

경기도 포천시 영중면 양문로 1길 23 ☎ 532-6711-2(교무실) 532-6713(행정실) 531-6713(영양사실) 531-6731(FAX) <http://youngjung.ms.kr/>

영양량 및 원산지 표시	축산물 등급판정소 <맘편한서비스>에서 지역 학교명 검색 후 확인 가능 영양량은 식단표를 참고해 주시고 자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보는 식당게시자료와 홈페이지 참고									
	쌀 (일동농협) 현미,잡곡 잡곡(콩)	쌀 가공품 (참쌀누룽지)	김치(배추, 고춧가루) 얼갈이,우거지	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오징어 /가공품	고등어	다랑어 /가공품	두부 순두부
	국내산	별도게시	국내산	국내산(하우) /별도게시	국내산 /별도게시	국내산 /별도게시	국산 /별도게시	국내산	/원양산	별도게시
급식 계약 정보	계약기간	농산물	공산품	축산물	수산물	쌀				
	10월	경기롯데	경기롯데	축협 (미트빌연협사업단)	수협 (인천가공물류센터)	일동농협	김치 청산김치			

이달의 소식

비만도 구하기

공식 : (실제체중 - 신장별 표준체중) / 신장별 표준체중 *100

판정 : -20% 이상 : 매우 마름
 -20% 이상 ~ -10% 미만 : 마름, 체중 부족
 -10% 이상 ~ +10% 미만 : 건강 체중
 +10% 이상 ~ +20% 미만 : 체중 과다
 +20% 이상 : 비만

신장별 표준체중
 남자 : 키(m) × 키(m) × 22
 여자 : 키(m) × 키(m) × 21

- **비만**이란, 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라, 체내 지방이 많이 축적된 상태를 말합니다.
- 표준체중에 의한 자신의 **비만도**를 직접 구해볼까요?(*학교건강검사규칙에 의한 체질량지수(BMI) 비만도 차이가 있을 수 있습니다.)

나는 과연, 비만일까요?

<비만 예방을 위한 식품 선택 - 고열량·저영양 식품을 식품안전나라에서 확인하세요!>

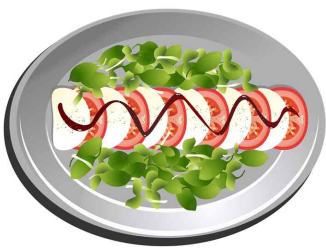




QR코드를 통해 사이트에 들어갈 수 있어요!

우리학교 안심쿠킹

카프레제 샐러드



재료 준비 (4인 기준)
 리코타치즈 재료: 우유 300ml, 레몬즙 20ml, 소금 약간
 샐러드 재료: 토마토 1개, 양상추 1/8개, 주황 파프리카 1/4개, 새싹채소 약간 (좋아하는 채소로 자유롭게!)

만들어 볼까요?

1. 우유에 소금을 약간 넣고 끓이다가, 끓기 시작하면 불을 끄고 레몬즙을 넣어 저어준다.
2. 1이 몽글몽글해지면 면보에 짜서 유청을 걸러낸다.
3. 면보에 싼 채로 통에 담은 뒤 무거운 물건으로 눌러 냉장고에 넣어둔다.
4. 치즈가 굳으면 먹기 좋은 크기로 잘라, 토마토, 양상추, 파프리카 등 채소와 곁들여 먹는다.


샐러드 드레싱은 오리엔탈 드레싱을 추천합니다!

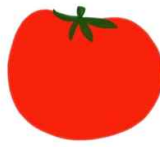
흥미진진 식품 이야기

피곤할 때 먹으면 좋은

카프레제 샐러드

이탈리아 카프레제섬
 사람들이 즐겨먹는 신선샐러드
 (생토마토 + 생모zzarella치즈)





토마토 색깔 성분 = lycopene

= 늙대가 먹는 붉은마라는 뜻

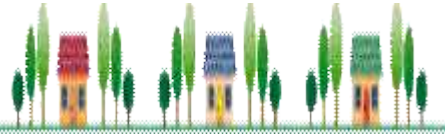
항산화 기능 → 노화방지, 피로 회복

세포가 활성산소로 파괴되는 것을 막아줌

[출처: 서울급식포탈]

10월 식 단 표

문의처 : 영양사실 ☎ 531-6713



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분(양념류에 따라 수정될 수 있음) *♥: 학생추천메뉴 * 제공되는 급식사진은 학교 홈페이지 '포토갤러리' 클릭하면 확인하실 수 있습니다. 식품위생법에 고시된 알레르기유발식품(19종) 알레르기를 잘 일으키는 식품으로 국내 조사에서는 달걀(10%), 우유(10%), 콩(1.9%), 땅콩(1.5%) 등이 흔한 알레르기 유발 물질로 밝혀졌답니다. 식품알레르기를 가지고 있는 학생은 꼭 주의 깊게 살펴보고 먹지 않도록 하여야 합니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣</p>				1
<p>4 개천절 대체공휴일</p>				5
<p>영중중학교</p>	<p>기장밥 호박된장찌개5.6.10.13. 매콤순대볶음5.6.10.13. 몬테크리스토1.2.5.6.13.15 .16. 배추김치9. 899.8/38.5/344/8.1</p>	<p>6</p> <p>♥미트소스파스타1.2.5.6.10.12.16. 자율쌀밥 부추모닝빵1.2.5.6.10.12.16. 케이준치킨샐러드1.5.6.12.13.15.16. 깍두기9. 스위트플럼주스 955.1/40.3/163.1/5</p>	<p>영중중학교</p>	<p>7 진로전일제</p>
<p>11 한글날 대체공휴일</p>				8
<p>영중중학교</p>	<p>12</p> <p>차조밥 바지락순두부찌개5.6.9.13.18. 마파가지불고기5.6.10.13.18. 달걀말이1.2.5. 깻잎김치5.6.18. 742.1/52.3/274.6/7.6</p>	<p>13</p> <p>김밥볶음밥1.5.6.8.10.12.13.16.18. 맑은된장국5.6.13. ♥수제돈까스*소스1.2.5.6.10.12.16.18. 비빔채소쫄면5.6.13. 깍두기9. 784/45.7/227.3/9.1</p>	<p>영중중학교</p>	<p>14 지필평가</p>
<p>18</p>				15
<p>보리밥 닭개장5.6.13.15. 삼치양념구이2.5.6.12.13.16. 너비아니육전1.5.6.10.12.16. 야채겉절이5.6.13. 석박지9. 937.3/50.2/184.2/6.1</p>	<p>19</p> <p>기장밥 해물된장찌개2.5.6.9.13.16.18. ♥단호박찜닭2.5.6.13.15.16. 옥수수전1.5.6.13. ♥만다린유자샐러드5.12.13. 배추김치9. 945.1/44.4/233.6/7.7</p>	<p>20</p> <p>♥잔치국수1.2.5.6.9.13.16.18. 자율쌀밥 돼지고기대파튀김2.5.6.10.13. 모듬장아찌5.6.13.18. 배추김치9. 골라먹는제리뽕 934.6/38.5/269.3/5</p>	<p>영중중학교</p>	<p>21 현장체험학습</p>
<p>25 독도의 날</p>				22
<p>차조밥 콩비지찌개5.6.9.10.13. ♥수제떡갈비*파채무침1.2.5.6.10.13.15.16. 굴소스가지볶음5.6.18. 깍두기9. 생크림와플1.2.5.6. 959.3/48/370.9/6.9</p>	<p>26</p> <p>흑미밥 옹심이물만둣국1.5.6.8.10.16.18. 고추장돼지불고기5.6.13.18. ♥가쓰오우동볶음5.6.9.13.18. 배추김치9. 1112.8/57.2/183.1/4.3</p>	<p>27</p> <p>달걀볶음밥1.5.6.10.12.13.16.18. 김치콩나물국5.6.9.13. ♥깻잎순대강정2.5.6.10.12.13.16.18. ♥반반떡볶이1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 꼬들단무지무침13. 1019.8/32.7/311/7.5</p>	<p>영중중학교</p>	<p>28</p> <p>마파두부덮밥5.6.10.13.18. 영양계살스프1.5.6.13.15. 누룽지꿔바로우*소스2.4.5.6.10.13.18. 자차이무침13. 배추김치9. 880.7/40.4/288.4/27.6</p>
<p>29 영중한마당</p>				<p>영중중학교</p>

- ※ 화학조미료를 전혀 사용하지 않으며, 다시마, 멸치, 건새우 등으로 맛을 냅니다.
- ※ 위 식단은 물가변동과 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ※ 주간영양량 및 원산지는 학교 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.
- ※ 매주 수요일은 '잔반 없는 날'입니다.
- ※ 알레르기 정보는 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있으므로 배식대 일일메뉴표를 참고 바랍니다.

2021년 9월 27일
영 중 중 학 교 장