

지방의 두 얼굴 - 트랜스 지방 섭취를 줄여요

1. 알고 먹으면 착한 지방

지방은 우리 몸의 성장과 건강을 위해 꼭 필요합니다.



성장발달 에너지공급 체온유지 장기보호

지방은 우리 몸의 성장과 건강을 위해 꼭 필요하지만, 많이 먹으면 비만이되거나 건강이 나빠질 수 있습니다.

특히 포화지방과 트랜스지방은 혈관벽을 좁아지게 만들어 심장병, 고혈압, 뇌졸중 등의 질병을 유발할 수 있습니다.

2. 지방의 종류

■불포화 지방

콩, 옥수수, 깨, 올리브에서 얻은 식물성 기름과 고등어, 꽂치, 참치 같은 생선에 들어 있고, 상온에서 액체 상태로 있는 성질이 있습니다.

■포화 지방

버터, 돼지고기, 쇠고기 등 동물성 지방과 팜유, 코코넛유에 들어 있고, 상온에서 딱딱하게 굳는 성질이 있습니다.

■트랜스 지방 : 돌연변이 지방

액체 상태인 식물성 기름에 수소를 첨가하여 단단하게 가공한 지방으로 맛은 좋으나 고기의 기름보다 더 몸에 나빠 먹지 않는 것이 좋습니다.

3. 트랜스 지방 섭취를 줄여요!



트랜스지방은 포화지방처럼 나쁜 콜레스테롤을 높이고 좋은 콜레스테롤은 더 낮추기 때문에 포화지방보다 2배 정도 건강에 나쁩니다.

트랜스지방은 주로 가공식품에 들어 있습니다.
가공식품을 살 때 트랜스 지방 함량을 꼭 확인하세요!



식량 100g당

식품	트랜스지방 함량 (g)
마가린	14.4g
전지예민치즈	11g
도넛	4.7g
초콜릿가공물	3.2g
감자튀김	2.9g

4. 트랜스 지방 섭취 줄이기 실천사항

- ① 패스트푸드나 튀김류 등의 섭취를 피합니다.
- ② 밥과 국으로 된 한식을 골고루 먹습니다.
- ③ 간식은 지방이 적은 고구마나 과일 등을 먹습니다.
- ④ 육류는 지방이 적은 부위를 선택합니다.
- ⑤ 마가린, 쇼트닝 사용 대신 올리브유 등 식물성 기름을 사용합니다.
- ⑥ 튀김 요리시 고열에서 튀기거나 여러 번 사용한 기름일수록 트랜스 지방 함량이 높아지므로 피합니다.
- ⑦ 가공식품을 먹을 땐 영양표시에서 트랜스 지방의 양을 확인합니다.

영양성분

1회 제공량 200g (1인분)
영양성분 100g당 함량

영양성분	1회 제공량 (200g)	% Daily Value*
에너지	200kcal	40%
탄수화물	50g	10%
단백질	10g	20%
지방	30g	60%
포화지방	15g	30%
트랜스지방	5g	10%
콜레스테롤	10mg	20%
나트륨	150mg	30%
칼슘	100mg	20%
철	5mg	10%

			11월 1일 (수)	11월 2일 (목)	11월 3일 (금)
조식			친환경보리밥 육개장 16 돈육고추장불고기 10 싸먹는오리훈제 알감자조림 배추김치 9	토핑유부초밥. 1.5.6.8 배추김치. 9 미니치즈토스트. 2.5.6 리얼그래놀라시리얼&우유. 2.5.6 배(신고배)	친환경현미밥 바지락살된장찌개 5.9.18 골든치킨지파이&카레소스 1.2.5.6.12.13.15.16.18 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16 가지무침 배추김치 9
			에너지/단백질/칼슘/철 874.5/42.2/247.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 874.0/31.2/650.4/9.1	에너지/단백질/칼슘/철 848.5/40.1/335.0/7.0
중식			베이컨새우볶음밥 5.6.9.10.13.18 포테이토크림스프&크루통 2.5.6.16.18 수제돈가스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18 양상추토마토샐러드 5.6.12 배추김치. 9 스위트트로피컬음료 2.13	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5 돼지곰탕&소면. 5.6.9.10 콘치즈떡갈비. 1.2.5.6.10.13.15.16 시금치프리타타. 1.2.5.6.10.12.15.16 콩나물무침. 5 깍두기. 9	친환경흑미밥 새알심만두국 1.5.6.9.10.15.16.18 순살닭강정 2.4.5.6.12.13.15 어묵볶음 1.5.6 무침시래기볶음 배추김치 9 유기농요구르트 2
			에너지/단백질/칼슘/철 855.4/42.8/270.0/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 846.4/36.0/290.2/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 746.1/36.1/307.6/2.8
석식			친환경보리밥. 김치어묵국. 1.5.6.9 눈꽃치즈닭갈비. 2.15 스팸깡튀전. 1.2.5.6.10.13.15.16 느타리버섯볶음. 깍두기. 9	닭짬뽕. 5.6.9.13.15.17.18 미니밥. 광동식관쇼새우&탕수만두. 1.5.6.9.10.13.16.18 옛날소시지전. 1.2.5.6.10.15.16 단무지부추무침. 배추김치. 9 쥬시콜(복숭아) 2	친환경기장밥 감자수제비국 5.6.9 돈육간장불고기 5.6.10.13.18 미트볼떡조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16 숙주미나리무침 배추김치 9
			에너지/단백질/칼슘/철 833.6/44.5/219.8/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 876.8/33.5/274.5/10.0	에너지/단백질/칼슘/철 887.3/42.0/260.8/3.1
	11월 6일 (월)	11월 7일 (화)	11월 8일 (수)	11월 9일 (목)	11월 10일 (금)
조식	친환경경은콩밥 5 소고기무국 5.9.16 통살새우까스&핫칠리소스 1.5.6.9.12.13 궁중너비아니전 1.5.6.10.15 부추무침 배추김치 9	누룽지 배추김치 9 오징어먹물치즈피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16.17 케이준치킨샐러드 1.5.6.15.18 오렌지아이드 크런치넛에너지바 1.2.5.6	친환경보리밥 닭곰탕 9.15 고등어무조림 7 직화후랑크소시지 1.2.5.6.10.15.16 애호박전 1.6 배추김치 9 불닭맛김	모짜치즈김치주먹밥 1.2.5.6.10 배추김치 9 햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13.15.16 모짜헬라치즈볼 1.2.5.6 콘후레이크시리얼&우유 2.5.6	친환경흑미밥 종합어묵국 1.5.6.9 콩나물제육볶음 5.9.10 야채계란말이 1 시금치된장무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 746.6/28.0/227.3/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 860.5/31.3/296.0/1.8	에너지/단백질/칼슘/철 816.8/40.5/281.7/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 734.5/27.5/506.7/18.8	에너지/단백질/칼슘/철 776.8/36.8/241.3/3.3
중식	소시지야채볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18 얼큰콩나물국 5.9 꽃목살돈마호크 10 도라지오이무침 배추김치 9 해가득감귤&한라봉음료 13	친환경현미밥 청국장 5.9.10 돈육고추장불고기 10 양배추짬&쌈장 5.6 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.15.16 배추김치 9 친환경귤	야채자장면 5.6.13.16 미니밥 두부유부장국 5.6.7.18 야채교자만두 1.5.6 오색미니어묵볶음. 1.5.6 배추김치 9 망고요거트 2	친환경차조밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18 보쌈 10 상추&쌈장 5.6 비빔국수 1.5.6 궁채장아찌 배추겉절이 방울토마토	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10 닭볶음탕 15 통등심스틱카츠&소스 1.5.6.10.12.13.18 연근조림 총각김치 9 미숫가루라떼 2
	에너지/단백질/칼슘/철 750.4/31.4/271.5/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 853.7/42.8/240.3/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 825.0/31.7/363.5/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 889.4/43.7/281.6/7.7	에너지/단백질/칼슘/철 865.6/38.2/245.1/3.3
석식	친환경보리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 간장찜닭 15 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.12.13.18 탕평채 깍두기 9	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5.9 등뼈김치찜 9.10 잡채 1.5.6.10 취나물된장무침 배추김치 9	친환경기장밥 들깨미역국 9 쪽참스테이크 1.2.5.6.10.12.16 두부돈지나전. 1.2.5.6.10.15.16 두부양념조림 5 배추김치 9	친환경수수밥 떡만두국 1.5.6.9.10.16.18 수제한우떡갈비&후르츠스 테이크소스 5.6.10.12.13.15.16.18 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 참나물무침 배추김치 9	장조림버터비빔밥 1.2.5.6.10.13.18 얼큰새우탕 5.6.9.13.17.18 연양식반달불고기&파채무 침 2.5.6.16 우리팜전 1.2.5.6.10.15.16 오이무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 892.4/38.9/236.2/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 856.7/37.2/303.4/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 802.0/39.4/265.2/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 865.1/29.5/224.7/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 848.2/41.2/266.5/3.8

	11월 13일 (월)	11월 14일 (화)	11월 15일 (수)	11월 16일 (목)	11월 17일 (금)
조식	꼬막비빔밥 18 복춘굴림만두국 1.5.6.9.10.16.18 김치전 1.6.9 숙주무침 배추김치 9 말바라때 2	소불고기주먹밥 1.2.5.6.10.16 배추김치 9 수제치킨버거 1.2.5.6.12.15.18 케이준감자튀김 5.6 크림스프 2.5.6.13.16 모닝시리얼그레놀라우유 2	친환경보리밥 건새우아육된장국 9 한입떡갈비조림 5.6.10.13.15.16.18 연두부&양념장 5 오징어실채볶음 5.17 배추김치 9		
	에너지/단백질/칼슘/철 766.8/30.2/277.3/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 756.2/28.2/202.2/8.2	에너지/단백질/칼슘/철 883.9/30.3/293.1/3.2		
중식	친환경현미밥 순대국 2.5.6.9.10.13.16 어니언후라이드치킨 1.2.5.6.15 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16 진미채고추장조림 17 깍두기 9 단감	잔치국수 5.6.9 미니밥 간장양념돼지갈비찜 5.6.10.13.18 어묵볶음 1.5.6 곤드레나물볶음 배추겉절이	친환경보리밥 무청시래기등뼈탕 9.10 네잎클로버함박&소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 매콤떡볶이 1.5.6 상추튀김&간장양념 1.5.6.17.18 배추김치 9		친환경현미밥 닭곰탕 15 수제돈까스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18 야채계란찜 1 도토리묵상추무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 888.5/43.6/345.2/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 842.2/40.3/304.0/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 845.7/36.0/284.1/6.2		에너지/단백질/칼슘/철 838.7/40.2/239.8/3.6
석식	친환경흑미밥 감자옹심이국 9.17 돈육간장불고기 5.6.10.13.18 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.15.16 시금치무침 배추김치 9	친환경현미밥 닭개장 9.15 코코넛순살돈까스&소스 1.5.6.10.12.13.18 과일사라다 1.5.12 콩나물무침 5 깍두기 9			친환경보리밥 소고기미역국 16 오리주물럭 5.6 가자미구이 느타리버섯볶음 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 746.4/35.9/249.4/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 892.9/29.2/230.2/3.0			에너지/단백질/칼슘/철 829.9/38.6/252.3/4.1
	11월 20일 (월)	11월 21일 (화)	11월 22일 (수)	11월 23일 (목)	11월 24일 (금)
조식	친환경보리밥 오징어무국 17 허브치킨야채볶음 1.2.5.6.12.15 애그랑탱 1.2.5.6.10.15.16 숙주나물무침 배추김치 9	야채버섯죽 배추김치 9 헝거치즈계란토스트 1.2.5.6.10.12.13.15.16 뽕떡볶이 2.5.6.10.15.16 요거특(초코필로우&크런치) 2	친환경흑미밥 순두부찌개 5.9.10.18 오리훈제&머스타드.쌈무 1.5.6.13 트리플치즈미트볼 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 청경채굴소스볶음 5.6.13.18 배추김치 9	치킨포테이토피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16 베이컨크림파스타 1.2.5.6.10.13 우리밀마늘비스킷 2.5.6 오이피클 황도샐러드 11 레드자몽에이드	하이라이스 1.2.5.6.10.12.16 들깨시래기된장국 두부돈지나전 1.2.5.6.10.15.16 멘보샤&칠리소스 1.5.6.8.9.12.13 취나물무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 813.8/39.5/256.7/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 911.6/33.1/242.6/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 820.6/34.4/244.3/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 843.8/25.5/242.6/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 828.5/32.0/255.9/4.2
중식	친환경기장밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 돈육간장불고기 10 두부양념조림 5 해파리냉채 13 감자채볶음 배추김치 9	친환경보리밥 애호박두부된장국 5 닭볶음탕 15 통고릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16 상추나물무침 배추김치 9 초코컵케익 1.2.5.6	참치김치밥버거 1.5.9 꼬치어묵우동 1.5.6.9.13 통살크런치오징어튀김 1.5.6.12.13.17 마카로니콘샐러드 1.5.6.13 깍두기 9 쥬시콜(복숭아맛) 2	친환경현미밥 닭개장 15 맛밤송송함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16 돈육메추리알장조림 1.10 가지무침 배추김치 9	친환경보리밥 얼큰콩나물국 5 오향장육 5.6.10.13.18 상추&쌈장 골뱅이비빔국수 5.6 잎새만두찜 1.5.6.10.16.18 무말랭이 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 847.1/41.1/249.8/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 890.6/38.0/258.3/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 827.1/25.8/267.4/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 837.3/39.7/246.3/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 840.8/40.9/254.3/5.6
석식	대게살볶음밥 1.5.6.8.13.18 유부우동장국 1.2.5.6.9.13 치킨유리기 2.5.6.13.15 반달단무지 배추김치 9 유산균요구르트 2	친환경현미밥 한우소머리국밥 5.6.16 의성마늘떡갈비 1.2.5.6.10.12.15.16 오징어김치전 6.9.17 부추무침 깍두기 9	친환경흑미밥 들깨감자옹심이국 17 묵은지돼지갈비찜 9.10 야채계란말이 1 명엽채조림 총각김치 9	하노이분짜&갈비살 10 후리카게김가루밥(미니) 1.2.5.6.9.13.16.18 실파계란국 1 오이무침 배추김치 9 망고에빠진코코음료 13	
	에너지/단백질/칼슘/철 842.7/36.5/248.8/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 818.0/31.7/249.6/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 829.4/39.6/250.3/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 818.9/30.5/252.3/3.6	

	11월 27일 (월)	11월 28일 (화)	11월 29일 (수)	11월 30일 (목)	
조식	베이컨야채볶음밥 5.6.10.13.18 건새우아욱된장국 9 큐브스테이크&계란후라이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 참나물무침 배추김치 9	새우살죽 9.13 배추김치 9 호두파운드 1.2.5.6.14 꽃보다추잉도넛 1.2.5.6 크랜베리아몬드그레인롤라&우유 2.5.6 방울토마토 12	친환경흑미밥 종합어묵국 1.5.6 코코넛순살돈까스&소스 1.5.6.10.12.13.18 새송이버섯볶음 온두부&볶음김치 5.9	잔치국수 5.6 김자반주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18 오이지무침 배추김치 9 우리밀크림빵 1.2.5.6 미숫가루라떼 5	
	에너지/단백질/칼슘/철 818.4/30.3/247.9/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 862.2/25.8/262.5/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 825.8/26.6/245.4/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 825.3/23.9/247.4/5.0	
중식	친환경현미밥 바지락우육 18 안동찜닭 5.6.15.18 파리고추어묵볶음 1.5.6 오이지무침 배추김치 9 그릭요거트(블루베리) 2	친환경보리밥 한우낙지찌개 16 돈육고추장불고기 10 갯잎주먹완자 1.2.5.6.15.16.18 매콤콩나물무침 5 배추김치 9	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18 매콤달다리데리야끼구이 5.6.13.15 싸먹는행 1.2.5.6.10.15.16 새우젓애호박볶음 9 배추겉절이 9 친환경굴	친환경기장밥 청국장 5.9.10 청양한우떡갈비&파채무침 5.6.10.15.16.18 고등어무조림 7 브로콜리&표고버섯초회 배추김치 9 불닭맛김	
	에너지/단백질/칼슘/철 817.7/36.3/252.6/8.1	에너지/단백질/칼슘/철 824.2/39.5/239.6/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 875.8/41.0/261.7/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 887.9/40.2/232.0/5.5	
석식	친환경흑미밥 짬뽕수제비국 5.6.9.13.17.18 누룽지찜쌀꺾바로우 1.5.6.10 고추송송고기말이 1.6.10.15.16 가지무침 배추김치 9	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10 맛초킹닭봉 5.6.13.15 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16 숙주나물무침 깍두기 9	그릴드버거 1.2.5.6.10.12.13.15.16 미니밥 크림스프 2.5.6.13.16 감자튀김&케찰 5.6.12 옥수수콘샐러드 1.5.13 배추김치 9 오라떼(애플) 13	친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18 족발 10 양배추겨자샐러드 13 궁채장아찌 흑임자참쌀호떡 1.2.5.6 배추김치 9	
	에너지/단백질/칼슘/철 852.8/28.2/243.2/7.7	에너지/단백질/칼슘/철 823.5/39.3/245.2/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 828.7/23.4/241.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 831.7/38.2/265.7/6.5	

◆ 알레르기 정보

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

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
 - 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어,오징어,참조기,꽃게:국내산
 - 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치,꾸꾸미:외국산 • 다량어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한
달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)

2023. 10. 27.

덕 암 고 등 학 교 장