

우) 56428 전북 고창군 고창읍 모양성로 50 ☎교무실 561-2441 / 행정실 561-2443 / 식생활관 561-2461



맛있는 식품 건강하게! '영양표시제도' -

영양표시제도는 가공식품의 영양적 특성을 일정한 기준과 방법에 따라 표시하여 **제품이 가진 영양적 특성을 소비자에게 전달**하고, 이를 통해 **자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있게끔 돕는 제도**입니다. 영양표시제도는 일정한 양식을 갖추어 영양성분의 함량을 표시하는 영양성분표와 특정 용어를 이용하여 제품의 영양적 특성을 강조 표시하는 영양강조표시가 있습니다.

### - 영양성분표 -

소비자는 영양성분표를 참고하여 자신의 건강에 더 좋은 식품을 선택할 수 있습니다. **표시대상은 열량, 나트륨, 탄수화물, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤, 단백질** 등입니다. 영양성분 함량과 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 이용하면, 나의 건강에 더 나은 식품을 선택하거나 비교할 수 있습니다. 또한 제품 표지에 있는 원재료명 목록은 건강에 좋은 식품을 선택하는데 중요한 정보를 제공합니다.

### - 영양표시 확인하는 방법 -

아래 영양성분표에 따르면, **1회 제공량에 대한 영양성분**을 나타내고 있습니다. 이 **제품의 총량은 총 2회 제공량**이기 때문에, **총 영양성분을 따지려면 영양소에 곱하기 2**를 해주어야 합니다. 칼로리는 1회제공량 기준 245kcal이므로, 총 제공량 기준 490kcal입니다. 포화지방을 기준으로 % 영양소 기준치를 확인한다면, 1회 제공량 즉 2봉지를 섭취하였을 때 하루 섭취량의 20%를 섭취한 것이고 총 제공량을 섭취하였을 때 하루 섭취량의 40%를 섭취한 것이 되겠습니다.

영 양 성 분		
1회 제공량 2봉(50g) 총 2회 제공량 4봉(100g)		
1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열량	245kcal	
탄수화물	36g	11%
당류	23g	23%
단백질	5g	9%
지방	9g	18%
포화지방	3g	20%
트랜스지방	2g	
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	17%
비타민C	2mg	2%

\* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

- 1 첫 번째!  
1회 제공량을 확인하고 나는 몇 회 제공량을 먹었는지 알아보아야 합니다.
- 2 두 번째!  
내가 섭취한 총 열량을 알아봅니다.
- 3 세 번째!  
"% 영양소 기준치" 를 확인합니다.

### 맛있는 식품 건강하게!

내 몸에 맞는 영양성분의 식품을 고르는 것이 더욱 더 현명한 소비자가 되는 길입니다! 영양성분표에 대해서 숙지하고 똑똑한 소비자가 되어 보아요~😊

출처 : 식품의약품안전처 블로그  
(<http://blog.naver.com/kfdazzang>)





# 10월 학교급식 식단 안내



## ❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## ❖ \*에너지/단백질/칼슘/철분

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

1 **Fri**

- 검정쌀밥
  - 얼큰콩나물국(5.)
  - 감자비엔나볶음 (2.5.6.10.12.15.)
  - 바삭불고기/파채무침 (5.6.10.)
  - 총각김치(9.)
  - 친환경상추쌈(5.6.)
  - 아이스크림크로와플 (1.2.5.6.13.)
- \*1037.8/58.7/263.7/5.2

4 **Mon**



대체공휴일

5 **Tue**

- 잡곡밥
  - 조랭이떡국(1.5.6.9.)
  - 참나물무침(5.6.)
  - 건파래볶음(5.)
  - 치즈닭갈비볶음 (2.5.6.12.15.16.18.)
  - 초코칩트루트 (1.2.5.6.)
  - 배추김치(9.)
- \*1061.2/55.6/383/5

6 **Wed**

- 김가루밥
  - 유부팽이장국(5.6.)
  - 치커리사과무침 (유자소스)(1.2.5.6.)
  - 모닝빵크림파스타 (1.2.5.6.10.16.)
  - 돈육목살한입스테이크(5.6.10.12.)
  - 배추김치(9.)
- \*1331.9/64/354.2/5.6

7 **Thu**

- 검정쌀밥
  - 순두부찌개 (1.5.6.9.10.)
  - 피자돈가스(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)
  - 요거트과일샐러드 (1.2.5.11.12.)
  - 배추김치/파김치(9.)
  - 우리쌀식혜
- \*872.6/43.1/391.1/5.5

8 **Fri**

- 차수수밥
  - 돼지국밥(5.6.10.)
  - 부추겉절이
  - 오징어김치전 (1.2.5.6.9.17.)
  - 갈릭크로와상 (1.2.5.6.)
  - 채소스틱/쌈장(5.6.)
  - 깍두기(9.)
- \*782.5/40/129.4/4.3

11 **Mon**



대체공휴일

12 **Tue**

- 현미찰쌀밥
  - 얼큰쇠고기국 (1.5.6.16.)
  - 계란장조림(1.5.6.)
  - 콩나물무침(5.)
  - 치즈불고기떡볶이 (1.2.5.6.10.12.16.17.)
  - 양파링/고구마튀김 (5.6.)
  - 배추김치(9.)
- \*1201.4/59.4/483.7/6.1

13 **Wed**

- 곤드레묵은지밥 (1.5.9.10.)
  - 시금치국(5.6.)
  - 해물볶음우동 (5.6.9.17.18.)
  - 후라이드치킨 (1.2.5.6.12.15.)
  - 들기름양념장(5.6.)
  - 방울토마토(12.)
  - 배추김치(9.)
- \*1049.3/58.5/256.2/7.7

14 **Thu**



1 차 고 사

15 **Fri**



1 차 고 사

18 **Mon**



1 차 고 사

19 **Tue**



1 차 고 사

20 **Wed**

- 비빔밥(1.5.10.)
  - 콩나물국(5.)
  - 도토리묵무침(5.6.)
  - 파닭꼬치(5.6.15.)
  - 배추김치(9.)
  - 요구르트(야쿠르트) (2.)
- \*884.5/44.3/242.8/14.8

21 **Thu**

- 잡곡밥
  - 우거지감자탕 (5.6.9.10.)
  - 가지나물(5.6.18.)
  - 삼치마요카레구이 (1.2.5.6.12.16.18.)
  - 깍두기(9.)
  - 찹쌀슈크림도넛 (1.2.5.6.)
- \*892.7/41.8/201.6/4.1

22 **Fri**

- 차조밥
  - 아욱된장국(5.6.)
  - 얼큰돼지갈비찜 (5.6.10.18.)
  - 치킨텐더또띠아 (1.2.5.6.12.15.)
  - 깻잎김치(5.6.)
  - 배추김치(9.)
  - 멜론
- \*1235.6/55.5/224.6/5.1

25 **Mon**

- 현미찰쌀밥
  - 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.)
  - 고등어무조림(5.6.7.)
  - 김가루실파무침(5.6.)
  - 에그타르트(1.2.5.6.)
  - 총각김치(9.)
- \*920/40.3/175.2/4.6

26 **Tue**

- 찹기장밥
  - 근대된장국(5.6.)
  - 보쌈(5.6.10.)
  - 양파간장절임(5.6.)
  - 납작군만두(1.5.6.)
  - 무말랭이김치(5.6.)
  - 배추김치(9.)
- \*851.5/53.6/159/5

27 **Wed**

- 토마토생크림카레 라이스(1.2.5.6.10.12.16.)
  - 유부팽이장국(5.6.)
  - 간장무채장아찌
  - 닭다리바베큐구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.)
  - 딸기수제요거트스무디(1.2.)
  - 배추김치(9.)
- \*1184.9/72/385.1/6.1

28 **Thu**

- 울무밥
  - 닭개장(1.5.15.)
  - 참나물무침(5.6.)
  - 갈비맛돈육강정(1.2.5.6.10.12.17.18.)
  - 쿠키앤크림우유(2.)
  - 배추김치(9.)
- \*1088.4/68.4/140.1/4.4

29 **Fri**

- 김가루밥
  - 고기국수(1.5.6.9.10.)
  - 오이도라지무침(5.6.)
  - 미트볼맥앤치즈(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)
  - 굴
  - 꿀절편(5.)
  - 총각김치(9.)
- \*1142.5/45/118.5/4.5

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.