



● 학교급식운영 안내

1. 본교는 전라북도 내에 생산되는 친환경 쌀을 사용하고 있습니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
3. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 알레르기 유발 식품 표시제를 실시하고 있습니다.
특정 식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하여 섭취 시 주의 및 안내하여 주시길 바랍니다.
4. 학교 사정 및 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

● 학교급식 이야기

1. 급식은 한 줄로 차례차례 받기
앞에 있는 친구를 미는 경우 뜨거운 음식이 흘러 손이나 다리에 화상을 입을 수 있으니 주의하여 주시길 바랍니다.
2. 골고루 섭취하기
학교급식은 성장에 맞는 에너지, 영양소 등을 고려하여 제공하므로 편식하지 않고 조금이라도 섭취하는 것이 좋습니다.
3. 차분히 자리에 앉아서 섭취하기
섭취 시 친구와 장난치는 경우 넘어지거나 음식이 흘리는 경우가 발생하니 주의하여 주시길 바랍니다.
4. 다 먹은 식판은 스스로 치우기
섭취한 후 식판, 숟가락, 젓가락을 자리에서 치우도록 합니다. 제공되는 음료, 꼬치 등 일반쓰레기 및 재활용 쓰레기는 퇴식구에 따로 놓여있는 쓰레기통에 버려주시길 바랍니다.
5. 급식실에서 뛰지 않기
급식실은 조리 및 섭취하는 공간으로 바닥에 음식물이 묻어 미끄러울 수 있기에 넘어지거나 다칠 수 있으니 주의하여 주시길 바랍니다.
6. 음식을 외부로 가져가지 않기
안전하게 제공된 급식이 급식실이 아닌 외부에서 섭취하는 경우 식중독 발생 가능성이 높아질 수 있으므로 급식실에서 섭취 완료 해주시길 바랍니다.

※ 식사 전 손 씻기 ※



출처 식품의약품안전처

● 알아두면 유익한 영양 지식

[고카페인 음료 과다 섭취 주의하기]

카페인은 커피콩, 과라나 열매 등에 함유된 각성 효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용

1. 카페인 함유 식품은?

청소년이 즐겨 먹는 탄산음료, 에너지음료뿐만 아니라 커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제) 등에 함유 이 중 탄산음료 섭취가 가장 많았고 다음으로 커피 섭취 비율이 높은 것으로 나타남

2. 카페인 다량 섭취 시 발생할 수 있는 부작용은?

고카페인 음료는 각성효과로 일시적으로 잠이 오지 않고 집중력을 높일 수는 있으나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려올 수 있음 (수면장애, 두통, 빠른 심장박동 등이 나타남)

3. 청소년의 1일 카페인 섭취 권고량

1kg당 2.5mg으로 60kg기준 청소년의 카페인 최대 일일섭취권고량은 150mg으로 시중에 유통되는 고카페인 음료 1캔 (250~335ml)에 약 60~100mg의 카페인 함유

4. 고카페인 함유 식품 확인하기



고카페인 함유 식품에는 주의문구, '총 카페인 함유량'이 표기되어있어요!

'고카페인 함유'와 '어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다' 라는 문구가 표기되어있으니 구매 전 꼭 확인하세요.

5. 카페인 줄이는 방법



1 피곤할 땐 스트레칭하기

2 카페인 음료대신 물 마시기



4월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri							
1	2	3	4	5							
친환경쌀밥 맑은콩나물국(5.9) 부들어묵볶음(1.5.6.13) 치즈닭갈비볶음(2.5.6.13.15) 군만두(1.5.6.10.16) 배추김치(9) 진한요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.0/42.7/213.7/10.0	친환경쌀밥 오징어무국(17) 매운갈비찜(5.6.10.13) 짜리고추멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 맛살콘샐러드(1.5.6.8.13) 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,166.1/50.2/277.6/3.2	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10) 복어채무국(5.6) 오이골뱅이무침(5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 김말이튀김(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.5/38.4/257.1/13.4	친환경쌀밥 동태매운탕(5) 아삭이고추된장무침(5.6) 오리훈제/소스(1.2.5.6) 계란말이(1.5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.7/50.7/139.9/6.5	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 라이스칩(1.2.5.6) 오이부추무침(5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 985.6/52.6/151.0/3.2							
8	9	10	11	12							
친환경쌀밥 복어채무국(5.6) 양배추쌈/쌈장(5.6) 오이생채 오삼불고기(5.6.10.13.17) 한식잡채(1.5.6) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 754.1/23.1/124.0/2.9	짜장면(5.6.10.13) 짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 돈채피망볶음/꽃빵(5.6.10.13) 탕수육/후르츠소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/32.8/179.2/6.5	국회의원 선거	친환경쌀밥 미니폴면&삼은달걀(1.5.6) 꽃게된장국(5.6.8) 수육(10) 상추.오이고추/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.9/46.4/96.7/2.9	친환경쌀밥 시래기감자탕(5.6.10.13) 비엔나고구마조림(5.6.10.13.15) 오리주물럭(5.6.13) 시금치무침 깍두기(9) 푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.6/36.4/91.7/3.6							
15	16	17	18	19							
비빔밥/약고추장(5.6.16) 우렁된장국(5.6) 도토리묵채소무침(5.6.13) 목살큐브스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.3/30.0/252.1/3.6	친환경쌀밥 부추바지락국(5.6.18) 낙지볶음/소면(5.6.13) 애호박볶음(9) 돈가스/소스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,075.6/42.9/120.5/8.1	친환경쌀밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 미트볼시금치프리타타(1.2.5.6.10.15.16) 부추무침(5.6.13) 김치전(1.5.6.9.17) 석박지(9) 향토그(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.3/26.3/147.3/3.5	친환경쌀밥 만두버섯전골(1.5.6.10.16) 달래냉이무침(5.6.13) 안동식짬뽕(5.6.13.15) 청경채홍새우살볶음(5.6.9.13.18) 고추송송고기말이3(10) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 953.7/39.0/172.0/6.1	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 새우가스/소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 과일샐러드(1.2.5.6.12) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 744.3/33.1/168.6/2.4							
22	23	24	25	26							
소고기콩나물밥/양념장(5.6.16) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15) 양배추샐러드(1.5.12) 계란말이(1.5) 순살양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,002.8/43.4/105.6/3.3	친환경쌀밥 닭가장(15) 찐만두(고기)(1.5.6.10.16) 깻잎/쌈부/쌈장(5.6.13) 오이소박이(13) 주꾸미야채볶음(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.7/41.4/202.0/6.2	친환경쌀밥 시래기감자탕(10) 봄동겉절이(13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 꺾바로우(1.5.6.10.12.13.18) 석박지(9) 롤케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,063.3/35.2/126.6/9.5	토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13) 맑은홍합탕(5.6.18) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 브로콜리크림스프/마늘빵(2.5.6.13.16) 오일샐러드(2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.3/30.9/136.6/6.0	친환경쌀밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 숙주미나리무침 삼겹살두루치기(5.6.10.13) 운두부/김치볶음(5.6.9.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.5/26.5/359.4/3.0							
29	30										
친환경쌀밥 복어채콩나물국(5) 찐만두(고기)(1.5.6.10.16) 매운갈비찜(5.6.10.13) 가지무침(5) 배추김치(9) 초코설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,081.0/51.2/116.6/4.4	친환경쌀밥 마시는요거트(2) 바지락미역국(5.6.18) 폴면야채무침(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 돈가스/소스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,272.2/40.0/327.5/6.5										
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓										
학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밭작, 누룽지	콩/ 무, 콩, 녹두	식미/가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	꽃게/낙지	삼치/다랑어	명태/자미	고등어/ 오징어
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입산	국내산/ 원양산	수입산	국내산
<p>※ 학교사정파 식품수급상황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. ※ 위 식단의 영양량 및 원산지 표시는 학교홈페이지(http://wansango.hs.kr) -> 열린마당 -> 급식실 -> 이달의식단, 급식계시판에서 확인하실 수 있습니다.</p>											
<p>2024. 4. 1. 전주완산고등학교장</p>											