



★ 영양표시

영양표시는 무엇인가요?

영양표시는 식품 포장지에서 확인할 수 있습니다.
과자, 빵, 음료수, 면류 등 가공식품에 있는 영양소의 종류와 양을 알려 줍니다.
영양표시를 꼭 확인해야 간식을 현명하게 선택할 수 있습니다.

영양표시에는 어떤 영양성분이 표시되나요?

열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨 등 다양한 영양소를 표기합니다.

★ 영양표시 확인하기

1단계 1회 제공량이 얼마인지 살펴보기

2단계 총 내용량이 몇 회 제공량인지 살펴보기

3단계 내가 얼마 만큼 먹었는지 살펴보기

★ 영양표시를 읽어주세요

1회 제공량과 총 제공량

이 제품은 총 1,000ml,
1회 제공량은
200ml입니다.

관심이 있는 영양소 살펴보기

당류

많이 먹으면 충치가 생겨요.

지방, 열량

많이 먹으면 뚱뚱해져요.

나트륨

많이 먹으면 짜게
먹게 되어 건강에 해로워요.

영양 성분

1회 제공량 1컵(200ml)
총 5회 제공량(1,000ml)

1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치	
열량	125kcal	
탄수화물	10g	3%
당류	10g	
단백질	8g	13%
지방	6g	12%
포화지방	2g	13%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	25mg	8%
나트륨	60mg	3%

%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

%영양소 기준치

하루에 먹을 영양성분을
100%로 볼 때
이 가공식품 1회 제공량을
먹으면 얻게 되는 영양성분의
비율입니다.

★ 신호등 색상 영양표시

신호등 색상 영양표시는 영양정보를 쉽게 이해하도록 영양성분의 많고 적음을
빨강, 노랑, 초록색으로 표시합니다.



★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식



우유·유제품류
뼈와 치아를 튼튼하게 해요.



채소류·과일류
비타민과 무기질,
식이섬유가 풍부해요.

줄일 간식



피자·햄버거·라면
에너지, 지방, 나트륨 양이
많아요.

탄산음료·단 음료
자주 먹으면 충치가
생기기 쉬워요.

짠 과자
나트륨을 많이 먹게 되어요.

★ 절기 이야기 (8월)

1. 처서(8/23) - 입추와 백로 사이의 절기. 이 무렵 더위도 한풀 꺾이면서 신선한 가을 바람이 불기 시작하며, 일교차가 가장 심하다고 합니다. (절기식 - 삼계탕, 제철과일 - 복숭아)





2022년 8월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

8.1(월)	8.2(화)	8.3(수)	8.4(목)	8.5(금)
건강한 재료만 담았습니다. 			방과후 과정 방학	
8.8(월)	8.9(화)	8.10(수) "수다날"	8.11(목)	8.12(금)
· 유기농쌀찰현미밥 · 쇠고기미역국(5.6.13.16.) · 숙주나물(· 오리떡볶고기(5.6.13.) · 부추달걀말이(1.2.5.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.2/20.1/150.1/2.9	· 유기농쌀클로렐라밥 · 감자들깨국(9.13.) · 돼지고기수육/무쌈 (5.6.10.13.) · 만두튀김아재초무침 (1.5.6.10.13.) · 자색양파어묵볶음(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.9/23.1/113.4/4.1	· 유기농쌀찰흑미밥 · 삼색수제비국(5.6.13.) · 순살양양닭찜(5.6.13.15.) · 모듬전(새송이전, 에호박전, 햄 전)(1.2.5.6.10.15.) · 배추김치(9.13.) · 쿼 * 에너지/단백질/칼슘/철 466.5/23.8/138.7/2.3	· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.) · 오징어무국(5.6.13.17.) · 가지볶음(5.6.) · 크린치생선파스/타르타르소스 (1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 고마과배기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.2/19.6/135.2/4.3	· 유기농쌀강황밥 · 옥개장(5.6.13.16.) · 꼬들묵당면잡채(5.6.13.) · 치즈햄버거스테이크/소스(1.2. 5.6.10.12.15.) · 열무김치(9.13.) · 짜먹는요거트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 456.6/18.6/164.2/2.7
8.15(월)	8.16(화)	8.17(수) "수다날"	8.18(목)	8.19(금)
	· 유기농쌀귀리밥 · 닭곰탕(5.6.13.15.) · 맛살달걀찜(1.9.13.) · 스틱단무지(13.) · 수제돈가스, 테미소스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 471.4/23.7/141.4/2.4	· 혼제오리김치볶음밥(9.13.) · 근대두부된장국(5.6.) · 새우살호박볶음(9.13.) · 등갈비바베큐오븐구이 (5.6.10.12.13.18.) · 중과김치(9.13.) · 유기농요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.2/21.8/165.5/2.4	· 유기농쌀흑미밥 · 북어채미역국(5.6.) · 오이스틱/상주쌈(5.6.) · 해물야채완자전 (1.2.5.6.15.16.) · 뽕없는닭갈비(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 436.5/22.3/118.7/2.9	· 유기농쌀로렐라밥 · 사골시래기된장국(5.6.) · 마파두부(1.2.5.6.10.12.13.) · 돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 452.8/21.6/130.3/2.3
8.22(월)	8.23(화)	8.24(수) "수다날" 방학	8.25(목)	8.26(금)
· 유기농쌀찰현미밥 · 조랭이떡무채국 (1.5.6.10.16.) · 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.) · 오징어간장볶음(5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 우리말갈릭리스크 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 459/23.3/140.7/2	· 유기농쌀홍국밥 · 대구순살찌개(5.6.9.) · 돈육중나물볶음(5.6.10.) · 당면잡채(1.5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 449.9/21.9/155.5/2.7	· 단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.) · 아욱된장국(5.6.) · 삼색야채어묵볶음(1.5.6.13.) · 한우남작당면불고기 (5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.2/24.6/252.8/3.7	· 유기농쌀찰보리밥 · 참치김치찌개(5.9.13.) · 순살튀김(1.5.6.13.15.) · 백김치(9.13.) · 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.) · 딸기요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.1/23.5/190.2/3.2	· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.) · 맑은순두부찌개(5.10.13.18.) · 메밀나물무침(3.5.6.13.) · 비엔나소시지야채볶음(2.5.6. 10.) · 달고기구이(1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.9/22.8/133.5/2.8
8.29(월)	8.30(화) 중복	8.31(수) "수다날"	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>유치원급식의 모든 자료와 사진은 전주푸른샘유치원홈페이지 https://school.jbedu.kr/pureunsaem- 일림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p> </div>	
· 유기농쌀찰현미밥 · 부추물만두어묵국(1.5.6.10.) · 미트볼케찹소림 (1.2.5.6.10.12.) · 고구마튀김(1.5.6.) · 갈치구이(6.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.3/23.7/110.1/5	· 유기농쌀찰흑미밥 · 돈육청국장찌개 (5.6.9.10.13.) · 오리훈제육&새콤달콤무쌈 (13.) · 관동새우(1.5.6.9.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 475.7/20.4/143.4/3.4	· 유기농쌀찰아찰현미밥 · 쇠고기나물국(5.16.) · 순살닭감자조림(5.6.13.15.) · 에호박볶음(5.9.13.) · 배추김치(9.13.) · 불고기피자 (1.2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.5/20.8/100.7/1.7		

◆ 매주 수요일은 다먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 전주푸른샘유치원은 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 넣어 사용하고 있습니다.

◆ 전주푸른샘유치원 급식 식재료 원산지안내:

*쌀: 전주시유기농친환경쌀 *콩: 국내산/두부:국내산 *김치류,고춧가루: 국내산 *쇠고기:국내산한우 *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
*고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 *갈치/가공품:국내산 *야구/가공품:국내산 *낙지/가공품:국내산/베트남 *주꾸미/가공품: 국내산/베트남
*명태/가공품: 러시아산 *다량어: 원양산 *수산물가공품: 국내산 *양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치,광어,참돔,조피볼락: 사용안함

19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰
오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 특별한 주의를 부탁드립니다.