

Yeosu Web Contents

2024년 02월 26일 09시 06분



목차

목차	2
남도좋은식단	3
좋은식단이란?	3
위생적인 식단	3
알뜰한 식단	3
균형잡힌 식단 제공	3
음식점 실천사항	3
소형, 복합찬기 사용	3
먹고 남기지 않을 만큼의 적정량 제공	3
손님이 적정량의 반찬을 선택하여 먹을 수 있도록 제공	3
위생적인 식사분위기 조성	3
음식유형별 권장 반찬가짓수(한식)	4

좋은식단이란?

위생적이고, 알뜰하며, 영양적으로 균형이 잡힌 식단으로 음식점에서 자율적으로 실천할 수 있도록한 권장 성격의 상차림을 말한다

👤 위생적인 식단

- 한번 제공된 음식은 재사용 안하기(된장,고추장 등 밑반찬 포함)
- 반찬은 개별 제공을 원칙으로 하되, 찌개류 등을 각자 덜어 먹을 수 있도록 빈 그릇 제공
- 음식찌꺼기를 담을 수 있는 「빈그릇」별도 제공

👤 알뜰한 식단

- 먹고 남기지 않을 만큼의 적정량 제공
- 공동찬통사용
- 반찬은 적절한 가짓수를 소형 찬그릇에 담아 제공
- 부족한 반찬은 고객이 원하는 추가 제공

👤 균형잡힌 식단 제공

- 영양적으로 균형이 잡힌 식단
- 음식에 어울리는 반찬 제공
- 가급적 계절 식품 활용

음식점 실천사항

👤 소형, 복합찬기 사용

- 찬그릇이 크면 아무래도 반찬을 많이 담게 됨
- 김치 등 찬류는 공동찬통 사용

👤 먹고 남기지 않을 만큼의 적정량 제공

- 한번 제공한 음식은 재사용하지 않도록 먹을 만큼 개별 제공
- 반찬이 부족하여 손님이 원할 때에는 처음 제공량을 감안하여 무 료로 추가 제공
- 음식물 유형에 따른 권장 반찬가짓수 준수

👤 손님이 적정량의 반찬을 선택하여 먹을 수 있도록 제공

- 음식물 유형에 따른 권장 반찬가짓수를 적정량 제공
- 개인별로 덜어 먹을 수 있도록 집게, 국자, 개인별 찬기 등 제공
- 한정식은 가능한 한 순차적으로 음식 제공

👤 위생적인 식사분위기 조성

(<http://www.yeosu.go.kr>)

- 종사자에 대한 위생 및 「좋은식단」 실천교육 실시
- 음식찌꺼기를 담을 수 있는 「빈그릇」을 별도 제공
- 종업원의 위생복 착용 및 친절한 서비스 기타 음식물 쓰레기를 줄이기 위한 실천사항
- 음식물쓰레기 처리기기를 설치하는 등 음식물쓰레기를 적정 하게 처리
- 남은 음식물을 싸줄 수 있는 용기 또는 포장지 비치
- 1회용품사용을 억제하고 전분 이쑤시개비치

음식유형별 권장 반찬가짓수(한식)

음식유형	음식(예)	반찬가짓수	비고
곰탕류	곰탕, 갈비탕, 설렁탕 등	반찬 2~3	<ul style="list-style-type: none"> · 반찬은 복합 메뉴로 하여 고객이 선택토록 함 · 용기류는 가급적 소형으로 하며, 찬량은 소량 제공
장국류	대구탕, 아구탕 등	반찬 2~3	
찌개류	김치 · 된장 · 순두부찌개 등	반찬 3~4	
비빔밥류	비빔밥, 돌솥밥 등	반찬 2~3	
면 류	국수, 칼국수, 냉면 등	반찬1~2	
전골류	곰창, 해물, 버섯전골 등	반찬 3~4	
구이류	불고기, 생선구이 등	반찬 4~5	
찜 류	아구찜, 갈비찜 등	반찬 3~4	
백반류	가정식 백반	반찬 5~6	
도시락류	도시락	반찬 6~7 이내	
	김밥도시락	반찬 1~2 이내	

COPYRIGHT © YEOSU. ALL RIGHTS RESERVED.

Yeosu Web Contents

