



‘ 배려 · 실력 · 창의의 산실 양현고등학교 ’

6월 영양소식지 & 식단표

제 2025-54호

<https://school.jbedu.kr/yanghyeon-h>

식생활관 : 249-6191

당류 건강하게 섭취하기

당류는 60%이상을 가공식품으로 섭취하고 있고 그 중 탄산음료, 커피 등의 음료류 섭취 비중이 높습니다. 자신의 하루 총 열량의 10% 이내로 당류를 섭취하고 가공식품보다는 과일과 채소의 섭취 비율을 높이는 것이 당류 섭취를 줄이는 좋은 방법입니다.

☺ 천연당

식품에 자연적으로 함유되어 있는 당.

☺ 첨가당

식품에 인위적으로 첨가한 당.

주로 가공식품에 많이 함유되어 있음.

과다섭취시 문제점



충치



당뇨병



고혈압



비만

당류 건강하게 섭취 실천하기

구입시

1



가공식품보다
자연식품 구입하기

2



영양정보를 확인하여
당 함량이 적은 식품을
선택하기

조리시

1



설탕 대신 양파, 파로
자연적인 단맛 내기

2



설탕, 올리고당, 물엿 대신
양파즙, 사과즙, 배즙을
사용하기

섭취시

1



과자·빵·떡·아이스크림
보다 과일 선택하기

2



음료 선택 시 물 또는
탄산수 선택하기

출처 : 식품의약품안전처

6월 중식

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2	3 대통령 선거	4 전국연합	5	6 현충일
친환경흑미밥 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18) 둥근오이무침(13) 목은지달걀(5.6.9.13.15) 잡채(1.5.6.13) 깍두기(9) 초코양슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 795.9/39.2/227.3/4.9		차조밥 얼갈이된장국(5.6) 콩나물무침(5) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 페스츄리에그타르트(1.2.5.6.16) *에너지/단백질/칼슘/철 756.7/32.8/224.3/2.7	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 달걀파국(1) 두부조림(5.6.13) 배추김치(9) 동물복지포크타코(5.6.10.12.18) 파인애플주스 *에너지/단백질/칼슘/철 830.2/26.7/229.3/4.3	
9	10	11	12	13
혼합잡곡밥(5) 매콤콩나물국(5) 돈육버섯간장불고기(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 구슬치즈방토샐러드(1.2.5.12) 배추김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 781.1/39.8/213.5/3.5	클로렐라쌀밥 닭개장(1.5.6.15) 비빔막국수(3.5.6.13) 아몬드견과류볶음(5) 치즈돈까스&브라운소스(1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 초코칩쿠키(지역산)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 850.7/31.4/179.1/3.3	훈제오리볶음밥(1.2.5.6.15.16) 김치어묵국(1.5.6.9) 버터알감자구이(2.13) 소떡칼떡(2.5.6.10) 배추김치(9) 과채주스(퍼플)(12) *에너지/단백질/칼슘/철 804.8/18.4/123.4/2.9	친환경쌀밥 유부장국(5.6) 반달단무지 국물떡볶이(1.2.5.6.10.13.15) 순살파닭(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 사과즙 *에너지/단백질/칼슘/철 1,006.2/44.6/133.6/2.8	쭈삼불고기(5.6.10.13) 친환경쌀밥(소) 잔치국수(1.5.6) 배추김치(9) 납작군만두&비빔야채(1.5.6.10.13.16.18) 망고바 *에너지/단백질/칼슘/철 785.1/35.0/128.8/3.5
16	17	18	19	20
친환경흑미밥 북어채감자국(1) 돼지갈비조랭이떡찜(5.6.10.13) 시금치나물 불어묵고추장볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 워터젤리(샤인머스켓) *에너지/단백질/칼슘/철 817.8/37.8/161.9/2.9	친환경쌀밥 병천식순댓국(1.2.5.6.10.15.16.18) 매운감자조림(5.6.13) 순살고등어카레튀김(2.5.6.7.12.13.16.18) 깍두기(9) 딸기소르베 *에너지/단백질/칼슘/철 822.1/22.4/139.1/3.9	햄김치볶음밥&달걀후라이(1.2.5.6.9.10.15.16) 오색어묵국(5.6.18) 두부양념구이(1.5.6.13) 배추김치(9) 탕골떡볶이(1.2.5.6.10.12.16) 감귤주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 801.8/34.5/263.4/3.8	차조밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 김치만두찜(2.5.6.10.16.18) 두툼떡갈비&파채무침(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 메론 *에너지/단백질/칼슘/철 1,351.6/59.6/236.1/5.6	녹차카테킨밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) 토토리묵야채무침(5.6.13) 청양풍돈불고기(5.6.10.12.13.16) 야채달걀말이(1.5) 배추김치(9) 짜먹는요거바(딸기)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 818.8/38.3/174.6/3.8
23	24	25	26	27
클로렐라쌀밥 맑은콩나물국(5) 매추리알새송이조림(1.5.6.13) 청포묵김가루무침(5.6.13) 치즈불닭&고구마무스(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 839.9/42.4/217.1/3.4	옛날도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 미역장국(5.6) 두끼로제떡볶이(1.2.5.6.9.12.16.17.18) 배추김치(9) 키위사과주스 마카로니샐러드(1.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 833.6/30.5/197.1/3.4	칼슘찜쌀밥 육개장(1.5.6.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 한반도돈까스&웨지감자(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 스위트로피컬(13) *에너지/단백질/칼슘/철 836.1/25.0/320.6/3.5	기장밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 안동찜닭(5.6.13.15) 미역줄기맛살볶음 달걀야채찜(1.2.5) 깍두기(9) 딸기양슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 837.6/45.0/165.1/4.9	친환경쌀밥(소) 가쓰오우동(5.6.7.13.18) 감자채피망볶음(5) 더블치즈함박스테이크(2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 애플망고주스 *에너지/단백질/칼슘/철 826.8/23.7/144.3/2.9
30 2차고사				
카레라이스&가라아게(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 참치김치찌개(9) 돈육장조림(5.6.10.13) 불어묵파리고추볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 공신젤(5) *에너지/단백질/칼슘/철 783.7/39.8/147.9/2.7				

☺ 알레르기 정보

1. 난류(계란), 2. 우유, 3. 메밀, 4. 땅콩, 5. 대두(콩), 6. 밀, 7. 고등어, 8. 게, 9. 새우, 10. 돼지고기, 11. 복숭아, 12. 토마토, 13. 아황산류, 14. 호두, 15. 닭고기, 16. 쇠고기, 17. 오징어, 18. 조개류(굴,전복,홍합 포함), 19. 잣

☺ 원산지는 학교 홈페이지(급식계사판) 참고 바랍니다.

6월 석식

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2	3 대통령 선거	4 전국연합	5	6 현충일
친환경쌀밥 어묵숙яти국(1.5.6) 오징어볶음(5.6.13.17) 감자채볶음(5) 김말이강정(1.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 엔요(2) *에너지/단백질/칼슘/철 790.7/30.4/155.5/7.5		참치김치볶음밥(5.9.12.13) 쫄깃우동국(1.5.6.7.13.18) 반달단무지 오꼬노미카츠(1.2.5.6.7.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 골라먹는슬러시(2) *에너지/단백질/칼슘/철 826.9/23.3/182.1/2.1	친환경쌀밥 소고기미역국(16) 고구마닭갈비(2.5.6.10.13.15) 부추전(1.5.6) 배추김치(9) 도시락김 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 832.4/40.9/90.4/3.5	
9	10	11	12	13
짜장밥(5.6.10.13.16) 짬뽕순두부찌개(1.5.9.10.13.17.18) 쫄면만두(1.5.6.9.10.16.18) 반달단무지 누룽지잡쌀탕수육(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 뽕로와친구들(플레인)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 795.4/29.6/171.5/10.6	친환경쌀밥 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) 감자조림(5.6.13) 연양식물고기&파채무침(1.5.6.10) 깍두기(9) 리치코코 *에너지/단백질/칼슘/철 777.6/27.5/94.5/3.0	친환경쌀밥(소) 팽이버섯두부된장국(5.6) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 치즈풍류함박(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 사쪽마늘빵(2.5.6) 오이피클 *에너지/단백질/칼슘/철 770.9/25.8/101.2/3.6	친환경쌀밥 버섯매운탕(5.6.13) 상추쌈&쌈장(5.6.13) 모듬소시지푸실리볶음(1.5.6.10.16) 소불고기버섯볶음(5.6.13.16) 배추김치(9) 자몽허니블랙티(13) *에너지/단백질/칼슘/철 834.9/39.2/106.3/5.2	친환경쌀밥 감자수제비국(1.5.6.13.18) 닭볶음탕(5.6.13.15) 오이사과무침(5.6.13) 해물완자전(1.5.6.8.9.12.16.17.18) 배추김치(9) 쁘띠첼과일젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 804.2/39.1/91.9/3.1
16	17	18	19	20
냉메밀소바(3.5.6.7.9.13.18) 반달단무지 닭갈비볶음밥(5.6.13.15) 대만식지파이(1.2.5.6.15.16.18) 배추김치(9) 사과주스 *에너지/단백질/칼슘/철 812.7/39.8/80.7/2.6	친환경쌀밥 통키바나나미니도넛(1.2.5.6) 소고기무국(16) 달걀장조림(1.5.6.13) 상추부추무침(13) 파채불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 820.8/38.8/104.6/3.5	친환경쌀밥 닭볶음탕(15) 오리훈제단호박찜(2.5.6.16) 숙주나물무침 통새우꼬치&칠리소스(5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) 팝콘(솔티카라멜)(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 824.0/40.6/88.6/2.3	친환경쌀밥(소) 딴심샤오롱바오(5.6.10.16.18) 달걀파국(1) 나지비빔칼국수(5.6.13) 감자채소전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 라임레몬주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 797.3/34.3/169.9/4.0	간장계란함박덮밥(1.2.5.6.7.9.10.16) 순두부김치국(5.9) 매콤닭봉구이(5.6.13.15) 버터알감자구이(2.13) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 818.7/40.3/215.8/4.6
23	24	25	26	27
베이컨김치볶음밥(5.6.9.10) 펜네크림파스타(1.2.5.6.10.15.16) 나가사끼만둣국(1.2.5.6.9.10.16.17.18) 고추바사삭볼카츠(2.4.5.6.10.16) 깍두기(9) 김굴한라봉주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 807.8/24.9/110.5/3.7	친환경쌀밥 복어채송나물무국(5) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 에그랑뎡(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 요거타임(샤인머스켓)(2) 스틱감자반(5) *에너지/단백질/칼슘/철 823.9/37.0/153.4/4.4	친환경쌀밥(소) 한우마라탕&옥수수면(2.4.5.6.10.12.13.16.18) 열대과일샐러드&망고베이스(1.2.5.6) 둥근오이무침(13) 누룽지잡쌀꿔바로우(4.5.10) 배추김치(9) 하이요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 794.7/20.5/223.1/8.1	친환경쌀밥 오색어묵국(5.6.18) 비름나물무침(5.6) 제육떡볶음(5.6.10.13) 치즈스틱&토마토케첩(2.5.6.12) 배추김치(9) 쁘띠쿨(자두)(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 839.4/37.9/326.0/2.4	친환경쌀밥 콩나물무침(5) 잡채(1.5.6.13) 고구마닭갈비(2.5.6.10.13.15) 오징어무국(17) 배추김치(9) 짜먹는요거바(딸기)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 827.2/36.6/174.1/3.6
30 2차고사				
친환경쌀밥(소) 사골떡국(16) 매추리알새송이조림(1.5.6.13) 비빔면(1.2.5.6.13) 게살크림고로케&칠리소스(1.2.5.6.8.12.13.18) 배추김치(9) 스위트플럼 *에너지/단백질/칼슘/철 773.9/24.7/194.5/2.9				

☺ 알레르기 정보

1. 난류(계란), 2. 우유, 3. 메밀, 4. 땅콩, 5. 대두(콩), 6. 밀, 7. 고등어, 8. 게, 9. 새우, 10. 돼지고기, 11. 복숭아, 12. 토마토, 13. 아황산류, 14. 호두, 15. 닭고기, 16. 쇠고기, 17. 오징어, 18. 조개류(굴,전복,홍합 포함), 19. 잣

☺ 원산지는 학교 홈페이지(급식게시판) 참고 바랍니다.

6월 조식

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
2	3 대통령 선거	4 전국연합	5	6 현충일	7
참치김치볶음밥(5.9.12.13) 굴림만두완탕(1.5.6.10.16.18) 오징어야채무침(5.6.13.17) 치킨너겟&머스터드소스(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 요거얌(2) *에너지/단백질/칼슘/철 819.8/30.6/158.2/2.0		콩나물국밥(1.5.9.17) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 게맛살스크램블에그(1.2.5) 통살새우까스&타르타르소스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 스위트플럼 *에너지/단백질/칼슘/철 824.8/32.6/153.3/6.1	ček스초코&우유(2.5.6) 친환경쌀밥(소) 김치낙지죽(9) 양상추샐러드&요구르트드레싱(1.2.5.12) 배추김치(9) 인절미갈릭토스트(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 715.4/21.1/489.5/3.6		
9	10	11	12	13	14
친환경쌀밥 감자옹심이국(1.5.6) 달걀장조림(1.5.6.13) 통살새우까스&타르타르소스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 마시든샐러드그린(사과맛) *에너지/단백질/칼슘/철 839.2/23.3/188.5/4.5	그레놀라&우유(2.5.6) 친환경쌀밥(소) 크림스프(1.2.5.6.13.16) 양상추샐러드&키위드레싱(1.5.12) 배추김치(9) 어니언떡갈비버거(1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철 805.3/23.4/383.9/3.4	친환경쌀밥 순두부달걀국(1.5) 연근채떡조림(5.6.13) 콩나물불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 딸기쿠키(2) 짜먹는오리햄(1.2.5.6.10.16) *에너지/단백질/칼슘/철 824.5/40.4/173.3/3.7	조랭이떡국(1) 깨임김치(5.6.13) 소불고기덮밥(5.6.13.16) 배추김치(9) 제주청굴주스(13) 치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 909.5/38.0/149.4/4.2	오므라이스(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 김치어묵국(1.5.6.9) 닭날개구이(5.6.13.15) 버섯감자조림(5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 773.3/36.7/181.4/3.5	친환경쌀밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.9.10) 고등어무조림(5.6.7.13) 치킨너겟&머스터드소스(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 한라봉주스(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 836.2/35.2/90.8/2.4
16	17	18	19	20	21
친환경쌀밥 참치미역국 달걀후라이(1) 참치야채볶음(5.6.12.13) 배추김치(9) 피크닉음료 한입떡갈비&머스타드소스(1.2.5.6.10) *에너지/단백질/칼슘/철 820.7/27.7/117.6/3.2	아몬드시리얼&우유(2.5.6) 친환경쌀밥(소) 양상추샐러드&키위드레싱(1.5.12) 배추김치(9) 생크림프렌치토스트(1.2.5.6) 소고기야채죽(16) *에너지/단백질/칼슘/철 790.5/22.3/337.9/3.5	친환경쌀밥 토끼이만국(5.6.10.16) 고구마달걀볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 너비아니&비빔야채(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 트로피칼코코푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 787.3/34.2/105.3/1.9	친환경쌀밥 말은콩나물국(5) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 온두부(5) 토마토스크램블에그(1.2.5.12) 깍두기(9) 파인오렌지주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 855.6/43.0/292.3/4.8	대파달걀볶음밥(1.5.6.13.18) 얼갈이된장국(5.6) 콩통떡볶이(2.5.6.10.13.15.16) 비엔나소시지김치볶음(2.5.6.9.10.13.15.16) 깍두기(9) 넛츠파워(2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 822.0/33.2/206.6/3.1	친환경쌀밥 육개장(1.5.6.16) 갈비만두(지역산)(2.5.6.10.16) 새송이버섯볶음(5.6.13) 통목살스테이크(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 플리토(오렌지자몽)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 852.4/30.2/135.0/2.6
23	24	25	26	27	28
친환경쌀밥 어묵죽국(1.5.6) 두부조림(5.6.13) 갈릭크런치생선까스&타르타르소스(1.2.5.6) 배추김치(9) 망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 834.1/33.1/227.3/3.2	친환경쌀밥 순두부김치국(5.9) 돈육장조림(5.6.10.13) 킹콩가리치킨(1.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 골드키위푸딩(13) *에너지/단백질/칼슘/철 838.0/39.5/179.0/2.9	친환경쌀밥 김치조랭이떡국(1.9) 야채달걀말이(1.5) 오징어까스(1.2.5.6.16.17) 깍두기(9) 아몬드림 *에너지/단백질/칼슘/철 753.6/26.4/127.0/2.0	코코볼&우유(2.5.6) 친환경쌀밥(소) 양상추샐러드&키위드레싱(1.5.12) 배추김치(9) 고로케샌드위치(1.2.5.6.10.15.16) 버섯야채죽 *에너지/단백질/칼슘/철 807.0/17.3/273.5/1.6	돈육콩나물밥(2.5.6.10.13.16.18) 순두부찌개(1.2.5.6.10.16.18) 상추부추무침(13) 남도떡갈비&파채무침(5.6.10.16) 배추김치(9) 골드키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 790.9/30.6/161.5/4.1	친환경쌀밥 김치어묵국(1.5.6.9) 닭봉간장조림(5.6.13.15) 해물완자전(1.5.6.8.9.12.16.17.18) 깍두기(9) 바나나우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 816.5/32.7/206.8/2.1
30 2차고사					
친환경쌀밥 순두부달걀국(1.5) 새송이버섯볶음(5.6.13) 스마일감자(5.12) 통목살스테이크(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 캐플주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 831.9/27.0/127.0/2.5					

☺ 알레르기 정보

1. 난류(계란), 2. 우유, 3. 메밀, 4. 땅콩, 5. 대두(콩), 6. 밀, 7. 고등어, 8. 게, 9. 새우, 10. 돼지고기, 11. 복숭아, 12. 토마토, 13. 아황산류, 14. 호두, 15. 닭고기, 16. 쇠고기, 17. 오징어, 18. 조개류(굴,전복,홍합 포함), 19. 잣

☺ 원산지는 학교 홈페이지(급식게시판) 참고 바랍니다.