



영양표시제 바르게 알고 먹으면 건강해집니다



맛있겠다~
그런데 영양표시는
어떤 순서로
읽어야 하지?



1단계

1회 제공량을 먼저 읽습니다.

1회 제공량은
1봉지입니다.
(80g 285kcal)



2단계

총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인합니다.

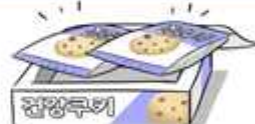
2봉지가 들어 있으므로
총 2회 제공량입니다.
(160g 570kcal)



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.

영양성분

1회 제공량 1개(80g) 총 2회 제공량(160g)		
1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열량	285kcal	
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8%
지방	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 알아보까요?

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!

당류

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~~



10월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
	<ul style="list-style-type: none"> 울무차조밥 쇠고기미역국(9.13.) 애기배추나물 닭갈비(2.5.6.15.) 팽이버섯전(1.6.) 배추김치(완)(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.3/29.4/339.5/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> 카레밥(2.5.6.9.10.13.16.) 무채들깨국(9.13.) 오징어채도라지초무침(5.6.13.17.) 총각김치(9.13.) 닭고치구이(5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/30.2/235.5/10.4 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 낙지연포탕 숙주김정깨무침 짜장떡야채볶음(1.2.5.6.13.) 함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.1/30.6/138.2/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 단호박꽃게탕(5.6.8.9.13.) 오이무침 콩나물돈육불고기(5.6.10.13.) 잡채(1.5.6.8.13.) 배추김치(완)(9.13.) 한글사랑케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.3/29.3/194.8/3.6
10/10	10/11	10/12	10/13	10/14
	<ul style="list-style-type: none"> 참쌀현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 시금치나물(4.) 낙지야채볶음(5.6.12.13.) 치즈계란말이(1.2.5.6.8.13.) 김구이(13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.9/35/260.5/5 	<ul style="list-style-type: none"> 새우볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 미역장국(5.6.9.13.) 짜장면(1.2.5.6.9.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 단무지 군만두(1.5.6.9.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.5/28.3/305.8/14.5 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 웰빙멸치조림(4.13.14.) 오이부추무침 오리김치주물럭(5.6.9.13.) 아욱죽(5.6.9.13.) 회오리감자(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.9/24.9/260.3/3.9 	<ul style="list-style-type: none"> 귀리밥 배추된장국(5.6.9.13.) 떡잡채(1.13.) 목살구이/쌈장(5.6.10.) 배추김치(완)(9.13.) 요구르트(2.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.4/32.4/241.9/3.8
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21
<ul style="list-style-type: none"> 참쌀현미밥 미역된장국(5.6.9.13.) 고시래기무채무침(5.6.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 연근완자조림(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.5/26/284.3/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> 녹차밥 육개장(1.9.13.) 김실파무침(13.) 안동찜닭(5.8.13.) 새송이간장버터구이(2.) 깍두기 우리밀호떡(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.3/27.6/119/5.6 	<ul style="list-style-type: none"> 비빔밥(5.) 홍합탕(9.13.) 계란후라이(1.) 무생채 약고추장(돈)(5.6.10.) 모짜렐라핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.6/25.7/238/4.4 	<ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥 사골떡만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 브로콜리소시지케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 매콤아귀찜(5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.4/30.2/137.5/3.9 	<ul style="list-style-type: none"> 찰흙미밥 김치콩나물국(5.9.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 애호박무침(9.13.) 납작면굴소스볶음(5.6.9.10.13.18.) 배추겉절이(9.13.) 김부각(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.2/27.8/208.8/3.4
10/24	10/25	10/26	10/27	10/28
<ul style="list-style-type: none"> 귀리밥 쇠고기당면국(5.8.9.16.) 청경채무침(13.) 참치김치볶음(5.6.9.13.) 두부계란부침(1.5.6.) 단팔죽(4.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.1/30.3/238.2/6.2 	<ul style="list-style-type: none"> 울무차조밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 가자미구이(6.) 햄/양배추쌈(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 마늘빵(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.6/28.7/245.4/4.7 	<ul style="list-style-type: none"> 김치볶음밥(5.6.9.10.13.) 콩나물국(5.9.13.) 오이부추무침 치킨커들렛(1.2.5.6.12.13.) 잼모닝빵(1.2.5.6.13.) 단호박샐러드(1.2.5.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.9/33.5/210.5/3.1 	<ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 불낙찌개(5.6.9.13.16.) 고등어김치조림(7.9.13.) 메추리알조림(1.2.5.6.10.15.16.) 깻잎김치 군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.9/31.5/226/5 	<ul style="list-style-type: none"> 울무차조밥 바지락미역국(9.13.18.) 애기배추된장무침(5.6.) 커리닭볶음(2.5.6.13.16.18.) 해물야채전(1.5.6.9.13.) 깍두기 씨리얼요거트(2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.5/31.4/276/4.6
10/31	<p>◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <ul style="list-style-type: none"> * 쌀: 군산시 친환경쌀 *콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산 * 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 - 사용 안함! 			

◇ 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://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

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