



전주 용흥중학교

http://www.yongheung.ms.kr
2020 - 154호

교훈 - 명륜(明倫) 면학(勉學) 창의(創意)

12월 영양소식

http://www.yongheung.ms.kr

전주시 완산구 장승배기로 12
(삼천동1가 306-36번지)

063) 237-2732~3

예체능보건부



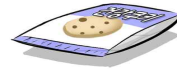
영양표시제 바르게 알고 먹으면 건강해집니다



1단계

1회 제공량을 먼저 읽습니다.

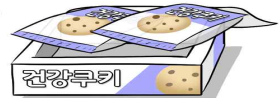
1회 제공량은
1봉지 입니다.
(80g 285kcal)



2단계

총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인합니다.

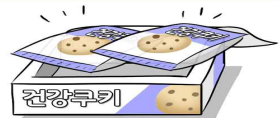
2봉지가 들어 있으므로
총 2회 제공량 입니다.
(160g 570kcal)



3단계

얼마만큼의 양을 먹었는지 확인합니다.

내가 먹은 양에 따라 열량 및
영양성분의 양도 달라집니다.



1회 제공량과 제품 전체
의 양을 표시.

1회 제공량의 열량을 표시.

1회 제공량에 들어있는
영양성분의 양을 표시.
영양성분 표시에는 열량,
탄수화물, 당류, 단백질,
지방, 포화지방, 트랜스
지방, 콜레스테롤, 나트륨
을 의무적으로 표시.

제품에 [칼슘 강화,
철 풍부, 비타민C 풍부]
와 같은 강조 표시를 한
경우에는 추가로 영양
표시를 해야 함.

영양성분

1회 제공량 1개(80g) 총 2회 제공량(160g)		
1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열량	285kcal	
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
나트륨	150mg	8%
콜레스테롤	80mg	27%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%

% 영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

그럼 영양표시에는
어떤 내용이 있는지
자세히 알아보까요?

하루에 섭취해야 하는
영양 성분의 양을
100%라고 했을 때
1회 제공량 섭취 시
얼어지는 영양성분의
비율을 표시



교육부 학생건강정보센터

영양 성분 표시에서 관심있는 영양소를 확인하세요!

당류

많이 먹으면 충치가 잘 생겨요

트랜스지방산

가급적 적게 먹어요 (2.2g이하/2000kcal 기준)

열량,지방

많이 먹으면 비만이 될 수 있어요

나트륨

많이 먹으면 심장, 콩팥에 안 좋아요

☺ 영양표시를 확인하고 선택하는 습관을 가져요~~

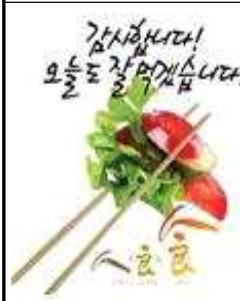
◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

☞ 무농약쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산품)

쌀 (밥,죽,누룽지,떡)	배추김치 배추	고춧가루	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산




12월 학교급식 식단 안내




12/1 Tue	12/2 Wed	12/3 Thu	12/4 Fri 금다날
차수밥 꼬치국수 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 숙주떡볶이 ⑤⑥⑩ 마라탕 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨⑬ 친환경 굴	귀리밥 설렁탕 ①⑥⑬⑯ 생선칼국수 ①⑤⑥ 생채볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨⑬ 타코야끼 ①⑤⑥ 자두맛음료	검정쌀밥 콩나물국 ⑤ 콩나물국 ⑤⑥⑩⑫ 시금치삼색나물 ①⑤ 김구이 ⑤⑥ 연필초권 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬	카레밥 ⑤⑥⑯ 콩나물냉이국 ⑤⑥⑨⑬ 오이지무침 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 노릇파자 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑰ 유자맛음료 ⑬
에너지 단백질 칼슘 철분 766.4 31.6 155.4 7.7	에너지 단백질 칼슘 철분 776.4 35.9 92.9 5.6	에너지 단백질 칼슘 철분 803.2 43.5 96.1 4	에너지 단백질 칼슘 철분 789.2 32.4 142.8 4.2

12/7 Mon	12/8 Tue	12/9 Wed	12/10 Thu	12/11 Fri 금다날
울무밥 굴림만두국 ①⑥⑨⑩ 달장각구이 ②⑤⑥⑫⑮ 가지부추샐러드 ⑤⑥⑫⑬ 누룽지 배추김치 ⑨⑬ 골드파인애플	검정쌀밥 꽃게찜 ⑤⑥⑧⑨⑰ 차와도토리 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 마파두부 ⑤⑥⑩⑫⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 청포도주스 ⑬	강황쌀밥 버섯된장국 ⑤⑥⑬ 돼지고기편육삼무 ⑤⑥⑩⑫⑬ 무말랭이무침 ⑤⑥⑬ 김말이구이 ①⑤⑥ 보쌈김치 ⑨⑬ 아삭한 배	귀리밥 콩나물국 ⑤ 미트볼조림 ⑤⑥⑩ 계란말이 ①⑤ 배추김치 ⑨⑬ 롤케익 ①⑥ 요구르트 ②	찰밥(작은밥) 바지락칼국수 ⑥⑨⑰ 단무지 ⑬ 겉절이 ⑨⑬ 치즈핫도그 ①②⑤⑥⑩⑮ 과일샐러드 ①②⑤⑫
에너지 단백질 칼슘 철분 796.9 49.6 203.8 3.6	에너지 단백질 칼슘 철분 690.6 30.9 244.4 4.4	에너지 단백질 칼슘 철분 737.4 44.4 168.8 12.4	에너지 단백질 칼슘 철분 681.2 24.2 139.1 3.6	에너지 단백질 칼슘 철분 794.7 25.7 230.8 4.7

12/14 Mon	12/15 Tue	12/16 Wed	12/17 Thu	12/18 Fri 금다날
검정쌀밥 돼지김치찌개 ⑤⑨⑩⑬ 닭봉조림 ⑤⑥⑮ 조기구이 ⑤⑥ 미역줄기볶음 ⑤ 깍두기 ⑨⑬ 골드파인애플	울무밥 대구탕 ⑤⑥ 닭다리살배추김치 ①⑤⑮ 시금치삼색나물 ① 새우오징어튀김 ⑤⑥⑨⑰ 배추김치 ⑨⑬ 군고구마	귀리밥 닭곰탕 ①⑤ 코다리강정 ⑤⑥⑫⑬ 감자볶음 ②⑥⑨⑩⑬ 메밀묵무침 ③⑤⑥⑨⑬ 배추김치 ⑨⑬ 과일차 ⑥	보리밥 시래기국 ⑤⑥⑬ 한우불고기 ⑤⑥⑨⑬⑯⑰ 고추참치두부구이 ⑤⑥ 채소찜/양념장장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 수수부꾸미	치밥 ②⑤⑥⑬⑮⑰ 바지락미역국 ⑬⑰ 모듬피클 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 파배기&요구르트 ②⑤⑥
에너지 단백질 칼슘 철분 660.9 40.8 171.2 3.7	에너지 단백질 칼슘 철분 802.1 49.7 196.8 6.1	에너지 단백질 칼슘 철분 695.8 37.7 83.1 3.4	에너지 단백질 칼슘 철분 780.4 51 187.5 8.5	에너지 단백질 칼슘 철분 798.4 40.6 228.5 8.5

12/21 Mon	12/22 Tue	12/23 Wed	12/24 Thu	12/25 Fri
귀리밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑤⑥ 우생채 ⑨⑬ 백김치 ⑨⑬ 팔시루떡	강황쌀밥 오징어무국 ⑤⑥⑨⑰ 오리훈제&삼무 ①⑬ 갈치카레구이 ⑤⑥ 쫄면무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한 배	울무밥 오징어찌개 ⑤⑥⑨⑩ 쇠고기장조림 ①⑤⑥⑯ 도라지초무침 ⑤⑥⑬ 새송이버섯전 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨⑬ 군만두 ⑤⑥⑩	계란볶음밥 ①⑤⑮ 잔치국수 ①⑤⑥⑨⑬ 단무지 ⑬ 겉절이 ⑨⑬ 초코케익 ①②⑥ 요구르트 ②	
에너지 단백질 칼슘 철분 673.5 43.2 138.3 4.4	에너지 단백질 칼슘 철분 788.2 39.3 157.1 6.7	에너지 단백질 칼슘 철분 798.1 43.1 79.7 4.5	에너지 단백질 칼슘 철분 725.2 23.8 347.9 3.6	에너지 단백질 칼슘 철분 725.2 23.8 347.9 3.6

12/28 Mon	12/29 Tue	12/30 Wed		
귀리밥 소고기무국 ⑥ 계란찜 ①⑤⑨⑬ 고등어김치조림 ③⑥⑦⑨⑬ 사과미나리조무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 바게트볼 ①②⑥	보리밥 김치어묵국 ⑤⑨⑬ 미나리김치찜 ⑤⑥⑨⑩⑬ 숙주들깨무침 ⑤⑥⑬ 해시브라운&케첩 ⑤⑫ 깍두기 ⑨⑬ 친환경 굴	건강하고 따뜻한 겨울 보내세요. 		
에너지 단백질 칼슘 철분 621.7 32.6 92.5 4.5	에너지 단백질 칼슘 철분 744.2 27.1 197.9 3.7	에너지 단백질 칼슘 철분 798.1 43.1 79.7 4.5	방학식	

2/1 Mon	2/2 Tue	2/3 Wed	2/4 Thu	2/5 Fri
차수밥 시래기국 ⑤⑥ 한우불고기 ⑤⑥⑨⑬⑯⑰ 채소감자전 ①⑤⑥ 오이지무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨⑬ 딸기	보리밥 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 연양식불고기 ②⑤⑥⑩⑫⑮ 시래기된장지짐 ⑤⑥ 백김치 ⑨⑬ 밤크림빵 ①②⑥ 스트로베리라떼 ②	강황쌀밥 우동 ⑤⑥ 차와도토리 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 김구이 ③ 시금치나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 친환경 굴	자장밥 ⑤⑥⑩ 콩나물냉이국 ⑤⑥⑨⑬ 단무지 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 목화솜탕수육 ⑤⑥⑩ 아보카도바나나스무디 ②	
에너지 단백질 칼슘 철분 684.6 40.1 149.8 6.7	에너지 단백질 칼슘 철분 802.4 34 318.4 5.1	에너지 단백질 칼슘 철분 695.7 37.4 204 3.3	에너지 단백질 칼슘 철분 713.6 22.7 216.7 8.7	에너지 단백질 칼슘 철분 713.6 22.7 216.7 8.7

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

①한류 ②우유 ③메밀 ④파프리카 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염
 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관
 (☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 →
 급식실 → 급식게시판 / 매주 금요일은 음식을 남기지 않는 날로 정하여 학교와 가정이 함께 “빈그릇운동”을 실천합니다.