



(제2022-62호)

“사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교”

8월 영양소식지

<http://www.jinan.hs.kr/> 식생활관 433-1670

진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

< 무지개 빛 ‘컬러푸드’ >

하루에

채소는 5번! + 계절과일은 2번!

채소와 과일은 고유의 색이 있고, 식품 고유의 천연색이 각각 건강에 도움을 주고 있어 분류한 것입니다.

혈관청소부 red food

빨간색 식품에 들어 있는 라이코펜 성분은 혈관을 튼튼하게 만들어 심장 건강을 지켜주고, 유해산소를 제거해 항산화 작용이 뛰어납니다.

대표 식품 : 토마토, 딸기, 사과, 석류 등



노화방지 yellow food

노란색 식품에 들어 있는 베타카로틴은 안티에이징 기능이 있어 피부 탄력을 높이고, 색소 침착을 막아 밝은 피부를 갖게 해줍니다.

대표 식품 : 레몬, 오렌지, 호박, 파인애플 등



만성피로회복 green food

녹색 식품에 들어 있는 클로로필은 체내 유해 물질을 흡착해 몸 밖으로 배출하여 변비에 좋고, 만성피로 해소에도 뛰어난 효과가 있습니다.

대표 식품 : 오이, 브로콜리, 시금치 등



자연식욕억제제 purple & black food

보라색, 검은색 식품에 들어 있는 안토시아닌은 식욕 억제 효과가 있어 다이어트에 좋고, 노화 예방 및 면역력 증가에도 효과적입니다.

대표 식품 : 가지, 블루베리, 검은콩, 검은깨, 다시마 등.



면역력강화 white food

하얀색 식품에 들어 있는 플라보노이드 성분은 항암, 항산화, 면역력 강화에 도움을 주며, 특히 환절기 호흡기 질환을 예방하는데 좋습니다.

대표 식품 : 마늘, 양파, 무, 인삼, 더덕 등



색깔따라 건강 챙기자!

컬러푸드를 먹자!

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|--------------------------|---|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(스팸:국내+수입산) |
| * 고등어,삼치,오징어:국내산 | * 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 | |
| * 수산물 가공품 : 국내산(진미채:페루산) | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |



8월 학교급식 식단 안내



구분	8/22	8/23	8/24 수다날	8/25	8/26
조	친환경쌀밥` 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) 브로콜리참깨소스무침(1.5.6.) 후랑크야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 생선까스/복숭아소스(1.5.11.13.) 깍두기(9.13.) 파인애플주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.7/31.2/214.5/4	베이컨김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 깻잎순나물(5.6.18.) 망고토마토샐러드(2.12.) 돈까스케찹조림(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.6/26.1/318.7/4.9	친환경쌀밥` 얼큰낙지수제비(5.6.9.13.17.18.) 닭가슴살냉채(13.15.) 어린이갈비산적구이(1.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 모듬피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.4/43.3/253.5/8.5	친환경쌀밥` 매콤어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.) 미트볼피망케찹볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 계란돈육장조림(1.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 요리브(말기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.5/49.5/195.8/5.6	멸치야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 청양초콩나물국(5.6.9.13.18.) 만두치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 새송이행볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1049.1/51.1/399/5.5
중	현미잡곡밥 참치김치국(5.9.13.) 진미채도라지무침(5.6.13.17.) 푸실리볶음(1.5.6.12.13.) 바삭돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.1/52/157.4/4.4	현미잡곡밥 복어무국(13.) 숙감나물 잔멸치콩부각볶음(5.13.) 제육볶음(5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 요거트소르베(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 916.9/52/372.3/4.1	후리가케비빔밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 닭가슴살(5.6.13.15.18.) 매콤두부조림(5.6.13.) 치커리사과겉절이(5.6.13.) 어소떡고치(1.2.5.6.10.12.13.15.) 갯김치(9.13.) 사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.9/37/283.5/5.3	현미잡곡밥 조랭이떡미역국(5.6.16.18.) 간장돼지불고기(5.6.10.13.18.) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 오이소박이(13.) 카스테라파래기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 998.2/50.2/131.6/8.6	현미잡곡밥 묵은지감자탕(9.10.13.18.) 청경채나물(9.13.) 떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 김말이&어묵튀김(1.5.6.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1036.9/37.7/186.6/8.2
석	불향꾸이떡밥(5.6.8.9.13.17.18.) 미역오이냉국(2.5.6.9.13.16.18.) 고기북만두찜(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 콘치즈토스트(1.2.5.6.13.) 알라브(자음)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1062/42.2/357.9/6.2	친환경잡곡밥(5.) 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 실파초장무침(5.6.13.18.) 방울당수육/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 불닭케사디아(2.5.6.10.12.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1119.5/46.7/255/11.3	친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 오리훈제/무쌈(5.6.18.) 콩나물볶음(5.13.) 왕새우가스/콘소스(1.2.5.6.9.11.12.13.) 깍두기(9.13.) 사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1259.1/52.8/168.2/6.1	참치마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.18.) 얼큰쇠고기무국(5.6.8.13.16.18.) 쫄면(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리수박화채(11.) 맥앤치즈(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1151.5/55.4/358.1/14.6	
구분	8/29	8/30	8/31 수다날		
조	친환경쌀밥` 계란팽이버섯국(1.13.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 망고파인주스(13.) 치폴레브리토(1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 901.3/49.7/188.5/4.6	새우살볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 매콤감자국(5.6.13.18.) 부추적채무침(5.6.13.) 탄두리소스오리주물럭(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 999.5/45/233/6.3	친환경쌀밥` 목이버섯파인애플무침(1.2.5.6.13.18.) 맑은아귀탕(5.6.13.) 동글동글달걀찜(h)(1.13.) 고구마돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.7/28.5/146.3/4		
중	현미잡곡밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 깻잎순나물(5.6.18.) 하와이안샐러드(1.2.5.6.) 순살후라이드치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 요구르트(80)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.5/35.7/306.4/4.3	현미잡곡밥 곰탕(13.16.) 골뱅이오이무침(5.6.13.18.) 바베큐닭찜(5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 웨지감자(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.5/51.1/107.8/5.7	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 매운콩나물국(5.6.13.18.) 카프레제샐러드(2.12.13.) 배추김치(9.13.) 치킨도피야(1.2.5.6.13.) 골드키위배추스(13.) 오이피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 960.6/41/222/4.4		
석	곤드레나물밥/약고추장(5.6.13.16.18.) 두부김치국(5.9.13.) 에그치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 웨지감자치즈시즈닝(2.5.12.) 샤르미니망고(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.3/38.3/379.6/5.8	친환경잡곡밥(소)(5.) 한그릇물냉면(1.3.5.6.13.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 싸먹는돼지불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 5가지베리팬케이크(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1220.2/56.8/318.7/15.5	친환경잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 돈육살구이/무쌈(5.6.10.13.18.) 새우물샐러드/프렌치D(1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.6/52.6/284.8/6.9		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.



알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

진안공업고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식계시판