



주간식단안내

-원산지 및 영양, 알레르기 표시-

365일 스마일!

행복한

연성 꿈뜨락!

•담당자: 영양상담실 ☎ 629-5098, •인천연성초등학교 홈페이지: <http://www.i-ys.es.kr/>

| 주간식단 (숫자는 식품알레르기 표시) | | | | 4월1일(월) | 4월2일(화) | 4월3일(수) ☞요일은 다 먹는 밥 | 4월4일(목) | 4월5일(금) |
|-------------------------|---|---|-------------------|--------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| | | | | *현미찰쌀밥 | *기장밥 | *비빔밥(5.16) | *흑미찰쌀밥 | *혼합잡곡밥(5) |
| | | | | *들깨미역국(5.6.16) | *닭곰탕(5.6.15) | *약고추장(5.6.13.16) | *쇠고기우거지국(5.6.16) | *해물탕(5.6.8.17.18) |
| | | | | *소갈비떡찜(5.6.13.16) | *가자미살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) | *미소장국(5.6) | *미트볼모듬떡조림(1.2.5.6.10.12.13.16.18) | *귀바로우탕수(1.5.6.10) |
| | | | | *팽이참나물고추장무침(5.6) | *오이양파무침(5.6.13) | *스크램블드에그(1.9.10.13) | *연근조림(5.6.13) | *탕수소스(5.6.11.13) |
| | | | | *배추김치(9) | *김치볶음(9.10.13) | *배추김치(9) | *배추김치(9) | *도토리묵+양념장(5.6.13) |
| | | | | *떡케이크 | *오렌지 | *닭다리튀김(2.5.6.15) | *통새우멘보샤(1.5.6.9) | *각두기(9) |
| | | | | | | | | *망고주스 |
| | | | | | | | | |
| 식재료 원산지 표시제 | 쌀(찰쌀, 현미, 흑미) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 김치류(배추, 고춧가루) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 쇠고기 | 들깨미역국 (양지:국내산,육우) 소갈비떡찜 (갈비,사태:국내산,육우) | | 비빔밥,약고추장 (설도:국내산,육우) | 쇠고기우거지국 (양지:국내산,육우) | | | |
| | 돼지고기 | | | | 미트볼모듬떡조림 (미트볼:돈육-국내산) (비엔나:돈육-국내산) | 귀바로우탕수 (돈육:국내산) | | |
| | 닭고기 | | 닭곰탕 (절단육:국내산) | 닭다리튀김 (다리:국내산) | | | | |
| | 오리고기 | | | | | | | |
| | 두부, 콩 | | | 약고추장,미소된장국 (두부:콩-국내산) | | 해물탕 (두부:콩-국내산) | | |
| | 명대, 고등어, 오징어, 낙지, 주꾸미, 꽃게, 조기, 갈치, 우럭, 다랑어, 전복, 아귀, 우렁쉥이, 가리비 등 | | | | | 해물탕 (꽃게:국내산) (오징어:국내산) | | |
| 영양소 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 월~금 주평균 섭취량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 | 영양량 |
| 에너지(kcal),% | 595.04 | 595.04 | 3.4 | 742.6 | 503.0 | 631.6 | 595.0 | 614.6 |
| 탄수화물(g),% | | | 55.1 | 92.0 | 72.1 | 76.2 | 84.2 | 91.6 |
| 단백질(g),% | 14.19 | 14.19 | 19.8 | 30.1 | 30.2 | 37.8 | 29.9 | 21.3 |
| 지방(g) | | | 25.1 | 26.7 | 8.3 | 17.8 | 14.5 | 16.7 |
| 비타민A(R.E) | 120.81 | 172.67 | 79.6 | 81.7 | 39.7 | 197.7 | 27.2 | 52.0 |
| 티아민(mg) | 0.22 | 0.27 | 0.4 | 0.2 | 0.5 | 0.4 | 0.6 | 0.3 |
| 리보플라빈(mg) | 0.25 | 0.33 | 0.4 | 0.5 | 0.4 | 0.4 | 0.5 | 0.4 |
| 비타민C(mg) | 16.63 | 21.09 | 16.4 | 7.5 | 24.1 | 12.0 | 19.1 | 19.5 |
| 칼슘(mg) | 208.52 | 251.77 | 211.9 | 208.3 | 201.9 | 229.7 | 234.5 | 184.8 |
| 철분(mg) | 2.62 | 3.37 | 4.9 | 5.6 | 2.3 | 3.9 | 3.5 | 8.9 |

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%) 기준으로 운영됩니다.

* 알레르기 정보

(1)난류 (2)우유 (3)메밀 (4)땅콩 (5)대두 (6)밀 (7)고등어 (8)게 (9)새우 (10)돼지고기 (11)복숭아 (12)토마토 (13)아황산류 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)잣

☞ 특정 가공식품에 표시된 '본 제품에 알레르기 유발 식재료(00.00 등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다'의 경우는 표시대상에서 제외하였습니다.

☞ 특히 체질 및 식품등 알레르기가 있는 학생은 학부모님께서 식단표를 보시고 미리 주의시켜 주시기 바랍니다. (알레르기가 있는 식단이 있는 경우 대체반찬 도시락 지참 가능합니다.)

☞ 알레르기 식품을 제거하는 식단은 학교 여건상 가능한 메뉴만 실시합니다.

알림판

우리학교 식단은 학교 홈페이지에 영양량과 함께 매주 탑재되어 있으며, 농산물 수급 및 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다. 올바른 성장을 위하여 편식, 과식하지 않도록 합니다. 개인위생을 위하여 식사 전에는 반드시 손을 씻읍시다. 식중독 예방의 기본은 손 씻기입니다. 월 2회 육류를 제공하지 않는 『채식급식의 날』을 운영합니다. 매주 수요일은 잔반 없이 다 먹는 날로 우리 학교에서는 『수. 다. 날』을 운영합니다. 학부모안심서비스 > 홈페이지에서, 본교축산물 검수내역을 확인할 수 있습니다. 급식게시판 운영 > 학교급식에 대한 이해 증진을 위하여 학교급식운영에 관한 정보를 제공하고 급식수요자의 소중한 의견을 수렴하여 급식운영 개선에 반영코자 학교 홈페이지에 급식게시판을 운영하고 있습니다. 학교급식에서의 나트를 저감화 실천 > 천연식재료 사용, 싱겁게 먹기, 염도계사용 (국염도 0.4~0.6%) 영양상담실 운영 > 학교 홈페이지 급식 - 영양상담실을 이용하여 영양상담이 가능합니다.