



## 당류란?

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다. 당류는 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당을 에너지원으로 사용합니다.

### 당류는 무조건 나쁠까?

- 당류를 적당히 먹을 경우  
: 우리 몸의 에너지로 사용됩니다.
- 당류를 필요 이상으로 먹을 경우  
: 당은 지방으로 변해 우리 몸에 쌓입니다.

### 달게 먹는 습관, 왜 고쳐야 할까?

- 영양불균형과 함께 비만의 원인이 됩니다.
- 치아를 부식시켜 충치를 일으킵니다.

### 가공식품 속 당류

가공식품을 통해서 먹는 당류는 하루에 50g을 넘지 않도록 합니다.

 탄산음료 1컵 20g	 오렌지주스 1컵 20g
 시리얼 1컵 10g	 아이스크림 1스쿱 14g
 초콜릿 반 개 18g	 비스킷 작은 1봉 10g
 사탕 5개 6g	 단팥빵 1개 20g

### 덜 달게 먹기 실천하자

갈증이 날 때, 탄산음료 대신 물을 마십니다. 꼭 먹고 싶다면 크기가 작은 것을 선택합니다.

간식으로 과자와 같은 가공식품보다는 과일과 채소를 먹습니다.

영양표시의 당류의 양을 확인해 비교해보고 당류가 적은 식품을 고릅니다.

영양정보		총 내용량 150ml	97Kcal
총 당류합량		10g	10%
나트륨	81mg	4%	
탄수화물	12g	4%	
지방	4g	8%	
총 단백질	0g		
포화지방	2g	13%	
총 트랜스지방	12mg	4%	
단백질	5g	9%	
칼슘	156mg	22%	

영양정보		총 내용량 150ml	136Kcal
총 당류합량		90mg	5%
나트륨	90mg	5%	
탄수화물	20g	6%	
지방	18g	18%	
지방	4g	8%	
총 단백질	0g		
포화지방	2.5g	17%	
총 트랜스지방	15mg	5%	
단백질	5g	9%	
칼슘	150mg	21%	

자료 출처 : 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr), 미리캔버스(www.miricanvas.com)



## 6월 학교급식 식단 안내

### ❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.

			1 Thu	2 Fri
			<ul style="list-style-type: none"> <li>카레라이스 (1.2.5.6.10.16.)</li> <li>얼갈이된장국(5.6.)</li> <li>청경채무침</li> <li>미니돈까스강정(1.5.6.10.12.15.16.18.)</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>우유미숫가루(2.5.)</li> </ul> *980.9/43.2/284/6.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥</li> <li>머위들깨탕(5.6.)</li> <li>오징어미나리초무침(5.6.17.)</li> <li>고추장바삭불고기(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>청포도사과맛음료(2.)</li> </ul> *830.5/55/189.5/3.8
5 Mon	6 Tue	7 Wed	8 Thu	9 Fri
♡재량휴업일♡	♡현충일♡	<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>북어무국(1.)</li> <li>돈육김치찜(5.6.9.10.)</li> <li>삼색나물(1.5.6.)</li> <li>소풍떡(1.2.5.10.12.15.18.)</li> <li>총각김치(9.)</li> </ul> *864.1/46.7/196.6/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>도토리묵냉국(5.6.)</li> <li>멸치고추장볶음(5.6.)</li> <li>마파두부(5.6.10.12.18.)</li> <li>치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.16.18.)</li> <li>열무김치(9.)</li> </ul> *987.2/46.6/467.4/6.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>치밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>유부팽이장국(5.6.)</li> <li>배추김치/파김치(9.)</li> <li>딸기수제요거트스무디(1.2.)</li> <li>미니슈크림파이(1.2.5.6.)</li> </ul> *935.8/56.7/377/4.5
12 Mon	13 Tue	14 Wed	15 Thu	16 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>한우탕(1.5.8.9.16.)</li> <li>어묵감자조림(1.5.6.)</li> <li>김치만두찜(1.5.6.9.10.)</li> <li>쌈배추무겉절이(9.)</li> </ul> *872.8/34.1/144.5/11.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>감자수제비국(5.6.)</li> <li>비름나물고추장무침(5.6.)</li> <li>스팸김치볶음(1.2.5.6.9.10.)</li> <li>연어스테이크/양파드레싱(1.2.5.6.)</li> <li>깍두기(9.)</li> </ul> *855/27.6/231.9/4.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>제육덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18.)</li> <li>얼갈이들깨된장국(5.6.)</li> <li>양배추쌈(5.6.)</li> <li>한입늑두전(1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>촉촉마들렌(1.2.5.6.)</li> </ul> *901/52.9/203.3/7.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>돈육김치찌개(5.9.10.)</li> <li>애호박볶음(9.)</li> <li>볼케이노치킨(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>방울토마토(12.)</li> </ul> *908.4/51.5/188.9/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>울무밥</li> <li>동태찌개(5.9.)</li> <li>치커리사과무침(1.2.3.5.6.12.)</li> <li>피자돈까스(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> *818.4/51.2/474.3/5
19 Mon	20 Tue	21 Wed	22 Thu	23 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>콩나물국(5.)</li> <li>돼지등/안심잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>고춧잎무침(5.6.)</li> <li>해물볶음우동(5.6.9.17.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> *847.4/60.2/220.3/5.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>순대국(5.6.0.)</li> <li>오징어어묵무침(1.5.6.17.)</li> <li>부추겉절이</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>블루레몬에이드</li> </ul> *781.5/36.2/95.7/6	<ul style="list-style-type: none"> <li>단호박카레라이스(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)</li> <li>유부팽이장국(5.6.)</li> <li>표고버섯누룻지탕수(1.2.5.6.10.11.12.)</li> <li>총각김치(9.)</li> <li>혼합과일샐러드(1.2.5.6.12.)</li> </ul> *806.7/28.7/171.9/4.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미찰쌀밥</li> <li>콩비지찌개(5.6.9.10.)</li> <li>간장치킨(1.5.6.15.17.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>깻잎김치(5.6.)</li> <li>오레오쉐이크(1.2.5.6.)</li> </ul> *930.5/40.8/258.8/7.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>콩보리밥</li> <li>두부된장찌개(5.6.)</li> <li>고추장바삭불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>무생채(9.)</li> <li>찰쌀도넛(1.2.5.6.)</li> <li>우렁강된장(5.6.18.)</li> </ul> *892.5/51/392.8/7.9
26 Mon	27 Tue	28 Wed	29 Thu	30 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>근대된장국(5.6.)</li> <li>돈육김치찜(5.6.9.10.)</li> <li>숙주미나리무침</li> <li>국물떡볶이(1.5.6.16.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> *905.4/59.5/200.8/5.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>우거지감자탕(5.6.9.10.)</li> <li>감자조림(1.5.6.)</li> <li>청경채무침</li> <li>치즈연양식바삭불고기(1.2.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> *854.2/48.6/445.9/5.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>새우볶음밥/짜장소스(1.2.5.6.9.12.15.16.18.)</li> <li>짬뽕국물(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.)</li> <li>수제탕수육(1.2.5.6.10.11.12.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>짜먹는요구르트(2.)</li> <li>단무지</li> </ul> *836.2/48.5/144.3/4.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥(5.)</li> <li>꼬치어묵국(1.5.6.9.)</li> <li>안동찜닭(5.6.15.)</li> <li>총각김치(9.)</li> <li>두부까스/소스(1.2.5.6.12.18.)</li> <li>아이스티(복숭아맛)(11.13.)</li> </ul> *913.5/47.7/252.2/5.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>파육개장(2.5.6.16.)</li> <li>보쌈(5.6.10.)</li> <li>비빔면야채무침(1.5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>친환경상추쌈(5.6.)</li> </ul> *949.8/48.3/288.7/7.1

❖ \*에너지/단백질/칼슘/철분

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 고창고등학교홈페이지(<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

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