



## <무지개 빛 ‘컬러푸드’>

하루에

채소는 5번! + 계절과일은 2번!

채소와 과일은 고유의 색이 있고, 식품 고유의 천연색이 각각 건강에 도움을 주고 있어 분류한 것입니다.

### 혈관청소부 red food

빨간색 식품에 들어 있는 라이코펜 성분은 혈관을 튼튼하게 만들어 심장 건강을 지켜주고, 유해산소를 제거해 항산화 작용이 뛰어납니다.

대표 식품 : 토마토, 딸기, 사과, 석류 등



### 노화방지 yellow food

노란색 식품에 들어 있는 베타카로틴은 안티에이징 기능이 있어 피부 탄력을 높이고, 색소 침착을 막아 밝은 피부를 갖게 해줍니다.

대표 식품 : 레몬, 오렌지, 호박, 파인애플 등



### 만성피로회복 green food

녹색 식품에 들어 있는 클로로필은 체내 유해 물질을 흡착해 몸 밖으로 배출하여 변비에 좋고, 만성피로 해소에도 뛰어난 효과가 있습니다.

대표 식품 : 오이, 브로콜리, 시금치 등



### 자연식욕억제제 purple & black food

보라색, 검은색 식품에 들어 있는 안토시아닌은 식욕 억제 효과가 있어 다이어트에 좋고, 노화 예방 및 면역력 증가에도 효과적입니다.

대표 식품 : 가지, 블루베리, 검은콩, 검은깨, 다시마 등.



### 면역력강화 white food

하얀색 식품에 들어 있는 플라보노이드 성분은 항암, 항산화, 면역력 강화에 도움을 주며, 특히 환절기 호흡기 질환을 예방하는데 좋습니다.

대표 식품 : 마늘, 양파, 무, 인삼, 더덕 등



[자료 출처 : 식품의약품안전처 검색]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- |                     |                                   |                              |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산  | * 콩:국내산, 두부콩:국내산                  | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소)                   | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)        |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산                      | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산      |
| * 수산물 가공품 : 국내산     | * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 |                              |

## < 8월 식단표 >

| 8/19 Mon   | 8/20 Tue   | 8/21 Wed   | 8/22 Thu  | 8/23 Fri  |
|--|--|--|---|---|
| 친환경잡곡밥* 5.<br>생일축하미역국*<br>5.6.13.16.18.<br>제육볶음* 5.6.10.13.18.<br>상추겔잎쌈&쌈장&아삭<br>오이고추*<br>1.5.6.9.10.13.18.<br>당면잡채*<br>1.5.6.8.10.13.16.18.<br>배추김치* 9.13.<br>수제오레오브라우니*<br>1.2.4.5.6.13.<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철분<br>986/36.5/192.3/6.1 | 친환경현미참쌀밥*<br>순두부찌개*<br>1.5.6.9.10.12.13.16.18.<br>오리주물럭* 5.6.13.18.<br>고등어카레구이*<br>2.5.6.7.13.16.<br>석박지* 9.13.18.<br>황도요거트샐러드*<br>1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.<br>18.<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철분<br>906.4/44.5/150.9/6.5 | 참치비빔밥&약고추장*<br>5.6.13.16.<br>아욱된장국* 5.6.9.13.18.<br>제육볶음* 5.6.10.13.18.<br>오이부추무침* 5.6.13.<br>제육볶음* 5.6.10.13.1<br>배추김치* 9.13.<br>친환경사과주스* 5.13.<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철분<br>852.7/39.6/172.2/5.6 | 친환경칼슘참쌀밥*<br>돈육김치찌개*<br>5.6.9.10.13.18.<br>고추잡채&가리비꽃빵*<br>5.6.10.12.13.18.<br>갈릭크런치생선까스&타<br>르타르소<br>1.2.5.6.12.13.18.<br>배추김치* 9.13.<br>골드파인애플*<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철분<br>871.4/35.6/194.5/4.6              | 친환경통밀쌀밥* 6.<br>닭곰탕&다데기*<br>5.6.8.13.15.18.<br>오징어떡볶고기*<br>1.5.6.10.13.17.18.<br>녹두빈대떡*<br>5.6.9.10.13.18.<br>부추양파초무침*<br>5.6.13.18.<br>각두기* 9.13.<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철분<br>995.9/49.2/109.8/6.2                           |
| 8/26 Mon   | 8/27 Tue   | 8/28 Wed   | 8/29 Thu  | 8/30 Fri  |
| 친환경잡곡밥* 5.<br>모듬햄부대찌개*1.2.5.6.8.<br>9.10.12.13.15.16.18.<br>돈육숙주굴소스볶음*<br>5.6.10.12.13.18.<br>해초국수무침* 5.6.12.13.<br>배추김치* 9.13.<br>달콤시원수박*<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철분<br>835.1/39.3/292.1/9.1   | 친환경현미참쌀밥*<br>김치콩나물국* 5.9.13.18.<br>뼈없는닭갈비*<br>2.5.6.13.15.16.18.<br>날치알계란찜* 1.5.6.9.13.<br>시금치무침* 5.6.18.<br>배추김치* 9.13.<br>상콤달콤자두*<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철분<br>756.4/42.7/172.5/5.9                                  | 땃초주먹밥*<br>1.5.6.10.13.18.<br>베트남쌀국수*<br>1.2.5.6.9.13.16.17.18.<br>점보야채춘권* 1.6.10.<br>반달단무지무침*<br>배추김치* 9.13.<br>코쿤망고푸딩* 1.5.13.<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철분<br>1065.6/28.2/140.8/6.1                 | 친환경칼슘참쌀밥*<br>우동장국*<br>1.5.6.9.13.16.18.<br>통등심카츠&참깨돈까스<br>소스* 1.2.5.6.10.13.15.<br>로제스파게티*<br>1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.<br>배추김치* 9.13.<br>수제마늘빵* 1.2.5.6.13.<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철분<br>947.3/32.4/198.5/9.8 | 친환경통밀쌀밥* 6.<br>호박익힌장국* 5.6.13.18.<br>돼지고기수육*<br>1.5.6.9.10.13.18.<br>상추겔잎쌈&쌈장*<br>1.5.6.9.10.13.18.<br>아삭오이고추&오이스틱*<br>5.6.18.<br>메밀비빔국수*<br>3.5.6.13.16.18.<br>배추김치* 9.13.<br>*<br>에너지/단백질/칼슘/철분<br>778.2/37.3/163.6/6.4 |

무지개 빛 컬러푸드는  
우리의 몸을 건강하게 합니다.



색깔따라 건강 챙기자!

컬러푸드를 먹자!



### ◇ 알레르기 정보

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

◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 당일 급식사진은 학교홈페이지에 게시되어있습니다.

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 : <http://muju.hs.kr> -> 알림마당 -> 식생활관