

## 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



## ◇ 남원초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:남원시 친환경쌀 (잡곡:국내산 유기농)
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내 한우
- \* 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산
- \* 갈치/가공품:수입산, 주꾸미:수입산
- \* 낙지/가공품:수입산, 명태:수입산, 다랑어: 원양산
- \* 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산)
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.

11/1 **Fri**

친환경혼합잡곡밥(5)  
칼국수(6.18)  
골뱅이무침(5.6.13)  
취포채볶음(5.6.13)  
함박스테이크/스마일감자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
석박지(9)

11/4 **Mon**

친환경 통일밥(6)  
아욱국(5.6)  
시금치프리타타(1.2.5.6.10.12.15.16)  
콩나물거자무침(1.5.6.8.13)  
복림(5.6.10.12.13.16.18)  
배추김치(9)  
굴

11/5 **Tue**

친환경찰보리밥  
한방갈비탕(1.2.5.6.13.16)  
시래기된장지짐(5.6.9)  
미트볼떡볶음(1.2.5.6.10.12.15.16)  
더덕양념구이(5.6.13)  
배추김치(미숙)(9)  
쿠키(1.2.5.6.14)

11/6 **Wed**

콩나물밥/양념장(5.6.16)  
청국장찌개(5)  
치커리유자청무침(5.6.12.13)  
고구마맛탕(1.5.6.13)  
깍두기(9)

11/7 **Thu**

친환경수수밥  
돈육김치국(5.9.10)  
마파두부(5.6.10.12.13.18)  
건취나물볶음  
크림떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16)  
열무김치(9)  
밀감푸딩(벌크)

11/8 **Fri**

친환경혼합잡곡밥(5)  
꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18)  
알감자조림(5.6.9.13)  
미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
배추김치(미숙)(9)  
열대과일샐러드(1.2.5.6.11.13)

11/11 **Mon**

친환경흑미밥  
건새우미역국(9.18)  
메추리알장조림(1.5.6.10.13.16)  
등심돈까스/소스/치즈  
토핑(1.2.5.6.10.12.13.18)  
깻잎김치(5.6.13)  
초코빼로떡(2.5.6)

11/12 **Tue**

찰수수밥  
삼계탕(15)  
호박죽(13)  
매운갈비찜(2.5.6.10.13)  
배추숙주나물  
깍두기(숙성)(9)  
오미자체리에이드(13)

11/13 **Wed**

김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16)  
우동국(1.5.6.7.13.18)  
오이지무침  
알타리김치(9)  
미니붕어빵(1.2.5.6)

11/14 **Thu**

친환경찰보리밥  
소고기떡국(1.5.6.10.16.18)  
오향장육/무쌈(5.6.10.13)  
무말랭이무침(5.6.13)  
미역줄기볶음(5)  
두부구이(5.6)  
배추김치(미숙)(9)

11/15 **Fri**

친환경기장밥  
북어채우국(1.5)  
돈육불고기(5.6.10.12.13)  
브로콜리초장무침(5.6.13)  
야채계란말이(1.5)  
배추김치(미숙)(9)  
마늘빵(2.5.6)

11/18 **Mon**

친환경흑미밥  
토란들깨국  
숙주나물  
오리불고기(5.6.13)  
열무김치(9)  
조각피자(1.2.5.6.10.12.15.16)

11/19 **Tue**

친환경혼합잡곡밥(5)  
버섯국  
애호박볶음(1.5.6.8)  
치즈닭갈비(2.5.6.13.15)  
간소새우(5.6.9.11.12.13)  
깍두기(숙성)(9)  
콜피스(2.13)

11/20 **Wed**

카레라이스/황금별카츠(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
달걀파국(1)  
무피클  
배추김치(9)  
배

11/21 **Thu**

친환경 통일밥(6)  
근대국(5.6)  
닭강자조림(5.6.13.15)  
오이무침(5.6)  
시금치잡채(1.5.6.10.13)  
프랑크소시지케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
배추김치(9)

11/22 **Fri**

친환경찰보리밥  
쇠고기미역국(16)  
돼지편육/상추쌈/쌈장(5.6.10)  
진미채볶음(5.6.13.17)  
배추겉절이(9.13)  
요구르트(2)

11/25 **Mon**

찰수수밥  
감자국  
병어무조림(5.6.13)  
콩채나물  
몽실탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13)  
김부각(5)  
배추김치(9)

11/26 **Tue**

친환경흑미밥  
수제비국(5.6.18)  
콩치김치조림(5.6.9.13)  
깻잎전(1.5.6.10.15.16)  
양념치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.18)  
열무김치(9)  
딸기

11/27 **Wed**

김주먹밥(16)  
잔치국수(1.5.6)  
단무지  
김치볶음(5.9.13)  
와플(1.2.5.6.13)  
\* 에너지/단백질/

11/28 **Thu**

친환경찰보리밥  
콩나물국(5)  
오이소박이  
어묵볶음(1.5.6.13)  
삼겹살구이/상추/쌈장(5.6.10)  
배추김치(미숙)(9)  
사과쥬스(13)

11/29 **Fri**

친환경 통일밥(6)  
햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9.10.13.15.16)  
갈치감자조림(5.6.13)  
달걀찜(1.2)  
무생채(9.13)  
삼색묵무침(3.5.6.13)  
배추김치(미숙)(9)

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.