



# 영광 영양소식 (8월)

행 정 실 440-8600  
식생활관 440-8699  
식생활관 영양사

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

### 5. 덜 달게 먹으려면 어떤 제품을 선택해야 할까요?

A 제품	영양정보		B 제품	영양정보	
	총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율		총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
	총 내용량 150ml 97kcal			총 내용량 150ml 130kcal	
	나트륨 81mg	4%		나트륨 90mg	5%
	탄수화물 12g	4%		탄수화물 20g	6%
	당류 10g	10%		당류 18g	18%
	지방 32g	1%		지방 4g	7%
	트랜스지방 0g			트랜스지방 0g	
	포화지방 2g	13%		포화지방 2.5g	17%
	콜레스테롤 12mg	4%		콜레스테롤 15mg	5%
	단백질 5g	9%		단백질 5g	9%
	1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.			1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.	



## 8월 학교급식 식단 안내



### ◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- \* 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,뱅장어,넙치(광어),참돔,조피볼락(우럭):국내산
- \* 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세: 국내산

◇공통양념(5.6.8.9.13.18.)



8/19 <b>Mon</b>	8/20 <b>Tue</b>	8/21 <b>Wed</b> 수요일	8/22 <b>Thu</b>	8/23 <b>Fri</b>
<p>혼합잡곡밥*(5) 돈육김치찌개*(5.9.10) 열대과일샐러드*(1.2.5.6) ) 짜장볶음우동(2.5.6.13.16) 파닭*(1.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 오라때(12) 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/26.6/76.2/2.1</p>	<p>친환경찰수수밥 종합어묵국*(1.5.6) 중화풍잡채*(5.6.12.13.18) ) 돈육콩나물불고기*(5.10) 허니버터치즈볼*(1.2.5.6) 배추김치(9) 과일화채(찬)(11) 에너지/단백질/칼슘/철 523.0/27.0/103.4/1.7</p>	<p>수제닭바베큐마요덮밥(1.5.6.13.15) 뽕치즈소시시뽕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 건새우근대국*(9) 실곤약초무침*(5.6.13) 배추김치(9) 웃담사과요구르트*(2) 에너지/단백질/칼슘/철 646.3/23.4/193.3/2.0</p>	<p>아비꼬st카레덮밥*(2.5.6.12.13.16.18) 순두부김치국*(5.9) 골뱅이야채초무침*(5.13.17) 왕새우도띠아를*(1.2.5.6.9) 깍두기(9) 빠빠코초코ICE(1.2.5) 친환경포도* 에너지/단백질/칼슘/철 514.4/13.6/272.2/9.0</p>	<p>친환경흑미밥 곤깎리에토마토볶음(1.5.6.10.12.13.16) 콩나물국*(5) 매콤단호박갈비찜*(10) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 베라과즙워터(13) 에너지/단백질/칼슘/철 1,189.1/44.7/220.5/3.4</p>
8/26 <b>Mon</b>	8/27 <b>Tue</b>	8/28 <b>Wed</b> 수요일	8/29 <b>Thu</b>	8/30 <b>Fri</b>
<p>혼합잡곡밥*(5) 열갈이된장국* 두부양념조림(5) 목은지닭볶음*(9.15) 츄러스고구마맛탕(1.2.5.6) 깍두기(9) ICE폴라포(2) 에너지/단백질/칼슘/철 568.1/16.6/185.3/1.9</p>	<p>보리비빔밥(소) 베테랑수제비(1.5.6.9.18) 콩나물무침(5) 양념만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 오리엔탈수제떡갈비*(5.6.10.15.16.18) 열무김치(9) 스콜사과주스 에너지/단백질/칼슘/철 509.8/17.0/79.4/2.4</p>	<p>검정깨미니밥* 빠네크림파스타*(1.2.5.6.10.16) 두부김치국*(5.9) 양배추케마샐러드(1.5.12) 등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 얼라이브망고(13) 에너지/단백질/칼슘/철 608.8/15.4/118.5/2.2</p>	<p>친환경찰쌀밥 들기름막국수무침*(3.5.6.13) 복어달걀국*(1) 삼겹수육(10.13) 양념파채/무쌈바사삭치즈감자롤(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 과수원프룻주스(12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 960.6/50.7/165.9/4.5</p>	<p>혼합잡곡밥*(5) 등배감자탕*(10) 떡볶이(1.5.6) 안동찜닭갈비(2.5.6.13.15.18) 오징어카츠/유린소스(1.5.6.13.17) 깍두기(9) 포도봉봉* 에너지/단백질/칼슘/철 889.6/51.3/259.0/3.0</p>

### ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇

<http://www.higlory.net/> -> 교무/행정 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 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

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.