

## 영양표시란?

어떤 영양소가 얼마나 들어있는지  
식품의 포장지에 표시하는 것을 말해요.

## 영양표시 확인 3단계

- ① ‘기준’을 확인해요 (1회 제공량/총 제공량 확인)
- ② 내가 얼마나 먹었는지 확인해요
- ③ 1일 영양성분기준치에 대한 비율을 확인해요  
→ 영양표시 실천 활용

## 영양표시 실천 활용

### Q. 충치를 걱정한다면 : 당류 확인

영양정보	총 내용량 150ml	97Kcal
총 대용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 81mg	4%	
탄수화물 12g	4%	
당류 10g	10%	
지방 34g	6%	
트랜스지방 0g		
포화지방 2g	13%	
콜레스테롤 12mg	4%	
단백질 5g	9%	
칼슘 156mg	22%	

영양정보	총 내용량 150ml	136Kcal
총 대용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 90mg	5%	
탄수화물 20g	6%	
당류 18g	18%	
지방 4g	8%	
트랜스지방 0g		
포화지방 2.5g	17%	
콜레스테롤 15mg	5%	
단백질 5g	9%	
칼슘 150mg	21%	

### Q. 혈압을 걱정한다면 : 나트륨 확인

영양정보	총 내용량 237g	560Kcal
총 대용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 820mg	41%	
탄수화물 118g	36%	
당류 23g	23%	
지방 3.6g	7%	
트랜스지방 0g		
포화지방 2g	5%	
콜레스테롤 0mg	0%	
단백질 14g	25%	

영양정보	총 내용량 150ml	136Kcal
총 대용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 90mg	5%	
탄수화물 20g	6%	
당류 18g	18%	
지방 4g	8%	
트랜스지방 0g		
포화지방 2.5g	17%	
콜레스테롤 15mg	5%	
단백질 5g	9%	
칼슘 150mg	21%	

### Q. 콜레스테롤이 걱정이라면 : 콜레스테롤 확인

영양정보	총 내용량 93g	286Kcal
총 대용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 120mg	6%	
탄수화물 51g	16%	
당류 29g	29%	
지방 6g	12%	
트랜스지방 0g		
포화지방 1g	7%	
콜레스테롤 150mg	50%	
단백질 6g	11%	

영양정보	총 내용량 108g	265Kcal
총 대용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 360mg	18%	
탄수화물 48g	15%	
당류 4g	4%	
지방 4.6g	9%	
트랜스지방 0g		
포화지방 1g	7%	
콜레스테롤 10mg	3%	
단백질 8g	16%	

### Q. 지방이 적게 먹으려면 : 지방량 확인

영양정보	총 내용량 90g	450Kcal
총 대용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 360mg	18%	
탄수화물 62g	19%	
당류 1g	1%	
지방 20g	39%	
트랜스지방 0g		
포화지방 5.1g	34%	
콜레스테롤 0mg	0%	
단백질 4g	7%	

영양정보	총 내용량 108g	265Kcal
총 대용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 382mg	19%	
탄수화물 46g	14%	
당류 0g	0%	
지방 32g	62%	
트랜스지방 0g		
포화지방 11g	73%	
콜레스테롤 0mg	0%	
단백질 5g	9%	

영양성분		
1회 제공량 1봉(50g) 총 2회 제공량 2봉(100mg)		
열량	245kcal	%영양소 기준치
탄수화물	36g	11%
당류	23g	
단백질	5g	9%
지방	9g	18%
포화지방	3g	20%
트랜스지방	2g	
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	17%
비타민C	2mg	2%
* %영양소기준치 : 1일 영양소 기준치 대한 비율		



# 11월 학교급식 식단 안내



		11/1 <b>Wed</b>	11/2 <b>Thu</b>	11/3 <b>Fri</b>
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 <b>'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</b>		카레라이스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 근대국(5.6) 4색야채피클 생선까스/타르소스(1.5.6.13) 배추김치(미숙)(9) 우리밀 전통참쌀호떡(1.2.5.6)	친환경찰보리밥 한방갈비탕(1.2.5.6.13.16) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.15.16) 잔멸치볶음(5.6.13) 더덕양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 조각케이크(1.2.5.6)	친환경 통일밥(6) 콩나물김치국(5.9) 훈제삼겹/파채(1.2.5.6.10) 오이무침(5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 오징어튀김/군만두(1.5.6.10.16.17.18) 석박지(9)
11/6 <b>Mon</b>	11/7 <b>Tue</b>	11/8 <b>Wed</b>	11/9 <b>Thu</b>	11/10 <b>Fri</b>
친환경수수밥 웅심이만두국(1.5.6.10.16.17.18) 숯불향불고기(5.6.10.13) 감귤주스(13) 숙주무침 잡채(1.5.6.10.13.16) 열무김치(9)	친환경흑미밥 꼬치어묵국(1.5.6) 계란찜(1.2) 매운갈비찜(5.6.10.13) 참나물무침(5.6) 배추김치(미숙)(9) 미니애플파이(1.2.5.6)	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 칼국수(6.18) 꼬들오이지무침 배추김치(9) 딸기탕후루	친환경찰보리밥 닭전복영양죽(15.18) 도라지무침(5.6.13) 완자전(1.2.5.6.10.12.16.17) 큐브떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 굴	친환경 통일밥(6) 순두부찌개(1.5.10.13.18) 돼지편육/상추쌈/쌈장(5.6.10) 가지무침(5.6) 감자채볶음(1.5.6.8) 열무김치(9) 초코빼로떡(2.5.6)
11/13 <b>Mon</b>	11/14 <b>Tue</b>	11/15 <b>Wed</b>	11/16 <b>Thu</b>	11/17 <b>Fri</b>
친환경수수밥 돈육김치국(5.9.10) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16) 부추나물무침(5.6) 치킨텐더(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 요구르트(2)	친환경흑미밥 꽃게탕(5.6.8) 돈육삼겹살불고기(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 수제소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(미숙)(9) 바람떡	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 아욱국(5.6) 단무지 고무마감자스틱맛탕(1.5.6.13) 배추김치(9) 아이젤	친환경찰보리밥 오징어무국(17) 닭강itz조림(5.6.13.15) 깻잎찜(5.6.13) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 골드파인애플	기장밥 황태채콩나물국(5) 열무순무침 비엔나볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 한우낙지볶음/소면(5.6.13.16) 석박지(9) 츠러스(1.2.5.6)
11/20 <b>Mon</b>	11/21 <b>Tue</b>	11/22 <b>Wed</b>	11/23 <b>Thu</b>	11/24 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 쇠고기미역국(16) 삼치양념구이(5.6.7) 브로컬리초장무침(5.6.13) 참쌀귀바로우탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(미숙)(9) 마늘빵(2.5.6)	친환경 통일밥(6) 대구매운탕(5.6.13) 숙음배추무침 취포채볶음(5.6.13) 갈비살스테이크/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16) 배추김치(9) 방울토마토(12)	짜장밥(2.5.6.10.16) 잔치국수(1.5.6) 오이피클 김치볶음(5.9.13) 우리밀쌀편빵(1.2.5.6)	친환경흑미밥 콩나물국(5) 알감자조림(5.6.9.13) 쪽파무침(13.17) 삼겹살구이/상추/쌈장(5.6.10) 배추김치(미숙)(9) 애플라임푸딩	친환경흑미밥 돼지등뼈강자탕(5.6.10.13) 시금치프리타타(1.2.5.6.10.12.15.16) 오징어미나리초무침(5.6.13.17) 양념치킨(1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 딸기
11/27 <b>Mon</b>	11/28 <b>Tue</b>	11/29 <b>Wed</b>	11/30 <b>Thu</b>	◇ 남원초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀, 참쌀: 남원시 친환경쌀 (감독: 국내산 유기농: 국내산) * 콩: 국내산, 두부: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내 한우 * 고등어, 오징어, 참조기/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 수입산, 주꾸미: 수입산, 명태: 수입산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 수입산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.
친환경 통일밥(6) 호박죽(13) 아욱국(5.6) 돈육사태떡찜(5.6.10.13) 무생채(9.13) 자반볶음(5.13) 배추김치(9)	친환경찰보리밥 오리들깨탕(5.6.13) 가르몽나라(1.2.5.6.10.13) 주꾸미삼겹살볶음(5.6.10.13) 숙음배추무침 배추김치(9)	곤드레나물밥/양념장(5.6.16) 청국장찌개(5) 양파상추겉절이(5.6.13) 자반고등어구이(2.5.6.7.12.13.16) 배추김치(미숙)(9) 참미니붕어빵(1.2.5.6)	친환경흑미밥 소고기떡국(1.5.16) 오향장죽(5.6.10.13) 골뱅이무침(5.6.13) 해물야채전(1.5.6.8.9.17.18) 배추김치(9) 쿠키(1.2.5.6.14)	

