



청양송의청소년수련원

식단표 - 2박 6식

	1일차	2일차	3일차
조식		쌀밥 소고기무국 파인함박스테이크 브로컬리오이초무침 돌자반볶음 두부김치 (볶은김치/온두부) 요구르트	쌀밥 참치김치찌개 돈육메란장조림 비엔나소세지야채볶음 도시락 김 배추김치 크루와상 요구르트
중식	쌀밥 부대찌개 탕수육 마늘퐁어묵볶음 양상추/요거트드레싱 아몬드호박씨멸치조림 배추김치 패션후르츠푸딩	김밥볶음밥 김가루 유부장국 국물떡볶이 김말이튀김 만두튀김 깍두기 쥬시쿨	쌀밥 미역국 청양풍닭찜 올방개묵/양념장 베이컨감자채볶음 단호박샐러드 배추김치 쥬러스
석식	쌀밥 아욱된장국 제육볶음 쌈채소/쌈장 계란찜 명엽채무침 배추김치 꿀떡	쌀밥 콩나물국 소고기버섯불고기 청경채/치커리무침 웨지감자튀김 모듬콩조림 배추김치 버터쿠키	

※ 제시된 식단은 매끼 800KCAL 내외이며 초/중/고생/일반 대상자에 따라 적합한 식단으로 변경될 수 있습니다.

※ 식재료수급상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 쌀, 돼지고기, 닭고기: 국내산 / 배추김치, 깍두기: 모든재료 국내산 / 소고기: 수입산(호주)

※ 가공식품 - 두부: 콩(수입산) / 함박스테이크: 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(수입산, 호주)

부대찌개, 탕수육: 돼지고기(국내산) / 볶음밥용 햄: 돼지고기(수입산, 국내산), 닭고기(국내산) / 만두: 돼지고기(국내산)

장조림: 돼지고기(국내산) / 비엔나소세지: 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산, 수입산) / 베이컨: 돼지고기(수입산)