



군산동초등학교

(우 54080) 전라북도 군산시 변영로 181 교무실 : 063-452-3732

즐거운 배움으로 함께 성장하는 행복한 꿈 키움학교



# 2023학년도 10월 교육급식안내

행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116

## 카페인, 꼼꼼하게 확인하고 먹어요!

### ☐ 음료 속 카페인을 조심해요



(高)고카페인 음료는 1ml당 카페인 함량이 0.15mg 이상인 음료를 말합니다.

어린이의 카페인 최대 일일섭취권고량은 체중 1kg당 2.5mg 이하입니다.

그림 속 친구가 마신 에너지 음료는 한 캔당 평균 카페인 함량이 80mg이나 되어서 두 캔만 마셔도 최대일일섭취권고량을 훌쩍 초과해버리는 양입니다.



### ☐ 음료 속 카페인, 얼마나 들어있을까?



### ☐ 고카페인 음료 확인 방법

고카페인 음료에는 다음과 같은 문구가 표기되어 있으니 반드시 섭취 전 확인하는 것이 중요해요!

총 카페인 함량

고 카페인 함유

어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다.

[출처] 서울시 식품안전정보, 식품의약품안전처



# 10월 학교급식 식단 안내



10/2 <b>Mon</b>	10/3 <b>Tue</b>	10/4 <b>Wed</b> 수다날	10/5 <b>Thu</b>	10/6 <b>Fri</b>
		현미잡곡밥 소고기버섯콩나물밥&양념 간장 어묵무국 도라지오이무침 로제찜닭 고구마크림치즈파이 배추김치 에너지/단백질/칼슘/철 738.4/19.9/118.6/2.6	현미잡곡밥 친환경보리밥 감자탕 콩나물무침 주꾸미낙지볶음 수제소시지야채볶음 깍두기 100%사과즙 에너지/단백질/칼슘/철 566.3/31.7/160.5/3.2	현미잡곡밥 친환경기장밥 돈육순두부찌개 시금치나물 돈육간장불고기 오징어김치전 배추김치 방울토마토 에너지/단백질/칼슘/철 561.5/29.3/137.1/2.7
10/9 <b>Mon</b>	10/10 <b>Tue</b>	10/11 <b>Wed</b> 수다날	10/12 <b>Thu</b>	10/13 <b>Fri</b>
	현미잡곡밥 친환경흑미밥 팽이버섯된장국 신김치돈육불고기 감자채피망볶음 오이소박이 깍두기 아이스슈 에너지/단백질/칼슘/철 564.3/26.3/129.6/2.7	현미잡곡밥 김밥볶음밥 연두부북어달걀국 어묵떡볶이 야채튀김 배추김치 스위트자몽주스 에너지/단백질/칼슘/철 648.2/20.6/175.7/2.8	현미잡곡밥 친환경차수수밥 돈육김치찌개 기주떡(중편) 고춧잎무침 야채계란말이 매콤볼카츠&치폴레소스 깍두기 에너지/단백질/칼슘/철 657.7/28.8/211.2/3.9	현미잡곡밥 친환경통밀밥 소고기무국 바나나 닭날개대리야끼조림 무채장아찌 상하이볶음우동 (새우, 오징어) 배추김치 에너지/단백질/칼슘/철 739.9/30.1/140.4/3.3
10/16 <b>Mon</b>	10/17 <b>Tue</b>	10/18 <b>Wed</b> 수다날	10/19 <b>Thu</b>	10/20 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 친환경차조밥 콩나물국 근대나물무침 어묵야채볶음 닭갈비볶음 치즈볼 배추김치 에너지/단백질/칼슘/철 574.4/28.7/170.9/2.0	현미잡곡밥 친환경서리태밥 닭곰탕 무말랭이무침 건파래볶음 맛초김치수육 슈크림붕어빵 깍두기 *에너지/단백질/칼슘/철 749.4/31.3/158.9/3.1	현미잡곡밥 곤드레나물밥&양념장 꼬물이만두국 떡갈비고구마채소볶음 참쌀콩잔멸치볶음 총각김치 생크림롤케익 에너지/단백질/칼슘/철 687.6/26.3/170.8/2.9	현미잡곡밥 친환경귀리잡곡밥 육개장 돈육메추리알장조림 삼치순살카레구이 깍두기 오이소박이 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 565.9/28.5/127.0/3.8	현미잡곡밥 친환경혼합잡곡밥 소고기조랭이떡국 오리불고기 고사리들깨볶음 두부담은돈저나 배추김치 깔라만시레몬에이드 에너지/단백질/칼슘/철 668.9/24.2/60.8/2.3
10/23 <b>Mon</b>	10/24 <b>Tue</b>	10/25 <b>Wed</b> 수다날	10/26 <b>Thu</b>	10/27 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 친환경보리밥 소고기미역국 고등어무조림 브로콜리초장 두부양념구이 배추김치 달콤포근부세 에너지/단백질/칼슘/철 574.6/26.3/149.0/3.3	현미잡곡밥 친환경기장밥 꽃게탕 떡돼지갈비찜 고들고들오이지 딸리팜전 총각김치 방울토마토 에너지/단백질/칼슘/철 554.7/31.6/119.5/2.4	현미잡곡밥 돈육김치볶음밥 우렁감자된장국 고시래기무조무침 순살치킨양파크림소스 깍두기 독도의날케이크 에너지/단백질/칼슘/철 541.4/21.3/302.1/3.6	현미잡곡밥 친환경흑미밥 햄모듬찌개 방어대리야끼조림 마파두부 애호박느타리볶음 배추김치 블루레몬주스 에너지/단백질/칼슘/철 605.8/31.8/139.7/2.8	현미잡곡밥 친환경차수수밥 오징어무국 진미채조림 토마토바질샐러드 목살스테이크 깍두기 미니초코링 에너지/단백질/칼슘/철 611.2/29.9/110.8/2.0
10/30 <b>Mon</b>	10/31 <b>Tue</b>	◇ 식재료 원산지표시 안내 ◇ * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어, 오징어, 갈치, 참조기, 아귀, 전복, 방어/가공품:국내산 * 꽃게/가공품:중국산 * 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남 * 명태:러시아산, 다량어: 원양산, 장문불락: 미국산 * 오징어가공품:페루산(오징어채) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 가리비, 우렁쉥이, 부세는 사용 안 함		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/kunsandong>

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아,

⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.