



영광 영양소식 (6월)

교무실 440-8500
행정실 440-8600
식생활관 440-8699

영양교사 김수경

믿음으로 행하고, 부지런히 배우며, 내 힘으로 일 하자

★ 가공식품 영양표시 바로 알기

1. 영양표시란?

식품에 함유된 영양
성분의 정보를 식품
포장(정보표시면)에
표시한 것



2. 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 식품에 대한 영양정보를 확인할 수 있음
- 제품들 간에 영양성분을 비교할 수 있음
- 건강에 더 나은 식품을 선택할 수 있음
- 영양 섭취를 스스로 관리할 수 있음



3. 영양표시, 무엇이 표시되어 있나요?



4. 영양표시, 어떻게 확인하나요?

1 영양정보 기준 확인

2 영양성분별 함량 확인

- 섭취하는 사람의 건강상태에 맞춰
영양성분의 함량을 확인

3 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 확인



영양정보		총 내용량 150ml 97kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	81mg	4%
탄수화물	12g	4%
당류	10g	10%
지방	32g	1%
트랜스지방	0g	
포화지방	2g	13%
콜레스테롤	12mg	4%
단백질	5g	9%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.		



영양정보		총 내용량 150ml 130kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	90mg	5%
탄수화물	20g	6%
당류	18g	18%
지방	4g	7%
트랜스지방	0g	
포화지방	2.5g	17%
콜레스테롤	15mg	5%
단백질	5g	9%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.		

5. 덜 달게 먹으려면 어떤 제품을 선택해야 할까요?



6월 학교급식 식단 안내



6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed	6/5 Thu	6/6 Fri
김가루밥* 물냉면(주)*(1.3.5.6.12.13.16) 도토리묵 야채무침* 비빔야채만두(1.5.6.10.16.18) 오징어김치전(6.9.17) 배추김치(9) 스위플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.5/15.5/125.2/1.9	대통령 선거	계란볶음밥(1) 매운어묵국*(1.5.6) 숙주참나물무침* 짜장소스*(5.6.13.16) 치킨까스유린기(1.5.6.15.18)) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 피크닉주스*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.8/18.5/142.3/2.1	친환경기장밥 로제또피아(2.5.6.12.13) 돈육김치찌개*(5.9.10) 분모자떡볶이(1.5.6) 닭다리바베큐구이/치즈볼(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 과일화채(찬)(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.0/39.3/138.0/2.8	현충일
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed	6/12 Thu	6/13 Fri
오므라이스/하이스소스*(1.2.5.6.12.13.16.18) 치즈오브스파게티(1.2.5.6.12.13) 매콤콩나물국*(5) 바나나요거트샐러드*(2.12) 단호박고로케/케첩*(1.5.6.12) 과수원프룻주스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.9/17.0/138.8/2.3	친환경기장밥 새알옹심이만두국(1.5.6.10.15.16.18) 온두부/김치볶음*(5.9) 봉추찜닭(5.6.13.15.18) 오징어치즈떡튀김(1.2.5.6.13.17) 배추김치(9) 한입수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.1/25.8/145.5/2.6	채식육개장*(1) 콩나물무침(5) 단호박카레라이스(채)*(2.5.6.12.13.16) 치폴레돈가스샐러드(1.5.6.10.12.13) 웨지감자치즈떡구이(2.5) 배추김치(9) 아이스크림디바*(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.6/17.0/159.9/2.5	친환경홍미밥* 미니온국수(5.6.7.13.18) 메추리알곤약장조림(1.13) 등뼈김치찜*(9.10) 맛초킹감말이강정*(1.5.6.13.16) 열무김치(9) 요거트시리얼(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.9/22.9/123.2/5.1	직화닭가슴살밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 시금치된장국* 도라지오이무침*(13) 크림소스감자뇨끼(1.2.5.6.10.15.16.18) 통살쉬림프가스/콘소스*(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 델몬트포도드링크(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.7/38.5/157.5/3.0
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 수다날	6/19 Thu	6/20 Fri
친환경흑미밥 등뼈감자탕*(10) 치즈닭갈비(2.15) 짜장볶음우동(2.5.6.13.16) 쉐러스고구마맛탕(1.2.5.6) 배추김치(9) 사과야포도야주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 1,355.1/55.5/371.6/4.4	친환경현미밥* 포테이토브레드(1.2.5.6.10.12.15.16) 숙갓꼬지어묵탕*(1.5.6) 돈육콩나물불고기*(5.10) 한식잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 친환경수박* 에너지/단백질/칼슘/철 1,012.3/47.9/237.0/4	중화짬뽕덮밥(채)*(6.9.13.17.18) 냉메밀소바(소)*(3.5.6.7.13.18) 맑은계란찜(1) 열대과일샐러드*(1.2.5.6)) 바삭콘알감자꼬치*(1.6) 배추김치(9) 얼라이브오렌지 에너지/단백질/칼슘/철6 31.5/33.5/181.6/2.8	혼합잡곡밥*(5) 흑임자샐러드파스타*(1.5.6.12) 두부김치국*(5.9) 군만두피자그라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 이바돔등뼈찜(2.5.6.10.13) 배추김치(9) ICE젤루조아(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 1,177.8/49.8/399.3/1	친환경청차조밥* 감자수제비국*(5.6) 묵은지닭볶음*(9.15) 왕새우또띠아롤*(1.2.5.6.9) 포테이토 프리타타*(1.2.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 웃담사과요구르트*(2) 에너지/단백질/칼슘/철 1,133.9/39.5/337.3/3.4
6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri
친환경현미밥* 들기름막국수무침*(3.5.6.13) 얼큰김치만두국(1.5.6.9.10.15.16.18) 베리무쌈* 갈릭포테이토치즈스틱(1.2.5.6) 양념갈비구이 '(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 얼라이브포도(13) 오이고추쌈정식 에너지/단백질/칼슘/철 897.9/42.6/209.7/4.1	꾸꾸미비빔밥*(5.17) 전남친토스트*(2.5.6.13) 두부호박된장국*(5) 과일요거트샐러드(2.12) 계란후라이*(1) 바사삭치즈감자롤(1.2.5.6.12) 열무김치(9) 베라과즙워터(13) *에너지/단백질/칼슘/철 432.4/14.9/60.3/1.3	수제닭바베큐마요덮밥(1.5.6.13.15) 뽕득치즈소시시뽕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물국*(5) 실곤약초무침*(5.6.13) 배추김치(9) 웃담베리요구르트(2) 참외* 에너지/단백질/칼슘/철 631.5/33.5/181.6/2.8	작은밥 해물야채짬뽕국*(5.6.9.17.18) 옥수수야채샐러드/사우전*(1.2.5.6.12) 어묵감자볶음*(1.5.6) 채식짜장면(2.5.6.13.16) 찹쌀등심탕수육*(1.5.6.10) 배추김치(9) 랜덤델몬트캔음료(12) 에너지/단백질/칼슘/철 640.1/18.7/107.4/6.5	혼합잡곡밥*(5) 김치어묵국*(1.5.6.9) 분모자크림떡볶이(1.2.5.6.13.16) 고추장불고기*(10.13) 새우볼칩꼬지(1.2.5.6.9) 깍두기(9) 모듬과일화채*(11) 에너지/단백질/칼슘/철 974.3/39.9/161.3/2.3

6/30 Mon	<p>◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산,두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산,명태:러시아산, 다랑어:원양산 * 수산물가공품:국내산 * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락(우럭):국내산 * 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세: 국내산 <p>◇공통양념(5.6.8.9.13.18.)</p>
<p>계란간장비빔밥(1) 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 감자간장조림* 콩나물무침(5) 양념치킨(1.4.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 과일랜드음료(13) 공통양념1 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.3/21.6/207.9/1.7</p>	
<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇</p> <p>http://www.higlory.net/ -> 교무/행정 -> 식생활관 -> 급식게시판</p> <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣</p> <p>◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>	