

식품첨가물 에 대해 알아봅시다~



식품첨가물이란?

우리는 음식을 먹어 생명을 유지하고 활동하는데 필요한 에너지와 영양소를 얻습니다.

그러나 자연에서 얻은 식품 그 자체로는 원하는 음식의 맛을 내기 어렵고, 또 며칠만 지나면 쉽게 상하기 때문에 오랫동안 보관할 수 없습니다. 따라서 좋은 맛과 향을 내고 색을 예쁘게 하며 음식을 쉽게 상하지 않도록 첨가하는 물질을 '식품첨가물'이라고 합니다.



식품 포장지에서 '식품첨가물' 찾아보기

• 축산물가공품의 유형: 소시지 • 내용량: 270g • 원재료명 및 함량: 돼지고기 90.21% (국산 27.6%, 캐나다산 72.4%), 옥수수전분, 정제염, 분리대두단백, 백설탕, 아질산나트륨(발색제) • 보관방법: 0~10℃에서 냉장보관 • 포장재질(내면): 폴리에틸렌 • 반품 및 교환장소: 전국판매점

햄 포장지 식품표시란 : 식품첨가물(아질산나트륨)

• 유통기한: 후면표기일까지
• 원재료명 및 함량/원산지: 소맥분(밀; 미국산), 증숙감자(중국산), 소맥전분, 팜올레인유, 혼합제제(산화전분, 말토덱스트린), 탈지대두(대두), 탈지분유(우유)
• 특정성분함량: 감자 30% 함유(생물기준: 중국산 21%, 네덜란드산 9%)

과자포장지 식품표시란 : 식품첨가물(산화전분, 말토덱스트린)



식품첨가물 섭취를 줄여 건강하고 안전한 식생활을 실천해요



[물]
목이 마르면
음료수 대신
물을 마시도록
한다.



[과일과 채소류]
과일과 채소의 섭취량
을 늘려 식품첨가물이
배출되도록 한다.



[어묵류]
끓는 물에 데치
거나 미지근한
물에 5~10분동
안 담가 두었다
가 조리한다.



[새우, 버섯류]
화학조미료 사용을
가급적 제한하고 멸치,
새우, 버섯, 다시마 등의
천연조미료를 사용한다



[면류]
면을 데쳐서
산화방지제와 착색
제 등을 제거한다.



[햄, 소시지류]
끓는 물에 데쳐
내고 조리한다.

		6월 1일 (화)	6월 2일 (수)	6월 3일 (목)	6월 4일 (금)	6월 5일 (토)
조식		조식 없음	조식 없음	조식 없음	조식 없음	
중식		친환경흑미밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 수제돈가스 1.2.5.6.10.12.13.18. 야채계란찜 1. 미역줄기볶음 배추김치 9. 자두음료	친환경현미밥 바지락우국 18. 돈육고추장불고기 5.6.10. 불어묵볶음 1.5.6. 고구마토스트피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 배추김치 9. 간장무채장아찌	친환경백미밥 인도식새우카레소스 2.5.6.9.12.13.16.18. 두부유부장국 5.6.7.12.18. 연양식반달불고기 2.5.6.12.13.16. 배추겉절이 새우젓애호박볶음 9. 방울토마토 12.	해물볶음우동 5.6.9.10.13.17.18. 미니밥 포테이토크림스프 2.5.6.16.18. 마늘바게트 2.5.6. 오이피클 배추김치 9. 슈퍼볼(쿠키앤초코) 1.2.5.	
		에너지/단백질/칼슘/철 804.6/41.5/253.7/6.8	에너지/단백질/칼슘/철 899.1/71.3/388.4/9.5	에너지/단백질/칼슘/철 794.6/42.1/180/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 759.1/31.7/139/8.7	
석식		친환경현미밥 팽이버섯유부된장국 5.6. 김치제육볶음 9.10. 수제떡닭고치 5.6.15. 얼갈이된장무침 깍두기 9.	친환경보리밥 맑은콩나물국 5. 코다리치킨강정 2.4.5.6.12.13.15.18. 열무나물된장무침 배추김치 9. 뱅글뱅글소시지 2.5.6.10.15.16.	친환경흑미밥 건새우아욱된장국 5.6.9. 에그랑뎡 1.2.5.6.10.15.16. 메쉬드포테이토크림스 1.5.6.10.12.13.18. 참나물무침 배추김치 9. 롤피스(복숭아) 2.13.	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9. 상추&파채무침 돈육간장불고기 5.6.10. 어니언갈릭미트볼 1.2.5.6.10.15.16. 깍두기 9.	
		에너지/단백질/칼슘/철 761.1/38.6/289.9/8.8	에너지/단백질/칼슘/철 775.6/37.3/261.8/4	에너지/단백질/칼슘/철 817.6/27/369.9/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 830.6/44.5/231.2/5.7	
	6월 7일 (월)	6월 8일 (화)	6월 9일 (수)	6월 10일 (목)	6월 11일 (금)	6월 12일 (토)
조식	친환경흑미밥 오징어우국 17. 시금치무침 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 한입떡갈비 5.6.10.15.16.18. 배추김치 9.	소라살죽 감귤타르트 1.2.5.6. 바나나 13. 코코볼시리얼&우유 2.5.6. 배추김치 9.	친환경수수밥 돈육김치찌개 5.9.10. 고등어자반 7. 햄구이 1.2.5.6.10.15.16. 근대된장무침 깍두기 9.	누룽지 햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. 배추김치 9. 사과 13. 트로피칼블라썸음료 13. 비요프(그레놀라초코링크런치볼) 1.2.5.6.	친환경보리밥 어묵우국 1.5.6. 진미채고추장조림 17. 닭살데리야까볶음 5.6.13.15. 도통동그랑뎡 1.2.5.6.10.12.15.16. 배추김치 9.	친환경보리밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 청경채무침 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 트리플치즈미트볼 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 배추김치 9. 초코우유 2.
	에너지/단백질/칼슘/철 708.7/32.4/262.7/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 704.3/18.5/269/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 741.3/35/295.6/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 714.6/22/372.3/1.3	에너지/단백질/칼슘/철 760.2/39/185.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 860.3/37/217.6/6.6
중식	친환경현미밥 종합어묵국 1.5.6. 매콤닭강정 2.4.5.6.12.13.15. 모듬과일샐러드 1.5.12.13. 굴소스가지볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.	마파두부덮밥 5.6.10.12.13.18. 맑은순두부국 1.5.18. 순대찜 2.5.6.10.13.16. 콩나물무침 5. 배추김치 9. 반달단무지 요구르트 2.	열무보리비빔밥 1.5.9. 건새우아욱된장국 5.6.9. 코코넛연어치즈가스 1.2.5.6.12.13. 온두부&양념장 5. 수박 쌀조청유과 1.2.5.6.	친환경현미밥 얼큰콩나물국 5. 안동찜닭 5.6.15. 쫄면 5.6.13. 시금치무침 배추김치 9. 레드핑크블라썸음료	친환경흑미밥 참치김치찌개 5.9. 수제돈가스 1.2.5.6.10.12.13.18. 마카로니콘샐러드 1.5.6.13. 배추김치 9. 던킨 글레이즈도넛 1.2.5.6. 오이피클	
	에너지/단백질/칼슘/철 726.5/37.9/188/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 707.8/26/281.9/15.7	에너지/단백질/칼슘/철 822.9/33.2/411.3/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 870/44.7/207.4/6.6	에너지/단백질/칼슘/철 812.9/43.3/295.1/6.2	
석식	친환경보리밥 얼갈이된장국 5.6. 실곤약야채무침 5.13. 크리미로제떡볶이 1.5.6.10.12.13. 크런치포테이토오징어링 1.2.5.6.17. 배추김치 9.	친환경보리밥 실파계란국 1. 수제탕수육&소스 2.5.6.10.12.15.18. 오꼬노미다코야끼 1.2.5.6.12.13.18. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9.	친환경현미밥 애호박두부된장국 5.6.12. 매콤닭고기오븐구이 5.6.13.15.18. 오이고추된장무침 배추김치 9. 핫도그 1.2.5.6.10.15.18.	친환경흑미밥 소고기미역국 16. 돈육고추장불고기 5.6.10. 상추&쌈장 5.6. 연두부&양념장 5. 소고기한성만두찜 1.5.6.10.15.16.18. 배추김치 9.	오리훈제볶음밥 5.6.13.18. 유부된장국 5. 계란후라이 1. 어니언떡갈비 5.6.10.12.13.15.16.18. 가지나물무침 깍두기 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 801.9/24.2/287.9/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 719.9/35.2/282.7/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 786.4/40.7/259.6/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 733.3/38.2/274.3/6	에너지/단백질/칼슘/철 721.5/34.4/222.9/4.5	

	6월 14일 (월)	6월 15일 (화)	6월 16일 (수)	6월 17일 (목)	6월 18일 (금)	6월 19일 (토)
조식	친환경흑미밥 소고기무국 5.12.16. 매콤콩나물무침 5. 돈육간장불고기 5.6.10. 김계란말이 1. 배추김치 9.	부추바지락죽 18. 피자핫도그 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 배추김치 9. 방울토마토 12. 황성주(과채음료) 2.13. 팽귤베리넛츠(오곡초코볼) 2.5.6.	친환경보리밥 스팸미역국 1.2.5.6.10.13.15.16. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 삼치무조림 오이무침 배추김치 9. 비피더스(사과) 2.	날치알밥 삼은달걀 1. 배추김치 9. 앙버터모닝빵 1.2.5.6. 말기크런치마카롱 1.2.6. 청사과음료 13.	오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 김치어묵국 1.5.6.9.12. 돈육장조림 10. 시금치무침 배추김치 9. 말기우유(말기타임) 5.	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 두부구이&볶음김치 5. 치킨텐더&머스터드 1.2.5.6.13.15.18. 미니핫도그 1.2.4.5.6.10.15.18.
	에너지/단백질/칼슘/철 794.3/39.7/276.1/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 721.1/17.7/243.3/3	에너지/단백질/칼슘/철 840/42.8/406.6/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 718.8/30.9/294.2/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 763.9/41.3/212.7/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 752.8/34.7/211.6/4
중식	친환경현미밥 닭곰탕 15. 생선까스&타르타르소스 1.5.6.13. 실곤약야채무침 5.13. 느타리버섯볶음 배추김치 9. 오미자에이드 13. 수취리차륜병	햄참치김치밥버거 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 새우튀김우동 1.2.5.6.9.13. 방풍나물무침 열무김치 9. 반달단무지 초코맛 아이스크림 1.2.5.	친환경흑미밥 연포탕 18. 보쌈&상추 5.6.10. 오이고추된장무침 베이컨감자채볶음 10. 배추김치 9.	친환경보리밥 맑은콩나물국 5. 돈육고추장불고기 5.6.10. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 부추무침 배추김치 9.	친환경현미밥 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 눈꽃치즈달걀비 2.15. 오징어김치전 1.6.9.17. 상추오이무침 열무김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 837.1/29.9/227.1/6.9	에너지/단백질/칼슘/철 816.4/25.5/309.2/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 854.4/44.5/295.4/7.2	에너지/단백질/칼슘/철 718.7/34.6/267.3/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 803.4/41/260.8/3.7	
석식	친환경차조밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 매콤닭가슴살너비아니 1.5.6.13.15. 세발나물오이무침 조기구이 열무김치 9.	친환경현미밥 근대된장국 닭볶음탕 15. 진미채고추장조림 17. 연두부&양념장 5. 배추김치 9.	친환경보리밥 김치콩나물국 5.9. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.16.18. 비빔야채&군만두 1.5.6.10.16.18. 참나물무침 열무김치 9.	친환경흑미밥 두부유부장국 5.6.7.12.18. 불케이노바썩불고기 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 미역줄기볶음 통부들어묵볶음 1.5.6. 배추김치 9.	카레불고기우동 2.5.6.10.12.13.16.18. · 미니밥 맑은미역국 순대찜 2.5.6.10.13.16. 애호박볶음 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 841.7/43.1/224.1/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 813/39.7/264.6/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 729.2/37.6/227.6/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 798/35.7/236.4/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 746.2/21.4/271.8/7.6	
	6월 21일 (월)	6월 22일 (화)	6월 23일 (수)	6월 24일 (목)	6월 25일 (금)	6월 26일 (토)
조식	잔치국수 5.6.9.16. 후리카게죽먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 감자만두 1.5.6.10.16.18. 배추김치 9. 바나나 13. 쁘티첼젤리(복숭아)	소라살죽 식빵&딸기잼 2.5.6.13. 팝콘치킨샐러드 1.2.5.6.15. 배추김치 9. 바나나 13. 첵스초코시리얼&우유 2.5.6.	친환경현미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 닭살데리야기볶음 5.6.13.15. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 상추무침 배추김치 9.	낙지야채죽 콘푸로스트&우유 2.5.6. 별꽃찰도그 1.2.5.6.10.12.16. 사과 13. 배추김치 9. 떠먹는딸기요거트 2.	친환경현미밥 소고기무국 5.16. 고추송송고기말이 1.6.10.15.16. 연두부&양념장 5. 얼갈이나물무침 배추김치 9.	새우야채죽 1.9.13. 햄치즈계란토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. 바나나우유 2. 배추김치 9. 단호박샐러드 1.5. 크런치넛트에너지바 1.2.5.6.
	에너지/단백질/칼슘/철 865.3/33.9/305/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 795.4/30.3/281/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 780.3/37.2/244.7/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 814.9/32.9/279.4/7.7	에너지/단백질/칼슘/철 798/32.5/247.7/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 804.2/31.1/274.9/4.3
중식	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 실파계란국 1. 수제탕수육&소스 1.2.5.6.10.15.18. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9. 스틱단무지 요구르트 2.	친환경흑미밥 바지락미역국 18. 매콤돼지갈비찜 5.6.10. 매콤콩나물무침 5. 갯잎부추전 1.6. 배추김치 9.	모듬야채볶음밥 1.5.6.13.18. 두부유부장국 5.6.7.18. 매콤까르보나라떡볶이 1.2.5.6.10.13. 크리스피야채김말이 1.5.6.16. 미나리무침 5.6. 배추김치 9. 뽕파아이스크림 1.2.5.	친환경수수밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 꼬꼬피자 2.5.13.15.18. 참나물무침 베이컨감자채볶음 10. 배추김치 9.	친환경보리밥 종합어묵국 1.5.6. 돈육고추장불고기 10. 메추리알계찜조림 1.12. 오이고추된장무침 5.6. 상추&쌈장 5.6. 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 810.2/40.4/247.2/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 798.9/35.5/247.6/7.8	에너지/단백질/칼슘/철 815.1/26.4/256/10.8	에너지/단백질/칼슘/철 788.6/35/264.3/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 810/43/264.4/5.6	
석식	친환경현미밥 닭곰탕 5.6.15. 참떡갈비&소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 쫄면 5.6. 새송이버섯볶음 배추김치 9.	친환경보리밥 건새우아욱된장국 9. 통살후라이드닭꼬치 5.6.12.13.15. 가지나물무침 어묵볶음 1.5.6. 배추김치 9. 사과워터젤리	친환경차조밥 김치콩나물국 5.9.12. 고구마스트링롤까스 1.5.6.10.12.13.18. 돈육장조림 10. 시금치무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 짬뽕수제비국 5.6.9.13.17.18. 피쉬너겟&어니언소스 1.2.5.6.8.9.12.13.17. 미트볼토마토소스조림 1.2.5.6.12.13.15.16. · 열무나물무침 배추김치 9.	친환경기장밥 복어무국 취나물무침 마파두부 5.6.10.12.13.18. 크리스피치킨너겟&머스터드 1.2.5.6.12.15. 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 789.8/40.4/259.7/8.3	에너지/단백질/칼슘/철 803.5/32.7/251.3/12.3	에너지/단백질/칼슘/철 819/34.6/255.8/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 806.7/33.1/250.4/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 799.2/37.9/263.6/8.7	

	6월 28일 (월)	6월 29일 (화)	6월 30일 (수)			
조식	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9. 불어묵볶음 1.5.6. 계란후라이 1. 삼치구이 깍두기 9. 바삭도시락김	소고기야채죽 16. 육쪽마늘빵 2.5.6. 바나나 13. 오레오오즈&우유 2.5.6. 배추김치 9.	친환경현미밥 맑은바지락순두부찌 개 5.9.18. 어니언떡갈비 1.2.5.6.10.12.13.15 .16. 청경채나물무침 오징어야채볶음 17. 배추김치 9.			
	에너지/단백질/칼슘/철 786.9/33.3/230.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 814.5/23.6/267.9/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 795/32.3/247.9/7.7			
중식	친환경현미밥 애호박두부된장국 5. 숯불바베큐장각구이 6.12.13.15. 느타리버섯볶음 간장무채장아찌 얼갈이김치 9. 수박	로제파스타&미니밥 1.2.5.6.9.10.12.13 .16. 크림스프 2.5.6.13.16. 카츠샌드 1.2.5.6.10.12.13.1 8. 청포도음료 2. 오이피클 배추김치 9.	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 야채계란찜 1. 비빔만두 1.5.6.10.16.18. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9.			
	에너지/단백질/칼슘/철 808.1/39.3/247.1/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 802.5/22/208.3/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 813.3/37.3/247.9/3.8			
석식	친환경흑미밥 감자옹심이국 17. 돼지갈비찜 10. 새우튀김&칠리소스 1.5.6.9.12.13. 숙주나물무침 배추김치 9.	친환경보리밥 들깨미역국 닭볶음탕 15. 부추잡채 1.5.6.10. 참나물무침 배추김치 9.	친환경수수밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15 .16. 돈육간장불고기 10. 양배추찜&쌈장 5.6. 오이무침 배추김치 9.			
	에너지/단백질/칼슘/철 795.2/36.8/259.3/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 803.4/36.5/259.6/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 788.1/38.7/257.3/3.9			

◆ 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:국내산 • 두부:국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어, 오징어, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:외국산 • 갈치:외국산 • 수산가공품:국내산/외국산

※ 상기 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날
매주 수요일은 잔반없는 날

2021. 05. 31.

덕 암 고 등 학 교 장