

삼주 소식지

'23.03



이달의 제철 음식 : 냉이된장국
 효능 : 지방간 예방, 눈 건강 개선, 혈관 질환 예방



삼주외식산업(주)

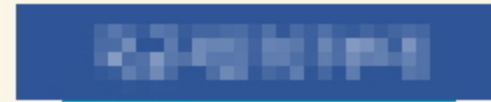
<http://www.samjufs.com>

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



신규 오픈 파트너사



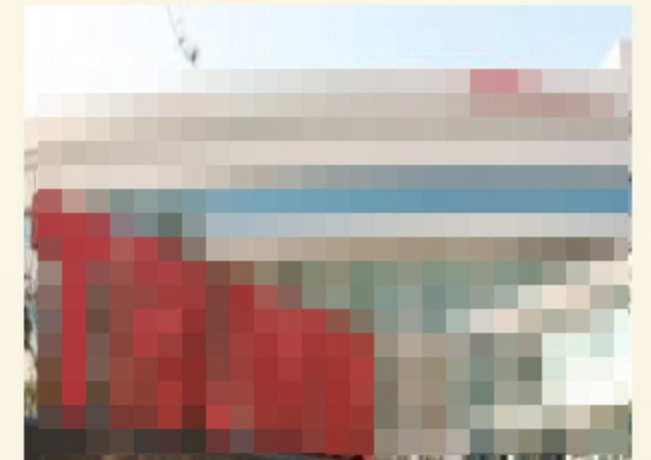
불타는 사명감으로 밤낮을 잊고 나라를 지켜주는



국가와 국민을 위해 불철주야 노력하고
 힘써주시는 부대원분들을 위해
 저희 삼주외식산업이 최선을 다해
 만족스러운 식사를 드릴 수 있도록 하겠습니다.

향구적인 사업을 영속할 수 있는 기업의 토대를
 실현하고 구성원의 행복을 보장하며
 인류사회발전에 공헌하는,

을 비롯한
 임직원분들의 즐거운 식당 이용을 위해
 고객의 의견에 항상 귀 기울이며
 함께 발전하는 삼주외식산업이 되겠습니다.



고객 참여 뽑기 이벤트



식사 후 즐거운 추억을 만들어 드리기 위해
 고객분들이 직접 참여하는
 뽑기 이벤트를 진행했습니다.
 결과에 아쉬워하시는 분들도 계셨지만
 웃음을 드릴 수 있어
 뿌듯하고 행복한 이벤트였습니다.

식자재 전수조사



- 입고된 날짜 확인
- 유통기한 확인
- 포장지 위생상태 점검
- 재고 활용 방안 수립
- 냉장고 내부 위생상태 점검

건강한 식사를 드리기 위해 신선한 식재료를 사용할 수 있도록
현장 직원 & 본사 관리자가 주기적으로
식자재 전수조사를 진행하고 있습니다.

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 구내식당 운영이 될 수 있도록 도움을 드리겠습니다.



상담 및 문의 전화 : 070-8675-5981

이달의 추천 메뉴



(천일염 소금김밥)

집에 있는 메뉴로 간편하게! “소금 김밥“

간단하지만 감칠맛 폭발!

1. 천일염 1/3T, 고춧가루 1/2T, 참기름 1T를 섞어주세요.
2. 구운 김밥김에 밥을 넉넉히 깔아주세요.
3. 밥 위에 소금을 조금씩 얹어주세요.
4. 그대로 말아서 참기름 살짝 발라주면 완성~

천일염 대신 일반 고운 소금도 좋아요 😊

환절기, 면역력 높이는 차

① 자소엽차

자소엽은 성질이 따뜻하면서도
맛이 신 약초로 눈 건강에도 좋고
열을 내리는 데에도 효과적입니다.

찬기를 날려서 감기, 기침, 천식을 치료하고
소화효소 분비를 촉진하며 식욕증진 효능이 있어
소화장애 및 감기 예방에도 도움이 됩니다.

기와 혈을 이롭게 하는 약재인 만큼
임산부들에게도 효과적인 차입니다.

② 생강차

생강은 따뜻하면서도 맛은 아리고 신데요!
찬 바람에 노출되어 나타나는 오한, 기침,
가래, 두통 등의 감기에도 효과적입니다.

오한이 심하다면 계피와 함께,
생강의 아린 맛으로 자극이 있다면 꿀을 더해
면역력 높이는 음식 다양하게 즐길 수 있습니다.

구토나 메스꺼움을 가라앉히는 데에도 좋고
여러 방면으로 효과적인 만큼 챙겨 먹어야겠죠?

③ 오과차

오과차는 은행, 밤, 대추, 생강 등
면역력 높이는 음식
다섯가지 과실을 혼합해 끓인 차로
호두의 오메가3 지방산과 은행에 풍부한
펙틴이 폐와 기관지를 보호하는 효과가 있습니다.

영양 보충에도 좋아 예로부터 궁중에서는
<왕의 보양차>라고 불리기도 했습니다.

④ 쌍화차

쌍화차는 기를 북돋아 주고 근육이나
조직의 긴장으로 인한 혈행 장애를 개선합니다.
계피와 감초는 몸을 따뜻하게 하기 때문에
피로, 권태, 병후쇠약, 신기부족에 효과적입니다.

성질이 따뜻한 만큼 꾸준히 마시면
몸의 찬 기운을 풀어내는데 효과적이라
호흡기 건강에 대표적인 한방차입니다!