



★ 고카페인음료, 주의하세요!

1. 카페인이란?

- 커피, 차, 초콜릿 등에 함유된 알칼로이드의 일종
- 커피, 차, 소프트드링크, 강장음료, 약품 등의 다양한 형태로 존재

청소년의 카페인 하루 최대 섭취권고량은?



청소년의 카페인 최대일일섭취권고량은 몸무게 1kg당 2.5mg이하로, 60kg 기준 150mg입니다

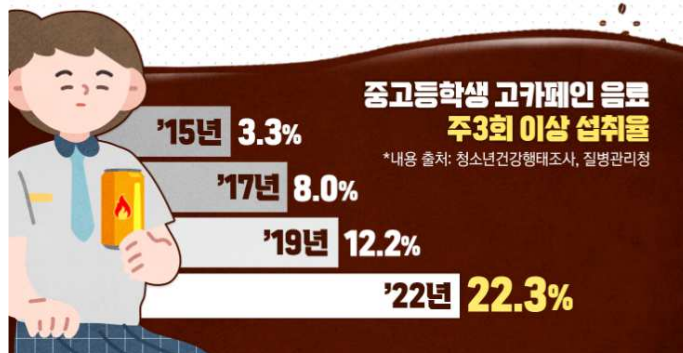
2. 많이 섭취하면 부작용이 있어요!



카페인은 식품에 얼마나 들어있나요?



청소년은 얼마나 자주 고카페인 음료를 섭취할까요?



청소년의 고카페인 음료 섭취율이 대폭 증가하고 있어 카페인 최대일일섭취권고량을 넘지 않도록 주의하세요!

3. 내 몸을 위한 카페인 줄이기 요령

- 피곤할 땐 스트레칭 하기
- 고카페인 함유 표시 확인하기 (총 카페인 함량, 주의 문구)
- 고카페인 음료 대신 물 마시기

출처 : 식품의약품안전처, 식품안전나라

🌸 9월 학교급식 식단 안내 【조식】 🌸

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
수수밥 쇠고기국(16) 묵은지제육볶음(5.6.9.10.13) 옥수수알계란찜(1.13) 콩나물무침(5) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.2/34.3/98.9/3.5	작은밥(쌀이حت미) 쇠고기야채국(5.6.16) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 잔미채조림(5.6.13.17) 배추김치(9) 사브레쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.3/30.4/53.5/2.4	귀리밥 감자야채국(1.5.6.9) 닭봉데리아까구이(5.6.13.15) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.3/37.3/131.1/4.7	보리밥 북어콩나물국(5) 고등어무조림(5.6.7.13) 칠리만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 시리얼(첵스)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.5/28.5/303.1/5.4	흑미밥 나카시메콩국(6.9.10.13.17.18) 닭갈비(5.6.13.15) 에그마요빵(8월7일)(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 꿀토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.0/33.5/90.6/2.9
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
흑미밥 소고기우거지국(5.6.13.16)) 하트고마돈가스&양배추 샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 골드키위푸레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.9/26.4/122.0/2.5	소고기우영볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 팽이버섯된장국(5.6) 찞不理제육볶음(5.6.10.13)) 김말이강정(1.2.5.6.10.12.13.16) 맛김 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.2/29.8/101.7/3.5	수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 오리훈제/무쌈(1.2.5.6) 야채계란찜(1) 생크림과일샌드위치(2.5.6)) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.1/29.4/99.1/2.8	귀리밥 국수장국(1.5.6.9) 카레삼치구이(2.5.6.12.13.16) 고기만두&김치만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 허니버터아몬드(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.2/30.6/127.8/5.1	보리밥 동태매운탕(5.13) 닭봉데리아까구이(5.6.13.15) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 시리얼(오레오)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.2/35.5/299.6/3.0
9/16 Mon	9/17 Tue 추석	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
추석연휴		추석연휴	발아현미밥 감자호박된장국(5.6) 오리불고기(5.6.13.18) 고구마맛탕(5.13) 맛김 배추김치(9) 초코마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.5/20.9/62.2/2.7	옛날도시락(2.5.6.9.10.13.15.16) 순두부찌개(5.9.10.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 야채달걀말이(1.5.13) 콩조림(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 759.2/36.6/174.2/5.0
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
귀리밥 얼큰왕만둣국(1.5.6.7.10.13.16.18) 간소새우조림(1.2.5.6.9.12.13) 두부조림(5.6) 깍두기(9) 시리얼(첵스)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.1/25.0/270.8/5.6	수수밥 김치수제비국(5.6.9) 갈치감자조림(5.6.13) 통달걀장조림(1.5.6.13) 배추김치(9) 화이트슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.1/34.2/101.9/3.5	흑미밥 순두부계란국(1.5.6) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 싸먹는햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 콩조림(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.5/33.3/97.9/2.7	유부초밥(1.5) 어묵우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 자반고등어구이(5.6.7) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 단무지무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.9/28.1/196.9/2.8	수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 청양풍불고기(5.6.10.13) 스크램블에그(1.2.5.10) 배추김치(9) 토마토황도(11.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.9/37.5/76.7/3.1
9/30 Mon 수수밥 달걀부추국(1) 사천식탕수육(1.2.5.6.10.12.13.16) 애호박느타리버섯볶음(5) 짜장소스(5.6.10.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.6/36.1/54.3/2.6	<div> <div> 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑲잣. ■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ♣ 영양 및 원산지정보 안내 전주술내고등학교 홈페이지 ⇨ 열린마당 ⇨ 이달의식단 ⇨ 급식게시판 </div> </div>			

🌸 9월 학교급식 식단 안내 【중식】 🌸

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
콩나물밥/양념장(5.6.13.16) 순두부찌개(5.9.10.18) 하니콤보(5.6.13.15) 웨이퍼로 만든 감자튀김(5.6.12) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)(2)	보리밥 감자호박돈장국(5.6) 편육상추쌈(5.6.9.10.13) 비빔막국수(5.6.13) 아삭오이고추단장무침(5.6.13) 배추김치(9) 멜론	마크카리(2.5.6.12.13.15.16.18) 맑은미역국(5.6) 돈가스샌드위치(가츠산도)(1.2.5.6.10.12.13.18) 참치김치볶음(5.6.9.13) 썩고두부무침(5) 깍두기(9) 하이요구르트(2)	흑미밥 소고기우거지국(5.6.13.16) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 야채달걀말이(1.5.13) 치커리사과샐러드(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 초코마들렌(1.2.5.6)	귀리밥 종합어묵국(1.5.6) 데리야끼삼치구이(5.6.12.13.18) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 사과
* 에너지/단백질/칼슘/철 812.6/35.9/109.9/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 750.5/35.2/93.8/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 766.2/27.0/164.5/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 781.6/34.4/131.8/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 749.4/25.5/68.1/1.4
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
유부볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 육개장(1.5.13.16) 닭갈비(5.6.13.15) 채소튀김(5.6.13) 단무지무침 배추김치(9) 사과즙(13)	귀리밥 짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 돈육버섯간장불고기(1.5.6.10.13.18) 애호박전&떡새우완자전(1.2.5.6.9.18) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지	흑미밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 남작비빔만두(1.5.6.13) 두부/김치볶음(5.9.10.13) 양파부추무침(5.6) 깍두기(9) 웃담(블루베리)(2)	발아현미밥 순두부계란국(1.5.6) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 오징어오이무침(5.6.13.17) 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 요거얌얌(2)	수수밥 쇠고기무국(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 잡채(1.5.6.10.13) 얼갈이겉절이(6.9.13) 깍두기(9) 송편
* 에너지/단백질/칼슘/철 801.1/32.1/242.8/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 790.3/38.8/115.0/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 746.1/24.5/188.0/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 759.6/36.9/202.0/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 761.9/33.0/75.8/2.9
9/16 Mon	9/17 Tue 추석	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
추석연휴	 보름달처럼 풍성한 한가위 되세요. minkongda	추석연휴	흑미밥 동태매운탕(5.13) 파채간풍기(5.6.12.13.15.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 만다린샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 비피더스(샤인머스켓)(2)	보리밥 김치수제비국(5.6.9) 해물콩나물찜(5.6.9.13.17.18) 오치즈후라이(2.5.6.10.13) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 포도
	이미지출처 : 네이버 이미지		* 에너지/단백질/칼슘/철 761.8/34.1/241.1/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 769.9/29.0/233.2/2.7
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
보리밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 도토리묵무침(5.6.13) 맛김 배추김치(9) T라미수와플(1.2.5.6)	발아현미밥 순두부찌개(5.9.10.18) 당면족발/상추쌈(5.6.10.13.18) 애호박채전(5.6) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 블루베리설기	귀리밥 애호박고추장찌개(5.6.10.13) 수제등심돈가스(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) 하우스콜	수수밥 닭치화짬뽕국(6.9.13.15.17.18) 묵은지제육볶음(5.6.9.10.13) 깻잎만두전(1.5.6.10.16.18) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 힘내파인애플씨주스(13)	흑미밥 우거지감자탕(5.9.10) 크리미어니언치킨(1.2.5.6.15) 두부/김치볶음(5.9.10.13) 고구마줄기김치(6.13) 배추김치(9) 샤브레쿠기(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 761.9/34.6/221.9/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 800.5/35.0/84.4/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 784.6/35.2/135.0/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 802.6/34.3/127.3/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 805.5/38.4/184.8/3.2
9/30 Mon	■ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑲잣. ■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ♣ 영양 및 원산지정보 안내 전주술내고등학교 홈페이지 ⇨ 열린 마당 ⇨ 이달의식단 ⇨ 급식게시판			
보리밥 닭개장(1.5.13.15) 매크오징어볶음(5.6.13.17)) 수제두부카츠(1.2.5.6.12.13.16.18) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 하이요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.8/33.4/145.1/2.9				

🌸 9월 학교급식 식단 안내 【석식】 🌸

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
귀리밥 들깨수제비국(5.6.9) 주꾸미제육볶음(5.6.10.13) 도토리묵무침(5.6.13) 수제고르고졸라또띠아(2.5.6.12.13) 배추김치(9)	흑미밥 육개장(1.5.13.16) 닭강정(1.5.6.12.13.15) 두부조림(5.6) 열무돈장무침(5.6) 배추김치(9) 후라이업치즈유채사과주스(13)	발아현미밥 전주식콩나물국(1.5.9.17) 낙지볶음(5.6.13) 베이컨김치찌개전(1.5.6.10.13) 상추부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 한모금김물주스(13)	돈육김치볶음밥/달걀후라이(1.5.6.9.10.13.18) 팽이버섯된장국(5.6) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 맛김 배추김치(9) 웃담(블루베리)(2)	보리밥 쇠고기버섯샤브샤브(5.6.7.13.16.18) 인동찜닭(5.6.13.15.18) 두부/감자볶음(5.9.10.13) 간장무채장아찌 각두기(9) 스무트플럼주스
* 에너지/단백질/칼슘/철 810.8/38.1/254.7/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 773.1/35.9/104.1/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 782.2/35.9/256.3/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 750.3/30.9/200.4/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 793.6/38.5/140.2/4.3
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 돈육숙주볶음(1.5.6.10.13.18) 순두부달걀찜(1.5) 맛김 배추김치(9) 크로와상&딸기잼(1.2.5.6.13)	발아현미밥 맑은미역국(5.6) 로제닭뿔볶이(2.5.6.12.13.15.16.18) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 하이요구르트(2)	보리밥 감자호박된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 옥수수콘전(2.5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 초코쌀과자(1.2.5.6)	흑미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17) 오리불고기(5.6.13.18) 고구마&감말이튀김(1.5.6.13.16) 콩조림(5.6.13) 배추김치(9) 샤브레쿠키(1.2.5.6)	귀리밥 전주식콩나물국(1.5.9.17) 파채간장불고기(1.5.6.10.13.18) 두부전(1.5.6) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 고칼슘 꼬마약과(1.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 798.9/38.6/76.2/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 790.8/26.1/133.8/2.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 796.1/31.1/73.9/2.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 787.0/29.1/137.8/5.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 798.3/36.8/130.9/3.9
9/16 Mon	9/17 Tue 추석	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
추석연휴		추석연휴	귀리밥 나가사키떡만둣국(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 돼지불고기상추쌈(5.6.10.13) 새송이버섯구이(5) 아삭오이고추된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 멜론	수수밥 들깨시래기된장국(5.6.13) 닭볶음(5.6.13.15) 모듬소세지채소볶음(2.5.6.10.15.16) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 웃담요구르트(사과)(2)
	이미지출처 : 네이버 이미지		* 에너지/단백질/칼슘/철 777.8/29.5/65.5/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 765.7/34.5/190.6/2.1
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
흑미밥 생새우무우국(5.6.9.13) 파채간장부(5.6.12.13.15.18) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 골드키위퓨레(13)	수수밥 단호박죽(13) 오리훈제/무쌈(1.2.5.6) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 햄치즈토스트(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 사과즙(13)	보리밥 맑은미역국(5.6) 매운돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 잡채(1.5.6.10.13) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 초코마들렌(1.2.5.6)	발아현미밥 두부된장국(5.6) 닭볶음(5.6.13.15) 스위트콘치즈구이(1.2.5.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 포도	귀리밥 김치콩나물국(5.9) 동파육(5.6.10.13.18) 쫄면채소무침(1.5.6.13) 아삭오이고추된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철 811.9/29.7/61.5/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 783.4/27.0/159.9/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 803.0/30.4/45.5/2.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 793.3/37.2/268.2/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 773.5/33.1/255.1/3.7
9/30 Mon	■ 알레르기 정보 ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, 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. ■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ♣ 영양 및 원산지정보 안내 전주술내고등학교 홈페이지 ⇨ 열린마당 ⇨ 이달의식단 ⇨ 급식게시판			
발아현미밥 쇠고기버섯샤브샤브(5.6.7.13.16.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 수제꼬치없는소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 단무지무침 배추김치(9) 요거얌얌(2)				
* 에너지/단백질/칼슘/철 778.9/31.6/162.2/2.7				