

# 삼주 소식지

'22.10



이달의 제철 음식 : 고등어무조림

효능 : 치매예방, 항암효과, 혈관계 질환 예방



## 삼주외식산업(주)

<http://www.samjufs.com>

대전 본사 : 대전광역시 유성구 계룡로 46번길 32  
Tel. 042.628.3900 Fax. 042.628.3911

서울 사업본부 : 서울특별시 송파구 송파대로 201(문정동)  
송파테라파워2 B동 904호  
Tel. 02.456.5700 Fax. 02.455.0028



### 전국 100지점 - 1000명



성실하고 유능한 전기 기능인 양성에

앞장서는 **양성교육센터**

수려한 자연경관을 보유하고,  
'멋'과 '흥'의 문화도시,  
[지역명]에 위치한  
[지역명] 구내식당을  
오픈하게 되었습니다.

애정을 갖고 꼼꼼히 신경 써서  
교육생분들과 직원분들께  
정성 어린 맛, 진정 어린 서비스로  
건강하고 맛있는 식사를  
삼주외식산업이 책임지겠습니다.

### 삼주의 상차림

000지점 상차림 행사입니다.



가마솥에 적당하고 알맞게 끓여 낸 진국 갈비탕과  
먹음직스럽게 정성 들여 부친 전,  
맛과 건강에 좋은 고등어구이와  
샐러드 각종 후식까지  
소중한 인연을 맺은 고객사에게 준비해  
드렸습니다.

따뜻하고 맛있는 식사를 위해  
저희는 항상 노력합니다.



# 2022년 3/4분기 위생점검



## 2022년 위생점검 진행 안내

### 중점 관리/위생관리 점검 진행

- ▶ 위생교육 여부
- ▶ 배송온도, 포장상태, 품질 상태 확인
- ▶ 식자재 적정 해동, 염소소독 등 적정 보관
  - ▶ 식자재 관리 라벨지 부착 여부
- ▶ 식중독 예방, 일일 위생점검표 체크
- ▶ 조리원 교육 보고서 및 평가서 이행 여부
- ▶ 소분 식자재 겉표지 보관 여부 체크
- ▶ 분기별 점수 유지 및 지적사항 평가
- ▶ 식자재 유통기한, 원산지 관리 등

자체적으로 꼼꼼히 진행하여  
안전하고 건강한  
삼주외식산업이 되겠습니다.

구분	점검 항목	이행	점검결과 및 비고사항
사무실	1. 방문객 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
	2. 방문객 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
	3. 방문객 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
	4. 방문객 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
	5. 방문객 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
	6. 방문객 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
	7. 방문객 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
	8. 방문객 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
	9. 방문객 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
	10. 방문객 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
주요인사	11. 주요인사 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
	12. 주요인사 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
주요인사	13. 주요인사 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
	14. 주요인사 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
주요인사	15. 주요인사 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		
	16. 주요인사 관리(방문객명, 방문시간, 방문목적 등) 기록 관리		

## 컨설팅 서비스

식단  
메뉴

안전·위생  
교육

인력  
운영

위탁  
전환

수탁사  
변경

현재 수탁사에 위임 운영 중이거나, 직영으로 운영하면서 발생하는 애로사항 등을 무료로 컨설팅 해주는 서비스를 제공하고 있습니다.

언제든지 연락을 주시면은 저희 삼주외식산업(주)에서 전문 인력을 제공해 보다 나은 직원식당 운영이 될 수 있도록 도움을 드리겠습니다.



상담 및 문의 전화 : 070-8675-5981

# 이달의 추천 메뉴

## 대파향이 향긋한 “대파 토스트”

한식과 양식의 조화로운 만남, 이색적인 브런치를 즐겨보세요.



(대파 토스트)

1. 버터에 대파 한 줄을 잘게 잘라 숨이 죽을 때까지 볶아주세요.
  2. 숨이죽은 대파에 소금 한 꼬집, 설탕 한 스푼, 마요네즈 세스푼을 섞어주세요.
  3. 식빵에 2번을 얹고, 날계란을 가운데에 툇! 올려주세요.
  4. 에어프라이어 180°C 15분을 돌려주면 완성~~
- 15분을 돌리면 반숙, 20분은 완숙! 취향대로 즐겨보세요 🔍

## 환절기 건강관리 비법

### 💡 환절기

계절이 바뀌는 환절기에는 각종 질환에 노출되고 질병에 걸리기 쉽습니다. 면역력이 저하되고 혈관이 수축하고 혈액 공급량이 늘어 혈압이 상승하기 때문에 각종 뇌심혈관계 질환이 발병하기 쉽습니다.



하루에 1.5L~2L 정도의 충분한 수분 섭취를 통해 건조해 지지 않도록 유지하기

신진대사에 관여하는 효소들이 활발히 움직이는 36.5°C~37°C 로 몸의 온도 유지하기



최소 일주일에 3일 정도는 규칙적으로 땀이 살짝 비칠 정도의 강도로 운동하기

실제 질병의 70%가 손을 통해 전염이 되고 있기 때문에 외출 후 반드시 손 씻기



가을철 피부보습 유지를 위해 로션이나 크림을 발라주기

비타민 D를 생성해 면역력을 높이기 위해 잠시 외출하기



면역력을 강화하는 멜라토닌 호르몬이 분비되는 저녁에 충분히 수면을 확보하기