



## - 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 중량은 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/>)



# 12월 학교급식 식단 안내



2 <b>Mon</b>	3 <b>Tue</b>	4 <b>Wed</b>	5 <b>Thu</b>	6 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>현미찰쌀밥</li> <li>두부된장찌개 5.6.</li> <li>가지튀김 1.2.5.6.12.</li> <li>고구마치즈치킨까스 1.2.5.6.12.15.16.</li> <li>향초코 2.5.</li> <li>도토리묵무침 5.6.</li> <li>배추김치 9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥</li> <li>얼갈이들깨된장국 5.6.</li> <li>돼지등뼈찜 5.6.9.10.</li> <li>슈크림붕어빵 1.2.5.6.</li> <li>오징어어묵무침 1.5.6.17.</li> <li>새발나물무침 5.6.</li> <li>총각김치 9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>옛날도시락비빔밥 1.2.6.9.10.</li> <li>맑은콩나물국 5.</li> <li>우리밀단팥튀김소보로 1.2.5.6.</li> <li>시금치무침</li> <li>무생채 9.</li> <li>요구르트(비타플러스) 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>버섯카로틴쌀밥</li> <li>대구알탕 5.</li> <li>돼지고기오븐구이 5.6.10.</li> <li>콩나물김치무침 5.9.</li> <li>배추김치 9.</li> <li>친환경상추쌈 5.6.</li> <li>아이스크림(베라) 1.2.5.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥(자율)</li> <li>탄탄면 1.2.4.5.6.9.10. 12.16.17.18.</li> <li>코다리조림 5.6.</li> <li>김치만두찜 1.5.6.10.</li> <li>단무지</li> <li>배추김치 9.</li> <li>굴</li> </ul>
9 <b>Mon</b>	10 <b>Tue</b>	11 <b>Wed</b>	12 <b>Thu</b>	13 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>들깨무채국 5.6.</li> <li>훈제오리칠리소스볶음 1.5.6.12.</li> <li>건파래볶음 5.</li> <li>단호박페스타리파베기 1.2.5.6.</li> <li>깻잎/무쌈 5.6.</li> <li>총각김치 9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>김치치즈밥 2.5.6.9.</li> <li>미니우동 1.5.6.</li> <li>호박죽</li> <li>통새우튀김/소스 1.2.5.6.9.</li> <li>양배추찜 5.6.18.</li> <li>양상추샐러드 1.2.5.6.12.</li> <li>깍두기 9.</li> </ul>	2 차 고 사	2 차 고 사	2 차 고 사
16 <b>Mon</b>	17 <b>Tue</b>	18 <b>Wed</b>	19 <b>Thu</b>	20 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>햄모듬찌개 1.2.5.6.10.</li> <li>돈육맛초강장정 1.2. 5.6.10.11.12.15.16.</li> <li>다시마채무침 5.6.</li> <li>총각김치 9.</li> <li>굴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>조랭이떡국 1.5.6.</li> <li>불닭볶음 5.6.12.15.</li> <li>해물파전 1.5.6.9.17.</li> <li>비름나물고추장무침 5.6.</li> <li>배추김치 9.</li> <li>우리밀카라멜비스켓슈 1.2.5.6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>김가루후리가케현미밥 1.5.</li> <li>곤드레밥(자율) 1.5.</li> <li>유부팽이장국 5.6.</li> <li>치물렛떡볶이 1.2.5.6.</li> <li>모듬튀김(김말이/군만두/오징어) 1.5. 6.10.17.</li> <li>연근조림 5.6.</li> <li>배추김치 9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>돼지국밥 5.6.9.10.</li> <li>방어커렷/콘소스 1.2.5.6.</li> <li>부추겉절이</li> <li>양버터모닝빵 1.2.5.6.</li> <li>깍두기 9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰밥 5.</li> <li>크림소스스파게티 1.2.5.6.10.</li> <li>너비아니구이 1.5.6.10.</li> <li>단팥죽(자율)</li> <li>깻잎김치 5.6.</li> <li>조각과일(사과, 방울토마토) 12.</li> <li>함초김구이</li> </ul>
23 <b>Mon</b>	24 <b>Tue</b>	25 <b>Wed</b>	26 <b>Thu</b>	27 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>꼬치어묵국 1.5.6.</li> <li>고등어무조림 5.6.7.</li> <li>닭다리바베큐구이 2.5.6.12.15.</li> <li>고구마사과샐러드 1.2.3.5.6.</li> <li>총각김치 9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈육찜스테이크덮밥 2.5.6.10.12.</li> <li>홍합무국 18.</li> <li>볶음김치 5.9.</li> <li>계란후라이 1.5.</li> <li>토마토치즈샐러드 2.3.5.6.12.</li> <li>배추겉절이 9.</li> <li>크리스마스케이크(우리밀,미니) 1.2.5.6.</li> </ul>	 <p>성탄절</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥</li> <li>갈비탕 1.5.8.16.</li> <li>김치전 1.5.6.9.</li> <li>고구마튀김 2.5.6.</li> <li>멸치통골물볶음 5.6.</li> <li>오이도라지무침 5.6.</li> <li>깍두기 9.</li> </ul>	 <p>겨울방학식</p>
30 <b>Mon</b>	31 <b>Tue</b>	<div> <div>건강</div> <div>영양적 균형실현 한국형 식생활 실천</div>  </div> <div> <div>배려</div> <div>직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</div>  </div> <div> <div>환경</div> <div>환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</div>  </div>		

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

## 알레르기정보

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

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판