

2020년 41기 겨울 청소년캠프 식단

1차	01월 05일 일	01월 06일 월	01월 07일 화	01월 08일 수	01월 09일 목	01월 10일 금	01월 11일 토
2차	01월 12일 일	01월 13일 월	01월 14일 화	01월 15일 수	01월 16일 목	01월 17일 금	01월 18일 토
조 식		쌀밥 바지락살미역국 토마토달걀볶음 우채뿌리채소조림 시금치나물 배추김치 청국장 요구르트	쌀밥 북어채맑은국 떡갈비스테이크 참치김치볶음 김구이 총각김치 청국장 요구르트	쌀밥 들깨무채국 맥적구이 콩나물무침 진미채마요무침 배추김치 청국장 요구르트	쌀밥 맑은감자국 해물완자조림 스페인식오믈렛 김구이 배추김치 청국장 요구르트	쌀밥 흥합탕 카레라이스 두반장새송이볶음 멸치견과조림 배추김치 청국장 요구르트	쌀밥 꽃계탕 메추리알장조림 비엔나케첩조림 치커리사과생채 배추김치 청국장 요구르트
중 식		잡곡밥 호박고추장찌개 우불고기 떡볶이 마카로니콘샐러드 배추김치	비빔밥 시래기된장국 계란후라이 오복지채무침 수정과 배추김치	잡곡밥 종합어묵탕 한식잡채 파래자반볶음 맛살브로콜리볶음 깍두기	잡곡밥 짬뽕국 후르츠탕수육 감자채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 미니우동 돈까스 양상추샐러드 단무지/굴 배추김치	
석 식	잡곡밥 곰탕&당면사리 꽃맛살버섯볶음 오징어젓갈 치커리유자청무침 배추김치 청국장	잡곡밥 썩갠어묵국 꽃계튀김&소스 후랑크피망볶음 취나물무침 배추김치 청국장	잡곡밥 김치찌개 치킨볼강정 두부조림 물파래무무침 깍두기 청국장	잡곡밥 아욱된장국 오징어매콤볶음 야채계란찜 배추나물 깍두기 청국장	잡곡밥 유부장국 제육볶음 고구마맛탕 취나물무침 배추김치 청국장	잡곡밥 육개장 만두튀김&소스 볼어묵야채볶음 마늘쫀건새우볶음 배추김치 청국장	

♣ 위 식단은 캠프 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 알레르기 증상을 보이는 학생들은 주의를 부탁드립니다.