

숨쉬는 백년의 전통!
세계를 담은 영란인!



7월영양소식

전주여자고등학교
<https://school.jbedu.kr>

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

성장을 위한 균형 잡힌 식사



균형 잡힌 식사란 모든 영양소가 골고루 적당량 포함되어있는 식사를 말한다.
3대 영양소의 이상적인 섭취 비율은 탄수화물 55~60%, 단백질 15~20%, 지방 20~25%이며, 식품구성자전거를 구성하는 6가지 식품군의 면적을 보면 어떤 식품을 얼마나 먹어야 하는지 알 수 있다.

출처: 중앙급식관리지원센터, 식생활교실, 식생활교육국민네트웍

청소년기 식생활지침

1. 각 식품군을 매일 골고루 먹자 - 채소와 과일에는 청소년에게 부족하기 쉬운 비타민, 무기질, 섬유소가 많다
2. 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자 - 튀김, 가공식품 등에는 지방이 많아 비만, 고혈압 등을 일으킬 수 있다.
3. 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자 - 체중 조절을 위해서는 식이와 함께 규칙적인 운동을 하는 것이 좋다.
4. 물이 아닌 음료를 적게 마시자 - 가공 음료에는 당당류, 인이 많아 비만이 될 수 있고, 뼈의 성장을 방해한다.
5. 식사를 거르거나 과식하지 말자 - 아침식사는 집중력을 향상시켜준다. 과식은 소화불량과 비만을 초래한다.
6. 위생적인 음식을 선택하자 - 비위생적으로 만들어졌거나 허가를 받지 않고 제조한 음식 등을 먹지 않는다.

출처: 보건복지부

알레르기 정보

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

■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

7월 학교급식 안내 (조식)

7/1 <div>Mon</div>		7/2 <div>Tue</div>		7/3 <div>Wed</div>		7/4 <div>Thu</div>		7/5 <div>Fri</div>						
수수밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13) 고등어무조림*(5.6.7.13) 오리불고기*(5.6.13.18) 오이부추무침*(5.6.9.13) 배추김치(9) 한입속고구마빵*		수수밥* 조랭이떡국*(1.5.6.16) 콩나물무침*(5) 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 야채달걀말이*(1.5.13) 배추김치(9) 토마토(설탕)*(12.13)		흑미밥* 다시마감자국*(5.6) 묵은지닭볶음*(5.6.9.13.15) 까르보미트볼*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 시리얼(오레오)*(2.5.6)		차조밥* 블루베리크림치즈토스트*(2.5.6.13) 중합어묵국*(1.5.6) 가지찜(자율)*(5.6.13) 돈육콩나물볶음*(5.6.10.13) 배추김치(9) 갈비만두*(1.5.6.10.16.18)		발아현미밥* 쇠고기미역국*(16) 김말이강정(떡)*(1.2.5.6.10.12.13.16) 무생채*(13) 오징어나지볶음*(5.6.13.17) 배추김치(9) 자몽허니블랙티(주스)*(13)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 789.1/31.4/103.3/4.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 804.7/45.6/155.2/6.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 875.6/38.8/367.6/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 766.7/32.1/107.2/2.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 767.4/26.1/153.5/3.4						
7/8 <div>Mon</div>		7/9 <div>Tue</div>		7/10 <div>Wed</div>		7/11 <div>Thu</div>		7/12 <div>Fri</div>						
귀리밥* 쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18) 오리불고기*(5.6.13.18) 토마토달걀볶음*(1.2.5.6.12.13.18) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)*(2)		흑미밥* 만둣국*(1.5.6.10.16.18) 고등어무조림*(5.6.7.13) 가지볶음*(5.6.13.18) 에그토르티아(햄에그까스)* (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 시리얼(허쉬초코)*(2.5)		발아현미밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 두부/김치볶음*(5.9.10.13) 포테이토치즈스틱*(1.2.5.6.12) 배추김치(9)		흑미밥* 프렌치토스트*(1.2.5.6.13) 닭개장*(1.5.13.15) 어묵조림*(1.5.6.13) 숙갓무침(자율)* 돈육숙주볶음*(1.5.6.10.13.18) 배추김치(9) 뽀로로요구르트*(2)		차조밥* 삼색감자옹심이국*(17) 숙주나물무침* 코코넛하트연어치즈까스*(1.2.5.6.12.13) 닭봉데리야끼구이*(5.6.13.15) 배추김치(9) 바나나*						
* 에너지/단백질/칼슘/철 792.6/36.1/141.3/4.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 920.7/29.3/319.4/4.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 765.1/39.1/154.7/3.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 834.3/46.0/191.5/2.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 788.7/36.4/119.1/2.4						
7/15 <div>Mon</div>		7/16 <div>Tue</div>		7/17 <div>Wed</div>		7/18 <div>Thu</div>		7/19 <div>Fri</div>						
차조밥* 쇠고기무국*(16) 안동찜닭*(5.6.13.15.18) 콩나물무침*(5) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 마시는하동매실*		발아현미밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 콩치김치조림*(5.6.9.13) 감자바사삭돈까스*(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 미니포켓애플파이*(1.2.5.6) 오이스틱/쌈장*(5.6.13)		귀리밥* 호박된장국*(5.6) 통달걀장조림*(1.5.6.13) 돼지불고기*(5.6.10.13) 멸치볶음(매콤)*(5.13) 배추김치(9) 시리얼(콘푸라이트)*(2.5.6)		흑미밥* 동태매운탕*(5.13) 불어묵떡조림*(1.5.6.13) 바사삭나쵸치킨(치즈마요)*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 엔요(요구르트)*(2) 피자토스트*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)		귀리밥* 짬뽕국*(5.6.9.10.17.18) 김치오리양념볶음*(5.6.9) 간소새우조림(떡)*(1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 블루베리마카롱*(1.2.6) 연두부/양념장*(5.6)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 859.2/32.0/85.4/2.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 855.6/26.3/104.3/2.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 788.9/43.5/334.6/5.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 797.7/31.2/178.2/1.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 798.5/30.3/162.8/3.3						
7/22 <div>Mon</div>														
간장계란밥*(1.5.6.16) 호박고추장찌개*(5.6.10.13) 숙주나물무침* 참치김치볶음*(5.6.9.13) 맛김* 싸먹는햄구이*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 웃담순수요구르트*(2)														
* 에너지/단백질/칼슘/철 717.0/30.1/195.4/3.1														
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

7월 학교급식 안내 (중식)

7/1 Mon		7/2 Tue 채식의 날		7/3 Wed		7/4 Thu		7/5 Fri						
기장밥* 낙지연포탕*(5) 동파육*(5.6.10.13.18) 미나리무침(자율)*(5.6.13) 쫄면채소무침*(5.6.13) 배추김치(9) 수박화채*(2.11)		차조밥* 들깨시래기된장국*(5.6.13) 쭈갓두부무침*(5) 떡볶이(신전st)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이튀김*(1.5.6.13.16) 야채튀김*(1.5.6.18) 배추김치(9) 사과즙(지역산)*(13)		오프라이스(응원해소시지)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 순두부계란국*(1.5.6) 돈육메추리알장조림*(1.5.6.10.13) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 어니언크림연어스테이크*(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 비쵸비(초코과자)*(1.2.5.6)		흑미밥* 육개장*(1.5.13.16) 두부조림*(5.6) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 배추김치(9) 미니깨찰빵*(1.2.5.6) 치킨까스/토마토소스*(1.2.5.6.12.13.15.16.18)		귀리밥* 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 숙주나물무침* 돈육간장불고기*(1.5.6.10.13) 김치전*(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 샤브레쿠키(지역산)*(1.2.4.5.6)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 831.0/47.5/183.5/3.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 828.2/17.5/189.5/7.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 832.1/47.9/152.2/5.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 772.3/35.3/130.4/3.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 794.7/36.0/100.9/2.7						
7/8 Mon		7/9 Tue		7/10 Wed		7/11 Thu		7/12 Fri 이달의생일상						
새우야채볶음밥*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 나가사키짬뽕국*(6.9.10.13.17.18) 연근조림(자율)*(5.6.13) 파채간통기*(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 키위사과주스*(13) 짜장소스*(5.6.10.13)		기장밥* 종합어묵국*(1.5.6) 목은지닭볶음*(5.6.9.13.15) 미역줄기볶음*(5) 해물볶음우동*(5.6.8.9.13.17.18) 배추김치(9) 초코칩설기(지역산)*		김가루볶음밥(작은밥)*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 물냉면*(1.3.5.6.13.16) 짬뽕소룡포만두*(1.5.6.10.16.18) 무생채*(13) 돈육간장불고기*(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 망설임(망고맛)*(1.2.5)		차조밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 오징어오이무침*(5.6.13.17) 양배추베이컨볶음*(5.6.10.13.18) 고추치즈인돈까스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 자두*		흑미밥* 닭고기미역국*(5.6.15) 마파두부*(5.6.10.12.13.18) 고사리볶음*(5.6) 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 배추김치(9) 치즈케이크(기본)*(1.2.5.6)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 839.6/45.4/156.9/3.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 843.7/37.4/173.2/3.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 950.1/38.3/231.3/3.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 711.9/25.6/96.3/2.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 713.3/42.4/157.2/5.2						
7/15 Mon		7/16 Tue		7/17 Wed		7/18 Thu		7/19 Fri						
수수밥* 삼계탕(장각)*(15) 아삭오이고추된장무침(자율)*(5.6.13) 목은지제육볶음*(5.6.9.10.13) 두부전*(1.5.6) 깍두기*(9) 과채주스(엘로우)*(13)		흑미밥* 도토리묵냉국*(5.6.9.16) 순살가자미까스(어니언)*(1.2.5.6) 오리훈제단호박구이&머스터드*(1.2.5.6) 고구마줄기김치*(6.13) 배추김치(9) 바닐라아이스크림(나뚜루)*(1.2.5)		기장밥* 참치김치찌개*(5.6.9) 도토리묵무침*(5.6.13) 목살찜스테이크&웨지감자*(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 크림스파게티*(1.2.5.6.10.13) 파인애플*		차조밥* 두부된장국*(5.6) 꼬시래기초무침*(5.6.13) 닭볶음*(5.6.13.15) 모듬소세지채소볶음*(2.5.6.10.15.16) 모짜렐라치즈볼(오)*(1.2.5.6) 배추김치(9)		마크니커리*(2.5.6.12.13.15.16.18) 맑은미역국*(5.6) 오이부추무침*(5.6.9.13) 참치김치볶음*(5.6.9.13) 배추김치(9) 달칩톡톡(방학)*(1.2.5.6) 블루베리즙(지역산)*(13) 돈가스샌드위치(가츠산도)*(1.2.5.6.10.12.13.18)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 829.9/45.9/147.9/3.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 864.4/31.0/146.1/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 818.0/35.4/122.3/2.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 759.9/42.3/194.3/3.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 790.2/24.2/143.9/2.4						
7/22 Mon		방학식												
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

7월 학교급식 안내 [색식]

7/1 <div>Mon</div>		7/2 <div>Tue</div>		7/3 <div>Wed</div>		7/4 <div>Thu</div>		7/5 <div>Fri</div>						
김가루볶음밥(작은밥)*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 어묵우동(주)*(1.2.5.6.7.9.13.18) 묵은지제육볶음*(5.6.9.10.13) 배추김치(9) 오렌지* 지파이(치킨)*(1.2.5.6.12.15)		귀리밥* 닭고기무우국*(15) 마늘쫄면조림*(1.2.5.6.10.13.15.16) 매콤오징어볶음(소면)*(5.6.13.17) 싸먹는햄구이*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 클레이즈드(도넛)*(1.2.5.6)		발아현미밥* 찜뽕국*(5.6.9.10.17.18) 갯잎찜*(5.6.13) 고추잡채/꽃빵*(5.6.10.13.18) 블랙알리오치킨*(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 마시는블랙사파이어(가리포도)*		수수밥* 김치수제비국*(5.6.9) 오리불고기*(5.6.13.18) 진미채조림(간장)*(1.2.5.6.13.17) 소세지/호박전*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 회오리감자*(5.6)		미급식						
* 에너지/단백질/칼슘/철 823.0/34.3/149.7/2.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 796.1/33.6/85.4/1.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 791.5/46.2/146.9/3.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 832.9/26.6/108.5/2.8								
7/8 <div>Mon</div>		7/9 <div>Tue</div>		7/10 <div>Wed</div>		7/11 <div>Thu</div>		7/12 <div>Fri</div>						
차조밥* 부대찌개(라면)*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오이부추무침*(5.6.9.13) 오징어&불고기*(5.6.10.13.17) 야채달걀말이*(1.5.13) 배추김치(9) 초코칩우유케이크*(1.2.5.6)		수수밥* 등뼈감자탕*(5.6.9.10.13) 짜리고추돈육장조림*(5.6.10.13) 멸치볶음*(5.6.13) 오리훈제/무쌈*(1.2.5.6) 배추김치(9) 그릭콩포트(요거트)*(2)		돈육김치볶음밥 /달걀후라이*(1.5.6.9.10.13.18) 유부된장국*(5.6) 콩나물무침*(5) 피쉬앤칩스*(1.5.6.13) 맛김* 배추김치(9) 딸기우유*(2)		발아현미밥* 느타리버섯볶음*(5) 치즈달걀비*(2.5.6.13.15) 부추전*(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 감자핫도그*(1.2.5.6.10.12.13.16) 국수장국*(1.5.6.9)		기장밥* 순두부계란국*(1.5.6) 콩치김치조림*(5.6.9.13) 무생채*(13) 돼지불고기*(5.6.10.13) 배추김치(9) 키위*						
* 에너지/단백질/칼슘/철 834.4/38.7/147.0/4.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 959.4/55.2/240.7/3.9		*에너지/단백질/칼슘/철 760.8/32.4/285.7/3.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 839.5/35.8/194.2/3.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 697.0/43.2/151.7/4.2						
7/15 <div>Mon</div>		7/16 <div>Tue</div>		7/17 <div>Wed</div>		7/18 <div>Thu</div>		7/19 <div>Fri</div>						
고추참치덮밥*(1.2.5.6.12.13.16.18) 꼬치어묵국*(1.5.6) 갯잎순볶음*(5.6) 새우튀김(타르타르)*(1.5.6.9.13) 오징어튀김*(1.5.6.17) 배추김치(9) 오렌지에이드*(13) * 에너지/단백질/칼		귀리밥* 육개장*(1.5.13.16) 콩조림*(5.6.13) 순두부달걀찜*(1.5) 닭갈비*(5.6.13.15) 배추김치(9) 벵글벵글쏘시지*(2.5.6.10.12.15.16)		수수밥* 비빔국수*(5.6.9.13) 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 편육*(5.6.9.10.13) 숙주나물무침* 배추김치(9) 파워캡(레드피치)/튜브아이스크림*(1.2.5)		발아현미밥* 전주식콩나물국*(1.5.9.17) 돈육매추리알장조림*(1.5.6.10.13) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 맥앤치즈왕치킨가스(불닭까르보)*(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 토마토황도*(11.12.13)		흑미밥* 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 두부조림*(5.6) 가지찜(자율)*(5.6.13) 고구마함박스테이크*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 허쉬초콜릿드링크*(2)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 802.4/29.0/220.7/4.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 745.1/40.5/155.8/4.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 812.5/42.0/159.2/2.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 797.3/47.2/395.2/3.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 904.6/27.9/350.0/3.9						
7/22 <div>Mon</div>														
방학식														
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