

	 7~8월 운중고등학교 급식·영양 소식 				校訓 자율 책임
	“ 미래를 설계하는 학교, 함께하는 운중 교육 ”				
교무실	☎ 031-8017-0593~7	급식실	☎ 031-8017-0597	http://unjung.hs.kr/	

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일
중식	2차 정기고사	<7월 생일 축하해> 흑미밥/전복살미역국(5.6.18) 직화간장파채불고기 (2.5.6.10.13.16.18) 도라지사과무침(5.6) 모듬쌈&쌈장 (1.5.6) 보쌈김치 (9.19) 블루베리생크림타르트 (1.2.5.6)	<3학년 전국연합> 김치말이국수 (1.5.6.9.13.16) 반마리통닭 (1.2.5.6.15) 양념치킨소스(12.) 허니머스타드소스(1.5.) 숙주나물무침/치킨무 자율)추가밥 수박	식판에 먹는 옛날도시락(1.5) 아욱된장국(5.6) 햄구이&케첩 (2.5.6.10.12.16) 파리고추멸치조림(5.6) 들기름김치볶음 (5.6.9) 아이스크림 (밀크쉐이크/쿠키앤크림)(1.2.5.6)	<인도 음식의 날> 강황밥/미니난(6) 인도마크니커리 (2.5.6.12.13.15.16.18) 순살탄두리치킨(5.6.12.15.16) 병아리콩샐러드(12) 배추김치(9) 망고라씨 (2)
날짜	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일
중식	차수수밥 오이미역냉국(5.6.16) 오리주물럭(5.6) 이음텃밭가지그라탕 (2.5.6.10.12.15.16.18) 부추오리엔탈무침(5.6) 총각김치(9) 자두	귀리밥 쇠고기묵국(5.6.16) 해물아구찜 (2.5.6.8.13.16.17) 고구마쥬러스맛탕 (1.2.5.6) 건파래볶음(5) 배추김치(9) 굴	<초복> 닭다리삼계탕 (대추포함)(15) 과일화채(2.11) 동태전(1.5.6) 골뱅이야채무침(5.6.17) 배추겉절이(9) 자율)추가밥	크림짬뽕 (2.5.6.9.10.15.16.17.18) 고르곤졸라조각피자 (1.2.5.6) 바질토마토샐러드 (건과류포함)(2.5.6.12.13.19) 배추김치(9) 자율)추가밥 저당열대과일음료	제한절
날짜	7월 20일	7월 21일			
중식	현미밥 우동국물(1.5.6.16) 마라상귀 (1.5.6.8.9.10.15.16) 토마토달걀볶음 (1.5.6.12.18) 백김치(9) 수제팔절미빙수 (2.5.6) 905.44/49.92/550.96/6.52	방학식		여름방학	
날짜	8월 3일	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일
중식	<개학식/8월 생일 축하해> 혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 묵은지찜닭 (2.5.6.9.13.15.16) 우영견과류조림(5.6.13) 새송이버섯볶음(5.18) 깍두기(9) 치즈케이크 (1.2.5.6.10)	쌀밥 육개장(1.5.6.16) 등심돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 감자채파프리카볶음(5) 배추김치(9) 천도복숭아 (11)	물냉면 (1.3.5.6.13.16) 김가루주먹밥(1.5) 갈비만두찜(1.5.6.10.16.18) 매실장아찌무침 (5.6) 열무김치(9) 사과주스	낙지채소비빔밥 (2.5.6.12.13.16) 계란실파국(1.5.6) 핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 백김치(9) 포도	귀리밥 애호박된장찌개(5.6) 한우불고기 (5.6.13.16.18) 뮤즐리멸치볶음(5.6) 초당옥수수버터구이 (1.2.5.6) 오이김치(9)
날짜	8월 10일	8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일
중식	차수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 삼치데리야끼구이 (1.5.6.13) 브로콜리숙회(5.6) 김구이 깍두기(9) 모듬과일요거트(2)	공보리밥 감자수제비국(5.6) 제육볶음(5.6.10) 양배추쌈&쌈장 (5.6) 우렁강된장(5.6) 열무김치(9) 조각멜론	쌀밥 짜장소스 (2.5.6.10.16.18) 간소새우 (2.5.6.9.12.16) 그린샐러드&오리엔탈D (2.5.6.12.13.16) 단무지/파김치(9) 수제말기라떼 (2)	기장밥 팽이버섯된장국(5.6) 치폴레훈제오리바베큐 (1.2.5.6.12.13.16.18) 가지커를렛&소스 (1.5.6) 숙주나물무침 배추김치(9) 파인애플	<말복> 장어덮밥(1.5.6.13.16.18) 미니우동 (1.5.6.16) 연두부샐러드&흑임자D (1.2.5.6.18) 오이양파무침(5.6) 배추김치(9) 구슬아이스크림 (맛선택)(2)
날짜	8월 17일	8월 18일	8월 19일	8월 20일	8월 21일
중식	대체공휴일	현미밥 닭곰탕(5.6.15) 투움바미트볼 (2.5.6.10.12.15.16.17.18) 진미채볶음(1.5.6.17) 콩나물무침(5) 배추겉절이(9) 마시는요거트(플레인/사과)(2)	훈제오리볶음밥 (2.5.6.18) 유부된장국(5.6) 분짜 (2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 아이스망고	조각공밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10) 소시지떡꼬치 (2.5.6.10.12.16.18) 미역줄기야채볶음(5) 노각생채무침 (5.6) 깍두기(9) 조각사과	제육김치덮밥 (2.5.6.9.10.13.16) 어묵국(1.5.6.16) 치킨텐더타코 (1.2.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9) 레몬소르베

날짜	8월 24일	8월 25일	8월 26일	8월 27일	8월 28일
중식	발아현미밥 도토리묵냉국 (5.6.9.16) 돼지갈비찜 (2.5.6.10.13.16) 초당옥수수불(1.2.5.6) 취나물볶음(5.6) 충각김치(9) 조각멜론	흑미밥 물만둣국(1.5.6.10.16) 닭갈비(2.5.6.12.13.15.16) 들기름깻잎냉파스타 (3.5.6.13) 배추김치(9) 자두	<부산 음식의 날> 부산비빔밀면(1.2.5.6.16) 보쌈(5.6.10) 부산어묵볶음(1.5.6) 정구지무침(5.6) 배추겉절이(9) 씨앗호떡 (2.4.5.6) 자율)추가밥	울무밥 맑은명란순두부탕(5.6.9) 바비큐치킨링 (2.5.6.12.13.15.16.18) 마늘종건새우볶음(5.6.9) 참나물무침(5.6) 배추김치(9) 골드키위주스	쌀밥 마라탕 (1.4.5.6.8.10.15.16.18) 꿔바로우 (5.6.10.18) 야채계란찜(1.2.5.6.9) 꼬들오이지무침 배추김치(9) 굴
	789.33/38.06/187.77/6.02	870.33/41.89/207.97/6.06	992.49/50.27/154.67/4.38	740.60/39.75/362.59/3.89	917.69/37.30/296.75/3.50

날짜	8월 31일	
중식	차조밥 순댓국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 명엽채아몬드볶음(1.5.6) 아삭이고추된장무침(1.5.6) 깍두기(9) 크리스피롤(2.5.6)	[알레르기정보] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 - 영양표시 읽는 방법(순서대로):에너지/단백질/칼슘/철분 - 배식 시 신청하면 흰죽을 항상 먹을 수 있습니다. 
	889.28/35.62/296.54/6.48	

식재료	쌀밥, 죽, 누룽지, 쌀가공품) 쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함			배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치 배추김치가공품 중 배추 / 얼갈이배추 / 봄동배추				배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 중 고춧가루			콩/콩가공품 (두부류, 콩비지, 콩국수)			
	국내산			국내산				국내산			국내산			
원산지	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태 /가공품	고등어	오징어 /가공품	꽃게 /가공품	참조기	주꾸미	아귀	다랑어 /가공품	전복
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	원양산 /페루산	국내산	국내산	베트남산	국내산	원양산 인도네시아산	국내산
표시	쌀 : 친환경 잡곡 및 찰쌀 : 수확 1년 이내의 제품 사용(도정일 한 달 이내), 채소 및 과일류 : 국내산 계란 : 국내산 무항생제 1등급 돼지고기, 닭고기 : 국내산 1등급, 쇠고기 : 한우 1등급, 오리 : 국내산 1등급													

- ▶ 위 식단은 식재료 수급 사정 및 학교 일정, 급식 운영 상황에 따라 변동될 수 있습니다.
- ▶ **빨간색**으로 표시된 식단은 우리 학교 **학생이 신청한 내용을 반영**하여 작성된 식단입니다.
- ▶ 축축한 비와 초록이 어우러지는 6월입니다. 🍓 표시식단은 7~8월의 제철 식재료를 활용한 식단입니다.

운중고등학교 7~8월의 영양소식

nutritive news



삼복과 캄필로박터제주니 식중독

삼복

▶ 정의

1년 중 가장 더운 시기인 여름철의 **초복**, **중복**, **말복**을 일컫는 말

- **초복** : 하지로부터 세 번째 경일,
7월 15일 수요일 (2026년 기준)
- **중복** : 하지로부터 네 번째 경일,
7월 25일 토요일 (2026년 기준)
- **말복** : 입추 후 첫 번째 경일,
8월 14일 금요일 (2026년 기준)

삼복 기간은 여름철 중에서도 가장 더운 시기로 몹시 더운 날씨를 가리켜 '삼복더위'라 합니다.

복날에는 보신을 위하여 특별한 음식인 보양식을 장만하여 먹습니다. 과거와 달리 현대에는 **삼계탕**이나 **닭죽** 등을 만들어 먹습니다. 또한 팔죽을 쑤어 먹으면 더위를 먹지 않고 질병에도 걸리지 않는다고 하여 팔죽을 먹기도 합니다.

▶ 복날 충전이 필요한 영양소

영양소	이유
1. 단백질	땀을 많이 흘리면 근육 손실이 빨라지고 체력이 떨어집니다. 더위로 입맛이 없어 식사량이 줄면 단백질 섭취가 더 부족해지기 쉽습니다.
2. 수분 및 전해질	땀으로 수분뿐 아니라 나트륨 및 칼륨과 같은 전해질이 함께 배출됩니다. 이와 같은 영양소가 부족할 경우 탈수, 근육 경련, 무기력감 등이 나타날 수 있습니다.
3. 비타민C	자외선과 더위로 인한 산화스트레스를 줄이고 피로 회복에 도움을 줍니다.

▶ 우리학교 급식에서 만나는 초복과 말복

초복과 말복에는 더위로 지친 몸을 위해 단백질, 수분, 비타민 C 보충이 중요합니다. 초복 급식은 닭다리삼계탕·동태전으로 단백질을 채우고, 과일화채로 수분과 비타민 C를 보충할 수 있도록 구성했습니다.

말복 급식은 장어덮밥·연두부샐러드로 단백질을 더하고, 미니우동·오이양파무침으로 수분 보충을 돕는 식단입니다.

복날 급식을 통해 학생들이 더위에 필요한 영양소를 골고루 섭취하고 건강한 여름을 보내길 바랍니다!

캄필로박터제주니 식중독

▶ 원인

닭, 소, 돼지 등의 내장에 존재하는 세균으로 **완전히 조리되지 않거나 세척하는 준비 단계에서 식재료나 조리 기구에 교차 오염**되면서 발생

캄필로박터 식중독 감염경로

닭, 소, 돼지 등 동물 내장에 존재

오염된 채소·달 익은 닭 섭취 후 감염

세척하는 준비단계에서 다른 식재료나 조리기구에 교차오염

▶ 감염 증상

- 잠복기 : 3~5일
- 지속 기간 : 5~8일

복통



발열



오심 및 구토



설사 또는 혈변



▶ 안전한 닭요리 방법

조리 전		닭고기 구입 시 생닭과 식재료가 닿지 않도록 주의
		생닭을 보관할 때는 다른 식재료에 닿지 않게 밀폐용기에 담아 냉장고 하단에 보관
조리 중		세척 시 주변에 물이 튀지 않도록 주의
		닭이 완전히 익도록 가열 및 조리 (중심 온도 75°C, 1분 이상)
조리 후		생닭을 만진 후에는 비누로 30초 이상 손 씻기
		닭 손질에 사용한 조리 기구는 세척 및 소독을 실시