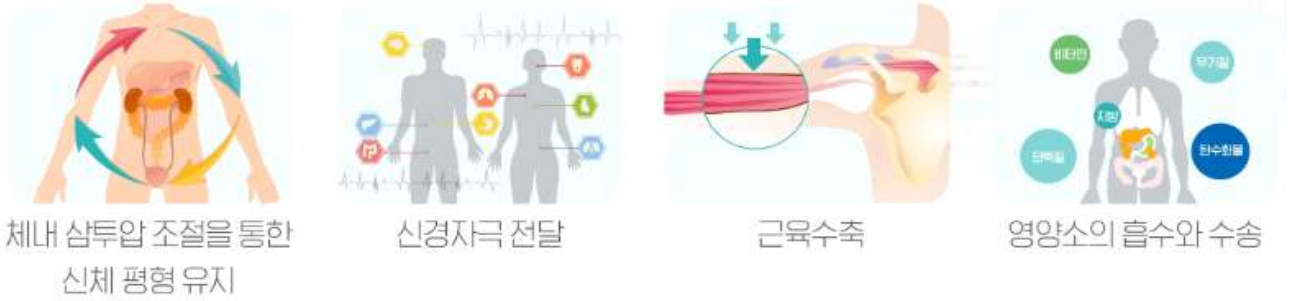
교 훈		영 양 소 식	꿈 테마 명품 행복학교
지 성 근 로 실 천		2020년 09월호 HTTP://www.gochang.hs.kr/	고창고등학교

우) 56428 전북 고창군 고창읍 모양성로 50 ☎교무실 561-2441 / 행정실 561-2443 / 식생활관 561-2461

✪나트륨이란?

모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.
천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있어요.



✪나트륨 과다 섭취시 문제점

✪나트륨 섭취를 줄이려면?

출처 : 식품의약품안전처 식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr

고 창 고 등 학 교 장

9월 학교급식 식단 안내

	1 Tue • 잡곡밥 • 동태찌개(5.9.) • 돈육김치볶음 (5.6.9.10.) • 통새우튀김/소스 (1.2.5.6.9.) • 건파래볶음(5.) • 무생채(9.)	2 Wed • 치킨마요덮밥 (1.2.5.6.12.15.16.18.) • 유부팽이장국(자율) (5.6.9.) • 슈크림붕어빵 (1.2.5.6.) • 쌈추겉절이(9.) • 요구르트(야쿠르트) (2.) • 배추김치(9.)	3 Thu • 강황쌀밥 • 감자고추장찌개 (5.6.9.10.) • 짜장불고기 (1.2.5.6.10.) • 감자버터구이(2.) • 양배추/다시마쌈(5.6.) • 배추김치(9.) • 멜론	4 Fri • 차조밥 • 우거지감자탕 (5.6.9.10.) • 계란장조림(1.5.6.) • 김치만두찜(1.5.6.10.) • 오이고추된장무침 (5.6.) • 깍두기(9.)
7 Mon • 잡곡밥 • 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.) • 크림소스떡볶이 (2.5.6.10.16.) • 삼치데리야끼구이 (5.6.12.18.) • 배추김치/파김치(9.) • 블루베리에이드	8 Tue • 찰기장밥 • 순두부찌개 (1.5.6.9.10.) • 순살치킨/더블치즈볼 (1.2.5.6.12.15.) • 우엉맛살잡채 (1.5.6.8.) • 청경채사과무침 • 배추김치(9.)	9 Wed • 낙지돈육불고기비빔밥(5.6.10.12.) • 아욱들깨된장국 (5.6.9.) • 미니소시지크라상 (1.2.5.6.10.) • 배추김치(9.) • 포도	10 Thu • 검정쌀밥 • 감자수제비국(5.6.) • 얼큰돼지갈비찜 (5.6.10.) • 치즈계란말이/케첩 (1.2.5.6.10.12.) • 명엽채조림(5.6.) • 파래참나물무침(5.6.) • 배추김치(9.)	11 Fri • 차수수밥 • 유부팽이장국(5.6.9.) • 치즈감자크로켓 (1.2.5.6.) • 김치함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.16) • 오이부추겉절이 • 깍두기(9.)
14 Mon • 검정쌀밥 • 얼갈이들깨된장국 (5.6.9.) • 돼지고기불고기 (5.6.10.18.) • 치즈후라이 (1.2.5.6.10.) • 김가루실파무침(5.6.) • 친환경상추쌈(5.6.) • 배추김치(9.)	15 Tue • 현미찹쌀밥 • 쇠고기미역국 (5.6.9.16.) • 돼지등/안심찹스테이크(1.2.5.6.10.12.18.) • 국물떡볶이(1.5.6.16.) • 열무된장지짐(5.6.) • 쌈배추무겉절이(9.)	16 Wed • 날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.) • 유부팽이장국(5.6.9.) • 간장치킨 (1.5.6.15.17.18.) • 깻잎고추장양념장아찌 • 사과 • 깍두기(9.)	17 Thu • 잡곡밥 • 돈육김치찌개(5.9.10.) • 깐풍코다리(1.5.6.18.) • 스팸구이(5.6.10.) • 청포묵무침(5.) • 깍두기(9.) • 짜먹는요구르트(2.)	18 Fri • 차슈덮밥 (1.5.6.10.18.) • 돈코츠라멘(1.5. 6.8.9.10.16.17.18.) • 감자핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.) • 단무지무생채 • 배추김치(9.) • 요구르트(야쿠르트) (2.)
21 Mon • 잡곡밥 • 어묵국(1.5.6.9.) • LA돼지갈비구이 (5.6.10.12.18.) • 튀김군만두 (1.2.5.6.10.12.) • 실곤약무침(5.) • 배추김치(9.)	22 Tue • 차조밥 • 들깨감자국(5.6.9.) • 수제탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.) • 고등어무조림(5.6.7.) • 치커리사과무침 • 초코아이스(2.) • 배추김치(9.)	23 Wed • 옛날도시락비빔밥 (1.2.6.9.10.) • 근대된장국(5.6.9.) • 고르곤졸라피자 (1.2.5.6.) • 무생채(9.) • 요구르트(야쿠르트) (2.)	24 Thu • 울무밥 • 돼지국밥(5.6.9.10.) • 김치전(1.5.6.9.) • 오이고추된장무침 (5.6.) • 부추겉절이 • 깍두기(9.) • 거봉	25 Fri • 검정쌀밥 • 북어무국(9.) • 볼케이노치킨 (2.5.6.12.15.16.18.) • 충무식오징어무침 (17.) • 양파드레싱(1.2.5.6.) • 배추김치(9.)
28 Mon • 찰보리밥 • 콩나물국(5.) • 편육굴소스조림 (5.6.10.18.) • 팥앙금절편지짐 • 친환경상추쌈(5.6.) • 양파간장절임(5.6.) • 배추김치(9.)	29 Tue • 김가루밥 • 잔치국수(1.5.6.9.) • 닭다리바베큐구이 (2.5.6.12.15.17.18.) • 멜론 • 단무지 • 배추김치(9.)	30 Wed 	**알레르기정보** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.	

※ 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