

대흥중학교

11월 친환경 무상급식 식단표 및 영양소식지

발행인 : 교장선생님
기획/편집 : 영양선생님
발행일 : 2023.11.1.

※ 기준(평균) 영양량 (에너지 746.68kcal, 단백질 18.98g이상, 칼슘 250.77mg이상, 철분 3.82mg이상)

월	화	수	목	금	주간평균
★ 알레르기 유발 식품 표기		1-수다날	2-생일상	3	영양공급량
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(전복,굴,홍합 포함) ⑲잣		치킨카레라이스(2,5,6,12,13,15) 갈비만두(1,5,6,10,16,18) 오이부추무침(13) 충각김치(9) 짜요짜요(포도맛)(2)	잡쌀밥 홍합살미역국(5,6,18) 한우잡스테이크(5,6,12,13,16) 얼갈이된장무침(5,6,13) 배추김치(9) 설기떡	찰보리밥 해물순두부찌개(1,5,6,9,17,18) 순살파닭(5,6,13,15) 애호박버섯볶음(5) 팍두기(9) 골드키위	*Kcal :740.9 *단백질(g):31.4 *칼슘(mg):226.8 *철분(mg):4.3
6	7	8-수다날	9	10-국없는날	영양공급량
수수밥 차돌된장찌개(5,6,16) 마라로제찜닭(5,6,12,13,15) 참나물무침(5,6,18) 배추김치(9) 고구마크림치즈파이(1,2,5,6)	차조밥 소고기국(5,6,13,16) 동그랑땡전(1,2,5,6,10,15,16) 도토리묵무침(5,6,13) 충각김치(9) 원우유(2)	옛날도시락 -계란후라이 -햄전 -멸치볶음 -볶음김치 미역미소국(5,6) 고바치킨(1,5,6,15) 팍두기(9) 사과	발아현미밥 동태찌개(5,6,13) 야채비빔남작만두(1,5,6,13) 달걀장조림(1,5,6,13) 배추김치(9) 단감	마파두부덮밥(5,6,10,12,13,18) 만다린샐러드(1,2,5,6) 떡꼬치(4,5,6,12,13,18) 팍두기(9) 망고주스(13)	*Kcal:758.1 *단백질(g):33.7 *칼슘(mg):228.0 *철분(mg):3.8
13	14	15-수다날	16	17	영양공급량
흑미밥 뼈없는감자탕(5,6,9,10) 홍합살김치전(5,6,9,18) 도라지진미채무침(5,6,13,17) 수제얼갈이김치(6,9,13) 굴	기장밥 꽃게된장국(5,6,8) 제육볶음(5,6,10,13) 청포묵김가루무침(5,6,13) 팍두기(9) 딸기우유(2)	후리카케밥(소량)(1,2,5,6,9,13,16,18) 유부주머니우동(1,2,5,6,7,9,10,13,16,18) 쉬림프꼬치/칠리소스(1,5,6,9) 스틱단무지 멜론	재량휴업일 -수학능력시험-		*Kcal:767.3 *단백질(g):36.5 *칼슘(mg):351.3 *철분(mg):3.5
20	21	22-수다날	23	24-체석의날	영양공급량
차조밥 한우소머리국밥(16) 해물볶음면(5,6,8,9,13,17,18) 임연수카레구이(2,5,6,12,13) 섬박지(9) 유산균음료(2)	수수밥 참치김치찌개(5,6,9) 수제독두빈대떡(1,5,6,9,10,13) 두부숙갓무침(5) 수제양파장아찌(5,6,13) 바나나우유(2)	비빔찜닭(5,6,13,15) 맑은콩나물국(5,6,13) 간새우연근튀김(2,5,6,9,13) 요플레과일샐러드(2,12,13) 충각김치(9)	발아현미밥 들깨도란탕(5,6,13,16) 돈육버섯불고기(5,6,10,13,18) 푸실리샐러드(1,5,6,12,13) 배추김치(9) 사과	소량밥 바지락칼국수(5,6,18) 감자고로케(1,5,6) 워터젤리(사과) 수제배추겉절이(6,9,13)	*Kcal :823.9 *단백질(g):32.6 *칼슘(mg):268.7 *철분(mg):4.8
27	28	29	30	★ 급식비:4,570원(중학생) 5,490원(교직원) *학생 급식비는 식품비와 운영비 금액 ★ 교육급식에 관한 문의사항은 영양연구실로 문의바랍니다. (영양연구실:070-7097-0908)	영양공급량
기장밥 찜봉국(5,6,7,9,13,17,18) 수제탕수육(1,5,6,10,12,13,18) 콩나물무침(5,13) 팍두기(9) 초코우유(2)	현미밥 콩비지찌개(5,9,10) 매운돼지갈비찜(5,6,10,13,18) 채소계란말이(1,5,13) 배추김치(9) 황금향	나물비빔밥&약고추장(5,6,13,16) 가쓰오장국(2,5,6,9,18) 허니콤보닭봉치킨(2,5,6,13,15,18) 얼무김치(9) 배	소량밥 경양식돈까스/소스(1,2,5,6,10,12,13,16,18) 양송이수프(2,5,6,13) 양배추케마샐러드(1,5,12,13) 팍두기(9) 요구르트(2)	*Kcal :866.3 *단백질(g):35.8 *칼슘(mg):275.3 *철분(mg):4.1	

우리학교 원산지표시

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기, 오리, 달걀	식육 가공품	삼치살 임연수	고등어 오징어 꽃게	갈치	낙지/주꾸미	친환경 쌀	두부, 청국장	김치 (배추,고춧가루)
원산지	국내산 한우 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산	국내산/러시아	국내산	세제갈	국내산/베트남산	국내산 (시흥)	국내산	국내산 100%



식품 위생·안전 소식

사람의 피부에 있는 식중독균? 황색포도상구균!

황색포도상구균이란?

황색포도상구균(*Staphylococcus aureus*)은 포도송이 모양(포도상), 원형균(구균)의 하나로 건강한 사람의 약 30%는 코점막 및 피부에 존재합니다. 평소에는 사람에게 해를 주지 않지만 혈관으로 들어가면 균혈증 및 패혈증을 일으킬 수 있고, 음식으로 들어가면 독소를 만들어 식중독을 일으킵니다.

주요 원인식품



예방법은?

- 육류, 닭고기, 생선을 구입·보관 시 다른 식품과 접촉하지 않도록 한다.
- 식품 구입 후 가급적 빠른 시간 내 섭취하고, 4~5℃ 이하 냉장보관을 통해 세균의 증식을 억제한다.
- 냄새가 나는 등 의심이 가는 식품은 먹지 않고 버리는 것이 안전하다.

[출처 : 식품의약품안전처]

알쏭달쏭~ 영양정보(Q&A)

Q. 식품 표면의 하얀 가루, 정체가 뭐가요?

1. 포도의 하얀 가루 : 과분
 - * 포도껍질 구조의 일부로 당분이 아닌 지방족화합물입니다. 친환경 재배일수록 과분이 잘 생깁니다.
2. 마른오징어의 하얀 가루 : 타우린
 - * 자양강장제의 성분인 타우린은 물에 녹은 상태로 오징어에 들어있다가 말리면 흰색 결정상태로 오징어 몸 밖에 나오게 됩니다.
3. 건조 다시마의 하얀 가루 : 만니톨
 - * 갈조류 해초에 들어있는 당알콜 일종인 만니톨은 단맛이 나는데 감미료로 사용되기도 합니다.
4. 귤감의 하얀 가루 : 포도당, 과당
 - * 감 과육의 당분이 온도변화를 거치면서 수분은 증발하고 당이 흰색 결정체로 남은 것입니다.

[출처 : 식품의약품안전처]



영양·식생활 소식

나트륨섭취 줄이기



[출처 : 식품의약품안전처]

면역력이 중요한 이시점! 면역력 강화할 수 있는 메뉴로

면역력 UP! 행복지수 UP

단호박찹쌀전

추천식단	영양밥 무맑은탕 대추고기강정 단호박찹쌀전 쇠고기무나물 배추김치	
면역정보	“면역력 UP! : 단호박” 호박에 함유된 메티오닌은 인체 내 독성물질을 해독하는 효과가 있다. 또 단호박에 많이 들어있는 베타카로틴은 우리 몸에서 비타민A로 전환되며, 항암효과, 감기예방, 피부미용, 변비예방에 효과적이다.	
레시피	<ol style="list-style-type: none"> 1. 단호박은 껍질과 씨를 제거하고 깍둑썰다. 2. 단호박은 랍을 씌워 전자레인지에 5분간 익혀서 으갠다. 대추는 꽃모양으로 썰어둔다. 3. 으갠 단호박에 찹쌀가루, 소금을 넣고 뜨거운 물을 조금씩 부어가며 익반죽을 한다. 4. 팬에 식용유를 두른 후 앞뒤로 노릇하게 굽는다. 5. 대추와 호박씨를 올리고 조청을 곁들인다. 	

[출처 : 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품올바로]