

자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|-------------|----------|----------|---------|----------|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|--------|
| 식재료 원산지 표시 | 쌀 (백옥쌀) | 김치(배추 고춧가루) | 쇠고기/가공품 | 돼지고기/가공품 | 닭고기/가공품 | 오리고기/가공품 | 낙지 | 명태(동태,코다리,북어) | 고등어 | 갈치 | 오징어 | 꽃게 | 대합/홍 | 두부 | 콩국수/콩면 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 (한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 중국산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용

알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자는 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

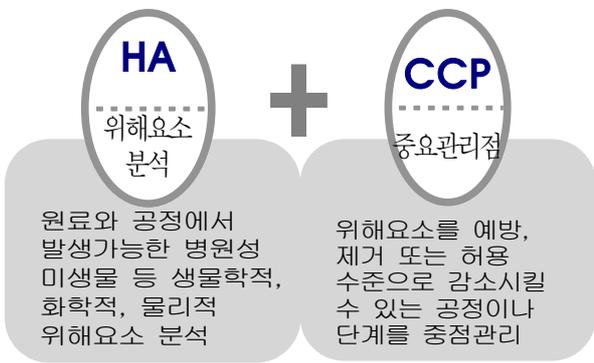
| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|--|--|--|--|--|
| 재량휴업일 | 재량휴업일 | 어린이날  | 6 ♥ 생일기념일 ♥ 녹차밥* 조갯살미역국*(5.6.18.) 한방갈비찜*(5.6.10.13.) 어묵잡채*(1.5.6.13.) 배추김치*(9.) 어린이날케이크*(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.8/30.8/103.2/4.9 | 7 기장밥* 육개장*(1.5.6.8.13.16.) 진미채간장조림*(5.6.13.17.) 맛살계란*(1.2.) 깍두기*(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 453.1/34.9/167.6/4.3 |
| | | | 10 | 11 |
| 짜장밥*(2.5.6.10.13.16.) 짜사이*(5.6.13.) 간풍만두*(1.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기*(9.) 요플레*(2.) * * 에너지/단백질/칼슘/철 751.1/20.3/121.6/2 | 콩밥*(5.) 배추된장국*(5.6.18.) 돈육짜장불고기*(5.6.10.13.16.18.) 느타리들깨소스무침* 배추김치*(9.) 참외* * 에너지/단백질/칼슘/철 469.7/28.5/129.2/4.2 | 수요일은 다 먹는 날 차조밥* 콘스프*(2.5.6.13.16.18.) 고구마치즈돈가스*(1.2.5.6.10.12.16.) 깍두기*(9.) 구슬치즈샐러드*(2.5.6.12) 수제마늘바게트빵*(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.5/27.6/262.4/3.4 | 고구마밥* 연포탕*(5.6.9.13.18.) 돈등뼈김치찜*(5.6.9.10.) 시금치나물*(5.6.13.) 총각김치*(9.) 포도주스*(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.5/34/204.3/5.3 | 쇠고기콩나물밥*(5.6.13.16.) 두부새우전국*(5.6.9.) 실파기무침*(5.6.) 사천탕수육*(1.5.6.10.11.12.13.14.16.18.) 깍두기*(9.) 전통식혜* * 에너지/단백질/칼슘/철 696/25.7/155.2/11.5 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 팔밥* 명란젓두부찌개*(5.9.16.) 소불고기*(5.6.13.16.) 배추겉절이*(9.) 포도주스*(13.) 천사채샐러드*(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.1/27.9/91.3/4.4 | 흥국쌀밥* 빼어난감자탕*(5.6.9.10.13.14.16.18.) 취나물된장무침*(5.6.) 어묵볶음*(1.5.6.13.) 썬박지*(9.) 사과* * 에너지/단백질/칼슘/철 521.3/30.7/259.5/4.4 | 석가탄신일 | 단호박카로틴밥* 삼색수제비국*(5.6.) 닭볶음탕*(5.6.13.15.) 마카로니콘치즈구이*(1.2.5.6.13.) 배추김치*(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629/33.3/339.8/2.7 | 흑미밥* 맑은홍합탕*(18.) 마파두부*(5.6.10.12.13.18.) 연양식불고기*(2.3.5.6.16.) 배추김치*(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.4/29.9/118.9/5.8 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 강원장비빔밥*(5.6.10.13.) 두부콩나물국*(5.9.13.) 미니목닭꼬치*(5.6.15.) 깍두기*(9.) 포도주스*(13.) 과일샐러드*(1.2.5.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.4/26.2/148.2/7.8 | 토마코펜밥*(12.) 사골곰탕&소면*(5.6.13.16.) 돈육메추리알장조림*(1.5.6.10.13.) 애호박나물*(5.) 김구이*(13.) 배추김치*(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/33.2/104/4.1 | 수요일은 다 먹는 날 김밥볶음밥*(1.2.5.6.10.13.) 니모어묵탕*(1.5.6.8.9.17.18.) 떡볶이&김말이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 깍두기*(9.) 딸기바나나주스*(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581/20.2/140.2/4.3 | 완두콩밥* 순두부찌개*(5.6.9.13.14.16.18.) 미니새송이볶음*(5.) 코다리강정*(2.4.5.6.12.13.16.) 배추겉절이*(9.) 삼색모듬과일*(11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.7/26.5/151/3.3 | 잡곡밥*(5.) 된장찌개*(5.6.13.) 콩나물무침*(5.) 삼겹살고추장구이*(5.6.10.13.) 배추김치*(9.) 상추쌈/야채스틱*(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.7/42.8/245.5/5.3 |
| 31 | * 위 식단은 학교사정이나 물품수급사정 의해 변경될 수 있습니다. * 식품알레르기가 있는 경우 식단을 꼭 확인하시기 바라며, 식재료 세부 사용내역이 필요하실 경우 영양연구실로 연락 주시면 상세히 알려드리겠습니다. * 학교홈페이지에서 급식으로 제공되는 식단의 영양량을 확인할 수 있습니다. (http://mokdong.es.kr) * 영양상담 영양교사 ☎ 581-0617 | | | |
| 활육수수밥* 햄모듬부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 궁중떡볶이*(5.6.10.13.16.) 미역줄기맛살볶음*(1.5.6.8.) 깍두기*(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.1/16.8/141.7/2.5 | | | | |

<영양교육자료>

학교급식에서 HACCP시스템은?

학교급식에서 사용되는 모든 식재료의 구매, 검수로부터 식재료 보관, 전처리, 조리, 운반, 배식, 퇴식, 세척, 정리정돈의 급식 전과정에서 발생할 수 있는 위해를 사전에 예방하기 위하여 각 과정을 중점적으로 관리 하는 학교 급식 위생관리시스템을 말합니다.

HACCP이란?



HACCP는 위해요소분석(Hazard Analysis)과 중요관리점(Critical Control Point)의 영문 약자로서 "해썹" 또는 "위해요소중점관리기준"이라 합니다.

1. 식단의 구성

식단 구성 시, 살균과정이 없거나 위해도가 높은 식단은 배제 또는 조리법 수정합니다.

2. 잠재적으로 위험한 식단의 공정관리

조리의 완료시점이 배식 직전에 이루어지도록 공정 관리하여 미생물의 증식 기회를 제거합니다.

3. 검수

검수 시 위해요소(이물질)의 혼합여부, 적정 온도.유통기한 확인, 식재료의 신선도 등을 확인합니다.
(냉장.전처리채소류 10°C 이하, 육류 및 어패류 5°C 이하 온도가 유지되어야 합니다.)

4. 냉장.냉동고 온도관리

냉장고는 5°C 이하, 냉동고는 영하 18°C 이하의 온도 유지 및 보관합니다.

5. 생채소.과일의 세척 및 소독

흐르는 물에 세척 후 염소 100ppm에서 5분간 침지 후 음용수로 헹굼, 소독액의 농도는 염소 test paper로 확인합니다.

6. 식품취급 및 조리과정

조리전후의 취급공간분리(청결구역, 일반 작업 구역으로구분), 칼.도마.용기의 구분사용(육.어류용, 야채용, 조리전후, 김치용)합니다.

8. 식품 접촉표면세척 및 소독

식기세척기 헹굼수 및 식판표면 온도 확인, 전기소독고(90~100°C)에서 식기구 건조.소독, 칼·도마는 소독액으로 소독, 헹굼 후 자외선 소독고에서 건조.보관합니다.

7. 운반 및 배식과정

가열식품 57°C 이상 유지 혹은 2시간 이내 배식완료, 위생적인 배식도구 사용과 복장을 착용합니다.



1단계
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



2단계
손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



4단계
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



5단계
손바닥을 마주 대고 손끝지를 끼고 문질러 줍니다.



6단계
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.