

- 맛있는 식품 건강하게! '영양표시제도' -

영양표시제도는 가공식품의 영양적 특성을 일정한 기준과 방법에 따라 표시하여 **제품이 가진 영양적 특성을 소비자에게 전달**하고, 이를 통해 **자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있게끔 돕는 제도**입니다. 영양표시제도는 일정한 양식을 갖추어 영양성분의 함량을 표시하는 영양성분표와 특정 용어를 이용하여 제품의 영양적 특성을 강조 표시하는 영양강조 표시가 있습니다.

- 영양성분표 -

소비자는 영양성분표를 참고하여 자신의 건강에 더 좋은 식품을 선택할 수 있습니다. **표시대상은 열량, 나트륨, 탄수화물, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤, 단백질** 등입니다. 영양성분 함량과 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 이용하면, 나의 건강에 더 나은 식품을 선택하거나 비교할 수 있습니다. 또한 제품 표지에 있는 원재료명 목록은 건강에 좋은 식품을 선택하는데 중요한 정보를 제공합니다.

- 영양성분 표시의 중요성 -

■ **영양표시는 소비자가 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있도록 도와줍니다.** 건강에 대한 소비자들의 관심이 높아지면서, 건강과 직접적인 영향을 미치는 식생활에 대한 관심도 높아지고 있지만, 실제로 건강한 식생활을 위한 구체적 실천방법을 제대로 알고, 실천하는 비율은 그다지 높지 않습니다. 예를 들어 당뇨병환자나 당뇨병 가족력을 가진 일반인이 제품에 들어있는 '당'의 함량을 안다면 스스로 당 섭취를 조절할 수 있으므로 건강관리에 큰 도움이 될 것입니다. 마찬가지로 고혈압 환자들이 제품에 들어있는 나트륨의 함량을 알 수 있다면 나트륨 함량이 더 적은 제품을 고르려고 노력하게 될 것입니다.

■ **영양표시는 생산자가 자사 제품이 가진 영양적 특성을 알릴 수 있도록 해줍니다.** 영양표시를 통해 식품산업체는 소비자들에게 자사 제품이 타사 제품보다 영양적으로 우수하고, 건강에 좋은 제품이라는 것을 알릴 수 있습니다. 예를 들어 소비자들이 나트륨이 적거나 지방 함량이 적은 제품을 선호한다면 식품산업체는 제품에 사용되는 식염이나 지방의 양을 줄일 수 있는 방안을 적극적으로 연구하고 제품을 개발하게 될 것입니다. 이렇게 개발된 제품들에는 '저나트륨' 혹은 '저지방' 등의 표현을 하여 이것을 홍보할 수 있고 이로 인해 전 국민이 가공식품으로 부터 얻는 나트륨과 지방의 섭취량이 감소될 것입니다.

- 영양표시 확인하는 방법 -

아래 영양성분표에 따르면, **1회 제공량에 대한 영양성분**을 나타내고 있습니다. 이 **제품의 중량은 총 2회 제공량**이기 때문에, **총 영양성분을 따지려면 영양소에 곱하기 2**를 해주어야 합니다. 칼로리는 1회 제공량 기준 245kcal이므로, 총 제공량 기준 490kcal입니다. 포화지방을 기준으로 %영양소 기준치를 확인한다면, 1회 제공량 즉, 2봉지를 섭취하였을 때 하루 섭취량의 20%를 섭취한 것이고 총 제공량을 섭취하였을 때 하루 섭취량의 40%를 섭취한 것이 되겠습니다.

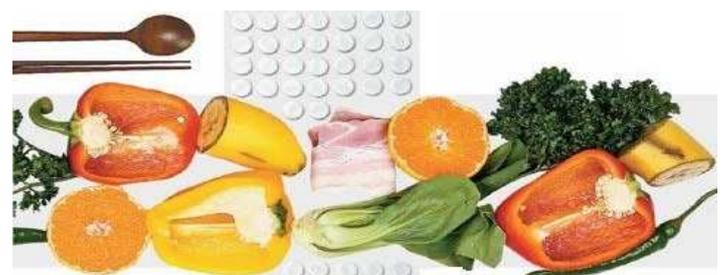
영양성분		
1회 제공량 2봉(50g) 총 2회 제공량 4봉(100g)		
1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열량	245kcal	
탄수화물	36g	11%
당류	23g	23%
단백질	5g	9%
지방	9g	18%
포화지방	3g	20%
트랜스지방	2g	
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	17%
비타민C	2mg	2%

* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

- 첫 번째!**
1회 제공량을 확인하고 나는 몇 회 제공량을 먹었는지 알아보아야 합니다.
- 두 번째!**
내가 섭취한 총 열량을 알아봅니다.
- 세 번째!**
"% 영양소 기준치" 를 확인합니다.

맛있는 식품 건강하게!

내 몸에 맞는 영양성분의 식품을 고르는 것이 더욱 더 현명한 소비자가 되는 길입니다! 영양성분표에 대해서 숙지하고 똑똑한 소비자가 되어 보아요 ~ 😊



	6월 3일(월)	6월 4일(화)	6월 5일(수) 수요일은 다 먹는날	6월 6일(목)	6월 7일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 쌀밥 · 소고기미역국 5.6.9.13.16. · 진미채탕콩조림 4.5.6.13.14.17. · 참치김치볶음 5.9.13. · 깍두기 9.13. · 떡새우완자전 1.5.6.8.9. · 우유미숫가루 2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 쌀밥 · 아육된장국 5.6.9.13. · 배추김치 9.13. · 오이깍둑무침 13. · 소시지야채볶음 5.6.10.12.13.15. · 곡물바나 4.14 · 오리훈제/머스타드소스 1.5.13. 	<p><간편식></p> <ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유 2.4.5.6.13. · 바나나 · 배추김치 9.13. · 소고기버섯야채죽 5.6.13.16.18. · 허니버터카스테라* 1.2.5.6.13. 		<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 쌀밥 · 사색물만두국 1.5.6.9.10.13.16.18. · 우영조림 5.6.13.14. · 숯불사태찜 5.6.10.12.13. · 배추김치 9.13. · 건파래볶음 13. · 파인애플
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 닭곰탕 5.6.9.13.15. · 찹고추멸치볶음 5.6.13. · 돈육김치볶음 5.6.9.10.13. · 도동동그랑땡전 1.5.6.10.12.13. · 열무김치 9.13. · 방울토마토 12. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 부대찌개&라면사리 1.2.5.6.9.10.13.15.18. · 고무마닭볶음탕 5.6.13.15. · 썩갠두부무침 5.6.18. · 야채계란말이 1.2.5.6.10. · 석박지 9.13. · 아몬드또띠아칩 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 얼큰해물짬뽕면 1.5.6.8. 9.13.17.18 · 단무지 13 · 배추김치 9.13. · 수제등심탕수육 1.2.5.6.10.12.13. · 요구르트 2. 	현충일	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 홍합미역국 5.6.9.13.18. · 배추김치 9.13. · 꼬시래기무초무침 5.6.13. · 청양풍담야채볶음 5.6.13.15. · 데리야끼멘츠카츠 1.5.6.10.16.18 · 아이스슈 1.2.5.6.13.
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 콩나물국 5. · 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13. · 호두연근조림 5.6.12.13.14. · 배추김치 9.13. · 양념파닭 1.2.4.5.6.12.13.15.18. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 소고기우국 5.6.9.13.16 · 브로콜리초장 5.6.13. · 배추김치 9.13. · 손살코다리강정 2.5.6.13. · 연양식바삭불고기&어린 잎채소 1.5.6.10.18. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 우리골정국장 5.6.9.13. · 상추겉절이 5.6.13. · 배추김치 9.13. · 대패오리불고기/녹차무 쌈 5.6.13. · 한입고추튀김 1.5.6.10. 		<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 돈육순두부찌개 5.9.10.13.18. · 무생채 9.13. · 돈육간장불고기 5.6.10.13. · 파프리카하트어묵전 2.5.6.10.13. · 상추쌈&쌈장 5.6.13.
	6월 10일(월)	6월 11일(화)	6월 12일(수) 수요일은 다 먹는날	6월 13일(목)	6월 14일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 쌀밥 · 열갈이된장국 5.6.9.13. · 돈육훈제바베큐부추볶음 5.6.10.12.13. · 콩나물매콤바삭불고기 5.6.12.13.18. · 배추김치 9.13. · 레몬크림치즈파이* 1.2.5.6.13. 	<p><간편식></p> <ul style="list-style-type: none"> · 누룽지 · 배추김치 9.13. · 단호박 꿀찜 5.6.13. · 초코머핀 1.2.5.6.13. · 그레놀라시리얼&우유 2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 쌀밥 · 감자들깨국 5.6.9.13. · 채소달걀찜 1.2.5.9.13. · 오곡불닭바베큐롤까츠 1.5.6.15.18. · 배추김치 9.13. · 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 훈제오리볶음밥 5.6.9.13.18. · 콩나물국 5. · 3무장아찌무침 13. · 파프리카하트어묵전 2.5.6.10.13.15. · 배추김치 9.13. · 도시락김 13. · 빅센 13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 쌀밥 · 두부새우겉찌개 5.9.13. · 돈육불고기 5.6.10.13. · 양송이새우오물렛&케첩 1.2.5.6.9.10.12.13.15.18 · 배추김치 9.13. · 파인애플
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 김치수제비국 5.6.9.13. · 김가루살파무침 5.6.13. · 마늘쫄어묵볶음 1.5.6.13. · 오리불고기 5.6.13. · 수제건과펜케이&메이 플시럽 1.2.4.5.6.13.14. · 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 콩나물국 5.6.9.13. · 삼치데리야끼조림 5.6.13. · 가지나물 5.6. · 돼지고기 오븐구이 10.13. · 배추김치 9.13. · 상추쌈&쌈장 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 일본식돈까스덮밥 1.2.5.6.9.10.13.18. · 시금치된장국 5.6.13. · 오이깍둑무침 13. · 매콤어묵야채볶음 1.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 수제레몬에이드 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 미니갈비김치찜 5.6.9.10.13. · 팽이버섯된장국 5.6.13. · 참소살 오이무침 5.6.13.18. · 열무김치 9.13. · 두부오노노미야끼 1.2.5.6.10.12.13.18. · 망고요거트소르베 1.2.5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 5. · 어묵우국 1.5.6.9.13. · 토마토스파게티 1.5.6.9.10.12.13. · 오이피클 13. · 허브치킨채소볶음 5.6.12.13.15. · 배추김치 9.13. · 포도
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 야채볶음밥 5.6.10.13.18. · 채소달걀국 1.5.6.9.13. · 참나물우영초무침 5.6.13.18. · 파닭&소스 1.2.5.6.13.15. · 배추김치 9.13. · 방울토마토 12. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 5. · 김치말이잔치국수 1.5.6.9.13. · 새우살청경채볶음 5.6.9.13. · 신김치닭매운조림 5.6.9.13.15. · 배추김치 9.13. · 요구르트 2. · 포켓팝콘 2.5. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 5. · 참치김치찌개 5.6.9.13. · 청포육김가루무침 13. · 열무된장무침 5.6.13. · 돈육간장불고기 5.6.10.13. · 소떡소떡 5.6.10.12.13.15.18. · 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 등뼈감자탕 5.6.9.10.13. · 콩치우조림 5.6.13. · 콩나물무침 5. · 통살새우거들렛&크리미 어니언드 1.2.5.6.9.13. · 깍두기 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 5. · 간새우아육된장국 5.6.9.13. · 실근약야채초무침 5.6.13. · 탄두리치킨야채볶음 2.5.6.13.15.18. · 배추김치 9.13. · 떡새우완자전 1.5.6.8.9.
	6월 17일(월)	6월 18일(화)	6월 19일(수) 수요일은 다 먹는날	6월 20일(목)	6월 21일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 쌀밥 · 김치콩나물국 5.6.9.13. · 요거타임(사과) 2.5.13. · 메추리알장조림 1.5.6.10.13. · 생선까스/갈갈타르타르 소스 1.5.13. · 배추김치 9.13. 	<p><간편식></p> <ul style="list-style-type: none"> · 소시지&머스타드 2.5.6.10.15. · 배추김치 9.13. · 참치야채죽 5. · 딸기를품은크로와상 1.2.5.6.13. · 오레오오즈&우유 2.5. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 쌀밥 · 유부우동국 1.5.6.9.13. · 진미채도라지무침) 5.6.13.17. · 돈육불고기 2.5.6.10.12.13. · 프렌치도스트 1.2.5.6.13. · 깍두기 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 해물필라프 1.5.6.9.13.17. · 북어채미역국 5.6.13. · 닭가자매운조림 5.6.13.15. · 도토리묵채소무침 5. · 배추김치 9.13. · 방울토마토 12. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 쌀밥 · 햄오징어찌개 2.5.6.9.10.13. · 채소달걀찜 1.2.5.9.13. · 건파래볶음 13. · 해물완자전 1.5.6.9.10.13.17.18 · 배추김치 9.13. · 미니글레이즈도넛 1.2.5.6.13.
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 어묵우국 1.5.6.9.13. · 풀면채소무침 5.6.13. · 양파부추무침 13. · 멜론 · 배추김치 9.13. · 오리훈제/머스타드소스 1.5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 닭한마리칼국수 1.5.6.9.10.13.15. · 콩치김치조림 5.6.9.13. · 유자단무지방살냉채 1.5.6.8.13. · 눈꽃치즈함박스테이크& 어린잎채 1.2.5.6.10.12.13.15.16. · 총각김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루볶음밥 5.6.13. · 돈코초라면 1.2.5.6.10.13. · 갯잎순볶음 5.6. · 손살닭강정 1.2.5.6.12.13.15. · 배추김치 9.13. · 감골한라봉주스 5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 등뼈감자탕 2.5.6.9.10.13. · 오이부추무침 13. · 간장오리불고기 5.6.13. · 오징어김치전 1.5.6.9.10.13.17. · 열무김치 9.13. · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 사과 · 사색물만두국 1.5.6.9.10.13.16. · 썩간나물 · 돈육콩나물불고기 5.6.10.13. · 매콤한자장떡볶이 1.5.6.12.13. · 배추김치 9.13.
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스 2.5.6.10.13. · 감자미역된장국 5.6.9.13. · 양상추사과샐러드&키위 소스 1.2.5.6.12.13. · 치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.13.15.18. · 배추김치 9.13. · 우리밀식혜 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 순두부찌개 1.5.6.9.10.13.18. · 참나물겉절이 5.6.13. · 두부양념조림 5.6.13. · 유립기 5.6.13.15. · 배추김치 9.13. · 망고스틱 13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 꽃계탕 5.6.8.9.13. · 야채비빔만두 1.5.6.10.13.16. · 애호박느타리볶음 5.6. · 연양식바삭불고기&어린 잎채소 1.5.6.10. · 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치마요덮밥 1.5.6.13.18. · 감자달걀국 1.13. · 상추치커리무침 5.6.13. · 쫄면방울탕수육** 1.5.6.10.12.13. · 배추김치 9.13. · 요구르트 2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경 잡곡밥 · 오징어우국 5.6.9.13.17. · 시금치들깨무침 13. · 두반장닭볶음탕 5.6.12.13.15.18. · 김말이&단호박튀김* 1.5.6. · 배추김치 9.13.

	6월 24일(월)	6월 25일(화)	6월 26일(수) 수요일은 다 먹는날	6월 27일(목)	6월 28일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 떡국 1.5.6.9.13. 닭봉데리야끼조림 1.5.6.13.15.18 오이깍둑무침 13. 우리팍해전 1.2.5.6.10.15 배추김치 9.13. 초코라떼 2.5.6.13. 	<p><간편식></p> <ul style="list-style-type: none"> 누룽지 콘마카로니치즈구이 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 초코머핀 1.2.5.6.13. 초코чек스시리얼&우유 2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태해장국 5.13. 오리간장불고기 5.13. 아채계란말이 1.2.5.6.10. 배추김치 9.13. 블루베리파이 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 감자수제비국 5.6.9.13. 메추리알근약장조림 1.5.6.13. 3무장아찌무침 13. 치킨너겟/머스타드소스 1.5.6.13.15. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 팽이버섯된장국 5.6.13. 어묵야채볶음 1.5.6.13. 아채고기말이김치찜 1.2.6.9.10.13.15.16.18. 배추김치 9.13. 요구르트 2. 모닝빵&딸기잼 1.2.5.6.13.
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 미니갈비김치찌개 5.6.9.10.13. 콩나물버섯볶음 5. 어묵야채볶음 1.5.6.13. 수제포크커틀릿&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 열무김치 9.13. 달콤포근부세 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 유부감자된장국 5.6.9.13. 보쌈정식 5.6.10.13. 만두떡볶이 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 카카오제리보 2.5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 자장밥 2.5.6.10.13. 채소달걀국 1.5.6.9.13. 단무지무침 간풍기&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 배추김치 9.13. 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 꼬지어묵국 1.5.6.9.13. 가자미구이&레몬간장소스 2.5.6.13. 꼬시래기무초무침 5.6.13. 닭다리살바베큐조림 5.6.12.13.15.18. 깍두기 9.13. 잠외 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 훈제오리부추구이 5.6.13. 맑은아귀탕 5.6.9.13. 가지두반장볶음 5.6.12.13.18. 고구마튀김 1.2.5.6. 배추김치 9.13.
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 오징어무국 5.6.9.13.17. 건파래볶음 5.13. 신김치담매운조림 5.6.9.13.15. 갈치카레구이 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 홍합미역국 5.6.9.13.18. 육은지사태짬 2.5.6.9.10.13. 버섯잡채 5.6.8.12.13. 배추김치 9.13. 요구르트 2. 병얹찰살도넛 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 물만두국 1.5.6.9.10.13. 브로콜리초장 5.6.13. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. 닭고기새우클소스볶음 5.6.9.13.15.18. 배추김치 9.13. 망고파인애플주스 5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 돈육김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. 콩나물국 5.6.9.13. 미트볼조랭이떡소스조림 1.2.5.6.10.12.13. 무생채 9.13. 계란후라이 1.5. 오렌지자몽플리토 5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 건새우아욱된장국 5.6.9.13. 오삼불고기 5.6.10.13.17. 감자채피망볶음 2.5.6.10. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 상추쌈 5.6.

영양정보

♣ 알레르기 정보

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

【수입산】

- 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국,러시아/수입산), 주꾸미(베트남)
- 육가공품: 베이컨(수입산)
- 수산가공품: 진미채(수입산), 생선까스(뉴질랜드), 파프리카하트어묵전(연육:베트남), 새우살 및 새우공산품(베트남)

【그 외】 백장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

두부류: 콩(두부류,콩비지, 콩국수의 콩국 포함): 국내산/ 순두부, 연두부: 국내산

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