



★ 고카페인음료, 주의하세요!

1. 카페인은?

- 커피나무, 차 잎 등에 함유된 성분
- 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용
- 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지 음료 등에 광범위하게 함유

2. 카페인 과잉 섭취 문제점?

- 뇌를 각성시켜 불면증, 행동불안, 정서장애 유발
- 심장박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압 상승 유발
- 철분흡수를 방해하여 빈혈 유발
- 칼슘흡수를 방해하여 성장 저해 유발
- 카페인은 일시적으로 집중력을 향상시키나, 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피곤해진다.

3. 카페인 최대 일일섭취 권고량?

- 19세 이하의 어린이 및 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량은 체중 1kg당 2.5mg 이하입니다.



4. 식품중의 카페인, 얼마나 들어있나요?

식품의 1회 섭취참고량당 카페인 함량

커피전문점 커피 123 mg	커피·초콜릿 우유 84 mg	캔커피 74 mg	인스턴트 커피 69 mg
에너지 음료 58 mg**	콜라 23 mg	초콜릿 16 mg	침출차 15 mg

5. 고카페인 음료, 어떻게 확인하나요?

- 현재 일부 음료에는 “고카페인 함유”라고 표시되어 있습니다.

※2013.1.1.부터는 커피, 녹차 등을 포함하여 카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유한 음료 제품에 총카페인 함량과 어린이, 임산부 등에 대한 주의 문구를 의무적으로 표시

6. 생활 속에서 카페인 섭취 줄이기 위한 요령은?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 ‘물’ 마시기
- 부득이하게 마실 경우에는 제품의 ‘카페인 함량’을 반드시 확인하기
- 최대일일섭취 권고량 이하로 마시기

🍓 2024. 7 학교급식 식단 안내 🍓

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!

- * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,미꾸라지,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 아귀/가공품:국내산 갈치/가공품:세네갈 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, *다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경영양잡곡밥(5) 사골떡국(1.16) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 새송이양념구이(5.6.13) 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 웃담블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.8/42.8/295.0/3.5	친환경찰현미밥 마라탕(2.4.5.6.13.16) 가지나물무침(5.6.13) 돈육춘장볶음 (2.5.6.10.13.16) 탕수육&탕수소스 (5.6.10.12) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.1/39.8/113.4/3.7	친환경차조밥 단단맨 (2.4.5.6.9.10.13.16.17.18) 바비큐치킨오븐구이 (5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 망고사과(2) 새우담성 (1.2.5.6.9.10.13.17.18) 콕샐러드(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.8/33.2/243.5/2.9	콩나물밥(5.6.16) 흑임자깨죽 소고기두부탕(1.5.16) 오돈불고기(5.6.10.13.17) 열우김치(9) 도시락김 약과지(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.2/36.8/293.6/4.7	치즈어묵카레라이스 (1.2.5.6.8.10.12.13.16.18) 친환경쌀밥 우거지해장국c(5.6.16) 고구마줄기볶음(5.6) 수제파채돈까스 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.0/29.0/225.4/3.0
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
친환경찰현미밥(작은밥) 참치야채죽(5.16.18) 청경채겉절이(5.6) 치즈너겟(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 알라이브자몽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.9/21.0/235.6/3.0	친환경찰보리밥 사골순대국밥 (2.5.6.10.13.16) 해물콩나물찜 (5.6.8.9.13.17.18) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 불고기메밀전병 c(2.3.5.6.16.18) 각두기(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.8/32.1/228.5/5.2	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 도토리묵냉국(5.6.9.16) 옛날통닭c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 멜론 블루베리무피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/50.9/71.9/6.8	친환경영양잡곡밥(5) 잔치국수(1.5.6.9.13) 무말랭이무침(5.6.13) 마늘보쌈(5.6.10.13.18) 보쌈김치(9) 콘치즈오븐구이(1.2.5.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.2/42.9/331.6/3.8	친환경글로렐라밥 채식만둣국(1.5.6.10.16.18) 진미채조림(5.6.13.17) 제육볶음(5.6.10.13.18) 두부샐러드(5.6.12.13) 갓김치(9) 초코마들렌(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.5/40.7/166.7/3.2
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed	7/18 Thu	7/19 Fri
친환경찰보리밥 짬뽕순두부 c(5.6.9.10.12.13.17.18) 부추무침(5.6.13) 직화낙지볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 크림미어니언치킨 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 모듬찰떡(4.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.6/49.7/157.3/6.7	친환경찰현미밥 콩나물국(5.6.9) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 마라상귀(5.6.10.13) 갈치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 과일샐러드&요거트소스 (2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.0/19.7/122.4/1.9	친환경차수수밥 우동장국(1.2.5.6.9.13) 참깨흑임자샐러드파스타 (1.2.5.6.12) 청경채무침(5.6) 목살스테이크&웨이프라이 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 마늘빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.4/29.5/189.5/5.1	친환경흑미밥 꽃게탕(5.6.8) 마늘종건새우볶음 (5.6.9.13) 순대떡볶이 (1.2.5.6.10.13.16) 로제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 설레임(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 962.1/32.4/424.7/4.2	친환경홍국쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15) 오이골뱅이초무침(5.6.13) 총각김치(9) 샤인머스켓 오징어먹물불고기피자 (2.5.6.10.12.16.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/34.9/274.3/2.7
7/22 Mon	7/23 Tue	방학식		
소보로덮밥 (1.5.6.9.10.13.18) 대패삼겹된장찌개(5.6.10) 콩나물무침(5) 고구마고로케(1.5.6.12) 가자미구이(5.6) 각두기(9) 신나는방학케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.7/37.9/194.8/4.3				

◆알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲갯 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 연락 주셔서 상황에 대체할 수 있도록 협조 부탁드립니다.(식생활관 ☎ 253-6944)