

< 가볍고 건강하게 - 비만 >

□ 비만이란

*지방세포의 비정상적인 증가에 의해 체중이 증가 된 상태

-소아비만 : 지방세포 수와 크기 증가 - 성인 비만 : 지방세포 크기 증가

□ 비만 유발 행동



컴퓨터 게임 오래하기



늦게 자고 늦게 일어나기



운동을 하지 않고 누워있기



한번에 많이 먹기



열량이 높고, 영양가가 적은 간식 먹기



아침식사 거르기

□ 비만은 건강에 좋지 않아요!

- 당뇨병 발생을 앞당길 수 있습니다.
- 고혈압을 일으키거나 악화시킵니다.
- 심장질환을 일으킬 수 있습니다.
- 퇴행성 뼈 관절염의 발생률을 높입니다.
- 유방암, 자궁암, 대장암 등의 암 발생을 증가시킬 수 있습니다.

□ 비만에서 탈출하려면 이렇게 해요!



1 배고픔을 피할 수 있는 식사시간 계획
아이 스스로 식사일지를 작성하도록 해보세요!



2 규칙적인 식사 습관
정해진 끼니때와 간식시간에만 먹도록 합니다!

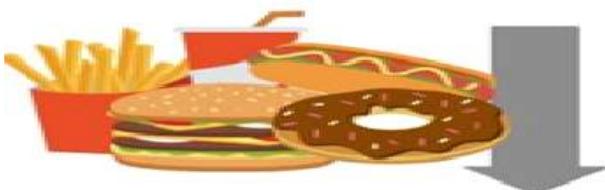


3 TV보며 간식 먹지 않기
TV앞에서, 컴퓨터 게임을 하면서 간식을 먹지 않도록!



4 충분한 수분 섭취
과일주스, 탄산음료보다는 물을 마시게 합니다!

□ 비만 예방을 위한 식사요법



동물성 지방, 인스턴트 식품, 과도한 소금 등의 섭취를 줄이고



채소, 과일, 생선, 식물성 지방, 도정하지 않은 곡류를 위주로 섭취



2023년 12월, 2024년 2월 학교급식 식단 안내(조식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 전북외국어고등학교 홈페이지 ⇒ 급식소식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지 고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

■ 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

* 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지		12/1 Fri		
<ul style="list-style-type: none"> - 자주 손씻기 - 채소,과일은 깨끗이 씻어먹기 - 물은 끓여먹기 - 음식물은 충분히 끓여먹기 		친환경쌀밥 -맑은콩나물국(5) 달걀장조림(1.5.6.13) 오이소고기볶음(5.6.16) 김구이 -배추김치(자율)(9) 초러스팹도그 (1.2.5.6.10.12.16) 시리얼/우유(200ml)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.9/27.1/226.6/3.7		
12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed	12/7 Thu	12/8 Fri
친환경쌀밥 -누룽지탕 -도토리묵그랑뎡전* (고)(1.2.5.6.10.15.16) -닭봉테리야끼구이 (5.6.13.15) -배추김치(자율)(9) 미숫가루두유(2.5) 끼리스틱치즈케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.3/33.5/148.0/3.3	취나물밥/양념장(5.6.16) -애호박감자된장국(5) -약고추장두부조림(5.10) 고기말이볶음(1.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9) 눈꽃가득생크림카스테라 (1.2.5.6) 시리얼/우유(200ml)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.1/32.2/132.9/4.5	친환경쌀밥 계란야채죽(1) 김자반(고)(5) 분홍소시지전 (1.2.5.6.10.15.16) 치킨너겟(1.2.5.6.15) -배추김치(자율)(9) 비요뜨(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.0/24.5/64.1/3.0	친환경쌀밥 -단호박크림스프 (2.5.6.13.16) 새송이돈육장조림.(10) 싸먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9) 에끌레어(1.5.6) 단지형바나나우유(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.1/31.5/61.2/1.9	친환경쌀밥 -감치콩나물국(5.9) 달걀장조림(1.5.6.13) 오이소고기볶음(5.6.16) 김구이 -배추김치(자율)(9) 시리얼/우유(200ml)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.4/29.2/335.9/3.7
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed	12/14 Thu	12/15 Fri
친환경쌀밥 -누룽지탕 김치전(1.5.6) 햄치즈브리토(1.2.5.6.10) -닭봉바베큐구이 (5.6.12.13.15) -배추김치(자율)(9) 바나나라떼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.2/28.1/102.8/5.7	친환경쌀밥 -열갈이배추된장국(5) -김치닭볶음탕(9.15) 싸먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9) 딸기우유(2) 햄참치샌드위치(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.4/31.8/177.6/1.8	친환경쌀밥 소고기미역국(16) -연두부&양념장(5) -양상추치커리샐러드 (밭)(1.2.5.6.12) 돼지간장불고기 (5.6.10.13.18) -배추김치(자율)(9) 시리얼/우유(200ml)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.6/38.2/321.1/2.5	친환경쌀밥 노랑콩/딸기빵.(1.2.5.6.13) 조랭이떡국(1) 숙주미나리나물 -오징어불고기(10.17) -배추김치(자율)(9) 초코드링크(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.2/30.8/209.8/2.4	친환경쌀밥 감자크림스프(2.5.6.13.16) 김자반(고)(5) 스펀전(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9) 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6) 산양유바나나맛(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.3/22.8/121.3/3.2
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed	12/21 Thu	12/22 Fri
친환경쌀밥 -누룽지탕 -비엔나감자조림 (2.5.6.10.13.15.16) -스크램블에그(1) 우유트리도넛(1.2.5.6) -배추김치(자율)(9) 바나나우유미니(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.5/24.1/167.5/2.1	친환경쌀밥 단호박죽.(13) 김자반(고)(5) 두부동그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) 싸먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9) 시리얼/우유(200ml)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.0/22.4/173.1/3.4	친환경쌀밥 맑은 감자국 -매추리알장조림(고)(1.5.6) -배오이무침 -배추김치(자율)(9) 껌어먹는그릭요거트(2) 수제함케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.9/28.0/418.2/4.1	친환경쌀밥 불고기&치즈브레드 (1.2.5.6.10.12.16) 소고기떡국(1.16) -아몬드멸치볶음 오징어볶음(5.6.13.17.18) -배추김치(자율)(9) 시리얼/우유(200ml)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.7/35.8/249.2/2.8	친환경쌀밥 김치콩나물국.(5.9) -진미채조림(1.5.6.17) 수제소시지피망볶음 (2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9) 요거타일(12) 우유식빵/생크림(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.9/27.2/173.6/2.4
24년2월5일 Mon	24년2월6일 Tue	24년2월7일 Wed	24년2월8일 Thu	24년2월9일 Fri
친환경쌀밥 -누룽지탕 -스크램블에그(1) 도통해물완자전 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) -배추김치(자율)(9) 초코드링크(2) 미니갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.4/25.6/211.5/3.1	친환경쌀밥 소고기떡국(1.16) -참치김치볶음(5.9.16.18) 싸먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9) 비요뜨(2) 크롱지(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.3/27.0/276.0/12.4	친환경쌀밥 -설렁탕(국수)(5.6.16) -비엔나감자조림 (2.5.6.10.13.15.16) -오이부추무침(초.고) -배추김치(자율)(9) 햄치즈샌드위치(1.2.5.6) 단지형바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.7/27.7/51.2/2.3	친환경쌀밥 북어포두부우맑은국.(1.5) -달걀찜(고)(1) 불고기브리토(1.5.6) 수제소시지구이 (고)(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9) 시리얼/우유(200ml)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.9/27.3/291.2/2.4	설연휴



2023년 12월, 2024년 2월 학교급식 식단 안내(중식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [전북외국어고등학교 홈페이지](#) ⇒ 급식소식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지 고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓

■ 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

*** 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지**

- 자주 손씻기
- 채소, 과일은 깨끗이 씻어먹기
- 물은 끓여먹기
- 음식물은 충분히 끓여먹기

12/1 Fri

-친환경기장밥
꼬꼬짬뽕(5.6.9.13.17.18)
채식만두(1.5.6.10.16.18)
레몬크림새우(1.2.5.6.9.13)
-배추김치(9)
링티제로복숭아맛(11.13)
슬림슬라이스단무지
딸기

* 에너지/단백질/칼슘/철
723.1/20.0/251.2/2.8

12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed	12/7 Thu	12/8 Fri
-참치야채비빔밥 (고)(5.6.13.16.18) 청국장찌개 (5) 갈릭버터블랙타이거새우구이 (2.9.13) 살고기랩부침 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 쿠앤크생크림롤케익(1.2.5.6) 모구모구리치 * 에너지/단백질/칼슘/철 730.9/36.0/355.7/3.9	-친환경현미밥 -부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 주꾸미볶음(5.6) 로제치킨까스 (1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 하겐다즈미니컵아이스크림 (1.2.5) 블루베리과일샐러드(1.5.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.9/39.3/353.9/3.8	친환경쌀밥 -꼬치어묵우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) -단무지우침 연탄직화간장불고기(5.6.10) 배추김치(9) 샤인머스캣탕후루 탕갈새우볼스틱 (1.2.5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.2/36.3/229.5/2.5	김치치즈주먹밥(1.2.5.6) 계란살파두부국(1.5) 사과치커리유자청우침(13.19) 로제치즈속용부키 (2.5.6.10.13.15.16) 통감말이튀김(1.5.6.10.16) 해화동치즈돈까스(1.5.6.10) -깍두기(자율)(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 695.9/20.5/260.3/3.8	친환경쌀밥 유부장국*(고)(5.6.7.13.18) 사과치커리유자청우침(13.19) 감자튀김/케첩(5.6.12) 배추김치(9) 파인애플스틱 핑크레몬에이드 지나트름소시지핫도그 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.2/22.2/426.0/6.7
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed	12/14 Thu	12/15 Fri
-친환경현미밥 -등뼈갈자탕 (10) 친환경콩나물우침(5) 버블새우튀김 (1.5.6.9.12.13.18) 반마리통닭(2.5.6.12.15) 배추김치(9) 뽕피첼렐리 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.4/28.8/312.6/3.3	마크니카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 복어무국 회오리강자 튀김(5.6) 골든몬마호코스데이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) -깍두기(자율)(9) 보코치니샐러드(2.12.13) 과일첼리 자연드림 감귤한모금(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.2/26.6/203.8/3.3	참치마요구운주먹밥 (1.2.5.6.10) 마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) 야채스틱&쌈장 통새우왕만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) 유린기(15) 배추김치(9) 아이러브요거트드링크(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.2/31.8/375.9/8.7	자장밥(1.5.6.10.13.16) -청경채해물짬뽕국 (5.6.9.13.17.18) 카사바칩(5.6) 블랙알리오치킨(1.2.5.12.15) -깍두기(자율)(9) 비요뜨(2) 딸기 식빵생크림과일샐러드(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.2/29.2/218.9/3.5	-햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 해물칼국수(1.6.17.18) -케요네샐러드(1.5.12) 골뱅이오이무침(5.17) 콘치즈달콤돈까스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 닭꼬치(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 아임리얼블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 803.9/36.3/520.1/7.0
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed	12/21 Thu	12/22 Fri
-친환경현미밥 감자수제비만두국 (1.5.6.10.16.18) 콩나물김가루우침(5) -김치닭볶음탕(9.15) 감자반(고)(5) 녹두전(1.5.6.10) 배추김치(9) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/36.7/206.4/6.4	친환경혼합잡곡밥(5) -참치김치찌개(5.9.16.18) -육수수프샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추겉절이(9) 칠리새우(1.5.6.9.12.13) 돈육오븐구이/파채 (5.6.10.13) 뽕로요구르트(2) 딸기 -갯잎상추쌈&쌈장 * 에너지/단백질/칼슘/철 743.9/32.1/219.5/3.4	-친환경보리밥 낙지연포탕 (1.5.16) 남도물갈비 (1.2.5.6.10.15.16.18) 어묵잡채(1.5.6) 배추김치(9) 아이스망고치즈샐러드 (2.12.13) 생크림도넛슬티밀크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.1/27.4/310.8/4.5	-친환경기장밥 김치수제비국(5.6.9) 삼색계란말이(1.5.6.8) 락교마요치킨커틀렛 (1.2.5.6.12.15.16) 연어스테이크+스노우어니언크림소스(3.5.12) 고구마줄기우침 -깍두기(자율)(9) 파인애플(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.7/35.0/313.0/4.2	잔치국수(1.5.6) -단무지우침 카사바칩(5.6) 배추김치(9) 왕새우미니핫도그 (1.2.5.6.9.12) 텍스콤부차레몬 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.2/27.5/264.2/2.6
24년2월5일 Mon	24년2월6일 Tue	24년2월7일 Wed	24년2월8일 Thu	24년2월9일 Fri
친환경쌀밥 김치수제비국(5.6.9) 도토리묵상추우침 낙곱새(9.10.13) 램솔더랙(5.6.15) 배추김치(9) 아임파인애플큐오렌지(13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 814.5/38.7/290.3/10.3	-단호박크림스프 (2.5.6.13.16) 로제파스타(주식)(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 추억의돈까스(1.5.6.10) 랍스터치즈구이(1.2.5.6) 배추김치(9) 하겐다즈미니컵아이스크림 (1.2.5) 아삭아삭 야채피클 하라불 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.8/36.9/259.2/3.6	친환경쌀밥 꼬꼬짬뽕(5.6.9.13.17.18) 닭가슴살밥까스(1.5.6.10) 블랙페퍼묵살스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 링티제로복숭아맛(11.13) 삼색탕후루(2.4) 슬림슬라이스단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.0/18.0/113.7/2.0	친환경쌀밥 바삭통살치킨버거 (1.2.5.6.10.12.15.16) -우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 궁채장아찌 카사바칩(5.6) -깍두기(자율)(9) 과일첼리 아임리얼블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 782.8/29.0/339.6/3.5	<p>설 연휴</p>



2023년 12월, 2024년 2월 학교급식 식단 안내(석식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [전북외국어고등학교 홈페이지](#) ⇒ 급식소식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지 고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

■ 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



*** 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지**

- 자주 손씻기
- 채소,과일은 깨끗이 씻어먹기
- 물은 끓여먹기
- 음식물은 충분히 끓여먹기

12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed	12/7 Thu	12/8 Fri
-친환경흑미밥 해물짬뽕국 (고)(1.5.6.9.10.13.17.18) 김가루숙주나물무침 -간풍만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) -목살참스테이크 (5.6.10.12.13.16) -배추김치(자율)(9) 오렌지메이드	친환경쌀밥 어묵국/물떡꼬치 (1.5.6.7.13.18) -진미채조림(1.5.6.17) 오향장국/무쌈(5.6.10.12.13) 양배추 쌈/쌈장 -비빔국수(1.5.6) -배추김치(자율)(9) 뽕로로요구르트(2)	친환경쌀밥 -참치김치찌개(5.9.16.18) 멸치견과조림 -치즈닭갈비 (중)(2.5.6.12.13.15.16.18) -배추김치(자율)(9) 크로칸수(1.2.5.6) 참다래주스(13) 콘치즈어묵핫바(1.2.5.6.12)	-친환경현미밥 바지락삼색수제비국 (1.5.6.18) -매콤매추리알어묵볶음 (1.5.6) 돼지갈비떡찜(10) 초당옥수수핫도그 (1.2.5.6.10.15.18) 도라지오이무침(5.6.13) -배추김치(자율)(9) 당글주스(13)	
* 에너지/단백질/칼슘/철 767.4/37.0/133.8/7.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 785.6/35.6/201.4/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 745.2/31.3/161.0/2.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 793.8/37.5/175.6/4.2	
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed	12/14 Thu	12/15 Fri
친환경쌀밥 -미트볼스파게티(반찬))(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 소고기무국(16) -고구마돈사태찜(10) -케이준샐러드 (1.5.6.12.13.15) -배추김치(자율)(9) 스위트로피클(13)	훈제오리김치볶음밥 (5.6.9.13.18) 한우사골떡국.(16) -달걀찜(고)(1) 감자부각(5.6) 수제소시지구이 (고)(1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9) 웃담딸기요구르트(2)	-친환경현미밥 -근대원장국(5.9) 숙주청포묵무침(5.6) -참치김치볶음(5.9.16.18) LA식 돈갈비구이(10) -배추김치(자율)(9) 뽕글뽕글소시지 (1.2.5.6.10.16)	-친환경보리밥 소고기육개장(1.16) -오이고추아몬드쌈장무침 (5.6) -오리주물럭&쌈무 깻잎주먹완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) -배추김치(자율)(9) 감글한라봉주스(13)	
* 에너지/단백질/칼슘/철 784.3/38.1/210.7/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 772.1/26.4/99.3/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 706.8/32.2/251.1/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 755.2/25.2/90.0/2.5	
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed	12/21 Thu	12/22 Fri
-친환경보리밥 -아욱된장국(5.9) 상추겉절이 -파채제육볶음(10) 콩치데리야끼구이 (6.12.13.16) -배추김치(자율)(9) 오라테(2.13) 우리쌀전통새알떡(1.2.5.6)	-친환경현미밥 소고기미역국(16) 달걀장조림(1.5.6.13) 양배추 쌈/쌈장 주꾸미콩나물찜 (5.6.13.17.18) -배추김치(자율)(9) 블루베리크림치즈마카롱 (1.2.6) 웰치메이드	친환경쌀밥 -동태찌개(5) 당수육.(1.5.6.10.11.12.13) 김가루실파우침. 치즈퐁은햄부침 (1.2.5.6.10.15.16) -배추김치(자율)(9) 짜요짜요(2)	-김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) -유부어묵국(1.5.6.9) -눈꽃치즈샐러드(1.2.5.6.12) 쫄면야채무침(5.6.13) 미트볼치즈구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) -배추김치(자율)(9) 청포도량사과랑(2.13)	
* 에너지/단백질/칼슘/철 751.3/35.8/307.3/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 688.9/29.7/147.0/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 730.5/36.0/167.5/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 747.1/29.2/233.3/4.6	
24년2월5일 Mon	24년2월6일 Tue	24년2월7일 Wed	24년2월8일 Thu	24년2월9일 Fri
친환경쌀밥 소고기육개장(1.16) 명엽채조림(땅콩)(4.5.6.13) -고추잡채/꽃빵 (5.6.10.13.18) 오리훈제단호박구이 (1.2.5.6.13) -배추김치(자율)(9) 리치젤리	친환경쌀밥 소고기팽이버섯무국.(1.5.16) 떡볶이/김말이(1.5.6.12.16) 돈육낙지볶음.(5.6.10.13.17) -배추김치(자율)(9) 보코치니샐러드(2.12.13) 군고구마치즈붕어빵(1.2.5.6)	친환경쌀밥 -꽃게된장찌개(5.8) -매추리알달걀가슴살장조림 (1.15) 삼색육무침(5.6) 육전/파채(1.2.5.6.13.16) -배추김치(자율)(9) 데르뜨젤리		설연휴
* 에너지/단백질/칼슘/철 743.4/33.6/165.9/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 795.8/39.6/200.2/7.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 767.0/35.1/107.9/4.3		