

표 준 식 단 표

구분 기간		아 침	점 심	저 녁
1 박 2 일	1일차		<ul style="list-style-type: none"> ● 잡곡밥 ● 어묵무우국 ● 제육볶음 ● 핫도그/머스타드 ● 잡채야채무침 ● 오이야채무침 ● 김치 	<ul style="list-style-type: none"> ● 잡곡밥 ● 돈가스/소스 ● 크림스프 ● 푸실리샐러드 ● 쫄면무침 ● 김치/단무지 ● 요구르트
	2일차	<ul style="list-style-type: none"> ● 백미밥 ● 콩나물국 ● 마파두부 ● 계란장조림 ● 어묵볶음/김말이튀김 ● 후랑크소세지볶음 ● 김치 	●	
2 박 3 일	1일차		<ul style="list-style-type: none"> ● 잡곡밥 ● 어묵무우국 ● 제육볶음 ● 핫도그/머스타드 ● 잡채야채무침 ● 오이야채무침 ● 김치 	<ul style="list-style-type: none"> ● 잡곡밥 ● 돈가스/소스 ● 크림스프 ● 푸실리샐러드 ● 쫄면무침 ● 김치/단무지 ● 요구르트
	2일차	<ul style="list-style-type: none"> ● 백미밥 ● 콩나물국 ● 마파두부 ● 계란장조림 ● 어묵볶음/김말이튀김 ● 후랑크소세지볶음 ● 김치 	<ul style="list-style-type: none"> ● 잡곡밥 ● 열가리된장국 ● 닭볶음탕 ● 크림떡볶이 ● 김구이 ● 무우생채 ● 김치 	<ul style="list-style-type: none"> ● 잡곡밥 ● 유부된장국 ● 돼지갈비찜 ● 계란찜 ● 치킨너겟 ● 감자튀김 ● 탕수만두 ● 야채샐러드 ● 김치 <div style="text-align: right;">뷔페식</div>
	3일차	<ul style="list-style-type: none"> ● 백미밥 ● 닭미역국 ● 소불고기 ● 참치김치볶음 ● 햄야채볶음 ● 견과류 ● 김치 	●	
『위 식단은 1일 필요열량 2000~2600kcal 기준에 의한 식단이며, 계절변화 및 시장수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다』			1일 권장량	
				남 여
			초등학생	2000 1900
			중학생	2400 2100
			고등학생	2600 2000

이일여자중학교
청정인성 창의적체험활동 - 1박2일 (중등)

시간		제1일(만남의 날) - 09월 30일 -	제2일(약속의 날) - 10월 01일 -
07	30	청정청소년수련원으로 오세요	산뜻한 아침 활동
08	30		아 침 식 사
09	30		진로활동[감수성 활동] 소감문작성, 평가설문지
10	30	이동 및 도착	맺는마당[퇴소식]
11	30	여는마당[입소식]	<p style="text-align: center;">- 준 비 물 -</p> <p>● 학교</p> <ul style="list-style-type: none"> · 참가학생명단(이메일전송) cj7754@hanmail.net <p>● 학생</p> <ul style="list-style-type: none"> · 여벌옷(체육복포함) · 세면도구 · 필기도구 · 비닐봉지 · 화장지 · 운동화(안전을 위해 필히 지참) <p>● 선생님 식사시간</p> <p>아침 : 07:10 ~ 08:00 점심 : 12:00 ~ 13:00 저녁 : 17:40 ~ 19:00</p>
12	30	점심식사	
13	30	안전교육 및 조편성	
14	30	자율활동, 봉사활동 [모험레포츠활동]	
15	30	세줄타기, 그물오르기 동굴체험, <u>전동카트</u>	
16	30		
17	30	[수상레포츠활동] 고우보트 (바나나 보트)	
18	30	저녁식사	
19	30	자율활동, 동아리활동 [우리들 콘서트]	
20	30	레크리에이션 / 반별장기자랑 [청정페스티벌]	
21	30	대동놀이 / 다짐의 시간	
22	30	생활점검 및 취침	

-청정청소년수련원(청정테마힐링센터)-