

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!

식품	트랜스 지방 함량 (100g당)
마가린	114.4g
전지예언지밀론	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	
1인분당 100g당 함량	
영양성분	1인분당 함량 (%)
에너지	202kcal
단백질	5g
지방	9g
탄수화물	7g
나트륨	10mg
트랜스 지방	0.2g
포화 지방	1.5g
불포화 지방	7.7g

			11월 1일 (수)	11월 2일 (목)	11월 3일 (금)
조식			친환경보리밥 육개장 16 돈육고추장불고기 10 싸먹는오리훈제 알감자조림 배추김치 9	도핑유부초밥. 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 스팸깡전. 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 쥬시쿨(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 소고기우국 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 오렌지에이드 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 양배추찜&쌈장 5.6 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.15.16 배추김치 9 친환경결	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 간장짬뽕 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 숙주우침 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 건새우아욱된장국 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 시금치우침 배추김치 9	친환경현미밥 닭개장 9.15 코코넛순살돈까스&소스 1.5.6.10.12.13.18 과일사라다 1.5.12 콩나물우침 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 오징어우국 17 허브치킨야채볶음 1.2.5.6.12.15 애그랑탱 1.2.5.6.10.15.16 숙주나물우침 배추김치 9	야채버섯죽 배추김치 9 헝거즈계란토스트 1.2.5.6.10.12.13.15.16 뽕떡핫도그 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 취나물우침 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 통그릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16 상추나물우침 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 가지우침 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 부추우침 깍두기 9	친환경흑미밥 들깨감자옹심이국 17 목은지돼지갈비찜 9.10 야채계란말이 1 명엽채조림 총각김치 9	하노이분짜&갈비살 10 후리카게김가루밥(미니) 1.2.5.6.9.13.16.18 살파계란국 1 오이우침 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 크랜베리아몬드그레놀라&우유 2.5.6 방울토마토 12	친환경흑미밥 종합어묵국 1.5.6 코코넛순살돈까스&소스 1.5.6.10.12.13.18 새송이버섯볶음 은두부&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 누룽지참쌀꿔바로우 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&케첩 5.6.12 옥수수큰샐러드 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, 쭈꾸미: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.

덕암고등학교장