

# 주간식단안내(알레르기, 원산지, 영양표시제)

인천진산초등학교(2024.04.08. ~ 04.12.)

<p>* 알레르기 유발식품을 식단에 안내하고 있으니 참고하셔서 병진진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해 주시기 바랍니다. 또한 식품 알레르기유발 음식이 있는 학생과 학부모께서는 반드시 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.</p> <p>* 알레르기 정보(19가지)                  ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣</p>	<p>04월 08일(월)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 녹두밥</li> <li>• 닭공탕(15)</li> <li>• 임연수대리야끼구이(5.6.13)</li> <li>• 마파두부(5.6.10.12.13.18)</li> <li>• 딸기요거트과일샐러드(1.2.5.6.11.12)</li> <li>• 석박지(9)</li> </ul>	<p>04월 09일(화)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 오색찰밥</li> <li>• 쇠고기미역국(5.6.16)</li> <li>• 미트볼조랭이떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>• 오징어채소볶음(5.6.13.17)</li> <li>• 참쌀콩멸치볶음(5.6.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 바람떡</li> </ul>	<p>04월 10일(수)</p> <p style="color: red; text-align: center;">국회의원선거일</p>	<p>04월 11일(목)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 부대찌개((1.2.5.6.9.10.12.15.16)</li> <li>• 코다리무조림(5.6.13)</li> <li>• 가지쇠고기굴소스볶음(5.6.13.16.18)</li> <li>• 백김치(9)</li> <li>• 구이김</li> <li>• 회오리감자(2.5.6)</li> </ul>	<p>04월 12일(금)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 열무된장국(5.6.9.18)</li> <li>• 돈사태떡찜(5.6.10.13.16)</li> <li>• 들깨무나물볶음</li> <li>• 새우맛연근튀김(5.6.9.13)</li> <li>• 알타리김치(9)</li> <li>• 우유(2)</li> </ul>
--	---	---	--	--	--

식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
의무사항	쌀	강화산(무농약쌀)	강화산(무농약쌀)		강화산(무농약쌀)	강화산(무농약쌀)
	김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산
	쇠고기(종류)/가공품		쇠고기미역국(국내육우)		가지쇠고기굴소스볶음(국내육우)	
	돼지고기/가공품	마파두부(국내산)	미트볼조랭이떡조림(국내산)		부대찌개(국내산)	돈사태떡찜(국내산)
	닭고기/가공품	국내산				
	오리고기/가공품					
	콩	마파두부(수입산)	참쌀콩멸치볶음(국내산)		부대찌개(두부:국내산)	
	수산물	임연수(수입, 국내가공)	오징어채소볶음(국내산) 참쌀콩멸치볶음(국내산)		코다리무조림(수입, 국내가공)	열무된장국(바지락:국내산) 새우맛연근튀김(건새우:국내산)

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	602.27	602.27	15.2	652.0	768.3	711.4	642.6
탄수화물(g)			56.4	93.1	106.1	85.6	100.1
단백질(g)	14.51	14.51	20.6	31.7	34.6	43.8	30.8
지방(g)			23.0	16.2	21.3	19.9	12.4
비타민A(R.E)	124.50	177.97	149.1	162.2	96.7	72.2	265.3
티아민(mg)	0.23	0.28	0.5	0.6	0.3	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.26	0.34	0.5	0.6	0.4	0.5	0.7
비타민C(mg)	17.56	22.48	27.6	42.0	16.2	27.7	24.6
칼슘(mg)	205.13	249.12	302.3	139.8	218.2	275.7	575.6
철분(mg)	2.70	3.46	4.8	6.9	3.5	3.6	5.4

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)  
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수  
 ※ 주평균 에너지비율  
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100  
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100  
 \* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4kcal, 단백질 4kcal, 지방 9kcal로 환산)