

숨쉬는 백년의 전통!
세계를 담은 영란인!



8월 영양소식

전주여자고등학교
<https://school.jbedu.kr>

교장 : 이영숙
교감 : 이상규
영양교사 : 최현정
식생활관 ☎ 710-5590



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
- 카페인은 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. 고카페인 음료, 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, 임산부 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, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.

■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

8월 학교급식 안내 (포식)

Mon	8/1 Tue	8/2 Wed	8/3 Thu	8/4 Fri										
8/7 Mon	8/8 Tue	8/9 Wed	8/10 Thu	8/11 Fri										
		현미찰쌀밥* 순두부찌개*(5.9.13.18.) 콩나물무침*(5.) 오징어나지볶음*(5.6.13.17.) 볼카츠(유린소스)*(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 수수부꾸미*	날치알김치볶음밥*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 전주식콩나물국*(1.5.9.13.17.) 안동찜닭*(5.6.8.13.15.18.) 계란프라이*(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 갈비만두*(1.5.6.10.16.18.) 웃담요구르트(사과)*(2.)	수수밥* 우거지감자탕*(5.9.10.) 바사삭나초치킨(치즈마요)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 자반고등어구이*(5.6.7.) 배추김치(9.13.) 대만식샌드위치*(1.2.5.6.10.13.15.16.) 과채주스(엘로우)*(13.)										
		* 에너지/단백질/칼슘/철 703/39.2/130.8/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 877.3/46.9/248.7/7.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 840.9/39.6/172.8/2.7										
8/14 Mon	8/15 Tue	8/16 Wed	8/17 Thu	8/18 Fri										
수수밥* 팽이두부된장국*(5.6.) 열대과일샐러드*(1.2.5.6.) 무생채*(13.) 버섯소불고기*(5.6.8.13.16.18.) 애호박전&동그랑땡전*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.)	광복절	흑미밥* 불낙전골*(9.13.16.) 가지찜(자율)*(5.6.13.16.18.) 매운돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.) 삼치구이(데리야끼)*(5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 스윗갈릭브레드(1/2)*(1.2.5.6.)	귀리밥* 닭가장*(1.5.13.15.16.) 시금치고추장무침*(1.5.6.13.18.) 햄김치볶음*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 피자치즈더블함박*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 시리얼(허쉬초코)*(2.5.6.13.)	발아현미밥* 참치김치찌개*(5.6.9.13.18.) 파리고추돈육장조림*(5.6.10.13.) 닭갈비*(5.6.13.15.18.) 프렌치토스트*(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 뽀로로요구르트*(2.)										
* 에너지/단백질/칼슘/철 722.1/34.8/105.7/5.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 750.8/40.4/54.3/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 782.3/34.7/350.7/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 867.2/50.7/115/4.7										
8/21 Mon	8/22 Tue	8/23 Wed	8/24 Thu	8/25 Fri										
수수밥* 떡만둣국*(1.5.6.9.10.13.16.18.) 편육*(5.6.9.10.13.18.) 건새우마늘쫄볶음*(5.6.9.13.) 해쉬브라운*(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 사과*	귀리밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13.18.) 고구마맛탕(떡)*(5.13.) 오리훈제/무쌈*(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 시리얼(코코팍스)*(2.5.6.)	흑미밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17.18.) 고등어무조림*(5.6.7.13.18.) 김말이강정(떡)*(1.2.5.6.10.12.13.16.17.18.) 시금치나물무침*(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 오거톡(크린치&초코필로우)(2.6.)	보리밥* 순두부계란국*(1.5.6.) 매운닭감자조림*(5.6.9.13.15.) 숙주나물무침*(1.5.13.18.) 돌김자반*(13.) 배추김치(9.13.) 피자토스트(고구마무스)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	발아현미밥* 감자수제비국*(1.5.6.9.13.) 메밀순된장무침(자율)*(3.5.6.13.18.) 묵은지제육볶음*(5.6.9.10.13.) 하트파프리카연근전*(1.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 치즈머핀*(1.2.5.6.)										
* 에너지/단백질/칼슘/철 843.5/35.6/144.3/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 921.5/36.5/275.2/5.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 762.8/27/247.6/10.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 783.7/46.3/194.1/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 759.5/32.6/260.8/3.4										
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed	8/31 Thu											
흑미밥* 굴림만두국*(1.5.6.9.10.13.16.18.) 시금치고추장무침*(1.5.6.13.18.) 짜장불고기(돈육)*(5.6.8.10.13.16.18.) 갈치구이*(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 갈릭버터프레첼*(2.5.6.)	간장계란밥*(1.5.6.16.) 맑은미역국*(5.6.13.18.) 묵은지닭볶음*(5.6.9.13.15.) 돌김자반*(13.) 싸먹는햄구이*(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 키위*	귀리밥* 닭곰탕*(1.5.8.13.15.) 돈육메추리알장조림*(1.5.6.10.13.18.) 콩나물무침*(5.) 소시지구이(머스터드)*(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 시리얼(콘푸라이트)*(2.5.6.13.)	보리밥* 낙지연포탕*(5.) 무생채*(13.) 미니돈가스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 야채달걀말이*(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 바나나맛우유(퐁)*(2.)											
* 에너지/단백질/칼슘/철 763.8/40/67.7/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 752.2/45.2/142.1/5.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 852.8/43.9/271.2/6.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 796.9/37.9/284.9/4.5											
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추,가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기/ 가공품	오리고 기/ 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/ 중국산	원양산	세네갈산

8월 학교급식 안내 (중식)

Mon	8/1 Tue	8/2 Wed	8/3 Thu	8/4 Fri										
8/7 Mon	8/8 Tue	8/9 Wed	8/10 Thu	8/11 Fri										
		수수밥* 오징어무국*(5.6.9.13.17.18.) 콩나물무침*(5.) 버섯소불고기*(5.6.8.13.16.18.) 야채달걀말이*(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 수제크림치즈와플(블루베리)*(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.4/42/181.1/6	흑미밥* 치커리사과샐러드*(1.2.5.6.13.) 목은지제육볶음*(5.6.9.10.13.) 두부달걀부침(2)*(1.5.6.) 깍두기*(9.13.) 삼계탕(장각)*(1.5.6.13.15.16.18.) 홍추러스*(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 881/46.9/146.9/4.6	발아현미밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13.18.) 다시마브로콜리/조장(자율)*(5.6.13.) 궁중떡볶이*(5.6.13.16.) 치즈닭갈비*(2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 초코칩설기(지역산)* * 에너지/단백질/칼슘/철 777.6/34.1/167/3.3										
8/14 Mon	8/15 Tue	8/16 Wed	8/17 Thu	8/18 Fri										
발아현미밥* 순대국(모듬고기/주)*(2.5.6.10.13.16.) 양파부추무침*(5.6.) 허브치킨샐러드*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 김치전*(1.5.6.9.13.17.) 깍두기*(9.13.) 사과즙(지역산)*(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.8/27/123.2/8.2	광복절	돈육김치볶음밥/달걀후라이*(1.5.6.9.10.13.18.) 콩나물국*(5.) 어묵조림*(1.5.6.13.16.18.) 참나물무침(자율)*(5.6.) 피쉬앤칩스*(1.5.6.13.) 깍두기*(9.13.) 토마토황도샐러드*(11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.4/34/171.2/3.9	수수밥* 쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.10.13.16.18.) 두부햄조림*(1.2.5.6.10.13.15.16.) 닭볶음*(5.6.9.13.15.18.) 목은지된장지짐*(5.6.9.) 총각김치(자율)*(9.13.) 구슬아이스크림(바나나스플릿)*(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804/53.6/112.6/5.1	귀리밥* 얼큰왕만둣국*(1.5.6.7.10.13.16.18.) 양배추찜/우렁쌈장*(5.6.13.18.) 돈육숙주볶음*(1.2.5.6.10.13.18.) 자반고등어구이*(5.6.7.) 배추김치(9.13.) 콘크러스트피자*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.5/48.2/215.8/3.7										
8/21 Mon	8/22 Tue	8/23 Wed	8/24 Thu	8/25 Fri										
작은밥(보리)* 도토리묵/양념장*(1.5.6.18.) 참치김치볶음*(5.6.9.13.) 짜조(새우)*(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 양지살국수(주)*(5.6.13.15.16.18.) 플리또(골드키위배)*(1.2.5.6.13.) 반미샌드위치*(1.2.5.6.10.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.1/36.1/233.3/7.9	수수밥* 맑은미역국*(5.6.13.18.) 미나리무침(자율)*(5.6.13.18.) 골뱅이야채무침*(5.6.13.) 삼겹살&목살구이/상추쌈*(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 구공탄브라우니케이크*(1.2.5.6.)	열무김치보리비빔밥*(1.5.6.9.13.) 들깨시래기된장국*(5.6.13.18.) 무생채*(13.) 크림어니언치킨*(1.2.5.6.13.15.) 맛김*(13.) 배추김치(9.13.) 오렌지* * 에너지/단백질/칼슘/철 909.4/46.1/363.5/7.4	발아현미밥* 짬뽕국*(5.6.8.9.10.13.16.17.18.) 진미채조림(매콤)*(5.6.13.17.18.) 매콤오징어볶음(소면)*(5.6.13.17.) 모듬소세지채소볶음*(2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 요거트볼*(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.6/42.6/154.8/3.3	현미찰쌀밥* 참치김치찌개*(5.6.9.13.18.) 야채계란찜*(1.9.13.) 상추부추무침(자율)*(5.6.13.) 맛밤송송함박스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 회오리감자*(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.2/34.1/186.7/5.6										
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed	8/31 Thu											
발아현미밥* 순두부찌개*(5.9.13.18.) 오이부추무침*(5.6.9.13.) 고추치즈인돈까스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플* 로제스파게티*(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.9/30.8/229/4.3	수수밥* 쇠고기무국*(1.13.16.) 오리불고기*(5.6.13.) 레몬크림간소새우*(1.2.5.6.9.13.) 시금치나물무침*(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(딸기)*(2.)	김치콩나물국*(5.6.9.13.18.) 썩갠두부무침*(5.) 하트단무지* 떡볶이(신전st)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 모듬튀김*(1.5.6.16.17.) 배추김치(9.13.) 쿠피스(복숭아)*(11.13.) 참치마요덮밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 911.2/36.3/341.9/12.6	흑미밥* 된장찌개*(5.6.10.) 김가루실파무침*(1.5.6.13.18.) 주꾸미삼겹살불고기*(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 흑임자샐러드파스타*(1.5.6.12.13.) 수제고르곤졸라또띠아*(2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.7/44.6/421.5/5.6											
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed	8/31 Thu											
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추,가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고 기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미, 지	다량어 가공품	갈치
국내산	국내산	국내(한우) /국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산/ 중국산	원양산	세네갈산

8월 학교급식 안내 (역시)

Mon	8/1 Tue	8/2 Wed	8/3 Thu	8/4 Fri										
8/7 Mon	8/8 Tue	8/9 Wed	8/10 Thu	8/11 Fri										
		귀리밥* 달콤탕*(1.5.8.13.15.) 돈육콩나물볶음*(5.6.10.13.) 가지볶음*(5.6.13.18.) 새우튀김(타르타르)* (1.2.5.6.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 치킨치즈브리토 (우리쌀)*(1.2.5.6.15.)	작은밥(보리)* 해물짬뽕* (5.6.8.9.10.13.17.18.) 쫄면이만두(김치,고기)* (1.5.6.10.16.18.) 백순대채소볶음* (2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 블루베리즙(지역산)*(13.) 단무지(반달)*	흑미밥* 꽃게탕* (5.6.8.9.13.17.18.) 숙주나물무침* (1.5.13.18.) 두부/김치볶음*(5.9.10.13.) 배추김치(9.13.) 미트볼치즈퐁듀*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 티라미수크림찰떡* (1.2.5.6.)										
		* 에너지/단백질/칼슘/철 779.6/42.4/108.4/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 846.3/34.4/158.1/9.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 790.2/37.5/567.3/4.3										
8/14 Mon	8/15 Tue	8/16 Wed	8/17 Thu	8/18 Fri										
장조림버터비빔밥*(1.2.5.6.10.13.) 맑은미역국*(5.6.13.18.) 진미채조림(매콤)*(5.6.13.17.18.) 갈비맛간장치킨*(1.2.5.6.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 과채주스(퍼플)*(13.)	광복절	현미찰쌀밥* 유부된장국*(5.6.13.18.) 옥수수알계란찜*(1.13.) 동파육*(5.6.10.13.18.) 숙주나물무침*(1.5.13.18.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(딸기)*(2.)	흑미밥* 순두부계란국*(1.5.6.) 시금치고추장무침*(1.5.6.13.18.) 로제치즈떡볶이*(1.2.5.6.10.13.15.16.) 고구마튀김*(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 레몬마들렌*(1.2.5.6.)	수수밥* 김치수제비국*(5.6.9.) 통달갈장조림*(1.5.6.13.) 가지찜(자율)*(5.6.13.16.18.) 비엔나채소볶음*(2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 바나나*										
* 에너지/단백질/칼슘/철 799.6/64.1/98.2/4.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 747.5/47.8/297.1/5	* 에너지/단백질/칼슘/철 928/23.6/154.8/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 770.2/30/221.1/4										
8/21 Mon	8/22 Tue	8/23 Wed	8/24 Thu	8/25 Fri										
발아현미밥* 순두부찌개*(5.9.13.18.) 수제등심돈가스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 크림스파게티(빠네)*(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 리얼복숭아즙*(11.) 피클*	귀리밥* 콩조림*(5.6.13.) 등인동찜갈비*(6.10.12.13.) 야채달걀말이*(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 나가사키짬뽕국*(6.9.10.13.17.18.) 치즈감자그라탕*(2.5.6.12.13.)	마크니커리&난*(1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.) 톡톡토네이도소세지*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 유부된장국*(5.6.13.18.) 묵은지닭볶음*(5.6.9.13.15.) 표고호박볶음(자율)*(5.) 배추김치(9.13.) 갈라만시주스*	수수밥* 오이부추무침*(5.6.9.13.) 쫄면채소무침*(5.6.13.) 콘치즈어니언돈가스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 양송이크림스프*(2.5.6.13.16.) 키위*	흑미밥* 부대찌개*(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.) 사과소스미트볼조림*(1.2.5.6.10.15.16.) 콩나물무침*(5.) 치즈불닭(눈꽃)*(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 아이스키엔크림*(1.2.5.)										
* 에너지/단백질/칼슘/철 958.5/34.2/98.4/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/44.2/160.7/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 859.5/43.8/112.1/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 786.2/22.4/97.6/5.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 707.7/32.4/170.3/2.8										
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed	8/31 Thu											
귀리밥* 쇠고기미역국*(9.13.16.) 비빔국수&대패삼겹살*(1.5.6.9.10.13.) 안동찜닭*(5.6.8.13.15.18.) 양배추찜(쌈장)*(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 화이트슈*(1.2.5.6.)	발아현미밥* 상추부추무침(자율)*(5.6.13.) 스마일감자*(5.6.12.) 배추김치(9.13.) 게살야채죽*(1.5.6.8.) 플리토(오렌지자율)*(1.2.5.6.13.) 몽새우버거*(1.2.5.6.9.12.13.15.16.) 마카로니콘샐러드*(1.2.5.6.10.13.15.16.)	현미찰쌀밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13.18.) 공치김치조림*(5.6.9.13.) 해물볶음우동*(5.6.8.9.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 마쉬멜로우쿠키*(1.5.6.16.) 명란바사삭김*(2.5.6.)	수수밥* 우거지감자탕*(5.9.10.) 닭고기고구마조림*(5.6.13.15.) 숙주미나리무침*(5.6.13.) 토마토달걀볶음*(1.2.5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 무지개떡(지역산)											
* 에너지/단백질/칼슘/철 855.8/41.6/93.8/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 830.2/17.4/75.5/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 810/41.5/226.7/4.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 755.6/42.3/158.8/4.1											
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추, 가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기/ 가공품	오리고 기/ 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/ 중국산	원양산	세네갈산