균	원인 식품	<b>오염된 어패류 및 오징어</b>
	예방 방법	· 신선한 어패류 구매후 냉장보관 · 생식지양, 조리도구 열탕소독

### 여름철 식중독 예방을 위한 가이드라인

#### ▶ STEP 1. 올바른 손 씻기

- 식사 전, 조리 전·후, 화장실 출입 후 흐르는 물에 30초 이상 손씻기

#### ▶ STEP 2. 위생적으로 조리하기

- 과일·채소류는 흐르는 물에 3회 이상 깨끗이 씻기
- 칼·도마는 채소류, 육류 구분하기
- 육류는 충분히 익혀 먹기(중심온도 75℃, 1분이상)

#### ▶ STEP 3. 구분해서 담기

- 찬 음식과 따뜻한 음식은 구분 보관하기
- 상온에 식품을 보관하지 않으며, 냉장식품은 5℃ 이하, 냉동식품은 -18℃ 이하에서 보관하기

#### ▶ STEP 4. 아이스박스 보관·운반

- 조리된 음식은 보냉팩을 이용해 차갑게 보관 및 운반
- 생고기는 교차오염 방지를 위해 이중 포장 후 가장 아래칸 보관

#### ▶ STEP 5. 조리식품 빠른 시간 내 섭취하기

- 조리 후 2시간 이내 섭취 권고
- 야외에서는 조리후 가급적 바로 섭취

자료출처: 식품의약품안전처

2025. 6. 26.

장 호 원 고 등 학 교 장