



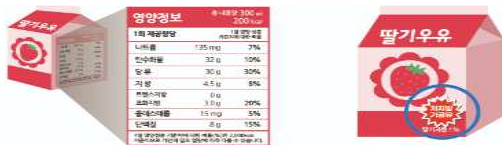
## ★ 영양표시를 알아보아요

### 1. 영양표시제도란?



가공식품의 영양적 특성을  
일정한 기준과 방법에 따라 표현하여  
제품이 가진 **영양적 특성을 소비자에게 전하여**  
**자신의 건강에 나쁜 제품을 선택할 수 있게 돕는 제도**  
※ '26년부터 모든 가공식품에 영양표시 의무화

### 2. 영양성분표와 영양 강조표시란?



영양성분표

가공식품이 가진 영양성분의 **양과 비율을 정해진 기준에 따라 표시하는 것**

영양 강조표시

가공식품이 가진 영양성분의 양을 정해진 기준에 따라  
**특정 용어를 사용하여 강조표시하는 것**  
- 영양성분 함량강조표시: “무”, “저”, “고”, “함유”  
- 영양성분 비교강조표시: “덜”, “더”, “강화”, “첨가”

### 3. 영양표시 활용방법(1)



#### 1. 다이어트 중이에요!

- 제품에 표시된 **열량, 당류** 확인하기  
- 탄수화물 1g은 4kcal, 단백질 1g은 4kcal,  
지방 1g은 9kcal  
- 일일 당류 50g 이하 섭취

#### 2. 고혈압 등 만성질환이 있어요!



제품에 표시된 **나트륨, 지방** 등의 함량 확인하기

#### 3. 아이가 군것질을 너무 많이 해요!



제품에 표시된 **열량, 나트륨, 당류** 등의 함량  
확인하기

### 4. 영양표시 활용방법(2)

A 제품		B 제품	
<b>영양정보</b> 총 내용량 150 ml 1회 제공량당 97 kcal		<b>영양정보</b> 총 내용량 150 ml 1회 제공량당 136 kcal	
나트륨	81mg 4%	나트륨	50mg 5%
탄수화물	12g 4%	탄수화물	20g 6%
당류	10g 10%	당류	18g 18%
지방	32g 1%	지방	4g 7%
트랜스지방	0g	트랜스지방	0g
포화지방	2g 13%	포화지방	2.5g 17%
콜레스테롤	12mg 4%	콜레스테롤	15mg 5%
단백질	5g 9%	단백질	5g 9%

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여  
더 건강한 제품을 선택

### 5. 영양표시 확인하는 방법

1 영양정보	
총 내용량 0g	0kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	00%
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

#### 1. 영양정보 기준 확인하기

#### 2. '총내용량당', '100g(ml)당', '1봉지당' 등 기준치 확인하기

2 영양정보	
총 내용량 0g	0kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	00%
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

#### 3. 제품에 함유된 영양성분 명칭과 함량 확인하기

#### 4. 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 확인하기

- 식품에 함유된 영양성분의 함량이 하루 식사 중에서 얼마나 많이 기여하는지 확인 가능 (하루 2,000kcal 기준)

- 일일권장칼로리 계산법  
: (키(cm)-100) X 0.9 X 활동지수

\* 활동지수 : 활동이 없음 (정적) 25  
규칙적인 생활 30~35  
육체적인 노동 및 신체활동이 많음 40



# 11월 학교급식 식단 안내 [중식]

<div> <div> <div>알레르기 정보</div> <div>           ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑲잣.         </div> </div> <div> <div>식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</div> <div> <div>영양 및 원산지정보 안내</div> <div>전주술내고등학교 홈페이지</div> <div>               ⇨ 열린마당 ⇨ 이달의식단 ⇨ 급식게시판             </div> </div> </div> </div>				<div> <div>11/1 Fri</div> <div>           수수밥            불-쫄면(16)            닭강정(1.5.6.12.13.15)            야채탈칼칼(1.5.13)            도토리묵무침(5.6.13)            배추김치(9)            행운의몬-7(6)            * 에너지/단백질/칼슘/철            792.5/34.5/87.2/3.8         </div> </div>
<div> <div>11/4 Mon</div> <div>           오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16)            참치김치찌개(5.6.9)            블랙타이거새우(1.2.5.6.9.13)            애호박느타리버섯볶음(5)            과일샐러드(1.2.5.6.12)            총각김치(9)            요거얌얌(2)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            805.5/37.0/292.9/3.3         </div> </div>	<div> <div>11/5 Tue</div> <div>           수수밥            쇠고기버섯샤브샤브(5.6.7.13.16.18)            매콤오징어볶음(5.6.13.17)            두부전(1.5.6)            감자채피망볶음(5)            배추김치(9)            초코칩트위스트(1.2.5.6)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            750.2/36.4/119.4/5.2         </div> </div>	<div> <div>11/6 Wed</div> <div>           함박스테이크수제버거(1.2.5.6.10.12.15.16)            게살야채죽(1.5.6.8)            새송이메추리알조림(1.5.6.13)            스마일감자(5.6.12)            열대과일샐러드(1.2.5.6)            배추김치(9)            오렌지에이드(13)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            775.2/21.0/244.7/2.7         </div> </div>	<div> <div>11/7 Thu</div> <div>           보리밥            찜뽕국(5.6.9.10.17.18)            목화송탕수육(1.5.6.10)            마파두부(5.6.10.12.13.18)            시금치나물무침(5.6)            배추김치(9)            크루키(1.2.4.5.6)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            765.6/30.9/167.2/8.6         </div> </div>	<div> <div>11/8 Fri</div> <div>           발아현미밥            감자호박된장국(5.6)            주꾸미제육볶음(5.6.10.13)            들깨들기름막국수(1.2.3.5.6.9.13.16.18)            애호박채전(5.6)            배추겉절이(6.9.13)            그릭요거트&amp;그라놀라(2.5.6)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            811.6/34.1/147.0/4.4         </div> </div>
<div> <div>11/11 Mon</div> <div>           수수밥            쇠고기무국(16)            순살바베큐치킨(5.6.12.13.15.18)            두부/김치볶음(5.9.10.13)            도토리묵무침(5.6.13)            총각김치(9)            청포도&amp;방울토마토(12)            수능꾸러미(1.2.4.5.6.13)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            790.6/34.5/199.6/4.2         </div> </div>	<div> <div>11/12 Tue</div> <div>           발아현미밥            순두부찌개(5.9.10.18)            버섯소불고기(5.6.13.16.18)            양배추찜/쌈장(5.6.13)            코코넛왕간소새우(1.2.5.6.9.12.13)            참나물오리엔탈샐러드(5.6.13)            배추김치(9)            행운이녀에게로케이크(1.2.5.6)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            796.2/31.6/112.1/3.9         </div> </div>	<div> <div>11/13 Wed</div> <div> <div>예비소집일</div> </div> </div>	<div> <div>11/14 Thu</div> <div>  </div> <div>           이미지출처 : 공유마당         </div> </div>	<div> <div>11/15 Fri</div> <div>           마크니커리(2.5.6.12.13.15.16.18)            쇠고기미역국(16)            돈가스샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.18)            참치김치볶음(5.6.9.13)            시금치나물무침(5.6)            깍두기(9)            굴         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            770.6/27.5/144.1/2.7         </div> </div>
<div> <div>11/18 Mon</div> <div>           전복술밥&amp;양념장(2.5.6.18)            한우우거지장터국(5.13.16)            닭볶음(5.6.13.15)            아몬드멸치볶음(5.6.13)            오이부추무침(5.6.9.13)            맛김            배추김치(9)            팔슈반반봉어빵(1.2.5.6)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            770.9/36.2/118.3/3.5         </div> </div>	<div> <div>11/19 Tue</div> <div>           발아현미밥            두부된장국(5.6)            편육/상추쌈(5.6.9.10.13)            비빔막국수(3.5.6.13)            아삭오이고추된장무침(5.6.13)            배추김치(9)            소세지품은떡꼬치(1.5.6.10.12.13.15.16)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            798.3/37.5/65.4/2.0         </div> </div>	<div> <div>11/20 Wed</div> <div>           작은밥(귀리)            쿡파오치킨파스타(1.2.5.6.9.12.13.15.18)            페스츄리크림스프(2.5.6.16)            두부/김치볶음(5.9.10.13)            애호박전&amp;떡새우완자전(1.2.5.6.12.18)            만다린샐러드(1.2.5.6.12)            깍두기(9)            하이요구르트(2)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            788.7/31.9/214.8/3.9         </div> </div>	<div> <div>11/21 Thu</div> <div>           흑미밥            감자수제비국(5.6)            눈꽃치즈불닭(2.5.6.12.13.15)            잡채(1.5.6.10.13)            오징어오이무침(5.6.13.17)            배추김치(9)            그릭콩포트(2)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            775.5/37.6/243.8/2.1         </div> </div>	<div> <div>11/22 Fri</div> <div>           귀리밥            단호박죽(13)            수제등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)            풀면채소무침(1.5.6.13)            새송이메추리알조림(1.5.6.13)            열갈이겉절이(6.9.13)            레드키위         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            808.7/32.9/101.5/3.1         </div> </div>
<div> <div>11/25 Mon</div> <div>           귀리밥            나가사키떡만둣국(1.5.6.9.10.13.16.17.18)            블랙알리오치킨(1.5.6.13.15)            고등어무조림(5.6.7.13)            콩나물무침(5)            배추김치(9)            배스킨라빈스(아몬드봉봉)(1.2.5)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            779.9/37.7/124.3/4.0         </div> </div>	<div> <div>11/26 Tue</div> <div>           발아현미밥            닭개장(1.5.13.15)            돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18)            오미산적&amp;갯잎죽완자(1.2.5.6.10.15.16)            청경채무침(6.9.13)            배추김치(9)            에그타르트(1.2.5.6)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            750.2/31.4/81.1/2.5         </div> </div>	<div> <div>11/27 Wed</div> <div>           고추참치덮밥(1.5.6.12.13.16.18)            유부된장국(5.6)            어니언크림연어스테이크(1.2.5.6.12)            돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13)            숙주나물무침            총각김치(9)            샤인머스켓         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            791.4/35.6/146.3/4.0         </div> </div>	<div> <div>11/28 Thu</div> <div>           흑미밥            종합어묵국(1.5.6)            해물콩나물찜(5.6.9.13.17.18)            피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16)            시금치나물무침(5.6)            맛김            배추김치(9)            뿌로로요구르트(2)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            756.8/30.8/253.9/2.7         </div> </div>	<div> <div>11/29 Thu</div> <div>           콩나물밥/양념장(5.6.13.16)            순두부찌개(5.9.10.18)            허니콤보(5.6.13.15)            웨지&amp;케이준감자튀김(5.6.12)            오이부추무침(5.6.9.13)            배추김치(9)            과채주스(13)         </div> <div>           * 에너지/단백질/칼슘/철            794.1/32.8/90.0/2.6         </div> </div>



# 11월 학교급식 식단 안내 【석식】

<b>알레르기 정보</b> ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 팥, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 계, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣. <b>식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</b> <b>영양 및 원산지정보 안내</b> <b>전주술내고등학교 홈페이지</b> ⇒ 열린마당 ⇒ 이달의식단 ⇒ 급식게시판				<b>11/1 Fri</b> 구리밥 근대장국(5.6) 돼지고기상추쌈(5.6.10.13) 표고호박볶음(5) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9) 함박스테이크(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.8/27.7/70.3/1.7
<b>11/4 Mon</b> 보리밥 육개장(1.5.13.16) 청양풍뽕닭(5.6.13.15) 칠리만두강정(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 오징어오이무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 초코칩쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.0/36.5/120.7/4.3	<b>11/5 Tue</b> 닭갈비볶음밥(2.5.6.13.15) 순두부계란국(1.5.6) 두툼떡갈비&파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 새송이버섯구이(5) 수제망고라싸(1.2.5.6) 배추김치(9) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 785.4/29.9/125.0/2.9	<b>11/6 Wed</b> 흑미밥 종합어묵국(1.5.6) 마늘보쌈/상추쌈(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 고칼슘 꼬마약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.6/35.5/168.0/3.8	<b>11/7 Thu</b> 수수밥 낙지연포탕(5) 닭볶음(5.6.13.15) 스위트콘치즈구이(1.2.5.13) 콩나물무침(5) 총각김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.4/35.8/139.1/3.3	<b>11/8 Fri</b> 구리밥 애호박 고추장찌개(5.6.10.13) 통등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 치커리사과샐러드(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 아이비타주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.9/23.1/122.8/2.6
<b>11/11 Mon</b> 구리밥 닭죽화쫄면국(6.9.13.15.17.18) 파채간장불고기(1.5.6.10.13.18) 야채계란찜(1) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.5/36.0/151.5/3.1	<b>11/12 Tue</b> 보리밥 국수장국(1.5.6.9) 고등어무조림(5.6.7.13) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 포켓팝콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.8/32.6/106.9/3.6	<b>11/13 Wed</b> 예비소집일	<b>11/14 Thu</b>  이미지출처 : 공유마당	<b>11/15 Fri</b> 발아현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 어묵크로켓(1.5.6.9.12.13.17) 양상추과일샐러드(1.2.5.6.12.13) 맛김 배추김치(9) 얼라이브(스위티자몽) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.9/36.0/192.6/2.8
<b>11/18 Mon</b> 흑미밥 순두부계란국(1.5.6) 주꾸미삼겹살불고기(5.6.10.13) 샐러드파스타(1.5.6.12.13) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.0/32.4/222.6/3.1	<b>11/19 Tue</b> 짜장밥(5.6.10.13.16) 쫄면국(5.6.9.10.17.18) 파채간장고기(5.6.12.13.15.18) 고기만두&김치만두(1.5.6.10.13.16.18) 단무지무침 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.7/38.3/104.3/3.6	<b>11/20 Wed</b> 보리밥 열근왕만둣국(1.5.6.7.10.13.16.18) 돈육버섯간장불고기(1.5.6.10.13.18) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 열갈이겉절이(6.9.13) 배추김치(9) 초코칩트윌스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.0/33.4/101.3/7.1	<b>11/21 Thu</b> 구리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 하트꼬마돈가스&양배추샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 콩조림(5.6.13) 총각김치(9) 아이비타주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.4/25.8/161.8/3.4	<b>11/22 Fri</b> 유부볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 어묵우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 오리불고기(5.6.13.18) 두부조림(5.6) 숙주나물무침 배추김치(9) 짜먹는요거바(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.3/28.6/262.5/4.2
<b>11/25 Mon</b> 수수밥 전주식콩나물국(1.5.9.17) 낙지볶음(5.6.13) 베이컨감자채전(1.5.6.10.13) 상추부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 딸기모찌떡(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.1/30.0/124.5/3.9	<b>11/26 Tue</b> 옛날도시락(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 쇠고기미역국(16) 새우볼샐러드(1.2.5.6.9.12) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 총각김치(9) 골드키위푸레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.2/30.7/213.7/4.4	<b>11/27 Wed</b> 구리밥 동태매운탕(5.13) 닭강정(1.5.6.12.13.15) 두부/김치볶음(5.9.10.13) 간장무채장아찌 배추김치(9) 스위트플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 789.4/37.5/156.8/3.5	<b>11/28 Thu</b> 발아현미밥 김치콩나물국(5.9) 갈치구이(5.6) 로제닭뿔볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.7/33.3/110.9/2.5	<b>11/29 Thu</b> 보리밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 알감자버터구이(2.13) 치커리사과샐러드(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 오렌지아이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.5/25.4/116.3/3.0