



행복을 가꾸는

금식

건강증진학교

영양표시제 바르게 알고 먹으면 건강해집니다



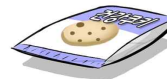
맛있겠다~
그런데 영양표시는
어떤 순서로
읽어야 하지?



1단계

1회 제공량을 먼저 읽습니다.

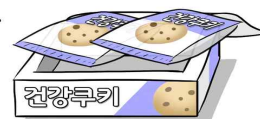
1회 제공량은
1봉지 입니다.
(80g 285kcal)



2단계

총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인합니다.

2봉지가 들어 있으므로
총 2회 제공량 입니다.
(160g 570kcal)



3단계

얼마만큼의 양을 먹었는지 확인합니다.

내가 먹은 양에 따라 열량 및
영양성분의 양도 달라집니다.



1회 제공량과 제품 전체
의 양을 표시.

1회 제공량의 열량을 표시.

1회 제공량에 들어있는
영양성분의 양을 표시.
영양성분 표시에는 열량,
탄수화물, 당류, 단백질,
지방, 포화지방, 트랜스
지방, 콜레스테롤, 나트륨
을 의무적으로 표시.

제품에 [칼슘 강화,
철 풍부, 비타민C 풍부]
와 같은 강조 표시를 한
경우에는 추가로 영양
표시를 해야 함.

영 양 성 분

1회 제공량 1개(80g)
총 2회 제공량(160g)

1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열 량	285kcal	
탄수화물	46g	14%
당 류	23g	-
단백질	5g	8%
지 방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
나트륨	150mg	8%
콜레스테롤	80mg	27%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%

% 영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

그럼 영양표시에는
어떤 내용이 있는지
자세히 알아볼까요?

하루에 섭취해야 하는
영양 성분의 양을
100%라고 했을 때
1회 제공량 섭취 시
얻어지는 영양성분의
비율을 표시



교육부 학생건강정보센터

▣ 영양 성분 표시에서 관심있는 영양소를 확인하세요!

당 류

많이 먹으면 충치가 잘 생겨요

트랜스지방산

가급적 적게 먹어요 (2.2g이하/2000kcal 기준)

열량,지방

많이 먹으면 비만이 될 수 있어요

나트륨

많이 먹으면 심장, 콩팥에 안 좋아요

☺ 영양표시를 확인하고 선택하는 습관을 가져요~~



5월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
행복은 문을 열고 들어오는 것이 아니라 내 안에서 꽃처럼 피어나는 것이다 -법정 스님-			5/1 개교기념일 	5/2 재량휴업일
5/5	5/6	5/7 수다날	5/8	5/9
부처님오신날 /어린이날	대세휴일	비빔밥(소고기약고추장) (5.6.13.16) 감자두부된장국 (5.6.9.18) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 골뱅이야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 소금우유마카롱(아몬드분말)* (1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.9/20.8/126.0/2.9	친환경찰기장밥 수삼닭국(5.15) 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 골소스가지볶음 (5.6.13.18) 두부부침(5) 깍두기(9) 샤인머스켓(과일) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.3/27.0/85.5/2.5	친환경찰현미밥 꽃게탕(5.8.9.18) 수육(5.6.10) 툇가락채소무침(5.6.13) 모듬쌈&쌈장(5.6) 보쌈김치(9) 오이와사비무침* 대파크림치즈파이 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.0/29.8/202.4/4.6
5/12	5/13	5/14 로즈데이	5/15 스승의 날	5/16 생일밥상
친환경차수수밥 순한마라부대찌개 (1.2.5.6.10.15.16) 닭봉데리아까소스 (2.5.6.12.13.15.18) 양상추샐러드(오리엔탈) (1.5.6.12) 근대무침(5.6.) 깍두기(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.8/28.6/166.4/2.5	친환경찰보리밥 매콤해물순두부찌개 (5.6.9.17.18) 대패삼겹살골소스야채볶음* (5.6.10.13.18) 도토리묵야채무침(5.13.) 모듬쌈&쌈장(5.6) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.6/19.0/129.9/2.2	참치김치덮밥(5.9) 계란국(1.5.6) 고구마롤치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) 꽃잎만두 (1.5.6.10.16.18) 단무지무침 배추김치(9) 우당요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/26.6/210.7/3.4	친환경찰현미밥 들깨육개장(1.5.13.16) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 연두부찜(양념장)(5.6) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 배추김치(9) 감사케이크(쌀&딸기) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.4/29.0/131.6/2.7	친환경잡곡밥(5) 복어미역국(5.) 닭강정(5.6.12.13.15) 양배추채샐러드(마요+케첩)(1.5.12) 잡채(돈육)(5.10) 배추김치(9) 초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.7/24.2/151.5/2.1
5/19	5/20	5/21 수다날	5/22	5/23
친환경찰흑미밥 계란잔치국수(1.5.6) 오리훈제(머스타드) (1.2.5.6.13) 부추무침(5.6) 새우멸치파래자반(9.) 배추김치(9) 아이스망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.4/21.1/132.3/3.1	친환경굴무밥 소고기뭇국(1.5.6.16) 돈육주꾸미볶음(5.6.10) 양배추찜&쌈장(5.6) 잡채김말이튀김 (1.5.6.16) 배추김치(9) 피칸쿠키(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.4/20.8/86.6/8.7	소고기콩나물밥+간장양념 (5.6.16) 고사리파개장(1.5.6) 통가슴살치킨가스&머스타드 (1.5.6.13.15.18) 견과류멸치조림 (5.6.9.13) 배추김치(9) 배추스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.7/22.7/131.3/2.3	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 로제찜닭 (2.5.6.12.13.15) 불고기양배추전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 참나물무침(5.) 보쌈김치(9) 골드카워 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.7/26.8/141.6/2.8	친환경차조밥 찜빵수제비국 (5.6.9.13.17.18) 생선커를릿&타르타르소스 (1.2.5.6) 갈비교자만두 (1.5.6.10.16.18) 꼬들단무지무침 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.6/27.9/209.2/3.8
5/26	5/27	5/28 수다날	5/29	5/30
친환경귀리밥 소고기표고버섯국 (5.6.16) 고등어주조림(5.6.7.13) 깻잎순볶음(5.) 용가리치킨&머스타드 (1.2.5.6.13.15) 총각김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 518.2/22.4/88.8/2.3	친환경찰현미밥 순살아귀탕(5.9.18) 제육불고기(5.6.10.13) 감자채볶음(5) 모듬쌈&쌈장(5.6) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.5/34.6/177.7/3.5	짜장밥(5.6.10.13.16) 콩나물국(5.6) 관쇼새우(칠리)(1.5.6.9.12.13) 오이/파프리카/쌈장(5.6) 배추김치(9) 우당요구르트(블루베리)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.7/20.1/240.5/1.7	친환경잡곡밥(5) 등뼈강자탕(5.6.10.13) 갑오징어초무침 (5.6.13.17) 비엔나메추리알볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 모듬장아찌(5.6.) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.2/27.2/118.2/2.7	친환경차조밥 낙지연포탕(5.6.18) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 계란찜(1.2) 사과오이초무침(5.6.13) 배추김치(9) 사과쥬스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.6/26.7/137.8/3.4

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.