

우리나라 軍人給食에 對한

Menu 作成 및 標準調理法研究

Study of Formation of Menu and Standared Cooking in Korean

李順愛 · 玄己順 · 玄順英 · 尹瑞石

序 論

世界 平和를 爲하여 反共에 힘을 쓰고 있는 自由國家들 가운데서 우리 大韓民國은 60萬의 國軍을 가지고 이에 대비하고 있다. 軍人 本來의 義務가 國防에 있고 이것을 完遂하기 爲하여는 心身이 健全해야 한다는 것은 두말할 나위도 없다. 軍인의 體位와 전투력의 향상을 爲하여는 항상 均衡 잡힌 음식물을 適當히 주어야 되며 이러한 是에 是 여러가지 問題가 동시에 解決되지 않고서는 實踐하기 어려운 것이다. 因此로 모든 問題를 科學的으로 研究 조사하여 다루는 데서만 좋은 結果를 볼 수 있을 것이다.

軍에서 단체 給食을 해 온지도 여러해 되었어도 向上 發展시킬 여지가 많은데 비추어 서 國防부에서는 營養學계 人사와 軍 전문관으로 구성한 給食제도 연구 위원회를 상



그림. 구립조리 기술 학교에서 시식회를 가졌던 광경

설하여 여러가지 問題를 研究하고 추진시키고 있다. 우선 軍단체 給食의 現況을 보기 爲하여 數名의 위원들은 1962년 4월 15일 부터 5월 6日 간에 전후방의 육해공군 及 해

병대를 방문하고 급식제도를 검토한바 있었는데 實際로 軍에서는 전투가 最大 目標라고 하여 그 훈련에만 치중하고 給食에 까지 정신을 쓸 여유가 없다는 것이 상식인듯 싶었으며 특히 上官들의 給食에 對한 이러한 無關心은 給食의 向上, 발전을 조지하는 근원이 된줄로 짐작한다. 오늘날 軍內의 다른 부분 즉 軍服세탁, 다림질, 수선, 군화 수선등은 상당히 現代化 되어 있는데도 불구하고 급식제도 및 운영에는 결함이 많아서 급식비 제약으로 정량 급식이 곤란하고 구식 그대로의 빈약한 조리기구 조리기술 부족과 인원부족 조변제도 구구와 계획조변불가로 지역적 급식의차를 갖어오고 식사위생 시설 및 환경의 불비등 무리한 급식 운영을 하고 있어 이것을 분석하고 검토한 결과는 다음과 같다.

1. 육, 해, 공군 및 해병대 급식제도 검토 시정 조리

- 1) 각군본부에 급식계획 및 감독기구 설치
- 2) 메뉴 제도 확립
- 3) 급양감독 제정 확립
- 4) 급양 교육제도 개선
- 5) 부식 통활 조변 및 식품위생 검사 제정 실시
- 6) 취사단위 및 시설의 통일
- 7) 식품 규격서 통일 적용
- 8) 조리 기구의 보충

2. 군인 영양섭취 잠정기준 연구

- 1) 군인 소요 칼로리와 영양소 기준

3. 기초 구량 연구

영양 기준량을 기초로 하여 한국 전역에서 계절별 월별 순별 식품의 출회 군의 과거 5개년의 급식 실적 식량의 수요와 공급등 제 자료를 토대로 하여 구량의 요소인 1인의 日常 식량의 구성 즉 표준구량을 연구 제정 하였음.

4. 식품 표준영양가 분석표 연구 제정

5. 직매 제도 발전

군의 부식 구매제도의 현황을 검토할때 다수의 구매부대가 한정된 지역에서 집중구매를 하고 막대한 소요를 시중에만 의존 하는 까닭에 부식의 가격이 오르고 군 소요 부식의 계획 생산을 못하고 있으므로 중간 상인의 개재로 부당 이득을 주는 결함을 시정하여 계획생산 획득으로서 계절 물가에 영양없이 일정량을 직접 농협 또는 수협을 통하여 구입 하므로써 군 소요 부식의 확보 및 획득 안전 염가구입 농어민의 경제부흥등을 목표로 직매를 추진 시키고 있다.

6. 군 일정량 급식법(안)

물가에 구애됨이 없이 항상 균형 잡힌 급식을 함으로써 군인의 체위 안전과 전투



그림 구립조리 기술 학교에서 시식회를 가졌던 광경

력의 향상 유지를 위하여 군인 정량 급식법(안)을 제정 상신 중이나 경제 기획원의 재정상 곤란한 모양이다. 以上이 62년도 급식 제도 위원회의 주요 사업 연구 실적이며 63년도에 들어서는 영양 및 조리 연구위원들은 급식제도 확립을 목표로 하여 물

가에 구에됨이 없이 항상 균형 잡힌 일정량의 급식(군인 정량급식)을 이상으로 하여 표준 메뉴를 연구하고 제도화 하며 기본 조리법 및 표준 조리법을 연구 하여 조리법의 표준화를 도모코져 4계절에 각각 적당한 표준메뉴를 작성하여 이것에 의해서 조리를 하되 앞으로 군에서 이용할수 있도록 고려하여 실험하고 있으며 이미 春夏 兩節을 위해서는 實驗이 끝났고 秋冬것도 今年中으로 끝맺일 豫定이다.

軍 Menu 계획

우리나라 60萬 團體給食은 국민의 건강확보 체위 향상을 목표로 하고 國家食糧 및 식품정책에 맞추어 계획 실천 함과 동시에 가정의 食生活 改善까지를 포함하여 科學的인 조사와 研究를 거듭하면서 한국군인 잠정영양기준량과 기본구량을 기본으로 계획을 세워 군 Menu를 作成한 것이다.

(1) Menu 작성 계획에 유의점

1) 급번 Menu는 한국군인 1人 1日 영양기준에 따른 기본구량표에 의하여 전반적인 군작전병에 적응할수 있는 표준 Menu만 작성한다(군환자, 야전병, 차량운전병, pailrote. 잠수병, 해상병등 기타 특수병의 Menu는 제외)

2) 계절별 봄(3~5월) 여름(6~8월) 가을(9~11월) 겨울(12~2월)로 일주일간의 계절별 Menu를 작성하여 일년간적응할수 있도록 하였다.

3) 식품은 국가식량정책에 따라 원칙적으로 지역조달이 가능하도록 하였다.

4) 취사구는 현재 사용하고 있는 것을 사용하면서 실천할수 있는 Menu를 작성하였다. 그러나 앞으로 취사구의 시급개선을 요망하였다.

우리나라 軍人給食에 對한 Menu 作成 및 標準調理法

5) Menu 양식은 아침, 점심, 저녁 별로하고 各種 調理法에 있어서는 食品다루는대 정확한 량(量)에 의하도록 하고 몇가지의 응용 조리가 가능한 범위에서 작성하였다.

6) 특히 집단중독에 유의하여 위생상 위험한 식품은 피하였다.

7) 취사 소요시간은 2시간 이내로 하였다.

(2) Menu 작성에 있어 구체적인 방법

한국군인 1人 1日 영양 기준량

열 량 (Cal)	단백질 (g)	지 방(g)	Ca(mg)	Vitamin A(Iu)	Vitamin B ₁ (mg)	Vitamin B ₂ (mg)	Niacin (mg)	Vitamin C(mg)
3500	100	40	700	(5000) 2500	2	2	16	75

한국군인 1人 1日 영양기준에 따른 기본 구량양

구분	품	종	기 본 정 량	비	고
주식	백	미	720(g)		
		압	63		
부식	육	류	68	두부 50 유양 10 된장 90	
		개	119		
		야	504		
		부 (류)	150		
식	기	타	20		
		조	미		

(3) Menu 대강(大綱)

1. 한국군인 일주일간의 식사배분 회수

「여름철 예」

- | | | |
|-----------|-------------------------|-----------------------------|
| ① 보리밥 21회 | ② 빵식 1회(불가능 할때는 밥으로 대체) | ③ 국(녹황색채소 7회)
(담색 채소 7회) |
| ④ 찌개 7회 | ⑤ 볶음 6회 | ⑥ 조림 1회 |
| ⑦ 지짐 1회 | ⑧ 나물 1회 | ⑨ 생채 2회 |
| ⑩ 튀김 1회 | ⑪ 젓갈 2회 | ⑫ 과일 1회 |
| ⑬ 김치 14회 | ⑭ 단무지 또는 오이지 7회 | |

각종 양념 { ① 마늘 ② 파 ③ 후추 ④ 생강 ⑤ 소금 ⑥ 간장 ⑦ 된장 ⑧ 기름 ⑨ 설탕 ⑩ 식초 ⑪ 미원 ⑫ 깨소금 ⑬ 멸치 ⑭ 젓갈 } 음식에 따라 계획 량을 사용

2. 식품분배(食品分配)

1人 1日分 均 기본구량양을 7로 곱하여 7日간의 식품량을 일주일간에 Menu에 넣도록 하였다.

가 정 학 회 지

예를 들면, 1人 1日분, 육류, 68g라면

$$68 \times 7 = 476g (1 \text{ 週日間量}) \rightarrow \left(\begin{array}{l} \text{月} \text{ 국} \cdots \cdots \cdots 30g \times 2 \text{ 회} = 60g \\ \text{火} \text{ 불고기} \cdots \cdots \cdots 80g \times 1 \text{ 회} = 80g \\ \text{水} \text{ 찌개} \cdots \cdots \cdots 50g \times 2 \text{ 회} = 100g \\ \text{木} \text{ 조림} \cdots \cdots \cdots 80g \times 1 \text{ 회} = 80g \\ \text{金} \text{ 볶음} \cdots \cdots \cdots 34g \times 1 \text{ 회} = 34g \\ \text{土} \text{ 튀김} \cdots \cdots \cdots 80g \times 1 \text{ 회} = 80g \\ \text{日} \text{ 제란(완개)} \cdots \cdots \cdots 42g \times 1 \text{ 회} = 42g \end{array} \right) \rightarrow 476g$$

이상과 같이 分配하여 精確성을 기 하였다.

(어렵칠 예를 들면)

區分	分類	一日量 (g)		七日量 (g)	매 일 뉴 대 강		
		백미	압백		회 수	중 량 (g)	
주 식	곡 류	백미	720	5040	21	240	
		압백	63	441	21	21	
	수 육 류 (獸肉)	68	476	(우) 국 찌개	1	210	30×1=30
				(우) 볶음	1		50×1=50
				(우) 튀김	1		50×1=50
				(돈) 국 찌개	1		80×1=80
				(우) 볶음	1		30×1=30
(우) 튀김	1	50×1=50					
계	란	1	(1日6×7)	42×1=42			
우	유	1	(1日2×7)	14+150(물)			
소 채	감 자 류	150	1050	국	3	50×3=150	
				조 림 · 볶 음	7	100×1=100	
	소 채	담	150	1050	국	7	50×7=350
					파 실	1	30×1=30
소 채	담	150	1050	당 면	1	20×1=20	
				국	7	100×5=500	
				파 실	1	100×2=200	
소 채	담	150	1050	나 물	2	100×1=100	
				볶 음	3	80×2=160	
				국	11	30×3=90	
소 채	담	150	1050	국	11	100×1=100	
				지 집	1	50×4=200	
소 채	담	150	1050	국	11	40×2=80	
				지 집	1	70×3=210	
소 채	담	150	1050	국	11	80×1=80	
				지 집	1	40×1=40	

우리나라 軍人給食에 對한 Menu 作成 및 標準調理法

부	류	색	178	1247	북 찌 파 나	음 개 늘	3 3 28 7	$50 \times 2 = 100$ $40 \times 1 = 40$ $60 \times 1 = 60$ $50 \times 1 = 50$ $40 \times 1 = 40$ $8 \times 20 = 160$ $10 \times 8 = 80$ $1 \times 7 = 7$	
			어 개 류	119	833	찌 지 패 멸 멸 깃	개 집 류 치 조 림 갈	5 1 4 8 1 9	$100 \times 5 = 500$ $100 \times 1 = 100$ $5 \times 4 = 20$ (전채우) $5 \times 8 = 40$ $15 \times 1 = 15$ $50 \times 2 = 100$ $23 \times 7 = 161$ (김치용)
두	류	두	50	350	국 찌 조	개 림	2 2 1	$50 \times 2 = 100$ $75 \times 2 = 150$ $100 \times 1 = 100$	
		유	10	70	국 찌 북	개 음	5 2 4	$5 \times 5 = 25$ $5 \times 1 = 5$ $10 \times 4 = 40$	
	류	된 장	90	630				$35 \times 6 = 210$ $30 \times 13 = 390$ $15 \times 2 = 30$	
김	치 류	김	배추 무 파 마늘	70 30 10 2	}	김	치	14	$50 \times 14 = 770$
		요이지	30	210					
조	식	유	10	70	국 튀 북 나 조	김 음 물 림	9 1 6 2 1	$2 \times 8 = 16$ $22 \times 1 = 22$ $3 \times 6 = 18$ $5 \times 2 = 10$ $4 \times 1 = 4$	
		간	20	140	국 조 튀 북	림 김 음	1 3 1 8	$10 \times 1 = 10$ $20 \times 3 = 60$ $22 \times 1 = 22$ $6 \times 8 = 48$	
	식	15	105	}	김	치	7	$7.5 \times 7 = 52.5$	
	엽								국 튀 김 나
미	설			김 찌	치 개	7 7	$2.5 \times 7 = 17.5$ $1 \times 7 = 7$		

가 정 확 회 지

료	탕	5	35	국	13	$0.5 \times 13 = 6.5$	
				생	3	$1 \times 3 = 3$	
				초	1	$1 \times 1 = 1$	
	소맥	3	21	튀	1	$21 \times 1 = 21$	
	후추	0.2	1.4	고	1		
미원	0.5	10.5	찌	7	국	14	$0.5 \times 21 = 10.5$
식초	5	10	냉	국	2	$5 \times 2 = 10(80\%)$	

(4) 조리법은 다음의 기본조리법을 중심으로 한다

① 밥짓기

ㄱ) 쌀은 응게셋지 말고 많은 물에 되도록 회수를 적게(3회)씻어 일어 건진다.(수용성인 Vitamin B의 파괴를 피하기 위하여)

ㄴ) 밥물의 양은 쌀용량의 1.2배로 하며 반드시 물이 끓은 후에 쌀을 넣는다.

ㄷ) 밥이 끓으면 밥솥 중심의 온도가 100°C 때 불을 줄이고 3분간 뜸 드린다.

※ 밥솥크기와 밥의 양 : 밥의물은 솥의 3/4이상 이면 밥맛이 좋다.

② 국 끓이기

ㄱ) 정량(定量)의 국 국물에 맛을 내는 재료(材料)(멸치, 건새우, 조개류, 육류)를 넣어 한소끔 끓인다음.

ㄴ) 썰어놓은 국 건데기를 넣어 끓인다.

ㄷ) 건데기가 익은후 된장 기름 소금 고추분을 한데 섞어서 끓인다.

ㄹ) 파와 미원은 나중에 넣는다

※ 된장을 넣고 오래 끓이면 신맛이 난다. 푸른 야채는 살짝데쳐 건져 짜가지고 넣는다.

③ 찌개 끓이기

ㄱ) 찌개 국물에 생선외의 건데기만을 넣고 끓여 익힌다.

ㄴ) 다음 끓은후 된장 소금 고추분 기름 마늘을 함께 섞어푼다.

ㄷ) 한소끔 끓은다음 생선과 파를넣고 생선이 익으면 불을 줄인다음 미원을 넣는다.

※ 생선은 국물이 끓을때 넣어야 하며 넣은 뒤 오래 끓으면 부서진다.

④ 조림

ㄱ) 썰어논 야채에 불량의 물을 붓고 설탕, 된장, 간장, 소금, 고추분, 기름, 마늘을 함께 해서 넣고 끓인다.

※ 위에 얹은 재료의 맛과 색이 배도록 국물을 때때로 끼얹는다.

⑤ 튀김

ㄱ) 튀김의 주재료에다 소금, 후추가루, 간장등 양념을 한다.

ㄴ) 물에 갠 밀가루에 준비했던 재료를 무쳐 튀긴다.

ㄷ) 튀김은 간장에 찍어 먹는다.

※ 튀김할때의 기름온도는 170~180°C로 한다.

⑥ 나물 무침

ㄱ) 푸른 야채는 끓는 물에 살짝 데쳐 냉수에 헹구어 물을 짜서 적당히 썰다.

ㄴ) 기름, 설탕, 간장, 소금, 고추분, 파, 마늘을 함께 섞어서 야채에 넣어 무친다.

⑦ 나물 볶음

ㄱ) 분량의 재료에다 기름을 넣어 볶은 다음 고추분, 간장, 소금, 파, 마늘 등의 조미료를 넣어 무친다.

※ 콩나물 볶음을 할 때 뚜껑을 자주 열지 말것.(비린내를 방지 하기 위해서)

※ 볶음 나물도 너무 오래 익히지 말것.

⑧ 생채

ㄱ) 썰어서 재료에다 고추분과 기름을 넣고 무친 다음 설탕, 소금, 간장을 넣어 고무 무친 후 식초 미원을 넣어 버무린다.

⑨ 냉국(미역 냉국)

ㄱ) 불려서 씻어낸 미역에 기름, 간장, 소금, 파를 넣어 충분히 볶아 식힌다.

ㄴ) 식은 후 불량의 물을 붓고 식초 파 미원으로 맛을 낸다.

⑩ 야채 냉국

ㄱ) 썰어 는 야채에다 간장, 소금, 파, 마늘, 기름등의 양념을 넣고 무쳐 재운다.

ㄴ) 야채에 간이 배인 후 불량의 국물을 붓고 식초, 파, 미원으로 맛을 낸다.

※ 국물은 반드시 끓여 식힌 물을 쓴다.

⑪ 철판 구이

ㄱ) 준비된 생선에다 소금, 후추를 뿌려 재었다가 솥에다 기름을 두르고 생선을 굽는다.

※ 생선을 구울때 밀이 거의 익거든 뒤집어 굽는다. 여러번 뒤덕이면 부서진다.

⑫ 김치 담그기(봄, 여름철)

ㄱ) 무, 배추를 깨끗이 씻어서 (적어도 5회 이상)분량의 소금에 절인다음 한번 헹구어 건진다.

ㄴ) 파, 마늘, 생강 고추분 젓갈을 함께 섞어 야채에 버무려 항아리에 넣고 꼭 봉해서 익힌다.

※ 김치 버무릴때 너무 주무르면 풋내가 난다

※ 김치 국물은 야채가 어렸을 때는 뜬물이나 엷은 밀가루물을 끓여서 식혀 붓는다.

(송농으로 대체 할 수 있음).

가 정 학 회 지

月 (春) (5인분)

때 (時)	식품명 (食品名)	재료 (材料)	분량 (分量)	열량 (熱量)	흰자질 (蛋白質)	지방 (脂肪)	Ca (含水 炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	VC	
아	보리밥	쌀 압 맥	1200	4116	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0	
			150	359.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0	
	{	콩나물국	콩나물 무 된장 멸치 식유 고추분	400	104	13.6	1.6	16	1176	0.16	1.8	56
				200	62	—	0.2	124	0	0.02	0.06	88
				175	390.5	18.2	8.575	96.25	—	0.875	—	0
				25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—
				10	88.4	—	10	—	—	—	—	—
침	김치	배추 무 생 고추 파 늘	400	72	—	0.8	280	512	0.24	0.36	112	
			350	108.5	—	0.35	217	—	0.035	0.105	154	
			7.5	5.7	—	0.06	1.5	2.25	0.0075	0.00225	—	
			15	44.1	—	2.28	18.45	555.3	0.045	0.03	33	
			50	14.5	—	0.05	25	100	0.025	0.05	12.5	
			15	21.75	—	0.09	4.8	0	0.06	0.09	1.05	
小 計				5487.65	144.875	41.27	1023.775	2438.05	4.768	3.31125	462.05	
점	보리밥	쌀 압 맥	—	4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0	
			500	620	70.5	352.5	675	0	0.2	0.5	—	
	{	생선찌개	도 무 된장 파 고추분	200	62	—	0.2	124	0	0.02	0.06	88
				150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
				50	14.5	—	0.05	25	100	0.025	0.05	12.5
				1	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11
				5	—	—	—	—	—	—	—	—
심	감자볶음	감 당 유 파 간 식 설	250	180	6	1.25	1.25	0	0.4	0.075	0	
			150	61.5	—	0.75	64.5	22755	0.135	0.135	18	
			50	187.0	10.30	15.2	150	—	0.01	0.01	—	
			40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10	
			30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—	—	—	
			15	132.6	—	15	—	—	—	—	—	
단 무 지			20	6.4	—	0.06	—	—	0.006	0.008	—	
小 計				6089.95	196.735	409.735	1304.85	23.120	4.854	1.572	139.5	
저	보리밥	쌀 압 맥	—	4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0	
			500	170	—	3.5	180	20720	0.6	1.9	320	
	{	시금치국	된 장 치 유 고 추분	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
				25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—
				10	88.4	—	10	—	—	—	—	—
				2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5
				500	525	107	10.5	65	320	1.25	0.2	0
넉	생선튀김	콩 간 식 유 밀 가루	50	23	2.85	0.65	(25)	—	—	—	—	
			55	486.2	—	55	—	—	—	—	—	
			50	177	5.6	0.7	23.5	0	0.14	0.035	0	
			266.55	—	3.63	546.75	1196.55	0.4125	0.63725	312.55		
小 計				6561.35	204.125	108.595	1163.525	22300	6.453	3.586	638	
總 計 1 人 當				18134.95 3629	585.735 117	559.6 112	3492.15 698	47860.2 9572	1 6.075 3.2	8.47 1.7	1239.6 248	

우리나라 軍人給食에 對한 Menu 作成 및 標準調理法

火 (春) (5인분)

때(時)	식품명(食品名)	재료(材料)	분량(分量)	열량(熱量)	흰자질(蛋白質)	지방(脂肪)	Ca(含水炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	VC
아침	보리밥 미역국 미역차 김치	쌀밥 맥 미역국 미역차 김치	1200	4116	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0
			105	359.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0
			75	6.75	—	0.075	342.75	6750	0	0.1125	—
			50 25 75	23 93.5 47.55	2.85 5.15 9.885	0.65 7.6 0.15	(25) 75 22.05	— — 0	— 0.005 —	— 0.005 —	— — 0
—	266.55	—	3.63	546.75	1169.55	0.4125	0.63725	312.55			
小計				4912.45	110.51	28.26	1141.75	7719.55	4128.28	1.44	312.55
점심	보리밥 생선찌개 콩나물 단무지	쌀밥 맥 칼치 근파장 콩나물 장유분	—	4475.1	92.626	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0
			500	640	90.0	30.0	60	250	0.70	0.65	0
			250	135	—	1.0	50	0	0.225	0.025	7.5
			150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11			
500	130	17	2	20	1470	0.2	2.25	70			
40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10			
35	16.1	1.995	0.455	(17.5)	—	—	—	—			
25	221	—	25	—	—	—	—	—			
5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11			
20	6.4	—	0.06	—	—	0.006	0.008	—			
小計				5913.6	217.22	83.61	394.3	2170.2	5.204	3.677	109.5
저녁	보리밥 근대국 미역차 유양볶음 유양볶음 김치	쌀밥 맥 근대국 미역차 유양볶음 자근파장 장유분	—	4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0
			500	135	—	1.5	590	35500	0.4	0.9	170
			150	217.5	—	9.75	6	22.5	1.5	—	3
			150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5			
250	180	6	1.25	12.5	0	0.4	0.075	0			
250	135	—	1.0	50	0	0.225	0.025	7.5			
50	187.0	10.3	15.2	150	—	0.01	0.01	—			
40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10			
30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—	—	—			
15	132.6	—	15	—	—	—	—	—			
15	57.75	—	—	—	—	—	—	—			
—	266.55	—	3.93	546.75	1169.55	0.4125	0.63725	312.55			
小計				6068.25	126.235	71.675	1606.025	36865	6.548	2.31	508.55
總計				16894.3	453.965	183.545	3142.075	46754.75	4140.032	7.427	930.6
1人當				3379	91	37	628	9351	828	1.4	186

가 정 화 회 지

水 (春) (5인분)

때 (時)	식품명 (食品名)	재료 (材料)	분량 (分量)	열량 (熱量)	흰자질 (蛋白質)	지방 (脂肪)	Ca (含水 炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	VC
아	보리밥	쌀 압 맥	1200	4116	81.9	14.4	84	—	3	0.6	0
			105	395.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0
침	콩나물국 {식염 7.5 미원 1 물 1750cc	콩나물 두부 된장 멸치 식유분 고추 양	600	156	20.4	2.4	24	1764	0.24	2.70	84
			250	227.5	21.5	13.75	452.5	0	0.075	0.075	0
			175	390.5	18.2	8.575	96.25	—	0.875	—	0
			25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—
			10	88.4	—	10	—	—	—	—	—
			2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.075	0.0005	5.5
25	93.5	5.15	7.6	75	—	0.005	0.005	—			
김	치	—	266.55	—	3.63	546.75	1169.55	0.4125	6.63725	312.55	
小 計				5798.65	178.325	63.22	1435.275	3026	4.908	4.23125	402.05
점	보리밥	쌀 압 맥	—	4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0
			500	400	91.5	4	130	495	0.1	1.7	—
침	생선찌개 {식염 7.5 물 1250cc	조 무 된장 파 고추 분	200	62	—	0.2	124	0	0.02	0.06	88
			150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
			50	14.5	—	0.05	25	100	0.025	0.05	12.5
			5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11
			150	61.5	—	0.75	64.5	22755	0.135	0.135	18
			250	77.5	—	0.25	15.5	—	0.025	0.105	110
침	생채나물 {식초 25 식염 7.6	당 파 간장 설탕 고추 분	40	11.6	—	0.04	20	80	1.02	0.04	10
			30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—	—	—
			15	57.75	—	—	—	—	—	—	—
			5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	185.1	0.01	11
단	무	지	20	6.4	—	0.06	—	0.006	0.008	—	
小 計				5458.55	201.435	30.795	674.35	23800	4.384	2.802	260.5
저	보리밥	쌀, 압 맥	—	4475	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0
			500	170	—	3.5	180	20720	0.6	1.9	320
침	시금치국 {식염 7.5 미원 1 물 1750cc	시금치 장 살 맛 고추 분	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
			75	47.55	9.885	0.15	22.05	0	—	—	0
			1	2.94	—	0.152	1.23	37.05	0.003	0.002	2.2
			250	362.5	53.5	16.25	10	37.5	2.5	0.3	5
			250	180	6	1.25	12.5	0	0.4	0.075	0
			50	187	10.3	15.2	150	—	0.01	0.01	—
침	돈육볶음 식염 7.5	돈 감 유 간장 파 설탕	30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—	—	—
			40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10
			15	57.75	—	—	—	—	—	—	—
			—	266.55	—	3.63	546.75	1169.55	0.4125	0.63725	312.55
小 計				6023.69	189.62	64.097	1170.23	22044	7.97	3.648	649.75
總 1 人	計 當			17280.87 3456	569.380 114	158.112 32	3279.855 656	48870 9774	17.212 3.4	10.68125 2.1	1312.3 262

우리나라 軍人給食에 對한 Menu 作成 및 標準調理法

木 (春) (5인분)

때 (時)	식 품 명 (食品名)	재 료 (材料)	분 량 (分量)	열 량 (熱量)	흰자질 (蛋白質)	지 방 (脂肪)	Ca (含水 炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	VC			
아	보 리 밥	쌀 압 맥	1200	4116	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0			
			105	359.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0			
침	아 옥 국 { 식염 7.5 미원 1 물 1750cc	아 옥 양 유 맛 살 된 장 식 유 고 추 분	500	170	—	2.5	180	20720	0.6	1.9	320	시금 치대 치		
			25	93.5	5.15	7.6	75	—	0.005	0.005	—			
			75	—	—	—	—	—	—	—	—		—	
			175	390.5	18.2	8.575	96.25	—	0.875	—	—		0	
			10	88.4	—	10	—	—	—	—	—		—	
김	치	—	266.55	—	3.63	546.75	1169.55	0.4125	0.63725	312.55				
小 計				5491.4	115.975	48.87	1031.275	21982	5.173	3.23	638			
침	보 리 밥	쌀 압 맥	—	4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0			
			두 부 찌 개 { 후 추 1 물 1250cc	두 부 육 육 추 장 배 된 파 고 추 분	375	341.25	32.25	20.625	678.75	—	0.1125		0.1125	—
					250	290	57.0	9.25	47.5	37.5	0.3		0.15	0
					250	45	—	0.5	175	320	0.15		0.225	70
					150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75		—	—
50	14.5	—	0.05	25	100	0.025	0.05	12.5						
5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11						
심	숙 갓 나 물 식염 7.5	숙 간 갖 파 장 식 유 고 추 분	500	110	—	1.5	370	15000	0.50	1.25	250			
			35	16.1	1.995	0.455	(17.5)	—	—	—	—			
			40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10			
			25	221	—	25	—	—	—	—	—			
			5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11			
단 무 지	20	6.4	—	0.06	—	—	0.006	0.008	—					
小 計				5809.35	199.47	82.535	1558.75	15907.7	4.7165	2.5395	364.5			
저	보 리 밥	쌀 압 맥	—	4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0			
			콩 나 물 국 { 식염 7.5 미원 1 물 1750cc	콩 나 물 장 치 된 유 말 식 고 추 분	500	130	17	2	20	1470	0.2		2.25	70
					150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75		—	—
					25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02		0.125	—
					10	88.4	—	10	—	—	—		—	—
2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5						
넉	우 옥 부 음 식염 7.5	우 유 옥 유 양 간 장 파 식 설 유 탕	250	290	57.0	9.25	47.5	37.5	0.3	0.15	0			
			50	187.0	10.3	15.2	150	—	0.01	0.01	—			
			30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—	—	—			
			40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10			
			15	132.6	—	15	—	—	—	—	—			
15	57.75	—	—	—	—	—	—	—						
김	치	—	266.55	—	3.63	546.75	1169.55	0.4125	0.63725	312.55				
小 計				6002.9	214.685	80.125	1122.525	2850	5	3.90	398.05			
總 人 計 當				17303.65 3460	530.13 106	181.53 36	3712.55 742	40739.7 8148	14.89 3.0	9.67 1.9	1400.55 280			

가 정 화 회 지

金 (春) (5인분)

때 (時)	식품명 (食品名)	재료 (材料)	분량 (分量)	열량 (熱量)	흰자질 (蛋白質)	지방 (脂肪)	Ca (含水炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C
아	보리밥	쌀밥	1200	4116	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0
			105	359.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0
침	배추국	배추 부추장	350	63	—	0.7	245	448	0.21	0.315	98
			250	77.5	—	0.25	15.5	—	0.025	0.105	110
			250	227.5	21.5	13.75	452.5	0	0.075	0.075	0
			175	390.5	18.2	8.575	96.25	—	0.875	—	0
			25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—
			2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5
김	치	—	266.55	—	3.63	549.75	1169.55	0.4125	0.63725	312.55	
小 計				5689.65	152.775	54.17	1562.775	2542.55	4.898	1.41	526
점	보리밥	콩감	—	4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0
			500	525	107	10.5	65	320	1.25	0.2	0
심	생선찌개	치자장	200	144	4.8	1	10	0	0.32	0.06	0
			150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
			50	14.5	—	0.05	25	100	0.025	0.025	12.5
			5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11
			150	61.5	—	0.75	64.5	22755	0.135	0.135	18
			250	177.5	6.25	0.35	—	—	—	—	—
심	유양부음	근양	50	187.0	10.3	15.2	150	—	0.01	0.01	—
			40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10
			30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—	—	—
			15	132.6	—	15	—	—	—	—	—
			15	57.75	—	—	—	—	—	—	—
			20	6.4	—	0.06	—	—	—	0.006	0.008
小 計				6070.45	238.285	67.535	568.35	23440	5.804	1.197	51.5
자	보리밥	아욱국	—	4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0
			500	170	—	2.5	180	20720	0.6	1.9	320
널	아욱국	아욱장	150	174	34.2	5.55	28.5	22.5	0.18	0.09	0
			150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
			2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5
			400	580	85.6	26.0	16	60	4.00	0.48	8
			200	144	4.8	1	10	0	0.32	0.06	0
			100	46	5.7	1.3	(50)	—	—	—	—
널	아욱국	아욱장	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10
			15	57.75	—	—	—	—	—	—	—
김	치	—	266.55	—	3.63	546.75	1169.55	0.4125	0.63725	312.55	
小 計				6181.35	238.525	90.935	1067.025	22145	9.563	3.9	656
總 1 人 當				17941.45 3588	629.585 126	212.64 43	3198.15 640	48127.55 9626	20.265 4.1	6.507 1.3	1233.5 247

우리나라 軍人給食에 對한 Menu 作成 및 標準調理法

土 (春) (5인분)

때 (時)	식품명 (食品名)	재료 (材料)	분량 (分量)	열량 (熱量)	흰자질 (蛋白質)	지방 (脂肪)	Ca (含水 炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₁	V.C		
아침	보리밥 시금치국 {식염 7.5 미원 1 물 1750cc 김치	쌀	1200	4116	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0		
		압맥	105	359.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0		
		콩나물	350	91	11.9	1.4	14	1029	0.14	1.575	49		
		시금치	250	85	—	1.75	90	10360	0.3	0.95	160		
		유양	25	93.5	5.15	7.6	75	—	0.005	0.005	—		
		조개	75	54.75	8.925	0.675	37.5	—	0.12	0.1125	3		
		된장 고추분	175 2.5	390.5 7.35	18.2	8.575	96.25	— 25	0.875 0.0075	— 0.005	— 5.5		
266.55					3.63	546.75	1169.15	4.125	0.63725	312.55			
小計				5463.75	136.8	40.1	992.775	12651	5.025	3.96875	530.05		
점심	보리밥 생선찌개 {식염 7.5 물 1250cc 파 고추분 두부조림 식염 7.5 멸치 감자 파 식유 고추분 설탕 단쿠치	조기	500	400	91.5	4	130	495	0.1	1.7	—		
		숙갓	200	44	—	0.6	148	6000	0.20	0.5	100		
		된장	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—		
		파	50	14.5	—	0.05	25	100	0.025	0.05	12.5		
		고추분	5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11		
		두부조림	500	455	43.0	27.5	905	0	0.15	0.15	0		
		멸치	50	187.5	40.9	1.4	215.0	—	0.04	0.25	—		
		감자	100	72	2.4	0.5	5	0	0.16	0.03	0		
		파	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	—		
		식유	15	132.6	—	15	—	—	—	—	—		
		고추분	5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11		
		설탕	15	57.75	—	—	—	—	—	—	—		
		단쿠치	20	6.4	—	0.06	—	—	0.006	0.008	—		
小計				6134.85	286.025	74.205	1673	7045.2	4.754	3.072	134.5		
저녁	보리밥 무우국 {식염 7.5 미원 1 물 1750cc 우육튀김 {식염 7.5 후추분 1 김치	콩나물	350	91	11.9	1.4	14	1029	0.14	1.575	49		
		무	150	46.5	—	0.15	93	0	0.015	0.045	66		
		된장	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—		
		멸치	25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—		
		식유	10	88.4	—	10	—	—	—	—	—		
		고추분	2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5		
		우육튀김	400	464	91.2	14.8	76	60	0.48	0.24	—		
		식염	55	194.7	6.160	0.77	25.85	—	0.154	0.0385	—		
		후추분	50	23	2.85	0.65	(25)	—	—	—	—		
		간장	50	442	—	50	—	—	—	—	—		
		김치	266.55			3.63	546.75	1169.55	0.4125	0.63725	312.55		
		小計				6441.35	240.785	106.015	1103.875	1425	5.252	3.35	499.05
		總計 1人當				18039.95 3608	663.61 133	220.32 44	3769.65 754	21121 4224	15.031 3.0	10.39 2.1	1163.6 233

가 정 학 회 지

日 (春) (5인분)

때 (時)	식품명 (食品名)	재료 (材料)	분량 (分量)	열량 (熱量)	흰자질 (蛋白質)	지방 (脂肪)	Ca (含水 炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	
아침	보리밥	쌀	1200	4116	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0	
		압맥	105	359.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0	
	무우국	무우	250	77.5		0.25	15.5	—	0.025	0.105	110	
		식염 7.5배추	350	63		0.7	245	448	0.21	0.315	98	
	미원 1	유양	25	93.5	5.15	7.6	75	—	0.005	0.005	—	
		된장	175	390.5	18.2	8.575	96.25	—	0.875	—	0	
	침	김치	멸치	25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—
고추분			2.5	7.35		0.38	3.075	92.5	0.0075	0.015	5.5	
小計				5467.25	136.425	38.02	1219.275	1710.05	4.828	1.8862	526.05	
점심	보리밥	두부		4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0	
			짜개	375	341.25	32.25	20.625	678.75	—	0.1125	0.1125	—
	식염 7.5	콩나물	돈육	250	362.5	53.5	16.25	10	37.5	2.5	0.3	5
			된장	250	65	8.5	1	10	735	0.1	1.125	35
	물 1250cc	고추분	된장	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
			고추분	5	14.7		0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11
	단무지	빵	무	20	6.4		0.06	—	—	0.006	0.008	—
유란												
小計				5513.95	202.475	62.23	917.6	957.6	6.77	2.24	51	
저녁	보리밥	아욱	아욱	500	170		2.5	180	20720	0.6	1.9	320
			식염 7.5	25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—
	미원 2.5	멸치장유	된장	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
			고추분	10	88.4	—	10	—	—	—	—	—
	물 1750cc	고추분	고추분	2.5	7.35		0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5
			생선조림	500	400	91.5	4	130	495	0.1	1.7	—
	식염 7.5	조간장	조간장	100	46	5.7	1.3	(50)	—	—	—	—
파유탕			40	11.6		0.04	20	80	0.02	0.04	10	
김치	김치	식설	20	176.8	—	20	—	—	—	—	—	
		식설	15	57.75		3.63	546.75	1169.55	0.4125	0.63725	312.55	
小計				6042.3	225.875	66.085	1250	22557	5.18	5.09	648	
總計 1人當				17023.5 3405	564.775 113	166.335 33	3386.88 677	24225 4845	16.78 3.4	9.22 1.4	1225 245	

금대
시치치

우리나라 單人給食에 對한 Menu 作成 및 標準調理法

月 (夏) (5인분)

時	식품명 (食品名)	재료 (材料)	분량 (分量)	열량 (熱量)	원자질 (蛋白質)	지방 (脂肪)	Ca (含水 炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C
아침	보리밥	쌀	1200	4116	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0
		압떡	105	359.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0
	열무국	열무	350	192.5	—	1.75	801.5	1542.5	1.56	1.05	175
		고춧가루	150	30	—	0.75	22.5	10115	0.3	0.51	0
	{ 식염 7.5 미원 2.5 물 1750cc	양파	25	93.5	5.15	7.6	75	—	0.005	0.005	—
		장	175	390.5	18.2	8.575	96.25	—	0.875	—	0
	김치	멸치	25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—
		고추	10	88.4	—	10	—	—	—	—	—
	김치	우유	2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5
		무	175	96.25	—	0.875	400.75	3266.75	0.78	0.225	67.5
	김치	오징어	75	14.25	—	—	13.5	21	0.045	0.0375	22.5
		생마늘	2.5	1.9	—	0.02	0.5	0.75	0.0025	0.00075	—
김치	갯벌	5	7.25	—	0.03	1.6	0	0.02	0.03	0.35	
	갯벌	7.5	5.55	1.1925	0.0825	—	—	—	—	—	
김치	갯벌	6.25	18.375	—	0.95	7.6875	231.25	0.01875	0.0125	13.75	
	갯벌	25	7.25	—	0.025	12.5	50	0.0125	0.025	6.25	
小計				5521.925	137.6175	47.3225	1672.5625		7	2.71	424.35
점심	보리밥	콩	500	525	107	10.5	65	320	1.25	0.2	0
		치우	200	62	—	0.2	124	0	0.02	0.06	88
	{ 식염 7.5 물 1250cc	된장	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
		파	50	14.5	—	0.05	25	100	0.025	0.05	12.5
	감자볶음	감	5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11
		자른	250	180	6	1.25	12.5	0	0.4	0.075	0
	{ 식염 7.5 후추 2.5 물 250cc	양	100	41	—	0.5	43	15170	0.09	0.09	121
		파	50	187	10.3	15.2	150	—	0.01	0.01	—
	김치	간장	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10
		식	30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—	—	—
	김치	식	15	132.6	—	15	—	—	—	—	—
		식	15	57.75	—	—	—	—	—	—	—
김치	탕	30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—	—	—	
	탕	5	7.25	—	0.03	1.6	0	0.02	0.03	0.35	
김치	탕	150.825	1.1925	1.9825	436.5375	3569.25	0.87875	0.33075	110.35	—	
	탕										
小計				5970.05	233.235	94.425	689.25	15855	5.865	1.231	133.5
저녁	보리밥	양배추	500	145	—	3.0	90	105	0.1	2.15	135
		국	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
	{ 식염 7.5 미원 1 물 1750cc	된장	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10
		파	25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—
	김치	고추	2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5
		김	250	290	57.0	9.25	47.5	37.5	0.3	0.15	0
	우육볶음	우육	250	135	—	1.0	50	0	0.225	0.025	7.5
		면	100	353	2.1	1.4	41	0	0.05	0.1	0
	김치	파	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	00
		식	15	132.6	—	15	—	—	—	—	—
	김치	식	15	57.75	—	—	—	—	—	—	—
		식	30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—	—	—
김치	식	5	7.25	—	0.03	1.6	0	0.02	0.03	0.35	
	식	150.825	1.1925	1.9825	436.5375	3569.25	0.87875	0.33075	110.35	—	
小計				6133.625	190.6775	56.7425	1044.9125	3164.25	5.66	3.68	268.7
總計 1人當				67625.6 3325	561.53 112	198.49 40	3406.725 681	48848.25 9769	18.45 3.6	7.62 1.5	826.55 165

가 정 화 회 지

火 (夏) (5인분)

때 (時)	식품명 (食品名)	재료 (材料)	분량 (分量)	열량 (熱量)	흰자질 (蛋白質)	지방 (脂肪)	Ca (含水炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C
아침	보리	쌀	1200	4116	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0
			105	359.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0
	근대국	근대육장분	500	135	—	—	590	33500	0.40	0.90	170
			150	217.5	32.1	9.75	6	22.5	1.5	0.18	3
침	미원	원고추분	175	390.5	18.2	8.575	96.25	—	0.875	—	0
			2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5
김치				150.825	1.1925	1.9825	436.5375	35692.5	0.87875	0.33075	110.35
小計				5376.275	144.1175	36.8725	1262.0625	37184.25	6.93425	2.1	288.85
점심	보리밥	칼치자장		4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0
			500	640	90.0	30.0	60	250	0.70	0.65	0
	생선찌개	원파	150	108	3.6	0.75	7.5	0	0.24	0.045	0
			150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
	물 1250cc	파	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10
			5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11
	꽃고추조림	꽃고추자장장유	5	7.25	—	0.03	1.6	0	0.02	0.03	0.35
			250	50	—	1.25	37.5	16875	0.5	0.85	0
	물 150cc	원간장	250	180	6	1.25	1.25	0	0.4	0.075	0
			75	124.5	7.8	3.675	41.25	—	0.375	—	—
심	미원	파	30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—	—	—
			12.5	110.5	—	12.5	—	—	—	—	—
오이지	고추분	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10	
		15	44.1	—	2.28	18.45	555.3	0.045	0.03	33	
小計				6046.15	217.335	76.77	468.55	18025.4	6.37	2.466	64.35
저녁	보리밥	건미역장		4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0
			50	44.5	7.45	0.4	356	0.7	0.65	0.66	7.5
	미역초	파	50	23	2.85	0.65	(25)	—	—	—	—
			50	14.5	—	0.05	25	100	0.025	0.05	12.5
	미원	양유	25	93.5	5.15	7.6	75	—	0.005	0.005	—
			10	88.4	—	10	—	—	—	—	—
	물 1750cc	고추분	5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11
			250	180	6	1.25	12.5	0	0.4	0.075	0
	감자볶음	자이양	250	47.5	—	0.5	45	70	0.15	0.125	75
			50	187.0	10.3	15.2	150	—	0.01	0.01	—
물 250cc	파	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10	
		30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—	—	—	
넋	간식	장유	15	132.6	—	15	—	—	—	—	—
			15	57.75	—	—	—	—	—	—	—
김치	고추분	5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11	
			150.825	1.1925	1.9825	436.5375	3569.25	0.87875	0.33075	110.35	
小計				5549.475	127.2775	63.9275	1302.5375	4190.15	5.44175	2	237.35
總計 1人當				16971.9 3394	488.73 98	177.57 36	3033.15 606	59399.8 11879	18.746 3.7	6.5655 1.3	590.55 118

우리나라 軍人給食에 對한 Menu 作成 및 標準調理法

水 (夏) (5인분)

대 (時)	식품명 (食品名)	재료 (材料)	분량 (分量)	열량 (熱量)	원자질 (蛋白質)	지방 (脂肪)	Ca (含水炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	
이	보리밥	쌀	1200	4116	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0	
		압맥	105	359.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0	
	생양두부국	생양두부	375	427.5	37.875	26.25	900	—	0	0.075	0	
		열무	250	137.5	—	1.25	572.5	10887.5	1.5	0.75	125	
	{식염 7.5 미원 2.5 물 1250cc	감자	250	180	6	1.25	12.5	0	0.4	0.075	0	
		된장	175	390.5	18.2	8.575	96.25	—	0.875	—	0	
	침	멸치	멸치	25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—
			식유	10	88.4	—	10	—	—	—	—	—
		고추분	2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5	
		파	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10	
도마도	도마도	100	22	—	0.3	4	312	0.10	0.03	12		
김	김		150.825	11.925	1.9825	463.5375	3569.25	0.87875	0.3307	110.35		
小 計				5984.525	176.3425	66.9125	2282.5625	14941.25	7.07	2.11475	262.85	
침	보리밥	염아지찜	염아지	500	710	126	21	125	0	0.15	0.25	0
			무우	200	62	—	0.2	124	0	0.02	0.06	88
	{물 1250cc	고추분	5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11	
		마늘	5	7.25	—	0.03	1.6	0	0.02	0.03	0.35	
	오이냉국	파	10	2.9	—	0.01	5	20	0.005	0.01	2.5	
		오양배추	250	47.5	—	0.5	45	70	0.15	0.125	75	
	{식염 30 식초 40 물 1250cc	당근	200	58	—	1.2	36	42	0.04	0.86	54	
		파	100	41	—	—	43	15170	0.09	0.09	12	
	심	간장	파	40	11.6	1.71	0.04	20	80	0.02	0.04	10
			고추분	30	13.8	—	0.39	(15)	—	—	—	—
오이지	오이지	30	6	—	0.27	15.9	—	0.015	0.012	0		
小 計				5464.55	220.335	41.345	573	15752	3.81	685.5	263.85	
저	보리밥	열무국	열무	250	4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0
			열무	250	137.5	—	1.25	572.5	10887.5	1.5	0.75	125
	{식염 7.5 미원 2.5 물 1750cc	감자	250	180	6	1.25	12.5	0	0.4	0.075	0	
		된장	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—	
	돈육볶음	고추분	25	93.75	20.45	0.7	(107.5)	0	0.02	0.11	0	
		새우	2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5	
	{식염 7.5 물 150cc	고추	250	362.5	53.5	16.25	10	37.5	2.5	0.3	5	
		양파	300	60	—	1.5	45	20250	0.6	1.02	0	
	냉	간장	파	50	187.0	10.3	15.2	150	—	0.01	0.01	—
			양파	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10
김	탕유	간식	30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—	—	—	
		식마	15	57.75	—	—	—	—	—	—	—	
김	김	5	66.3	—	7.5	—	—	—	—	—		
小 計				6059.725	201.3775	70.0075	1588.4125	34916.75	99792.5	3.35475	256.2	
總 計				17508.80	598.0550	178.2650	4443.975	65610	20.85925	690.96950	782.9	
1人當				3502	119	36	888	13322	4.1	1.4	154	

가 정 화 회 지

木 (夏) (5인분)

때(時)	식품명(食品名)	재료(材料)	분량(分量)	열량(熱量)	흰자질(蛋白質)	지방(脂肪)	Ca(含水炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	VC	
아침	보리밥	쌀	1200	4116	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0	열대치
	미역국	압배역	105	395.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0	
		건미역	50	44.5	7.45	0.4	356	0.70	0.65	0.66	7.5	
	식염수	유원건식	25	93.5	5.15	7.6	75	—	0.005	0.005	—	
	물 1750	새우분	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—	
점심		유원건식	25	93.75	20.45	0.7	(107.5)	0	0.02	0.11	0	
		고추	10	88.4	—	10	—	—	—	—	—	
		유원건식	2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5	
	김치	파	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10	
小計				5214.025	142.02	44.64	1210.8125	3742.45	5.6	1.83	133.35	
점심	보리밥			4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0	열대치
	생양두부찌개	생양두	375	427.5	37.875	26.25	900	—	0	0.075	0	
	식염수 7.5 후추 약간 물 1250cc	우유	250	290	57.0	9.25	47.5	37.5	0.3	0.15	0	
		유원건식	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—	
		유원건식	25	93.5	5.15	7.6	75	—	0.005	0.005	—	
		파	50	14.5	—	0.05	25	100	0.025	0.05	12.5	
	돈육볶음	돈육	400	580	85.6	26.0	16	60	4.00	0.48	8	
	물 250cc	감자	250	180	6	1.25	12.5	6	0.4	0.075	0	
		간장	100	46	5.7	1.3	(50)	—	—	—	—	
		식	15	132.6	—	15	—	—	—	—	—	
파		40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10		
심	설	15	57.75	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11		
	고추분	5	14.7	—	0.27	15.9	—	0.012	0.012	0		
오이지		30	6	—	0.27	15.9	—	0.012	0.012	0		
小計				6578.25	305.55	101.305	1380.75	462.6	8.8	1.581	41.5	
저녁	보리밥			4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0	새우대
	콩나물국	콩나물	400	104	13.6	1.6	16	1176	0.16	1.8	56	
	미원 1 식염수 10 물 1750	호박	200	34	0.2	110	68	0.1	0.1	64		
		박	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—	
		장	25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—	
		치	25	93.5	5.5	7.6	75	—	0.005	0.005	—	
	유원건식	유원건식	10	88.4	—	10	—	—	—	—	—	
		유원건식	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10	
		파	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10	
		고추분	2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5	
조개젓	조개젓	50	37	7.95	0.55	—	—	—	—	—		
김치			150.825	1.1925	1.9825	436.5375	3569.25	0.87875	0.33075	110.35		
小計				5347.525	156.9175	46.5875	980.8125	4985.75	5.214	3.09	245.85	
總計				17139.8	604.49	192.53	3572.375	9190.8	19.6	6.5	420.7	
1人當				3427	121	38	714	1838	3.8	1.5	84	

우리나라 軍人給食에 對한 Menu 作成 및 標準調理法

金 (夏) (5인분)

때 (時)	식품명 (食品名)	재료 (材料)	분량 (分量)	열량 (熱量)	흰자질 (蛋白質)	지방 (脂肪)	Ca (含水炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	VC
아침	보리밥	쌀	1200	4119	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0
		압맥	105	359.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0
	콩나물국	콩나물	350	91	11.9	1.4	14	1092	0.14	1.575	49
		생양두	250	72.5	—	1.5	45	52.2	0.05	1.06	67.5
	[식염 7.5미원 2.5물 1750cc]	장	250	285	25.25	17.5	600	—	0	0.05	0
		치유탕	175	390.5	18.2	8.575	96.25	—	0.875	—	0
	김치	된장	25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—
		초파	10	98.4	—	10	—	—	—	—	—
	김치	초파	2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5
		파	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	—
小計				5666.025	169.6175	58.2625	1452.5625	4823.25	5.26425	3.86975	232.35
점심	보리밥	콩치	500	525	107	10.5	65	320	1.25	0.2	0
		자장	250	180	6	1.25	12.5	0	0.4	0.075	0
	물 1250cc	감	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
		마늘	5	7.25	—	0.03	1.6	0	0.02	0.03	0.35
	고추	파	5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11
		파	50	14.5	—	0.05	25	100	0.025	0.05	12.5
	감자볶음	감	250	180	6	1.25	12.5	0	0.4	0.075	0
		고추	150	30	—	0.75	22.5	10125	0.3	0.51	0
	[식염 7.5물 250cc]	오유	200	38	—	0.4	36	56	0.12	0.1	60
		양파	50	187	10.3	15.2	150	—	0.01	0.01	—
김치	장	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	—	
	식설	30	13.8	0.71	0.39	(15)	—	—	—	—	
오이지	고추	15	132.6	—	15	—	—	—	—	—	
	추분	15	57.25	—	—	—	—	—	—	—	
오이지	고추	2.5	7.35	—	—	—	—	—	—	—	
	추분	30	6	—	—	—	—	—	—	—	
小計				6129.65	239.235	69.805	597.925	10958	6.6021	1.801	89.35
저녁	보리밥	근대	500	135	—	1.5	590	35500	0.4	0.9	170
		육장	150	174	34.2	5.55	28.5	22.5	0.18	0.09	0
	[식염 7.5미원 1물 1750cc]	된	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—
		고추	2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5
	생양두부조림	생양두	500	570	50.5	35	1200	—	0	0.1	0
		부	250	180	6	1.25	12.5	0	0.4	0.075	0
	[식염 7.5물 1750cc]	감	100	46	5.7	1.3	(50)	—	—	—	—
		간	75	281.25	61.35	2.1	322.5	—	0.06	0.375	—
	김치	식설	15	132.6	—	15	—	—	—	—	—
		추분	15	57.75	—	—	—	—	—	—	—
김치	고추	5	14.7	—	0.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11	
	파	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10	
小計				6485.175	267.1675	88.3975	2881.9625	39449.35	5.98425	2.609	306.85
總計				18280.855	676.02	216.465	4932.45	55230.6	17.851	8.28	628.55
1人當				3656	135	43	986	11046	3.6	1.7	126

가 정 화 회 지

土 (夏) (5인분)

대 (時)	식품명 (食品名)	재료 (材料)	분량 (分量)	열량 (熱量)	흰자질 (蛋白質)	지방 (脂肪)	Ca (含水炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	VC					
아침	보리밥	쌀	1200	4116	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0	0				
			105	359.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0					
		감자국	감자	500	360	12	2.5	25	0	0.8	0.15		0	0		
				[식염 7.5미원 2.5물 1750cc]	된장	175	390.5	18.2	8.575	96.25	—		0.875		—	0
					유채유	25	93.5	5.15	7.6	75	—		0.005		0.005	—
김치	고추분	2.5	93.75	20.45	0.7	(107.5)	0	0.02	0.11	0	0					
김치	파	40	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	0.005	5.5	0				
			11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	0.04	10	10				
				150.825	1.1925	1.9825	436.5375	3569.25	0.87875	0.33075	110.35					
小 計				5582.625	149.6175	37.9625	893.5625	3741.75	5.88	1.325	125.85					
점심	보리밥	염고등어찌개	물 1000cc	4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0	0				
				염고등어	500	710	126	21	125	0	0.15		0.25	0		
					양배추장	250	72.5	—	1.5	45	52.5		0.05	1.075	67.5	
				된고추분		150	249	15.6	7.35	82.5	—		0.75	—	—	
				마파		5	14.7	—	0.76	6.15	185.1		0.015	0.01	11	
	갯잎나물	갯잎	5	7.25	—	0.03	1.6	0	0.02	0.03	0.35	0.35				
			50	14.5	—	0.05	25	100	0.025	0.05	12.5					
	김치	오이지	된장	400	124.5	7.8	3.675	41.25	—	0.375	—	—	—			
				파장유	75	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04		10		
					간식	30	13.8	1.71	0.39	(15)	—	—		—	—	
고추분				25	221	—	25	—	—	—	—	—				
김치				10	29.4	—	1.52	12.3	370.2	0.03	0.02	22				
			30	6	—	0.27	15.9	—	0.12	0.12	0					
小 計				6659.35	369.735	98.77	644.9	787.8	4.978	2.53	123.35					
저녁	보리밥	콩나물국	[식염 7.5미원 2.5물 1750cc]	4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0	0				
				콩나물	350	91	11.9	1.4	14	1029	0.14		1.575	49		
					호박장	250	42.5	—	0.25	137.5	85		0.125	0.125	81	
				된멸치		150	249	15.6	0.75	82.5	—		0.75	—	—	
				식유		25	93.75	20.45	0.7	107.5	—		0.02	0.125	—	
	우육볶김	우유	10	88.4	—	10	—	—	—	—	—					
			고추분	2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5				
	넉	[식염 7.5후추 약간]	밀가루장유	40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10				
				105	371.7	11.76	1.470	49.35	0	0.294	0.0735	0				
				100	46	5.7	1.3	(50)	—	—	—	—				
김치	100	884	—	100	—	—	—	—	—							
			150.825	1.1925	1.9825	436.5375	3569.25	0.87875	0.33075	110.35						
小 計				6975.225	250.4275	155.4775	1106.6625	24264	6	3.2	255.85					
總 1人當				19217.20 3843	769.780 154	292.210 58	2645. 1250 529	28793.6 5759	16.858 3.4	7.055 1.4	475.05 95					

우리나라 軍人給食에 對한 Menu 作成 및 標準調理法

日 (夏) (5인분)

때 (時)	식품명 (食品名)	재료 (材料)	분량 (分量)	열량 (熱量)	흰자질 (蛋白質)	지방 (脂肪)	Ca (含水 炭素)	V.A	V.B ₁	V.B ₂	VC	
아침	보리밥	쌀	1200	4116	81.6	14.4	84	—	3	0.6	0	
			105	359.1	11.025	1.785	46.2	—	0.273	0.084	0	
	아열국	열무	500	275		2.5	1145	21775	3	1.5	250	
			침	자장치유	250	180	6	1.25	12.5	0	0.4	0.075
	175	390.5			18.2	8.575	96.25	—	0.875	—	0	
	25	93.75			20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—	
	10	88.4			—	10	—	—	—	—	—	
	40	11.6			—	0.04	20	80	0.02	0.04	10	
	김치				150.825	1.1925	1.9825	436.5375	3569.25	0.87875	0.33075	110.35
	小計				5665.175	138.4675	41.2325	1948	44773	8.46675	2.75475	270.35
점심	보리밥	생양두	375	4475.1	92.625	16.185	130.2	—	3.273	0.684	0	
			1250cc	375	427.5	37.875	26.25	900	—	0	0.075	0
	침	박육장물	300	51	0.3	165	102	0.15	0.15	96		
			250	362.5	53.5	16.25	10	37.5	2.5	0.3	5	
			150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—	
			5	7.25	—	0.03	1.6	0	0.02	0.03	0.35	
			2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5	
			50	14.5	—	0.05	25	100	0.025	0.05	12.5	
	심	조개젓	조개젓	50	37	7.95	0.55	—	—	—	—	—
				70	210	255.27	22.51	136.5	1680	0.21	0.63	0
55				221.75	—	15	—	—	—	—	—	
오이지	우계식	우계식	15	132.6	—	15	—	—	—	—		
			30	6	—	0.27	15.9	—	0.012	0.012	0	
小計				5637.2	207.55	67.615	1333.275	332	6.74	1.306	119.35	
저녁	보리밥	양배추	350	101.5	—	2.1	63	73.5	0.07	1.5	94.5	
			250	65	8.5	1	10	735	0.1	1.125	35	
	침	장치유	150	249	15.6	7.35	82.5	—	0.75	—	—	
			25	93.75	20.45	0.7	107.5	—	0.02	0.125	—	
			10	88.4	—	10	—	—	—	—	—	
			2.5	7.35	—	0.38	3.075	92.5	0.0075	0.005	5.5	
			40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10	
			500	640	90	30	60	250	0.7	0.65	0	
	녁	장유탕	장유탕	250	77.5	—	0.25	15.5	—	0.025	0.105	110
				100	46	5.7	1.3	(50)	—	—	—	—
20				176.8	—	20	—	—	—	—	—	
김치	파추분	파추분	15	57.75	—	—	—	—	—	—		
			40	11.6	—	0.04	20	80	0.02	0.04	10	
5	14.7	—	6.76	6.15	185.1	0.015	0.01	11				
김치		150.825	1.1925	1.9825	436.5375	3569.25	0.87875	0.33075	110.35			
小計				6266.875	234.0675	92.1004	4625	24414	5.88	4.61	386.35	
總計 1人當				17569.25 3514	580.085 116	200.8475 40	4285 7375 857	69519 13904	21.09 4.2	8.67 1.7	776 155	

研究 실습을 하면서

위에 설명한대로의 계획과 계절별 식단을 가지고 연구한 표준 조리법에 의하여 그간 두차례의 실습과 시식을 맞추었다.

一次의 봄철실습은 서울大學校 師範大學 家政科의 玄己順先生이 주관하여 委員전원이 모여 실습을하고 國防部次官이하 三軍의 關係擔當官, 國防部給食制度委員, 家政學會朱會長, 어머니會의 姜副會長이 참석하여 試食評價會를 가졌다.

二次실습은 久林調理學校에서 同校 校長 李順愛先生이 주관하여 委員이 모여 실습하고 特히 二次에는 직접 兵士 20여명을 초대하여 試食講評會를 가졌다.

그間 계절별 정량 표준식단을 국방부제정 기본구량에 입각하여 되도록 장병들 영양에 合理的인 식단을 만들고저 연일 研究점토탈때 워낙 많은 量의 食品을 供給하는 식사이므로 食品種別에 많은 제한을 받아함이 큰 애로 이었다.

이것은 四계절마다의 애로이었으며 이번에 연구한 장병의 일반식사에서뿐만 아니라 앞으로 海上兵, 航空兵의 식이등 특수식이 기준에도 커다란 애로가 될 것이다.

이러한 애로의 개척을 위하여 앞으로 農林當局 기타 食糧生産擔當處에서 협의하여 특별한 계획하에 영양가가 많은 야채류, 魚貝류의 가공품생산 또는 강화식품 등이 증산되도록 특별히 연구하여 생산 되기를 절실히 희망한다.

將兵의 榮養을 향상시켜서 의욕을 가지고 능률있게 軍隊任務를 완수하게하고 나아가서 국방력의 강화를 확고히 하기위함이 장병의 표준 정량 급식 실천의 주요목표임은 모두가 주지하는 바이며 아울러 원활히 실천되기를 모두가 간절히 희망하고 있는 일이니 만큼 앞으로 표준 정량 급식의 연구와 더불어 실천될수 있는 方策이 확립되어야 하겠다.

우리는 이번의 연구를 통하여 우선 영양가 많은 食品이 군대급식에 충당될 만큼 供給될수 있는 方策의 수립을 희망한다. 다음 調理法에서는 調理科學面에 치중하여 食品의 영양분손실을 최소로 하면서도 간단한 조리법, 그리고 장병의 구미에 맞을수 있는 調理法을 확립하고자 研究努力하였다. 60萬大軍의 食事이니 만큼 調理할때의 영양분손실 如何는 설혹 개개의 供給에서는 적은數라 할지라도 결과적으로 全體에 미치는 영향이 대단히 클것이다.

또 군대급식은 많은 량을 제한된 時間내에 조리하여야 하느니 만큼 炊사담당병의 조리기술 여하도 크게 영향 될것이다. 단순한 조리법이라도 먹음직하게 요리가 되어야만 정량(定量)을 잠깐없이 먹게끔 할 수 있다. 그間的 실습을 통하여 이러한 點을 더욱 통감하게 되었으니 앞으로는 군대의 炊사담당 兵士에게 영양상 합리적인 조리법과 능숙한 단체적 조리기술을 습득시켜서 같은 食軍이라도 더욱 효과있게 급식시켜야 하겠다고 생각하였다.

또 여기 아울러 軍隊內의 炊사장 시설이 따라야 하겠다. 제한된 종류의 식품으로 되도록 변화있는 食單을 하고져 희망하지만 현실문제로 軍대내의 炊사장 시설이 애초가 되기도 하였다

이러한 몇가지 시급한 개선점이 차차 개선실천 되리라는 希望도 또한 그間에 느낄수 있었으니 연구원으로서는 대단히 기꺼웠다. 그것은 一次실습 試食會에 참석하신 國防部次官이하 관계담당관의 세심하고도 정성스러운 시식평가 또 軍대의 정량급식과 거기에 따르는 여러가지 方策을 信念있게 피력하시는 모습을보고 우리나라의 軍대급식이 合理的인 방향으로 향상되리라는 확신을 가지게 하였으니 급식관계 연구원뿐만 아니라 국민의 일원으로서도 대단히 기뻐다. 또 第二次試食會에는 특히 將兵 20여명이 참석하여서 더우기 효과적이었다. 장병들의 시식평가는 더욱 실질적이었으며 正確하였고, 평가태도도 진지하였다.

식사의간의 농담은 역신 출신지방에 따라서 차이가 있었으며 더욱 놀란것은 식사분량에 대한 精確한 측량이었다.

즉 반복감의 차이만으로도 저울에 달아 측량한거와 별로 차이 없이 깨닫고 있는것을 보고 매끼 일정한 량의 식사습관의 결과이라 생각하니 여러모로 감회가 깊었다.

또 그 평가태도가 대단히 진지함을 보고 믿음직한 마음 금할수 없었으며 장병표준정량급식의 필요성을 더욱 통감하고 미력하나마 그간의 노력의 보람을 느끼고 무언의 격려를 받은것 같았다.

끝으로 장병의 일반식 표준정량 급식의 연구가 이만큼이나마 진전되게 된것은 國防部給食管理委員會擔當責任者인 姜昭東少領의 努力과 信念의 덕택이었다.

始終 연구재료를 수집 제공하여 주었으며 研究에 필요한 모든 준비를 어려운중에서도 지장없이 담당하여 주어서 이따만큼의 成果를 낼수 있었던 것이다.

앞으로 가을철 식단과 실습은 서울女子大學 家政科에서, 겨울철 식단과 실습은 中央大學校 家政科에서 주관하여 마출 예정이며 今年에 일반식의 연구실습이 일단 끝나면 海上兵, 航空兵등의 특수식이, 또는 야전식등의 연구를 계속할것으로 예정하고 있다.

(축)

대한 가정 학 회 지

제 4 호 발간

(노)(라)(노)(의)(집)

보고 마음대로 입어보고 사는 옷

미우만 3층

Tel. ③ 3171~5