

담당자	부장	현장	질
성장수	전성호	최기운	제

금주의식단

구분	12월10일(월)	12월11일(화)	12월12일(수)	12월13(목)	12월14일(금)	12월15일(토)	12월16일(일)
아침						쌀밥 들깨배추장국 코다리조림 두부조림 미역줄기볶음 모닝빵/요구르트 배추김치	쌀밥 오징어국 닭갈비찜 어묵야채볶음 계란찜 취나물무침 배추김치
점심	쌀밥 닭곰탕 도토리묵무침 꼬막무침 파김치 무생채 배추김치	흑미밥 동태탕 꽁치양념구이 시래기볶음 두부조림 가지볶음/장떡 배추김치	기장밥 육개장 코다리조림 명란젓무침 마늘쫑무침 우엉조림/감자전 배추김치	보리밥 들깨배추장국 조기구이 오징어젓무침 연근조림 배추무침/부추전 배추김치	기장밥 달래된장국 쇠고기불고기 양배추쌈 호박볶음 깻잎순볶음 배추김치	흑미밥 대구탕 오리훈제볶음 잡채 계란찜 부추양파무침 배추김치	흑미밥 순두부국 돈육불고기 잡채 물미역/초장 오이도라지무침 배추김치
저녁					기장밥 육개장 고등어조림 풋고추감자볶음 어묵야채볶음 삼동초무침 배추김치	기장밥 팽이버섯된장국 돼지갈비찜 두부간장구이 멸치마늘쫑볶음 파래무침 배추김치	

* 원산지 : 쌀. 배추김치. 돈육. 오리고기. 닭고기. 고추가루. 육가공품-국내산, 쇠고기-국내산한우, 고등어. 오징어-국내산, 꽃게-원양

경상북도청소년수련원