



## 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. 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 1회섭취참고량당 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		8/1 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(치즈 마요)*(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*(5.6.10.1 3.) 삼치구이(데리야끼)* (5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 스윗갈릭브레드(1/2)* (1.2.5.6.)		귀리밥* 닭개장*(1.5.13.15.16.) 시금치고추장무침*(1.5.6.13. 18.) 햄김치볶음*(1.2.5.6.9.10.13. 15.16.) 피자치즈더블함박*(1.2.5.6.1 0.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 시리얼(허쉬초코)* (2.5.6.13.)		발아현미밥* 참치김치찌개*(5.6.9.13.18.) 파리고추돈육장조림*(5.6.1 0.13.) 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*(1.5.6.9.10.13.16.1 8.) 편육*(5.6.9.10.13.18.) 건새우마늘쫀볶음* (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(코코팝스)*(2.5.6.)		흑미밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17.18.) 고등어무조림*(5.6.7.13.18.) 김말이강정(떡)*(1.2.5.6.10.1 2.13.16.17.18.) 시금치나물무침* (1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요거트 (크런치&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)*(5.6.8.1 0.13.16.18.) 갈치구이*(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 갈릭버터프레첼*(2.5.6.)		간장계란밥*(1.5.6.16.) 맑은미역국*(5.6.13.18.) 묵은지닭볶음*(5.6.9.13.1 5.) 돌김자반*(13.) 싸먹는햄구이*(1.2.5.6.10. 15.16.) 배추김치(9.13.) 키위*		귀리밥* 닭곰탕*(1.5.8.13.15.) 돈육매추리알장조림*(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(동)*(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	주꾸 미,낙 지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우) /국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산/ 페루산	국내산	러시아 산	중국 산	베트 남산 /중국 산	원양산	세네 갈산

## 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.)		흑미밥* 치커리사과샐러드*(1.2.5.6.13.) 묵은지제육볶음*(5.6.9.10.13.) 두부달걀부침(2)*(1.5.6.) 깍두기*(9.13.) 삼계탕 (장각)*(1.5.6.13.15.16.18.) 통추러스*(1.2.5.6.)		발아현미밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13.18.) 다시마브로콜리/초장(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 777.4/42/181.1/6		* 에너지/단백질/칼슘/철 881/46.9/146.9/4.6		* 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.)		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.)		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.) 묵은지된장지짐*(5.6.9.) 총각김치(자율)*(9.13.) 구슬아이스크림(바나나스플릿)*(1.2.5.13.)		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 715.8/27/123.2/8.2				* 에너지/단백질/칼슘/철 836.4/34/171.2/3.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 804/53.6/112.6/5.1		* 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.) 양지쌀국수(주)*(5.6.13.15.16.18.) 플리토(골드키위배)*(1.2.5.6.13.) 반미샌드위치*(1.2.5.6.10.13.16.)		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.) 크리미어니언치킨*(1.2.5.6.13.15.) 맛김*(13.) 배추김치(9.13.) 오렌지*		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.)		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 850.1/36.1/233.3/7.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 744.8/33.2/229.3/5.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 909.4/46.1/363.5/7.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 765.6/42.6/154.8/3.3		* 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.)		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.) 숙갓두부무침*(5.) 하트단무지* 떡볶이(신전st)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 모듬튀김*(1.5.6.16.17.) 배추김치(9.13.) 쿠팡피스(복숭아)*(11.13.) 참치마요덮밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)		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 778.9/30.8/229/4.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 762.1/30.4/312.3/5.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 911.2/36.3/341.9/12.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 794.7/44.6/421.5/5.6								
학교급식 식재료 원산지표시	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/ 중국산	원양산	세네갈산

# 8월 학교급식 안내 (색식)

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* 달걀국탕*(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.) 티라미수크림찹쌀떡* (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		현미찹쌀밥* 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.) 아이스쿠기앤크림*(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(오렌지자용)*(1.2.5.6.13.) 몽새우버거*(1.2.5.6.9.12.13.15.16.) 마카로니콘샐러드*(1.2.5.6.10.13.15.16.)		현미찹쌀밥* 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	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/ 중국산	원양산	세네갈산