



http://jeonggo.hs.kr/

2020학년도 9월 영양소식

발행인 : 교 장 문상봉
편집인 : 교 감 박종산
역은이 : 담 당 이은경

[카페인 집중탐구]

1. 카페인이란?

커피, 차잎 등에 함유된 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용되고 있다.

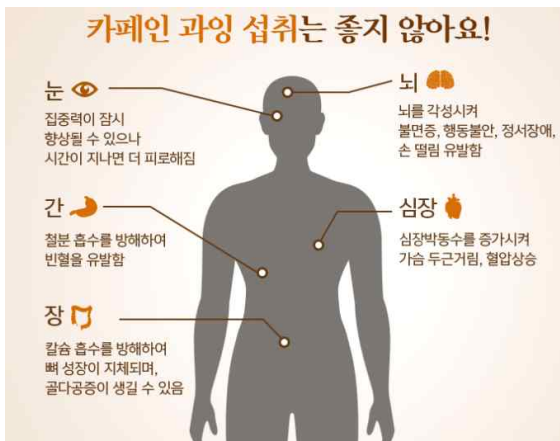
기호식품인 커피, 녹차 외에 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지음료 및 감기약이나 두통약과 같은 의약품에도 광범위하게 함유되어 있다.

2. 청소년의 고카페인 음료 섭취 실태는?

청소년들은 고카페인 음료가 잠을 쫓고 집중력을 향상시키는 데 도움이 된다고 생각하여 자주 마시고 있다. 그러나 고카페인 음료의 카페인 성분은 일시적으로는 잠을 쫓고 집중력을 향상시키는 효과가 있으나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 더 피곤해진다.

3. 카페인 과잉섭취, 무엇이 문제인가?

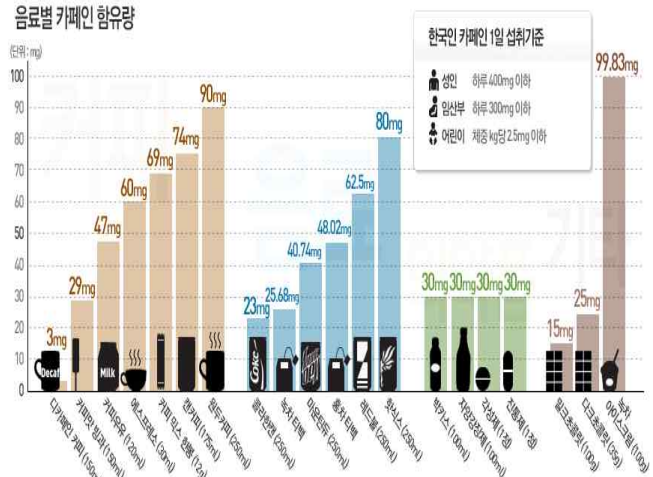
카페인을 과잉 섭취 하였을 경우 우리 몸에 많은 부작용을 일으킬 수 있다. 개인마다 차이는 있을 수 있지만 카페인을 과다 섭취할 경우 메스꺼움, 어지러움, 불면증 등의 증상이 나타날 수 있다. 특히 성인보다 카페인 민감도가 크고 성장에 좋지 않은 영향을 미치기 때문에 과도하게 섭취하는 것은 바람직하지 않다.



4. 청소년의 카페인 최대일일섭취 권고량은?

식품의약품안전처는 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량을 체중1kg당 2.5mg 이하로 설정하였다. 예를 들면 몸무게가 50kg인 청소년의 경우 카페인 최대일일섭취 권고량은 125mg이다. 하루 커피 1잔, 고카페인 음료 1잔만 마셔도 권고량을 초과하기 때문에 주의가 필요하다.

5. 식품속에 카페인 얼마나 들어있을까요?



6. 생활 속 고카페인 음료 섭취 줄이기 요령은?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 '물'을 마신다.
- 부득이하게 고카페인 음료를 마실 때는 제품의 '카페인함량'을 확인하고 최대일일섭취권고량 이하로 마시도록 노력한다.

7. 고카페인 함유 문구는 어떻게 확인하나요?

고카페인음료란 카페인 함량이 mL당 0.15mg 이상 함유한 액체 식품을 말한다.

식품위생법 제10조와 식품 등의 표시기준에 따라 고카페인 함유 식품에는 '고카페인 함유 문구'와 '어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다'라는 주의 문구 및 해당 제품의 총 카페인 함량(mg)이 표시되어 있다.

고카페인 음료의 라벨은 어떻게 구성되어 있을까요?

- 제품명
- 내용량
- 축산물가공품의 유형
- 원재료명 및 함량
- 살균방법
- 포장재질
- 소재지
- 보존기준
- 보관 및 섭취 유의 사항
- 상당 및 신고 연락처
- 영양성분

소비자 주의사항 표시를 꼭 확인하세요.

제품명 : OOO 커피우유 내용량 : 500mL
축산물가공품의 유형 원재료명 및 함량 : 1A 등급 원유 20%(국산), 세균수 기준, 정제수, 액상지방, 유지방 함량 4%(국산), 발효분유 3.6%(수입산), 커피파우더 1.0%(네트워킹), 밀트엑스트라, 탄산수소나트륨, 합성착색료(커피향), 수크랄로스(합성감미료), 우유원유 살균제품 살균방법 : 130℃ 이상에서 3초 이상 살균 포장재질(내면) : 폴리에틸렌 생업장의 명칭 소재지 : (OOO)수원공장 / 경기도 수원시 보은기준 : 0~10℃ 냉장보관 가능 후에도 반드시 냉장보관하시고 유통기한 이내라도 빠른 시일 내에 드시기 바랍니다.

원료 성분에 의한 점진 및 상중부에 우유지방이 생길 수 있으나 품질에는 이상이 없으므로 잘 흔들어 드세요.

어린이, 임산부, 카페인에 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다.

이 제품은 공정거래위원회 고시 소비자 분쟁해결 기준에 외적 교환 또는 보상을 받을 수 있습니다.
소비자 상담실 : 080-589-0000/4 (수신자요금부담)
반올 및 교환 : 구입처 및 대리점
부정 불량 축산물 신고는 국민신문 1399

영양성분
1회 제공량 1회 (200mL) / 총 약 3회 제공량 (500mL)
1회 제공량당 함량 : 열량 125kcal, 탄수화물 16g(5%), 당류 16g, 단백질 4g(7%), 지방 5g(10%), 포화지방 3.4g(23%), 트랜스지방 0g, 콜레스테롤 15mg(5%), 나트륨 60mg(3%)

() 안의 수치는 1회 영양성분 기준치에 대한 비율임

| | | 9/1(화) | 9/2(수) 수요일은 다 먹는날 | 9/3(목) | 9/4(금) |
|----|---|--|---|--|---|
| 조식 | | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 콩나물국(5.6.9.13.) · 닭갈비볶음(5.6.13.15.) · 야채계란말이(1.5.) · 배추김치(9.) · 파인애플 | <ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) · 배추김치(9.) · 영양버섯야채죽(5.16.18.) · 허니버터카스테라(1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기미역국(5.6.9.13.16.) · 돼지갈비찜(5.6.10.12.13.) · 채소달걀찜(1.2.) · 배추김치(9.) · 양념깻잎장아찌5.6. | <ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 소고기야채죽(16.) · 미니파운드케익(1.2.5.6.13.14.) · 초코칩스시리얼&우유(2.5.6.) |
| 중식 | | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 오이부추무침(13.) · 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 사과당근플리토 | <ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16.) · 아욱된장국(5.6.9.) · 고추송송고기말이(1.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 양념감자(5.6.) · 오라떼(2.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) · 열무된장무침(5.6.) · 오리불고기(5.6.13.) · 도통통그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 블루베리요거트&시리얼(2.5.6.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육순두부찌개(5.9.10.) · 콩치김치조림(5.6.9.) · 콩나물파채무침(5.6.13.) · 돼지고기오븐구이(10.) · 배추김치(9.) · 쌈장(5.6.13.) · 초코케익홀(1.2.6.) |
| 석식 | | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 어묵우국(1.5.6.9.13.) · 감자채파망둑음(1.2.5.6.10.15.16.) · 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) · 수제미니플레인핫도그(1.2.5.6.10.12.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 감자수제비국(5.6.9.13.) · 도토리묵채소무침 · 오징어낙지볶음(5.6.13.17.) · 달&벨렌즈카츠(1.5.6.10.) · 배추김치(9.) · 브라운소스(5.6.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) · 안동식짬뽕(5.6.13.15.) · 참나물우렁초무침(5.6.13.) · 어묵야채볶음(1.5.6.) · 총각김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국(5.6.12.) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) · 양파부추무침(13.) · 함박스테이크&김치소스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) · 깍두기(9.) |
| | 9/7(월) | 9/8(화) | 9/9(수) 수요일은 다 먹는날 | 9/10(목) | 9/11(금) |
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 김가루떡국(1.5.6.9.) · 숯불사태찜(5.6.10.12.13.18.) · 떡새우완자전(1.2.5.6.9.18.) · 배추김치(9.) · 골드키위 | <ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 참치야채죽(5.16.18.) · 그레놀라시리얼&우유(2.5.6.) · 달콤포근보세(1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 요거티임(사과)(2.) · 참치김치찌개(5.9.12.16.18.) · 돼지갈비찜(5.6.10.12.13.) · 우리팍뎡전(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기우국(5.9.13.16.) · 오리고장불고기(5.) · 야채계란말이(1.5.) · 풀깃메이플크림치즈파이(1.2.5.6.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) · 바나나(13.) · 배추김치(9.) · 전복죽(18.) |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 육개장(5.6.10.) · 단호박닭간장조림(5.6.13.15.16.) · 파파두부(5.6.10.12.13.18.) · 애호박느타리볶음(5.6.) · 배추김치(9.) · 갈릭파이(1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 도토리묵국(온)(5.6.9.) · 묵은지사태찜(5.6.9.10.13.) · 매콤콩나물무침(5.) · 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 요구르트(2.) | <ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16.) · 팽이버섯된장국(5.6.12.) · 김말이튀김(1.5.6.16.) · 치즈떡볶이(2.5.6.12.13.) · 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) · 배추김치(9.) · 힙내파인애플씨주스(13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 쌀국수(5.6.16.) · 오이고추무침(5.6.) · 닭갈비볶음(5.6.13.15.) · 통새우짜조&포차소스(1.5.6.9.13.) · 깍두기(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 꽃게탕(5.6.8.9.13.) · 메추리알불어묵조림(1.5.6.13.) · 수육/쌈장(5.6.10.) · 무말랭이무침(5.6.13.) · 보쌈김치(9.) · 골드키위 |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> · 매운낙지비빔밥(5.6.13.) · 감자달걀국(1.13.) · 오이깍둑무침(13.) · 통통왕교자갈비만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 피크닉(13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 유부버섯된장찌개(5.6.12.18.) · 토마토스파게티(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 오이피클 · 참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 등뼈우거지국(5.6.10.) · 신김치닭매운조림(5.6.9.13.15.) · 해물야채전(1.5.6.9.17.18.) · 깍두기(9.) · 포켓팝콘(화이트)(2.5.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) · 가자미구이&레몬간장소스(5.6.15.) · 하트연어치즈까스(5.6.12.13.) · 총각김치(9.) · 망고스틱 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) · 호두연근조림(5.6.12.13.14.) · 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 해물새우이완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) · 배추김치(9.) |
| | 9/14(월) | 9/15(화) | 9/16(수) 수요일은 다 먹는날 | 9/17(목) | 9/18(금) |
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 김치콩나물국(5.6.9.13.) · 안동식짬뽕(5.6.13.15.) · 채소달걀찜(1.2.) · 깍두기(9.) · 덴마크모닝시리얼우유(2.) | <ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 영양닭죽(5.6.15.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.) · 초코칩스시리얼&우유(2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 삼색떡만두국(1.5.6.9.10.16.18.) · 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.18.) · 깻잎해물주먹완자(1.2.5.6.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 홍삼을품은블루베리 · 도시락김(13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 감자달걀국(1.13.) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) · 야채고기말이김치찜(1.6.9.10.15.16.) · 깍두기(9.) · 오렌지자몽플리토(13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) · 바나나(13.) · 배추김치(9.) · 불고기낙지죽(5.6.16.) |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자탕(5.6.9.10.) · 미역오이초무침(13.) · 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16.) · 통새우커렛&크리미어니언드(1.2.5.6.9.) · 깍두기(9.) · 포도 | <ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 얼큰해물짬뽕면(5.6.8.9.13.17.18.) · 단무지 · 라조기(1.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) · 망고아로니아 스무디2 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 김치수제비국(5.6.9.13.) · 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) · 한입두부어린왕새러드(1.5.6.12.) · 버섯잡채(5.6.10.12.13.) · 석박지(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 우렁감자된장국(5.6.9.13.18.) · 고구마순무침(5.6.13.) · 어묵야채볶음(1.5.6.13.) · 돼지고기오븐구이(10.) · 배추김치(9.) · 쌈장(5.6.13.) · 영클팍보리과자(5.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 닭곰탕(5.6.9.13.15.) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) · 실곤약야채초무침(5.6.13.) · 과일치즈등심돈까스(1.5.6.10.) · 배추김치(9.) · 요구르트(2.) |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) · 방어데리야끼조림(5.6.13.) · 애기배추된장무침(5.6.) · 오리불고기(5.6.13.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 우리콩청국장(5.6.9.10.12.16.) · 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) · 연근탱글가마보곶전(1.5.6.13.) · 킹콩닭꼬치(5.6.15.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육순두부찌개(5.9.10.) · 맛살숙주나물무침(1.5.6.8.13.) · 크런치생선까스(1.2.5.6.12.) · 궁중떡볶이(5.6.12.13.16.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 스펀마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 콩나물국(5.6.9.13.) · 연양식반달불고기&어린왕(2.5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.) · 회오리감자(5.6.) · 빅썸(5.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 참치김치찌개(5.6.9.12.13.) · 부추겉절이(13.) · 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.) |

| | 9/21(월) | 9/22(화) | 9/23(수) 수요일은 다 먹는날 | 9/24(목) | 9/25(금) |
|----|---|--|---|--|---|
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> 배추김치(9.) 소고기야채죽(16.) 미니파운드케익(1.2.5.6.13.14.) 초코칩스시리얼&우유(2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 북어채미역국(5.6.) 건파래볶음(5.) 크러쉬알리오 오리불고기(5.) 치킨너겟/머스타드소스(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) 배추김치(9.) 영양버섯야채죽(5.16.18.) 소프트미니치즈케이크(1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물국(5.6.9.13.) 진미채조림(5.6.13.17.) 채소달걀찜(1.2.) 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 바나나아로니아 스무디 | <ul style="list-style-type: none"> 배추김치(9.) 영양닭죽(15.) 오레오오즈&우유(2.5.) 골드키워 |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 콩나물국(5.6.9.13.) 도라지오이무침(5.6.13.) 간소새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.) 신김치닭매운조림(5.6.9.13.15.) 총각김치(9.) 갈라만시레몬에이드 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 낙지연포탕(5.6.9.16.18.) 가지볶음(5.6.) 감자재빨야채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 돈육불고기(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 아몬드또띠아칩(1.2.5.6.13.) | <ul style="list-style-type: none"> 작은밥 자장면(2.5.6.10.13.16.) 단무지 수제등심탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) 두부양념조림(5.6.12.13.) 참나물무침 유린기(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.) 아이스슈(1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 자반고등어구이(5.6.7.) 꼬시래기볶음(5.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 링쥬러스(1.2.5.6.) |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> 베이컨건파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 유부감자된장국(5.6.9.13.) 매운사태찜(5.6.10.) 참소라살 오이무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 우리쌀까망핫도그(1.2.5.6.12.18.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 단호박닭간장조림(5.6.13.15.16.) 브로콜리초장(5.6.13.) 곤치즈매콤불고기(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 동태매운탕(5.12.) 돼지훈제바베큐숙주볶음(5.6.10.12.13.18.) 멸치견과볶음(5.6.13.14.) 부들어묵볶음(간장)(1.5.6.) 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 설렁탕&소면(5.6.16.) 꼬들꼬들오이지 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.16.) 너비아니김치치즈구이(1.2.5.6.9.10.15.16.) 깍두기(9.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 오징어무국(5.6.9.13.17.) 야채비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 우리쌀떡꼬치5.6. 배추김치(9.) |
| | 9/28(월) | 9/29(화) | 9/30(수) | | |
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.12.16.18.) 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 연두부/양념장(5.6.13.) 야채계란말이(1.5.) 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) 배추김치(9.) 참치야채죽(5.16.18.) 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13.) | | | |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 닭고기미역국(5.15.) 매콤볼어묵야채볶음(1.5.6.13.) 청포묵김가루무침 파채돈까스&오리엔탈s(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 사과주스(담미유애플)(13.) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 매운떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) 매콤콩나물무침(5.) 갯잎전(1.5.6.10.15.16.) 오색산적(1.5.6.10.16.18.) 부들어묵볶음(간장)(1.5.6.) 배추김치(9.) 우리쌀송편(3색) | 추석연휴 | | |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 감자수제비국(5.6.9.13.) 새우살청경채볶음(5.6.9.) 오리불고기/무쌈(5.6.13.) 배추김치(9.) 문어불타코야끼(1.2.5.6.12.13.) | | | | |

♣ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,홍합,전복포함) ⑳젓

- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

♣ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지,닭,오리), 쇠고기(한우), 김치(배추,고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 아귀, 전복, 새우자건품육수용 ,방어

- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)

【수입산】

- 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국,러시아/수입산), 새우살(베트남산/수입산), 쭈꾸미(베트남산/수입산)

- 육가공품: 베이컨(수입산), 도통동그랑땡전(돼지고기:국내, 두부:외국-미국,캐나다), 함박스테이크(돼지:국내, 소고기:국내,호주),

- 수산가공품: 진미채(수입산), 새우공산품(연육:베트남), 어묵(연육:수입산), 떡새우완자전(떡:국내, 새우살:베트남), 해물새송이완자(오징어:페루, 칠레), 하트연어까스(연어:러시아,칠레), 갯잎해물주먹완자(오징어:칠레, 두부:외국산), 타코야끼(문어:중국) 오색산적(맞살연육:수입) , 연근탱글가마보꼬전(연육:수입) 참치캔(원양산), 콩치통조림(대만산)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

두부류: 판두부, 순두부, 연두부: 국내산

※간편식 수요조사 결과 2018.10월부터 화요일 조식을 ‘간편식 먹는 날’로 정하여 제공하고 있습니다.