



당류란?

식품 속 모든 단당류와 이당류의 총합입니다. 1-2개의 당으로 이루어져 있어 금방 분해되어 우리 몸에 빠르게 흡수되는 것이 특징입니다.

당류는 무조건 나쁜가?

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

달게 먹는 습관, 왜 고쳐야할까?

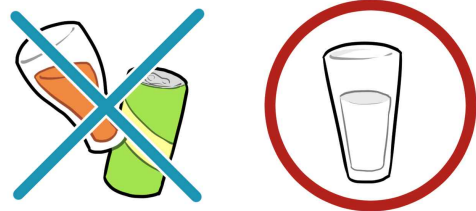
- 영양불균형과 함께 비만의 원인이 됩니다.
- 치아를 부식시켜 충치를 일으킵니다.

가공식품 속 당류

가공식품을 통해서 먹는 당류는 하루에 50g을 넘지 않도록 합니다.

1인 1회 분량 중 당류함량		
탄산음료	오렌지주스	스포츠음료
1컵	1컵	1컵
20g	20g	10g
아이스크림	떠먹는	시리얼
1스쿱	요구르트	1컵
	1개	
14g	6g	10g
비스킷	딸기잼빵	초콜릿
작은 1봉		반 개
10g	16g	18g

덜 달게 먹기 실천하기



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



-간식으로 과자와 같은 가공식품보다는 과일과 채소를 먹습니다.

영양정보		총 내용량 150ml	97Kcal
총 대용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율		
나트륨	81mg	4%	
탄수화물	12g	4%	
당류	10g	10%	
지방	3g	6%	
트랜스지방	0g		
포화지방	2g	13%	
콜레스테롤	12mg	4%	
단백질	5g	9%	
칼슘	156mg	22%	

영양정보		총 내용량 150ml	136Kcal
총 대용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율		
나트륨	90mg	5%	
탄수화물	20g	6%	
당류	18g	18%	
지방	4g	8%	
트랜스지방	0g		
포화지방	2.5g	17%	
콜레스테롤	15mg	5%	
단백질	5g	9%	
칼슘	150mg	21%	

-영양표시의 당류의 양을 확인해 비교해보고 당류가 적은 식품을 고릅니다.

출처 : 식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr





7월 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.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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

1 Fri

- 찹기장밥
- 파육개장 (2.5.6.16.)
- 오이도라지무침 (5.6.)
- 치즈볼(1.2.5.6.)
- 삼치데리야끼 구이(5.6.12.18.)
- 배추김치(9.)

4 Mon

- 잡곡밥(5.)
- 돼지국밥 (5.6.9.10.)
- 부추겉절이
- 토마토샐러드 (2.3.5.6.12.)
- 깍두기(9.)
- 초코다쿠아즈 (1.2.5.6.13.)

5 Tue

- 잡곡밥
- 감자고추장찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.)
- 고춧잎무침(5.6.)
- 후라이드치킨 (1.2.5.6.12.15.)
- 배추김치(9.)
- 묵말랭이들깨샐러드(1.2.5.6.12.)

6 Wed

- 차수수밥
- 동태찌개(5.9.)
- 얼큰돼지갈비찜 (5.6.10.)
- 사과오이무침
- 배추김치(9.)
- 골드키위쥬스

7 Thu

2 차 고 사

8 Fri

2 차 고 사

11 Mon

2 차 고 사

12 Tue

2 차 고 사

13 Wed

- 차수수밥
- 아욱들깨된장국 (5.6.)
- 돼지고기불고기 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.)
- 깻잎코다리 (1.5.6.)
- 배추김치(9.)
- 비스킷슈커스터드(1.2.5.6.)

14 Thu

- 김가루밥
- 연두부계란탕 (1.5.)
- 크림소스스파게티(1.2.5.6.10.16.)
- 콘치즈함박스테이크(5.6.10.12.16.18.)
- 배추김치/파김치 (9.)
- 오이피클

15 Fri

- 잡곡밥
- 누룽지전복장각탕(15.18.)
- 오이고추된장무침(5.6.)
- 비빔막국수 (3.5.6.)
- 옛날소시지달걀부침/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.)
- 깍두기(9.)

18 Mon

- 찰보리밥
- 순대국(5.6.9.10.)
- 부추겉절이
- 후라이드닭꼬치강정(1.2.5.6.12.15.18.)
- 깍두기(9.)
- 패션후르츠에이드

19 Tue

- 스팸마요덮밥 (1.5.6.9.10.18.)
- 메밀소바 (3.5.6.9.)
- 스위트구마하도그(1.2.4.5.6.10.12.16.)
- 배추김치(9.)
- 망고맛음료
- 단무지

20 Wed

- 잡곡밥
- 우거지감자탕 (5.6.9.10.)
- 안동식찜닭 (5.6.15.)
- 고춧잎무침(5.6.)
- 깍두기(9.)
- 미니도넛(바나나맛)(1.2.5.6.)

21 Thu

- 잡곡밥
- 얼갈이들깨된장국(5.6.)
- 보쌈(5.6.10.)
- 무말랭이무침 (5.6.)
- 고추잡채고로케 (5.6.10.18.)
- 배추김치(9.)
- 상추쌈(5.6.)

22 Fri

1 학 기
종 업 식

*에너지/단백질/칼슘/철분

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