

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

## •당류란?

가공식품을 통한  
당류 1일 적정 섭취량 50g

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다.  
당류는 1g 당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용합니다.



주로 간과 근육에 저장  
많은 양의 당을 섭취시  
지방으로 전환



에너지를 내는  
체내 에너지 공급원



해의 당으로  
이루어진 당



단당류 두 개가  
결합한 당

## 식품 속의 당류

● = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류함량



시리얼 1컵  
● ● ● ● ●



비스킷 작은 1봉  
● ● ● ● ●



아이스크림 1스coop  
● ● ● ● ●



초콜릿 1/2개  
● ● ● ● ●



사탕 5개  
● ● ● ● ●



스낵 과자류 1/2봉지  
● ● ● ● ●



말기편빵  
● ● ● ● ●



단말빵 1개  
● ● ● ● ●



오렌지주스  
● ● ● ● ●



탄산 음료류 1컵  
● ● ● ● ●



떠먹는 요거트 1개  
● ● ● ● ●



스포츠 음료 1컵  
● ● ● ● ●

## • 당류 과다 섭취시 문제점 •



충치



고혈압



당뇨병

출처 : 식품의약품안전처 식품안전나라 [www.foodsafetykorea.go.kr](http://www.foodsafetykorea.go.kr)

고 창 고 등 학 교 장





# 8월 학교급식 식단 안내



3 <b>Mon</b>	4 <b>Tue</b>	5 <b>Wed</b>	6 <b>Thu</b>	7 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>얼갈이들깨된장국 (5.6.)</li> <li>모듬오븐구이 (5.6.10.)</li> <li>참쌀도넛(1.2.5.6.)</li> <li>친환경상추쌈(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>김치콩나물국(5.9.)</li> <li>삼치감자조림(5.6.)</li> <li>치킨스테이크 (5.6.12.15.17.18.)</li> <li>쫄면야채무침(5.6.)</li> <li>열무김치(9.)</li> <li>방울토마토(12.)</li> </ul>	 <p>2 차 고 사</p>	 <p>2 차 고 사</p>	 <p>2 차 고 사</p>
10 <b>Mon</b>	11 <b>Tue</b>	12 <b>Wed</b>	13 <b>Thu</b>	14 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>돼지국밥(5.6.9.10.)</li> <li>고등어카레구이 (2.5.6.7.12.16.)</li> <li>미니바닐라파이 (1.2.5.6.)</li> <li>부추겉절이</li> <li>깍두기(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미참쌀밥</li> <li>복어무국</li> <li>돈육스테이크샐러드 (1.5.6.10.12.18.)</li> <li>건파래볶음(5.)</li> <li>참치김치볶음(5.9.)</li> <li>깻잎김치(5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>치밥(2.5.6.12.15.18.)</li> <li>팜뽕국물(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.)</li> <li>오이장아찌무침</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>우유미숫가루(2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>울무밥</li> <li>쇠고기된장찌개 (5.6.16.)</li> <li>어묵감자조림(1.5.6.)</li> <li>콘치즈마요함박스테이크(1.2.3.5.6.10.15.16.)</li> <li>김가루실파무침(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>강황쌀밥</li> <li>아욱된장국(5.6.)</li> <li>편육굴소스조림 (5.6.10.18.)</li> <li>비빔국수(5.6.)</li> <li>양파간장절임(5.6.)</li> <li>친환경상추쌈(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>
17 <b>Mon</b>	18 <b>Tue</b>	19 <b>Wed</b>	20 <b>Thu</b>	21 <b>Fri</b>
 <p>임 시 공 휴 일</p>	 <p>1 학 기 방 학 식</p>			
24 <b>Mon</b>	25 <b>Tue</b>	26 <b>Wed</b>	27 <b>Thu</b>	28 <b>Fri</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>열무비빔밥(1.5.6.9.)</li> <li>맑은무채국(5.6.)</li> <li>고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.)</li> <li>미니크로와상 (1.2.5.6.)</li> <li>무생채(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>팜뽕만두국(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.)</li> <li>봉추찜닭(5.6.15.)</li> <li>오이부추겉절이</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>오레오쉐이크 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>유부팽이장국(자율) (5.6.)</li> <li>돈육김치찜(5.6.9.10.)</li> <li>야끼우동 (5.6.9.10.17.18.)</li> <li>가지나물(5.6.)</li> <li>멜론</li> <li>깍두기(9.)</li> </ul>
31 <b>Mon</b>	<div>  <b>알레르기정보</b>            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.         </div> <div>  <b>식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</b>            고창고등학교 홈페이지 (<a href="http://gochang.hs.kr">http://gochang.hs.kr</a>) → 게시판 → 급식게시판         </div>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>얼큰수제비국 (5.6.9.18.)</li> <li>불닭볶음 (5.6.12.15.18.)</li> <li>애호박볶음(9.)</li> <li>햄전(1.2.5.6.10.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul>				

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