



http://jeonggo.hs.kr/

# 2020학년도 11월 영양소식

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

## 영양표시, 꼼꼼하게 확인하고 건강하게 먹자!

- '영양표시 확인 캠페인' 실시 -



### - 영양표시의 중요성 -

① **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 않은 실정입니다. 예를 들어 **당뇨병환자나 당뇨병 가족력을 가진 일반인이 제품에 들어있는 '당'의 함량을 안다면 스스로 당 섭취를 조절할 수 있으므로 건강관리에 큰 도움**이 될 것입니다. 마찬가지로 고혈압 환자들이 제품에 들어있는 나트륨의 함량을 알 수 있다면 나트륨 함량이 더 적은 제품을 고르려고 노력하게 될 것입니다.

② **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 있습니다. 이로 인해 전 국민이 가공식품으로부터 얻는 나트륨과 지방의 섭취량이 감소

될 수 있을 것입니다.

### ③ **영양표시는 국가의료비 절감에 기여할 수 있습니다.**

식품산업체가 자발적으로 모든 자사 제품에 영양표시를 하고, 소비자가 자신의 건강에 적합한 제품을 선택하기 위해 영양표시를 활용하게 되면, 건강에 중요한 영양소의 섭취를 조절할 수 있게 됨으로써 질병의 발생 및 치료에 영향을 미쳐 국가의료비 절감에 기여할 수 있습니다.

### 영양표시 체크 포인트!

#### 제품의 영양정보는 총 내용량당!

영양정보	
총 내용량당	총 내용량 200g 497kcal
나트륨 860mg	1일 영양성분 기준치에 대한 비율 43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

제품의 총 내용량은 200g.  
모두 섭취하면 열량은  
497kcal!

제품을 다 섭취하면,  
나트륨 기준치(2,000mg)의  
43%를 섭취하게 됩니다

제품에 함유된 영양성분의  
명칭과 함량 확인!



% 1일 영양성분 기준치는  
식품이 함유된 영양성분의  
함량이 높은지, 낮은지 알려줄  
뿐만 아니라 하루 식사에서  
얼마나 많이 기여하는지도  
확인할 수 있어요

### ★ 수능 앞둔 수험생의 학습능력에 도움이 되는 식사법 ★

1. **골고루 균형 있는 식사**를 하는 것이 가장 중요하다. 3끼 식사 특히 아침 식사를 하는 습관을 들이면 공부하는데 필요한 집중력이 커진다.
2. **아침 식사의 중요성** - 아침밥을 거르면 혈중 포도당을 떨어뜨려 건강을 해친다. 저녁 식사 이후 다음 날 아침까지 뇌활동 에너지인 포도당이 소모되는데 소모된 포도당의 보충을 아침 식사로 해야 한다. 혈중 포도당이 부족하게 되면 기억력이 약해지고 집중력도 떨어지므로 공부하는 학생들의 뇌의 활동에 필요한 영양소를 갖춘 아침 식사를 해야 한다.

	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수) 수요일은 다 먹는날	11/5(목)	11/6(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 콩나물국(5.6.9.13.)</li><li>· 돈육간장불고기(5.6.10.13.)</li><li>· 우리팍행전(1.2.5.6.10.15.16.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 덴마크모닝시리얼우유(2.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 아몬드후레이크/우유(2.5.6.)</li><li>· 양상추사과샐러드&amp;키위소스(1.2.5.6.13.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 불고기낙지죽(5.6.16.)</li><li>· 모닝빵&amp;딸기잼(1.2.5.6.13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 사과떡국(2.5.10.13.15.16.18.)</li><li>· 채소달걀찜(1.2.)</li><li>· 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 비요프도핑(2.5.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 사과</li><li>· 소고기미역국(5.6.9.13.16.)</li><li>· 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.)</li><li>· 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.)</li><li>· 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 황태해장국(5.)</li><li>· 닭통데리야끼구이(5.6.13.15.18.)</li><li>· 두부양념조림(5.6.12.13.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 수제바나나우유(2.13.)</li></ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 김치수제비국(5.6.9.13.)</li><li>· 수육/쌈장(5.6.10.)</li><li>· 무말랭이무침(5.6.13.)</li><li>· 맵콤어묵야채볶음(1.5.6.)</li><li>· 보쌈김치(9.)</li><li>· 골드키위</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 쌀국수(5.6.16.)</li><li>· 도라지오이무침(5.6.13.)</li><li>· 신김치닭매운조림(5.6.9.13.15.)</li><li>· 야채계란말이(1.5.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 초코케익(1.2.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 작은밥</li><li>· 한방장각상계탕(13.15.18.)</li><li>· 새싹순보리쌀편(1.2.5.6.)</li><li>· 부추겉절이(13.)</li><li>· 오징어김치전(1.5.6.9.17.)</li><li>· 깍두기(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 녹차무쌈</li><li>· 육개장(5.6.10.)</li><li>· 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.)</li><li>· 실곤약야채초무침(5.6.13.)</li><li>· 쿠기번(1.2.5.6.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 조개살시금치된장국(5.6.18.)</li><li>· 돼지갈비찜(5.6.10.12.13.)</li><li>· 견과단호박샐러드(1.2.4.5.6.13.14.)</li><li>· 꼬막살양념무침(5.6.18.)</li><li>· 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.)</li><li>· 배추김치(9.)</li></ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"><li>· 소고기야채볶음밥(5.6.10.13.16.18.)</li><li>· 채소달걀국(1.5.6.9.13.)</li><li>· 알감자버터구이(2.13.)</li><li>· 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.)</li><li>· 우리쌀떡꼬치</li><li>· 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 팽이버섯된장국(5.6.12.)</li><li>· 황태양상추샐러드(1.2.4.5.6.11.12.)</li><li>· 어묵떡볶이(1.5.6.12.13.)</li><li>· 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 브라운소스(5.6.13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 어묵우국(1.5.6.9.13.)</li><li>· 도토리묵채소무침(5.)</li><li>· 오징어낙지볶음(5.6.13.17.)</li><li>· 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li><li>· 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 우리콩청국장(5.6.9.10.12.16.)</li><li>· 돈육불고기(5.6.10.12.13.)</li><li>· 어묵야채볶음(1.5.6.13.)</li><li>· 통치즈스틱(1.2.5.6.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 상추쌈&amp;쌈장(5.6.13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 참치김치찌개(5.6.9.12.13.)</li><li>· 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.)</li><li>· 청경채새우살볶음(5.9.)</li><li>· 콘치즈연양식불고기(1.2.5.6.10.15.16.)</li><li>· 총각김치(9.)</li></ul>
	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수) 수요일은 다 먹는날	11/12(목)	11/13(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 소고기우국(5.9.13.16.)</li><li>· 닭갈비볶음(5.6.13.15.)</li><li>· 어묵야채볶음(1.5.6.13.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 따옴(오렌지)(13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 영양닭죽(15.)</li><li>· 오레오오즈&amp;우유(2.5.)</li><li>· 아몬드머핀(1.2.5.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 요거타임(2.)</li><li>· 팽이버섯된장국(5.6.12.)</li><li>· 진미채조림(5.6.13.17.)</li><li>· 숯불사태짬(5.6.10.12.13.18.)</li><li>· 해물새송이완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)</li><li>· 돈육간장불고기(5.6.10.13.)</li><li>· 야채계란말이(1.5.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 허니&amp;버터아몬드(1.2.5.6.)</li><li>· 깍두기(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 오징어우국(5.6.9.13.17.)</li><li>· 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 한입돈까스/계첩(1.5.6.10.12.)</li><li>· 덴마크모닝시리얼우유(2.)</li></ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 꽃게탕(5.6.8.9.13.)</li><li>· 단호박닭간장조림(5.6.13.15.16.)</li><li>· 열무된장무침(5.6.)</li><li>· 크런치생선까스&amp;소스(1.2.5.6.12.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 파인애플</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.)</li><li>· 시금치나물(13.)</li><li>· 오리불고기(5.6.13.)</li><li>· 도통동그랑행전(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li><li>· 깍두기(9.)</li><li>· 호밀들여간사과파이(1.2.5.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 곤드레나물밥&amp;양념장(5.6.)</li><li>· 불낙전골(13.16.)</li><li>· 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li><li>· 애호박나타리볶음</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 요구르트(2.)</li><li>· 무화과파이(1.2.5.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 감자탕(5.6.9.10.)</li><li>· 삼치데리야끼조림(5.6.13.)</li><li>· 콩나물무침(5.)</li><li>· 블루베리와플(1.2.5.6.11.13.)</li><li>· 통살새우커틀렛&amp;크리미어니언드(1.2.5.6.9.)</li><li>· 깍두기(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 매운동태탕(5.6.9.12.)</li><li>· 도토리묵채소무침(5.)</li><li>· 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.)</li><li>· 돼지훈제바베큐속주볶음(5.6.10.12.13.18.)</li><li>· 토마토카프레제(2.12.13.)</li><li>· 배추김치(9.)</li></ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"><li>· 매운낙지비빔밥(5.6.13.)</li><li>· 감자달걀국(1.13.)</li><li>· 오이깍둑무침(13.)</li><li>· 까망베르치즈어묵바(1.5.6.12.17.)</li><li>· 야채송송고기말이(1.6.10.15.16.)</li><li>· 깍두기(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 황태해장국(5.)</li><li>· 파채초무침(5.6.13.)</li><li>· 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li><li>· 돼지고기오븐구이(10.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 쌈장(5.6.13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.)</li><li>· 매추리알장조림(1.5.6.13.)</li><li>· 참나물우렁초무침(5.6.13.18.)</li><li>· 하트연어치즈까스(5.6.12.13.)</li><li>· 총각김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 어묵우국(1.5.6.9.13.)</li><li>· 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li><li>· 안동식짬뽕(5.6.13.15.)</li><li>· 멸치견과볶음(5.6.13.14.)</li><li>· 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.)</li><li>· 참소라살오이무침(5.6.13.18.)</li><li>· 부들어묵볶음(1.5.6.)</li><li>· 함박스테이크&amp;김치소스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.)</li><li>· 총각김치(9.)</li></ul>
	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수) 수요일은 다 먹는날	11/19(목)	11/20(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 콩나물국(5.6.9.13.)</li><li>· 간장오리불고기(5.)</li><li>· 우리팍행전(1.2.5.6.10.15.16.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 미니치즈케이크(1.2.5.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 조개살시금치된장국(5.6.18.)</li><li>· 채소달걀찜(1.2.)</li><li>· 콩나물무침(5.)</li><li>· 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 참치김치찌개(5.6.9.12.13.)</li><li>· 돈육간장불고기(5.6.10.13.)</li><li>· 치킨너겟/머스타드소스(1.2.5.6.15.)</li><li>· 양념겉절이</li><li>· 똑똑한시리얼바(1.2.5.6.10.15.18.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 감자수제비국(5.6.9.13.)</li><li>· 닭통데리야끼구이(5.6.13.15.18.)</li><li>· 두부양념조림(5.6.12.13.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 딸기우유(2.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경쌀밥</li><li>· 김치콩나물국(5.6.9.13.)</li><li>· 메추리알불어묵조림(1.5.6.13.)</li><li>· 고추송송고기말이(1.6.10.15.16.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 호두아몬드두유(5.13.14.)</li></ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 미니갈비김치찌개(5.6.9.10.12.13.)</li><li>· 꼬시래기볶음(5.)</li><li>· 마파두부(5.6.10.12.13.18.)</li><li>· 치즈가들뽕등심롤까스(1.2.5.6.10.12.13.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 식혜</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 흥반장순대국(2.5.6.9.10.13.16.)</li><li>· 자반고등어구이(7.)</li><li>· 오이고추무침(5.6.)</li><li>· 닭갈비볶음(5.6.13.15.)</li><li>· 병잎참쌀도넛(1.2.5.6.)</li><li>· 깍두기(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 감말볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16.)</li><li>· 어묵우국(1.5.6.9.13.)</li><li>· 어묵떡볶이(1.5.6.12.13.)</li><li>· 한입고추튀김(1.5.6.10.18.)</li><li>· 야채튀김(1.5.6.18.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 상큼한사과주스(13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 유부버섯된장찌개(5.6.12.18.)</li><li>· 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li><li>· 돼지고기오븐구이(10.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 요구르트(2.)</li><li>· 상추쌈&amp;쌈장(5.6.13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.15.16.)</li><li>· 양배추쌈(5.6.)</li><li>· 쫄면불고기(5.6.10.13.)</li><li>· 연어갈릭치즈구이(1.2.5.6.13.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 카카오제리빙</li></ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"><li>· 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.)</li><li>· 미소된장국(5.6.12.)</li><li>· 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li><li>· 왕새우튀김(1.5.6.9.13.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 빅썬(5.13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 감자들개수제비국(5.6.9.13.)</li><li>· 양파부추무침(13.)</li><li>· 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.)</li><li>· 데리야끼멘초카츠(1.5.6.)</li><li>· 깍두기(9.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 삼색떡만두국(1.5.6.9.10.16.18.)</li><li>· 버섯잡채(5.6.12.13.)</li><li>· 오리불고기/무쌈(5.6.13.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 고구마빵(1.2.5.6.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 나주곰탕/소면(1.5.6.16.)</li><li>· 신김치닭매운조림(5.6.9.13.15.)</li><li>· 해물야채전(1.5.6.9.17.18.)</li><li>· 깍두기(9.)</li><li>· 힘내파인애플썬주스(13.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 친환경잡곡밥(5.)</li><li>· 바지락순두부찌개(5.9.18.)</li><li>· 콩나물무침(5.)</li><li>· 궁중떡볶이(5.6.12.13.16.)</li><li>· 배추김치(9.)</li><li>· 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.)</li></ul>

	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수) 수요일은 다 먹는날	11/26(목)	11/27(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 김치수제비국 (5.6.9.13.)</li> <li>· 무장아찌</li> <li>· 매콤어묵야채볶음 (1.5.6.)</li> <li>· 달&amp;별멘츠카츠 (1.5.6.10.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 브라운소스(5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 전복죽(18.)</li> <li>· 허니버터카스테라 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경쌀밥</li> <li>· 닭고기국 (5.6.9.13.15.)</li> <li>· 숯불사태짬 (5.6.10.12.13.18.)</li> <li>· 콩나물무침(5.)</li> <li>· 야채계란말이(1.5.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>		
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 낙지연포탕 (5.6.9.16.18.)</li> <li>· 청포묵김가루무침(5.)</li> <li>· 치즈닭갈비볶음 (2.5.6.13.15.)</li> <li>· 연근탕글가마보꼬전 (1.5.6.13.)</li> <li>· 에그타르트(1.2.5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 작은밥</li> <li>· 얼큰해물짬뽕면 (5.6.8.9.13.17.18.)</li> <li>· 단무지</li> <li>· 자메이카닭다리(15.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 골드키워</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18.)</li> <li>· 갑오징어미나리초무침(5.6.13.17.)</li> <li>· 돈육불고기(5.6.10.12.13.)</li> <li>· 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 잘잘짜케이크(1.2.5.6.)</li> </ul>	1,2,3학년 원격수업	1,2,3학년 원격수업
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 돈육김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>· 채소달걀국 (1.5.6.9.13.)</li> <li>· 오이부추무침(13.)</li> <li>· 순살치킨양파크림소스 (1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>· 깍두기(9.)</li> <li>· 최교야포도씨주스(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경잡곡밥(5.)</li> <li>· 시래기된장국(5.6.)</li> <li>· 오이 고추무침(5.6.)</li> <li>· 돈육간장불고기 (5.6.10.13.)</li> <li>· 고추장장어구이(5.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> </ul>			

♠ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ㉑젓

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

♠ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지, 닭, 오리), 쇠고기(한우), 김치(배추, 고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 아귀, 전복, 새우, 자건품육수용, 갑오징어, 봉장어, 크런치생선까스(민대구:국내)

- 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), 고메함박스테이크(돼지:국내, 소고기:국내, 호주)

- 수산가공품: 진미채(수입산), 새우공산품(연육:베트남), 어묵(연육:수입산), 참치캔(원양산), 콩치통조림(대만산), 해물새송이 완자전(연육:인도미국, 오징어:페루, 칠레), 하트연어치즈까스(연어:러시아, 칠레)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

두부류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장: 국내산/ 한입썩썩굴비만두(두부:외국산)

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