

위생 및 영양정보



**덜짜고, 덜달게. 기억해요.** 오늘부터 나트륨 줄이고, 당도 줄이고 출처:식품의약품안전처

\* 나트륨은 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.  
천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있기도 하죠.

\* 소금과 나트륨 함량 환산 방법

**소금 → 나트륨** 소금 함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요

**나트륨 → 소금** 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.

\* 나트륨 섭취를 줄이려면



01 나트륨이 적은 식품을 선택해요.



02 소금 대신 천연향신료를 사용해요.



03 국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.



04 신선한 채소, 우유를 충분히 먹어요.



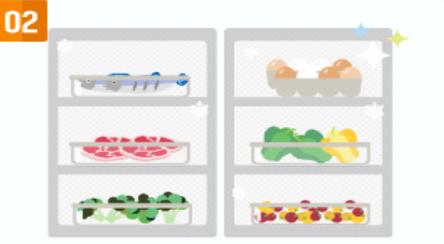
05 외식 시 '싱겁게'와 '소스를 따로 주세요' 라고 주문하세요.

\* 당류란 식품내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다.  
당류는 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원입니다.

\* 당섭취를 줄이려면



01 탄산음료 대신 물을 마셔요.



02 신선식품을 이용해요.



03 후식은 달지 않게 드세요.



04 설탕 대신 양파, 파로 단맛을 내세요.



05 우리 아이의 음식, 단맛을 줄여주세요.

|    | 12월 2일 (월)   | 12월 3일 (화)   | 12월 4일 (수)   | 12월 5일 (목)  | 12월 6일 (금)   |
|----|--|--|--|---|--|
| 중식 | 친환경보리밥<br>닭미역국 15<br>등뼈김치찌개 9.10<br>옛날소시지전<br>1.2.5.6.10.15.16<br>도라지오이무침<br>총각김치 9<br>안흥우리밀찐빵 1.2.5.6 | 친환경혼합잡곡밥(4곡) 5<br>얼큰콩나물국 5<br>보쌈 10<br>모듬쌈채소&쌈장 5.6<br>덤섬새우하가우<br>1.2.5.6.9.10.15.16.18<br>무말랭이<br>배추겉절이 9<br>친환경굴     | 친환경검은콩밥 5<br>소고기무국 5.16<br>닭다리바베큐<br>5.6.12.13.15<br>비엔나야채볶음<br>2.5.6.10.15.16<br>표고버섯볶음<br>배추김치 9<br>리치&코코음료            | 친환경기장밥<br>애호박두부된장국 5<br>돈육고추장불고기 10<br>한입볼카츠 1.5.6.10<br>연근조림<br>배추김치 9<br>들기름김                                     | 나가사끼짬뽕면&미니밥<br>5.6.9.13.17.18<br>볼케이노양념치킨<br>4.5.6.12.13.15<br>아육된장무침<br>반달단무지<br>배추김치 9<br>블랙사파이어음료 13    |
|    | 에너지/단백질/칼슘/철<br>849.9/40.8/245.7/3.5   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>831.4/37.4/261.6/3.5   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>844.1/37.9/261.3/3.6   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>826.2/35.9/258.9/4.1  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>850.5/40.9/256.5/4.5   |
| 석식 | 친환경수수밥<br>청국장 5.9.10<br>오리주물럭 5.6<br>미니생선가스&타르타르소<br>스 1.5.6.13<br>얼갈이나물무침<br>배추김치 9                   | 해물볶음우동<br>5.6.8.9.13.16.17.18<br>계란볶음밥(미니)<br>1.5.6.13.18<br>팽이버섯유부된장국 5<br>치킨너겟&머스터드<br>1.2.5.6.15<br>꼬들단무지<br>배추김치 9 | 하이라이스<br>1.2.5.6.10.12.16<br>북어계란국 1<br>치즈크рок반달불고기<br>1.2.5.6.10.13.15.16.18<br>가지무침<br>배추김치 9<br>복숭아요거트 2              | 친환경차조밥<br>감자수제비국 5.6<br>눈꽃치즈닭갈비 2.15<br>스팸깻잎전<br>1.2.5.6.10.13.15.16<br>취나물무침<br>배추김치 9                             | 친환경현미밥<br>느타리버섯들깨국<br>돈육꼭찜스테이크<br>1.2.5.6.10.12.16<br>싸먹는햄<br>1.2.5.6.10.15.16<br>애호박볶음<br>배추김치 9          |
|    | 에너지/단백질/칼슘/철<br>836.5/38.0/249.4/4.1   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>833.2/33.9/256.6/3.3   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>841.8/35.7/254.1/2.0   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>838.3/37.5/252.9/3.7  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>851.8/38.1/255.2/3.6   |
|    | 12월 9일 (월)   | 12월 10일 (화)  | 12월 11일 (수)  | 12월 12일 (목)   | 12월 13일 (금)  |
| 중식 | 친환경보리밥<br>돈육김치찌개 5.9.10<br>간장돼지갈비찜<br>5.6.10.13.18<br>삼치구이<br>감자채볶음<br>파래김자반 5<br>실파김치 9               | 친환경기장밥<br>한우버섯전골<br>5.6.9.13.16<br>수제치킨가스&카레소스<br>2.5.6.12.13.15.16.18<br>쫄면 5.6<br>오이고추무침<br>배추김치 9                   | 문어술밥<br>꼬치어묵국<br>1.2.5.6.9.13<br>야채계란말이 1<br>토마토치즈군만두<br>1.2.5.6.12<br>무파래무침<br>배추김치 9<br>초코칩트위스트<br>1.2.5.6             | 친환경현미밥<br>얼큰순대국<br>2.5.6.10.13.16<br>투움바함박스테이크<br>1.2.5.6.10.12.15.16<br>온두부&볶음김치 5.9<br>진미채고추장조림 17<br>깍두기 9<br>사과 | 친환경구리밥<br>떡만두국<br>1.5.6.10.16.18<br>닭볶음탕 15<br>짜리고추메추리알장조<br>림 1<br>고구마줄기볶음<br>배추김치 9                      |
|    | 에너지/단백질/칼슘/철<br>844.2/39.2/258.1/4.8   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>837.1/34.0/250.3/3.4   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>877.0/38.1/250.5/5.1   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>864.1/30.6/261.3/5.0  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>852.1/40.3/252.3/4.0   |
| 석식 | 친환경차조밥<br>연두부계란국 1.5<br>오징어야채볶음&소면<br>5.6.17<br>한입떡갈비조림<br>1.2.5.6.10.12.15.16<br>매콤콩나물무침 5<br>배추김치 9  |  |  |   |  |
|    | 에너지/단백질/칼슘/철<br>842.8/36.8/247.3/3.4   |  |  |   |  |
|    | 12월 16일 (월)  | 12월 17일 (화)  | 12월 18일 (수)  | 12월 19일 (목)   | 12월 20일 (금)  |
| 중식 | 친환경보리밥<br>한우육개장 9.16<br>매콤등갈비양념구이<br>5.6.10.13.18<br>잔멸치건과류볶음 4<br>무나물볶음<br>배추김치<br>친환경굴               | 친환경혼합잡곡밥(4곡) 5<br>빼없는감자탕 10<br>타워허브함박스테이크<br>1.2.5.6.10.12.15.16<br>메추리알장조림 1<br>도토리묵무침<br>갓김치 9<br>깍두기 9              | 친환경찰흙미밥<br>바자락순두부찌개<br>5.9.10.18<br>맛초김치킨 5.6.13.15<br>콘치즈그라탕<br>1.2.5.6.10.13.15.16<br>가마보꼬어묵바 1.5.6<br>미나리무침<br>배추김치 9 | 친환경흑미밥<br>조랭이떡구슬만두국<br>1.5.6.9.10.16.18<br>돈육고추장불고기<br>5.6.10<br>알감자버터구이 2<br>물파래무침<br>배추김치 9<br>딸기                 | 친환경현미밥<br>청국장 5.9.10<br>치즈떡닭갈비 2.15<br>미트볼조림<br>1.2.5.6.10.12.13.15.1<br>6<br>감자채볶음 5<br>총각김치 9<br>동지팔죽 17 |
|    | 에너지/단백질/칼슘/철<br>885.3/37.3/216.0/2.9   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>841.3/41.5/225.5/4.9   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>871.1/44.8/255.6/4.2   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>856.9/42.1/299.1/5.9  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>895.2/48.9/235.9/5.2   |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
| 석식 | 마파두부덮밥<br>5.6.10.12.13.18<br>맑은콩나물국 5.9<br>어니언떡갈비&불고기소스<br>5.6.10.13.15.16.18<br>싸먹는햄<br>1.2.5.6.10.15.16<br>오이고추된장무침<br>배추김치 9 | 베테랑칼국수<br>1.5.6.9.13.15<br>베이컨김치볶음밥<br>1.2.5.6.9.10.15.16<br>모짜렐라치즈롤가스&소스<br>1.2.5.6.10.12.13.18<br>옛날소시지전<br>1.2.5.6.10.15.16<br>꼬들단무지<br>총각김치 9 | 소시지오므라이스<br>1.2.5.6.10.12.13.15.16<br>종합어묵국 1.5.6.9<br>등뼈김치찌개 9.10<br>애호박볶음 9<br>진미채볶음 17<br>깍두기 9 | 친환경거리밥<br>애호박두부된장국 5.9<br>마라부대볶음 5.6<br>계란말이 1<br>콩나물무침 5<br>배추김치 9<br>도시락김 |  |
|    | 에너지/단백질/칼슘/철<br>802.3/29.8/203.6/2.8  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>854.3/30.7/263.7/3.1  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>901.1/39.7/208.2/2.4   | 에너지/단백질/칼슘/철<br>745.5/26.7/236.9/3.8  |  |

|    | 12월 23일 (월)   | 12월 24일 (화)   | 12월 25일 (수) | 12월 26일 (목)   | 12월 27일 (금)  |  |
|----|---|---|-------------|---|--|--|
| 중식 | 친환경흑미밥<br>두부유부장국 5.6.7.9.18<br>용가리치킨가스&소스<br>1.2.5.6.12.13.15.18<br>매콤쌀떡볶이 1.5.6<br>어린새송이버섯볶음<br>배추김치 9<br>방울토마토 12 | 친환경수수밥<br>닭곰탕 9.15<br>LA식돼지갈비찜<br>5.6.10.13.18<br>싸먹는햄<br>1.2.5.6.10.15.16<br>해파리냉채 13<br>배추김치 9<br>바스킨라빈스31아이스크림(엄마는외계인) 1.2.5 |             | 낙지덮밥 5.6<br>맑은콩나물국 5.9<br>크리스피함박스테이크&소스<br>1.2.5.6.10.12.13.15.16<br>햄부추계란찜<br>1.2.5.6.10.15.16<br>오이무침<br>배추김치 9 | 친환경보리밥<br>돈육김치찌개 5.9.10<br>간장찜닭 15<br>소시지야채볶음<br>2.5.6.10.12.15.16<br>콩나물무침 5<br>무생채 |  |
|    | 에너지/단백질/칼슘/철<br>852.4/31.1/272.5/3.1  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>885.8/35.6/244.3/3.0  |             | 에너지/단백질/칼슘/철<br>811.7/42.1/257.6/4.5  | 에너지/단백질/칼슘/철<br>867.8/43.2/211.1/3.2   |  |
|    | 12월 30일 (월)   | 12월 31일 (화)   |             |   |  |  |
| 중식 | 친환경현미밥<br>굴림만두국<br>1.5.6.9.10.16.18<br>파채간장불고기 10<br>오징어실채조림 17<br>근대된장무침<br>배추김치 9<br>계란빵 1.5.6                    |   |             |   |  |  |
|    | 에너지/단백질/칼슘/철<br>818.1/40.3/260.3/2.9  |   |             |   |  |  |

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 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 • 다량어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- \* 양고기, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이(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. 11. 27.

덕암고등학교장