



- 맛있는 식품 건강하게! '영양표시제도' -
영양표시제도는 가공식품의 영양적 특성을 일정한 기준과 방법에 따라 표시하여 **제품이 가진 영양적 특성을 소비자에게 전달**하고, 이를 통해 **자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있게끔 돕는 제도**입니다. 영양표시제도는 일정한 양식을 갖추어 영양성분의 함량을 표시하는 영양성분표와 특정 용어를 이용하여 제품의 영양적 특성을 강조 표시하는 영양강조표시가 있습니다.

- 영양성분표 -
소비자는 영양성분표를 참고하여 자신의 건강에 더 좋은 식품을 선택할 수 있습니다. **표시대상은 열량, 나트륨, 탄수화물, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤, 단백질** 등입니다. 영양성분 함량과 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 이용하면, 나의 건강에 더 나은 식품을 선택하거나 비교할 수 있습니다. 또한 제품 표지에 있는 원재료명 목록은 건강에 좋은 식품을 선택하는데 중요한 정보를 제공합니다.

- 영양표시 확인하는 방법 -

아래 영양성분표에 따르면, **1회 제공량에 대한 영양성분**을 나타내고 있습니다. 이 **제품의 중량은 총 2회 제공량**이기 때문에, **총 영양성분을 따지려면 영양소에 곱하기 2**를 해주어야 합니다. 칼로리는 1회제공량 기준 245kcal 이므로, 총 제공량 기준 490kcal입니다. 포화지방을 기준으로 % 영양소 기준치를 확인한다면, 1회 제공량 즉 2봉지를 섭취하였을 때 하루 섭취량의 20%를 섭취한 것이고 총 제공량을 섭취하였을 때 하루 섭취량의 40%를 섭취한 것이 되겠습니다.

영 양 성 분		
1회 제공량 2봉(50g) 총 2회 제공량 4봉(100g)		
1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치	
열량	245kcal	
탄수화물	36g	11%
당류	23g	23%
단백질	5g	9%
지방	9g	18%
포화지방	3g	20%
트랜스지방	2g	
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	17%
비타민C	2mg	2%
*%영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율		

1 첫 번째!
1회 제공량을 확인하고 나는 몇 회 제공량을 먹었는지 알아보아야 합니다.

2 두 번째!
내가 섭취한 총 열량을 알아봅니다.

3 세 번째!
"% 영양소 기준치" 를 확인합니다.

출처 : 식품의약품안전처 블로그 (<http://blog.naver.com/kfdazzang/>)





2023년 1월, 2월 학교급식 식단 안내



1/2 Mon	1/3 Tue	1/4 Wed	1/5 Thu	1/6 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 유부팽이장국(5.6.) · 섬초겉절이(5.6.) · 매편상하이파스타(1.2.5.6.9.10.12.18.) · LA돼지갈비구이(5.6.10.12.18.) · 배추김치(9.) · 골드키위쥬스 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 떡만둣국(1.5.6.9.10.) · 계란찜(1.9.) · 양파간장절임(5.6.) · 오리불고기(5.6.) · 배추김치(9.) · 요구르트(야쿠르트)(2.) · 상추쌈(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.) · 어묵국(1.5.6.9.) · 새송이버섯볶음(5.6.) · 고추순살치킨(1.2.5.6.12.15.18.) · 배추김치(9.) · 사과쥬스 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 돈육김치찌개(5.9.10.) · 세발나물무침(5.6.) · 소떡소떡(1.2.5.10.12.15.18.) · 닭봉오른구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥(1.5.) · 두부된장찌개(5.6.) · 오이고추된장무침(5.6.) · 배추김치(9.) · 우리쌀식혜 · 조각과자(1.2.5.6.9.10.12.15.18.)
1/9 Mon	1/10 Tue	1/11 Wed	1/12 Thu	1/13 Fri
		<ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요덮밥(1.2.5.6.12.15.16.18.) · 유부팽이장국(5.6.) · 시금치무침 · 핫도그/케첩(1.2.5.6.12.15.16.) · 배추김치(9.) · 감귤쥬스 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 아욱된장국(5.6.) · 세발나물무침(5.6.) · 돈육김치볶음(5.6.9.10.) · 치즈연양식바삭불고기(1.2.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 꿀 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.) · 토마토샐러드(2.3.5.6.12.) · 간장치킨(1.5.6.15.17.18.) · 배추김치(9.) · 요구르트(야쿠르트)(2.)
1/16 Mon	1/17 Tue	1/18 Wed	1/19 Thu	1/20 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 콩나물국(5.) · 비빔국수(5.6.) · 삼겹살모듬구이(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 상추쌈(5.6.) · 우렁쌈장(5.6.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루밥 · 메밀소바(3.5.6.9.13.) · 볶음김치(5.9.) · 파채멘치까스(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.) · 마카롱(오레오맛)(1.2.5.6.) 			
2/6 Mon	2/7 Tue	2/8 Wed	2/9 Thu	2/10 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 황태미역국(5.6.) · 얼큰돼지갈비찜(5.6.10.18.) · 봄동겉절이(9.) · 로제치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.15.) · 찹쌀호떡(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 돼지국밥(5.6.10.) · 두부조림(5.6.10.12.18.) · 부추겉절이 · 깍두기(9.) · 오레오웨이프(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(1.2.5.6.10.) · 어묵국(1.5.6.9.) · 양파드레싱(1.2.5.6.) · 볼케이노치킨(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 오렌지쥬스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 우거지감자탕(5.6.10.) · 콩나물무침(5.) · 치즈스틱(1.2.5.6.) · 닭갈비구이(2.5.6.15.) · 배추김치(9.) 	<p>1 학 기 종 업 식</p>
2/13 Mon	2/14 Tue	2/15 Wed	2/16 Thu	2/17 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 순두부찌개(1.5.6.9.10.) · 브로콜리참깨소스무침(1.5.6.) · 비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.15.) · 치킨스테이크(5.6.12.10.15.17.18.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루밥 · 잔치국수(1.5.6.) · 한우불고기(5.6.8.16.18.) · 상추부추무침(5.6.) · 스트링치즈어묵바(2.5.6.) · 배추김치(9.) · 사과맛음료 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥(1.2.5.6.10.) · 계란파국(1.8.) · 봄동겉절이(9.) · 수제탕수육(1.2.5.6.10.11.12.) · 요구르트(야쿠르트)(2.) · 초코칩트위스트(1.2.5.6.) · 단무지 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 돈육김치찌개(5.9.10.) · 어묵무침(1.5.6.) · 수제등심돈까스(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 양배추샐러드(1.2.5.6.16.) · 쿠키앤크림우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 곤드레묵은지밥(1.5.9.10.) · 감자고추장찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.) · 고구마고로케(1.5.6.) · 닭봉튀김(5.6.15.17.18.) · 배추김치(9.) · 요구르트(야쿠르트)(2.)
<p>※ 점심 배식 시간 11:50~12:10(배식마감) ※ 배식 마감 시간 지켜주시기 바랍니다. ※ 손 씻기, 마스크 착용 부탁드립니다.</p>				
<p>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 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>				
<p>식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 고창고등학교 홈페이지 (http://gochang.hs.kr) → 게시판 → 급식게시판</p>				
<p>※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.</p>				