



## ‘무설탕’식품 정말 괜찮은가요?

설탕, 당을 과하게 섭취하면 혈당이 높아져 비만 등의 질병을 유발할 수 있어 주의해야 합니다.

설탕 대신 ‘무설탕(부당)’ 또는 ‘무가당’ 제품을 찾는 분들도 많은데요, 어떤 제품이 ‘무설탕’이고, 어떤 경우에 ‘무가당’으로 표시할 수 있는지 알아 봅시다.

### ☑ 무설탕(Sugar-Free) 는 정말 설탕이 없을까요?

당류가 식품 100g 또는 100ml당 0.5g미만인 식품에 ‘무당’/‘무설탕’으로 표시가 가능합니다.

### ☑ 무가당(No added sugar)은 정말 설탕을 넣지 않은 건가요?

당류를 첨가하지 않고,  
당류를 기능적으로 대체하는 원재료를 사용하지 않고,  
당류가 첨가된 원재료를 사용하지 않고,  
농축/건조 등으로 당 함량이 높아진 원재료를 사용하지 않은 제품에 ‘무가당’ 표시 가능합니다.  
즉, 감미료를 사용한 제품에도 표시할 수 있다는 뜻이죠.

### ☑ ‘무설탕’, ‘무가당’으로 표시된 제품인데, 먹어보니 달아요. 왜 그런가요?

설탕을 대체하는 감미료를 사용해서 단맛이 나는 건데요, 설탕 대신 감미료를 사용한 제품에는 ‘무설탕’ 또는 ‘무가당’으로 표시 할 수 있다는점. 알아두세요.  
설탕대신 어떤 재료가 제품에 포함됐는지 궁금하다면, 원재료명이 적힌 표시사항을 확인해보세요.

제 품 명	○○○ ○○
식품유형	○○○(○○○○○○○) *기타표시사항
영업소의 명칭(상호) 및 소재지	○○식품, ○○시○○구○○로 ○○길○○
소비기한	○○년○○월○○일까지
내 용 량	○○○ g
원재료명	※ 감미료(22종): 감초추출물, 클리실리진산이나트륨, 네오람, D-리보오스, 시카린나트륨, 수크랄로스, 스테비올배당체, 아세설팜칼륨, 아스파탐, D-자일로오스, 토마틴, 효소처리스테비아, 락티톨, 만니톨, D-말티톨, 말티톨시럽, D-소비톨, D-소비톨액, 에리스리톨, 이소말트, 자일리톨, 폴리글리시딜시럽 ○○*, ○○○*, ○○* 함유 (*알레르기 유발물질)
성분명 및 함량	○○○(○○mg)
용기(포장)재질	○○○○○
품목보고번호	○○○○○○○○○○○○○○○○



## 수능도시락 꿀팁

**Tip 1.** 오전 시험 힘내서 치기위해 긴장되더라도 아침은 꼭 챙겨 먹어요.

“죽을 먹으면 시험을 죽 쏜다?” **NO!**

쌀알이 수분을 가득 머금고 있는 죽은 부드러워진 식감으로 소화가 잘되고 위장에 부담이 덜 합니다. 죽의 주재료인 쌀은 물속에서 포도당으로 변환되어 두뇌활동에 필요한 에너지원으로 사용되기도 합니다.

수능 당일 ‘아침밥은 먹어야겠는데, ‘긴장해서 소화가 안되면 어떡하지?’ 하는 걱정이 든다면 아침으로 따뜻한 죽을 추천합니다.

**Tip 2.** 점심은 속이 편하면서도 평소에 자주 먹던 음식으로 든든하게 먹어요. <수능 도시락 철칙 >

평소 즐겨 먹던 음식을 먹되 기름진 음식은 피하고, 소화가 잘되고 균형이 잡힌 음식으로 준비하기. 계란, 고기 등의 단백질은 탄수화물보다 소화, 흡수가 천천히 돼 포만감이 오래 갑니다.

두뇌활동을 촉진하는데 도움을 주는 견과류 조림이나 부족한 영양을 보충할 나물 반찬도 함께 챙긴다면 완벽하겠죠.

**Tip 3.** 중간중간 집중력이 떨어지지 않게 에너지 충전은 필수!

뇌에 수분이 충분히 공급되지 않으면 인지능력과 집중력이 떨어질 수 있어요. 물이나 이온음료를 준비해서 틈틈이 수분도 보충해 주세요.

항산화 성분이 풍부한 초콜릿, 견과류는 뇌활력을 증진시키고 혈액순환에 도움을 줍니다.

쉬는 시간 간식으로 준비해 보세요.

					11월 1일 (금)
중 식					친환경오색미밥 청국장 5.9.10 묵은지닭볶음탕 9.15 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 고사리볶음 총각김치 9 친환경굴
					에너지/단백질/칼슘/철 879.9/46.1/260.5/4.6
석 식					차슈돈코츠라멘 1.2.5.6.9.10.15.16.18 후리카게주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18 크리스피치킨텐더&머스 타드 1.5.6.12.13.15.18 배추김치 9 단팔호빵 1.2.5.6 바나나라떼 5
					에너지/단백질/칼슘/철 811.9/30.8/259.7/2.5
	11월 4일 (월)	11월 5일 (화)	11월 6일 (수)	11월 7일 (목)	11월 8일 (금)
중 식	자장덮밥 5.6.10.13.16 순두부짬뽕탕 5.6.9.10.13.17.18 통통새우튀김&크리미양 파0 1.5.6.9 존득이복만두(고기,김 치) 1.5.6.10.16.18 가지무침 배추김치 9	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 돼지곰탕&소면 5.6.10 직화그릴함박&소스 1.2.5.6.10.12.13.15.1 6 해물부추전 6.9.13.17 어묵볶음 1.5.6 깍두기 9 파김치 9	보리비빔밥(계란후라 이) 1.5.6 락테일 꼬지어묵우동 1.2.5.6.7.9.18 치즈폭탄크리스피핫도 그 1.2.5.6.10.12.15.18 꼬들단무지무침 시금치무침 배추김치 9 요플레(샤인머스켓) 2	친환경발아현미밥 동태매운탕 5.9.18 근대된장무침 참쌀탕수육&소스 1.5.6.10.12.13.18 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.12.13.15.16 근대된장무침 배추김치 9 들기름김	친환경흑미밥 감자수제비국 5.6.9 등뼈김치찜 9.10 부추잡채 1.5.6.10 오이무침 깍두기 9
	에너지/단백질/칼슘/철 812.2/32.2/344.8/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 841.4/44.0/240.7/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 835.4/34.3/230.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 901.0/38.2/265.3/10.6	에너지/단백질/칼슘/철 768.1/33.2/266.0/3.1
석 식	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10 치즈블럭돈카츠&소스 1.2.5.6.10.12.13.18 햄전 1.2.5.6.10.15.16 콩나물무침 5 총각김치 9	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5.9 돈육숙주볶음 5.6.10.12.13.16.18 고등어우조림 7 계란찜 1.5 배추김치 9 도시락김	친환경귀리밥 김치만두국 1.5.6.9.10.16.18 보쌈 10 상추&쌈장 5.6 비빔막국수 3.4.5.6 오이고추된장무침 배추김치 9	친환경찰흙미밥 건새우아욱된장국 9 닭갈비&쌈무 15 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16 메추리알장조림 1 미역줄기볶음 배추김치 9	친환경보리밥 순두부찌개 5.9.10.18 폭찜스테이크 1.2.5.6.10.12.16 불어묵볶음 1.5.6 감자채볶음 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 908.3/43.0/256.9/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 833.9/40.5/228.3/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 908.1/47.4/230.3/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 849.1/42.8/272.7/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 812.3/41.9/241.0/7.0
	11월 11일 (월)	11월 12일 (화)	11월 13일 (수)	11월 14일 (목)	11월 15일 (금)
중 식	크림파스타 1.2.5.6.10.13.16 누룽지(미니) 양갈비구이 5.9 쌀모닝빵&딸기잼 1.2.5.6.13 무화과샐러드 5.6.12.13 오이지무침 배추김치 9 3학년 수능꾸러미 2.5.6.13	친환경귀리밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.9.10.16.18 돈육고추장불고기 5.6.10 양배추찜&쌈장 5.6 진미채볶음 17 깍두기 9 호떡당꿀호떡 1.2.5.6	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 건새우아욱된장국 9 수제돈가스&소스 2.5.6.10.12.13.15.18 쫄면&얇은피교자만두 1.5.6.10.15.16.18 표고버섯볶음 배추김치 9		참치김치볶음밥(계란후 라이) 1.5.12.13.16 들깨시래기된장국 9 정통함박스테이크&불고 기소스 1.2.5.6.10.12.15.16 곰피&브로콜리초회 5.6 총각김치 9 붕어꼬리빵 1.2.5.
	에너지/단백질/칼슘/철 878.7/24.8/220.3/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 832.1/41.5/252.7/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 843.5/38.6/277.5/3.8		에너지/단백질/칼슘/철 775.5/27.7/278.2/4.5



◆ 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,미꾸라지,꽃게:국내산
- 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:국내산/외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- \* 양고기, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이(멍게), 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.)

2024. 10. 29.

덕 암 고 등 학 교 장