

★ 고카페인음료, 주의하세요!

1. 카페인은?

- 커피나무, 차 잎 등에 함유된 성분
- 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용
- 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지 음료 등에 광범위하게 함유

2. 카페인 과잉 섭취 문제점?

- 뇌를 각성시켜 불면증, 행동불안, 정서장애 유발
- 심장박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압상승 유발
- 철분흡수를 방해하여 빈혈 유발
- 칼슘흡수를 방해하여 성장 저해 유발
- 카페인에 일시적으로 집중력을 향상 시키나, 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피곤해진다.

3. 카페인 최대 일일 섭취 권고량?

- 19세 이하의 어린이 및 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량은 체중 1kg당 2.5mg 이하입니다.



4 . 고 카 페 인 음 료 ,

어떻게 확인하나요?

- 현재 일부 음료에는 “고카페인 함유”라고 표시되어 있습니다.

※2013.1.1.부터는 커피, 녹차 등을 포함하여 카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유한 음료 제품에 총카페인 함량과 어린이, 임신부 등에 대한 주의 문구를 의무적으로 표시

5. 식품 중의 카페인, 얼마나 들어있나요?

식품의 1회 섭취참고량당 카페인 함량

커피전문점 커피 123 mg	커피·초콜릿 우유 84 mg	캔커피 74 mg	인스턴트 커피 69 mg
에너지 음료 58 mg**	콜라 23 mg	초콜릿 16 mg	침출차 15 mg

6. 생활 속에서 카페인 섭취 줄이기 위한 요령은?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 ‘물’ 마시기
- 부득이하게 마실 경우에는 제품의 ‘카페인 함량’을 반드시 확인하기
- 최대일일섭취 권고량 이하로 마시기

자료출처 : 식품의약품안전처/
네이버 지식백과 /
환경부, 대한영양사협회

▣ 알레르기 정보

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

▣ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

8월 학교급식 안내 [조식]

Mon		8/6 Tue		8/7 Wed		8/8 Thu		8/9 Fri						
		참치김치볶음밥/달걀후라이*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 맑은미역국*(5.6) 리얼치즈돈까츠*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 삼육두유바나나*(5) 제주청귤파이*(1.2.5.6) 돌김자반*(5)		귀리밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 돼지갈비감자찜*(5.6.10.13) 느타리버섯볶음*(5) 배추김치(9) 누텔라코코넛토스트*(1.2.5.6) 엔요(요구르트)*(2)		발아현미밥* 김치떡국*(9) 갈치무조림*(5.6.13) 숙주나물무침* 오리훈제채소무침*(5.6) 배추김치(9) 허쉬초콜릿드링크*(2)		흑미밥* 시래기된장국*(5.6) 가지볶음*(5.6.13.18) 짜장불고기(돈육)*(5.6.10.13.16) 바사삭나초치킨(치즈마요)*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 바나나*						
		* 에너지/단백질/칼슘/철 828.1/32.9/205.2/4.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 755.4/30.3/138.9/2.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 907.5/32.4/282.8/2.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 780.3/35.4/140.1/2.0						
8/12 Mon		8/13 Tue		8/14 Wed		8/15 Thu		8/16 Fri						
흑미밥* 쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18) 순두부달걀찜*(1.5) 고구마함박스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 토마토(설탕)*(12.13) 오이스틱/쌈장*(5.6.13)		기장밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 메밀순된장무침(자율)*(3.5.6.13) 낙지콩나물볶음*(5.6.13) 모듬소세지채소볶음*(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 시리얼(콘푸라이트)*(2.5.6)		수수밥* 팽이버섯된장국*(5.6) 돈육메추리알장조림*(1.5.6.10.13) 싸먹는오리훈제슬라이스*(5.6) 배추김치(9) 피자토스트(고구마무스)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)		광복절		김치볶음밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 맑은미역국*(5.6) 진미채조림(매콤)*(5.6.13.17) 계란프라이*(1.5) 치즈돈가스(소)*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 사과즙(지역산)*(13)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 803.1/26.2/116.8/3.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 857.0/37.9/331.2/6.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 829.9/36.8/167.9/2.9				* 에너지/단백질/칼슘/철 765.7/31.2/262.8/3.4						
8/19 Mon		8/20 Tue		8/21 Wed		8/22 Thu		8/23 Fri						
흑미밥* 쇠고기무국*(16) 오징어나지볶음*(5.6.13.17) 갯잎순볶음*(5.6) 고구마맛탕(떡)*(5.13) 배추김치(9) 달바라떼*(2.13)		보리밥* 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 동파육*(5.6.10.13.18) 숙주나물무침* 야채달걀말이*(1.5.13) 배추김치(9) 시리얼(아몬드푸레이크)*(2.5.6)		귀리밥* 대만식샌드위치*(1.2.5.6.10.13.15.16) 순두부계란국*(1.5.6) 비엔나채소볶음(케첩)*(2.5.6.10.12.15.16) 자반고등어구이*(5.6.7) 배추김치(9)		야채볶음밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 중합어묵국*(1.5.6) 두부/김치볶음*(5.6.9.10.13) 새우튀김(타르타르)*(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 최고야포도씨*(13) 돌김자반*(5)		수수밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13) 야채계란찜*(1) 콩나물무침*(5) 맛김* 싸먹는햄구이*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 사과*						
* 에너지/단백질/칼슘/철 833.0/33.5/343.5/2.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 876.4/45.8/365.6/4.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 857.7/33.8/181.1/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 783.5/27.4/228.2/4.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 757.5/33.8/197.1/3.9						
8/26 Mon		8/27 Tue		8/28 Wed		8/29 Thu		8/30 Fri						
귀리밥* 미니소세지페이스트리*(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 조랭이떡국*(1.5.6.16) 어묵조림*(1.5.6.13) 무생채*(13) 김치오리양념볶음*(5.6.9) 배추김치(9)		기장밥* 호박고추장찌개*(5.6.10.13) 돼지갈비찜*(5.6.10.13.18) 멸치볶음*(5.6.13) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토*(12)		차조밥* 사과잼시리얼토스트*(2.5.6.13) 오징어무국*(5.6.17) 토마토달걀볶음*(1.2.5.6.12.13.18) 피자치즈더블함박*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9)		흑미밥* 콩나물국*(5) 김말이강정(떡)*(1.2.5.6.10.12.13.16) 콩조림*(5.6.13) 돈육버섯간장불고기*(1.5.6.10.13.18) 배추김치(9) 시리얼(허쉬초코)*(2.5)		간장계란밥*(1.5.6.16) 참치김치찌개*(5.6.9) 안동찜닭*(5.6.13.15.18) 갯잎찜*(5.6.13) 생선파스타*(1.2.5.6) 배추김치(9) 자몽허니블랙티(주스)*(13)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 757.4/28.3/142.1/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 800.1/40.3/119.0/2.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 780.7/28.4/117.2/4.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 954.5/37.9/352.7/3.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 779.0/46.7/145.6/3.8						
학교급식 식재료 원시지표시	쌀(밥,죽)	배추김치(배추,고추,가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다랑어/가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산

8월 학교급식 안내 [중식]

Mon		8/6 Tue 이달의생일상		8/7 Wed		8/8 Thu		8/9 Fri						
		기장밥* 쇠고기미역국*(16) 쏙갓두부무침*(5) 잡채*(1.5.6.10.13) 돼지갈비바베큐*(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 초코칩우유케이크*(1.2.5.6)		작은밥(보리)* 종합어묵국*(1.5.6) 순대찜(부추)*(2.5.6.10.13.16) 콩나물무침*(5) 후루룩떡볶이(주)* (1.2.5.6.10.13.15.16) 모듬튀김*(1.5.6.16.17) 배추김치(9) 청포도&방울토마토*(12)		흑미밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13) 양배추찜/우렁쌈장*(5.6) 수제등심돈가스* (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 알감자버터구이*(2.13) 배추김치(9) 유기농딸기요구르트(지역산)*(2)		발아현미밥* 돼지짜글이* (1.2.5.6.9.10.15.16) 안동찜닭*(5.6.13.15.18) 미역줄기볶음*(5) 김치전*(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 골떡*						
		* 에너지/단백질/칼슘/철 827.0/37.0/124.1/4.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 848.4/31.2/242.3/6.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 731.4/37.7/184.1/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 831.6/46.3/140.5/3.8						
8/12 Mon 채식의날		8/13 Tue		8/14 Wed		8/15 Thu		8/16 Fri						
차조밥* 참치김치찌개*(5.6.9) 갯잎찜*(5.6.13) 해물볶음우동*(5.6.8.9.13.17.18) 두부파스(칠리)*(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 아이스크림앤크림*(1.2.5)		수수밥* 우렁된장찌개*(5.6) 돼지불고기상추쌈(쌈장)* (5.6.10.13) 건새우애호박볶음*(9) 메밀전병*(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9) 마시는하동매실*		김가루볶음밥(작은밥)* (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 순두부찌개*(5.9.10.18) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 치킨무* 참치김치볶음*(5.6.9.13) 구운반마리통닭*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 플리또(골드키위배)*(13)		광복절		흑미밥* 복어무국* 편육/상추쌈*(5.6.9.10.13) 쫄면채소무침*(5.6.13) 고구마줄기김치*(6.13) 배추김치(9) 하우스골*						
* 에너지/단백질/칼슘/철 821.5/34.7/452.3/4.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 807.7/33.3/280.9/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 804.2/44.9/156.3/4.7				* 에너지/단백질/칼슘/철 804.9/42.3/127.2/2.5						
8/19 Mon		8/20 Tue		8/21 Wed		8/22 Thu		8/23 Fri						
작은밥(보리)* 꼬치어묵우동(주)* (1.2.5.6.7.9.13.18) 새송이메추리알조림* (1.5.6.13) 오이부추무침*(5.6.9.13) 배추김치(9) 돈카슈*(1.2.5.6.10.12.13) 웃담요구르트(사과)*(2)		기장밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 콩치김치조림*(5.6.9.13) 참나물무침(자율)*(5.6) 맛밤송송함박스테이크* (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 단팔파배기*(1.2.5.6.13)		콩나물밥/양념장*(5.6.13.16) 들깨시래기된장국*(5.6.13) 방울토마토치즈샐러드* (2.12.13) 무생채*(13) 파닭(레몬소스)*(5.6.13.15) 배추김치(9) 청사과청굴에이드*		차조밥* 우거지감자탕*(5.9.10) 옥수수알계란찜*(1.13) 고사리볶음*(5.6) 매콤오징어볶음*(5.6.13.17) 맛김* 배추김치(9) 화이트슈*(1.2.5.6)		발아현미밥* 전주식콩나물국*(1.5.9.17) 가지찜(자율)*(5.6.13) 묵은지제육볶음* (5.6.9.10.13) 닭봉데리야끼구이* (5.6.13.15) 배추김치(9) 초코칩설기(지역산)*						
* 에너지/단백질/칼슘/철 900.9/30.0/210.5/3.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 873.5/34.4/187.6/3.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 703.7/36.4/225.4/2.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 789.0/43.4/183.2/3.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 780.8/43.0/113.7/2.6						
8/26 Mon		8/27 Tue		8/28 Wed		8/29 Thu		8/30 Fri						
흑미밥* 두부된장국*(5.6) 민물새우시래기치즈찜*(5.6.9) 로제떡볶이* (1.2.5.6.10.13.15.16) 청파래오징어파스(매콤)* (1.5.6.12.13.17.18) 배추김치(9) 블루베리즙(지역산)*(13)		수수밥* 쇠고기무국*(16) 마늘쫄면조림* (1.2.5.6.10.13.15.16) 돈육콩나물볶음*(5.6.10.13) 치즈달걀말이(2)*(1.2.5.13) 배추김치(9) 한입썩고구마빵*		순두부계란국*(1.5.6) 불어묵파리고추조림* (1.5.6.13) 미나리무침(자율)*(5.6.13) 닭갈비볶음밥(치즈)* (2.5.6.13.15) 미니돈가스&양배추샐러드* (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 과일샐러드(요거트)* (1.2.5.6.12)		기장밥* 부대찌개* (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오리불고기(숯불갈비맛)* (5.6) 두부전*(1.5.6) 배추김치(9) 뿌링소떡*(1.5.6.10.12.13.15) 오이스틱/쌈장*(5.6.13)		차조밥* 맑은미역국*(5.6) 도토리묵무침*(5.6.13) 등갈비바베큐구이* (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 부시맨빵(초코소스)* (2.5.6.13) 투움바파스타* (1.2.5.6.9.10.13)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 776.4/35.0/512.3/4.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 789.1/38.5/172.7/4.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 777.4/29.1/162.8/2.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 838.9/30.6/124.3/3.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 849.5/37.3/130.2/2.9						
학교급식 식재료 원산지표시	쌀(밥, 죽)	배추김치(배추, 고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미, 낙지	다랑어/가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산

8월 학교급식 안내 [석식]

Mon		8/6 Tue		8/7 Wed		8/8 Thu		8/9 Fri						
		작은밥(보리)* 해물짬뽕* (5.6.9.10.13.17.18) 오이부추무침*(5.6.9.13) 꿔바로우(파인소스)* (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 클피스자두에이드 (루피)* 왕만두*(1.5.6.10.13.16.18)		수수밥* 삼색감자옹심이국*(17) 오리불고기*(5.6.13.18) 느타리버섯볶음*(5) 애호박전&동그랑땡전* (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 미니갈릭크로와상* (2.5.6)		귀리밥* 두부된장국*(5.6) 열대과일샐러드*(1.2.5.6) 미나리무침(자율)* (5.6.13) 해물볶음우동* (5.6.8.9.13.17.18) 삼겹살&목살구이/상추 쌈*(5.6.10.13) 배추김치(9)		차조밥* 순두부계란국*(1.5.6) 빨간계란조림*(1.5.6.13) 양파부추무침*(5.6) 돈육숙주볶음*(1.5.6.10.13.18) 배추김치(9) 불닭고로케* (1.2.5.6.10.12.16)						
		* 에너지/단백질/칼슘/철 862.2/33.6/189.9/3.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 798.8/27.2/106.4/4.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 828.6/38.1/118.5/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 775.5/49.4/136.8/4.7						
8/12 Mon		8/13 Tue		8/14 Wed		8/15 Thu		8/16 Fri						
기장밥* 옥수수스프*(2.5.6.13.16) 토마토스파게티* (1.2.5.6.12.13.16) 콩나물무침*(5) 감자바사삭돈까스* (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 과채주스(퍼플)*(13)		발아현미밥* 호박고추장찌개* (5.6.10.13) 무생채*(13) 만소새우조림(떡)* (1.2.5.6.9.12.13) 치즈불닭(눈꽃)* (2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 키위*		작은밥(보리)* 탄탄맨(주)* (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 콩조림*(5.6.13) 묵은지등뼈찜*(5.6.9.10.13) 배추김치(9) 타코야끼*(1.2.5.6.13) 웃담요구르트(딸기)*(2)		광복절		수수밥* 감자수제비국*(5.6) 두부조림*(5.6) 숙주나물무침* 치즈스틱*(1.2.5.6.12) 달장각구이(바베큐)* (5.6.12.13.15.18) 배추김치(9)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 816.0/18.7/134.6/2.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 755.1/38.0/279.9/3.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 938.8/34.7/226.4/2.7				* 에너지/단백질/칼슘/철 786.8/49.6/331.4/3.9						
8/19 Mon		8/20 Tue		8/21 Wed		8/22 Thu		8/23 Fri						
차조밥* 비빔국수*(5.6.9.13) 순두부찌개*(5.9.10.18) 돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18) 갯잎찜*(5.6.13) 모짜렐라치즈볼(오)* (1.2.5.6) 배추김치(9)		발아현미밥* 떡만둣국*(1.5.6.10.16.18) 연근조림(자율)*(5.6.13) 해물콩나물찜* (5.6.9.13.17.18) 비엔나푸실리볶음* (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 최오리감자*(5.6)		참치마요덮밥* (1.2.5.6.13.16.18) 유부김치국*(5.9) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 오오통살새우파스(치폴레)* (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 토마토황도*(11.12.13)		기장밥* 나가사키짬뽕국*(6.9.10.13.17.18) 도토리묵무침*(5.6.13) 고추잡채/꽃빵*(5.6.10.13.18) 짜장떡볶이*(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 채소담은ABC주스*(13)		흑미밥* 들깨수제비국*(5.6.9) 청양풍땡닭*(5.6.13.15) 메밀순된장무침(자율)* (3.5.6.13) 스팸튀김* (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 바람떡*						
* 에너지/단백질/칼슘/철 764.9/40.1/163.8/2.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 816.0/33.4/170.6/4.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 888.0/24.9/184.9/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 764.3/29.5/148.2/2.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 838.6/38.7/170.3/4.3						
8/26 Mon		8/27 Tue		8/28 Wed		8/29 Thu		8/30 Fri						
차조밥* 블루베리크림치즈크로플* (1.2.5.6.13) 짬뽕국*(5.6.9.10.17.18) 갈치무조림*(5.6.13) 숙주나물무침* 순살치킨(부링시즈닝)* (5.6.15) 배추김치(9)		흑미밥* 육개장*(1.5.13.16) 굴뱅이소면무침*(5.6.13) 가지볶음*(5.6.13.18) 바삭불고기육전(파채1/2)* (1.5.6.10.13) 배추김치(9) 야쿠르트(샤인머스켓)*(2)		목살필라프*(1.2.5.6.10.13.18) 유부된장국*(5.6) 고사리볶음*(5.6) 묵은지닭볶음*(5.6.9.13.15) 배추김치(9) 오징어문어찜바*(1.2.5.6) 한모금감귤주스*(13)		수수밥* 편육*(5.6.9.10.13) 야채계란찜*(1) 무생채*(13) 배추김치(9) 따옴쥬스(애플망고)* 국수장국*(1.5.6.9)		보리밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 숙주나물무침* 오징어&불고기* (5.6.10.13.17) 배추김치(9) 갈비만두*(1.5.6.10.16.18) 사과*						
* 에너지/단백질/칼슘/철 771.0/41.1/125.0/3.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 854.1/36.1/88.2/2.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 836.1/45.6/175.8/3.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 867.9/40.4/119.5/3.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 741.3/36.3/94.8/2.1						
학교급식 식재료 원시지표시	쌀(밥, 죽)	배추김치(배추, 고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미, 낙지	다랑어/가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산