



## ★ 영양표시

## 영양표시는 무엇인가요?

영양표시는 식품 포장지에서 확인할 수 있습니다.  
과자, 빵, 음료수, 면류 등 가공식품에 있는 영양소의 종류와 양을 알려 줍니다.  
영양표시를 꼭 확인해야 간식을 현명하게 선택할 수 있습니다.

## ★ 영양표시 확인하기

1단계 1회 제공량이 얼마인지 살펴보기

2단계 총 내용량이 몇 회 제공량인지 살펴보기

3단계 내가 얼마 만큼 먹었는지 살펴보기

원재료, 원산지  
등을 확인합니  
다.

건강을 고려하  
여 영양소의 종  
류와 함량이 적  
당한 것을 선택  
합니다.



유통 기한이 많이  
남은 것을 선택하  
입니다.

식품 첨가물이 적  
게 들어간 것을  
선택합니다.

## ★ 신호등 색상 영양표시

신호등 색상 영양표시는 영양정보를 쉽게 이해하도록 영양성분의 많고 적음을  
빨강, 노랑, 초록색으로 표시합니다.



## 확인해 봐요

오늘 내가 먹은 식품 중에  
신호등 색상 영양표시가 있나요?

나트륨  
00mg  
(00%)

나트륨이 녹색표시일 경우  
나트륨의 함량이 적다는 의미죠!



## ★ 영양표시를 읽어요

1회 제공량과  
총 제공량

이 제품은 총 1,000ml,  
1회 제공량은  
200ml입니다.

## 영양성분

1회 제공량 1컵(200ml)  
총 5회 제공량(1,000ml)

1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치
열량	125kcal
탄수화물	10g 3%
당류	10g
단백질	8g 13%
지방	6g 12%
포화지방	2g 13%
트랜스지방	0g
콜레스테롤	25mg 8%
나트륨	60mg 3%

%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

## %영양소 기준치

하루에 먹을 영양성분을  
100%로 볼 때  
이 가공식품 1회 제공량을  
먹으면 얻게 되는 영양성분의  
비율입니다.

## ★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

## 좋은 간식



우유·유제품류  
뼈와 치아를 튼튼하게 해요.



채소류·과일류  
비타민과 무기질,  
식이섬유가 풍부해요.

## 줄일 간식



피자·햄버거·라면  
에너지, 지방, 나트륨 양이  
많아요.

탄산음료·단 음료  
자주 먹으면 충치가  
생기기 쉬워요.

짭 과자  
나트륨을 많이 먹게 돼요.





# 10월 학교급식 식단 안내



## 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.jjjigok.es.kr/> -> 소식마당 -> 식생활관

## 알레르기 정보

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

♡표시는 학생 및 교직원들의 희망메뉴가 반영되었습니다.

학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

화확조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. 위 식단은 식품수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

10/1 **Fri**

친환경강황라이스  
♡쇠고기미역국♡(13.16.)  
조랭이떡돈육갈비찜  
(5.6.10.13.18.)  
한식잡채  
(1.5.6.8.10.13.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
♡호밀말기점포켓파이♡  
(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
625.8/24.9/78.2/2.1

10/4 **Mon**



10/5 **Tue**

친환경찰보리밥  
알갈이된장국(5.6.13.18.)  
♡동파육♡(5.6.10.13.18.)  
오징어김치전(1.5.6.9.13.17.18.)  
보쌈김치(9.13.18.)  
굴  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
720.3/35.2/153.8/3.5

10/6 **Wed** 수다날

고구마카레라이스  
(2.5.6.10.13.16.)  
계란파국(1.)  
참나물겉절이  
♡수제당수육♡  
(1.2.5.6.10.12.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
짜먹는요거버(딸기)(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
547.9/24.6/56.1/2.3

10/7 **Thu**

친환경영양잡곡밥(5.)  
다슬기수제비국  
(5.6.13.18.)  
고등어무조림  
(5.6.7.13.18.)  
닭볶음탕  
(5.6.13.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
방울토마토양상추샐러드  
/흑임자D(1.5.6.11.12.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
466/28.2/109.7/2.8

10/8 **Fri**

친환경현미밥  
버섯국장짜개  
(5.9.13.18.)  
♡제육볶음♡(5.6.10.13.)  
날치알계란말이(1.5.)  
깍두기(9.13.)  
♡랑그드사쿠기♡  
(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
437.1/26.4/106.1/3.4

10/11 **Mon**



10/12 **Tue**

친환경녹차카테킨쌀밥  
♡순대국밥♡  
(2.5.6.9.10.13.16.)  
♡베이컨계란찜♡  
(1.9.10.13.)  
낙지볶음/소면(5.6.)  
배추김치(9.13.)  
청포도  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
527.7/25.3/78/5.5

10/13 **Wed** 수다날

치킨마요덮밥  
(1.5.6.13.15.)  
어묵속갓국(1.5.6.13.16.)  
열무된장무침(5.6.18.)  
♡까르보나라떡볶이♡  
(2.5.6.9.10.13.16.18.)  
깍두기(9.13.)  
♡저당요구르트♡(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
554.9/21.2/144.7/2.2

10/14 **Thu**

친환경발아현미밥  
꽃게탕(8.13.17.)  
♡간장불고기♡  
(5.6.8.10.18.)  
앞새고기만두  
(1.5.6.10.16.18.)  
오이부추무침  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
457.8/29.2/52.6/1.6

10/15 **Fri**

친환경영양잡곡밥(5.)  
순살통태찌개(5.)  
간장양념찜닭  
(5.6.8.13.15.18.)  
돼지고기김치볶음  
(9.10.13.18.)  
깍두기(9.13.)  
바나나  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
528.3/33/72.9/2.4

10/18 **Mon**

친환경귀리밥  
아욱된장국(5.6.13.18.)  
쫄면채소무침(5.6.13.)  
부추겉절이(13.)  
오리주물럭  
(5.6.13.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
573.6/21/113.5/4.4

10/19 **Tue**

친환경찰보리밥  
빠없는감자탕(2.5.6.10.13.)  
묵은지닭볶음탕  
(5.6.9.13.15.18.)  
우리콩두부구이/양념장  
(5.6.18.)  
깍두기(9.13.)  
사과  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
473.7/33.8/100.9/3.6

10/20 **Wed** 수다날

전주비빔밥(5.6.10.16.)  
우렁된장찌개(5.6.13.18.)  
코다리강정(5.6.12.16.18.)  
새송이버섯파프리카볶음  
계란후라이(1.5.)  
무생채  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
546.2/34.6/247.4/4.1

10/21 **Thu**

친환경클로렐라밥  
닭곰탕(5.8.13.15.)  
오징어브로콜리숙회/조장(5.6.17.)  
묵은지제육볶음  
(5.6.9.10.13.)  
깍두기(9.13.)  
꿀토마토(12.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
532.9/31.7/60/2.4

10/22 **Fri**

친환경홍곡쌀밥  
부대찌개  
(2.5.6.9.10.13.15.18.)  
♡크림카레우동♡  
(2.5.6.10.13.16.)  
삼치데리야끼구이  
(2.5.6.13.)  
근대된장무침(5.6.18.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
506/21.6/94.3/2.3

10/25 **Mon**

친환경버섯카로틴밥  
떡만두국  
(1.5.6.10.13.16.18.)  
숙갓두부무침(5.)  
춘천닭갈비(15.)  
느타리버섯전(1.6.)  
배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
513.2/23.7/114.8/3.8

10/26 **Tue**

친환경토마코펜밥  
어묵속갓국(1.5.6.13.16.)  
♡떡볶이/순대♡  
(1.5.6.10.13.16.18.)  
돈육데리야끼볶음  
(5.6.10.13.)  
배추김치(9.13.)  
키위  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
531.8/25.8/88.6/3.1

10/27 **Wed** 수다날

돈육콩나물밥(5.6.10.18.)  
호박된장국(5.6.13.18.)  
사각어묵볶음  
(1.5.6.13.16.18.)  
♡우리쌀떡볶이♡  
(4.5.6.12.13.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
♡요거트푸딩♡(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
515.9/18.2/82.3/1.9

10/28 **Thu**

친환경영양잡곡밥(5.)  
♡잔치국수♡  
(1.5.6.9.13.18.)  
마파두부  
(5.6.10.12.13.18.)  
도통동그랑땡전  
(1.5.6.10.16.)  
배추김치(9.13.)  
배  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
582.8/21.9/139.3/8.8

10/29 **Fri**

친환경검정쌀밥  
순두부계란국(1.5.13.)  
숙주제육볶음5.6.10.13.  
♡고구마맛탕♡(5.13.)  
배추김치(9.13.)  
바다향 미니도시락김  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
461.5/21.2/59.5/2.2