

제2024-89  
2025.01.03

## 영 양 · 위 생 소 식 지

한국경마축산고등학교  
https://school.jbedu.kr/horseman  
식생활관 ☎ 634-2036

식품의약품안전처에 따르면 2022년 우리 국민 전체의 당류 섭취는 WHO에서 권고하는 기준에 비해 낮은 편이기는 하나 일부 청소년과 어린이 집단에서는 권고 기준보다 10% 이상 섭취하고 있다고 합니다.

당류의 과잉 섭취로 인한 질병(당뇨, 대사증후군 등)에 대한 경각심이 높아지면서 최근 설탕 대신 대체 감미료를 이용한 가공식품이 늘어나고 있으며(한국농수산유통공사,2022) 앞으로도 그 시장은 더욱 커질 거라고 합니다. 우리는 왜 단맛을 좋아하는 걸까요? 그리고 설탕과 (대체)감미료는 어떤 차이가 있을까요?

## 우리는 왜 단맛을 좋아할까요?

인간이 단맛을 좋아하는 이유에는 여러 학설이 있으나 많은 의견은 '본능적인 이유'라고 합니다.

우리 몸속 세포는 탄수화물의 아주 작은 단위이자 에너지원인 포도당을 필요로 하며 특히 뇌는 이 포도당을 필요로 사용합니다. 먹을 것이 많지 않던 과거의 시절부터 우리는 생존하기 위해 본능적으로 포도당을 찾았고, 이름에서 볼 수 있듯이 포도'당'은 기본적으로 단맛을 내는 물질입니다.

영국의 더럼대학교에서 진행한 연구(2022)에서도 배속의 태아가 엄마가 쓴맛이 나는 채소를 먹었을 때보다 단맛이 나는 음식을 먹었을 때 미소를 지었다고 합니다. 이처럼 인간이 단맛을 좋아하는 것은 아주 자연스러운 현상입니다.

## 단맛을 내는 물질, 감미료

감미료에 대한 정의는 조금씩 다르지만 우리나라 식품의약품안전처는 감미료는 '식품첨가물'로 분류하여 식품에 설탕 대신 단맛을 내기 위해 사용되는 물질로 감미료를 규정하고 있습니다.



우리나라에서 승인된 감미료는 총 22가지로 사카린나트륨, 자일리톨, 아스파탐, 만니톨 등이 있다고 합니다. 최초의 대체감미료라고 알려진 사카린은 1879년에 발견되었으며 설탕의 300배 정도 단맛을 낸다고 해요.

식품의약품안전처는 감미료의 1일 섭취허용량(ADI, 사람이 평생 섭취해도 유해한 영향이 나타나지 않는 1인당 1일 최대 섭취량)을 설정하여 안전하게 관리하고 있습니다.

## 감미료를 사용하는 이유

설탕처럼 단맛은 있지만 비영양물질로 칼로리가 낮거나 없어서 **체중조절에 용이**해요.

설탕과 달리 치아와 만나 산성 성분을 만들지 않으므로 **충치 발생을 낮춥니다.**

체내에서 혈당을 높이지 않기 때문에 **당뇨환자**들에게 사용할 수 있어요.

## 식품 속 당/ 감미료 확인하기

우리가 먹는 가공식품 속 대체감미료를 확인하는 방법은 식품 뒷면의 [영양성분표시]를 확인하는 것입니다.

특히 저당, 무당(무설탕), 설탕 무첨가, 무가당은 각각 다른 뜻이기 때문에 헷갈리지 않도록 해요!

저당	당류가 식품 100g당 5g미만이거나 식품 100ml당 2.5g미만 일 때
무당(무설탕)	당류가 식품 100g당 또는 식품 100ml당 0.5g 미만일 때
설탕 무첨가, 무가당	당류 및 기타 당류의 대체류(꿀, 시럽, 올리고당, 잼, 젤리, 감미된 과일, 말린 과일페이스트나 농축과일주스 등)을 사용하지 않은 제품 * 단, 식품첨가물은 허용 <b>대체감미료가 들어있을 수 있으니 제품을 꼭 확인해요~</b>

## 1-2월 학교급식식단안내

			1월 1일 수요일	1월 2일 목요일	1월 3일 금요일
조식				페스츄리치아바타샌드위치 (떡갈비)(1.2.5.6.12.13) 아몬드후레이크(5.6) 첵스(2.5.6) 흰우유(개별)(2) 굴	참치계란치즈밥버거(1.2.5) 어묵국(1.5.6) 단무지 배추김치(9) 사과
중식				혼합잡곡밥(5) 맑은미역국(5.6) 고추장돼지불고기[로컬](10) 고기잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) 딸기	카레밥(2.5.6.12.13.16.18) 순두부달걀국(1.5) 단무지 Big용가리치킨&케첩 (1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 요구르트(2)
석식				참치마요덮밥(1.5.6.13) 된장국(5.6) 오이고추된장무침(5.6) 장각구이(양념) (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 배주스(13)	
	1월 6일 월요일	1월 7일 화요일	1월 8일 수요일	1월 9일 목요일	1월 10일 금요일
조식	콘치즈연유모닝빵 (1.2.5.6.13) 코코볼(5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 흰우유(개별)(2) 굴	쌀밥 팬케이크&시럽(1.2.5.6.13) 달걀국(1) 맛살감자채볶음(13) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 초코우유(2)	단호박죽(13) 모닝에그샌드위치 (1.2.5.6.13) 나박물김치(9) 포도요거트(2)	바비큐푸드포크샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) 아몬드후레이크(5.6) 오레오오즈(5.6) 흰우유(개별)(2) 굴	유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 사골우거지국(5.6.13.16) 소시지품은떡&케첩(1.5.6.10.12.15) 배추김치(9) 황도복숭아(통조림)(11) 꼬들단무지
중식	흑미밥 부대찌개(사리) (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 시금치두부무침(5) 애호박전(1.5.6) 삼치구이(5.6) 총각김치(9) 사과	쌀밥 들깨감자옹심이국(17) 매콤콩나물무침(5) 양상추샐러드&드레싱 (1.2.5.6.11.12.13) 숙주대패삼겹볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 고구마파이(1.2.5.6)	삼겹살김치볶음밥 (5.9.10.13) 조랭이떡미역국(5.6) 바삭청양알카초&청양마요소스 (1.5.6.10) 달걀후라이&케첩(1.5.12) 총각김치(9) 요구르트(2) 딸기	조각서리태밥(5) 쫄면(1.5.6.13) 동태매운탕(5) 삼겹구이(마늘)&쌈장 (5.6.10) 갯김치(9) 파인애플	쌀밥 딸기파이(1.2.5.6) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 달걀찜(1) 짜조(고기)&소스 (1.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 도시락김
석식	쌀밥 닭곰탕(15) 온두부&볶은김치(5.9.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 함달갈말이 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 매실주스	크림스프(2.5.6.13.16) 로제파스타(1.5.6.10.12.13) 등갈비볶림(5.6.10.12.13) 마카로니콘치즈 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 오이피클	쌀밥 순두부김치국(5.9) 매콤고등어무조림(5.6.7.13) 오리훈제&무쌈&머스타드 (1.5.6.13) 들깨부추무침(13) 오렌지주스(13)	차슈덮밥(1.5.6.10.13.18) 미소된장국(5.6) 청파래오징어까스&머스타드 (1.5.6.13.17.18) 배추김치(9) 라임레몬주스(13) 꼬들단무지	쌀밥 맑은미역국(5.6) 간소새우&칠리S (1.5.6.9.12.13) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 굴

	1월 13일 월요일	1월 14일 화요일	1월 15일 수요일	1월 16일 목요일	1월 17일 금요일
조식	<p>어니언핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.16) 첵스(2.5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 흰우유(개별)(2) 방울토마토(12)</p>	<p>쌀밥 전남친두스트 (블루베리, 크림치즈) (2.5.6.13) 매콤소고기뭇국(5.6.13.16) 간장감자조림(5.6.13) 건파래김자반볶음(5.13) 배추김치(9) 바나나우유(통)(5)</p>	<p>한우떡국(1.5.6.16) 군고구마 무채장아찌무침 청양갈릭고기튀김 (2.4.5.6.10.15.16) 배추김치(9)</p>	<p>콘치즈데니쉬(1.2.5.6.13) 아몬드후레이크(5.6) 코코볼(5.6) 흰우유(개별)(2) 사과</p>	<p>참치김치삼각김밥 (5.6.9.12.13) 단팔호빵(1.2.5.6) 곤약어묵국(1.5.6.13) 비엔나소시지&amp;케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 요구르트(2)</p>
중식	<p>귀리밥 참치김치찌개(5.9) 양배추샐러드&amp;케첩, 마요 (1.5.12) 청경채무침 수제순살치킨(2.5.6.13.15) 치즈볼(1.2.5.6) 총각김치(9)</p>	<p>문어술밥(5.6.13.15) 돼지갈비탕(1.5.6.10.16) 도토리묵상추무침(5.6.13) 행전(1.2.5.6.10.15.16) 임연수어구이(5.6) 깍두기(9) 사과</p>	<p>전복죽&amp;통전복살 (2.5.6.10.16.18) 닭갈국수(6.15) 달걀말이(1.5.13) 돼지갈비구이(5.6.10.13) 배추겉절이(13) 요구르트(소다, 딸기)[택1] (2)</p>	<p>기장밥 불고기낙지전골(16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 숙주나물무침 만두튀김&amp;채소무침 (1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 자두주스</p>	<p>작은밥[자율] 고기짜장면(5.6.10.13.16) 딸기파이(1.2.5.6) 해물고기짬뽕국 (6.8.9.10.13.17.18) 단무지 탕수육&amp;후르츠소스 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 딸기</p>
석식	<p>쌀밥 메이플파칸파이(1.2.5.6.14) 곤약어묵국(1.5.6.13) 돼지등갈비김치찌침(9.10.13) 날치알달걀말이(1.5) 깍두기(9)</p>	<p>고기잡채밥&amp;짜장소스 (5.6.10.13.16) 달걀국(1) 미니돈가스&amp;케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) 요구르트(2)</p>	<p>쌀밥 알배추된장국(5.6) 연두부&amp;양념장(5.6.13) 수제매콤파닭꼬치 (5.6.12.13.15) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 굴</p>	<p>스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은미역국(5.6) 닭가슴살장조림(5.6.13.15) 달걀후라이&amp;케첩(1.5.12) 동치미김치(9) 황도복숭아(통조림)(11)</p>	
	1월 20일 월요일	1월 21일 화요일	1월 22일 수요일	1월 23일 목요일	1월 24일 금요일
조식	<p>[ 방학 급식 ]</p>	<p>베이컨달걀빵(1.2.5.6.10) 시리얼(2.5.6) 흰우유(개별)(2) 방울토마토(12)</p>	<p>누룽지 불어묵채소볶음(1.5.6.13) 깍두기(9) 수제호떡(1.2.5.6) 사과</p>	<p>치킨또띠아샌드위치 (1.2.5.6.13.15.18) 시리얼(2.5.6) 흰우유(개별)(2) 바나나</p>	<p>김밥(1.2.5.6.10.13) 물만둣국(1.5.6.10.16.18) 단무지 배추김치(9) 복숭아요거트(2)</p>
중식	<p>쌀밥 데리야끼장어구이 매콤콩나물국(5) 숙주돼지불고기(굴소스) (5.6.10.13.18) 스크램블에그&amp;케첩(1.5.12) 배추김치(9) 포도주스(13)</p>	<p>쌀밥 매콤사골우거죽 (5.6.13.16) 오리훈제&amp;무쌈&amp;머스타드 (1.5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 부추무침(13) 총각김치(9)</p>	<p>우거지된장국(5.6) 나물비빔밥&amp;약고추장(돼지) (5.6.10.13) 멘츠카츠&amp;어니언크림S (1.5.6.10) 무생채(13) 딸기</p>	<p>쌀밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 삼치구이(5.6) 깍두기(9) 망고주스(13)</p>	<p>쌀밥 갈릭파이(1.2.5.6) 두부뭇국(5) 수제치킨스테이크 (1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 명란김</p>
석식	<p>쌀밥 파이E(1.2.5.6) 매콤수육국밥(5.6.10.13.16) 시금치무침 간장닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9)</p>	<p>작은밥[자율] 해물고기짬뽕(면) (5.6.8.9.10.13.17.18) 단무지 탕수육&amp;후르츠소스(1.5.6.10. 11.12.13) 배추김치(9)</p>	<p>쌀밥 열무된장국(5.6) 수육&amp;쌈장(5.6.10.13) 양배추쌈 보쌈김치(9) 파인애플</p>	<p>삼겹살깍두기볶음밥 (5.9.10.13) 복어콩나물국(5) 달걀후라이&amp;케첩(1.5.12) 두부전&amp;양념장(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(2)</p>	

	2월 3일 월요일	2월 4일 화요일	2월 5일 수요일	2월 6일 목요일	2월 7일 금요일
조식	[ 방학 급식 ]	패스츄리치아바타샌드위치 (떡갈비)(1.2.5.6.12.13) 시리얼(2.5.6) 현우유(개별)(2) 천혜향	소고기죽(5.6.16) 부추오이무침(13) 청양갈릭고기튀김 (2.4.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 꿀떡	전주길거리야st바게트 (2.5.6.10.12.13) 시리얼(2.5.6) 현우유(개별)(2) 토마토&꿀(12)	햄달걀치즈밥버거 (1.2.5.6.9.10.15.16) 매콤사골우거지국 (5.6.13.16) 딸기요거트(2) 사과
중식	쌀밥 표고버섯미역국(5.6) 고기잡채(5.6.10.13) 제육볶음&상추(5.6.10.13) 배추김치(9) 3종아몬드[택1] 따옴주스[택1](11.12)	쌀밥 북어콩나물국(5) 코다리무조림(5.6.13) 견과류멸치볶음(9.13) 수제순살치킨(2.5.6.13.15) 깍두기(9) 사과워터젤리	오므라이스&하이스S (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 대구매운탕(5.6) 양상추샐러드&드레싱 (1.2.5.6.11.12.13) 고사리들깨볶음(5.6) 할라피뇨치즈소시지 (2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 유기농딸기요거트(2)	쌀밥 해물짜장누들밀떡볶음 (2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 곤약어묵국(1.5.6.13) 미역오이초무침(13) 행전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 파인애플주스(13)	쌀밥 사과파이(1.2.5.6) 불고기낙지전골(16) 잡채말이어묵볶음 (1.5.6.13.16) 김치전(5.6.9) 굴비 깍두기(9)
석식	쌀밥 참치김치찌개(5.9) 새송이버섯볶음(5.6) 치즈돈가스&하이스S (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 주스	작은밥[자율] 짜파게티(1.2.5.6.10.15.16) 오징어묵국(5.6.17) ㅎㅎ돈가스&하이스S (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 주스	쌀밥 파이E(1.2.5.6) 건새우묵국(9) 달걀찜(1) 등갈비푹림(5.6.10.12.13) 배추김치(9)	쌀밥 두부뚝국(5) 간장사각어묵볶음(1.5.6.13) 삼겹김치볶음(5.6.9.10.13) 깍두기(9) 굴	
	2월 10일 월요일	2월 11일 화요일	2월 12일 수요일	2월 13일 목요일	2월 14일 금요일
조식		바비큐폴드포크샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) 시리얼(2.5.6) 현우유(개별)(2) 바나나	단팥호빵(1.2.5.6) 한우떡국(1.5.6.16) 청양고추떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 무생채(13)	삭슈카(에그인헬)&바게트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 시리얼(2.5.6) 현우유(개별)(2) 꿀떡	롤유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 두부뚝국(5) 단무지 비엔나소시지&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 사과
중식	쌀밥 맑은미역국(5.6) 매콤감자조림(5.6.13) 미나리새우무침(5.6.9.13) 탕수육&후르츠소스 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9)	쌀밥 우거지된장국(5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 봄동된장무침(5.6) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 굴	고기짜장밥(5.6.10.13.16) 달걀국(1) 단무지 멘보사&칠리소스(1.5.6.8.9) 배추김치(9) 요거타임(사과)(2)	쌀밥 돼지갈비탕(1.5.6.10.16) 쭈꾸미볶음(5.6.13) 오색산적(1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 천혜향	쌀밥 오징어묵국(5.6.17) 연두부&양념장(5.6.13) 소불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 골드키위주스(13)
석식	쌀밥 콩나물김치국(5.9) 수제치킨스테이크 (1.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 주스 도시락김	크림스프(2.5.6.13.16) 미트파스타 (1.2.5.6.10.12.13.16) 초코칩트위스트(1.2.5.6) 청양고추불카츠 (1.5.6.10.18) 배추김치(9) 오이피클	쌀밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 양파오이무침(5.6.13) 온두부&볶은김치(5.9.13) 달걀말이(1.5.13) 요구르트(2)	돼지고기김치볶음밥 (5.6.9.10.13) 유부된장국(5.6) 숙주나물무침 대구생선까스&타르타르 (1.5.6.13) 깍두기(9) 배주스(13)	

	2월 17일 월요일	2월 18일 화요일	2월 19일 수요일	2월 20일 목요일	2월 21일 금요일
조식	[ 방학 급식 ]	미니치즈핫도그 (1.2.5.6.10.15.18) 시리얼(2.5.6) 현우유(개별)(2) 사과	닭죽(5.6.15) 미니떡갈비볶음 (5.6.10.13.15.16.18) 군고구마 배추김치(9) 딸기우유(2)	치킨또띠아샌드위치 (1.2.5.6.13.15.18) 시리얼(2.5.6) 현우유(개별)(2) 방울토마토(12)	소고기삼각김밥(5.6.13.16) 어묵국(1.5.6) 문어소시지&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 바나나
중식	쌀밥 오징어묵국(5.6.17) 오리훈제&무쌈&머스타드 (1.5.6.13) 부추무침(13) 배추김치(9) 토마토&꿀(12)	쌀밥 얼갈이들깨된장국(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 시금치무침 고추장돼지불고기[로컬](10) 배추김치(9) 유자주스(13)	작은밥[자율] 한우쌀국수(5.6.15.16.18) 차돌박이찜&S (5.6.9.12.13.16) 짜조(고기)&소스 (1.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 3색열대과일	쌀밥 두부묵국(5) 달걀찜(1) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 연어스테이크&타르타르S (1.5.12.13) 배추김치(9) 복숭아허니그린티(11.13)	쌀밥 닭곰탕(15) 숙주냉채(13) 애호박&행전 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 꿀
석식	쌀밥 미소된장국(5.6) 돼지등갈비김치찜(9.10.13) 코코넛새우꼬치&어니언S (1.2.5.6.9) 깍두기(9) 핫초코(2)	차슈덮밥(1.5.6.10.13.18) 딸기파이(1.2.5.6) 달걀국(1) 청파래오징어까스&머스타드 (1.5.6.13.17.18) 배추김치(9) 요구르트(2)	쌀밥 매콤수육국밥(5.6.10.13.16) 잡채말이어묵볶음 (1.5.6.13.16) 간장달걀항박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 츄러스(1.2.5.6.13) 깍두기(9)	햄달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 매콤소고기묵국(5.6.13.16) 청경채무침 유린기샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 주스	
	2월 24일 월요일	2월 25일 화요일	2월 26일 수요일	2월 27일 목요일	2월 28일 금요일
조식	[ 방학 급식 ]	꿀호떡버거(햄,치즈,달걀) (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(2.5.6) 현우유(개별)(2)	누룽지 에그타르트(1.2.5.6) 볼어묵맛살볶음(1.5.6.13) 깍두기(9) 초코우유(2)	모닝에그샌드위치 (1.2.5.6.13) 시리얼(2.5.6) 현우유(개별)(2) 꿀	김밥(1.2.5.6.10.13) 어묵국(1.5.6) 문어소시지&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 요구르트(2)
중식	쌀밥 쫄면(1.5.6.13) 동태매운탕(5) 삼겹구이(마늘)&쌈장 (5.6.10) 깻잎겉절이(13) 파인애플	쌀밥 수제초코머핀(1.2.5.6) 공치김치찌개(5.9) 청포묵감가루무침(5.6) 숙주대패삼겹볶음 (5.6.10.13.18) 깍두기(9)	작은밥[자율] 크림스프(2.5.6.13.16) 알리오올리오파스타 (1.5.6.9.13) 양상추샐러드&드레싱 (1.2.5.6.11.12.13) 수제치킨스테이크 (1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 오이피클	쌀밥 차돌박이된장국(5.6.16) 간장닭볶음&봉조림 (5.6.13.15) 시금치무침 두부전&양념장(5.6.13) 배추김치(9)	쌀밥 아욱된장국(5.6) 감자채볶음(13) 매콤달걀비(5.6.13.15) 배추김치(9) 청귤주스(13)
석식	쌀밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 건파래김자반볶음(5.13) 썩갠두부무침(5) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	작은밥[자율] 유부우동(1.2.5.6.9) 파이E(1.2.5.6) 단무지 양념팜콘치킨 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(9)	쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 간장감자조림(5.6.13) 카레갈치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 골드키위	카레밥(2.5.6.12.13.16.18) 순두부달걀국(1.5) 단무지 Big용가리치킨&케첩 (1.2.5.6.12.15) 배추김치(9)	

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **【원산지】** 쇠고기/가공품:국내산(한우)/국내산,외국산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,외국산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 쌀/가공품:국내산/국내산, 배추/가공품:국내산/국내산, 고춧가루/가공품:국내산/국내산,외국산, 콩/가공품:국내산/국내산,외국산, 미꾸라지/가공품:국내산/해당없음, 낙지/가공품:베트남산/외국산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 고등어/가공품:국내산/해당없음, 갈치/가공품:세네갈산/해당없음, 오징어/가공품:국내산/외국산,국내산, 꽃게/가공품:중국산/중국산, 참조기/가공품:중국산/해당없음, 다랑어/가공품:해당없음/원양산, 아귀/가공품:국내산/해당없음, 쭈꾸미:베트남산, 뱀장어(붕장어):국내산 전복/가공품:국내산을 사용합니다. (※ 넙치,조피볼락,참돔,가리비,우렁쉥이,방어,부세: 해당없음)
- **알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣**  
위의 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- **【급식비변동】** 2024년 5월(예정)부터 급식비 인상합니다. 자세한 내용은 [홈페이지-학교소식-가정통신문\(2024-20\)](#)에서 확인하시고, 기타 문의사항은 연락주시기 바랍니다.
- **【급식비지원사업 종료】** 2023학년도까지 남원시에 주소를 둔 학생에게 월 88,200원씩 지원되던 급식비 지원사업이 종료되었습니다. 따라서 급식비를 지원받기 위해 남원시로 주소지 이전하시거나, 유지하실 필요는 없습니다. 자세한 내용은 [홈페이지-학교소식-가정통신문\(2024-20\)](#)에서 확인하시기 바랍니다.
- **【우유바우처】** 우유바우처 사업은 성장기 학생들에게 필요한 필수 영양소를 공급함에 있어 유제품 선택권을 확대(가공유·발효유·치즈 등)하여 만족도를 높이기 위해 실시하고 있습니다. 자세한 내용은 [홈페이지-학교소식-가정통신문\(2024-1\)](#)에서 확인하시고 신청하시기 바랍니다.(우유바우처 사업 선정 시군구, 대상자 확인)
- **【우유급식】** 유상우유급식은 소규모학생과 지리적 특성 등의 이유로 어려움이 있어 실시하지 않고자 합니다. 다만, 전원 기숙사 생활을 하는 학생들의 성장 및 건강을 위해 급식에 **부식(간식)으로써 우유 및 유제품을 주4~5회 이상 함께 제공**하여 필수 영양소 공급에 있어 부족함이 없도록 신경쓰겠습니다.