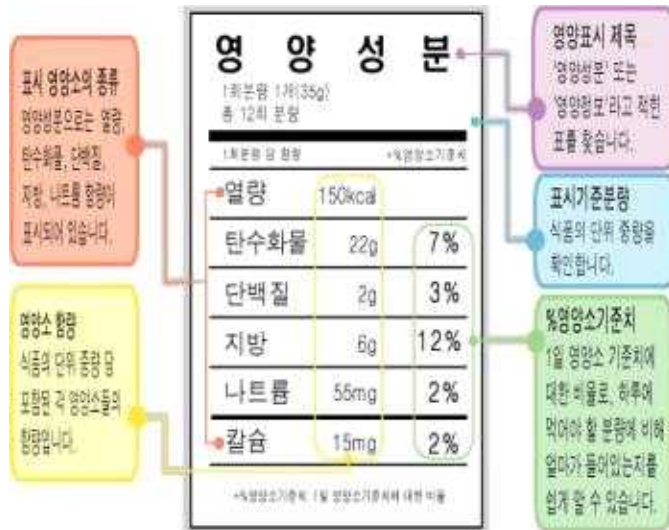


## ◎ 영양성분표시란?

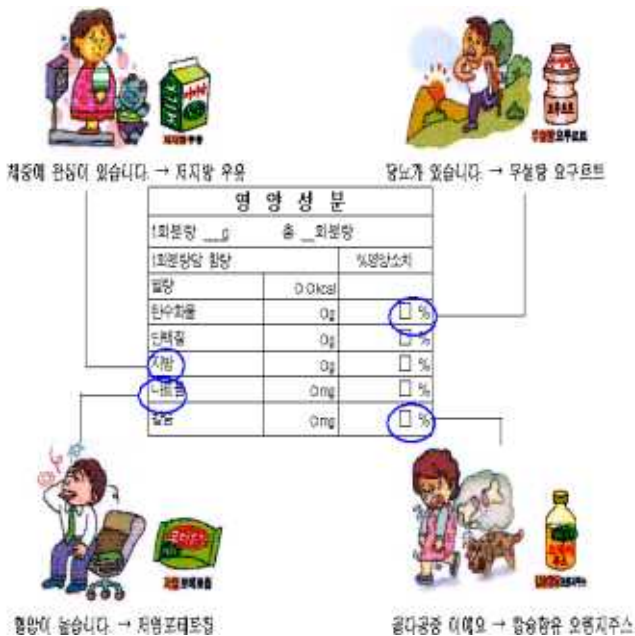
식품에 어떤 영양소가 들어 있는지, 그리고 얼마나 들어 있는지를 식품포장에 표시하는 것을 말합니다. 건강을 생각한다면 식품을 선택할 때 꼭 영양표시를 읽고, 자신과 가족의 건강에 가장 중요한 영양소를 중점적으로 살펴보세요.

☛ 영양표시는 이렇게...



☛ 영양표시는 어떻게 활용할까요?

식품 구입 시 영양표시 내용을 일일이 확인하는 것이 실제적으로 쉬운 일은 아니죠. 그럴 때에는 자신이나 가족의 건강에 가장 중요한 영양소를 중점적으로 보면 됩니다.



## ◎ 아침식사 왜 중요한가?

아침식사는 하루하루 새로 시작하는 우리 몸 신진대사에 발동을 거는 것과 같습니다.

잠에서 깨어나서 1시간 내에 단백질과 탄수화물이 풍부한 아침을 먹어주어야 신진대사와 정신기능이 활발하게 돌아가고 활기찬 하루를 시작할 수 있습니다.

## 아침을 거르면 어떤 문제가 생길까요?

☛ 아침식사를 거르면, 오전 중에 군것질을 하기 쉽고, 운동을 덜하여 비만이 되기 쉽습니다.



☛ 불규칙한 식습관으로 이어져 과식, 야식, 결식 등의 악순환과 장기적인 영양 불균형을 초래하며, 불안정한 상태가 계속 됩니다.

☛ 뇌 활동 에너지 부족으로 신체활동 준비가 불충분하게 되어 매사에 의욕이 없습니다.



## ☞ 동지(12월 22일)

동지는 일 년 중 가장 짧고 밤이 길어 음(陰)이 극에 이르지만, 이 날을 계기로 낮이 다시 길어지기 시작하여 양의 기운이 싹트는 사실상 새해의 시작을 알리는 절기이다. 우리민족은 이 동지를 명절로 지켜왔으며 동짓날의 절식으로는 팔죽과 함께 전약을 들을 수 있다.



동지팔죽



(전약)

# 12,2월 식단 및 알레르기 정보(중식)

<b>■ 원산지표시</b> ○ 쌀 - 국내산 ○ 김치:절임배추, 고춧가루-국내산 ○ 쇠고기(가공품) - 국내산/한우 ○ 오리(가공품) - 국내산 ○ 닭고기(가공품) - 국내산 ○ 돼지고기(가공품) - 국내산 ○ 콩/가공품(두부, 순두부, 마파두부) - 국내산/국내산 ○ 갈치 - 세네갈산 ○ 오징어 - 국내산 ○ 전복 - 국내산 ○ 명태/가공품(생선까스) - 수입산/뉴질랜드산 ○ 낙지 - 중국산 ○ 고등어 - 국내산 ○ 다랑어/가공품 - 베트남산 <b>■ 알레르기 정보</b> 1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7.고등어 8. 계 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합포함) 19.자				<b>12/1 Fri</b> • 돈육카레덮밥 (2.5.6.10.12.13.16.18) • 김치콩나물국(5.9) • 오이생채(5.6) • 불고기&치즈브레드(1.2.5.6) • 포기김치(9) • 따담사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.2/23.8/336.1/5.2
<b>12/4 Mon</b> • 작은밥 • 잔치국수(1.5.6) • 양념깎임지 • 야채춘권/칠리S (1.5.6.10.12.13.16.18) • 포기김치(9) • 과일샐러드(1.5.11.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.4/23.1/180.7/3.8	<b>12/5 Tue</b> • 누룽지 • 치즈썬소지자켓도그(1.2.5.6) • 양배추콘샐러드(1.2.5.6) • 김치볶음(9) • 수제청포도에이드(청) • 치즈스틱/케첩(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,141.9/20.6/547.6/5.7	<b>12/6 Wed</b> • 감가루주먹밥(1.5.6.13.18) • 맑은우동국물(1.2.5.6.7.9.13.18) • 떡볶이/라면사리(1.5.6.13) • 버터갈릭감자튀김(5.6) • 포기김치(9) • 최고야포도C(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,288.9/36.9/394.3/5.4	<b>12/7 Thu</b> • 유부초밥3(1.2.5.6.9.13.16.18) • 미니우동(1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) • 양념반후라이드반 (1.5.6.12.13.15) • 포기김치(9) • 치킨무 • 톡스콤부레몬차(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.1/71.2/426.7/4.3	<b>12/8 Fri</b> • 삶은달걀(1) • 굴 • 유기농포도주스(13) • 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 344.4/14.3/87.1/6.9
<b>12/11 Mon</b> • 흑미밥 • 건새우미역국(5.6.9) • 수육/쌈장(5.6.10) • 쫄면야채무침(5.6.13) • 포기김치(9) • 상추쌈/쌈장(5.6) • 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,380.9/41.5/178.2/4.0	<b>12/12 Tue</b> • 친환경쌀밥 • 얼큰버섯국 • 콩나물무침(5) • 축축한크리스피함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 포기김치(9) • 만다린샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.7/25.9/138.5/3.4	<b>12/13 Wed</b> • 작은밥 • 닭갈국수(6.9.13.15.16.17.18) • 오셰프통통오징어까스 /타르소스(1.5.6.13.17) • 포기김치(9) • 따담사과즙(13) • 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,098.6/41.2/82.3/2.8	<b>12/14 Thu</b> • 친환경쌀밥 • 나주곰탕(1.5.6.16) • 순대볶음(2.5.6.10.13.16) • 동그랑땡전(1.2.5.6.10.15.16) • 깍두기(9) • 양상추샐러드/딸기D (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 991.5/32.6/213.7/7.0	<b>12/15 Fri</b> • 친환경쌀밥 • 김치콩나물국(5.9) • 연두부계란찜(1.5.13) • 샐러드돈까스(1.2.5.6.10.12) • 포기김치(9) • 와플/생크림(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,158.7/34.7/282.0/5.3
<b>12/18 Mon</b> • 친환경쌀밥 • 돈등뼈감자탕(5.6.10) • 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16) • 온두부/김치볶음(5.9.10) • 깍두기(9) • 츠러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,167.7/55.1/261.8/4.5	<b>12/19 Tue</b> • 친환경쌀밥 • 소고기육개장(16) • 베이컨감자채볶음(10) • 허니버터순살치킨(2.5.6.13.15) • 깍두기(9) • 치킨무 * 에너지/단백질/칼슘/철 949.2/45.1/151.9/2.7	<b>12/20 Wed</b> • 친환경쌀밥 • 순두부찌개(5.6.8.9.10.17.18) • 부추겉절이(5.6) • 건파래볶음 • 송사부참살도넛(1.2.5.6) • 오리훈제/머스타드(1.2.5.6) • 포기김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,123.0/52.4/139.0/6.8	<b>12/21 Thu</b> • 친환경쌀밥 • 돈육김치찌개(5.9.10) • 가지들깨나물(5.6) • 콩나물무침(5) • 수제치킨커를렛 (1.2.5.6.12.13.15.18) • 깍두기(9) • 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.8/45.1/156.9/3.8	<b>12/22 Fri</b> • 작은밥 • 토마토소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 옥수수스프(2.5.6.16) • 블루베리무피클 • 상추겉절이(5.6) • 깍두기(9) • 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.8/45.1/156.9/3.8
<b>12/25 Mon - 성탄절</b> 	<b>12/26 Tue</b> • 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) • 맑은콩나물국(5) • 호미로감자(5.6) • 계란후라이(1) • 깍두기(9) • 살사소스나초샐러드 (1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.4/28.2/256.7/3.7	<b>12/27 Wed</b> • 마제라구덮밥(1.5.6.10.13.16) • 실파계란국(1) • 메추리알장조림(1.5.6.13) • 고감콘로케/케첩(1.5.6.12) • 포기김치(9) • 블루베리즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.5/35.2/228.7/7.4	<b>12/28 Thu</b> • 친환경쌀밥 • 닭개장(15.16) • 궁중떡볶이(5.6.10.13.18) • 톡가락야채무침(5.6) • 식빵토스트피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 포기김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.0/34.0/344.4/4.4	<b>12/29 Fri - 방학식</b> 
<b>24,2/1 Thu - 개학</b>	<b>2/2 Fri</b>	<b>2/5 Mon</b>	<b>2/6 Tue</b>	<b>2/7 Wed - 종업,졸업식</b> 
• 친환경쌀밥 • 오징어무국(17) • 고추장진미채조림(5.6.17) • 메추리알장조림(1.5.6.13) • 추억의경약식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) • 포기김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,027.6/44.8/148.3/4.1	• 작은밥 • 온모밀(3.5.6.7.13.16.18) • 피자떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 포기김치(9) • 따담사과즙(13) • 양상추샐러드/파인애플D (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,346.0/45.2/227.5/6.0	• 친환경쌀밥 • 쇠고기미역국(5.6.16) • 돈육볶음(5.6.10.13) • 야채계란말이(1) • 포기김치(9) • 굴 • 상추쌈/쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.9/52.1/178.3/5.3	• 짜장면(5.6.10.13.16) • 실파계란국(1) • 단무지무침 • 수제안심탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) • 포기김치(9) • 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.7/42.3/213.0/3.7	

\* 이 식단은 물품 수급 사정에 의해 원산지 및 식재료가 변동될 수 있음을 알려드립니다.