



10월 식단 및 영양소식지

식생활관
☎ 070-4919-5295

위생 및 영양정보

당에 대해 알아봅시다~

당이란 우리가 살아가기 위해서 필요한 영양소인 탄수화물 중에서 단맛을 내는 것입니다. 과일 사탕 초콜릿등 단맛을 내는 것은 그 속에 당이 들어있기 때문입니다. 당은 곡류, 과일, 채소같은 자연식품 속에 들어있기도 하고 식품을 만들 때 넣기도 합니다.

당을 많이 먹으면?

당류 과다 섭취시 문제점은

충치, 고혈압, 비만, 당뇨병, 장내세균총의 문제로 인한 염증 발생률을 높인다는 것입니다.

<p>충치가 생겨요</p> 	<p>똥똥해져요</p> 	<p>주의력이 부족해져요</p> 	<p>당을 적게 먹으려면?</p> <ul style="list-style-type: none"> * 가공식품보다 자연식품을 먹어요. * 가공식품을 살 때는 영양표시를 보고 선택해요.
--	--	--	--

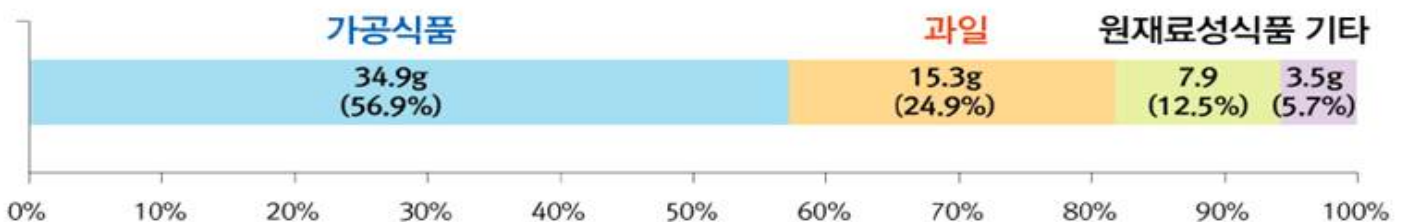
청소년 1일 총 당류 섭취는?

총 당류 섭취량이 가장 많은 연령대는 만 12 - 18세로 하루 69.6g을 섭취하고 있습니다.

이 중 가공식품으로 섭취하는 당의 양이 47.1g으로 전체의 약 2/3 정도입니다.

주요 당 급원 식품은?

★ 우리는 주로 어떤 식품에서 당을 섭취하고 있을까요?



★ 가공식품 속에 들어 있는 당 함량을 알아봅시다.

콜라	사이다	과일맛탄산음료	이온음료	스포츠음료	아이스크림	초콜릿드링크
						
27g	27g	34g	39g	15g	26g	30g



당류 섭취 기준: 세계보건기구(WHO)는 1일 가공식품으로부터 섭취하는 당류 섭취 기준량을 **50g미만**(하루에너지섭취 2,000Kcal 기준)으로 권장, 총 섭취열량의 10% 이내

					10월 1일 (금)	10월 2일 (토)
조식					친환경흑미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 매콤닭갈비 15. 어묵채간장볶음 1.5.6. 참나물무침 배추김치 9.	친환경현미밥 소고기무국 5.12.16. 통살치킨텐더&머스타드 1.2.5.6.15. 오이무침 두부구이 5. 볶음김치 9.
					에너지/단백질/칼슘/철 814.9/37.2/261.9/4	에너지/단백질/칼슘/철 792.7/39.2/339.4/4.5
중식					베이컨새우볶음밥 5.6.9.10.13.18. 김치콩나물국 5.9. 고추잡채&꽃빵 5.6.10.13.18. 근대된장무침 열무김치 9. 멜론	
					에너지/단백질/칼슘/철 759.8/40/304.4/4.1	
석식					친환경보리밥 참치우거지국 5. 보쌈 10. 상추&쌈장 5.6. 비빔막국수 3.4.5.6.16. 배추김치 9. 탐미유홍삼사과	
					에너지/단백질/칼슘/철 871.5/43.8/310.4/5.3	
	10월 4일 (월)	10월 5일 (화)	10월 6일 (수)	10월 7일 (목)	10월 8일 (금)	10월 9일 (토)
조식		구운주먹밥(참치마요) 1.2.5.6.10. 미니핫도그 1.2.4.5.6.10.15.18. 에너지바(크런치넛) 1.2.5.6. 착즙주스(파인포도) 13. 배추김치 9. 사과	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 베이컨감자채볶음 10. 소시지강정 2.4.5.6.10.12.13.15. 16. 깍두기 9. 도시락김	햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. 바나나 13. 우유 2. 그레놀라시리얼 5.6. 당고(떡꼬치) 5.6.12.13.	친환경현미밥 맑은미역국 오징어야채볶음 17. 하트치킨두부완자 1.2.5.6.10.16. 배추김치 9. 사랑해사과씨c 13.	친환경흑미밥 얼큰어묵무국 1.5.6. 계란후라이 1. 도토리떡갈비 5.6.10.15.16.18. 콩나물무침 5. 배추김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 707.1/20.7/349.5/11.1	에너지/단백질/칼슘/철 760.7/38.6/293.2/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 789.2/21.9/413.6/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 809.4/39.3/325.6/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 812.9/40.5/305.6/5
중식	대체공휴일	친환경차조밥 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 닭볶음탕 15. 온두부&볶음김치 5.9. 비름나물무침 5.6. 쌀호떡 1.2.5.6.	쌀국수 5.6.15.16.18. 나시고랭볶음밥 (미니)1.2.5.6.9.13. 16.18. 코코넛치즈연어스틱 &칠리소스 1.2.5.6.12.13. 도라지오이무침 배추김치 9. 던킨(미니초코링) 1.2.5.6.	친환경보리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15. 16. 생선까스&타르타르 소스 1.5.6.13. 매콤떡볶이 1.5.6.10. 김가루실파무침 깍두기 9.	불닭소스덮밥 5.6.13.15. 두부유부장국 5.6.7.12.18. 포테이토프리타타 1.2.5.6.8.10.18. 아욱된장무침 배추김치 9. 아이러브요거트한끼 오프(파인) 2.	
		에너지/단백질/칼슘/철 855.8/42.6/275.9/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 853.8/29/229.5/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 836.7/37.9/299.7/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 859.5/45.6/260.2/3.9	
석식		친환경현미밥 동태찌개 5.12.18. 매콤돼지갈비오븐구이 5.6.10.13.18. 느타리버섯볶음 오꼬노미다코야끼 1.2.5.6.12.13.18. 배추김치 9.	친환경보리밥 들깨미역국 돈육고추장불고기 5.6.10. 미트볼그라탕 1.2.5.6.10.12.13.15. 16. 오이고추된장무침 배추김치 9.	하이라이스 1.2.5.6.10.12.16. 북어콩나물국 5. 매콤돈육탕수강정 5.6.10.12.13. 얇은피김치&고기만두 1.5.6.10.16.18. 참나물무침 배추김치 9.	해물볶음우동 5.6.8.9.16.17.18. 미니밥 실파계란국 1. 북경식궤바로우 1.5.6.10.12.13.18. 단무지부추무침 배추김치 9. 요구르트 2.	
		에너지/단백질/칼슘/철 850.2/45.1/215.2/6	에너지/단백질/칼슘/철 834.2/43.6/225.8/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 836/47.9/290.8/6.8	에너지/단백질/칼슘/철 702.8/27.2/315.6/10.4	

	10월 11일 (월)	10월 12일 (화)	10월 13일 (수)	10월 14일 (목)	10월 15일 (금)	10월 16일 (토)
조식	대체공휴일	소고기유부초밥 5. 16. 우리밀아몬드파운드 1.2.5.6. 14. 콘후레이크&우유 2.5. 6. 더블스윗마카롱(황치즈) 1.2.6. 배추김치 9.	자장밥 5.6. 10. 13. 16. 유부된장국 5. 야채고기말이 1.6. 10. 15. 16. 배추김치 9. 반달단무지 황성주과채습관(퍼플) 2. 13.	소라살죽 슈크림참쌀도넛 1.2.5.6. 초코чек스시리얼&우유 2.5.6. 치즈스틱 1.2.5.6. 배추김치 9.	크림블두부비빔밥 5. 오징어무국 17. 오이무침 계란후라이 1. 배추김치 9. 리이브포도 13.	친환경흑미밥 참치김치찌개 5.9. 16. 18. 매콤닭살데리야까볶음 5.6. 13. 15. 고등어자반 7. 콩나물무침 5. 배추김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 829.4/27.1/336.3/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 826.3/32.3/323.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 742.5/18.7/322/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 740/31/317.6/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 851.1/42.1/221.2/4.2
중식		머쉬룸군대리아 1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18. 크림스프 2.5.6. 16. 새우살야채볶음밥(미니) 5.6.9. 13. 18. 감자튀김&케첩 5.6. 12. 배추김치 9. 오이피클 오라떼(피치) 11. 13.	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 매콤어묵꼬치 1.5.6. 13. 16. 야채계란찜 1. 부추무침 배추김치 9. 청포도	친환경현미밥 들깨감자수제비국 5.6. 18. 안동찜닭 5.6. 15. 해파리냉채 싸먹는햄 1.2.5.6. 10. 15. 16. 총각김치 9.	친환경보리밥 닭곰탕 15. 코코넛순살돈가스& 맥시칸풍소스 1.5.6. 10. 12. 13. 16. 18. 꼬시래기무침 배추김치 9. 쿨피스(자두맛)	
		에너지/단백질/칼슘/철 855.7/30.3/258.2/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 856.2/44.3/217.5/4	에너지/단백질/칼슘/철 828.1/42.3/214/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 837.5/40.9/268.9/6	
석식		친환경보리밥 건새우아욱된장국 5.6.9. 치즈떡갈비 2. 15. 순대야채볶음 2.5.6. 10. 13. 16. 두부양념조림 5. 12. 배추김치 9.	친환경현미밥 물만두국 1.5.6. 10. 16. 18. 클로렐라생선까스&타르타르 1.5.6. 13. 통그릴소시지 1.2.5.6. 10. 15. 16. 비름나물무침 5.6. 배추김치 9.	친환경흑미밥 꽃게탕 5.8. 12. 김치제육볶음 9. 10. 옛날소시지전 1.2.5.6. 10. 15. 16. 어린새송이버섯볶음 깍두기 9.	친환경현미밥 바지락순두부찌개 5. 10. 18. 치킨텐더&머스터드 1.2.5.6. 13. 15. 18. 두툼떡갈비&양파채 5.6. 10. 15. 16. 18. 애호박볶음 배추김치 9.	
		에너지/단백질/칼슘/철 722.9/36.9/291.5/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 818.2/30/285.2/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 857.6/44.8/289.8/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 846.9/42.9/307.4/9.2	
	10월 18일 (월)	10월 19일 (화)	10월 20일 (수)	10월 21일 (목)	10월 22일 (금)	10월 23일 (토)
조식	친환경보리밥 삼색감자옹심이국 17. 메로까스&타르타르소스 1.5. 13. 진미채고추장조림 17. 시금치무침 배추김치 9.	소고기야채죽 16. 미니치즈케익 1.2.5.6. 아몬드후레이크 5.6. 흰우유 2. 바나나 13. 배추김치 9.	친환경보리밥 바지락무국 5. 18. 오리훈제&머스타드. 쌈무 1.2.5.6. 고등어구이 7. 부추무침 배추김치 9.	후리카게주먹밥 1.2.5.6.9. 13. 16. 18. · 크림스프 2.5.6. 13. 16. 갈릭크로와상 1.2.5.6. 치킨텐더샐러드 1.5.6. 15. 배추김치 9. 딸기우유 2.	친환경현미밥 근대된장국 5.6. 매콤닭갈비 15. 옛날소시지전 1.2.5.6. 10. 15. 16. 새송이버섯볶음 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 712.4/34.1/359.4/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 787.3/22.8/275.6/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 791.6/35/246.3/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 802.3/28.2/259.5/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 804.6/40/251.9/4.4	
중식	친환경현미밥 애호박두부된장국 5. 볼케이노치킨 5.6. 12. 13. 15. 어묵볶음 1.5.6. 실파무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 새알심만두국 1.5.6. 10. 15. 16. 18. 등뼈김치찌개 9. 10. 비엔나케첩조림 2.5.6. 10. 12. 15. 16. 참나물무침 무생채 9.	뿌리채소밥&양념장 얼큰콩나물국 5. 쏘이치즈커틀렛 1.5.6. 12. 13. 18. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9. 리이브사과주스 13.	친환경보리밥 순대국 2.5.6. 10. 13. 16. 보쌈 10. 오이고추된장무침 5.6. 상추&쌈장 5.6. 배추김치 9. 파인애플	짜장덮밥 5.6. 10. 13. 16. 실파계란국 1. 새우튀김&칠리소스 1.5.6.9. 12. 13. 감자만두찜 1.5.6. 10. 16. 18. 배추김치 9. 단무지	
	에너지/단백질/칼슘/철 814.7/40.2/245.6/4	에너지/단백질/칼슘/철 884.5/43.4/256.8/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 816.4/33/248.6/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 807.1/39/260/6.8	에너지/단백질/칼슘/철 829/33.6/248/3.9	
석식	소시지오므라이스 1.2.5.6. 10. 12. 13. 1 5. 16. 돈육김치찌개 5.9. 10. 크리스피야채김말이 1.5.6. 16. 숙주나물무침 배추김치 9. 요구르트 2.	친환경보리밥 얼갈이된장국 5.6. 매콤치킨직화스테이크 1.2.5. 12. 15. 야채계란말이 1. 열무나물무침 배추김치 9.	친환경현미밥 종합어묵국 1.5.6. 매콤돼지갈비찜 5.6. 10. 베이컨감자채볶음 10. 가지무침 배추김치 9.	친환경보리밥 맑은미역국 로제돈가스 1.2.5.6. 10. 12. 13. 옥수수순샐러드 1.5. 13. 진미채고추장조림 17. 배추김치 9.		
	에너지/단백질/칼슘/ 철 787.9/33.4/245.5/9.5	에너지/단백질/칼슘/철 814.4/42.5/252.1/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 818.9/41.5/250.2/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 814.5/33.5/258.6/4.4		

	10월 25일 (월)	10월 26일 (화)	10월 27일 (수)	10월 28일 (목)	10월 29일 (금)	10월 30일 (토)
조식	재량휴업일	낙지야채죽 크래미야채샌드위치 1.2.5.6. 고단백에너지바 2.5. 블루베리요거트 1.2.5.6. 배추김치 9.	친환경흑미밥 순두부계란국 1.5. 코코넛연어치즈까스 1.5.6.8.9.10.13.17. 18. 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.12.15.16 . 매콤콩나물무침 5. 배추김치 9.	부추바지락죽 18. 호두파운드 1.2.5.6.14. 사과 13. 오곡코코볼&우유 2.5.6. 배추김치 9.	친환경보리밥 닭곰탕 15. 야채고기말이 1.6.10.15.16. 골뱅이무침 5.17. 배추김치 9. 도시락김	단호박죽 오징어버거 1.2.5.6.17. 크림글감자튀김 5.6.12. 배추김치 9. 바나나 13. 리이브감귤주스 13.
		에너지/단백질/칼슘/철 810.4/32.8/263.4/9.7	에너지/단백질/칼슘/철 820.5/33.8/253/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 886.2/21.5/250.3/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 786.2/40.1/247.8/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 792.3/23/267.7/2.9
중식		친환경흑미밥 청국장 5.9.10. 닭볶음탕 15. 슬라이스소시지볶음 2.5.6.10.15.16. 미역줄기볶음 배추김치 9. 조청유과 5.	잔치국수 5.6.9. 해물볶음밥(미니) 5.6.9.13.17.18. 수제돈까스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18 . 단무지부추무침 참나물겉절이 배추김치 9.	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 쫄면 5.6. 왕교자만두 1.5.6.10.16.18. 느타리버섯볶음 배추김치 9.	친환경흑미밥 종합어묵국 1.5.6. 돈육고추장불고기 10. 상추&쌈장 5.6. 가지무침 배추김치 9. 할로윈호박크림컵케 이크 1.2.5.6.	
		에너지/단백질/칼슘/철 849.5/40.7/252.6/5.4	에너지/단백질/칼슘/철80 8.2/39.3/246.8/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 893.5/41.5/244/7.1	에너지/단백질/칼슘/철 812.8/40/246.4/4.4	
석식		친환경현미밥 김치어묵국 1.5.6.9. 두부양념조림 5.6.12. 크림항박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15 .16. 상추무침 깍두기 9.	친환경보리밥 아욱된장국 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 매콤떡볶이 1.5.6. 열대과일샐러드 2. 배추김치 9.	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 오징어야채볶음 17. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 깻잎순볶음 총각김치 9.	햄야채볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16 .18. 짬뽕수제비국 5.6.9.13.17.18. 오이무침 간장무채장아찌 모짜렐라핫도그 1.2.5.6.10.12.16. 배추김치 9.	
		에너지/단백질/칼슘/철 811.7/36.7/233.5/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 836.6/35.9/236.1/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 806.5/40.2/262/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 795.5/29.8/257.4/4	

◆ 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. 09. 27.

덕 암 고 등 학 교 장