

## 천안 국립중앙청소년수련원 식단표 (12.02.~12.04.)

	1일차	2일차	3일차
조식	<p>★ 알레르기 유발식품 정보                      ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩                      ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우                      ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토                      ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기                      ⑯소고기 ⑰오징어                      ⑱조개류(전복, 홍합, 굴등)</p>	<p>백미밥                      시래기된장국⑤⑥⑬                      돈육메추리알장조림                      ①⑤⑥⑩⑬ (돈육:국내산)                      너비아니구이                      ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯                      돌자반⑬                      과일샐러드①②⑤⑫⑬                      배추김치⑨⑬</p>	<p>백미밥                      어묵무국①⑤⑥⑬                      비엔나야채볶음                      ⑤⑥⑩⑬⑮⑯(돈육/계육:국내산)                      김구이⑬                      백김치⑨⑬                      해쉬브라운/케찹⑤⑫⑬                      와플①②⑤⑥ /요구르트②</p>
중식	<p>백미밥                      어묵무국①⑤⑥⑬                      햄야채볶음밥                      ①⑤⑥⑧⑩⑬⑮                      찹쌀탕수육⑤⑩⑬                      (돈육:국내산)                      쫄면야채무침⑤⑥⑬                      숙주나물무침⑬                      깍두기⑨⑬                      방울토마토⑫</p>	<p>백미밥                      콩나물국⑤⑥⑬                      닭감자간장조림                      ⑤⑥⑬⑮(계육:국내산)                      떡볶이①⑤⑥⑬                      잡채⑤⑥⑬                      백김치⑨⑬                      포도</p>	
석식	<p>백미밥                      복어채미역국⑤⑥⑬                      제육볶음⑤⑥⑩⑬                      (돈육:국산)                      야채쌈/두부쌈장⑤⑥⑬                      감자채햄볶음⑤⑥⑩⑬⑮                      (햄(돈육/계육:국산)                      군만두②⑤⑥⑩⑬⑮⑯⑱                      배추김치⑨⑬</p>	<p>브로컬리크림스프②⑤⑥⑬⑯                      토마토미트스파게티                      ②⑤⑥⑫⑬⑯                      함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯                      (돈육/계육:국산, 우육:호주산)                      크루통야채샐러드                      ①②⑤⑥                      딸기드레싱①②⑤⑬                      오이피클⑬                      후리가께밥⑤⑥⑬ /                      깍두기⑨⑬                      바나나</p>	

\* 국내산 쌀과 배추김치(배추, 무, 고춧가루), 돈육, 계육을 사용하며, 우육은 호주산 사용

\* 식단은 단체 예약 상황 및 식자재 수급사정에 따라 변경될 수 있음.

\* 본 식단은 야외활동 및 구성원을 감안하여 작성된 식단표이며 식사는 자율배식임.

(에너지는 권장섭취량의  $\pm 10\%$ , 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

# 1. 천안 국립중앙청소년수련원 전체 지도

