



**새콤달콤  
겨울 제철 과일 알아보기**

추울수록 생각나는 겨울과일 삼형제  
추운 겨울, 새콤달콤한 겨울철 과일로 내 몸에  
비타민을 충족시켜주는 건 어떨까요?  
겨울철 과일에 대해 알아보시다!

## 겨울과일 삼형제의 만형



### 비타민C 폭탄 귤

비타민C가 풍부한 과일의 대표라고 할 정도로  
귤 한개(100g)에는 비타민C 35mg이 들어있어  
하루 한 두개만 먹어도 하루 비타민C 필요량을  
충족시켜요. 감기에도 효과만점!!

귤, 조생, 생것 기준(100g)

열량 (kcal)	수분 (g)	탄수화물 (g)	총 식이섬유 (g)
39	89	9.9	0.7
불용성 식이섬유 (mg)	수용성 식이섬유 (mg)	칼륨 (mg)	비타민C (mg)
0.6	0.1	173	44

## 겨울과일 삼형제의 둘째



### 신선이 마시는 달콤한 물 감

추위에 강한 편인 감나무는 가을에 수확하는데,  
추운 지방에서 재배하면 짙은 감이 되고, 짙은  
맛이 사라지자마자 따서 먹으면 단감으로 즐길 수  
있어요~

감, 단감, 생것 기준(100g)

열량 (kcal)	수분 (g)	탄수화물 (g)	총 식이섬유 (g)
51	85.5	13.5	2.0
불용성 식이섬유 (mg)	수용성 식이섬유 (mg)	비타민A (RE)	베타카로틴 (μg)
1.2	0.8	31	184

## 겨울과일 삼형제의 막내



### 가을에 따뜻한 유자차 유자

유자에는 비타민B와 당질, 단백질이 다른 과일보  
다 많고 또한 칼슘이 다른 과일에 비해 풍부하게  
들어 있어 어린이 간식이나 골다공증 예방에도  
좋습니다.

유자, 전체, 생것 기준(100g)

열량 (kcal)	수분 (g)	탄수화물 (g)	총 식이섬유 (g)
42	85.8	11.9	7.9
불용성 식이섬유 (mg)	수용성 식이섬유 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)
4.3	3.6	105	49

출처 : 식품의약품안전처 식품안전나라  
www.foodsafetykorea.go.kr



# 1월, 2월 학교급식 식단 안내

1/4 Mon	1/5 Tue	1/6 Wed	1/7 Thu	1/8 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>순대국 (5.6.9.10.16.)</li> <li>연근조림(5.6.)</li> <li>김치전(1.5.6.9.)</li> <li>미니메이플파칸파이(1.2.5.6.13.)</li> <li>부추겉절이</li> <li>깍두기(9.)</li> </ul> 981.4/39.4/176.6/8.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>들깨무채국(5.6.)</li> <li>코다리강정 (1.2.5.6.12.18.)</li> <li>치킨스테이크(2.5.6.12.15.16.17.18.)</li> <li>미나리배무침</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> 862.1/57.8/97.4/3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>옛날도시락비빔밥 (1.2.6.9.10.)</li> <li>김치콩나물국(5.9.)</li> <li>미니붕어빵(단팥/슈크림)(1.2.5.6.)</li> <li>무생채(9.)</li> <li>골드키위쥬스(13.)</li> </ul> 1050.6/41.3/242/5.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>감자수제비국(5.6.)</li> <li>갈비만두찜 (5.6.10.15.16.)</li> <li>바삭불고기 (5.6.10.17.)</li> <li>상추쌈(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> 818.8/52/153.8/8.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>짬뽕국물(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.)</li> <li>보쌈(5.6.10.18.)</li> <li>부추전(1.5.6.)</li> <li>양파간장절임(5.6.)</li> <li>배추겉절이(9.)</li> </ul> 934.2/58.4/149/7.4
1/11 Mon	1/12 Tue	1/13 Wed	1/14 Thu	1/15 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>왕만두국(1.5.6.10.)</li> <li>불닭볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>참살도넛(1.2.5.6.)</li> <li>오이부추겉절이</li> <li>배추김치</li> </ul> 1166/49.2/238.4/6.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>우거지감자탕 (5.6.9.10.)</li> <li>야채계란말이 (1.5.12.)</li> <li>소품떡(1.2.5.10.12.13.15.16.17.18.)</li> <li>부추겉절이</li> <li>깍두기(9.)</li> </ul> 1057.3/41.5/222.9/5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>치킨마요덮밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)</li> <li>유부팽이장국(자율)(5.6.)</li> <li>쫄면야채무침(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>요구르트(야쿠르트)(2.)</li> </ul> 1118/51.6/238.7/7.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>감자고추장찌개 (5.6.9.10.)</li> <li>콘치즈마요함박스테이크(1.2.3.5.6.7.10.13.15.16.)</li> <li>로제소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>세발나물무침(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> 1122.8/53/377.1/5.7	<div style="text-align: center;">  <p>환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</p> </div>
1/25 Mon	1/26 Tue	1/27 Wed	1/28 Thu	1/29 Fri
<div style="text-align: center;">  <p>건강 영양적 균형실현 한국형 식생활 실천</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p>배려 직접 준비하는 식생활 실현 음식에 대한 감사</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>순대국(5.6.9.10.)</li> <li>김치전(1.5.6.9.)</li> <li>미니메이플파칸파이 (1.2.5.6.13.)</li> <li>부추겉절이</li> <li>깍두기(9.)</li> </ul> 955.1/37.6/181.8/7.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>곤드레밥(1.5.10.)</li> <li>호박죽</li> <li>수제돈까스/수제치킨까스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>봄동겉절이(9.)</li> <li>굴</li> </ul> 861.6/55.4/106.8/3.8	<div style="text-align: center;">  <p>졸업식, 종업식</p> </div>
2/1 Mon	2/2 Tue	2/3 Wed	2/4 Thu	2/5 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>쇠고기뭇국(5.6.16.)</li> <li>건파래볶음(5.)</li> <li>간장치킨 (1.5.6.15.17.18.)</li> <li>마늘빵(2.5.6.)</li> <li>청경채사과무침</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> 1022.4/44.6/151.9/6.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>감자수제비국(5.6.)</li> <li>참살탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.)</li> <li>단팥호빵(1.2.5.6.)</li> <li>도토리묵무침(5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> 1041.7/45.6/139.3/3.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.10.12.16.18.)</li> <li>미니우동(1.5.6.9.18.)</li> <li>춘권/칠리소스 (1.5.6.12.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>요구르트(비피더스)(2.)</li> </ul> 1145.3/43.3/336/5.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>두부된장찌개(5.6.)</li> <li>얼큰돼지갈비찜 (5.6.10.18.)</li> <li>볶음김치(5.9.)</li> <li>햄전(1.2.5.6.10.)</li> <li>봄동겉절이(9.)</li> <li>굴</li> </ul> 1101/65.8/223.6/6.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>뼈없는감자탕 (5.6.9.10.)</li> <li>계란장조림(1.5.6.)</li> <li>김치전(1.5.6.9.)</li> <li>부추겉절이</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>골드키위쥬스(13.)</li> </ul> 998.6/42.4/235.3/5.5
2/8 Mon	2/9 Tue	2/10 Wed	2/11 Thu	2/12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>아욱된장국(5.6.)</li> <li>치킨스테이크(2.5.6.12.15.16.17.18.)</li> <li>해쉬브라운 (1.2.5.12.16.)</li> <li>토마토샐러드 (2.3.5.6.12.)</li> <li>총각김치(9.)</li> </ul> 1041.3/50.3/197.5/4.3	<div style="text-align: center;">  <p>나이스데이 좋은날</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p>낭비 없는 식생활 줄일수록 좋아요</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p>설날</p> </div>	
2/15 Mon	2/16 Tue	<div> <div> <div>알레르기정보</div> <div>           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 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.         </div> </div> <div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철분</div> <div> <div>식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</div> <div>고창고등학교 홈페이지(<a href="http://gochang.hs.kr">http://gochang.hs.kr</a>)→게시판→급식게시판</div> </div> </div> </div>		

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