



음식물쓰레기란?

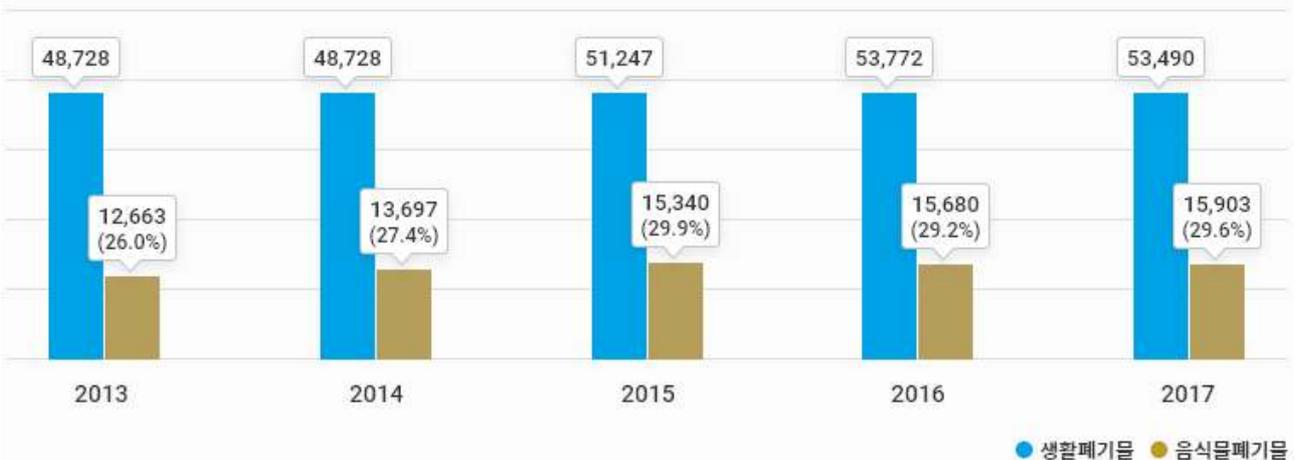
음식쓰레기는 조리과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식찌꺼기 등을 말합니다.

음식물쓰레기 발생현황

음식물 쓰레기는 현재 생활쓰레기 전체 발생량의 약 29%를 차지하고 경제적 낭비, 환경부담 및 처리 비용이 점차 증가하고 있습니다.

생활폐기물 대비 음식물 쓰레기 발생량('13~'17년)

(단위 : 톤/일)



음식물쓰레기는 주로 어디서 나오는지?

전체 음식물 쓰레기 중 약 70%는 가정과 소형 음식점에서 발생하며, 대형음식점에서 16%, 집단 급식소에서 10%, 유통단계에서 4% 정도가 발생합니다.



음식물쓰레기 줄이기 실천방법

- 자신의 식사량에 맞게 적당량만 담기
자율배식을 할 경우, 자신의 평소 식사량을 고려하여 적당량을 담습니다.
- 음식점에서 주문한 음식 남기지 않기
음식점에서 꼭 먹을 만큼만 주문을 합니다.
- 감사하는 마음으로 먹기
농업인이 88번 허리를 굽혀야 쌀 한톨이 만들어진다고 합니다. 이처럼 음식은 생산, 유통, 조리 과정을 거치며 많은 분들의 정성과 노력으로 밥상에 오릅니다. 소중한 음식을 고맙게 생각하고 먹을거리를 만든 사람에게 감사하는 마음으로 식사합니다.

출처 : 음식물쓰레기관리시스템 www.citywaste.or.kr/main.do



10월 학교급식 식단 안내

❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발
 식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품
 에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전
 화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부
 탁드립니다.

❖ *에너지/단백질/칼슘/철분

1 Thu

2 Fri



추 석

5 Mon

6 Tue

7 Wed

8 Thu

9 Fri

- 검정쌀밥
 - 닭개장(1.5.15.)
 - 얼큰돼지갈비찜
(5.6.10.)
 - 피망잡채
(1.5.6.10.18.)
 - 에그타르트(1.2.5.6.)
 - 무말랭이무침(5.6.)
 - 배추김치(9.)
- *1139.7/62.6/164.5/5.1

- 찰보리밥
 - 순대국(5.6.9.10.)
 - 김치전(1.5.6.9.)
 - 소떡소떡
(1.2.5.10.12.15.)
 - 부추겉절이
 - 깍두기(9.)
- *909.6/33.1/157.5/6.3

- 콩나물비빔밥(5.6.10.)
 - 얼큰김치어묵국
(1.5.6.9.)
 - 치킨텐더또띠아
(1.2.5.6.12.15.)
 - 배추김치(9.)
 - 골드키위쥬스(13.)
- *1280.5/50.5/191.7/3.9

- 차수수밥
 - 동태찌개(5.9.)
 - 열무된장지짐(5.6.)
 - 닭다리바베큐구이
(2.5.6.12.15.16.17.18.)
 - 크림소스스파게티
(1.2.5.6.10.16.)
 - 과일샐러드
(1.2.5.6.12.)
 - 배추김치(9.)
- *1008/68/328/5.1



한 글 날

12 Mon

13 Tue

14 Wed

15 Thu

16 Fri

- 울무밥
 - 아욱된장국(5.6.)
 - LA돼지갈비구이
(5.6.10.12.18.)
 - 절편구이(5.)
 - 청포묵무침(5.)
 - 상추부추무침(5.6.)
 - 배추김치(9.)
- *941.4/47.5/193/5.1

- 차조밥
 - 얼갈이된장국(5.6.)
 - 야끼우동
(5.6.9.10.17.18.)
 - 볼케이노치킨
(2.5.6.12.15.16.18.)
 - 오이도라지무침(5.6.)
 - 조각과일(사과,방울토
마토)(12.)
 - 배추김치(9.)
- *1261.7/67.2/219.3/6.6

- 돈육찜스테이크덮밥
(1.2.5.6.10.12.16.18)
 - 유부팽이장국(5.6.)
 - 츠러스고구마맛탕
(1.2.5.6.)
 - 양상추샐러드
(1.2.5.6.12.)
 - 오렌지에이드
 - 배추김치(9.)
- *946.7/44.1/187.9/4.7

- 잡곡밥
 - 순두부찌개
(1.5.6.9.10.)
 - 계란장조림(1.5.6.)
 - 치즈함박스테이크
(5.6.10.12.16.18.)
 - 배추김치/파김치(9.)
 - 애플망고쥬스
- *876.5/43.2/248.8/6.2

- 강황쌀밥
 - 감자고추장찌개
(5.6.9.10.)
 - 돈육김치찜(5.6.9.10.)
 - 삼치버터구이(2.)
 - 두부도너츠(1.2.5.6.)
 - 명엽채조림(5.6.)
 - 쌈배추무겉절이(9.)
- *964/68/223.1/5.6

19 Mon

20 Tue

21 Wed

22 Thu

23 Fri

- 차수수밥
 - 두부된장찌개(5.6.)
 - 야채계란말이(1.5.12.)
 - 바삭불고기
(5.6.10.17.18.)
 - 스트링치즈(2.)
 - 삼색나물(1.5.6.8)
 - 배추김치(9.)
 - 유산균음료(플레인)(2.)
- *902.3/59.2/284.3/5

- 찹기장밥
 - 우거지감자탕
(5.6.9.10.)
 - 두끼떡볶이(5.6.)
 - 코다리강정
(1.5.6.12.18.)
 - 세발나물무침(5.6.)
 - 사과
 - 배추김치(9.)
- *1212.1/71.7/300.7/5



1 차 고 사



1 차 고 사



1 차 고 사

26 Mon

27 Tue

28 Wed

29 Thu

30 Fri



1 차 고 사

- 찰보리밥
 - 돈육김치찌개(5.9.10.)
 - 꺾바로우탕수육
(1.2.5.6.10.11.12.)
 - 햄전(1.2.5.6.10.)
 - 깻잎김치(5.6.)
 - 콩나물무침(5.)
 - 굴
- *858.2/39.9/158.5/10.2

- 곤드레밥(1.5.)
 - 수제돈까스/수제치킨
가스(1.2.5.6.9.10.12.
15.16.18.)
 - 호박죽
 - 미니소시지크라상
(1.2.5.6.10.)
 - 배추김치/파김치(9.)
- *1007.9/56.3/98.5/3.8

- 검정쌀밥
 - 조랭이떡국(1.5.6.)
 - 치즈닭갈비볶음
(2.5.6.12.15.16.18)
 - 미니메이플피칸파이
(1.2.5.6.)
 - 도토리묵무침(5.6.)
 - 배추김치/파김치(9.)
- *934.2/52.1/319.2/4.1

- 강황쌀밥
 - 아욱된장국(5.6.)
 - 돼지사태찜(5.6.10.)
 - 오키토미야끼
(1.2.5.6.9.10.12.17.18.)
 - 찹쌀도넛(1.2.5.6.)
 - 파래참나물무침(5.6.)
 - 배추김치(9.)
- *1070.4/58.6/361.6/7.8

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

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

고창고등학교 홈페이지 (<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판