



배려하고 존중하는 민주시민 육성

10월 영양소식지

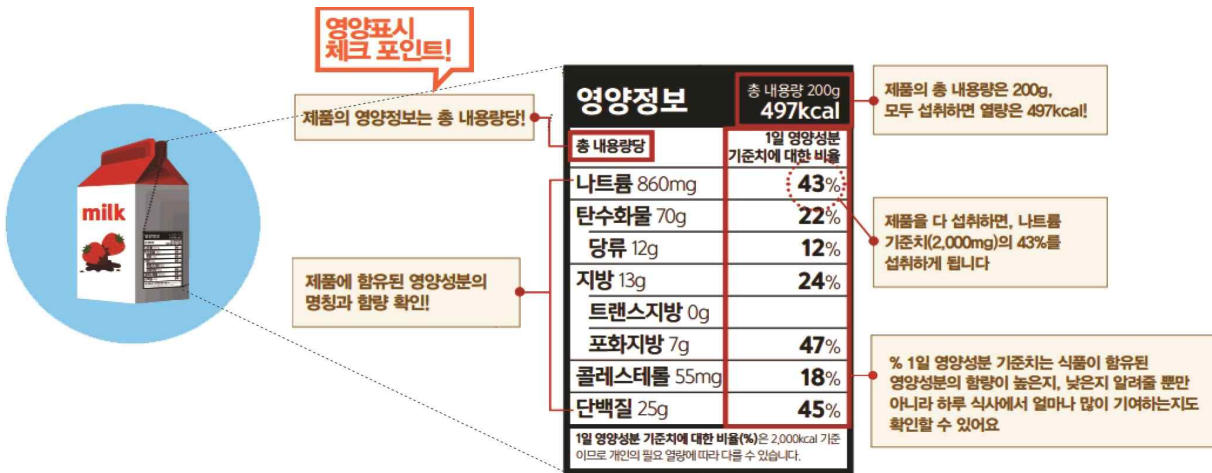
이리공고 제2024 -143호

발송부서: 식생활관

▶ 주 소: (54619)익산시 동서로14길 30-2 ▶ 교무실 (063)722-3712~3 식생활관 (063)722-3002

영양표시를 보면 건강이 보여요

□ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?



□ 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요
- 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요

□ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

- 영양성분함량을 비교하여 다 더 건강한 제품을 선택할 수 있어요

Q. 쿠키 한 상자에서 섭취하는 영양성분은 얼마나 될까?



10월 식단

	월요일	화요일	수요일<수다날>	목요일	금요일
중식		1	2	3	4
			자장밥(5.6.10.13.16) 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 방풍나물무침 수제탕수육/소스(5.6.10.11.12.13.18) 파김치(수) 요구르트 120(2) 양념류(5.6.9.13)		
조식	7	8	9	10	11
		식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄(1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)			식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄(1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식	한우콩나물밥(5.16) 두부된장국(5) 떡볶이(1.5.6.13) 배추겉절이(13) 대패삼겹살볶음(10) 양념류(5.6.9.13) 웃담블루베리요구르트(2)	찰현미밥 콩나물김치국(5.9) 도토리묵무침 새우부추전(6.9.13) 용가리떡갈비(5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(완)(9) 토핑요거트(2) 양념류(5.6.9.13)		잡곡밥(5) 시래기감자탕(10) 달걀찜(1) 오이고추무침 순대곱창볶음(5.6.13) 배추김치(완)(9) 배 양념류(5.6.9.13)	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 미니우동(1.2.5.6.7.9.18) 리코타치즈샐러드(1.2.5.6) 새우튀김/머스터드(1.5.6.9.13) 깍두기(완)(9) 포도주스(13) 양념류(5.6.9.13)
석식	참쌀밥 미트소스스파게티(1.5.6.10.12.13.16) 닭고기무국(5.15) 콩나물무침(5) 목살참스테이크(5.6.10.12.13.16) 배추김치(완)(9) 음료(13)			참쌀밥 소고기미역국(16) 참나물무침 청포묵무침 양념치킨가스(1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(완)(9) 음료(13)	
조식	14	15	16	17	18
		식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄(1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	닭강정샌드위치*(1.2.5.6.15) 음료(13)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄(1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄(1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식	찰흑미밥 소고기미역국(16) 두부조림(5) 돼지갈비찜(간장)(10.13) 열갈이배추나물 배추김치(완)(9) 웃담사과요구르트(2) 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(5) 순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) 오이무침 오리고추장불고기 고등어구이(5.7) 알타리김치(완)(9) 머루포도 양념류(5.6.9.13)	돈가스덮밥(1.2.5.6.7.10.18) 얼큰콩나물국(5) 브로콜리/초장 타코야끼(1.2.5.6.7.10.15.16.18) 깍두기(완)(9) 복숭아주스(11.13) 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 쫄면(5.6) 청국장찌개(5.9) 요거트과일샐러드(2.12) 부추무침 돼지고기육전(1.6.10) 배추김치(완)(9) 양념류(5.6.9.13)	커리밥 버섯된장국(5) 수육(10) 배추겉절이(13) 찐두부/복음김치(5.9) 자두매실주스 모듬쌈/쌈장 양념류(5.6.9.13)
석식	참치야채비빔밥(5) 팽이버섯된장국(5) 새우튀김/머스터드(1.5.6.9.13) 열무김치(완)(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) 음료(13)	참쌀밥 조랭이떡국(1.2.5.6.13.16) 순살찜닭(5.6.15) 쪽파김치무침 음료(13) 치즈볼(1.2.5.6)	참쌀밥 복어포미역국 실곤약야채무침(13) 알감자버터구이(2) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 김치어묵국(1.5.6.9) 동파육(5.6.10.13.18) 오이무침 회오리감자(5.6) 깍두기(완)(9) 음료(13)	

조식	21	22	23	24	25
		식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	햄버거 *(1.2.5.6.10.12.15.16) 음료(13)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식	21	22	23	24	25
	찰보리밥 콩나물국(5) 배추겉절이(13) 참나물무침 제육볶음(10) 야채달걀말이(1) 웃담순수요구르트(2) 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 소고기무국(5.16) 시금치나물 녹두전/양파장(1.5.6.10) 닭장각구이(5.6.12.13.15) 배추김치(완)(9) 콜피스(2) 양념류(5.6.9.13)	찰흑미밥 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 삶은달걀(1) 상추겉절이 치킨탕수육/소스 (1.5.6.12.13.15.18) 깍두기(완)(9) 청포도주스(13) 양념류(5.6.9.13)	귀리밥 육개장(16) 청경채겉절이 오징어까스/소스 (1.5.6.13.17) 바싹돈육불고기 (6.10.12.13) 배추김치(완)(9) 사과 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(5) 북어포미역국 양념깻잎지 달걀비(15) 행전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 말기바나나우유(13) 양념류(5.6.9.13)
석식	21	22	23	24	25
	참쌀밥 순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18) 그린샐러드(12) 반마리치킨(1.5.6.15) 치즈스틱/케첩 (1.2.5.6.12) 깍두기(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 열무된장국(5) 달걀찜(1) 양배추쌈 제육볶음(10) 배추김치(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 크림소스떡볶이 (2.5.6.10.13.16) 아몬드카레고등어구이 (5.6.7) 깍두기(완)(9) 야채스틱/쌈장 음료(13)	참쌀밥 유부잔치국수(5.6.13) 두부구이/양념장(5) 김치&고기만두찜 (1.5.6.10.16.18) 유자청치커리무침(13) 배추김치(완)(9) 음료(13)	
조식	28	29	30	31	
		식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	닭강정샌드위치 *(1.2.5.6.15) 음료(13)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	
중식	28	29	30	31	
	찰보리밥 두부달걀국(1.5) 닭볶음탕(15) 양배추쌈 고기깻잎전 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 멜론 양념류(5.6.9.13)	찰흑미밥 참치김치찌개(5.9) 순살찜닭(5.6.15) 가지나물 배추겉절이(13) 마라왕교자 (1.5.6.10.16.18) 망고주스(13) 양념류(5.6.9.13)	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 로제스파게티 (1.5.6.10.12.13) 꼬치어묵탕(1.2.5.6.9) 애호박볶음 매콤함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 알타리김치(완)(9) 자몽주스 양념류(5.6.9.13)	찰보리밥 동태찌개(5.6.8.9.17.18) 파프리카무침 돈육김치볶음(9.10) 우영어묵볶음(1.5.6) 깍두기(완)(9) 웃담말기요구르트(2) 양념류(5.6.9.13)	
석식	28	29	30	31	
	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 유부무국(5) 감자튀김/케첩(5.6.12) 울외절임 배추김치(완)(9) 페스츨리버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)	참쌀밥 북어포무국 오이무침 달걀비(15) 뱅글뱅글소시지 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 미니메밀국수(3.5.6.7.18) 숙주나물 멸치볶음 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 열갈이된장국 두부구이/양념장(5) 참나물생채 돈육김치볶음(9.10) 배추김치(완)(9) 음료(13)	

※ 식품 알레르기 정보

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, 홍합 포함) 19.잣

※ 우리학교 급식 식재료 원산지안내

친환경쌀(국내산), 김치(고춧가루포함,국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 오리고기(국내산),닭고기(국내산), 달걀(국내산), 오징어(국내산)

※ 매주 수요일 '잔반 없이 다 먹는 날'