



# 학교급식 표준식단

겨울(\*11월)

고등학교

<p><b>나트륨 줄이기 실천 방법</b></p> <p>1. 식품자체의 맛을 살리도록 한다. 2. 현미와 잡곡을 섞어 밥을 한다. 3. 음식의 온도가 높으면 짠맛이 덜 느껴지므로 조리 후에 간을 한다. 4. 소금 또는 조미료가 많이 들어있는 장아찌, 젓갈 같은 염장식품이나 인스턴트 식품 등 가공식품의 섭취를 줄이고 신선한 자연식품을 선택한다. 5. 칼륨, 칼슘, 식이섬유, 마그네슘이 풍부하여 나트륨 배출을 돕는 식재료를 사용하여 저염 효과를 높인다. 6. 나트륨 배설을 촉진시키는 과일(주2회 이상) 제공한다. 7. 생선이나 육류는 소금 간을 하지 않고 양파즙, 생강즙, 후추로 밑간을 함으로써 소금 사용량을 줄인다. 8. 양념류는 평소보다 소금을 적게 넣어 조리하여 저염 간장을 선택한다.</p>		11.1(수) 조식	11.2(목) 조식	11.3(금) 조식	11.4(토) 조식
		<p>기장밥 맑은감자국 돼지고기메추리알조림 오이오징어채무침 배추김치 사과</p>	<p>보리밥 사골만둣국 소시지구이/머스타드스스 청포묵김무침 배추겉절이 시리얼바</p>	<p>수수밥 맑은순두부찌개 오리훈제채소무침 베이컨스크램블에그 홍각김치 요구르트</p>	<p>찰쌀밥 양송이스프 포크커피릿 흑임자양상추샐러드 깍두기 바나나</p>
	11.1(수) 중식	11.2(목) 중식	11.3(금) 중식	11.4(토) 중식	
	<p>김밥볶음밥 달걀파국 옥수수버터구이 마시는샐러드 깍두기</p>	<p>찰쌀현미밥 돼지고기김치찌개 파닭 콩나물무침 백김치</p>	<p>공밥 설렁탕 삼치구이 햇잎장아찌 석박지</p>	<p>잔치국수 주먹밥 배추겉절이 닭꼬치양념구이 감귤무당</p>	
	11.1(수) 석식	11.2(목) 석식	11.3(금) 석식		
	<p>혼합잡곡밥 동태찌개 돼지갈비찜 청경채무침 배추김치 두부요거트</p>	<p>차조밥 육개장 크림스파게티/마늘식빵 감자채형볶음 깍두기</p>	<p>카레라이스 유부맑은국 배추김치 초코머핀 글</p>		
11.6(월) 조식	11.7(화) 조식	11.8(수) 조식	11.9(목) 조식	11.10(금) 조식	11.11(토) 조식
<p>쇠고기버섯죽 도라지배우침 프렌치토스트 떠먹는요구르트 배추김치</p>	<p>차조밥 감오징어무국 쇠고기버섯볶음 숙주미나리무침 배추김치 골드키위</p>	<p>버섯카로틴밥 두부김치국 잡채 홍각김치 찐고구마</p>	<p>블로콜라밥 배추된장국 돼지고기볶음/우유 파래김자반볶음 깍두기 햇케이크&amp;말기편</p>	<p>찰현미밥 버섯들깨탕 파리고추멸치볶음 달걀행말이 배추김치 단감</p>	<p>김가루주먹밥 단호박죽 배추겉절이 사과 마늘빵스틱</p>
11.6(월) 중식	11.7(화) 중식	11.8(수) 중식	11.9(목) 중식	11.10(금) 중식	11.11(토) 중식
<p>기장밥 순댓국 단두리닭봉구이 시금치나물고추장무침 깍두기</p>	<p>수수밥 감자수제비국 수육쌈장 상추겉절이 오이파인애플무침 보쌈김치</p>	<p>새우튀김우동 떡볶이/김말이 초코츄러스 청포도주스 배추김치</p>	<p>보리밥 쇠고기미역국 반반치킨 모듬피클 호박새송이볶음 배추겉절이</p>	<p>찰흑미기장밥 대구매운탕 도토리묵채소무침 피양장채/꽃향 깍두기</p>	<p>파장면 가래떡/조청 감오징어꼬치 사과당근주스 단무지 배추김치</p>
11.6(월) 석식	11.7(화) 석식	11.8(수) 석식	11.9(목) 석식	11.10(금) 석식	
<p>강황쌀밥 꼬치어묵국 LA갈비구이/떡구이 브로콜리/초고추장 배추김치</p>	<p>치킨마요덮밥 전새우아욱된장국 토마토샐러드 인절미토스트 친환경식혜 홍각김치</p>	<p>흑미밥 등황우거지국 자반고등어커리구이 고구마줄기볶음 볶음김치</p>	<p>옥수수밥 부대찌개 오리훈제떡볶음 시래기나물 깍두기</p>	<p>남치알김치볶음밥 다시마우국 오징어/고구마튀김 백김치 자몽주스</p>	



# 학교급식 표준식단

겨울(\*11월)

고등학교

11.13(월) 조식	11.14(화) 조식	11.15(수) 조식	11.16(목) 조식	11.17(금) 조식	11.18(토) 조식
찰쌀밥 홍초공나물국 갯잎짬 애호박/오징어김치전 김구이 석박지	버섯카로틴찰쌀밥 경단지역국 단호박갈비짬 매운장아피무침 배추김치 사과	녹차밥 닭공탕*당면 코다리조림 오이부추무침 김치볶음 굴	찰보리밥 무들갯국 시금치/숙주나물 불고기완자피양볶음 배추김치 요구르트	아미노찰쌀밥 누룽지국 닭봉조림 오이도라지초무침 콘프레이크/우유 총각김치	클로렐라찰쌀밥 우렁면장국 스페인어오물갯 돼지고기강정 깍두기
11.13(월) 중식	11.14(화) 중식	11.15(수) 중식	11.16(목) 중식	11.17(금) 중식	11.18(토) 중식
가바찰밥 쇠고기무국 새우칠리소스볶음 유채무침 배추김치	차조밥 새뱅이국 연근조림 바삭불고기/아린왕셀러드 배추김치	쇠고기공나물밥/양념장 유부장국 피칸파이 배 무생채	귀리밥 청국장찌개 상추속갯겉절이 닭살스테이크 총각김치	강황밥 어묵속갯국 돼지갈비우거지짬 파래달래무침 배추김치	콘드레나물밥/양념장 팽이달걀국 바람떡 멜론 배추김치
11.13(월) 석식	11.14(화) 석식	11.15(수) 석식	11.16(목) 석식	11.17(금) 석식	
고구마밥 바지락살순두부찌개 도라지미니리우침 관동기 총각김치	차수수밥 육개장 삼치옛장조림 참나물무침 배추김치 바나나	밭아장곡밥 얼갈이배추면장국 삼겹살채소초무침 새송이볶음 총각김치	기장밥 팥볶국 알감자조림 골뱅이소면무침 배추겉절이 단감	오므라이스/소스 김치굴국 수제소시지/머스터드스 키위 오이피클	
11.20(월) 조식	11.21(화) 조식	11.22(수) 조식	11.23(목) 조식	11.24(금) 조식	11.25(토) 조식
홍국찰밥 황태해장국 미트볼어묵조림 오이속갯겉절이 짜먹는요구르트 석박지	현미밥 맑은아귀탕 쇠고기장조림 애너타리볶음 배추김치 포도맛무딩	차조밥 창치추어탕 치킨커를렛/소스 애호박새우갯볶음 깍두기	보리밥 갈비탕 갈치우조림 더덕무침 배추김치	차수수밥 조갯살시금치면장국 찰떡갈비맛구이/반 연두부달걀짬 배추김치	쇠고기야채죽 과일셀러드 미니크로와상 딸기우유 배추김치
11.20(월) 중식	11.21(화) 중식	11.22(수) 중식	11.23(목) 중식	11.24(금) 중식	11.25(토) 중식
수수밥 쇠고기영양탕 생고등어김치조림 달걀채소말이 총각김치	기장밥 아욱면장국 동파육 실근약채소무침 깍두기	훈제오리볶음밥 매생이국 시나몬토스트 배 배추겉절이	잡곡밥 사골우거지국 고추잡채/꽃향 소라살채소무침 석박지	활연미밥 해물팥볶국 오리불고기 상추치커리무침 배추김치	집채달걀양념장 달걀파국 왕만두 사과जू스 배추김치
11.20(월) 석식	11.21(화) 석식	11.22(수) 석식	11.23(목) 석식	11.24(금) 석식	
마파두부덮밥 우동국 고구마장쌀도너츠 파인애플 배추김치	클로렐라밥 쇠고기버섯찌개 치즈오븐스파게티 김구이 오이소박이	찰흑미밥 순두부들깨탕 돼지고기완자파채볶음 해물파전 총각김치	녹차찰쌀밥 꽃겨미개 닭볶음 당면채 배추김치	차조밥 돼지등뼈감자탕 생선까스/소스 새송이부추초무침 깍두기 요구르트	



# 학교급식 표준식단

겨울(\*11월)

고등학교

11.27(월) 조식	11.28(화) 조식	11.29(수) 조식	11.30(목) 조식
기장밥 콩나물두부김치국 단호박훈제오리구이 오이지무침 홍각김치	귀리밥 조랭이떡국 오징어관동기 갯잎나물볶음 배추김치 단감	참쌀밥 굴무국 매운돼지갈비찜 어묵채소볶음 홍각김치	가바현미밥 달래된장국 닭데리아끼소스조림 새고막채소무침 참치김치볶음 사과
11.27(월) 중식	11.28(화) 중식	11.29(수) 중식	11.30(목) 중식
혼합잡곡밥 연포탕 매운돼지사태찜 삼색나물무침 배추겉절이	차수수밥 공비지찌개 가르보논까스/수 비빔나물무침 홍각김치 요구르트	알밥&양념장 미소된장국 순살닭강정 배추김치 굴	찰보리밥 돼지국밥 생선채소전 갯잎무추겉절이 석박지
11.27(월) 석식	11.28(화) 석식	11.29(수) 석식	11.30(목) 석식
베이컨파래볶음밥 바지락국 호빵 방울토마토 나박김치	찰현미밥 쇠고기감자국 고등어바베큐소스조림 쫄면채소무침 포기김치	찰흑미밥 두부새우젓찌개 향긋돼지고기볶음/우유 사과오이초무침 배추겉절이	차조밥 공치감자찌개 당수육/소스 알갈이무침 멸치아몬드볶음 홍각김치



## 아침밥을 제대로 먹기 위한 식사원칙

### ❖ 지방은 적게

비만을 초래하고, 심지어 심장병을 유발하는 동물성 지방은 적게 먹어요.

### ❖ 복합 당질 함량은 높게

당질은 필요한 열량을 섭취하는 가장 유익한 방법이니 되도록 복합 당질 식품(밥, 빵, 감자, 고구마 등)으로 먹고, 단순 당질 (설탕, 케익, 꿀, 사이다, 콜라 등)은 삼가하도록 해요.

### ❖ 단백질은 적절하게

단백질(달걀, 어류, 육류 등)은 우리 몸을 구성하는 식품이므로 반드시 섭취해요. 단, 혈중콜레스테롤이 높은 사람은 고콜레스테롤 식품(오징어, 새우, 달걀 등)은 피해요.

### ❖ 비타민과 무기질은 풍부하게

아침을 거르면서 다이어트를 하면 아침 식사로 얻을 수 있는 필수 영양소(비타민과 무기질 등)를 놓치게 돼요. 특히, 비타민과 무기질이 풍부한 과일류(딸기, 포도, 오렌지 등)와 채소류(콩나물, 시금치, 도라지, 양배추 등)는 빠뜨리기 쉬우므로 꼭 챙겨먹어요.

### ❖ 섬유질은 되도록 넉넉하게

섬유질은 체중 조절과 규칙적인 배변 및 변비 예방에 도움을 주므로 충분히 섭취해요. 녹즙이나 과일주스 보다는 생채소나 생과일로, 흰밥보다는 잡곡밥, 식빵 보다는 통밀빵으로 섭취하는 것이 섬유소의 충분한 섭취에 도움이 돼요.

### ❖ 충분한 칼슘, 우유와 함께

우유에는 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘이 풍부하게 들어 있어 남녀노소를 막론하고 꼭 챙겨 먹어요.



# 학교급식 표준레시피

● 11월 1일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥(고)	기장/도정곡( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.5) 잡쌀/백미(20.00-2)	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한 양의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
맑은감자국(고)	감자/생것( 75.20 - 8 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 18.40 - 2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 2.00 - 0.2 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 )	1. 국멸치, 다시마로 육수를 끓인다. 2. 감자는 반달, 양파는 채로 썰어 놓는다. 3. 육수가 끓으면 국멸치, 다시마를 건져내고 감자를 넣고 끓인다. 4. 국이 끓으면 양파, 파, 마늘을 넣고 소금으로 간을 하고 후추를 조금 넣는다.
돼지고기메추리알조림(고)	물엿/물엿( 3.00 - 0.3 ) 설탕/백설탕( 2.00 - 0.2 ) 마늘/생것.(국내산)( 5.00 - 0.5 ) 생강/국내산( 0.32 - 0.04 ) 양파/생것. 국내산( 4.60 - 0.5 ) 파/대파( 4.90 - 0.6 ) 돼지고기(안심)/날것( 100.00 - 10 ) 메추리알(전란)/간메추리알( 40.00 - 4 ) 청주/청주( 0.39 - 0.04 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 후추/검은색( 0.02 - 0 )	1. 다시마와 물을 넣고 끓여 다시마물을 만든다. 2. 메추리알은 끓는 물에 살짝 데쳐낸다. 3. 돼지고기도 끓는 물에 데쳐서 핏물을 제거 한다. 4. 양파, 대파, 마늘, 생강, 간장, 청주, 다시마물을 넣고 조림장을 끓인다. 5. 조림장이 끓으면 반으로 나눠 돼지고기와 메추리알을 따로 조리한다. 6. 돼지고기가 어느 정도 익으면 먹기 좋은 크기로 찢은 후 다시 살짝 끓여주면서 물엿, 설탕, 후추로 간을 한다. 7. 메추리알에 물엿, 설탕, 후추를 넣어 졸것애지도록 조리한다. 8. 돼지고기와 메추리알이 다 조리되면 섞어서 배식 한다.
오이오징어채무침(고)	물엿/물엿( 1.00 - 0.1 ) 설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 오이/생것.개량종( 24.50 - 2.5 ) 파/대파( 3.20 - 0.4 ) 오징어/조미포( 10.00 - 1 ) 고춧가루/고춧가루( 0.71 - 0.07 ) 고추장/고추장.개량식( 4.00 - 0.4 )	1. 오이는 반달로 썰어서 소금에 절여 놓는다. 2. 오징어채는 먹기 좋은 크기로 잘라 놓는다. 3. 대파는 뿌리 흰 부분만 곱게 다져 놓는다. 4. 고춧가루, 설탕, 식초, 물엿, 마늘, 대파, 고추장으로 양념장을 만든다. 5. 절인 오이는 물에 행구어 물기 없이 꼭 쪼인다. 6. 먹기 직전에 오이와 오징어채를 무친다. 7. 마지막에 참깨를 뿌려준다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
사과(고)	사과(생과)/부사(후지)( 10 )	1. 소독 후 껍질을 깎아서 1/4쪽 배식 한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 1일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
김밥볶음밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 90.00 - 9 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 물엿/물엿( 0.50 - 0.05 ) 설탕/백설탕( 0.20 - 0.02 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 당근/생것( 10.70 - 1.2 ) 단무지/단무지( 24.00 - 4 ) 오이/생것,개량종( 9.90 - 1 ) 우엉/생것( 16.00 - 2 ) 돼지고기가공품(햄)/등심( 20.00 - 2 ) 어묵/계맛살( 10.04 - 1 ) 어묵/사각어묵( 10.04 - 1 ) 김(참김)/김가루( 3.00 - 0.3 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 5.00 - 0.5 ) 간장/양조간장( 0.50 - 0.05 ) 소금/식염( 0.63 - 0.06 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다.</li> <li>2. 맛살, 어묵, 햄은 끓는 물에 데친다.</li> <li>3. 달걀은 지단을 부친 후 다진다.</li> <li>4. 오이, 당근, 어묵, 맛살, 우엉, 햄, 단무지를 다진다.</li> <li>5. 다진 우엉을 간장, 물엿, 설탕에 조린다.</li> <li>6. 오이, 당근, 어묵, 맛살, 햄, 단무지, 우엉을 볶는다.</li> <li>7. 김가루, 밥, 오이, 당근, 우엉, 어묵, 맛살, 햄, 단무지, 달걀을 혼합하고 소금으로 간을 한다.</li> <li>8. 참기름, 참깨로 마무리 한다.</li> </ol>
달걀파국(고)	마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 달걀(전란)/생것( 23.40 - 2.6 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 0.44 - 0.04 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 국멸치, 다시마로 육수를 끓인다.</li> <li>2. 달걀은 풀어서 고은 체에 걸러서 껍질, 달걀 끈을 제거한다.</li> <li>3. 대파는 잘게 썰어서 준비한다.</li> <li>4. 육수가 끓으면 달걀을 넣고 끓으면 대파, 마늘을 넣어 끓인다.</li> <li>5. 소금, 후추로 간을 한다.</li> </ol>
옥수수버터구이(고)/수	옥수수통조림/홀커넬스타일( 50.00 - 5 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 피망/녹색과( 4.30 - 0.5 ) 피망/적색과( 4.40 - 0.5 ) 돼지고기가공품(햄)/등심( 12.00 - 1.2 ) 어묵/계맛살( 10.00 - 1 ) 치즈/(모짜렐라)( 13.00 - 1.3 ) 버터/버터( 3.00 - 0.3 ) 마요네즈/전란( 22.00 - 2.2 ) 파슬리,말린것/파슬리,말린것( 0.01 - 0 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 옥수수, 햄, 맛살은 뜨거운 물에 한번 데쳐 낸다.</li> <li>2. 당근, 맛살, 청피망, 홍피망, 양파, 햄은 옥수수 크기로 썬다.</li> <li>3. 준비된 옥수수, 당근, 맛살, 청피망, 홍피망, 양파, 햄, 마요네즈, 머스터드소스를 넣고 버무린다.</li> <li>4. 코팅팬에 버터를 바른 후 도우를 올리고 준비된 재료를 70% 채운 후 카프레제치즈, 파슬리가루를 뿌린다.</li> <li>5. 오븐에 굽는다.</li> </ol> <p>tip 도우는 지름 8cm 사용</p>
깍두기(고)	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>
마시는샐러드(고)/완	과일채소용료/사과,당근외 혼합용료( 10 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

11월 1일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
혼합잡곡밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 잡쌀/백미( 20.00 - 2 ) 혼합잡곡/영양잡곡( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
동태찌개(고)	두부/두부( 30.00 - 3 ) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 28.50 - 3 ) 썩갠/생것( 4.80 - 0.5 ) 양파/생것(국내산)( 9.20 - 1 ) 콩나물/생것( 10.00 - 1 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 고추/청양고추,청양고추( 0.95 - 0.1 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 명태/냉동품(동태)( 63.00 - 9 ) 미더덕/미더덕( 3.00 - 1 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 0.64 - 0.06 ) 고춧가루/고춧가루( 0.64 - 0.06 )	1. 국멸치, 다시마, 미더덕, 청양고추로 육수를 끓인다. 2. 동태는 세척해서 놓는다. 3. 양파, 무, 두부, 썩갠을 먹기 좋게 썰어 놓는다. 4. 육수가 끓으면 마늘, 동태, 무, 콩나물, 양파, 두부를 넣고 끓인다. 5. 4가 끓으면 대파, 썩갠을 넣고 고춧가루, 국간장으로 간을 한다.  tip 동태가 덜 부서지게 하려면 굵은소금에 절여 놓는다.
돼지갈비찜(고)	감자/생것( 37.60 - 4 ) 물엿/물엿( 5.00 - 0.5 ) 설탕/백설탕( 2.00 - 0.2 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.10 - 0.01 ) 당근/생것( 17.80 - 2 ) 마늘/생것(국내산)( 3.00 - 0.3 ) 생강/국내산( 0.90 - 0.1 ) 양파/생것(국내산)( 13.90 - 1.5 ) 파/대파( 4.90 - 0.6 ) 매실/농축액( 5.00 - 0.5 ) 사과(생과)/부사(후지)( 8.20 - 1 ) 돼지고기(갈비)/날것( 120.00 - 15 ) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날 것)( 40.00 - 4 ) 참기름/참기름( 0.63 - 0.06 ) 청주/청주( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 7.00 - 0.7 ) 후추/검은색( 0.03 - 0 )	1. 돼지갈비는 세척 후 물기를 제거한다. 2. 사과, 양파, 마늘, 생강은 간다. 3. 간 사과, 간 양파, 간 마늘, 간 생강, 청주, 매실액, 설탕, 후춧가루, 물엿을 넣고 양념장을 혼합한다. 4. 돼지갈비에 양념장을 반 정도 넣고 재워 둔다. 5. 감자, 당근은 먹기 좋은 크기로 썬다. 6. 재워둔 갈비를 먼저 넣고 볶다가 어느 정도 익으면 감자, 당근, 남은 양념장을 넣고 조리한다. 7. 참기름, 참깨로 마무리 한다.
청경채무침(고)	설탕/백설탕( 0.40 - 0.04 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.24 - 0.02 ) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 청경채/청경채( 27.30 - 3 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 멸치/액젓( 0.40 - 0.04 ) 간장/양조간장( 0.80 - 0.08 ) 고춧가루/고춧가루( 0.81 - 0.08 ) 식초/과일식초(사과식초)( 0.40 - 0.04 )	1. 청경채는 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 고춧가루, 식초, 설탕, 액젓, 간장, 마늘, 대파로 양념장을 만든다. 3. 청경채에 양념장을 넣고 버무린다. 4. 참깨로 마무리 한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
투썸요거트(고)/ 반	우유/보통우유,1000ml( 150.00 - 15 ) 딸기요거트드레싱/딸기요거트드레싱( 15.00 - 1.5 )	1. 투썸요거트 파우더와 우유를 섞는다. 2. 종이컵에 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 2일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
보리밥(고)	보리/찰보리( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
사골만둣국(고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 파/대파( 4.00 - 0.49 ) 쇠고기(한우)/사태( 23.60 - 2.36 ) 쇠고기(한우)/양지( 23.60 - 2.36 ) 소.부산물(사골)/사골( 15.00 - 1.5 ) 소.부산물/삼백( 31.81 - 3.18 ) 김(참김)/마른것( 0.36 - 0.04 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 0.79 - 0.08 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 ) 만두.냉동품/고기만두( 90.48 - 9.05 )	1. 다시마로 육수를 끓인다. 2. 쇠고기, 사골, 소삼백은 끓는 물에 데쳐 핏물을 제거한 후 끓는 육수에 넣어 끓인다. 3. 달걀은 풀어서 고은 체에 걸러서 껍질, 달걀 끈을 제거한다. 4. 달걀은 지단을 부쳐 마음모꼴로 썰어 놓는다. 5. 김은 구워서 먹기 좋게 썰어 놓는다. 6. 쇠고기가 익었으면 먹기 좋게 절대로 썰어 놓는다. 7. 만두는 터지지 않게 껍을 놓는다. 8. 국그릇에 만두, 달걀지단, 쇠고기를 담아 놓는다. 9. 사골이 푹 우려나면 사골과 뼈를 걸러 내고 마늘, 대파, 국간장, 후추로 간을 한다. 10. 구운 김은 국통에 섞어 가면서 국그릇에 사골육수를 배식한다.
청포묵김무침(고)	녹두묵/녹두묵( 80.00 - 6 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.16 - 0.02 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 김(참김)/김가루( 0.95 - 0.1 ) 참기름/참기름( 0.40 - 0.04 )	1. 청포묵을 먹기 좋게 썰 후 데친다. 2. 데친 청포묵은 빨리 냉각한다. 3. 마늘을 볶은 후 식힌다. 4. 청포묵, 김가루, 마늘을 넣고 무친다. 5. 참기름, 참깨로 마무리 한다.
소시지구이/머스터드소스(고)	소시지/소시지( 170.00 - 17 ) 머스터드소스/머스터드소스( 20.00 - 2 )	1. 소시지는 칼집을 낸다. 2. 오븐이 있으면 소시를 구워 낸다. (오븐이 없으면 소시지를 끓는 물에 삶아낸다.) 3. 배식 시 머스터드소스를 물결무늬로 뿌려 배식한다.
배추겉절이(고)/완	김치/배추겉절이( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
시리얼바(고)/완	시리얼/콘츙크( 20.00 - 2 )	1. 소독 후 받드에 담아 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 2일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
잡쌀현미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산) ( 75.00 - 7.5 ) 잡쌀/현미( 5.00 - 0.5 ) 잡쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
돼지고기김치 찌개(고)	두부/두부( 30.00 - 3 ) 김치/배추김치( 35.00 - 3.5 ) 마늘/생것.(국내산) ( 1.00 - 0.1 ) 생강/국내산( 0.40 - 0.05 ) 양파/생것.국내산( 13.80 - 1.5 ) 파/대파( 2.05 - 0.25 ) 고추/청양고추,청양고추( 0.10 - 0.01 ) 팽이버섯/생것( 10.00 - 1.25 ) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날 것)( 20.00 - 2 ) 새우젓/육젓( 0.50 - 0.05 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 0.50 - 0.05 ) 고춧가루/고춧가루( 0.26 - 0.03 ) 소금/식염( 0.10 - 0.01 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 )	1. 다시마, 청양고추로 육수를 끓인다. 2. 배추김치, 양파, 팽이버섯, 대파, 두부는 먹기 좋은 크기로 썰어서 준비한다. 3. 생강, 마늘을 간다. 4. 돼지고기는 간 생강, 간 마늘, 청주, 후춧가루로 밑간을 한다. 5. 돼지고기를 볶다가 김치를 넣고 볶은 후 다시마 육수를 넣고 끓인다. 6. 4가 끓으면 양파, 팽이버섯, 대파, 두부, 고춧가루를 넣고 끓인다. 7. 새우젓, 소금으로 간을 한다.
파닭(고)/수	밀가루/중력분(수입산)( 15.00 - 1.5 ) 치킨튀김가루/치킨튀김가루( 30.00 - 3 ) 전분/감자전분( 6.00 - 0.6 ) 설탕/백설탕( 1.50 - 0.15 ) 마늘/생것.(국내산) ( 2.50 - 0.25 ) 생강/국내산( 0.85 - 0.1 ) 파/대파채( 30.00 - 3 ) 닭고기(살고기)/날것( 70.00 - 7 ) 닭고기(가슴살)/날것( 60.00 - 6 ) 청주/청주( 0.50 - 0.05 ) 간장/양조간장( 1.50 - 0.15 ) 겨자/분말( 0.40 - 0.04 ) 식초/과일식초(사과식초)( 1.50 - 0.15 ) 후추/검은색( 0.05 - 0.01 )	1. 닭고기는 세척 후 물기를 제거하고 청주, 후추, 간 양파, 간 생강으로 밑간을 한다. 2. 치킨튀김가루, 전분, 난백으로 튀김 반죽을 만든다. 3. 닭고기에 따른 밀가루를 입힌 후 2의 튀김옷을 입혀 튀긴다. 4. 다시마물을 끓여 식힌다. 5. 겨자분말을 뜨거운 물에 개어 발효시킨다. 6. 발효겨자, 간장, 식초, 설탕, 다시마물로 새콤 달콤 매콤한 파채 소스를 만든다. 7. 6의 소스와 파채를 배식 직전에 무친다. 8. 닭튀김 위에 파채를 올려가면서 따로 배식한다.
콩나물무침(고)	참깨,흰깨/말린것( 0.40 - 0.04 ) 마늘/생것.(국내산) ( 1.00 - 0.1 ) 콩나물/생것( 40.00 - 4 ) 파/대파( 2.05 - 0.25 ) 참기름/참기름( 0.41 - 0.04 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 소금/굵은소금( 0.10 - 0.01 ) 소금/식염( 0.10 - 0.01 )	1. 끓는 물에 굵은 소금을 넣고 콩나물을 삶아 낸다. 2. 삶아낸 콩나물은 찬물에 바로 식힌다. 3. 대파, 마늘은 볶아서 바로 식힌다. 4. 콩나물, 고춧가루, 볶은 대파, 볶은 마늘, 가는 소금으로 무친다. 5. 참기름, 참깨로 마무리 한다.
백김치(고)	김치/백김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 2일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 잡쌀/백미( 20.00 - 2 ) 차조/차조( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
육개장(고)	고사리/삶은것( 10.00 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 숙주나물/생것( 20.00 - 2 ) 양파/생것,국내산( 18.40 - 2 ) 토란대/말린것,삶은것( 10.00 - 1 ) 파/대파( 12.20 - 1.5 ) 고추/청양고추,청양고추( 1.00 - 0.1 ) 느타리버섯/생것( 10.00 - 1 ) 쇠고기(한우)/사태( 30.00 - 3 ) 쇠고기(한우)/양지( 30.00 - 3 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 1.04 - 0.1 ) 후추/검은색( 0.02 - 0 )	1. 다시마, 청양고추로 육수를 끓인다. 2. 마늘은 믹서에 갈아 놓는다. 3. 쇠고기는 끓는 물에 데쳐 핏물을 제거한 후 끓는 육수에 넣어 끓인다. 4. 쇠고기가 익었으면 먹기 좋게 절대로 썬다. 5. 고사리, 토란대는 삶아서 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다. 6. 숙주, 느타리는 데쳐 놓는다. 7. 무, 대파, 양파는 먹기 좋게 썰어 놓는다. 8. 쇠고기, 고사리, 토란대, 숙주, 느타리에 소금, 고춧가루, 간 마늘, 후추로 양념을 한다. 9. 끓는 육수에 양념한 재료, 무, 양파를 넣고 끓으면 대파를 넣고 소금으로 간을 한다.
크림스파게티 (고)	스파게티/마른것( 30.00 - 3 ) 당근/생것( 10.64 - 1.2 ) 브로콜리/생것( 12.20 - 2 ) 양파/생것,국내산( 18.40 - 2 ) 양송이버섯/생것( 15.00 - 1.5 ) 베이컨/날것( 10.00 - 1 ) 크림/38%유지방( 10.00 - 1 ) 크림/휘핑크림( 35.00 - 3.5 ) 우유/보통우유,1000ml( 30.00 - 3 ) 버터/버터( 2.00 - 0.2 ) 올리브유/올리브유( 9.00 - 0.9 ) 파슬리,말린것/파슬리,말린것(0.08 - 0.01)	1. 양송이, 브로콜리를 데친 후 먹기 좋게 썬다. 2. 당근, 베이컨, 양파를 먹기 좋게 썬다. 3. 베이컨, 당근, 양파를 볶다가 데친 양송이, 데친 브로콜리를 같이 볶아 놓는다. 4. 크림스파게티 분말을 물에 개어 놓는다. 5. 마늘을 버터에 볶다가 갈색이 나면 개어 놓은 크림스파게티, 생크림, 우유를 넣고 은근하게 끓인다. 6. 5의 소스가 끓으면 볶아 둔 베이컨, 당근, 양파, 양송이, 브로콜리를 넣고 끓인다. 7. 소금, 후추로 간을 한다. 8. 스파게티 면은 삶은 후 올리브유에 볶는다. 9. 스파게티면과 소스를 따로 배식한다.
마늘식빵(고)/수	식빵/식빵( 34.45 - 3.45 ) 설탕/백설탕( 2.00 - 0.2 ) 마늘/생것.(국내산)( 6.00 - 0.6 ) 버터/버터( 10.00 - 1 ) 파슬리,말린것/파슬리( 0.24 - 0.02 )	1. 버터를 중탕으로 녹인다. 2. 녹인 버터에 간 마늘을 넣고 끓인 후 설탕을 넣어 단맛을 낸다. 3. 식빵을 코팅팬에 놓고 한쪽 면에 2의 마늘버터를 바른 후 파슬리 가루를 뿌려준다. 4. 오븐에 구운 후 대각선으로 잘라 2조각씩 배식한다.
감자채험볶음 (고)	감자/생것( 56.40 - 6 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.19 - 0.02 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것,국내산( 4.60 - 0.5 ) 파/대파( 3.20 - 0.4 ) 피망/녹색과( 4.30 - 0.5 ) 돼지고기가공품(햄)/등심( 20.00 - 2 ) 참기름/참기름( 0.32 - 0.03 ) 소금/식염( 0.19 - 0.02 )	1. 감자는 곱게 채 썰어 소금에 절여 놓는다. 2. 마늘은 갈아 놓는다. 3. 대파를 곱게 썰어 놓는다. 4. 피망, 당근, 양파는 곱게 채 썬다. 5. 햄은 채 썰어 뜨거운 물에 데쳐낸다. 6. 절인 감자를 물에 행궈 소금, 전분을 쏜다. 7. 감자, 당근, 피망, 양파, 햄, 마늘, 대파를 볶다가 소금으로 간을 한다. 8. 참기름, 참깨로 마무리한다.
깍두기(고)	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 3일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
수수밥(고)	차수수/자수수( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한 양의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
맑은순두부찌개 (고)	두부/순두부( 50.00 - 5 ) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것(국내산)( 11.00 - 1.2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 호박/애호박(생것)( 18.00 - 1.8 ) 느타리버섯/생것( 6.00 - 0.6 ) 멸치/자연풍(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 바지락(모시조개)/생것(자연산)( 30.00 - 3 ) 새우젓/육젓( 1.00 - 0.1 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 )	1. 국멸치, 다시마를 넣고 육수를 끓인다. 2. 바지락살은 깨끗하게 씻어 놓는다. 3. 달걀은 풀어서 고운 체에 걸러서 껍질, 달걀 끈을 제거한다. 4. 느타리, 호박, 양파, 대파는 먹기 좋은 크기로 썬다. 5. 느타리는 데친다. 6. 육수가 끓으면 순두부를 넣고 끓인다. 7. 순두부가 끓으면 바지락살, 호박, 양파, 느타리버섯을 넣고 끓으면 대파를 넣고 끓인다. 8. 새우젓으로 간을 한다.
오리훈제채소 무침(고)	설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 당근/생것( 17.80 - 2 ) 부추(재래종)/생것( 8.90 - 1 ) 양배추/생것( 17.20 - 2 ) 오이/생것(개량종)( 14.70 - 1.5 ) 오리훈제/백제거, 슬라이스( 160.00 - 16 ) 겨자/분말( 0.40 - 0.04 ) 식초/과일식초(사과식초)( 1.00 - 0.1 ) 머스터드소스/허니머스타드소스( 30.00 - 3 )	1. 오리는 봉지를 제거한 후 오븐에서 공기로 굽는다. 2. 당근, 오이, 부추, 양배추는 굵게 채 썬다. 3. 겨자분말을 뜨거운 물에 개어 발효시킨다. 4. 머스터드소스, 식초, 설탕, 발효겨자로 새콤 달콤, 매콤하게 소스를 만든다. 5. 배식직전에 소스, 채소를 버무린다. 6. 오리훈제 옆에 채소를 같이 배식한다.
베이컨스크램블 에그(고)	당근/생것( 10.70 - 1.2 ) 양파/생것(국내산)( 18.40 - 2 ) 피망/녹색과( 10.30 - 1.2 ) 베이컨/날것( 30.00 - 3 ) 달걀(전란)/생것( 64.80 - 7.2 ) 콩기름/콩기름( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 0.10 - 0.01 )	1. 달걀은 풀어서 고온체에 받쳐 껍질, 달걀 끈을 제거한다. 2. 베이컨은 구운 후 잘게 다지듯이 썰어 놓는다. 3. 당근, 양파, 피망을 다진다. 4. 달걀 물에 우유를 섞은 후 당근, 피망, 양파, 베이컨을 섞는다. 5. 팬이 달궈지면 4의 달걀 물을 넣고 조금 뒤 알려주듯이 볶는 과정을 반복한다.
총각김치(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
요구르트(고)	요구르트/액상( 80.00 - 8 )	1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 3일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
콩밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 ) 대두(검정콩,말린것)/서리태(녹색자엽콩)( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
설렁탕(고)	당면/마른것( 20.00 - 2 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 38.00 - 4 ) 생강/국내산( 0.85 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 18.80 - 1.5 ) 파/대파( 4.05 - 0.5 ) 쇠고기(한우)/사태( 55.00 - 5.5 ) 쇠고기(한우)/양지( 20.00 - 2 ) 소.부산물(사골)/사골( 15.00 - 1.5 ) 소.부산물/삼빠( 35.00 - 3.5 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 0.32 - 0.03 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 )	1. 다시마, 생강으로 육수를 끓인다. 2. 쇠고기, 사골, 소삼빠는 뜨거운 물에 데쳐 핏물을 뺀 후 육수에 넣고 푹 끓인다. 3. 양파, 무를 먹기 좋게 썰어 육수가 끓으면 넣고 끓인다. 4. 당면은 삶아서 썰어 놓는다. 5. 달걀은 풀어서 고은 제에 걸려서 껍질, 달걀 끈을 제거한 후 지단을 부쳐 재 썰어 놓는다. 6. 쇠고기가 푹 익었으면 꺼내서 먹기 좋게 썰어 놓는다. 7. 국그릇에 쇠고기, 당면, 지단을 담아 놓는다. 8. 국물이 끓으면 마늘, 대파를 넣고 간은 소금으로 한다. 9. 국물을 떠주면서 배식한다.
삼치구이(고)	튀김가루/튀김가루( 9.00 - 0.9 ) 삼치/생것( 80.00 - 8 ) 콩기름/콩기름( 5.00 - 0.5 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 삼치는 씻은 후 물기를 뺀다. 2. 청주, 소금, 후추를 섞어 삼치에 밑간을 한다. 3. 삼치에 간이 되면 튀김가루를 묻힌다. 4. 코팅팬에 기름을 바른 후 튀김가루 옷을 입은 삼치를 놓고 위에 기름을 한 번 더 발라준다.  tip 일가루 보다 튀김가루가 구웠을 때 더 바삭하고 기름을 위에도 발라 줘야 튀김가루가 골고루 익는다.
깻잎장아찌(고)	설탕/백설탕( 0.30 - 0.03 ) 깻잎/찢것( 30.00 - 3 ) 당근/생것( 2.25 - 0.25 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 2.30 - 0.25 ) 파/대파( 2.05 - 0.25 ) 들기름/들기름( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 0.32 - 0.03 )	1. 된장깻잎을 흐르는 물에 씻어서 찬맛을 뺀다. 2. 당근, 양파는 다진다. 3. 마늘은 간다. 4. 들기름, 양파, 당근, 간 마늘, 대파, 고춧가루로 양념장을 만든다. 5. 깻잎장아찌를 3~4장을 반으로 접어서 오븐팬에 반만 겹치도록 가지런히 놓는다. 6. 깻잎장아찌 위에 양념장을 올려 오븐에 찐다.  tip 깻잎장아찌는 반으로 접어서 겹치지 않도록 가지런히 놓으면 배식이 용이하다.
석박지(고)	김치/석박지( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 3일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
카레라이스(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 90.00 - 9 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 감자/생것( 47.00 - 5 ) 당근/생것( 17.80 - 2 ) 양배추/생것( 25.80 - 3 ) 양파/생것,국내산( 27.60 - 3 ) 호박/애호박,생것( 20.00 - 2 ) 양송이버섯/생것( 5.04 - 0.5 ) 돼지고기(등심)/남것( 20.00 - 2 ) 콩기름/콩기름( 9.00 - 0.3 ) 소금/식염( 0.00 - 0 ) 카레소스,분말/카레소스,분말( 30.00 - 3 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 밥을 고슬 고슬 하게 짓는다.</li> <li>2. 양송이는 데친 후 썰어 놓는다.</li> <li>3. 돼지고기는 밑간을 한다.</li> <li>4. 감자, 당근, 양파, 양배추, 호박을 먹기 좋게 썰어 놓는다.</li> <li>5. 커리 분말을 개어 놓는다.</li> <li>6. 솥에 기름을 두른 후 돼지고기를 볶는다.</li> <li>7. 6에 감자, 당근, 호박, 양배추, 양파, 양송이 순으로 볶는다.</li> <li>8. 7에 물을 넣고 끓인다.</li> <li>9. 8에 5를 넣고 끓인다.</li> </ol>
유부맑은국(고)	두부/튀긴두부(유부)( 7.00 - 0.7 ) 마늘/생것,(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 28.50 - 3 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 가다랭이/반건품( 1.00 - 0.1 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 0.63 - 0.06 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 다시마, 국멸치, 양파는 육수를 끓인다.</li> <li>2. 마늘은 간다.</li> <li>3. 대파는 잘게 다진다.</li> <li>4. 유부 채는 끓는 물에 데친다.</li> <li>5. 무를 먹기 좋게 썰어 놓는다.</li> <li>6. 육수가 끓으면 가다랭이를 넣어 우려낸다.</li> <li>7. 6이 끓으면 무를 넣고 끓여준다.</li> <li>8. 7이 끓으면 유부 채, 마늘, 대파를 넣어 끓이고 국간장으로 간을 한다.</li> </ol>
굴(고)	굴(생과)/조생( 82.00 - 10 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소독 후 반드시 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>
초코머핀(고)/반	머핀/초코( 50.00 - 5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 팬에 도우(10g)를 넣고 초코머핀 반죽 40g을 채워 오븐에 굽는다.</li> </ol> <p>tip 도우는 해동이 많이 되면 도우 모양이 흐트러져서 찌그러지므로 해동에 주의해야 한다.</p>
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 썰어서 반드시 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>



## 학교급식 표준레시피

● 11월 4일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 찰쌀/백미( 30.00 - 3 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
양송이스프(고)	양송이버섯/생것( 20.00 - 2 ) 파슬리,말린것/파슬리,말린것( 0.10 - 0.01 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 ) 크림스프/분말( 20.00 - 2 )	1. 스프를 물에 개어 솥에 넣고 계속 저어가며 끓인다. 2. 양송이버섯을 데친 후 썰어 놓는다. 3. 스프가 끓으면 데친 양송이버섯을 넣고 계속 저어 가며 끓인다. 4. 파슬리 가루를 뿌린다.
포크커틀릿(고)/반	당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것,(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 샐러리/샐러리( 1.80 - 0.2 ) 양파/생것,국내산( 4.80 - 0.5 ) 사과(생과)/푸사(후지)( 4.90 - 0.6 ) 버터/버터( 1.00 - 0.1 ) 공기름/공기름( 10.00 - 1 ) 돈까스소스/돈까스소스( 5.00 - 0.5 ) 우스터소스/우스터소스( 1.00 - 0.1 ) 토마토케첩/토마토케첩( 6.00 - 0.8 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 ) 하이스가루/분말( 4.00 - 0.4 ) 돈까스/돈까스( 100.00 - 10 )	1. 사과는 간다. 2. 샐러리, 양파, 당근을 썰어 놓는다. 3. 버터를 녹인 후 마늘을 볶다가 케첩을 넣고 신맛이 날아가도록 저어준다. 4. 우스터소스, 하이스가루, 돈까스 소스를 혼합한 후 3의 소스에 넣고 조리준다. 5. 샐러리, 당근, 양파, 사과를 4의 소스에 넣고 조리준다. 6. 튀김온도가 180도 되면 냉동포크커틀릿을 튀긴다. 7. 포크커틀릿과 소스를 따로 배식한다.
흑임자양상추 샐러드(고)	참깨,검정깨(흑임자)/말린것( 1.00 - 0.1 ) 양상추/양상추( 34.40 - 4 ) 파인애플/동조림( 30.60 - 3.06 ) 후르츠라테일,동조림/후르츠라테일,동조림( 30.60 - 3.06 ) 마요네즈/전란( 10.00 - 1 ) 참깨&흑임자드레싱/참깨&흑임자드레싱( 20.00 - 2 )	1. 양상추는 손으로 먹기 좋게 뜯어 놓는다. 2. 후르츠라테일과 파인애플은 물기를 빼 놓는다. 3. 파인애플은 먹기 좋게 썰어 놓는다. 4. 흑임자는 깨끗하게 세척해서 물기를 뺀 후 볶는다. 5. 흑임자를 믹서에 간 후 마요네즈와 흑임자드레싱을 혼합한다. 6. 후르츠라테일, 파인애플, 양상추를 혼합한다. 7. 배식 시 샐러드위에 흑임자드레싱을 올려준다.
깍두기(고)	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 김수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
바나나(고)	바나나/생과( 121.60 - 19 )	1. 소독 후 받드에 담아 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 4일(토) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
잔치국수(고)	국수/마른것( 100.00 - 10 ) 당근/생것( 13.40 - 1.5 ) 마늘/생것,(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/푸리( 18.98 - 2 ) 양파/생것,국내산( 18.40 - 2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 호박/애호박,생것( 24.04 - 2.4 ) 고추/청방고추,청양고추( 1.90 - 0.2 ) 달걀(전란)/생것( 18.00 - 2 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 명태/머리말린것( 6.00 - 0.6 ) 김(참김)/마른것( 1.00 - 0.1 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 0.63 - 0.06 ) 소금/굵은소금( 0.63 - 0.06 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 국멸치, 황태머리, 다시마, 청양초, 무, 양파, 대파, 마늘을 넣고 육수를 낸다.</li> <li>2. 당근, 호박, 양파는 채 썰어서 육수에 데쳐낸다.</li> <li>3. 김은 오븐에 기름 없이 구워 썰어 놓는다.</li> <li>4. 달걀은 풀어서 고은 제에 걸러서 헝겊, 달걀 끈을 제거한다.</li> <li>5. 달걀은 지단을 부쳐 곱게 채 썬다.</li> <li>6. 국수는 삶아서 준비한다.</li> <li>7. 국통에 달걀지단, 당근, 호박, 양파, 김을 중간 중간 섞어 가면서 국물을 배식 한다.</li> </ol> <p>tip 채소를 볶으면 국물에 기름이 떠서 깔끔하지 않다.</p>
주먹밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 40.00 - 4 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 ) 참깨,검정깨(흑임자)/말린것( 0.24 - 0.02 ) 당근/생것( 10.70 - 1.2 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 피망/녹색과( 10.30 - 1.2 ) 돼지고기가공품(햄)/등심( 10.00 - 1 ) 참기름/참기름( 0.48 - 0.05 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 밥을 고슬고슬하게 짓는다.</li> <li>2. 햄은 끓는 물에 데친다.</li> <li>3. 당근, 양파, 피망은 다져서 물기 없이 볶는다.</li> <li>4. 햄은 다진 후 볶는다.</li> <li>5. 흰밥, 햄, 당근, 양파, 피망, 검정깨를 혼합한다.</li> <li>6. 소금으로 간을 하고 참기름, 참깨를 혼합한다.</li> <li>7. 총 무게를 재보고 1인양을 계산해서 주먹밥을 만든다.</li> </ol>
감귤푸딩/완	푸딩/밀감푸딩( 55.00 - 5.5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>
닭꼬치양념구이(고)/반	물엿/물엿( 0.50 - 0.05 ) 마늘/생것,(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것,국내산( 2.80 - 0.9 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 콩기름/콩기름( 1.50 - 0.15 ) 청주/청주( 0.30 - 0.03 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 ) 데리야끼소스/데리야끼소스( 7.00 - 0.7 ) 닭꼬치/닭꼬치( 70.00 - 7 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 다시마에 물을 넣고 끓여 다시마물을 만든다.</li> <li>2. 닭꼬치는 오븐에 굽는다.</li> <li>3. 마늘, 양파를 믹서에 간다.</li> <li>4. 데리야끼소스에 간 마늘, 간 양파, 대파, 다시마물, 물엿, 청주를 넣고 조린다.</li> <li>5. 구운 닭꼬치에 데리야끼소스를 바른다.</li> </ol>
배추겉절이(고)	김치/배추겉절이( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

11월 6일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
쇠고기버섯죽 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 40.00 - 4 ) 당근/생것( 0.00 - 0.5 ) 부추(재래종)/생것( 1.80 - 0.2 ) 양파/생것,국내산( 5.50 - 0.6 ) 표고버섯/참나무,생것(생것)( 8.00 - 0.8 ) 쇠고기(한우)/우둔( 20.00 - 2 ) 김(참김)/김가루( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	1. 쌀을 깨끗하게 씻어서 불려 놓는다. 2. 쇠고기는 밀간을 해 놓는다. 3. 표고버섯은 데친 후 다져 놓는다. 4. 표고버섯에 밀간을 한다. 5. 당근, 양파, 부추를 다져 놓는다. 6. 솥이 달궈지면 쇠고기를 넣고 볶다가 표고버섯, 불린 쌀을 넣고 볶다가 물을 넣고 끓인다. 7. 쌀이 어느 정도 퍼지면 당근, 양파, 부추를 넣고 좀 더 끓인다.
도라지배무침 (고)	설탕/백설탕( 0.38 - 0.04 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.19 - 0.02 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 도라지/생것( 20.00 - 2 ) 양파/생것,국내산( 4.60 - 0.5 ) 배(생과)/국내산,신고( 16.60 - 2 ) 고춧가루/고춧가루( 0.63 - 0.06 ) 고추장/고추장,개량식( 6.00 - 0.6 ) 식초/과일식초(사과식초)( 0.38 - 0.04 )	1. 마늘은 간다. 2. 대파는 굵게 썬다. 3. 도라지는 주물러서 쓴맛을 빼 놓는다. 4. 당근, 양파, 배를 채로 썬다. 5. 고추장, 고춧가루, 설탕, 식초로 양념장을 만들어 놓는다. 6. 양념장에 도라지, 당근, 양파, 배를 무친다. 7. 참깨로 마무리 한다.
떠먹는요구르트 (고)	요구르트/호상(딸기)( 85.00 - 8.5 )	1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
프렌치토스트 (고)/수	식빵/식빵( 34.00 - 3.4 ) 설탕/백설탕( 8.00 - 0.8 ) 달걀(전란)/생것( 20.70 - 2.3 ) 우유/보통우유,1000ml( 24.00 - 2.4 ) 콩기름/콩기름( 12.00 - 1.2 ) 계피/계피가루( 0.20 - 0.02 )	1. 달걀은 풀어서 고은 체에 걸러서 껍질, 달걀 끈을 제거한다. 2. 계피, 설탕을 혼합한다. 3. 팬에 기름을 바른 후 식빵에 우유, 달걀 순으로 담가 옷을 입힌 후 팬에 올려 굽는다. 4. 구워진 식빵이 뜨거울 때 2의 계피설탕을 뿌려 준다. 5. 식빵을 대각선으로 잘라 2조각씩 배식한다.  tip 우유, 달걀 물에 오래 담가두면 식빵이 풀어 지므로 주의한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 6일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥(고)	기장/도정곡( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 잡쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
순댓국(고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 배추/얼갈이( 18.80 - 2 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 콩나물/생것( 20.00 - 2 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날 것)( 30.00 - 3 ) 돼지고기가공품(순대)/순대( 90.00 - 9 ) 돼지부산물(등뼈)/날것( 44.00 - 11 ) 돼지잡뼈/잡뼈( 48.60 - 6 ) 새우젓/추젓( 2.00 - 0.2 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 0.63 - 0.06 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 0.19 - 0.02 ) 후추/검은색( 0.03 - 0 )	1. 돼지등뼈, 돼지잡뼈, 돼지고기 사태는 끓는 물에 데쳐 씻물을 뺀다. 2. 다시마를 넣고 육수를 끓인다. 3. 육수가 끓으면 돼지등뼈, 돼지잡뼈, 돼지고기, 양파, 마늘, 생강, 대파를 넣고 육수를 푹 끓인다. 4. 얼갈이배추는 먹기 좋게 썰어서 데쳐 놓는다. 5. 3의 육수가 끓으면 얼갈이배추, 콩나물을 넣고 끓인다. 6. 순대는 썰 놓는다. 7. 돼지고기가 익었으면 먹기 좋게 썰어 놓는다. 8. 3의 육수를 계속 끓이다가 국물이 우러나면 돼지등뼈, 돼지잡뼈를 건져내서 살을 발라낸다. 9. 8의 국물에 대파를 넣고 국간장, 새우젓, 소금, 후춧가루로 간을 한 후 끓인 후 불을 끈다. 10. 고춧가루, 간 마늘, 간 생강, 대파는 양념 다대기를 만들어 놓는다. 11. 국그릇에 순대, 돼지고기를 담고 국물을 넣어 배식한다. tip 양념 다대기는 추가 배식대에 놓아 필요한 학생만 이용하도록 한다.
탄두리닭봉구이 (고)	설탕/백설탕( 1.98 - 0.2 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 닭고기(날개)/봉( 175.50 - 27 ) 요구르트/호상(우유,무가당)( 4.00 - 0.4 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 0.71 - 0.07 ) 소금/식염( 0.40 - 0.04 ) 카레소스,분말/카레소스,분말( 7.00 - 0.7 ) 파슬리,말린것/파슬리( 0.06 - 0.01 ) 핫소스/핫소스( 0.71 - 0.07 ) 후추/검은색( 0.02 - 0 ) 월계수잎/말린것( 0.01 - 0 )	1. 닭봉을 깨끗하게 세척한 후 물기를 뺀다. 2. 마늘, 생강, 양파를 믹서에 간다. 3. 닭봉을 간 마늘, 간 생강, 간 양파, 청주, 소금, 후추, 월계수 잎에 재워 놓는다. 4. 설탕, 플레인요구르트, 고춧가루, 커리가루, 핫소스를 섞어 탄두리소스를 만든다. 5. 재운 닭봉에 4의 탄두리소스를 버무린다. 6. 팬에 5의 닭봉을 올린 후 오븐 콕비 190도 15분, 구이 15분 조리한다.(오븐 종류에 따라 다르므로 항상 타지 않게 확인한다.) 7. 닭봉이 다 구워지면 파슬리가루를 뿌려준다.
시금치나물 고추장무침(고)	참깨,흰깨/말린것( 0.40 - 0.04 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 시금치/생것,하우스( 42.50 - 5 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 참기름/참기름( 0.50 - 0.05 ) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05 ) 고추장/고추장,개량식( 7.00 - 0.7 ) 소금/식염( 0.40 - 0.04 )	1. 시금치는 먹기 좋은 크기로 썰어 씻는다. 2. 물이 끓으면 소금을 넣고 시금치를 삶는다. 3. 시금치를 삶은 후 빨리 냉각 시킨다. 4. 마늘은 믹서에 갈고 대파는 잘게 썬다. 5. 간 마늘, 대파를 볶은 후 식힌다. 6. 고춧가루, 고추장, 볶은 마늘, 볶은 대파로 양념장을 만든다. 7. 시금치를 양념장에 무치고 참기름, 참깨로 마무리 한다.
깍두기(고)	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 6일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
강황쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(기능성)/강황라이스업( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
꼬치어묵국(고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 양파/생것.국내산( 13.80 - 1.5 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 가다랭이/반건품( 2.00 - 0.2 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 어묵/방울어묵( 15.00 - 1.5 ) 어묵/사각어묵,꼬치( 70.00 - 7 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2 )	1. 국멸치, 다시마, 무, 양파, 대파 뿌리로 육수를 끓인다. 2. 대파는 썰어서 준비한다. 3. 방울어묵, 꼬치어묵은 데쳐서 기름기를 제거한다. 4. 육수가 끓으면, 가다랭이를 넣고 살짝 국물을 우려 낸다. 5. 방울어묵, 꼬치어묵을 넣고 충분히 끓인다. 6. 꼬치어묵은 꺼내서 2개씩 국그릇에 담아 놓는다. 7. 5에 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 마무리 한다. 8. 방울어묵과 국물을 같이 배식한다.
LA갈비구이(고)	물엿/물엿( 3.00 - 0.3 ) 설탕/백설탕( 0.48 - 0.05 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.24 - 0.02 ) 생강/국내산( 0.32 - 0.04 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 매실/농축액( 2.00 - 0.2 ) 사과(생과)/부사(후지)( 5.70 - 0.7 ) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날 것)( 45.00 - 4.5 ) 돼지고기(갈비)/날것, LA갈비( 121.50 - 15 ) 참기름/참기름( 0.24 - 0.02 ) 청주/청주( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 7.00 - 0.7 ) 후추/검은색( 0.02 - 0 )	1. LA갈비는 끓는 물에 데쳐 핏물을 제거한 후 물기를 뺀다. 2. 마늘, 생강, 양파, 사과를 간다. 3. 간장, 간 마늘, 간 생강, 간 양파, 간 사과, 후추, 설탕, 청주, 매실액, 물엿으로 양념장을 만든다. 4. LA갈비를 양념장에 재워둔다. 5. 오븐팬에 LA갈비를 올리고 구운 후 썰어서 배식 한다.
떡구이(고)	가래떡(흰떡)/치즈떡볶이용떡( 40.00 - 4 )	1. 가래떡을 서로 붙지 않게 떨어뜨려서 굽는다. 2. 치즈가래떡은 기름을 바르지 않아도 된다.
브로콜리 /초고추장(고)	물엿/물엿( 0.64 - 0.06 ) 설탕/백설탕( 0.64 - 0.06 ) 브로콜리/생것( 42.70 - 7 ) 고추장/고추장,개량식( 6.00 - 0.6 ) 식초/과일식초(사과식초)( 0.32 - 0.03 )	1. 브로콜리를 먹기 좋은 크기로 썰어 삶아 물기를 제거한다. 2. 고추장, 식초, 설탕, 물엿으로 초고추장을 만든다. 3. 브로콜리와 초고추장을 따로 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉상고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 7일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산) ( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 ) 차조/차조( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
갸오징어무국(고)	마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 38.00 - 4 ) 양파/생것,국내산( 13.80 - 1.5 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 고추/청양고추,청양고추( 0.83 - 0.07 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 갸오징어(참오징어)/생것( 70.00 - 7 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 0.64 - 0.06 ) 고춧가루/고춧가루( 0.83 - 0.06 )	1. 국멸치, 다시마, 미더덕, 청양초로 육수를 끓인다. 2. 갸오징어, 미더덕은 세척한다. 3. 마늘은 간다. 4. 무, 양파, 대파는 먹기 좋은 크기로 썰어서 준비한다. 5. 육수에 무를 넣고 끓이다가 갸오징어를 넣고 끓인다. 6. 갸오징어가 다 익으면 양파, 간 마늘, 대파를 넣고 끓인다. 7. 고춧가루, 국간장으로 간을 한다.
쇠고기버섯볶음(고)	물엿/물엿( 1.00 - 0.1 ) 설탕/백설탕( 0.60 - 0.06 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.05 - 0.01 ) 양배추/생것( 17.20 - 2 ) 양파/생것,국내산( 18.40 - 2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 피망/녹색과( 5.20 - 0.6 ) 팽이버섯/생것( 12.00 - 1.5 ) 표고버섯/참나무,생것(생것)( 10.00 - 1 ) 배(생과)/국내산,신고( 10.80 - 1.3 ) 쇠고기(한우)/우둔( 90.00 - 9 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 9.00 - 0.9 )	1. 마늘, 배, 생강, 양파는 1/2만 갈아 놓는다. 2. 간장, 간 마늘, 간 배, 간 생강, 간 양파, 설탕, 청주, 물엿으로 양념장을 만든다. 3. 쇠고기에 양념장으로 밑간을 한다. 4. 피망, 당근, 팽이버섯, 표고버섯, 양파, 양배추를 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다. 5. 밑간한 쇠고기를 볶다가 당근, 피망, 양배추, 양파, 표고버섯, 팽이버섯을 넣고 볶는다.
숙주미나리무침(고)	참깨,흰깨/말린것( 0.19 - 0.02 ) 마늘/생것(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 미나리/생것( 4.90 - 0.6 ) 숙주나물/생것( 40.00 - 4 ) 파/대파( 3.20 - 0.4 ) 참기름/참기름( 0.31 - 0.03 ) 소금/식염( 0.20 - 0.02 )	1. 숙주, 미나리는 깨끗하게 씻어 놓는다. 2. 마늘은 간다. 3. 대파는 곱게 썰어 놓는다. 4. 마늘, 대파를 볶는다. 5. 숙주, 미나리는 삶아 빨리 식힌다. 6. 숙주, 미나리, 볶은 마늘, 볶은 대파, 소금을 넣고 무친다. 7. 참기름, 참깨로 마무리 한다.  tip 미나리의 벌레는 식초 물에 담가 제거한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 겉수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
골드키위(고)	키위/골드키위( 60.20 - 7 )	1. 소독 후 껍질을 까서 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 7일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
수수밥(고)	차수수/차수수( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
감자수제비국(고)	밀가루/중력분(수입산)( 35.00 - 3.5 ) 감자/생것( 37.60 - 4 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 호박/애호박.생것( 20.00 - 2 ) 멸치/자건포(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 바지락(모시조개)/생것(자연산)( 6.00 - 0.6 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 0.70 - 0.07 )	1. 국멸치, 다시마로 육수를 끓인다. 2. 마늘을 간다. 3. 바지락살을 깨끗하게 세척한다. 4. 밀가루를 반죽을 해서 숙성시켜 놓는다. 5. 감자, 당근, 양파, 호박, 대파를 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다. 6. 숙성시킨 반죽을 수제비를 만들어 끓는 물에 살짝 데쳐낸다. 7. 육수가 끓으면 바지락살, 감자, 당근, 양파, 호박을 넣고 끓인다. 8. 7이 끓으면 수제비를 넣고 국간장으로 간을 하고 마늘, 대파를 넣고 끓인다.
수육(고)쌈장(고)	마늘/생것.(국내산)( 3.00 - 0.3 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 5.50 - 0.6 ) 파/대파( 3.20 - 0.4 ) 고추/청양고추,청양고추( 1.90 - 0.2 ) 돼지고기(목살)/돼지고기(목살)( 110.00 - 11 ) 돼지고기(앞다리.날것)/돼지고기(앞다리.날것)( 70.00 - 7 ) 청주/청주( 0.74 - 0.07 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 ) 된장/된장,개량식(양조된장)( 3.00 - 0.3 ) 쌈장(혼합쌈)/쌈장(혼합쌈)( 10.00 - 1 ) 월계수잎/말린것( 0.01 - 0 )	1. 돼지고기를 깨끗하게 씻는다. 2. 다시마, 물을 넣고 끓여 다시마물을 만든다. 3. 마늘, 생강, 된장, 양파, 고추, 간장, 대파, 무, 월계수잎, 청주를 넣고 끓이면 돼지고기를 넣고 삶는다. 4. 삶아진 돼지고기를 먹기 좋게 썬다. 5. 쌈장 + 다시마물을 넣고 묽게 끓인다.
상추겉절이(고)	설탕/백설탕( 0.33 - 0.03 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.25 - 0.03 ) 당근/생것( 3.60 - 0.4 ) 상추/개량종( 20.00 - 2 ) 치커리/잎,푸른색( 3.80 - 0.4 ) 멸치/액젓( 0.49 - 0.05 ) 간장/양조간장( 0.80 - 0.08 ) 고춧가루/고춧가루( 0.33 - 0.03 ) 식초/과일식초(사과식초)( 0.33 - 0.03 )	1. 상추, 치커리, 당근은 깨끗하게 씻는다. 2. 상추, 치커리, 당근은 먹기 좋은 크기로 썬다. 3. 고춧가루, 식초, 설탕, 액젓, 간장으로 양념장을 만든다. 4. 상추, 치커리, 당근을 양념장에 무친다. 5. 참깨로 마무리 한다.
오이파인애플 무침(고)	설탕/백설탕( 0.25 - 0.03 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.19 - 0.02 ) 오이/생것,개량종( 29.40 - 3 ) 파인애플/통조림( 30.60 - 3.06 ) 고춧가루/고춧가루( 0.76 - 0.08 ) 고추장/고추장,개량식( 5.00 - 0.5 ) 식초/과일식초(사과식초)( 0.25 - 0.03 )	1. 오이는 굵은소금으로 깨끗하게 씻는다. 2. 반달모양으로 약간 도둑하게 썬다. 3. 파인애플도 썰어서 물기를 제거한다. 4. 고추장, 고춧가루, 식초, 설탕을 혼합하여 양념장을 준비한다. 5. 오이, 파인애플, 양념장을 배식 직전에 무친다.  tip 오이는 절이지 않는다.
보쌈김치(고)	김치/보쌈김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 7일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
치킨마요덮밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 90.00 - 9 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 닭고기(살코기)/날것( 180.00 - 18 ) 달걀(전란)/생것( 28.80 - 3.2 ) 김(참김)/김가루( 4.00 - 0.4 ) 마요네즈/전란( 20.00 - 2 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 ) 데리야끼소스/데리야끼소스( 20.00 - 2 )	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 닭고기는 깨끗하게 세척한 후 물기를 제거한다. 3. 마늘, 생강은 간다. 4. 달걀은 풀어서 고은 재에 걸러서 껍질, 달걀 끈을 제거한다. 5. 달걀은 지단을 부쳐 굵게 채 썰어 놓는다. 6. 닭고기에 간 마늘, 간 생강, 후추로 밑간을 한다. 7. 데리야끼소스와 물을 솥에 넣고 끓이다가 밀간한 닭고기를 넣고 조리한다. 8. 밥 위에 닭고기, 달걀지단, 김가루, 마요네즈를 올려 배식한다.  tip 닭고기의 국물이 많아야 하므로 데리야끼소스가 부족하면 간장을 이용하여 국물을 넉넉하게 만들어야 한다.
건새우아욱 된장국(고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 아욱/생것( 36.00 - 4 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 브리새우/자건품( 1.00 - 0.1 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 0.41 - 0.04 ) 된장/된장,개량식(양조된장)( 7.00 - 0.7 )	1. 국멸치, 다시마, 청양초, 건새우를 넣어 육수를 낸다. 2. 아욱은 지대서 꽃대를 제거한 후 적당한 크기로 썬다. 3. 마늘을 간다. 4. 양파, 대파를 먹기 좋게 썬다. 5. 육수가 끓으면 된장을 풀어 끓인다. 6. 5가 끓으면 아욱, 양파, 간 마늘, 대파를 넣고 끓인다.
친환경식혜(고)	식혜.캔/식혜.캔( 100.00 - 10 )	1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
토마토샐러드(고)	설탕/백설탕( 6.00 - 0.6 ) 참깨.흰깨/말린것( 0.75 - 0.08 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 3.70 - 0.4 ) 지커리/말.푸른색( 5.70 - 0.6 ) 토마토/생것( 79.20 - 8 ) 치즈/(모짜렐라)( 13.00 - 1.3 ) 참기름/참기름( 0.75 - 0.08 ) 간장/양조간장( 6.00 - 0.6 ) 식초/과일식초(사과식초)( 2.30 - 0.23 )	1. 토마토, 지커리, 양파는 깨끗하게 씻어 먹기 좋게 썬다. 2. 카프레제 치즈는 지커리 모양과 비슷하게 썬다. 3. 정수기물 8대접, 간장, 식초, 설탕, 마늘, 참깨, 참기름을 섞어 믹서에 곱게 갈아 오리엔탈드레싱을 만든다. 4. 토마토, 지커리, 양파, 카프레제치즈를 혼합한다. 5. 배식할 때 샐러드와 드레싱을 따로 배식한다.  tip 미리 드레싱에 무쳐 놓으면 토마토가 절어진다.
인절미토스트(고) /수	식빵/식빵( 34.00 - 3.4 ) 인절미/콩고물( 40.00 - 4 ) 설탕/백설탕( 7.00 - 0.7 ) 버터/버터( 2.00 - 0.2 )	1. 설탕과 물을 1:1로 끓여 시럽을 만든다. 2. 코팅팬에 버터를 바르고 식빵, 인절미, 시럽, 식빵 순으로 덮고 190도에서 10분 정도 오븐에 굽는다. 3. 먹기 좋게 썬다. tip 아몬드를 뿌려도 좋다.
총각김치(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 8일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
버섯카로틴밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 잡쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(기능성)/버섯카로틴쌀( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
두부김치국(고)	두부/두부( 30.00 - 3 ) 김치/배추김치( 30.00 - 3 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 0.64 - 0.06 )	1. 국멸치, 다시마로 육수를 끓인다. 2. 마늘을 간다. 3. 포기김치, 양파, 두부, 대파를 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다. 4. 육수가 끓으면 포기김치, 양파, 두부, 대파를 넣고 끓인다. 5. 소금으로 간을 한다.
잡채(고)	당면/마른것( 30.00 - 3 ) 설탕/백설탕( 0.63 - 0.06 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.40 - 0.04 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 시금치/생것,하우스( 17.00 - 2 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 0.80 - 0.1 ) 노타리버섯/생것( 16.00 - 1.6 ) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날 것)( 10.00 - 1 ) 참기름/참기름( 0.79 - 0.08 ) 청주/청주( 0.10 - 0.01 ) 간장/양조간장( 3.00 - 0.3 ) 후추/검은색( 0.02 - 0 )	1. 당근, 양파, 시금치, 노타리를 깨끗하게 다듬어 씻는다. 2. 다시마, 물을 끓여 다시마물을 만든다. 3. 마늘, 생강을 간다. 4. 간장, 다시마물, 설탕, 청주로 조림장 만든다. 5. 돼지고기는 후추, 간 생강, 간 마늘, 청주로 밑간을 한 후 볶는다. 6. 당근, 양파는 채 썰 후 볶아 놓는다. 7. 노타리는 먹기 좋은 크기로 찢은 후 데쳐서 볶아 놓는다. 8. 시금치는 삶은 후 무친다. 9. 당면은 삶아서 먹기 좋게 썰어 놓는다. 10. 모든 재료를 조림장에 무친 후 솥에 볶는다. 11. 참기름, 참깨로 마무리 한다.
편고구마(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 고구마를 잘 다듬어서 깨끗하게 세척한다. 2. 타공팬에 담아 오븐에서 찐다.
총각김치(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 8일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
새우튀김우동(고)	우동고명/튀김것,건더기스프( 1.60 - 0.16) 바로면/속면,냉동면,우동용( 260.00 - 26 ) 마늘/생것,(국내산)( 5.00 - 0.5 ) 조선무/뿌리( 28.50 - 3 ) 썩갓/생것( 2.80 - 0.3 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 고추/청양고추,청양고추( 2.80 - 0.3 ) 가다랭이/반건품( 3.00 - 0.3 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 어묵/찜( 50.00 - 5 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 0.70 - 0.07 ) 새우튀김,냉동품/새우튀김,냉동품(30.00-3)	1. 국멸치, 다시마, 무, 청양초, 양파, 마늘, 파뿌리로 육수를 끓인다. 2. 육수가 끓으면 가다랭이를 넣었다가 꺼낸다. 3. 어묵은 뜨거운 물에 데쳐서 기름기를 제거한 후 육수에 넣고 끓인다. 4. 썩갓, 대파는 먹기 좋은 크기로 썰어서 준비한다. 5. 새우에 식용유를 바른 후 오븐에 굽는다. 6. 우동을 삶는다. 7. 국간장으로 간을 한다. 8. 우동면을 담은 후 썩갓, 대파, 새우튀김, 국물을 넣어 배식한다. 9. 우동고명은 배식 통에 넣어가며 배식한다.
청포도즙스(고)/완	포도(과일즙스)/과즙음료( 130.00 - 13 )	1. 소독 후 반드시 담아 냉장고에 보관한다.
떡볶이/김말이(고)/반	가래떡(흰떡)/떡볶이용( 80.00 - 6 ) 물엿/물엿( 6.00 - 0.6 ) 설탕/떡설탕( 2.00 - 0.2 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것,(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양배추/생것( 12.90 - 1.5 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 메추리알(전란)/깐메추리알( 20.00 - 2 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 1.00 - 0.1 ) 어묵/사각어묵( 10.00 - 1 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 6.00 - 0.6 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 고추장/고추장,개량식( 12.00 - 1.2 ) 김말이튀김/김말이튀김( 50.00 - 5 )	1. 국멸치, 다시마를 넣고 육수를 끓인다. 2. 떡볶이떡은 끓지 않도록 떼어 놓는다. 3. 양파, 당근, 양배추를 먹기 좋게 썰어 놓는다. 4. 어묵을 먹기 좋게 썰은 후 뜨거운 물에 데쳐서 기름기를 뺀다. 5. 메추리알도 뜨거운 물에 데친다. 6. 육수, 고추장, 고춧가루, 물엿, 설탕을 넣고 끓인다. 7. 떡이 끓으면 떡볶이떡을 넣고 끓이다가 어묵, 메추리알, 양배추, 당근, 양파를 넣고 조리준다. 8. 김말이 튀김을 튀겨낸다. 9. 떡볶이와 김말이는 따로 배식한다.
초코츄러스(고)/반	츄러스(계피)/튀김 가공( 50.00 - 5 )	1. 초코츄러스를 기름 없이 오븐에 굽는다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 반드시 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 8일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(검정쌀)/엿쌀( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
등뼈우거지국(고)	감자/생것( 47.00 - 5 ) 등뼈가루/등뼈가루( 3.00 - 0.3 ) 깻잎/생것( 3.00 - 0.3 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 배추/얼갈이( 28.20 - 3 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 고추/청양고추,청양고추( 1.90 - 0.2 ) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날 것)( 20.00 - 2 ) 돼지부산물(등뼈)/날것( 80.00 - 20 ) 새우젓/육젓( 0.60 - 0.06 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 2.98 - 0.3 ) 고춧가루/고춧가루( 0.63 - 0.06 ) 된장/된장,개양식(양조된장)( 3.00 - 0.3 ) 소금/굵은소금( 0.40 - 0.04 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 )	1. 돼지등뼈는 빻음을 제거한 후 끓는 물에 데쳐서 불순물을 제거한다. 2. 다시마, 청양고추, 생강, 양파로 육수를 끓인다. 3. 육수가 끓으면 돼지등뼈를 넣고 끓인다. 4. 마늘을 간다. 5. 얼갈이배추는 데친다. 6. 감자, 대파, 깻잎은 적당한 크기로 썰어서 준비한다. 7. 새우젓은 갈아서 준비한다. 8. 돼지등뼈가 푹 익으면 얼갈이배추, 감자, 깻잎, 양파, 간 마늘을 넣어 끓인다. 9. 간 새우젓으로 간을 하고 등뼈가루로 마무리 한다.
자반고등어커리 구이(고)	튀김가루/튀김가루( 6.00 - 0.6 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 고등어/염장품(자반)( 85.00 - 8.5 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 카레소스,분말/카레소스,분말( 6.00 - 0.6 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 )	1. 자반고등어를 세척한 후 물기를 뺀다. 2. 생강을 간다. 3. 자반고등어에 생강즙, 청주, 후추로 밑간을 한다. 4. 튀김가루와 커리가루를 혼합한다. 5. 자반고등어에 3의 튀김옷을 입힌다. 6. 코팅팬에 기름을 두른 후 고등어를 놓고 고등어 위에 기름을 한 번 더 발라 굽는다.
고구마줄기볶음 (고)	참깨,흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 고구마줄기/삶은것( 30.00 - 3 ) 당근/생것( 0.90 - 0.1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 0.90 - 0.1 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 들기름/들기름( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 0.25 - 0.03 )	1. 고구마줄기는 삶은 것으로 준비해 5-6cm 길이로 썰어둔다. 2. 마늘은 간다. 3. 당근, 양파, 대파는 썰어서 준비한다. 4. 고구마줄기, 당근, 양파, 마늘, 대파를 들기름에 볶는다. 5. 소금으로 간을 하고 참깨로 마무리 한다.
볶음김치(고)	김치/배추김치( 120.00 - 12 ) 양파/생것.국내산( 13.80 - 1.5 ) 들기름/들기름( 1.00 - 0.1 )	1. 김치, 양파를 썰어 놓는다. 2. 팬이 달궈지면 들기름을 넣고 김치, 양파를 넣고 볶는다.



# 학교급식 표준레시피

11월 9일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
클로렐라밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(기능성)/클로렐라쌀( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
배추된장국(고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 배추/생것( 38.80 - 4 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 멸치/자건포(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 된장/된장,개형식(양조된장)( 8.00 - 0.8 )	1. 다시마, 국멸치를 넣고 육수를 끓인다. 2. 마늘은 간다. 3. 배추는 데친 후 먹기 좋게 썬다. 4. 대파, 양파는 먹기 좋게 썬다. 5. 육수에 된장을 풀어 끓인다. 6. 배추, 양파, 파, 간 마늘을 넣고 끓인다.
돼지고기볶음 /무쌈(고)	물엿/물엿( 5.00 - 0.5 ) 설탕/백설탕( 0.44 - 0.04 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.80 - 0.08 ) 깨나물(깨잎나물)/깨나물(깨잎나물)( 5.00 - 0.5 ) 당근/생것( 13.40 - 1.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.87 - 0.1 ) 양배추/생것( 25.80 - 3 ) 양파/생것,국내산( 18.40 - 2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 무쌈/레몬무쌈( 70.00 - 7 ) 매실/농축액( 2.00 - 0.2 ) 사과(생과)/부사(후지)( 8.20 - 1 ) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날 것)( 140.00 - 14 ) 참기름/참기름( 0.20 - 0.02 )	1. 사과, 마늘, 생강을 간다. 2. 간 사과, 간 마늘, 간 생강, 청주, 설탕, 고추장, 고춧가루, 매실, 간장, 물엿, 후춧가루로 양념장을 만든다. 3. 양념장을 2/3만 돼지고기에 넣어 재워 놓는다. 4. 깨잎순, 당근, 양파, 양배추를 먹기 좋게 썰어 놓는다. 5. 팬이 달궈지면 돼지고기를 볶다가 남은 양념장과 재소리를 넣고 볶는다. 6. 참기름, 참깨로 마무리 한다. 7. 무쌈은 따로 배식한다.
파래김자반볶음 (고)	설탕/백설탕( 3.00 - 0.3 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 파래/말린것( 5.00 - 0.5 ) 참기름/참기름( 0.50 - 0.05 ) 소금/식염( 3.00 - 0.3 )	1. 파래김을 먹기 좋게 잘 씻는다. 2. 참기름을 넉넉히 준비해서 볶음솥에 넣고 기름이 달궈지면 씻은 파래김을 넣고 바삭하게 튀기듯이 볶는다. 3. 파래김이 볶아지면 불을 끄고 설탕, 소금을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리 한다.
깍두기(고)	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
핫케이크/말기잼 (고)/수	팬케이크가루/팬케이크가루( 42.00 - 4.2 ) 말기/잼(잼)( 10.00 - 1 ) 달걀(전란)/생것( 18.20 - 1.8 ) 우유/브몽우유,1000ml( 22.00 - 2.2 ) 풍기름/풍기름( 5.00 - 0.5 )	1. 달걀은 풀어서 고은 체에 걸러서 껍질, 달걀 끈을 제거한다. 2. 달걀을 푼 후 우유를 섞어 달걀 물을 만든다. 3. 핫케이크 가루에 달걀 물을 넣고 반죽한다. 4. 달궈진 팬에 초코파이 크기로 핫케이크 반죽을 올려 굽는다. 5. 구운 핫케이크에 말기잼을 발라 배식한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 9일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
보리밥(고)	보리/찰보리( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 합쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
쇠고기미역국(고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 쇠고기(한우)/사태( 20.00 - 2 ) 쇠고기(한우)/양지( 20.00 - 2 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 미역/말린것( 2.45 - 0.25 ) 간장/재래간장( 1.00 - 0.1 )	1. 다시마로 육수를 끓인다. 2. 쇠고기는 끓는 물에 데쳐 핏물을 제거한다. 3. 건미역은 물에 불린다. 4. 마늘은 간다. 5. 육수가 끓으면 쇠고기를 넣고 끓인다. 6. 불린 미역은 세척 후 먹기 좋게 썬다. 7. 쇠고기가 익으면 먹기 좋게 썬다. 8. 육수가 끓으면 썬 쇠고기, 미역, 마늘을 넣고 끓인다. 9. 국간장으로 간을 한다.
반반치킨(고)/수	밀가루/중역분(수입산)( 10.00 - 1 ) 치킨튀김가루/치킨튀김가루( 20.00 - 2 ) 전분/감자전분( 5.00 - 0.5 ) 물엿/물엿( 4.03 - 0.4 ) 설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.24 - 0.02 ) 마늘/생것.(국내산)( 3.00 - 0.3 ) 생강/국내산( 0.81 - 0.1 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 닭고기(살코기)/날것( 100.00 - 10 ) 닭고기(가슴살)/날것( 40.00 - 4 ) 콩기름/콩기름( 10.00 - 1 ) 청주/청주( 0.64 - 0.06 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 고추장/고추장,개량식( 3.00 - 0.3 ) 양념치킨소스/양념통닭소스( 30.00 - 3 ) 토마토케첩/토마토케첩( 10.00 - 1 ) 후추/검은색( 0.08 - 0.01 )	1. 닭고기는 세척 후 물기를 제거한다. 2. 마늘, 생강, 양파를 간다. 3. 닭고기에 간 마늘, 간 생강, 소금, 후추, 청주로 밑간을 한다. 4. 치킨튀김가루, 전분, 물을 넣고 튀김옷을 만든다. 5. 닭고기에 따른 밀가루를 입힌 후 4의 튀김옷을 입혀 튀긴다. 6. 고춧가루, 간 마늘, 고추장, 간 양파, 물엿, 설탕, 케첩, 양념치킨소스를 조려 양념 소스를 만든다. 7. 튀긴 닭의 1/2을 양념소스에 버무려서 양념치킨과 후라이드치킨으로 반반씩 배식한다.
모듬피클(고)/완	피클/청과( 40.00 - 8 )	1. 소독 후 냉장고에 보관한다.
호박새송이버섯(고)	참깨,흰깨/말린것( 0.32 - 0.03 ) 당근/생것( 5.30 - 0.6 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것,국내산( 5.50 - 0.6 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 호박/애호박,생것( 40.00 - 4 ) 새송이버섯/새송이버섯( 20.00 - 2 ) 들기름/들기름( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 0.80 - 0.08 ) 소금/굵은소금( 0.30 - 0.03 ) 소금/식염( 0.20 - 0.02 )	1. 호박, 당근, 양파, 새송이를 깨끗하게 씻는다. 2. 마늘을 간다. 3. 당근, 양파, 호박, 대파를 먹기 좋게 썬다. 4. 새송이는 데친 후 먹기 좋게 썬다. 5. 당근, 양파, 호박, 대파를 먹기 좋게 썬다. 6. 호박을 소금에 절인다. 7. 당근, 호박, 양파, 새송이버섯, 마늘을 들기름에 볶는다. 8. 소금으로 간을 하고 참깨로 마무리 한다.
배추겉절이(고)/완	김치/배추겉절이( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 9일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
옥수수밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산) ( 75.00 - 7.5 ) 잡쌀/백미( 20.00 - 2 ) 옥수수(찰옥수수)/생것( 11.10 - 1.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
부대찌개(고)	김치/배추김치( 50.00 - 5 ) 마늘/생것.(국내산) ( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 18.40 - 2 ) 콩나물/생것( 20.00 - 2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날 것)( 20.00 - 2 ) 소시지/프랑크프르트소시지( 10.00 - 1 ) 돼지고기가공품(햄)/등심( 10.00 - 1 ) 돼지고기가공품(햄)/등조림,구운것( 30.00 - 3 ) 돼지고기가공품(햄)/현천미트( 20.00 - 2 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 청주/청주( 0.10 - 0.01 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 0.25 - 0.03 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 )	1. 콩나물, 양파를 깨끗하게 씻는다. 2. 다시마로 옥수를 끓인다. 3. 마늘을 간다. 4. 대파, 양파를 먹기 좋게 썬다. 5. 프기김치는 먹기 좋게 썬다. 6. 돼지고기는 간 마늘, 후추, 청주, 소금으로 밑간을 한다. 7. 소시지, 햄은 썬 후 끓는 물에 데친다. 8. 옥수가 끓으면 돼지고기, 김치를 넣고 끓이다가 소시지, 햄, 콩나물, 양파, 대파, 간 마늘을 넣고 끓인다.
오리훈제떡볶음 (고)/반	가래떡(흰떡)/떡볶이용( 20.00 - 2 ) 깨나물(깻잎나물)/깨나물(깻잎나물)( 5.00 - 0.5 ) 당근/생것( 17.80 - 2 ) 마늘/생것.(국내산) ( 2.00 - 0.2 ) 양배추/생것( 17.20 - 2 ) 양파/생것.국내산( 18.40 - 2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 오리고기(집오리)/살코기,구운것( 170.00 - 17 )	1. 양파, 당근, 파프리카, 양배추, 새송이, 깻잎순을 깨끗하게 세척한다. 2. 마늘을 간다. 3. 양파, 당근, 파프리카, 양배추, 새송이, 깻잎순, 대파를 먹기 좋은 크기로 썬다. 4. 떡볶이떡을 불지 않도록 떼어 놓는다. 5. 양념된 오리훈제, 떡볶이떡을 넣고 볶다가 양배추, 당근, 양파, 파프리카, 새송이, 깻잎순, 대파, 간 마늘을 볶는다.
시래기나물(고)	참깨,흰깨/말린것( 0.24 - 0.02 ) 마늘/생것.(국내산) ( 2.00 - 0.2 ) 무시래기,삶은것/무시래기,삶은것( 50.00 - 5 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 들기름/들기름( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 0.30 - 0.03 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 된장/된장,개량식(양조된장)( 1.16 - 0.12 )	1. 시래기를 깨끗하게 씻는다. 2. 시래기를 삶아 낸다. 3. 마늘을 간다. 4. 대파를 잘게 썬다. 5. 삶은 시래기를 된장과 간 마늘, 고춧가루, 대파를 넣고 조물조물 무친다. 6. 솥에 들기름을 두르고 5의 시래기를 볶아 준다. 7. 극간장으로 간을 하고 참깨로 마무리 한다.
깍두기(고)	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 반드시 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 10일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰현미밥(고)	쌀(백미)/일반향(국내산) ( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/현미( 5.00 - 0.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
버섯들깨탕(고)	들깨가루/들깨가루( 5.00 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 파/대파( 3.20 - 0.4 ) 느타리버섯/생것( 10.00 - 1 ) 양송이버섯/생것( 10.00 - 1 ) 새송이버섯/새송이버섯( 9.10 - 1 ) 팽이버섯/생것( 12.00 - 1.5 ) 표고버섯/참나무.생것(생것)( 10.00 - 1 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 1.50 - 0.15 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 국별치, 다시마를 깨끗이 씻어 다시국물을 낸다. 2. 느타리, 양송이, 새송이, 팽이, 표고는 깨끗이 씻은 후 적당한 크기로 썰어 고춧가루, 마늘, 간장으로 밑 양념을 해 놓는다. 3. 대파, 양파는 적당한 크기로 썰어 놓는다. 4. 다시국물에 밑 양념한 버섯류를 넣고 끓인 후 들깨가루, 대파, 양파, 마늘을 넣고 끓인다.  tip 들깨가루를 넣고 타지 않도록 잘 저어주면서 끓인다.
파리고추멸치 볶음 (고)	물엿/물엿( 2.00 - 0.2 ) 설탕/백설탕( 0.50 - 0.05 ) 참깨.흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 고추/파리고추( 5.60 - 0.6 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 멸치/자건품(잔멸치)( 10.00 - 1 ) 멸치/액젓( 0.30 - 0.03 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 0.50 - 0.05 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 파리 고추는 깨끗이 씻어 볶아 놓는다. 2. 지리멸치는 이물질을 제거 한다. 3. 마늘을 간다. 4. 1의 파리고추에 간 마늘, 간장, 물엿, 설탕, 액젓, 후추를 넣고 중불에 볶는다. 5. 참깨를 부려 마무리 한다.
달걀햄말이(고)	당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 돼지고기가공품(햄)/등심( 10.00 - 1 ) 달걀(전란)/생것( 80.80 - 9.4 ) 콩기름/콩기름( 10.00 - 1 ) 소금/식염( 0.40 - 0.04 ) 후추/검은색( 0.04 - 0 )	1. 당근, 양파, 쪽파는 깨끗이 씻은 후 잘게 썰어 놓는다. 2. 살코기 햄은 잘게 썰어 살짝 데쳐 놓는다. 3. 달걀은 탈각 후 잘 저어 풀어 놓는다. 4. 썰어 놓은 채소와 살코기 햄, 후추, 소금, 달걀을 혼합한다. 5. 전란에 달걀 물을 넣고 달걀말이를 한 후 적당한 크기로 썬다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
단감(고)	감(단감)/단감( 79.00 - 10 )	1. 단감을 깨끗이 씻은 후 소독 한다. 2. 껍질을 제거 한 후 4등분으로 썬다.



## 학교급식 표준레시피

11월 10일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰흑미기장밥(고)	기장/도정곡( 2.50 - 0.25 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 찰쌀(검정쌀)/찰쌀,조생( 2.50 - 0.25 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
대구매운탕(고)	두부/두부( 20.00 - 2 ) 마늘/생것(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 47.50 - 5 ) 생강/국내산( 0.40 - 0.05 ) 숙갓/생것( 3.80 - 0.4 ) 양파/생것,국내산( 2.80 - 0.3 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 대구/생것( 23.00 - 5 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 멸치/액젓( 0.50 - 0.05 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 1.50 - 0.15 ) 소금/굵은소금( 0.50 - 0.05 ) 후추/검은색( 0.07 - 0.01 )	1. 대구는 깨끗이 씻어 굵은소금을 뿌려 놓는다. 2. 다시마, 국멸치로 다시국물을 끓인다. 3. 무는 깨끗이 씻어 나뭇 썰기, 두부는 네모 썰기, 파는 어슷하게 썰어 놓는다. 4. 양파는 채 썰고 숙갓은 소독 후 적당한 크기로 잘라 놓는다. 5. 멸치액젓, 고춧가루, 마늘, 생강을 혼합 해 양념장을 만든다. 6. 다시국물에 대구, 무를 넣고 끓인 후, 양념장, 대파, 두부를 넣고 끓인다.
도토리묵채소 무침(고)	설렁/백설렁( 0.30 - 0.03 ) 도토리묵/도토리묵( 80.00 - 6 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 당근/생것( 2.70 - 0.3 ) 마늘/생것(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 숙갓/생것( 3.80 - 0.4 ) 양파/생것,국내산( 1.80 - 0.2 ) 오이/생것,개량종( 9.80 - 1 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 3.00 - 0.3 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 )	1. 도토리묵은 간장, 마늘로 밀간을 한다. 2. 숙갓, 오이, 당근, 양파, 쪽파는 깨끗이 씻어 소독 한다. 3. 오이는 어슷썰기, 당근, 양파는 채썰기, 쪽파는 잘게 썰어 놓는다. 4. 간장, 마늘, 고춧가루, 참기름, 양파, 쪽파를 혼합하여 양념간장을 만든다. 5. 도토리묵, 양념간장, 오이, 숙갓을 넣어 부서지지 않게 살살 무친다.  • 도토리묵1반/2kg-160쪽/1인-5쪽 (약62.5g)
피망잡채(고) /꽃빵(반)	돌빵/모닝빵( 32.00 - 3.2 ) 전분/감자전분( 1.00 - 0.1 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.30 - 0.03 ) 마늘/생것(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 생강/국내산( 0.30 - 0.04 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 피망/녹색과( 8.60 - 1 ) 피망/적색과( 8.70 - 1 ) 표고버섯/참나무,생것(생것)( 6.00 - 0.6 ) 돼지고기(등심)/날것,채( 50.00 - 5 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 고추기름/고추씨기름( 2.00 - 0.2 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 ) 굴소스/굴소스( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 0.20 - 0.02 ) 후추/검은색( 0.03 - 0 )	1. 돼지고기 등심(채)은 간장, 마늘, 생강, 후추로 밀간을 한다. 2. 피망, 양파, 표고는 채 썰어 놓는다. 3. 전분은 물에 혼합해 놓는다. 4. 돼지고기, 피망, 양파, 표고는 고추씨기름, 굴소스로 볶은 후 전분으로 농도를 맞춘다. 5. 꽃빵은 예열된 오븐에 쪄낸다.
깍두기(고)	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 10일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
날치알김치 볶음밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 70.00 - 7 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 부추(재래종)/생것( 4.50 - 0.5 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 피망/녹색과( 4.90 - 0.5 ) 김치/배추김치, 익은것( 80.00 - 8 ) 돼지고기가공품(햄)/본레스, 구운것( 15.00 - 1.5 ) 날치/알( 15.00 - 1.5 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 3.00 - 0.3 ) 청주/청주( 0.30 - 0.03 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	1. 쌀, 참쌀을 씻어 밥을 고슬고슬하게 짓는다. 2. 날치알은 청주, 마늘, 후추 가루로 밀간을 한 후 볶는다. 3. 당근, 양파, 피망, 대파, 부추는 잘게 썰어 볶는다. 4. 살코기 햄은 채소크기로 썰어 볶는다. 5. 김치는 송송 썰어 놓은 후 볶는다. 6. 고슬하게 지어 놓은 밥에 볶은 재료를 잘 섞어 배식한다.
다시마무국(고)	마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 47.50 - 5 ) 썩갓/생것( 3.80 - 0.4 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 멸치/자건포(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 1.00 - 0.1 ) 소금/굵은소금( 0.20 - 0.02 ) 후추/검은색( 0.02 - 0 )	1. 다시마, 멸치로 육수를 낸다. 2. 무는 깨끗이 씻어 나박 썰기로 썬다. 3. 썩갓은 깨끗이 씻어 소독 후 적당한 크기로 썬다. 4. 대파는 어슷썰기로 썬다. 5. 육수를 낸 다시마는 채 썰어 놓는다. 6. 다시 물에 무를 넣고 끓인 후 다시마, 대파, 썩갓, 마늘, 후추를 넣고 끓인다.
오징어/고구마 튀김(고)(수)	밀가루/중력분(수입산)( 5.00 - 0.5 ) 튀김가루/튀김가루( 20.00 - 2 ) 고구마/생것( 65.10 - 7 ) 전분/감자전분( 1.00 - 0.1 ) 달걀(전란)/생것( 6.86 - 0.8 ) 오징어/냉동품( 50.00 - 5 ) 콩기름/콩기름( 25.00 - 2.5 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	1. 고구마는 깨끗이 씻은 후 어슷썰기 한다. 2. 오징어는(용동 탈피재) 깨끗이 씻어 소금, 후추로 밀간 한다. 3. 달걀은 탈각 후 잘 풀어 놓는다. 4. 튀김가루, 달걀 물을 혼합해 놓는다. 5. 고구마, 오징어는 혼합한 밀가루와 전분을 살짝 묻혀 튀김반죽을 입혀 튀긴다.
자몽쥬스(고)(완)	과일채소용료/칼슘강화, 자몽석류( 100.00 - 10 )	1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
백김치(고)	김치/백김치( 70.00 - 7.0 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 11일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
김가루주먹밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찹쌀/백미( 20.00 - 2 ) 감자/생것( 28.20 - 3 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.30 - 0.03 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 단무지/단무지( 12.00 - 1.2 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 오이/생것.개량종( 9.80 - 1 ) 표고버섯/참나무,생것(생것)(5.00 - 0.5 ) 돼지고기가공품(햄)/본레스.구운것(15.00 - 1.5 ) 김(참김)/구운것( 3.00 - 0.3 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 0.50 - 0.05 ) 소금/식염( 0.20 - 0.02 )	1. 쌀, 찹쌀은 잘 씻어 고슬 하게 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파, 오이, 감자, 씻어 잘게 썰고 표고는 데쳐서 잘게 썰어 볶는다. 3. 살코기 햄은 잘게 썰어 끓는 물에 살짝 데친 후 볶는다. 4. 준비한 1, 2, 3. 김가루, 단무지를 잘 혼합하여 주먹밥을 만든다.
단호박죽(고)(수)	찹쌀가루/찹쌀가루( 5.00 - 0.5 ) 고구마/생것( 27.90 - 3 ) 설탕/백설탕( 5.00 - 0.5 ) 밤/생것( 20.00 - 2 ) 호박/늙은호박,생것( 33.20 - 4 ) 호박/당호박( 62.10 - 9 ) 소금/식염( 5.00 - 0.5 )	1. 단호박, 늙은 호박은 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썰어 푹 삶아서 으낸다. 2. 고구마는 껍질을 제거하고 사방1cm 크기로 썰어 살짝 삶아 놓는다. 3. 간 밤은 반으로 썰어 삶아 놓는다. 4. 삶아서 으낸 호박을 끓이다가 찹쌀가루를 넣어 끓인 후 고구마, 밤, 소금, 설탕을 넣고 약한 불에 끓인다.
마늘빵스틱(고) (반)	마늘빵/마늘빵( 20.00 - 2 )	1. 오븐을 예열 후 냉동 생지를 넣고 180도에서 8~10분 구워준다.
사과(고)	사과(생과)/푸사(후지)( 82.00 - 10 )	1. 사과는 깨끗이 씻어 소독 한다. 2. 사과는 4등분으로 쪼른다.
배추겉절이(고) (수)	찹쌀가루/찹쌀가루( 0.50 - 0.05 ) 설탕/백설탕( 0.30 - 0.03 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.30 - 0.03 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/후리( 9.50 - 1 ) 배추/생것( 55.20 - 6 ) 생강/국내산( 0.30 - 0.04 ) 양파/생것.국내산( 1.80 - 0.2 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 배(생과)/국내산,신고( 4.20 - 0.5 ) 멸치/액젓( 1.50 - 0.15 ) 새우젓/(추정)( 0.50 - 0.05 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 소금/굵은소금( 2.00 - 0.2 )	1. 배추는 깨끗이 씻은 다음 썰어 굵은소금으로 절여 놓는다. 2. 무는 깨끗이 씻은 다음 소독 후 재 쪄낸다. 3. 쪽파, 양파는 깨끗이 씻은 후 소독하여 쪽파는 5cm길이, 양파는 재 쪄낸다. 4. 찹쌀가루는 물에 풀어 찹쌀 죽을 끓여 식힌다. 5. 배는 갈아서 준비한다. 6. 찹쌀 죽, 액젓, 새우젓, 배, 무재, 고춧가루, 마늘, 생강을 혼합 해 숙성시킨다. 7. 절여진 배추를 씻어 쪽파, 양파, 숙성시킨 양념, 통깨를 넣고 버무린다.  tip 배추는 비침(부정형)으로 쪄낸다. 찹쌀 죽(찹쌀가루:물=1:5)



## 학교급식 표준레시피

11월 11일(토) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
짜장면(고)	감자/생것( 47.00 - 5 ) 전분/감자전분( 3.00 - 0.3 ) 설탕/백설탕( 0.80 - 0.08 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.10 - 0.01 ) 당근/생것( 17.80 - 2 ) 마늘/생것,(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양배추/생것( 17.20 - 2 ) 양파/생것,국내산( 18.40 - 2 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 피망/녹색과( 1.70 - 0.2 ) 호박/애호박,생것( 15.00 - 1.5 ) 돼지고기(등심)/날것,짜독썰기(15.00-1.5) 콩기름/콩기름( 10.00 - 1 ) 소금/식염( 0.20 - 0.02 ) 자장소스/자장소스( 30.00 - 3 ) 후추/검은색( 0.02 - 0 ) 자장면,냉동품/자장면,냉동품(180.00-18)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 춘장은 설탕을 넣고 식용유에 볶는다.</li> <li>2. 감자, 양파, 양배추 호박, 당근, 대파, 피망은 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썰어 각각 볶는다.</li> <li>3. 돼지고기는 소금, 후추, 생강, 마늘로 밑간 한 후 볶는다.</li> <li>4. 볶은 춘장에 채소, 돼지고기, 물을 넣고 끓이다가 전분으로 농도를 맞춘다.</li> <li>5. 면을 끓는 물에 삶는다.</li> </ol> <p>tip 증숙면을 사용하면 불지 않고 쫄깃함.</p>
갑오징어꼬치 (고)(반)	콩기름/콩기름( 20.00 - 2 ) 오징어튀김,냉동품/오징어튀김,냉동품( 50.00 - 5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 냉동 갑오징어꼬치를 바삭하게 튀겨낸다.</li> </ol> <p>tip 튀겨 놓은 갑오징어꼬치가 식으면 타공반드에 담아 예열된 오븐 180도에서 5분간 돌려 따뜻하게 배식한다.</p>
사과당근쥬스 (고)(완)	과일채소음료/사과,당근( 100.00 - 10 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>
가래떡 /조청(고)(완)	가래떡(흰떡)/가래떡(흰떡)( 80.00 - 8 ) 물엿/황물엿( 15.00 - 1.5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 가래떡과 조청을 배식한다.</li> </ol> <p>tip 11월11일 가래떡 데이 : 가래떡(흑미 40 + 단호박 40g)</p>
단무지(고)(완)	단무지/단무지( 60.00 - 6 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

11월 13일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
잡쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 잡쌀/백미( 25.00 - 2.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
홍초콩나물국(고)	고추/붉은고추, 생것( 1.80 - 0.2 ) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 콩나물/생것( 25.00 - 2.5 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 멸치/자전콩(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 0.50 - 0.05 ) 소금/굵은소금( 0.30 - 0.03 ) 후추/검은색( 0.02 - 0 )	1. 다시마, 국멸치로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 깨끗이 씻어 놓는다. 3. 대파, 홍고추는 깨끗이 씻은 후 어슷하게 썬다. 4. 다시 물에 콩나물을 넣고 끓인 후 마늘, 대파, 홍고추, 후추를 넣고 끓인다.
햇잎찜(고)	참깨, 흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 고추/풋고추, 개량종( 0.90 - 0.1 ) 깨잎/생것( 10.00 - 1 ) 당근/생것( 0.90 - 0.1 ) 마늘/생것(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 양파/생것, 국내산( 1.40 - 0.15 ) 참기름/참기름( 0.50 - 0.05 ) 간장/양조간장( 3.50 - 0.35 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 설탕/황설탕( 0.20 - 0.02 )	1. 전처리한 당근, 양파, 풋고추는 재 썬다. 2. 양념장(간장, 고춧가루, 참기름, 설탕, 대파, 마늘, 참깨)을 만든다. 3. 햇잎 위에 양념장을 얹어 오븐에 찐다.
호박 /오징어김치전 (고)(수)	밀가루/중력분(수입산)( 10.00 - 1 ) 부침가루/부침가루( 10.00 - 1 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.21 - 0.02 ) 마늘/생것(국내산)( 0.30 - 0.03 ) 파/쪽파( 3.80 - 0.5 ) 호박/애호박, 생것( 50.00 - 5 ) 김치/배추김치, 익은것( 50.00 - 5 ) 달걀(전란)/생것( 25.80 - 3 ) 오징어/냉동품( 45.00 - 4.5 ) 참기름/참기름( 0.21 - 0.02 ) 콩기름/콩기름( 15.00 - 1.5 ) 간장/양조간장( 3.00 - 0.3 ) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05 )	1. 호박을 깨끗이 씻은 다음 동글게 썰어 소금을 뿌려 놓는다. 2. 쪽파, 양파는 깨끗이 씻어 소독 후 잘게 썰어 놓는다. 3. 오징어는 깨끗이 씻어 데친 후 잘게 썬다. 4. 달걀은 탈각 후 잘 풀어 놓고 배추김치는 잘게 썬다. 5. 오징어, 김치, 밀가루 달걀, 양파, 쪽파, 부침가루를 혼합한다. 6. 호박에 밀가루, 달걀을 입혀 전을 부친다. 7. 전반에 오징어김치반죽 2술을 넣고 전을 부친다. 8. 쪽파, 양파, 간장, 참기름, 고춧가루, 통깨로 양념간장을 만든다.  tip 호박1개/약300g/25쪽 /1인(48g)4쪽. 오징어김치전 지름6~7cm 2쪽 오징어 - 데쳐서 분쇄기에 갈아서 사용 (양이 많을 경우)
김구이(고)(완)	김(참김)/맛김( 2.00 - 0.2 )	1. 배식 전 썰어서 받드에 담아 보관한다.
석박지(고)	김치/석박지( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 13일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
가바쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(붉은쌀)/친환경, 자광벼( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
쇠고기무국(고)	마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 47.50 - 5 ) 생강/국내산( 0.10 - 0.01 ) 양파/생것, 국내산( 2.80 - 0.3 ) 파/대파( 3.20 - 0.4 ) 쇠고기(한우)/양지,국거리( 15.00 - 1.5 ) 쇠고기(한우)/사태,국거리용(15.00 -1.5 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 1.00 - 0.1 ) 소금/굵은소금( 0.30 - 0.03 ) 후추/검은색( 0.05 - 0.01 )	1. 쇠고기는 200g당어리로 물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 무는 깨끗이 씻어 나박 썰기로 썬다. 3. 양파는 채썰기, 대파는 어슷하게 썬다. 4. 다시마, 쇠고기를 넣고 육수를 낸다. 5. 삶은 쇠고기는 적당한 크기로 썬다. 6. 다시 물에 무, 쇠고기를 넣고 끓인 후 양파, 대파, 마늘, 후추, 국간장을 넣고 끓인다.
새우칠리소스 볶음(고)(반)	물엿/물엿( 3.00 - 0.3 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 당근/생것( 3.60 - 0.4 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 양파/생것,국내산( 6.40 - 0.7 ) 피망/녹색과( 3.40 - 0.4 ) 콩기름/콩기름( 14.00 - 1.4 ) 고춧가루/고춧가루( 0.20 - 0.02 ) 고추장/고추장,개량식( 2.00 - 0.2 ) 생강/분말( 0.01 - 0 ) 토마토케첩/토마토케첩( 7.00 - 0.7 ) 핫소스/핫소스( 1.00 - 0.1 ) 후추/검은색( 0.04 - 0 ) 칠리소스/칠리소스( 8.00 - 0.8 ) 새우볼,냉동품/동새우볼( 77.00 - 7.7 )	1. 피망, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 잘게 썰어 볶는다. 2. 토마토케첩을 끓인다. 3. 끓인 케첩에 고추장, 핫 소스, 칠리소스, 물엿, 볶은 채소, 후추, 고춧가루, 생강가루, 마늘을 넣고 끓인다. 4. 새우볼을 바삭하게 튀겨낸다.  tip 튀긴 새우 위에 소스를 뿌려 배식한다. 새우 볼 1인당 7개(77g)
유채무침(고)	참깨,흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 유채/어린것(동채)( 40.00 - 4 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 참기름/참기름( 0.30 - 0.03 ) 고추장/고추장,개량식( 5.00 - 0.5 )	1. 유채는 깨끗이 씻어 삶는다. 2. 쪽파, 마늘은 깨끗이 씻어 소독 후 잘게 썰어 볶는다. 3. 삶은 유채, 파, 마늘, 고추장, 참기름, 참깨로 무친다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 13일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
고구마밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산) ( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미 ( 20.00 - 2 ) 고구마/생것 ( 14.00 - 1.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
바지락살순두부 찌개(고)	두부/순두부 ( 65.00 - 6.5 ) 마늘/생것.(국내산) ( 1.00 - 0.1 ) 생강/국내산 ( 0.30 - 0.04 ) 양파/생것.국내산 ( 3.70 - 0.4 ) 파/대파 ( 2.40 - 0.3 ) 김치/배추김치, 익은것 ( 50.00 - 5 ) 멸치/자전풍(큰멸치) ( 3.00 - 0.3 ) 바지락(모시조개)/생것(양식산)(20.00-2) 다시마/말린것 ( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루 ( 1.00 - 0.1 ) 소금/굵은소금 ( 0.90 - 0.03 ) 후추/검은색 ( 0.04 - 0 )	1. 다시마, 국멸치로 육수를 낸다. 2. 바지락살은 껍질이 들어가지 않도록 깨끗이 씻는다. 3. 배추김치는 적당한 크기로 썬다. 4. 양파, 대파는 깨끗이 씻어 썰어 놓는다. 5. 육수에 썰어놓은 김치를 넣고 끓이다가 순두부, 바지락살을 넣어 끓인 후 대파, 생강, 후추, 마늘, 소금으로 간을 한다.  tip 바지락 살 - 1개(2.5~3g)
도라지미나리 무침(고)	물엿/물엿 ( 1.00 - 0.1 ) 설탕/백설탕 ( 0.70 - 0.07 ) 참깨, 흰깨/말린것 ( 0.20 - 0.02 ) 도라지/생것 ( 20.00 - 2 ) 마늘/생것.(국내산) ( 1.00 - 0.1 ) 미나리/생것 ( 20.50 - 2.5 ) 파/쪽파 ( 1.50 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루 ( 1.00 - 0.1 ) 고추장/고추장,개량식 ( 6.00 - 0.6 ) 식초/과일식초(사과식초) ( 1.50 - 0.15 )	1. 미나리는 깨끗이 씻어 삶아 놓는다. 2. 도라지는 깨끗이 씻은 후 설탕, 식초에 담가 놓는다. 3. 쪽파는 씻은 후 소독하여 잘게 썬다. 4. 도라지, 미나리, 쪽파, 마늘, 고추장, 고춧가루, 설탕을 넣고 무친다.
깎퐁기(고)(수)	밀가루/중력분(수입산) ( 10.00 - 1 ) 튀김가루/튀김가루 ( 15.00 - 1.5 ) 전분/감자전분 ( 1.00 - 0.1 ) 물엿/물엿 ( 10.00 - 1 ) 설탕/백설탕 ( 1.00 - 0.1 ) 참깨, 흰깨/말린것 ( 0.20 - 0.02 ) 고추/붉은고추, 생것 ( 3.60 - 0.4 ) 고추/꽃고추, 개량종 ( 3.70 - 0.4 ) 마늘/생것.(국내산) ( 1.00 - 0.1 ) 생강/국내산 ( 0.70 - 0.08 ) 양파/생것.국내산 ( 9.20 - 1 ) 파/대파 ( 2.40 - 0.3 ) 닭고기(날적다리살)/날것 ( 90.00 - 9 ) 달걀(전란)/생것 ( 2.60 - 0.3 ) 참기름/참기름 ( 0.20 - 0.02 ) 콩기름/콩기름 ( 10.00 - 1 ) 고추기름/고추씨기름 ( 0.30 - 0.03 ) 참주/청주 ( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장 ( 5.00 - 0.5 ) 식초/과일식초(사과식초) ( 1.00 - 0.1 ) 후추/검은색 ( 0.07 - 0.01 )	1. 닭다리살은 깨끗이 씻은 후 생강, 마늘, 소금, 후추, 맛술로 밑간을 한다. 2. 파, 홍고추, 꽃고추, 양파는 잘게 썰어 고추씨기름으로 볶는다. 3. 달걀은 탈각 후 풀어 놓는다. 4. 밀가루, 달걀, 튀김가루를 혼합해 튀김옷을 만든다. 5. 밑간한 닭에 튀김옷을 입혀 튀긴다. 6. 간장, 물, 설탕, 마늘, 양파, 식초를 넣고 끓인다. 7. 끓여놓은 소스에 튀긴 닭, 볶은 재료를 넣고 약한 불에서 볶다가 물전분으로 농도를 맞추고 물엿, 참기름, 통깨로 마무리 한다.  tip 간장:물=1:1 물:전분=4:1 소스 끓일 때 건 고추를 넣으면 매콤한 맛이 남. 물 대신 다시 물 사용
총각김치(고)	김치/총각김치 ( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 14일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
버섯카로틴쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 잡쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(기능성)/버섯카로틴쌀( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
경단미역국(고)	새알/잡쌀새알심( 30.00 - 3 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 멸치/자전콩(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 미역/말린것( 2.50 - 0.25 ) 간장/재래간장( 1.00 - 0.1 ) 소금/굵은소금( 0.20 - 0.02 ) 후추/검은색( 0.05 - 0.01 )	1. 다시마, 멸치로 육수를 낸다. 2. 미역은 물에 불린 후 씻어 적당한 크기로 썬다. 3. 경단은 끓는 물에 삶아 찬물에 행궤 놓는다. 4. 다시 물에 미역을 넣고 끓인 후 삶아 놓은 경단, 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한다.  tip 식수인원이 많을 시 경단은 국 대접에 셋팅 해서 배식 한다.
단호박갈비찜(고)	물엿/물엿( 2.00 - 0.2 ) 설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨.흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 고추/붉은고추.말린것( 0.60 - 0.1 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.50 - 0.06 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 3.20 - 0.4 ) 호박/단호박( 20.70 - 3 ) 사과(생과)/부사(후지)( 8.20 - 1 ) 돼지고기(갈비)/날것( 72.00 - 12 ) 돼지고기(앞다리.날것)/돼지고기(앞다리.날것)( 60.00 - 6 ) 참기름/참기름( 0.20 - 0.02 ) 청주/청주( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 ) 후추/검은색( 0.04 - 0 ) 월계수잎/말린것( 0.01 - 0 )	1. 돼지고기와 갈비는 찬물에 담가 핏물을 제거한 후 끓는 물에 살짝 데쳐 불순물을 제거한다. 2. 단호박, 당근, 대파는 깨끗이 씻은 후 적당한 크기로 썬다. 3. 양파, 사과, 마늘, 생강은 굵게 갈고 간장, 설탕, 물엿을 넣어 양념장을 만든다. 4. 돼지고기, 갈비에 월계수 잎, 양념장을 넣고 재워둔다. 5. 갈비가 어느 정도 익으면 채소를 넣어 조리다가 참기름, 참깨로 마무리 한다.
메론장아찌무침(고)(반)	참깨.흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 올외장아찌(나라쓰게)/올외장아찌(나라쓰게)( 30.00 - 3 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 참기름/참기름( 0.20 - 0.02 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 )	1. 무 양념 메론 장아찌를 청수기물로 행궤 물기를 뺀다. 2. 쪽파, 마늘은 깨끗이 씻은 후 소독하여 잘게 썬다. 3. 메론 장아찌, 쪽파, 마늘, 참기름, 참깨, 고춧가루를 넣어 무친다.  tip 메론 장아찌는 청수기물로 행궤 잡냄새를 제거 한다
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 씻어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
사과(고)	사과(생과)/부사(후지)( 10 )	1. 소독한 후 껍질을 깎아서 1/4쪽 배식 한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 14일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 차조/차조( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
새뱅이국(고)	마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 47.50 - 5 ) 생강/국내산( 0.30 - 0.04 ) 양파/생것.국내산( 3.70 - 0.4 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 멸치/액젓( 9.00 - 0.3 ) 브리새우/생것.자연산( 20.00 - 2 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 0.30 - 0.03 ) 간장/재래간장( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 1.50 - 0.15 ) 소금/굵은소금( 0.20 - 0.02 ) 후추/검은색( 0.05 - 0.01 )	1. 다시마, 국멸치로 육수를 낸다. 2. 무는 나박 썰기, 대파는 어슷썰기, 양파는 재 썰어 놓는다. 3. 민물새우는 깨끗이 씻어 놓는다. 4. 육수에 무를 넣고 끓이다가 민물새우, 양파, 대파, 마늘, 생강, 국간장, 멸치액젓을 넣고 끓인다.  tip 민물새우는 살아 있는 것을 사용해야 국물 맛이 좋음.
연근조림(고)	물엿/물엿( 25.00 - 2.5 ) 설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.30 - 0.03 ) 연근/생것( 50.00 - 5 ) 참기름/참기름( 0.20 - 0.02 ) 간장/양조간장( 6.00 - 0.6 ) 식초/과일식초(사과식초)( 1.50 - 0.15 )	1. 칸 통연근은 깨끗이 씻은 후 0.7~0.8mm로 썬다. 2. 썬 연근을 씻어 식초를 넣고 살짝 삶는다. 3. 간장, 물엿, 설탕, 연근을 넣고 조리 후 참기름, 통깨를 뿌려 마무리 한다.  tip 연근조림은 센 불에 끓인 후 중불에서 조림간장을 기었으면서 조리준다.
바삭불고기(반)/ 어린잎샐러드(고)	파프리카(착색단고추)/적색과(4.00 -0.4) 파프리카(착색단고추)/주황색과(4.00-0.4) 새싹채소/다채박( 14.00 - 1.4 ) 요구르트/호상(딸기)( 6.00 - 0.6 ) 마요네즈/전란( 10.00 - 1 ) 머스터드소스/머스터드소스( 5.00-0.5 ) 고기산적냉동품/고기산적냉동품(92.00-9.2)	1. 냉동 바삭불고기는 예열된 오븐에 180도 10분 정도 구어 4쪽으로 잘라 놓는다. 2. 어린잎샐러드 파프리카는 깨끗이 씻어 소독한다. 3. 요플레, 머스터드, 마요네즈를 혼합하여 소스를 만든다. 4. 바삭불고기 위에 어린잎, 소스 순으로 올려 배식 한다.  tip 어린잎 대신 새싹으로 대체해도 좋음. 바삭불고기-920g(10상)/봉(92g-개)
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 14일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차수수밥(고)	차수수/차수수( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 잡쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
육개장(고)	고사리/삶은것( 8.00 - 0.8 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 38.00 - 4 ) 생강/국내산( 0.20 - 0.02 ) 양파/생것.국내산( 3.70 - 0.4 ) 콩나물/생것( 20.00 - 2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 느타리버섯/생것( 10.00 - 1 ) 쇠고기(한우)/양지.국거리( 15.00 - 1.5 ) 쇠고기(한우)/사태.국거리용( 15.00-1.5 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 0.30 - 0.03 ) 간장/재래간장( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 소금/굵은소금( 0.20 - 0.02 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 쇠고기는 물에 담가 핏물을 제거한 후 다시마와 끓여 육수를 낸다. 2. 고사리는 씻은 후 5cm길기로 썰고 느타리는 데쳐서 찢어 놓는다. 3. 대파는 반 갈라 5cm길이, 양파는 채썰기, 무는 나박 썰기로 썰어 놓는다. 4. 콩나물은 깨끗이 씻는다. 5. 삶은 쇠고기는 썰어 놓는다. 6. 쇠고기, 고사리, 콩나물, 대파, 양파, 느타리, 마늘, 간장, 멸치액젓, 고춧가루를 넣어 버무린다. 7. 육수에 무를 넣고 끓이다가 8을 넣고 푹 끓인 후 소금으로 간을 한다.
삼치엿장조림(고)	밀가루/중력분(수입산)( 8.00 - 0.8 ) 물엿/물엿( 2.00 - 0.2 ) 설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 고추/풋고추,개량종( 1.80 - 0.2 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 9.50 - 1 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 2.80 - 0.3 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 삼치/삼치살( 70.00 - 7 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 0.50 - 0.05 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 생강/분말( 0.02 - 0 ) 소금/식염( 1.00 - 0.1 ) 카레소스,분말/카레소스,분말( 1.00 -0.1 ) 후추/검은색( 0.05 - 0.01 ) 데리야끼소스/데리야끼소스( 2.00 -0.2 )	1. 삼치포는 깨끗이 씻은 후 후추, 생강가루, 소금으로 밀간을 해 놓는다. 2. 다시마, 무, 양파, 대파, 마늘을 넣어 다시 물을 끓인다. 3. 밀가루와 카레가루를 혼합해 삼치포에 옷을 입혀 오븐팬에 기름을 바르고 180도에서 30분 정도 굽는다. 4. 다시 물에 생강, 마늘, 풋고추, 간장, 물엿, 청주, 설탕, 데리야끼소스를 넣어 엿장소스를 만든다. 5. 3의 삼치포에 4의 소스를 넣어 조린다.
참나물무침(고)	참깨,흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 참나물(산채)/생것,재배( 40.00 - 4 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 1.00 - 0.1 )	1. 참나물은 깨끗이 씻은 후 삶는다. 2. 쪽파, 마늘은 깨끗이 씻은 후 잘게 썰어 볶는다. 3. 참나물, 쪽파, 마늘, 소금, 참기름, 통깨를 넣어 무친다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
바나나(고)	바나나/생과( 121.80 - 19 )	1. 소독 후 받드에 담아 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 15일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
녹차밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(기능성)/녹차카테킨쌀( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
닭곰탕*당면(고)	당면/마른것( 15.00 - 1.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.50 - 0.15 ) 조선무/뿌리( 47.50 - 5 ) 생강/국내산( 0.20 - 0.02 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 3.20 - 0.4 ) 닭고기/닭고기(성계)( 65.00 - 10 ) 청주/청주( 0.30 - 0.03 ) 간장/재래간장( 0.50 - 0.05 ) 소금/굵은소금( 1.00 - 0.1 ) 후추/검은색( 0.04 - 0 ) 황기/황기, 말린것( 4.00 - 0.4 )	1. 닭고기는 깨끗이 씻는다. 2. 무, 대파, 마늘, 양파, 생강, 황기는 깨끗이 씻는다. 3. 무는 나박 썰기, 대파는 흰 부분만 어슷썰기, 양파는 4등분으로 썬다. 4. 닭고기, 황기, 양파, 마늘, 생강, 대파를 넣고 푹 끓여 육수를 낸다. 5. 삶은 닭고기는 살만 분리해 놓는다. 6. 당면은 삶아 놓는다. 7. 육수에 삶은 닭고기, 무를 넣고 끓이다가 대파, 마늘, 후추, 소금으로 간을 하고 배식 시 삶은 당면을 넣는다.
코다리조림(고)	물엿/물엿( 3.00 - 0.3 ) 설탕/백설탕( 0.50 - 0.05 ) 참깨.흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 고추/꽃고추,개량종( 1.80 - 0.2 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.50 - 0.15 ) 조선무/뿌리( 47.50 - 5 ) 생강/국내산( 0.30 - 0.04 ) 양파/생것.국내산( 2.80 - 0.3 ) 파/대파( 3.20 - 0.4 ) 병태/코다리( 75.60 - 12 ) 참기름/참기름( 0.20 - 0.02 ) 청주/청주( 0.50 - 0.05 ) 간장/양조간장( 3.00 - 0.3 ) 고춧가루/고춧가루( 1.50 - 0.15 ) 고추장/고추장,개량식( 3.00 - 0.3 ) 소금/굵은소금(1.00-0.1) 후추/검은색( 0.04 - 0 )	1. 코다리는 70g 토막으로 깨끗이 씻는다. 2. 무는 1cm두께로 큼직하게 나박 썰기, 꽃고추와 대파는 어슷썰기, 양파는 채 썰어 놓는다. 3. 간장, 고추장, 마늘, 생강, 고춧가루를 넣어 양념장을 만든다. 4. 코다리, 무, 양파, 대파, 꽃고추, 양념장을 버무려 조리준다.  tip 양념장에 버무린 코다리를 예열된 오븐에 180도에서 30분정도 예열 조리 후, 솥에서 조리면 코다리가 덜 부스러진다.
오이부추무침(고)	설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨.흰깨/말린것( 0.18 - 0.02 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 부추(재래종)/생것( 2.70 - 0.3 ) 양파/생것.국내산( 2.80 - 0.3 ) 오이/생것,재래종( 47.50 - 5 ) 멸치/액젓( 1.50 - 0.15 ) 간장/양조간장( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 1.50 - 0.15 ) 양파/생것.국내산( 2.80 - 0.3 ) 소금/굵은소금( 2.00 - 0.2 ) 식초/과일식초(사과식초)( 1.00 - 0.1 )	1. 오이는 깨끗이 씻어 소독 후에 반으로 갈라 어슷하게 썰어 소금에 살짝 절인다. 2. 양파는 깨끗이 씻어 소독 후 채 썰어 놓는다. 3. 부추는 깨끗이 씻어 소독 후 5cm길이로 썬다. 4. 간장, 멸치액젓, 마늘, 고춧가루, 식초, 설탕으로 양념장을 만든다. 5. 양념장에 오이, 양파, 부추를 넣고 버무려 통깨로 마무리 한다.
김치볶음(고)(반)	설탕/백설탕( 0.20 - 0.02 ) 참깨.흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.30 - 0.03 ) 양파/생것.국내산( 2.80 - 0.3 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 김치/배추김치,익은것( 60.00 - 6 ) 참기름/참기름( 0.20 - 0.02 )	1. 배추김치는 적당한 크기로 썬다. 2. 양파, 대파는 깨끗이 씻은 후 대파는 어슷썰기, 양파는 채 썬다. 3. 배추김치, 양파, 대파, 마늘, 참기름, 설탕을 넣고 볶다가 통깨로 마무리 한다.
굴(고)	굴(생과)/조생( 82.00 - 10 )	1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 15일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
쇠고기콩나물밥 (고)/양념장(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 70.00 - 7. ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 설탕/백설탕( 0.50 - 0.05 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.30 - 0.03 ) 달래/달래( 1.40 - 0.2 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 1.80 - 0.2 ) 콩나물/생것( 50.00 - 5 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 쇠고기(한우)/우둔,다집( 15.00 - 1.5 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 12.00 - 1.2 ) 고춧가루/고춧가루( 1.50 - 0.15 ) 소금/굵은소금( 0.30 - 0.03 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 콩나물은 깨끗이 씻어 놓는다.</li> <li>2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻은 후 콩나물을 위에 얹어 밥을 짓는다.</li> <li>3. 쇠고기는 밀간을 한 후 볶는다.</li> <li>4. 콩나물밥에 볶은 쇠고기를 잘 섞어 배식한다.</li> <li>5. 달래, 양파, 쪽파는 깨끗이 씻어 소독 후 잘게 썰어 간장, 참기름, 마늘, 고춧가루, 통깨를 넣어 양념장을 만든다.</li> </ol>
유부장국(고)	두부/튀긴두부(유부)( 3.00 - 0.3 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 47.50 - 5 ) 썩갠/생것( 3.80 - 0.4 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 된장/된장,개량식(양조된장)( 10.00 - 1 ) 후추/굵은색( 0.02 - 0 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 다시마, 국멸치로 다시 국물을 낸다.</li> <li>2. 무는 나박 썰기, 대파는 어슷하게 썬다.</li> <li>3. 썩갠은 씻어서 적당한 크기로 썬다.</li> <li>4. 채 썬은 유부는 끓는 물에 데친다.</li> <li>5. 다시 물에 된장을 풀고 무, 유부를 넣고 끓이다가 대파, 마늘, 썩갠을 넣고 끓인다.</li> </ol>
배(고)	배(생과)/국내산,신고( 91.30 - 11 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 배는 깨끗이 씻은 후 소독하여 1개에 6등분으로 썰어 껍질을 짍는다.</li> </ol> <p>tip 배를 2등분한 후 3등분으로 잘라 껍질을 짍는다.</p> <p>배 1box 15kg(28개-6쪽) 1인 - 90g</p>
피칸파이(고) (반)	피칸파이/피칸파이( 41.50 - 4.15 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 메이플피칸 냉동생지(1box에 24개/998g)를 코팅팬에 15개씩 셋팅 한다.</li> <li>2. 예열된 오븐 180도에서 10~12분정도 굽는다.</li> </ol>
무생채(고)(수)	찰쌀가루/찰쌀가루( 5.00 - 0.5 ) 설탕/백설탕( 0.50 - 0.05 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.25 - 0.03 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 57.00 - 6 ) 생강/국내산( 0.50 - 0.06 ) 양파/생것.국내산( 2.80 - 0.3 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 멸치/액젓( 1.50 - 0.15 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 무는 깨끗이 씻어 채 썰어 소금, 멸치액젓에 30분정도 절여 놓는다.</li> <li>2. 양파는 씻어 채 썰고 쪽파는 5cm 길이로 썬다.</li> <li>3. 찰쌀가루는 물에 풀어 찰쌀 죽을 끓여 식힌다.</li> <li>4. 고춧가루, 생수, 액젓, 마늘, 찰쌀 죽, 생강, 설탕을 혼합하여 숙성시킨다.</li> <li>5. 숙성시킨 양념장에, 무, 쪽파, 양파를 넣고 버무린다.</li> </ol> <p>tip 찰쌀 죽(찰쌀가루:물=1:5)</p>



# 학교급식 표준레시피

11월 15일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
발아잡곡밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 혼합잡곡/친환경발아7곡( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
얼갈이배추 된장국(고)	고추/풋고추,개량종( 1.80 - 0.2 ) 마늘/생것,(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 배추/얼갈이( 47.00 - 5 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05 ) 고추장/고추장,개량식( 1.00 - 0.1 ) 된장/된장,개량식(양조된장)(10.00 - 1) 후추/검은색( 0.02 - 0 )	1. 다시마, 멸치로 다시국물을 낸다. 2. 얼갈이배추는 삶아서 찢어 놓는다. 3. 대파, 풋고추는 어슷하게 썬다. 4. 얼갈이배추, 대파, 마늘, 풋고추, 된장, 고추장, 고춧가루로 버무린 다음 다시국물에 넣어 끓여준다.
삼겹살채소 초무침(고)	설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 깻잎/생것( 1.50 - 0.15 ) 당근/생것( 7.10 - 0.8 ) 마늘/생것,(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양배추/생것( 17.20 - 2 ) 양파/생것,국내산( 2.80 - 0.3 ) 오이/생것,개량종( 14.70 - 1.5 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 사과(생과)/부사(후지)( 4.10 - 0.5 ) 돼지고기(목살)/돼지고기(목살)( 35.00 - 3.5 ) 돼지고기(삼겹살)/삼겹살( 35.00 - 3.5 ) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날 것)( 80.00 - 8 ) 고춧가루/고춧가루( 1.50 - 0.15 )	1. 삼겹살, 전지, 목살은 구이용으로 준비해 (6cm*6mm) 소금, 후추 생강가루로 밑간을 한다. 2. 오이, 양배추, 당근, 대파, 깻잎은 깨끗이 씻어 소독 한 후 채 썰어 놓는다. 3. 양파, 사과는 깨끗이 씻은 후 갈아 놓는다. 4. 고추장, 양파, 사과 간 것, 마늘, 식초, 설탕, 고춧가루를 넣어 초고추장을 만든다. 5. 초고추장에 채소를 넣어 버무린 다음 통깨로 마무리 한다. 6. 밑간한 고기를 예열된 오븐 180도에서 15~18분 정도 굽는다. 7. 구운 고기와 채소초무침을 따로 배식한다.  tip 오븐에서 12분정도 구워서 전반에 노릇하게 구우면 색상이 살아남.
새송이버섯(고)	참깨,흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 당근/생것( 3.60 - 0.4 ) 마늘/생것,(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 양파/생것,국내산( 1.80 - 0.2 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 피망/녹색과( 4.30 - 0.5 ) 새송이버섯/새송이버섯( 41.00 - 4.5 ) 참기름/참기름( 0.20 - 0.02 ) 콩기름/콩기름( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	1. 새송이, 당근, 피망, 양파는 깨끗이 씻은 후 채 썬다. 2. 대파는 깨끗이 씻은 후 잘게 썬다. 3. 볶음솥에 기름을 두르고 새송이, 피망, 당근, 양파, 파, 마늘을 넣고 볶다가 참기름, 통깨로 마무리 한다
총각김치(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 16일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰보리밥(고)	보리/찰보리( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 풀려 밥을 짓는다.
무들깨국(고)	들깨가루/들깨가루( 3.00 - 0.3 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 61.80 - 6.5 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 소금/굵은소금( 0.23 - 0.02 ) 후추/검은색( 0.02 - 0 )	1. 다시마, 멸치로 다시 물을 낸다. 2. 무 대파는 깨끗이 씻어 무는 나박 썰기, 대파는 어슷하게 썬다. 3. 다시 물에 무를 넣고 끓이다가 고춧가루, 대파, 마늘, 들깨가루를 넣고 끓인다.  tip 들깨가루를 넣고 잘 저어주면서 끓인다.
시금치/숙주나물(고)	참깨, 흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 숙주나물/생것( 25.00 - 2.5 ) 시금치/생것, 노지( 25.00 - 2.5 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 참기름/참기름( 0.75 - 0.08 ) 소금/식염( 0.60 - 0.06 )	1. 숙주는 씻어서 예열된 오븐 100도에서 15분 정도 삶는다. 2. 시금치는 씻어서 끓는 물에 삶는다. 3. 파, 마늘은 볶는다. 4. 숙주, 시금치는 각각 파, 마늘, 참기름, 통깨를 넣고 무친다.
불고기완자피망볶음(고)(반)	물엿/물엿( 1.00 - 0.1 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 양파/생것, 국내산( 9.20 - 1 ) 피망/녹색과( 8.60 - 1 ) 콩기름/콩기름( 3.00 - 0.3 ) 고추장/고추장, 개량식( 3.00 - 0.3 ) 토마토케첩/토마토케첩( 18.00 - 1.8 ) 후추/검은색( 0.02 - 0 ) 완자, 냉동품, 냉동품/돼지고기( 85.00 - 8.5 )	1. 떡갈비완자(1kg-60개)는 예열된 오븐 180도에서 15분정도 굽는다. 2. 당근, 피망, 양파는 1cm크기 네모 썰기로 썰어 볶아 놓는다. 3. 케첩을 끓여 신맛을 날린 후 고추장, 마늘, 물엿, 고춧가루를 넣어 소스를 끓인다. 4. 구운 완자, 볶은 채소 소스를 넣어 볶은 후 통깨로 마무리 한다.  * 1kg-60개(한입떡갈비)
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
요구르트(고)(완)	요구르트/역상( 80.00 - 8 )	1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 16일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
귀리밥(고)	귀리/도정곡.쌀귀리( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
청국장찌개(고)	두부/두부( 30.00 - 3 ) 고추/풋고추,개량종( 1.80 - 0.2 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 생강/국내산( 0.50 - 0.06 ) 양파/생것,국내산( 2.80 - 0.3 ) 파/대파( 3.20 - 0.4 ) 김치/배추김치,익은것( 40.00 - 4 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 청국장/청국장( 25.00 - 2.5 ) 후추/검은색( 0.04 - 0 )	1. 다시마, 국멸치로 다시 물을 준비한다. 2. 배추김치는 적당한 크기로 썰어놓는다. 3. 풋고추, 대파, 양파는 씻어서 썰어 놓는다. 4. 두부는 네모 썬다. 5. 다시물에 청국장, 김치, 풋고추, 양파를 넣고 끓인 후 두부, 대파, 마늘, 고춧가루를 넣어 끓인다.
상추속갓겉절이 (고)	설탕/백설탕( 0.30 - 0.03 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 당근/생것( 2.70 - 0.3 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 상추/개량종( 15.00 - 1.5 ) 생강/국내산( 0.20 - 0.02 ) 속갓/생것( 4.80 - 0.5 ) 양파/생것,국내산( 2.80 - 0.3 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 참기름/참기름( 0.10 - 0.01 ) 간장/양조간장( 3.00 - 0.3 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 식초/과일식초(사과식초)( 0.30 - 0.03 )	1. 상추, 속갓은 깨끗이 씻어 소독 후 적당한 크기로 썬다. 2. 당근, 양파, 쪽파, 생강, 마늘은 깨끗이 씻어 소독 후 당근, 양파는 채 썰고, 생강, 마늘은 다지고, 쪽파는 잘게 썬다. 3. 간장, 고춧가루, 마늘, 생강, 식초, 설탕으로 양념장을 만든다. 4. 양념장에 재소를 넣고 버무린 후 참기름, 통깨로 마무리 한다.
닭살스테이크(고) (수)	물엿/물엿( 1.50 - 0.15 ) 설탕/백설탕( 0.47 - 0.05 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.23 - 0.02 ) 당근/생것( 9.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 9.50 - 1 ) 생강/국내산( 0.50 - 0.06 ) 양파/생것,국내산( 12.00 - 1.3 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 피망/녹색과( 6.90 - 0.8 ) 파인애플/동조림( 51.00 - 5.1 ) 사과(생과)/부사(후지)/(12.30-1.5) 닭고기(넙적다리살)/날것( 120.00 - 12 ) 다시마/말린것( 0.47 - 0.05 ) 참기름/참기름( 0.23 - 0.02 ) 콩기름/콩기름( 3.00 - 0.3 ) 청주/청주( 0.84 - 0.08 ) 간장/양조간장( 4.00 - 0.4 ) 후추/검은색( 0.07 - 0.01 ) 스테이크소스/스테이크소스(5.00 - 0.5 ) 데리야끼소스/데리야끼소스(2.00 - 0.2 ) 하이스가루/분말( 1.50 - 0.15 )	1. 양파, 사과는 깨끗이 씻어 갈아 놓는다. 2. 닭다리살은 30g 크기로 준비해 씻은 후 소금, 후추, 생강가루로 밑간을 한다. 3. 채소는 큼직하게 네모로 썰고 마늘은 저며 살짝 볶는다. 4. 무, 다시마를 넣어 다시 물을 준비한다. 5. 다시 물, 데리야끼소스, 하이스가루, 설탕, 생강, 스테이크소스를 넣어 소스를 끓인다. 6. 밑간한 닭고기를 예열된 오븐 180도에 20분정도 굽는다. 7. 구운 고기위에 소스, 파인애플 순으로 얹고 볶은 채소를 곁들여 배식한다.  tip 닭다리살 30g/개 파인애플슬라이스-50쪽(Dole),60쪽-이즈렘
총각김치(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 16일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥(고)	기장/도정곡( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
팜뽕국(고)	당근/생것( 9.60 - 0.4 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 부추(재래종)/생것( 3.60 - 0.4 ) 생강/국내산( 0.50 - 0.06 ) 시금치/생것.하우스( 8.50 - 1 ) 양배추/생것( 12.90 - 1.5 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 호박/애호박.생것( 10.00 - 1 ) 표고버섯/참나무.생것(생것)(5.00 - 0.5 ) 돼지고기(목살)/(15.00-1.5) 멸치/자건품(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 미더덕/미더덕( 19.50 - 6.5 ) 오징어/냉동품( 30.00 - 3 ) 새우/생새우살( 10.00 - 1 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 2.00 - 0.2 ) 고추기름/고추씨기름( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 9.50 - 0.35 ) 소금/굵은소금( 0.80 - 0.08 )	1. 다시마, 국멸치로 다시물을 낸다. 2. 오징어, 미더덕, 새우 살은 깨끗이 씻어 고춧가루, 고추씨기름으로 볶는다. 3. 양배추, 양파, 호박, 표고, 당근은 직사각형(굵은 채)으로 썰은 후 고추씨기름으로 볶는다. 4. 시금치는 삶아 놓고 부추는 5cm 길이로 썰어 놓는다. 5. 돼지고기는 간장, 생강, 마늘로 밑 양념 후 고추씨기름으로 볶는다. 6. 다시 물에 볶아 놓은 재료와 시금치, 부추, 파, 마늘을 넣고 끓인 후 국간장으로 간을 한다.
알감자조림(고)	감자/수미( 103.40 - 11 ) 물엿/물엿( 25.00 - 2.5 ) 설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨.흰깨/말린것( 0.30 - 0.03 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 참기름/참기름( 0.20 - 0.02 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 )	1. 알감자는 깨끗이 씻어 소쿠리에 건져 둔다. 2. 물엿, 설탕, 간장, 마늘, 물, 참기름을 넣어 조림간장을 만든다. 3. 1의 알감자와 2의 소스를 넣고 조리하면 통깨를 뿌려 마무리 한다.  tip 물엿은 조리면서 시차를 두어 넣어주고 조림간장을 알감자위에 끼얹으면서 조리준다. 알감자크기 - 25~30g/개 1인/4개(110g)
골뱅이소면무침(고)	소면/마른것( 20.00 - 2 ) 물엿/물엿( 0.50 - 0.05 ) 설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨.흰깨/말린것( 0.20 - 0.02 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 붉은양배추/붉은양배추( 2.00 - 0.2 )	1. 골뱅이는 적당한 크기로 썰어 살짝 데친다. 2. 양배추, 적채, 오이, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 소독 후 채 썬다. 3. 대파는 깨끗이 씻어 소독 후 잘게 썬다. 4. 소면은 삶아 놓는다. 5. 고추장, 식초, 설탕, 고춧가루, 파, 마늘, 물엿을 넣어 양념장을 만든다. 6. 양념장에 골뱅이 준비된 채소를 넣고 버무린 후 통깨로 마무리 한다. 7. 삶아 놓은 소면위에 골뱅이무침을 올려 배식 한다.
배추겉절이(고)	김치/배추겉절이( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
단감(고)	감(단감)/단감( 79.00 - 10 )	1. 단감을 깨끗이 씻은 후 소독 한다. 2. 껍질을 제거 한 후 4등분으로 썬다.



## 학교급식 표준레시피

11월 17일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
아미노찜쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산) 50.00 - 5) 찰쌀/백미( 10.00 - 1) 쌀(기능성)/아미노라이스( 5.00 - 0.5)	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한 양의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
누룽지국(고)/반	누룽지/누룽지( 20.00 - 2)	1. 물이 끓으면 누룽지를 넣고 끓여 준다. (끓지 않게 주의)
닭봉조림(고)	감자/생것( 30.00 - 3) 물엿/물엿( 5.00 - 0.5) 당근/생것( 8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1) 생강/국내산( 0.80 - 0.1) 양파/생것.국내산( 18.40 - 2) 닭고기(날개)/봉( 90.00 - 18) 들기름/국산( 0.50 - 0.05) 청주/청주( 2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1) 고추장/고추장.개량식( 10.00 - 1) 후추/검은색( 0.10 - 0.01)	1. 닭은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. 2. 채소는 전처리하여 크게 깎둑썰기 한다. 3. 양념장(고추장, 고춧가루, 마늘, 간장, 생강, 청주, 후춧가루, 황설탕, 들기름 등)을 만든다. 4. 3의 양념장에 1을 버무려서 조린다. 5. 4가 끓으면 2의 채소를 넣어 준다. 6. 간을 맞추고 대파를 넣어 준다.  tip 생닭 취급 시 교차오염에 주의한다.
오이도라지 초무침(고)	설탕/황설탕( 1.00 - 0.1) 참깨.흰깨/말린것( 0.50 - 0.05) 도라지/생것( 10.00 - 1) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1) 오이/생것.개량종( 29.40 - 3) 파/대파( 0.80 - 0.1) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1) 소금/식염( 0.50 - 0.05) 식초/2배사과식초( 2.00 - 0.2)	1. 오이, 도라지는 전처리하여 소독을 한다. 2. 도라지는 적당한 크기로 잘라 준다. 3. 오이는 어슷썰기 하여 소금에 절인 다음 물기를 꼭 짜는다. 4. 오이와 도라지에 파, 마늘, 식초, 설탕, 고춧가루, 참깨를 넣어 버무린다.
총각김치(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4)	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
콘플레이크(고) (완)/우유(고)/완	시리얼/콘플레이크( 48.00 - 4.8) 우유/우유(급식)( 100.00 - 10)	1. 우유와 콘플레이크를 함께 배식한다. (미리 혼합하여 녹록해지지 않도록 주의)



# 학교급식 표준레시피

11월 17일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
강황밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(기능성)/강황라이스업( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
어묵숙갓국(고)	마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 14.30 - 1.5 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 멸치/자전품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 어묵/종합어묵( 20.00 - 2 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 )	1. 멸치, 다시마, 대파를 넣어 육수를 낸다. 2. 어묵은 적당한 크기로 썰어 뜨거운 물에 데친다. 3. 무는 전처리하여 나박 썰기 한다. 4. 1이 끓으면 멸치, 다시마, 대파를 건져내고 3을 넣어 준다. 5. 4가 끓으면 2와 대파, 마늘을 넣고 간을 맞춘다.
돼지갈비 우거지찜(고)	물엿/물엿( 5.00 - 0.5 ) 설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 김치/배추김치( 40.00 - 4 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 돼지고기(갈비)/날것( 36.00 - 12 ) 들기름/국산( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 돼지갈비는 핏물 제거 후 데친다. 2. 배추김치는 적당한 크기로 썬다. 3. 전처리한 양파는 반달썰기, 대파는 어슷썰기 한다. 4. 양념장(간장, 청주, 후춧가루, 들기름, 생강즙, 마늘, 황설탕 등)을 만들고 1과 2를 넣어 버무린다. 5. 눌지 않게 조리한다.  tip 돼지갈비 튀김 시 교차요양 주의
파래달래무침 (고)	설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 파/대파( 0.80 - 0.1 ) 파래/생것(납작파래)( 15.00 - 1.5 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 ) 식초/과일식초(사과식초)( 2.00 - 0.2 )	1. 파래는 깨끗하게 씻어 소독한다. 2. 전처리한 무는 소독 후 씻어서 곱게 채 썬다. 3. 파래는 물기 제거 후 2의 무와 함께 소금, 황설탕, 식초, 고춧가루, 참깨를 넣고 무친다.  tip 파래가 몽치지 않게 주의
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 17일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
오므라이스 /소스(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 찹쌀/백미( 20.00 - 2 ) 감자/생것( 20.00 - 2 ) 물엿/물엿( 5.00 - 0.5 ) 설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 피망/녹색과( 4.30 - 0.5 ) 호박/애호박,생것( 10.00 - 1 ) 양송이버섯/생것( 5.00 - 0.5 ) 돼지고기가공품(햄)/본인( 10.00 - 1 ) 쇠고기(한우)/우둔,다짐( 10.00 - 1 ) 달걀(전란)/생것( 54.00 - 5.4 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 0.50 - 0.05 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 ) 토마토케첩/토마토케첩( 15.00 - 1.5 ) 하이스가루/분말( 1.00 - 0.1 ) 우스터소스/우스터소스( 4.20 - 0.42 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 찹쌀과 쌀은 이물질이 들어가지 않게 씻어 적당한 양의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.</li> <li>2. 전처리한 당근, 양파, 감자, 피망, 애호박, 양송이는 작은 깍둑썰기로 썬다.</li> <li>3. 다진 쇠고기는 간장, 후춧가루, 황설탕, 참기름을 넣어 양념하여 볶는다.</li> <li>4. 2의 재료들을 각각 볶아서 준비한 후 3의 쇠고기와 밥을 넣고 참기름, 소금, 참깨를 넣어 혼합한다.</li> <li>5. 달걀은 소금을 넣고 지단을 부쳐 적당한 크기로 썬다.</li> <li>6. 케첩, 하이스가루, 황설탕, 우스터소스, 물을 넣어 소스를 끓인다.</li> <li>7. 4의 밥 위에 5의 달걀지단을 올리고 6의 소스를 얹어 배식한다.</li> </ol> <p>tip 밥은 질지 않게 한다.</p>
김치굴국(고)	두부/두부( 15.00 - 1.5 ) 김치/배추김치( 40.00 - 4 ) 마늘/생것,(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 굴/생것(참굴,양식산)( 10.00 - 1 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 0.20 - 0.02 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 국멸치, 다시마, 대파를 넣어 육수를 끓인다.</li> <li>2. 굴은 이물질이 들어가지 않게 깨끗이 씻어 냉장 보관한다.</li> <li>3. 배추김치와 두부는 적당한 크기로 썬다.</li> <li>4. 1이 끓으면 국멸치, 다시마, 대파를 건져 내고, 3의 배추김치를 넣는다.</li> <li>5. 4가 끓으면 굴, 대파, 마늘, 소금을 넣어 간을 맞춘다.</li> </ol> <p>tip 굴은 노로바이러스에 취약하므로 취급 시 주의 (취급자 손 씻기 철저)</p>
수제소시지(고)/반	소시지/소시지( 40.00 - 4 ) 콩기름/콩기름( 0.50 - 0.05 ) 머스터드소스/머스터드소스( 10.00 - 1 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 오븐팬에 기름을 바른 후 소시지를 올려 굽는다.</li> <li>2. 1의 소시지에 머스터드소스와 함께 배식한다.</li> </ol>
오이피클(고)/완	오이피클/오이피클( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 냉장 보관한다.</li> </ol>
키위(고)	키위/키위( 68.80 - 8 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소독 후 반으로 잘라 받드에 담아 냉장 보관 한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

11월 18일(트) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
클로렐라쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(기능성)/클로렐라쌀( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한 양의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
우렁된장국(고)	감자/생것( 20.00 - 2 ) 두부/두부( 15.00 - 1.5 ) 고추/꽃고추,개망종( 1.00 - 0.1 ) 마늘/생것,(국내산)( 2.03 - 0.2 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 호박/애호박,생것( 10.00 - 1 ) 느타리버섯/생것( 10.00 - 1 ) 멸치/자전품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 논우렁이/논우렁이(우렁이)( 6.40 - 1 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 된장/된장,개량식(양조된장)( 10.00 - 1 )	1. 국멸치, 다시마, 대파를 넣고 육수를 끓인다. 2. 채소는 전처리하여 나락 썰기 후 냉장 보관한다. 3. 두부는 적당한 크기로 썰어 냉장 보관한다. 4. 우렁은 이물질이 들어가지 않게 씻어 냉장 보관한다. 5. 1이 끓으면 국멸치, 다시마, 대파를 건져내고, 된장을 푼다. 6. 5가 끓으면 2의 채소와 3의 두부를 넣어 끓인다. 7. 6에 4의 우렁을 넣고 마늘, 대파를 넣어 끓인다.
스페니쉬오믈렛 (고)	감자/생것( 10.00 - 1 ) 당근/생것( 3.57 - 0.4 ) 양파/생것,국내산( 7.36 - 0.8 ) 체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)( 19.80 - 2 ) 베이컨/날것( 5.00 - 0.5 ) 달걀(전란)/생것( 50.20 - 5.4 ) 우유(강화우유)/고칼슘우유( 20.00 - 2 ) 소금/식염( 0.20 - 0.02 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 채소는 전처리하여 다진 후 볶는다. 2. 방울토마토는 전처리 후 반으로 잘라 냉장 보관한다. 3. 베이컨은 잘게 채 썰어 볶는다. 4. 달걀은 소금, 우유를 넣고 잘 푼다. 5. 4의 달걀에 1,2,3을 넣어 섞는다. 6. 오븐을 예열시킨 후 팬에 5를 담아 굽는다. 7. 적당한 크기로 잘라 배식한다. tip 오븐에 구울 때 뚜껑을 덮고, 달걀이 잘 익지 않으면 건열 조리 후, 습열조리로 방법을 변경하여 나머지를 익힌다.
돼지고기강정 (고)	튀김가루/튀김가루( 15.00 - 1.5 ) 전분/감자전분( 5.00 - 0.5 ) 물엿/물엿( 5.00 - 0.5 ) 땅콩조각/땅콩조각,볶은것( 5.00 - 0.5 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 돼지고기(뒷다리)/날것( 100.00 - 10 ) 달걀(전란)/생것( 9.00 - 0.9 ) 콩기름/콩기름( 0.10 - 0.01 ) 고추장/고추장,개량식( 2.00 - 0.2 ) 토마토케첩/토마토케첩( 15.00 - 1.5 ) 후추/검은색( 0.08 - 0.01 ) 청주/청주( 0.20 - 0.02 )	1. 돼지고기(방수육용)는 씻어 물기를 제거한다. 2. 1의 고기에 소금, 후춧가루, 생강즙, 청주에 재워둔다. 3. 전분, 튀김가루, 달걀, 물을 넣어 튀김옷을 만들어 2의 돼지고기를 버무린다. 4. 3의 돼지고기를 바삭하게 튀겨낸다. 5. 케첩, 고추장, 물엿, 황설탕, 물을 넣어 소스를 끓인다. 6. 5에 4의 돼지고기와 땅콩조각을 넣어 버무린다.
깍두기(고)	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 김수 후 반드시 담아 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 18일(토) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
곤드레나물밥 (고)/양념장(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 잡쌀/백미( 20.00 - 2 ) 설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 곤드레(산채), 말린것/재배( 10.00 - 1 ) 달래/달래( 1.47 - 0.2 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 표고버섯/참나물, 생것(생것)( 5.00 - 0.5 ) 쇠고기(한우)/사태( 10.00 - 1 ) 김(참김)/조선김( 2.00 - 0.2 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 잡쌀과 쌀은 이물질이 들어가지 않게 씻어 적당한 물을 붓고 불린다.</li> <li>2. 삶은 곤드레나물은 전처리 후 물기를 제거하여 적당한 크기로 썰어 1의 쌀과 함께 밥을 짓는다.</li> <li>3. 전처리한 채소는 재 썰어 볶는다.</li> <li>4. 쇠고기는 불고기양념을 하여 볶는다.</li> <li>5. 양념장(간장, 황설탕, 고춧가루, 참기름, 참깨, 달래 등)을 만든다.</li> <li>6. 완성된 밥에 3,4를 넣어 섞는다.</li> <li>7. 6에 김가루와 5의 양념장을 얹어 배식한다.</li> </ol> <p>tip 곤드레나물의 양이 많을 경우 기호도가 떨어지므로, 조금만 넣도록 한다.</p> <p>밥은 질지 않게 한다. 달래 대신 부추나 쪽파를 사용해도 좋다.</p>
팽이달걀국(고)	마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 팽이버섯/생것( 16.00 - 2 ) 달걀(전란)/생것( 16.70 - 1.8 ) 멸치/자전품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 국멸치, 다시마, 대파를 넣어 육수를 끓인다.</li> <li>2. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썬다.</li> <li>3. 달걀은 잘 풀어 냉장 보관한다.</li> <li>4. 1이 끓으면 국멸치, 다시마, 대파를 건져 내고, 팽이버섯, 대파, 마늘, 양파, 소금을 넣어 준다.</li> <li>5. 4가 끓으면 달걀을 뭉치지 않게 넣어 준다.</li> </ol>
바람떡(고)/완	개피떡/개피떡( 75.00 - 7.5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 받드에 담아 보관 한다.</li> </ol>
멜론(고)/완	멜론/머스크( 4.00 - 40 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>



## 학교급식 표준레시피

11월 20일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
홍국쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(기능성)/홍국급,고기능성쌀( 10.00 - 1 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
황태해장국(고)	마늘/생것.(국내산)( 2.04 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 29.50 - 3 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 달걀(전란)/생것( 8.40 - 0.9 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 황태/황태( 10.00 - 1 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 2.04 - 0.2 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	1. 국멸치, 다시마, 대파를 넣고 옥수를 끓인다. 2. 전처리한 황태는 적당한 크기로 자른다. 3. 전처리한 무는 나박썰기 한다. 4. 2의 황태에 참기름을 넣고 부다가 1의 옥수를 넣어 끓인다. 5. 4가 끓으면 3의 무를 넣는다. 6. 5가 끓으면 채 썬 대파와 마늘, 재래간장, 소금을 넣어 간을 맞추고 쫄 달걀을 넣어 준다. tip 황태 채를 볶아서 사용해야 국물이 호양제 나오고 맛이 더 좋다.
미트볼어묵조림 (고)/반	물엿/물엿( 3.00 - 0.3 ) 설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 피망/녹색과( 4.30 - 0.5 ) 어묵/방울어묵( 30.00 - 3 ) 돌기름/국산( 2.00 - 0.2 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 ) 미트볼,냉동품/미트볼( 50.00 - 5 )	1. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썬다. 2. 어묵은 뜨거운 물에 데쳐 낸다. 3. 양념장(간장, 돌기름, 황설탕, 물엿 등)을 만들어 어묵과 미트볼을 넣고 조리한다. 4. 3이 반쯤 익으면 1의 채소를 넣어 함께 조리 후 참깨를 뿌려 완성한다.
오이썩갓겉절이 (고)	설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 썩갓/생것( 4.80 - 0.5 ) 양파/생것,국내산( 4.60 - 0.5 ) 오이/생것,개량종( 29.40 - 3 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 0.20 - 0.02 ) 멸치/액젓( 1.00 - 0.1 )	1. 전처리한 오이는 어슷썰기 하여 소금에 살짝 절인다. 2. 전처리한 썩갓은 적당한 크기로 썬다. 3. 양념장(멸치액젓, 고춧가루, 황설탕, 참깨, 소금, 대파, 마늘 등)에 1과 2를 넣어 버무린다. tip 오이는 표면이 매끄럽지 않으므로 세척 및 소독에 주의한다.
짜먹는요그르트(고) /완	요구르트/짜먹는요구르트( 40.00 - 4 )	1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
석박지(고)	김치/석박지( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 20일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
수수밥(고)	차수수/차수수( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
쇠고기영양탕 (고)	돌깨가루/돌깨가루( 5.00 - 0.5 ) 깨나물(깨잎나물)/깨나물(깨잎나물)( 5.00 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.04 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 배추/얼갈이( 18.80 - 2 ) 부추(재래종)/생것( 4.50 - 0.5 ) 숙주나물/생것( 10.00 - 1 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 느타리버섯/생것( 10.00 - 1 ) 쇠고기(한우)/양지( 25.00 - 2.5 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 된장/된장,개량식(양조된장)( 5.00 - 0.5 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 ) 후추/검은색( 0.11 - 0.01 )	1. 쇠고기는 덩어리째 빗물 제거 후 삶아 찢는다. 2. 전처리한 무는 나박 썰고, 얼갈이는 데친 후 적당한 크기로 썬다. 3. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썬다. 4. 1의 쇠고기에 얼갈이, 재래간장, 된장, 후춧가루, 고춧가루, 마늘, 참기름, 소금을 넣어 버무린다. 5. 1의 육수에 2의 무를 넣고 끓으면 4와 숙주, 양파, 느타리를 넣고 끓인다. 6. 육수에 개어 넣은 돌깨가루와 깻잎, 부추를 넣어 끓인다.  tip 숙주는 데치지 않고 사용해야 시원하며, 대파를 넉넉하게 넣어야 국물 맛이 좋다.
생고등어 김치조림(고)	고추/붉은고추,생것( 0.90 - 0.1 ) 김치/배추김치( 20.00 - 2 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 고등어/생것( 60.00 - 6 ) 고추장/고추장,개량식( 5.00 - 0.5 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 후추/검은색( 0.08 - 0.01 ) 청주/청주( 0.20 - 0.02 )	1. 고등어(조림용)는 씻어 냉장 보관한다. 2. 전처리한 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 배추김치는 적당한 크기로 썬다. 4. 양념장(간장, 고추장, 고춧가루, 청주, 후춧가루, 생강즙, 마늘 등)을 만들어 1,3을 넣어 버무려 조린다. 5. 4가 거의 조리되면 2의 대파를 넣어 조린다.
달걀채소말이 (고)	당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 파/쪽파( 1.54 - 0.2 ) 달걀(전란)/생것( 50.20 - 5.4 ) 콩기름/콩기름( 0.50 - 0.05 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	1. 달걀은 잘 풀어 냉장 보관한다. 2. 전처리한 채소는 잘게 다진다. 3. 1과 2에 소금을 넣고 잘 섞는다. 4. 달걀 팬에 3을 넣고 부쳐 낸다.
총각김치(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 20일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
마파두부덮밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 잡쌀/백미( 20.00 - 2 ) 전분/감자전분( 2.00 - 0.2 ) 설탕/황설탕( 2.00 - 0.2 ) 두부/마파두부용( 60.00 - 6 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 파프리카(작색단고추)/적색과( 5.00 - 0.5 ) 피망/녹색과( 4.30 - 0.5 ) 피망/적색과( 4.30 - 0.5 ) 돼지고기(뒷다리)/날것( 20.00 - 2 ) 콩기름/콩기름( 0.50 - 0.05 ) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05 ) 고추장/고추장.개량식( 10.00 - 1 ) 굴소스/굴소스( 3.00 - 0.3 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 ) 후추/검은색( 0.08 - 0.01 ) 중화소스/두반장소스( 7.40 - 0.74 ) 청주/청주( 0.20 - 0.02 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 )	1. 찹쌀과 쌀은 이물질이 들어가지 않게 씻어 적당량의 물을 붓고 밥을 짓는다. 2. 두부는 깨끗이 씻어 냉장 보관한다. 3. 전처리한 채소는 작게 깎둑썰기 한다. 4. 돼지고기는 소금, 후추, 황설탕, 청주, 생강즙을 넣어 재운 후 볶는다. 5. 2의 두부는 오븐에 찐다. 6. 3의 채소를 볶다가 4의 돼지고기와 양념장(두반장, 굴소스, 고추장, 고춧가루, 소금, 황설탕 등)을 넣어 소스를 만든다. 7. 전분을 풀어 6의 농도를 맞춘다. 8. 7에 5의 두부를 넣어 끓인 후 참기름을 넣어 준다. tip 두부를 찌기 전 소금을 뿌려 간이 고루 베이도록 한다.
우동국(고)	우동면/칼슘사누끼냉동우동면( 100.00 - 10 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 9.50 - 1 ) 썩갠/생것( 4.80 - 0.5 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 어묵/종합어묵( 20.00 - 2 ) 김(참김)/맛김( 2.00 - 0.2 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 김(참김)/김가루( 2.00 - 0.2 )	1. 국멸치, 다시마, 대파, 무를 넣고 육수를 끓인다. 2. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썬다. 3. 어묵은 뜨거운 물에 데친다. 4. 1이 끓으면 국멸치, 다시마, 대파, 무를 건져 낸 후, 3의 어묵과 양파, 마늘, 대파, 썩갠을 넣어 끓인다. 5. 4에 삶은 우동과 김가루를 넣어 배식한다.
고구마잡쌀 도너츠(고)/반	도우넛/고구마잡쌀도우넛( 40.00 - 4 ) 콩기름/콩기름( 0.10 - 0.01 )	1. 해동 후 기름에 튀겨 낸다.
파인애플(고)/완	파인애플/생과( 28.00 - 4 )	1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 21일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
현미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/현미( 5.00 - 0.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
맑은아귀탕(고)	고추/붉은고추,생것( 0.90 - 0.1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.02 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 미나리/생것( 4.10 - 0.5 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 콩나물/루철( 10.00 - 1 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 미더덕/미더덕( 10.00 - 1 ) 아귀/냉동품( 33.60 - 8 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	1. 국멸치, 다시마, 대파, 무를 넣고 육수를 끓인다. 2. 전처리된 채소는 적당한 크기로 썰다. 3. 아귀와 미더덕은 깨끗하게 손질하여 냉장 보관한다. 4. 1이 끓으면 국멸치, 다시마, 대파, 무를 건져 낸 후, 무, 아귀, 미더덕을 넣어 준다. 5. 양념채(고춧가루, 소금, 생강즙, 육수 등)을 만들어 4가 끓으면 넣어 준다. 6. 5에 콩나물, 양파, 홍고추, 마늘, 소금을 넣고 끓이다가 미나리, 대파를 넣어 준다.
쇠고기장조림(고)	물엿/물엿( 5.00 - 0.5 ) 설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 참깨.흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 쇠고기(한우)/우둔( 80.00 - 8 ) 간장/양조간장( 20.00 - 2 )	1. 쇠고기는 장조림용으로 발주하여 핏물을 제거한다. 2. 양념채(간장, 물, 황설탕, 물엿 등)에 1의 쇠고기를 넣어 끓인다. 3. 2가 끓으면 참깨를 뿌려준다.
애너타리볶음(고)	참깨.흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 파/대파( 0.80 - 0.1 ) 애너타리버섯,생것/애너타리버섯,생것( 30.00 - 3 ) 콩기름/콩기름( 2.00 - 0.2 ) 들기름/국산( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	1. 애너타리는 전처리하여 적당한 크기로 씻은 후 데쳐 물기를 제거한다. 2. 당근, 양파, 대파는 전처리하여 적당한 크기로 썰다. 3. 2의 채소와 1의 애너타리를 넣고 볶다가 소금, 참깨, 들기름을 넣어 간을 맞춘다.
포도맛푸딩(고)/완	푸딩/밀감푸딩( 75.00 - 7.5 )	1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 21일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥(고)	기장/도정곡( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
아욱된장국(고)	마늘/생것.(국내산)( 2.02 - 0.2 ) 아욱/생것( 27.00 - 3 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 고추장/고추장.개량식( 2.00 - 0.2 ) 된장/된장.개량식(양조된장)( 10.00 - 1 )	1. 국멸치, 다시마, 대파, 무를 넣고 육수를 끓인다. 2. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썬다. 3. 1이 끓으면 국멸치, 다시마, 대파, 무를 건져 낸 후, 된장, 고추장을 풀어준다. 4. 3에 아욱과 양파를 넣어 끓여준다. 5. 4에 대파, 마늘을 넣고 간을 맞춘다.
동파육(고)	물엿/물엿( 3.00 - 0.3 ) 설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 청경채/청경채( 18.20 - 2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 돼지고기(사태)/날것( 120.00 - 12 ) 청주/청주( 0.20 - 0.02 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 ) 굴소스/굴소스( 5.00 - 0.5 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 ) 후추/검은색( 0.20 - 0.02 )	1. 돼지고기 뺏물을 제거하여 생강, 양파, 마늘, 대파를 넣어 덩어리로 삶는다. 2. 1의 고기를 적당한 크기로 썬다. 3. 양념장(생강즙, 청주, 굴소스, 간장, 황설탕, 물엿, 후춧가루, 물 등)을 만들어 2의 돼지고기를 국물이 자작해질 때까지 조리준다. 4. 전처리된 청경채는 데쳐 물기를 제거한다. 5. 3에 4의 청경채를 버무려 배식한다.
실곤약채소무침 (고)	곤약/생것.국수형( 50.00 - 5 ) 물엿/물엿( 3.00 - 0.3 ) 설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨.흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양배추/생것( 8.80 - 1 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 오이/생것.개량종( 9.80 - 1 ) 콩나물/생것( 10.00 - 1 ) 고추장/고추장.개량식( 10.00 - 1 ) 식초/2배사과식초( 2.00 - 0.2 )	1. 실곤약은 끓는 물에 데쳐낸다. 2. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썰어 냉장 보관한다. 3. 전처리한 콩나물은 데쳐서 식힌다. 4. 양념장(고추장, 물엿, 황설탕, 식초, 참깨 등)을 만들어 배식 직전에 1의 실곤약, 2의 채소, 3의 콩나물을 혼합하여 버무린 후, 참깨를 뿌려준다.  tip 안전을 위해 시간, 온도 관리가 필요한 식단 이므로 공정관리에 주의한다.
깍두기(고)	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 21일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
클로렐라쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(기능성)/클로렐라쌀( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
쇠고기버섯찌개 (고)	고추/붉은고추, 생것( 0.90 - 0.1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.04 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 숙갓/생것( 4.80 - 0.5 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 애호박/애호박, 생것( 10.00 - 1 ) 느타리버섯/생것( 10.00 - 1 ) 팽이버섯/생것( 8.00 - 1 ) 표고버섯/참나무, 생것(생것)( 5.00 - 0.5 ) 쇠고기(한우)/사태( 10.00 - 1 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05 ) 고추장/고추장, 개량식( 10.00 - 1 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 ) 된장/된장, 개량식(양조된장)( 5.00 -0.5 ) 간장/재래간장( 1.04 - 0.1 )	1. 쇠고기는 빻물제거 후 찬물에 넣어 꼭 삶는다. 2. 국멸치, 다시마, 대파를 넣고 육수를 끓인다. 3. 2가 끓으면 국멸치, 다시마, 대파, 무를 건져 낸다. 4. 채소는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 5. 1의 쇠고기가 익으면 적당한 크기로 찢는다. 6. 2가 끓으면 1의 육수와 혼합하여 국멸치, 다시마, 대파를 건져 낸 후, 무, 양파, 애호박, 느타리, 팽이, 표고, 순으로 넣어 준다. 7. 양념장(고춧가루, 고추장, 국간장, 된장, 소금, 멸치육수 등)을 만들어 5에 풀어준다. 8. 6이 끓으면 붉은고추, 마늘, 대파, 소금을 넣어 간을 맞춘다.
치즈오븐 스파게티(고)	스파게티/마른것( 30.00 - 3 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 토마토페이스트, 통조림/토마토페이스트, 통조림( 15.00 - 1.5 ) 피망/녹색과( 8.60 - 1 ) 양송이버섯/생것( 10.00 - 1 ) 돼지고기가공품(햄)/본인( 10.00 - 1 ) 쇠고기(한우)/설도, 다짐( 10.00 - 1 ) 치즈/(모짜렐라)( 25.00 - 2.5 ) 올리브유/올리브유( 1.00 - 0.1 ) 토마토케첩/토마토케첩( 30.00 - 3 ) 파슬리, 말린것/파슬리, 말린것( 1.00 - 0.1 ) 하이스가루/분말( 2.04 - 0.2 ) 우스터소스/우스터소스( 4.20 - 0.42 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 ) 설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 전처리한 채소는 잘게 다진다. 2. 쇠고기는 간장, 후추, 설탕을 넣어 볶다가 효명햄을 넣어 볶아준다. 3. 1의 채소를 볶다가 토마토페이스트, 케첩, 물, 하이스가루, 2의 쇠고기를 넣어 끓여준다. 4. 3에 황설탕, 우스터소스를 넣어 간을 맞추어 소스를 완성한다. 5. 스파게티는 가운데 심이 약간 남을 정도로 올리브유를 넣고 삶아준 후 건져 올리브유를 골고루 발라준다. 6. 5의 면에 4의 소스를 넣어 골고루 버무린 다음 오븐팬에 담고 위에 피자치즈와 파슬리가루를 뿌려 치즈가 녹을 때까지 오븐에 넣어 준다. 7. 6의 치즈스파게티를 배식하면서 위에 4의 소스를 더 올려 배식한다.  tip 스파게티 면은 너무 꼭 삶지 않도록 한다. 배식할 때 소스를 다시 올려주면 굳어있던 치즈가 녹아 풍미를 더 좋게 해 준다.
김구이(고)/완	김(참김)/구운동김( 4.00 - 0.4 )	1. 배식 전 썰어서 받드에 담아 보관한다.
오이소박이(고)	김치/오이소박이( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 22일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산) 75.00 - 7.5) 잡쌀/백미( 20.00 - 2) 차조/차조( 5.00 - 0.5)	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
참치추어탕(고)	들깨가루/들깨가루( 5.00 - 0.5) 고추/풋고추,개량종( 1.00 - 0.1) 깻잎/생것( 5.00 - 0.5) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2) 배추/얼갈이( 18.80 - 2) 부추(재래종)/생것( 4.50 - 0.5) 양파/생것-국내산( 9.20 - 1) 파/대파( 1.60 - 0.2) 다랭이(황다랭이)/동조림( 18.80 - 1.88) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05) 고추장/고추장,개량식( 10.00 - 1) 간장/재래간장( 1.04 - 0.1) 된장/된장,개량식(양조된장)( 10.00 - 1)	1. 국멸치, 다시마, 대파를 넣고 육수를 끓인다. 2. 1이 끓으면 국멸치, 다시마, 대파, 무를 건져낸다. 3. 참치 동조림의 기름을 제거 한다. 4. 전처리된 채소는 적당한 크기로 썬다. 5. 전처리한 얼갈이배추는 데쳐서 적당한 크기로 썬다. 6. 양념장(재래간장, 된장, 고추장, 고춧가루, 소금 등)을 만들어 3의 참치, 5의 얼갈이배추, 양파와 버무려 2의 육수에 넣고 끓여준다. 7. 들깨가루는 육수에 풀려 놓는다. 8. 6이 끓으면, 7의 들깨가루와 깻잎, 고추, 부추, 마늘, 대파를 넣어준다.  tip 들깨가루는 직접 국물에 넣는 것보다 육수에 풀려 넣는 것이 더 좋다.
치킨커플렛(고)/ 반/소스(고)	물엿/물엿( 5.00 - 0.5) 설탕/황설탕( 0.50 - 0.05) 당근/생것( 4.50 - 0.5) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1) 양송이버섯/생것( 10.00 - 1) 풍기름/풍기름( 10.00 - 1) 우스터소스/우스터소스( 4.20 - 0.42) 토마토케첩/토마토케첩( 15.00 - 1.5) 하이스가루/분말( 2.00 - 0.2) 치킨까스/치킨까스( 80.00 - 8) 월계수잎/말린것( 0.08 - 0.01)	1. 치킨커플렛 냉동품은 해동하여 으분에 기름을 발라 굽는다. 2. 전처리된 채소는 다진다. 3. 2의 재료를 살짝 볶다가 월계수잎, 물, 케첩, 하이스가루를 통치지 않게 넣어준다. 4. 3이 끓으면 우스터소스, 물엿, 황설탕을 넣어 간을 맞춘다. 5. 1의 치킨커플렛에 소스를 얹어 배식한다.
애호박새우젓 볶음(고)	참깨,흰깨/말린것( 0.50 - 0.05) 마늘/생것(국내산)( 1.00 - 0.1) 양파/생것,국내산( 4.60 - 0.5) 파/대파( 1.60 - 0.2) 호박/애호박,생것( 40.00 - 4) 새우젓/(추젓)( 1.00 - 0.1) 들기름/국산( 2.00 - 0.2)	1. 전처리된 애호박은 반달썰기 하여 소금에 절였다가 물기를 제거한다. 2. 전처리된 채소는 적당한 크기로 썬다. 3. 들기름에 애호박, 양파, 마늘, 대파를 넣고 볶다가 새우젓으로 간을 한다. 4. 3이 완성되면 참깨를 뿌린다.
깍두기(고)	김치/깍두기( 40.00 - 4)	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 22일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
훈제오리볶음밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 옥수수통조림/가당( 21.00 - 2.1 ) 감자/생것( 20.00 - 2 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 양파/생것, 국내산( 9.20 - 1 ) 피망/녹색과( 4.30 - 0.5 ) 피망/적색과( 4.30 - 0.5 ) 표고버섯/참나무, 생것(생것)( 5.00 - 0.5 ) 오리고기/냉동육( 20.00 - 2 ) 참기름/참기름( 2.04 - 0.2 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 찰쌀과 쌀은 이물질이 들어가지 않게 씻어 적당한 물을 붓고 밥을 고슬고슬하게 짓는다.</li> <li>2. 전처리한 채소는 볶음법용으로 작게 다진다.</li> <li>3. 훈제오리는 오븐에 구워내 기름을 제거한 후 잘게 썰어준다.</li> <li>4. 전처리한 표고는 데쳐서 볶음법용으로 작게 썰어준다.</li> <li>5. 옥수수알은 물로 행구어 물기를 제거한다.</li> <li>6. 2의 채소를 볶다가 3의 훈제오리 4의 표고, 5의 옥수수알을 넣어 다시 볶아준다.</li> <li>7. 1의 밥에 6의 볶음재료를 혼합하여 소금, 참기름, 참깨를 넣어 간을 맞춘다.</li> </ol> <p>tip 훈제오리는 그냥 사용하면 기름이 많이 나오므로 기름을 꼭 제거하고 사용한다.</p>
매생이국(고)	마늘/생것(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 굴/생것(참굴, 양식산)( 10.00 - 1 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 매생이/매생이( 20.00 - 2 ) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 굴은 이물질이 없도록 씻어 냉장 보관한다.</li> <li>2. 국멸치, 다시마를 넣어 육수를 끓인다.</li> <li>3. 2가 끓으면 국멸치, 다시마를 건져낸다.</li> <li>4. 매생이는 이물질이 없도록 깨끗하게 씻어 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썬다.</li> <li>5. 4의 매생이에 참기름을 넣어 볶다가 2의 육수를 넣어 끓인다.</li> <li>6. 5가 끓으면 굴을 넣고, 재래간장과 소금으로 간을 맞춘다.</li> </ol>
시나몬토스트 (고)	식빵/식빵( 35.00 - 3.5 ) 버터/버터( 2.00 - 0.2 ) 계피/계피가루( 1.00 - 0.1 ) 달걀(전란)/생것( 8.40 - 0.9 ) 우유/우유(급식)( 15.00 - 1.5 ) 설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 달걀에 우유를 넣어 잘 푼다.</li> <li>2. 팬에 버터를 녹인 후 1의 달걀 물에 식빵을 담가 구워낸다.</li> <li>3. 뜨거울 때 황설탕과 계피가루를 뿌려준다.</li> </ol>
배(고)	배(생과)/국내산, 신고( 74.70 - 9 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소독 후 적당한 크기로 썰어 냉장 보관한다.</li> </ol>
배추겉절이(고)	김치/배추겉절이( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 김수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

11월 22일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰흑미밥(고)	찰(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 찰쌀(검정쌀)/찰쌀( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한 양의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
순두부들깨탕 (고)	찰쌀가루/찰쌀가루( 5.00 - 0.5 ) 두부/순두부( 50.00 - 5 ) 들깨가루/들깨가루( 5.00 - 0.5 ) 마늘/생것(국내산)( 2.04 - 0.2 ) 양파/생것(국내산)( 9.20 - 1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 느타리버섯/생것( 10.00 - 1 ) 표고버섯/참나물, 생것(생것)( 5.00 - 0.5 ) 팽이버섯/생것( 8.00 - 1 ) 멸치/자전품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 1.00 - 0.1 ) 새우젓/(추젓)( 1.00 - 0.1 )	1. 국멸치, 다시마, 대파를 넣고 육수를 끓인다. 2. 1이 끓으면 국멸치, 다시마, 대파를 건져 낸다. 3. 전처리한 팽이, 느타리, 표고는 채 썬다. 4. 3의 육수에 새우젓, 순두부를 넣어 끓인다. 5. 4에 불린 들깨가루와 물에 푼 찰쌀가루를 넣어 끓인다. 6. 5에 재래간장을 넣어 간을 맞추고 양파, 대파, 마늘을 넣어 끓인다.
돼지고기된장 파채볶음(고)	설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 양파/생것(국내산)( 9.20 - 1 ) 파/대파채( 10.00 - 1 ) 돼지고기(앞다리, 날것)/돼지고기(앞다리, 날 것)( 120.00 - 12 ) 우유/보통우유( 10.00 - 1 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 된장/된장, 개량식(양조된장)( 5.00 - 0.5 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썬다. 2. 돼지고기는 씻어 물기를 제거한다. 3. 양념장(우유, 청주, 간장, 된장, 후춧가루, 마늘, 생강즙, 황설탕 등)을 만든다. 4. 전처리한 파채는 적당한 크기로 썬다. 5. 2의 돼지고기에 3의 양념장을 넣어 버무려 볶는다. 6. 5가 반쯤 익으면 1의 채소를 넣어 함께 볶는다. 7. 6에 4의 파채를 넣고 볶아준다.
해물파전(고)	부침가루/부침가루( 30.00 - 3 ) 고추/붉은고추, 생것( 0.90 - 0.1 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 양파/생것(국내산)( 9.20 - 1 ) 파/쪽파( 7.60 - 1 ) 호박/애호박, 생것( 5.00 - 0.5 ) 달걀(전란)/생것( 8.40 - 0.9 ) 오징어/생동품( 20.00 - 2 ) 조갯살/생것( 6.00 - 1 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	1. 전처리한 오징어는 냉장 보관한다. 2. 조갯살은 이물질이 없도록 씻어 냉장보관 한다. 3. 전처리한 채소는 가능하게 채 썬다. 4. 1의 오징어는 적당한 크기로 다지고 2의 조갯살도 잘게 다진다. 5. 부침가루, 달걀, 물, 소금을 넣어 반죽을 만든 후 4의 오징어와 조갯살, 2의 채소를 넣어 반죽한다. 6. 달구어진 팬에 적당한 크기로 부쳐낸다.  tip 조갯살은 부칠 때 기름이 튀므로 안전에 유의한다.
총각김치(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 23일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰보리밥(고)	보리/찰보리( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물살이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
갈비탕(고)	당면/마른것( 10.00 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.04 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 쇠고기(한우)/양지( 15.00 - 1.5 ) 쇠고기(갈비)/갈비.뺀( 40.00 - 4 ) 간장/재래간장( 2.04 - 0.2 ) 소금/식염( 1.00 - 0.1 ) 후추/검은색( 0.08 - 0.01 )	1. 쇠갈비는 핏물 제거 후 끓는 물에 데쳐낸다. 2. 물을 넉넉하게 잡아 1의 쇠갈비, 무, 양파, 대파, 쇠고기를 넣어 끓인다. 3. 당면은 삶아 적당히 썬다. 4. 쇠갈비는 익으면 먼저 건져내고 쇠고기는 얇게 썰어 준다. 5. 2의 육수에 재래간장, 소금, 후추, 파, 마늘로 간을 한다. 6. 배식할 때 국그릇에 당면, 쇠갈비, 쇠고기를 넣고 국물을 담아준다.
갈치무조림(고)	물엿/물엿( 3.00 - 0.3 ) 설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 갈치/냉동품( 60.00 - 6 ) 들기름/국산( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05 ) 고추장/고추장,개량식( 5.00 - 0.5 ) 후추/검은색( 0.08 - 0.01 )	1. 전처리한 갈치는 냉장 보관한다. 2. 전처리한 무는 큼직하게 나박 썰기 한다. 3. 그 외 채소는 전처리하여 적당한 크기로 썬다. 4. 양념장(고추장, 고춧가루, 간장, 청주, 들기름, 생강즙, 마늘, 황설탕, 물엿, 후춧가루 등)을 만들어 1의 갈치, 2의 무, 3의 채소를 넣어 버무린다. 5. 오븐팬에 4를 적당히 담고 콤팩트모드로 조리한다.
더덕무침(고)	설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 더덕/생것( 25.00 - 2.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 0.19 - 0.02 ) 고추장/고추장,개량식( 3.00 - 0.3 ) 소금/식염( 0.10 - 0.01 ) 식초/2배사과식초( 2.00 - 0.2 )	1. 전처리한 더덕은 적당한 크기로 찢거나 썬다. 2. 양념장(대파, 마늘, 식초, 황설탕, 고춧가루, 고추장, 소금, 참깨 등)을 만들어 1의 더덕을 넣어 버무린다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 23일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
잡곡밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5) 잡쌀/백미( 20.00 - 2) 혼합잡곡/영양잡곡( 5.00 - 0.5)	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
사골우거지국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 2.03 - 0.2) 조선무/뿌리( 19.00 - 2) 배추/얼갈이( 18.80 - 2) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1) 콩나물/생것( 10.00 - 1) 파/대파( 2.40 - 0.3) 쇠고기(한우)/양지( 30.00 - 3) 소.부산물(사골)/사골( 10.00 - 2) 소.부산물/잡뼈( 20.00 - 2) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05) 고추장/고추장.개량식( 5.00 - 0.5) 된장/된장.개량식(양조된장)( 5.00 - 0.5) 소금/식염( 1.00 - 0.1)	1. 전처리한 사골, 소잡뼈는 전날 끓여 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 물을 넣고 푹 삶아 찌는다. 3. 전처리한 얼갈이는 데쳐서 적당한 크기로 자른다. 4. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썬다. 5. 1의 육수와 2의 육수를 혼합하여 끓인다. 6. 양념장(된장, 고추장, 고춧가루, 마늘, 대파, 소금 등)을 만들어 2의 쇠고기, 3의 얼갈이배추와 버무려 5의 육수에 넣는다. 7. 6이 끓으면 콩나물, 대파, 마늘을 넣어준다.
고추잡채(고) /꽃빵(고)/반	꽃빵/야채꽃빵( 30.00 - 3) 설탕/황설탕( 2.00 - 0.2) 당근/생것( 4.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2) 부추(재래종)/생것( 4.50 - 0.5) 생강/국내산( 0.80 - 0.1) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1) 피망/녹색과( 8.60 - 1) 피망/적색과( 8.60 - 1) 느타리버섯/생것( 10.00 - 1) 돼지고기(뒷다리)/날것( 40.00 - 4) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름( 0.50 - 0.05) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5) 굴소스/굴소스( 5.00 - 0.5) 후추/검은색( 0.10 - 0.01)	1. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썬다. 2. 전처리한 표고는 데쳐서 채 썬다. 3. 돼지고기에 생강즙, 황설탕, 마늘, 간장, 후춧가루를 넣어 재운 후 볶아준다. 4. 1의 채소는 기름과 소금 조금 넣어 종류별로 볶아낸다. 5. 3의 돼지고기에 4의 채소를 넣고 굴소스, 참기름, 참깨를 넣어 볶아준다. 6. 꽃빵은 해동시켜 스팀으로 쪄낸다. 7. 5의 볶음재료와 6의 꽃빵을 함께 배식한다.  tip 꽃빵과 함께 먹으므로 간 맞추기에 주의한다.
소라살채소무침 (고)	설탕/황설탕( 0.50 - 0.05) 참깨.흰깨/말린것( 0.50 - 0.05) 깻잎/생것( 1.00 - 0.1) 당근/생것( 4.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2) 양배추/생것( 8.60 - 1) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5) 오이/생것.개량종( 19.60 - 2) 소라/생것( 5.10 - 3) 고추장/고추장.개량식( 10.00 - 1) 식초/2배사과식초( 2.00 - 0.2)	1. 전처리한 소라살은 물에 데쳐서 찬물에 헹군 후 썬다. 2. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썬다. 3. 양념장(고추장, 식초, 황설탕, 참깨, 마늘 등)을 만들어 1의 소라살과 2의 채소를 넣어 버무린 후 참깨를 뿌려준다.  tip 안전을 위해 시간 온도 관리가 필요한 식단이므로 공정에 주의한다.
석박지(고)	김치/석박지( 40.00 - 4)	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 23일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
녹자칼슘쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(기능성)/녹자칼슘찰쌀( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
꽃게찌개(고)	고추/붉은고추,생것( 0.90 - 0.1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 미나리/생것( 4.10 - 0.5 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 콩나물/생것( 10.00 - 1 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 호박/애호박,생것( 10.00 - 1 ) 멸치/자전품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 오징어/냉동품( 20.00 - 2 ) 계(꽃계)/냉동품( 30.00 - 6 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05 ) 고추장/고추장,개량식( 4.96 - 0.5 ) 된장/된장,개량식(양조된장)( 5.00 - 0.5 )	1. 국멸치, 다시마, 대파를 넣고 옥수를 끓인다. 2. 1이 끓으면 국멸치, 다시마, 대파를 건져 낸다. 3. 꽃계, 오징어는 전처리하여 냉장 보관한다. 4. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썬다. 5. 양념장(된장, 고추장, 고춧가루, 소금 등)을 만든다. 6. 2의 옥수에 무, 3의 꽃계, 오징어, 5의 양념장을 넣어 끓인다. 7. 6이 끓으면 콩나물, 양파, 마늘, 홍고추를 넣어 준다. 8. 7이 끓으면 대파와 미나리를 넣어 간을 맞춘다.
닭볶음(고)	감자/생것( 30.00 - 3 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 3.00 - 0.3 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 13.80 - 1.5 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 닭고기/닭고기(성계)( 80.00 - 16 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 고추장/고추장,개량식( 15.00 - 1.5 ) 설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 물엿/물엿( 3.00 - 0.3 ) 후추/검은색( 0.08 - 0.01 )	1. 닭은 씻어 뜨거운 물에 데쳐 행군다. 2. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썬다. 3. 양념장(고추장, 고춧가루, 황설탕, 물엿, 간장, 생강즙, 마늘, 후춧가루 등)을 만들어 1의 닭을 넣고 버무려 볶는다. 4. 3의 닭이 반쯤 익으면 2의 채소를 넣고 볶는다. tip 생닭 교차오염에 주의한다.
탕평채(고)	동부묵/동부묵( 90.00 - 9 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 미나리/생것( 4.10 - 0.5 ) 숙주나물/생것( 20.00 - 2 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 쇠고기(한우)/사태( 5.00 - 0.5 ) 김(참김)/김가루( 2.00 - 0.2 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 0.50 - 0.05 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 후추/검은색( 0.08 - 0.01 )	1. 묵은 데쳐낸다. 2. 전처리한 채소는 적당한 크기로 썰어 종류로 볶는다. 3. 전처리한 숙주와 미나리는 데쳐서 물기를 제거 한다. 4. 쇠고기는 간장, 마늘, 황설탕, 간장, 후춧가루, 참기름을 넣어 재운 후 볶는다. 5. 양념장(간장, 황설탕, 참기름, 참깨, 소금 등)을 만들어 1의 묵, 2의 채소, 3의 숙주와 미나리, 4의 쇠고기를 넣어 버무리고 마지막에 김가루를 넣어 준다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 24일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차수수밥(고)	수수/도정곡( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
조갯살시금치 된장국(고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 시금치/생것.하우스( 21.30 - 2.5 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 멸치/자건풍(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 조갯살/생것( 10.00 - 1 ) 양파/생것.국내산( 4.6 - 0.5 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 된장/된장.개량식(양조된장)( 15.00 - 1.5 ) 소금/굵은소금( 0.32 - 0.03 ) 소금/식염( 0.32 - 0.03 )	1. 멸치와 다시마로 국물을 낸다. 2. 시금치, 대파, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썰는다. 3. 국멸치, 다시마, 양파로 육수를 낸다. 4. 조갯살은 깨끗이 씻어 놓는다. 5. 육수에 된장을 넣고 끓이면 시금치, 조갯살, 대파, 마늘을 넣어 끓인다.
찰떡갈비맛구이 (고)	떡볶이떡/하트떡볶이.쌀(국내산)(30.00 - 3 ) 물엿/물엿( 2.00 - 0.2 ) 설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 3.00 - 0.3 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 피망/녹색과( 4.30 - 0.5 ) 다시마/말린 것(1.00-0.1) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 함박스테이크/함박스테이크( 100.00 - 10 )	1. 당근, 양파, 피망은 전처리 후 적당한 크기로 썰어 볶는다. 2. 간장, 물엿, 양파, 마늘, 다시마 국물을 넣고 양념장을 만든다. 3. 떡갈비를 오븐에 180도에서 5~10분간 가열한다. 5. 오븐에 4의 떡갈비, 양념장, 채소, 떡볶이떡을 넣고 조리한다.  * 떡갈비맛구이(냉동수제)40g*25개입
연두부달걀찜 (고)	두부/연두부( 20.00 - 2 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 부추(재래종)/생것( 1.80 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 달걀(전란)/생것( 59.80 - 7.2 ) 소금/식염( 1.00 - 0.1 )	1. 당근, 부추, 양파는 전처리 후 적당한 크기로 다진다. 2. 달걀은 껍질 제거 후 잘 쪄낸다. 3. 1의 채소, 연두부, 2의 달걀, 소금을 넣고 혼합한다. 4. 오븐에 달걀찜을 습열로 90도에서 30분간 가열한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 겉수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 24일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰현미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/현미( 5.00 - 0.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
해물짬뽕국(고)	고추/붉은고추,말린것( 0.28 - 0.04 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 무(왜무)/뿌리( 14.30 - 1.5 ) 배추/생것( 9.20 - 1 ) 양파/생것,국내산( 4.60 - 0.5 ) 청경채/청감채( 9.10 - 1 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 호박/애호박,생것( 10.00 - 1 ) 고추/청양고추,청양고추( 1.90 - 0.2 ) 표고버섯/참나물,생것(생것)( 3.00 - 0.3 ) 멸치/자전뿔(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 오징어/냉동품( 30.00 - 3 ) 새우/냉동새우살( 10.00 - 1 ) 조갯살/생것( 10.00 - 1 ) 홍합/홍합살( 10.00 - 1 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 고추장/고추장,개량식( 2.00 - 0.2 ) 소금/굵은소금( 0.43 - 0.04 ) 후추/검은색( 0.04 - 0 )	1. 당근, 무, 배추, 양파, 청경채, 애호박, 청양고추, 표고버섯은 전처리 후 적당한 크기로 썰는다. (단, 청양고추는 간다.) 2. 오징어, 새우살, 조갯살, 홍합살은 깨끗이 씻는다. 3. 마른고추를 이용하여 식용유로 고추기름을 낸다. 4. 국멸치와 다시마, 양파로 육수를 낸다. 5. 육수에 고추장을 넣고 국물이 끓으면 채소와 해물을 넣어 끓인다. 6. 파, 마늘을 넣는다.
상추치커리무침(고)	설탕/황설탕( 0.81 - 0.08 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.42 - 0.04 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 상추/재래종( 15.00 - 1.5 ) 양파/생것,국내산( 1.85 - 0.2 ) 치커리/잎,푸른색( 9.50 - 1 ) 파/쪽파( 0.80 - 0.1 ) 참기름/참기름( 0.42 - 0.04 ) 고춧가루/고춧가루( 2.02 - 0.2 ) 식초/과일식초(사과식초)( 0.81 - 0.08 )	1. 상추, 양파, 치커리, 쪽파, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썰는다. 2. 양념장에 고춧가루, 마늘, 쪽파, 설탕, 식초, 참기름을 넣어 만들어 놓는다. 3. 1의 재료를 썰는다. 4. 3에 2의 양념장을 넣어 무친다.
오리불고기(고)	떡볶이떡/별모양( 30.00 - 3 ) 물엿/물엿( 1.00 - 0.1 ) 설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 고추/붉은고추,생것( 0.90 - 0.1 ) 깨나물(깨입나물)/깨나물(깨입나물)( 2.00 - 0.2 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 8.30 - 1 ) 양배추/생것( 12.90 - 1.5 ) 양파/생것,국내산( 14.70 - 1.6 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 고추/청양고추,청양고추( 1.90 - 0.2 ) 새송이버섯/새송이버섯( 3.58 - 0.39 ) 매실/농축액( 2.00 - 0.2 ) 사과(생과)/부사(후지)( 4.90 - 0.6 ) 오리고기(집오리)/살코기,날것( 140.00 - 14 ) 참기름/참기름( 0.20 - 0.02 ) 청주/청주( 0.40 - 0.04 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 고추장/고추장,개량식( 10.00 - 1 ) 후추/검은색( 0.04 - 0 )	1. 깻잎순, 당근, 양배추, 대파, 새송이, 대파, 마늘, 생강은 전처리 후 적당한 크기로 썰는다. 2. 청양고추, 양파, 사과는 전처리 후 믹서기에 간다. 3. 오리고기는 생강, 마늘, 청주, 후추로 밑간한다. 4. 2의 재료에 고추장, 물엿, 마늘, 파, 고춧가루, 매실을 넣어 양념장을 만든다. 5. 3의 오리고기에 4의 양념장을 넣어 볶는다.  tip 오리고기 요리 시 물과 기름이 많이 생길 수 있으므로 유의한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 24일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 70.00 - 7 ) 찰쌀/백미( 25.00 - 2.5 ) 차조/차조( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가자 않게 씻는다. 2. 적당한량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
돼지등뼈감자탕 (고)	감자/생것( 18.80 - 2 ) 등뼈가루/등뼈가루( 2.00 - 0.2 ) 고추/붉은고추, 생것( 0.90 - 0.1 ) 깨나물(햇잎나물)/깨나물(햇잎나물)( 2.00 - 0.2 ) 마늘/생것.(국내산)( 3.00 - 0.3 ) 배추/얼갈이( 9.40 - 1 ) 생강/국내산( 0.23 - 0.03 ) 양파/생것, 국내산( 4.80 - 0.5 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 고추/청양고추, 청양고추( 1.00 - 0.1 ) 돼지부산물(등뼈)/날것( 64.00 - 8 ) 새우젓/육젓( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 고추장/고추장, 개량식( 1.00 - 0.1 ) 된장/된장, 개량식(양초된장)( 5.00 - 0.5 ) 소금/식염( 0.59 - 0.06 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 감자, 얼갈이배추, 양파, 대파, 청양고추, 깻잎순, 마늘, 생강은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 돼지등뼈는 세척 후 끓인다. 3. 2에 된장, 고추장, 고춧가루, 1의 채소, 새우젓, 등뼈가루를 넣어 끓인다.
생선까스(완) /소스(고)	양파/생것, 국내산( 2.80 - 0.3 ) 오이피클/오이피클( 5.00 - 0.5 ) 파슬리/파슬리( 0.70 - 0.1 ) 파인애플/통조림( 5.00 - 0.5 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 마요네즈/전판( 8.00 - 0.8 ) 달걀/달걀(0.6/8) 생선까스/생선까스( 100.00 - 10 )	1. 양파, 파슬리는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파인애플, 오이피클은 물기 제거 후 간다. 3. 달걀은 삶아서 껍질을 제거하고 으갠다. 4. 마요네즈에 1,2,3의 재료를 섞어 소스를 만든다. 5. 생선까스를 튀긴다. * 생선까스(냉동)100g*10개입
새송이버추 초무침(고)	물엿/물엿( 0.46 - 0.05 ) 설탕/황설탕( 0.46 - 0.05 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.39 - 0.04 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 부추(재래종)/생것( 4.50 - 0.5 ) 양파/생것, 국내산( 2.80 - 0.3 ) 새송이버섯/새송이버섯( 45.50 - 5 ) 고추장/고추장, 개량식( 5.00 - 0.5 ) 식초/과일식초(사과식초)( 0.46 - 0.05 )	1. 당근, 부추, 양파는 전처리 후 채 썬다. 2. 새송이는 전처리 후 적당한 크기로 자른다. 3. 1과 2의 채소를 살짝 데친다. 4. 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썰어 볶는다. 5. 고추장, 물엿, 양파, 마늘, 식초를 넣어 양념장을 만든다. 6. 모든 재료에 5의 양념장을 넣어 버무린 후, 참깨를 뿌린다.
깍두기(고)	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
요구르트(고)	요구르트/야구르트ACE( 80.00 - 8 )	1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 25일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
쇠고기채소죽 (고)	찰쌀/백미( 80.00 - 8 ) 당근/생것( 17.80 - 2 ) 부추(재래종)/생것( 4.50 - 0.5 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 표고버섯/참나무.생것(생것)( 5.00 - 0.5 ) 쇠고기(한우)/우둔.다짐( 20.00 - 2 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 찰쌀을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.</li> <li>2. 당근, 부추, 양파, 표고는 손질한 후 씻어서 다진다.</li> <li>3. 다진 쇠고기는 밀간하여 볶는다.</li> <li>4. 1의 찰쌀밥과 2, 3의 재료를 혼합하여 끓인다.</li> </ol>
과일샐러드(고)	땅콩/볶은것( 1.00 - 0.1 ) 제리토마토(방울토마토)/제리토마토(방울토마토)( 9.90 - 1 ) 감(단감)/단감( 11.90 - 1.5 ) 귤(생과)/조생( 16.40 - 2 ) 바나나/생과( 19.20 - 3 ) 사과(생과)/부사(후지)( 24.60 - 3 ) 건포도/건포도( 2.00 - 0.2 ) 요구르트/효상(딸기)( 10.00 - 1 ) 마요네즈/전란( 10.00 - 1 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 감, 사과, 귤, 바나나, 방울토마토는 전처리 후 적당한 크기로 썰어 냉장 보관한다.</li> <li>2. 배식 직전 마요네즈와 요구르트를 혼합하여 1의 과일을 버무린 후 건포도, 땅콩을 넣어 완성한다.</li> </ol> <p>tip 방울토마토의 크기에 따라 그냥 사용하거나 반으로 잘라 사용한다.</p>
미니크로와상 (고)	불란서빵/불란서빵( 46.00 - 4.6 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 미니크로와상은 건열 180도로 5분간 가열하여 배식한다.</li> </ol> <p>* 미니크로와상(냉동)20g*50개입</p>
딸기우유(고)	우유/딸기우유( 200.00 - 20 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준 레시피

11월 25일(토) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
잡채덮밥/ 양념장(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 당면/마른것( 30.00 - 3 ) 참깨, 흰깨/말린것( 1.00 - 0.1 ) 당근/생것( 18.40 - 1.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 시금치/생것.노지( 25.80 - 3 ) 양파/생것.국내산( 18.40 - 2 ) 피망/적색과( 8.70 - 1 ) 표고버섯/참나무.생것(생것)( 5.00 - 0.5 ) 돼지고기(등심)/날것.채( 20.00 - 2 ) 참기름/참기름( 2.00 - 0.2 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 0.50 - 0.05 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 ) 소금/식염( 0.10 - 0.01 ) 후추/검은색( 0.02 - 0 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀과 찰쌀은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.</li> <li>2. 당근, 양파, 피망, 표고는 전처리 후 채 썰어 볶는다.</li> <li>3. 돼지고기는 마늘, 후추, 청주, 간장으로 밑간하여 볶는다.</li> <li>4. 시금치는 전처리 후 데쳐 물기를 제거한다.</li> <li>5. 당면은 물에 불려 삶은 후 적당한 크기로 자른다.</li> <li>6. 5의 당면에 간장, 참기름, 설탕을 넣어 버무린 후 2의 채소, 3의 돼지고기, 4의 시금치를 넣어 버무리고 참깨를 뿌린다.</li> </ol> <p>tip 뜨거운 재료와 차가운 재료가 혼합되는 음식으로 시간 관리에 주의하도록 한다.</p>
달걀파국(고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 2.80 - 0.3 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 달걀(전란)/생것( 29.90 - 3.6 ) 멸치/자전품(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 0.20 - 0.02 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 양파, 대파, 쪽파는 전처리 후 적당한 크기로 썬다.</li> <li>2. 국멸치, 다시마, 양파를 넣어 육수를 낸다.</li> <li>3. 달걀은 껍질 제거 후 골고루 섞이도록 풀어 준다.</li> <li>4. 2의 육수에 3의 달걀을 넣고 끓인다.</li> <li>5. 4에 파, 마늘, 재래간장, 소금, 후추로 간을 맞춘다.</li> </ol>
사과즙스(고)	사과(과일즙스)/넥타( 180.00 - 18 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>
왕만두(고)	만두/우리밀왕만두( 80.00 - 8 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 왕만두는 습열 160도로 15분간 가열한다.</li> </ol> <p>* 왕만두(냉동)70g*15개입</p>
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 썰어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

11월 27일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥(고)	기장/도정곡( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
콩나물두부 김치국(고)	두부/두부( 30.00 - 3 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 콩나물/생것( 20.00 - 2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 김치/배추김치,익은것( 30.00 - 3 ) 멸치/자건풍(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 후추/검은색( 0.01 - 0 )	1. 콩나물, 대파, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 배추김치는 적당한 크기로 썬다. 3. 국멸치, 다시마, 양파로 육수를 낸다. 4. 3의 육수에 1의 채소, 2의 배추김치를 넣고 끓으면 두부, 파, 마늘, 고춧가루, 재래간장, 후추를 넣어 끓인다.
단호박오리 훈제구이(고)	물엿/물엿( 2.00 - 0.2 ) 설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 고추/붉은고추,생것( 0.90 - 0.1 ) 깻잎/생것( 2.00 - 0.2 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 3.00 - 0.3 ) 양배추/생것( 12.90 - 1.5 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 1.24 - 0.15 ) 고추/청양고추,청양고추( 4.80 - 0.5 ) 호박/당호박,단호박,천한경( 20.70 - 3 ) 오리훈제/뼈제거, 슬라이스( 130.00 - 13 ) 참기름/참기름( 0.85 - 0.09 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 ) 겨자/분말( 0.10 - 0.01 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 고추장/고추장,개량식( 10.00 - 1 )	1. 깻잎, 고추, 당근, 양배추, 단호박, 대파, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 청양고추와 양파는 전처리 후 분쇄기에 간다. 3. 2의 재료에 고추장, 고춧가루, 물엿, 마늘, 파, 겨자를 넣어 양념장을 만든다. 4. 오리훈제는 오븐에 구워 기름을 제거한다. 5. 4의 오리엔 1의 채소와 3의 양념장을 넣어 버무린 후 오븐에서 구워준다.
오이지무침(고)	설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 오이지/오이지( 40.00 - 4 ) 파/쪽파( 0.66 - 0.09 ) 참기름/참기름( 0.50 - 0.05 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 식초/식초( 0.05 - 0.05 )	1. 마늘, 쪽파는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 오이지는 어슷하게 썬 후 물기를 제거한다. (짠맛제거) 3. 2의 오이지에 설탕, 참기름, 고춧가루, 파, 마늘, 참깨를 넣어 버무린다.
총각김치(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 27일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
혼합잡곡밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/백미(20.00 - 2) 혼합잡곡/12곡(5.00 - 0.5)	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
연포탕(고)	고추/붉은고추, 생것(0.90 - 0.1) 고추/꽃고추, 재래종(1.90 - 0.2) 마늘/생것(국내산)(2.00 - 0.2) 무(외무)/뿌리(19.00 - 2) 배추/생것(18.40 - 2) 숙갓/생것(1.90 - 0.2) 양파/생것, 국내산(2.80 - 0.3) 파/대파(2.40 - 0.3) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 낙지(세발낙지)/낙지(세발낙지)(26.10 - 3) 조갯살/생것(10.00 - 1) 다시마/말린것(3.00 - 0.3) 간장/재래간장(2.00 - 0.2) 소금/굵은소금(0.80 - 0.08) 후추/검은색(0.10 - 0.01)	1. 고추, 마늘, 무, 배추, 숙갓, 양파, 대파는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 낙지, 조갯살은 깨끗이 씻는다. 3. 국멸치, 다시마, 양파, 무로 육수를 낸다. 4. 배추는 데친 다음 재래간장, 대파, 마늘, 소금을 넣어 버무린다. 5. 3의 육수에 낙지, 배추, 조갯살을 넣고 끓인 후 고추, 파, 마늘, 숙갓을 넣는다.
매운돼지사태찜 (고)	감자/생것(28.20 - 3) 물엿/물엿(2.00 - 0.2) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 고추/붉은고추, 생것(1.80 - 0.2) 당근/생것(4.50 - 0.5) 마늘/생것(국내산)(0.00 - 0) 양파/국내산(0.22 - 0.03) 양파/생것, 국내산(18.80 - 1.5) 파/대파(2.40 - 0.3) 고추/청양고추, 청양고추(1.90 - 0.2) 사과(생과)/부사(후지)(4.10 - 0.5) 돼지고기(사태)/날것, 장조림(140.00 - 14) 참기름/참기름(0.38 - 0.04) 청주/청주(0.38 - 0.04) 간장/양조간장(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 고추장/고추장, 개량식(10.00 - 1) 후추/검은색(0.10 - 0.01)	1. 감자, 당근, 대파, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 청양고추, 양파, 사과를 전처리 후 분쇄기에 간다. 3. 2의 재료에 고추장, 고춧가루, 물엿, 마늘, 파를 넣어 양념장을 만든다. 4. 돼지고기는 세척 후 핏물을 제거하여 둔다. 5. 4의 돼지고기에 3의 양념장을 넣어 조리한다.
삼색나물무침 (고)	참깨, 흰깨/말린것(0.50 - 0.05) 고사리/삶은것(20.00 - 2) 마늘/생것(국내산)(2.00 - 0.2) 시금치/생것, 하우스(17.00 - 2) 콩나물/생것(20.00 - 2) 파/쪽파(1.50 - 0.2) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(0.50 - 0.05) 소금/식염(0.38 - 0.04)	1. 고사리, 시금치, 콩나물, 쪽파, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 고사리, 시금치, 콩나물을 데친다. 3. 2의 고사리는 파, 마늘, 참깨, 간장을 넣어 볶는다. 4. 시금치, 콩나물은 파, 마늘, 참깨, 참기름, 소금을 넣어 무친다.(파, 마늘은 볶아서 사용)
배추겉절이(고)	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 참깨, 흰깨/말린것(0.40 - 0.04) 마늘/생것(국내산)(3.00 - 0.3) 배추/생것(59.80 - 6.5) 양파/생것, 국내산(4.80 - 0.5) 파/쪽파(1.50 - 0.2) 멸치/액젓(1.00 - 0.1) 새우젓/육젓(1.00 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 소금/굵은소금(2.00 - 0.2) 소금/식염(0.50 - 0.05)	1. 배추, 양파, 쪽파는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 1의 배추는 소금에 1시간 정도 절여둔다. 3. 설탕, 파, 마늘, 쪽파, 액젓, 새우젓, 고춧가루를 넣어 양념장을 만든다. 4. 2의 배추와 3의 양념장을 넣어 무친다.



## 학교급식 표준레시피

11월 27일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
베이컨파래 볶음밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 70.00 - 7 ) 찹쌀/백미( 20.00 - 2 ) 감자/생것( 47.00 - 5 ) 참깨,검정깨(추입자)/말린것( 0.39 - 0.04 ) 당근/생것( 16.00 - 1.8 ) 양파/생것,국내산( 18.40 - 2 ) 피망/녹색과( 12.90 - 1.5 ) 호박/서양호박,생것( 10.00 - 1 ) 양송이버섯/생것( 10.00 - 1 ) 베이컨/날것( 20.00 - 2 ) 달걀(전란)/생것( 29.90 - 3.6 ) 파래/말린것( 3.00 - 0.3 ) 버터/버터( 1.00 - 0.1 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 굴소스/굴소스( 20.00 - 2 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀과 찹쌀은 깨끗이 씻은 뒤 밥을 짓는다.</li> <li>2. 감자, 당근, 양파, 피망, 호박, 양송이는 전처리 후 적당한 크기로 썬다.</li> <li>3. 베이컨은 전처리 후 적당한 크기로 썬다.</li> <li>4. 달걀은 껍질 제거 후 스크램블에그를 한다.</li> <li>5. 파래는 이물질 제거 후 잘게 부수어 참기름, 참깨, 절망, 소금을 넣어 볶는다.</li> <li>6. 2의 재소와 3의 베이컨은 버터와 굴소스를 넣어 볶는다.</li> <li>7. 1의 밥에 4의 달걀, 5의 파래, 6의 재료를 넣어 버무린 후 소금으로 간을 맞추고 참깨를 뿌린다.</li> </ol>
바지락국 (고)	고추/붉은고추,생것( 0.90 - 0.1 ) 고추/뚫고추,개량종( 0.90 - 0.1 ) 마늘/생것,(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 무(왜무)/뿌리( 28.50 - 3 ) 부추(재래종)/생것( 2.70 - 0.3 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 바지락(모시조개)/생것(자연산)( 10.80 - 4 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 간장/재래간장( 2.95 - 0.3 ) 소금/식염( 0.10 - 0.01 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 고추, 마늘, 무, 부추, 대파는 전처리 후 적당한 크기로 썬다.</li> <li>2. 피바지락을 해감하여 깨끗이 씻는다.</li> <li>3. 국멸치, 다시마, 무로 육수를 낸다.</li> <li>4. 3의 육수에 2의 바지락과 1의 채소류, 소금, 재래간장, 후추를 넣고 끓인다.</li> </ol>
방울토마토(고)	체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)( 59.40 - 6 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>
호빵(고)	호빵/쌀발핀빵( 80.00 - 8 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 호빵은 습열 160도로 15분간 가열한다.</li> </ol>
나박김치(고)	김치/나박김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

11월 28일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
귀리밥 (고)	귀리/도정곡, 쌀귀리( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 참쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
조랭이떡국 (고)	조랭이떡/조랭이떡( 50.00 - 5 ) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 쇠고기(한우)/사태( 10.00 - 1 ) 쇠고기(한우)/양지( 20.00 - 2 ) 달걀(전란)/생것( 14.90 - 1.8 ) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 0.90 - 0.09 ) 후추/검은색( 0.08 - 0.01 )	1. 파, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 조랭이떡은 세척하여 둔다. 3. 달걀은 껍질 제거 후 잘 풀어 둔다. 4. 쇠고기는 빻물을 제거한 뒤 끓인 후 적당한 크기로 썬다. 5. 4의 육수에 썬 쇠고기, 조랭이떡, 달걀, 대파, 마늘, 재래간장, 소금, 후추를 넣어 끓인다.
깻잎나물볶음 (고)	참깨, 흰깨/말린것( 1.00 - 0.1 ) 깻나물(깻잎나물)/깻나물(깻잎나물)( 40.00 - 4 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양파/생것, 국내산( 4.60 - 0.5 ) 들기름/들기름( 1.00 - 0.1 ) 파/대파( 2.4/0.3 ) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 )	1. 깻잎순은 전처리 후 데쳐 적당한 크기로 썬다. 2. 당근, 양파, 대파, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 깻잎순, 2의 채소류에 간장, 들기름을 넣어 볶은 후 참깨를 뿌린다.
오징어깁퐁기 (고)	튀김가루/튀김가루( 15.00 - 1.5 ) 옥수수통조림/가당( 10.00 - 1 ) 전분/감자전분( 5.00 - 0.5 ) 물엿/물엿( 3.00 - 0.3 ) 설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 양파/생것, 국내산( 9.20 - 1 ) 피망/녹색과( 4.30 - 0.5 ) 피망/적색과( 4.40 - 0.5 ) 양송이버섯/생것( 5.00 - 0.5 ) 파인애플/통조림( 10.00 - 1 ) 오징어/오징어링( 60.00 - 6 ) 콩기름/콩기름( 10.00 - 1 ) 청주/청주( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 굴소스/굴소스( 10.00 - 1 ) 식초/과일식초(사과식초)( 1.00 - 0.1 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 양파, 피망, 양송이는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파인애플은 잘아둔다. 3. 옥수수알은 세척 후 끓는 물에 데친다. 4. 오징어링은 전처리 후 세척하여 물기를 제거한다. 5. 튀김가루, 전분, 물을 섞어 튀김옷을 만든다. 6. 4의 오징어에 5의 튀김옷을 입혀 튀긴다. 7. 1의 채소와 2의 파인애플, 3의 옥수수알, 간장, 굴소스, 식초, 후추, 물엿을 넣고 소스를 만든 후 전분으로 농도를 조절한다. 8. 6의 오징어와 7의 소스를 따로 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 씻어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
단감(고)	감(단감)/단감( 79.00 - 10 )	1. 소독 후 씻어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 28일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차수수밥 (고)	수수/도정곡(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참쌀/백미(20.00 - 2)	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당한량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
콩비지찌개 (고)	두부/비지(50.00 - 5) 마늘/생것(국내산)(2.00 - 0.2) 파/대파(2.40 - 0.3) 고추/청양고추, 청양고추(1.90 - 0.2) 김치/배추김치, 익은것(40.00 - 4) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 새우젓/(육젓)(2.00 - 0.2) 다시마/말린것(3.00 - 0.3) 간장/재래간장(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2)	1. 파, 마늘, 고추는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 배추김치는 송송 썰고, 청양고추와 새우젓은 갈아둔다. 3. 국멸치, 다시마로 육수를 낸다. 4. 3의 육수에 2의 재료를 넣고 끓이다가 콩비지, 대파, 마늘, 고춧가루, 재래간장을 넣어 끓인다.
가르보돈까스 (고)	밀가루/중력분(수입산)(15.00 - 1.5) 빵가루/빵가루(20.00 - 2) 옥수수통조림/홀커넬스타일(10.00 - 1) 브로콜리/생것(1.80 - 0.3) 양파/생것, 국내산(4.80 - 0.5) 고추/청양고추, 청양고추(1.90 - 0.2) 돼지고기(등심)/날것(90.00 - 9) 베이컨/생것(2.00 - 0.2) 달걀(난백)/생것(20.00 - 2) 우유/보통우유, 1000ml(10.00 - 1) 참기름/참기름(5.00 - 0.5) 청주/청주(0.80 - 0.06) 후추/검은색(0.08 - 0.01) 크림스프/조리한것(30.00 - 3)	1. 양파, 고추, 브로콜리는 전처리 후 다진다. 2. 베이컨은 전처리 후 다져 볶는다. 3. 돼지고기는 청주, 후추로 밑간 후 밀가루, 달걀, 빵가루를 묻혀 튀겨낸다. 4. 옥수수알은 세척 후 끓는 물에 데친다. 5. 크림소스에 양파를 넣어 볶다가 브로콜리, 고추, 옥수수알, 베이컨을 넣어 볶아준다.  tip 브로콜리는 색깔을 살릴 수 있도록 마지막에 넣는다. 유의해야 할 점은 크림소스가 매콤한 맛이 나와야 한다.
비름나물무침 (고)	상쾌, 흰깨/말린것(0.14 - 0.01) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 비름/생것(40.00 - 4) 파/쪽파(0.80 - 0.1) 참기름/참기름(0.40 - 0.04) 고추장/고추장, 개량식(5.00 - 0.5)	1. 쪽파, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 비름나물은 전처리 후 데쳐 적당한 크기로 썬다. 3. 쪽파, 마늘은 볶는다. 4. 고추장, 참기름, 3의 쪽파, 마늘을 넣어 양념장을 만든다. 5. 2의 비름나물에 4의 양념장을 넣어 무친 후 참깨를 뿌린다.
총각김치(고)	김치/총각김치(40.00 - 4)	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
요구르트(고)	요구르트/80ml/액상(80.00 - 8)	1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 28일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰현미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/현미( 5.00 - 0.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
쇠고기감자국 (고)	감자/생것( 28.20 - 3 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것,국내산( 2.80 - 0.3 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 쇠고기(한우)/양지( 30.00 - 3 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 0.40 - 0.04 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 감자, 양파, 대파, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거한다. 3. 2의 쇠고기에 다시마를 넣어 육수를 끓인다. 4. 3의 쇠고기가 익으면 적당한 크기로 썬다. 5. 3의 육수에 4의 쇠고기, 1의 채소, 재래간장, 후추를 넣어 끓인다.
고등어바베큐 소스조림(고)	설탕/황설탕( 0.36 - 0.04 ) 물엿/황물엿( 1.00 - 0.1 ) 고추/붉은고추,생것( 0.90 - 0.1 ) 고추/꽃고추,개량종( 0.90 - 0.1 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 고등어/고등어,구이용( 76.00 - 8 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 0.36 - 0.04 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 ) 제철/토마토제철(1-0.1) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 ) 마늘/생것(국내산)(20.-0.2) 중화소스/바베큐소스( 10.00 - 1 )	1. 양파, 고추, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 고등어는 전처리 후 청주, 후추를 뿌려 오븐에 굽는다. 3. 고추, 양파, 바베큐소스, 물엿, 설탕, 케첩, 마늘을 넣어 양념장을 만든다. 4. 2의 고등어에 3의 양념장을 발라 오븐에 타지 않게 굽는다.
쫄면채소무침 (고)	쫄면/냉동( 80.00 - 6 ) 물엿/물엿( 2.00 - 0.2 ) 설탕/황설탕( 2.00 - 0.2 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.43 - 0.04 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양배추/생것( 12.90 - 1.5 ) 오이/생것,개량종( 14.70 - 1.5 ) 사과(생과)/복사(후지)( 4.10 - 0.5 ) 파/쪽파( 0.80 - 0.1 ) 참기름/참기름( 0.40 - 0.04 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 고추장/고추장,개량식( 10.00 - 1 ) 식초/과일식초(사과식초)( 1.00 - 0.1 )	1. 당근, 양배추, 오이, 쪽파는 전처리 후 적당한 크기로 자른다. 2. 사과와 양파는 전처리 후 갈아준다. 3. 2의 재료에 물엿, 설탕, 고추장, 고춧가루, 식초, 참기름, 파, 마늘을 넣어 양념장을 만든다. 4. 쫄면은 삶아둔다. 5. 3의 양념장에 4의 쫄면을 넣어 무친 후 참깨를 뿌린다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 찢어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 29일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
잡쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 50.00 - 5 ) 잡쌀/백미( 50.00 - 5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
굴무국 (고)	마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 무(왜무)/뿌리( 28.50 - 3 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 멸치/자전품(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 굴/생것(참굴,양식산)( 20.00 - 2 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2 ) 소금/굵은소금( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 1.00 - 0.1 )	1. 무, 대파, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 굴은 소금물로 이물질이 없도록 깨끗이 세척한다. 3. 국멸치, 다시마로 육수를 낸다. 4. 3의 육수에 1의 무를 넣고 끓이다가 굴, 파, 마늘, 소금, 재래간장을 넣어 끓여준다.
매운돼지갈비찜 (고)	감자/생것( 28.20 - 3 ) 물엿/물엿( 2.00 - 0.2 ) 설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 고추/붉은고추,생것( 1.80 - 0.2 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.40 - 0.05 ) 양파/생것,국내산( 18.40 - 2 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 고추/청양고추,청양고추( 1.90 - 0.2 ) 표고버섯/참나무,생것(생것)( 5.00 - 0.5 ) 사과(생과)/부사(후지)( 4.10 - 0.5 ) 돼지고기(갈비)/날것( 97.20 - 12 ) 돼지고기(사태)/날것,청조림( 60.00 - 6 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 고추장/고추장,개량식( 13.00 - 1.3 ) 후추/검은색( 0.04 - 0 )	1. 감자, 고추, 당근, 파, 표고, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 양파, 고추, 사과는 전처리 후 갈아준다. 3. 돼지갈비와 사태는 세척하여 끓는 물에 데쳐준다. 4. 2의 재료와 파, 마늘, 청주, 생강을 넣어 양념장을 만든다. 5. 3의 돼지갈비와 사태를 4의 양념장에 버무린 후 조리준다.
어묵채소볶음 (고)	참깨,흰깨/말린것( 1.00 - 0.1 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 피망/녹색과( 4.30 - 0.5 ) 어묵/사각어묵( 50.00 - 5 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 2.99 - 0.3 )	1. 당근, 양파, 파, 피망, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 사각어묵은 길쭉하게 썬 뒤 데쳐준다. 3. 간장, 물엿, 파, 마늘을 넣어 양념장을 만든다. 4. 1의 채소와 2의 어묵을 볶은 뒤 3의 양념장을 넣어 볶은 후 참깨를 뿌린다.
총각김치(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 29일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
알밥&양념장(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 70.00 - 7 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 옥수수(찰옥수수)/생것( 3.73 - 0.5 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 당근/생것( 13.40 - 1.5 ) 부추(재래종)/생것( 1.80 - 0.2 ) 양파/생것, 국내산( 9.20 - 1 ) 오이/생것, 개량종( 9.80 - 1 ) 표고버섯/참나무, 생것(생것)( 2.00 - 0.2 ) 쇠고기(한우)/우둔, 다짐( 20.00 - 2 ) 날치/알( 20.00 - 2 ) 어묵/계맛살( 10.00 - 1 ) 오징어/생것( 30.00 - 3 ) 새우/생새우살( 15.00 - 1.5 ) 김(참김)/김가루( 2.00 - 0.2 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 ) 소금/식염( 0.38 - 0.04 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀, 찰쌀, 옥수수는 이물질이 들어가지 않도록 씻어 밥을 짓는다.</li> <li>2. 당근, 양파, 부추, 오이, 표고는 전처리 후 적당한 크기로 썬다.</li> <li>3. 오징어, 새우살은 전처리 후 데쳐서 다진다.</li> <li>4. 날치알은 전처리 후 오븐에 구워준다.</li> <li>5. 쇠고기는 밀간하며 볶아준다.</li> <li>6. 맛살은 잘게 다진다.</li> <li>7. 2의 채소와 3의 오징어 새우살, 6의 맛살을 볶아 준다.</li> <li>8. 당근, 부추, 간장, 참깨, 참기름을 넣어 양념장을 만든다.</li> <li>9. 5의 쇠고기, 7의 볶음 재료, 밥을 넣고 비벼준다.</li> <li>10. 김가루와 양념장을 함께 배식한다.</li> </ol>
미소된장국(고)	마늘/생것(국내산)( 1.96 - 0.2 ) 양파/생것, 국내산( 2.80 - 0.3 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 팽이버섯/생것( 4.00 - 0.5 ) 멸치/자건풍(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 미역/말린것( 2.00 - 0.2 ) 된장/된장, 개량식(양조된장)( 15.00 - 1.5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 양파, 파, 마늘, 팽이는 전처리 후 적당한 크기로 썬다.</li> <li>2. 미역은 불려 깨끗이 씻은 후 적당한 크기로 썬다.</li> <li>3. 국멸치, 다시마, 양파로 육수를 낸다.</li> <li>4. 3의 육수에 된장을 풀고 미역, 팽이, 파, 마늘을 넣어 끓인다.</li> </ol>
순살닭강정(고)	치킨튀김가루/치킨튀김가루( 15.00 - 1.5 ) 떡볶이떡/별모양( 30.00 - 3 ) 전분/감자전분( 5.00 - 0.5 ) 물엿/물엿( 4.00 - 0.4 ) 땅콩가루/땅콩가루( 2.00 - 0.2 ) 마늘/생것(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 생강/국내산( 0.33 - 0.04 ) 양파/생것, 국내산( 9.20 - 1 ) 닭고기(살코기)/날것( 120.00 - 12 ) 콩기름/콩기름( 2.00 - 0.2 ) 청주/청주( 1.00 - 0.1 ) 고추장/고추장, 개량식( 3.00 - 0.3 ) 소금/식염( 0.38 - 0.04 ) 토마토제철/토마토제철( 20.00 - 2 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 양파는 전처리 후 분쇄기에 간다.</li> <li>2. 닭고기는 전처리 후 소금, 후추, 생강, 청주, 마늘로 밀간 한다.</li> <li>3. 고추장, 제철, 물엿, 양파를 넣어 끓인 후, 떡을 넣어 한 번 더 끓여준다.</li> <li>4. 2의 닭고기는 튀김가루를 묻혀 튀긴다.</li> <li>5. 3의 소스에 4의 닭고기를 넣어 버무린 후, 땅콩가루를 뿌린다.</li> </ol>
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 검수 후 씻어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
굴(고)	굴(생과)/조생( 82.00 - 10 )	1. 소독 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



# 학교급식 표준레시피

11월 29일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰흑미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산) 75.00 - 7.5) 찰쌀/백미( 20.00 - 2) 쌀(검정쌀)/엿쌀( 5.00 - 0.5)	1. 이물질이 들어가자 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
두부새우젓찌개 (고)	두부/두부( 30.00 - 3) 고추/붉은고추,생것( 0.90 - 0.1) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2) 양파/생것,국내산( 2.80 - 0.3) 파/대파( 2.40 - 0.3) 호박/애호박,생것( 15.00 - 1.5) 고추/청양고추,청양고추( 1.90 - 0.2) 멸치/자전품(큰멸치)( 3.00 - 0.3) 새우젓/(육젓)( 1.00 - 0.1) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루( 2.02 - 0.2) 소금/굵은소금( 0.40 - 0.04)	1. 고추, 양파, 파, 마늘, 호박은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 두부는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 3. 국멸치와 다시마로 육수를 낸다. 4. 3의 육수에 1의 재료를 넣고 끓이다가 새우젓, 파, 마늘, 2의 두부를 넣고 끓여준다.
허브돼지고기버섯 구이/무쌈(고)	양파/생것,국내산( 29.1-32) 새송이버섯/새송이버섯( 18.20 - 2) 돼지고기(목살)/돼지고기(목살)( 150.00 - 15) 청주/청주( 0.78 - 0.08) 후추/검은색( 0.10 - 0.01) 소금/허브맛솔트( 0.31 - 0.03) 된장/된장,개량식(양조된장)( 15.00 - 1.5) 고추/꽃고추,꽃고추( 1.90 - 0.2) 고추장/고추장,개량식( 1.00 - 0.1) 무쌈/레몬무쌈( 50.00 - 5)	1. 양파, 새송이, 꽃고추는 전처리후 적당한 크기로 썬다. 2. 돼지고기는 후추, 허브솔트, 청주, 소금으로 밑간한다. 3. 고추장, 된장, 꽃고추, 양파를 넣어 끓여준다. 4. 2의 돼지고기는 오븐에 구운 후 적당한 크기로 썬다. 5. 무쌈은 3장씩 접어서 받트에 담아 냉장보관 한다. 6. 4의 돼지고기와 5의 무쌈을 함께 배식한다.
사과오이초무침 (고)	물엿/물엿( 1.00 - 0.1) 설탕/황설탕( 0.75 - 0.08) 참깨,흰깨/말린것( 0.75 - 0.08) 양파/생것,국내산( 2.76 - 0.3) 오이/생것,재래종( 28.50 - 3) 파/쪽파( 0.80 - 0.1) 사과(생과)/부사(후지)( 16.40 - 2) 참기름/참기름( 0.18 - 0.02) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1) 고추장/고추장,개량식( 1.00 - 0.1) 소금/식염( 0.75 - 0.08) 식초/과일식초(사과식초)( 0.75 - 0.08)	1. 양파, 오이, 쪽파, 사과는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 고추장, 식초, 고춧가루, 파, 마늘, 참기름, 설탕, 물엿을 넣어 양념장을 만든다. 3. 1의 재소에 2의 양념장을 넣어 무치고, 참깨를 뿌린다.
배추겉절이(고)	설탕/황설탕( 1.00 - 0.1) 참깨,흰깨/말린것( 0.38 - 0.04) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2) 배추/생것( 55.20 - 6) 양파/생것,국내산( 1.80 - 0.2) 파/쪽파( 1.50 - 0.2) 멸치/액젓( 1.00 - 0.1) 새우젓/(육젓)( 0.63 - 0.06) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2) 소금/굵은소금( 1.00 - 0.1) 소금/식염( 1.00 - 0.1)	1. 배추, 양파, 쪽파는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 1의 배추는 소금에 1시간 정도 절여둔다. 3. 설탕, 파, 마늘, 쪽파, 액젓, 새우젓, 고춧가루를 넣어 양념장을 만든다. 4. 2의 배추와 3의 양념장을 넣어 무치고, 참깨를 뿌린다.



# 학교급식 표준레시피

11월 30일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
가바현미밥 (고)	쌀(현미)/질분도미( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 75.00 - 7.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
달래된장국(고)	감자/생것( 9.40 - 1 ) 두부/두부( 30.00 - 3 ) 고추/붉은고추,생것( 0.90 - 0.1 ) 고추/꽃고추,재래종( 1.00 - 0.1 ) 달래/달래( 15.00 - 1.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 호박/애호박,생것( 10.00 - 1 ) 멸치/자전콩(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 고춧가루/고춧가루( 0.96 - 0.1 ) 된장/된장,개량식(양초된장)( 18.00 - 1.8 )	1. 감자, 고추, 양파, 파, 마늘, 호박, 달래는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 두부는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 3. 국멸치, 다시마로 육수를 낸다. 4. 3의 육수에 된장을 풀고 끓이면 1의 재료를 넣고 끓이다가 두부, 파, 마늘을 넣어준다.
닭데리야끼소스 조림 (고)	감자/생것( 18.80 - 2 ) 물엿/물엿( 2.00 - 0.2 ) 설탕/황설탕( 0.42 - 0.04 ) 고추/붉은고추,생것( 1.80 - 0.2 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.14 - 0.02 ) 양파/생것,국내산( 13.80 - 1.5 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 고추/청양고추,청양고추( 1.90 - 0.2 ) 닭고기(살코기)/날것( 120.00 - 12 ) 청주/청주( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 ) 데리야끼소스/데리야끼소스( 10.00 - 1 )	1. 감자, 당근, 마늘, 대파는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 양파, 고추는 전처리 후 믹서기에 간다. 3. 닭고기는 전처리 후 생강, 청주, 마늘을 넣고 밀간한다. 4. 2의 채소에 간장, 데리야끼소스, 마늘을 넣어 소스를 만든다. 5. 4의 소스에 1의 채소와 3의 닭을 넣어 조린다.
새고막채소무침 (고)	설탕/황설탕( 0.10 - 0.01 ) 참깨, 흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 부추(재래종)/생것( 1.80 - 0.2 ) 양배추/생것( 8.60 - 1 ) 양파/생것,국내산( 2.80 - 0.3 ) 오이/생것,재래종( 9.50 - 1 ) 파/쪽파( 0.80 - 0.1 ) 새고막/새고막살( 30.00 - 3 ) 참기름/참기름( 0.50 - 0.05 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 )	1. 당근, 부추, 양배추, 양파, 오이, 쪽파는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 고추장, 식초, 고춧가루, 파, 마늘, 참기름, 설탕, 물엿을 넣어 양념장을 만든다. 3. 꼬막은 데친다. 4. 1의 채소, 3의 꼬막을 2의 양념장으로 무친 후 참깨를 뿌린다.
참치김치볶음 (고)	양파/생것,국내산( 1.80 - 0.2 ) 김치/배추김치,익은것( 70.00 - 7 ) 다랑어(황다랑어)/유지동조임( 18.80 - 1.88 ) 들기름/들기름( 0.50 - 0.05 ) 콩기름/콩기름( 0.50 - 0.05 )	1. 양파는 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 참치 동조림은 기름을 제거하여 둔다. 3. 배추김치는 적당한 크기로 썬다. 4. 들기름에 배추김치를 넣고 볶다가 2의 참치를 넣어 볶는다.
사과(고)	사과(생과)/부사(후지)( 73.80 - 9 )	1. 소독 후 씻어서 받드에 담아 냉장고에 보관한다.



## 학교급식 표준레시피

11월 30일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 70.00 - 7 ) 참쌀/백미( 25.00 - 2.5 ) 차조/차조( 5.00 - 0.5 )	1. 이물질이 들어가지 않게 씻는다. 2. 적당량의 물을 붓고 불려 밥을 짓는다.
콩치감자찌개 (고)	감자/생것( 28.20 - 3 ) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.40 - 0.05 ) 양파/생것,국내산( 4.60 - 0.5 ) 파/대파( 2.40 - 0.3 ) 고추/청참고추,청양고추( 1.00 - 0.1 ) 콩치/동조림( 30.00 - 3 ) 멸치/자전콩(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2 ) 고추장/고추장,개량식( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05 ) 소금/굵은소금( 0.20 - 0.02 )	1. 감자, 양파, 대파, 고추, 마늘은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 국멸치, 다시마로 육수를 낸다. 3. 콩치동조림은 기름을 제거하여 둔다. 4. 2의 육수에 1의 채소와 콩치, 고추장, 고춧가루, 재래간장, 소금을 넣고 끓인다.
탕수육/소스(고)	튀김가루/튀김가루( 15.00 - 1.5 ) 전분/감자전분( 3.00 - 0.3 ) 물엿/물엿( 2.00 - 0.2 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 생강/국내산( 0.15 - 0.02 ) 양파/생것,국내산( 13.80 - 1.5 ) 피망/녹색과( 4.90 - 0.5 ) 피망/적색과( 1.70 - 0.2 ) 양송이버섯/생것( 5.00 - 0.5 ) 후르츠락테일,동조림/( 10.00 - 1 ) 돼지고기(등심)/날것,탕수용( 100.00 - 10 ) 달걀(전란)/액상( 8.60 - 1 ) 콩기름/콩기름( 5.00 - 0.5 ) 청주/청주( 0.70 - 0.07 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 ) 식초/과일식초(사과식초)( 1.00 - 0.1 ) 토마토채썬/토마토채썬( 10.00 - 1 ) 후추/검은색( 0.07 - 0.01 )	1. 당근, 피망, 양송이, 피망은 전처리 후 적당한 크기로 썬다. 2. 돼지고기는 밀간하여 둔다. 3. 1의 채소를 볶다가 후르츠락테일, 식초, 채썬, 간장, 물엿, 설탕, 소금, 물을 넣고 끓여 소스를 만든다. 4. 3의 소스에 전분 넣어 농도를 맞춘다. 5. 달걀, 튀김가루, 전분, 물을 넣어 튀김옷을 만든 후 2의 돼지고기를 넣고 버무리 튀겨준다. 6. 튀긴 돼지고기와 소스를 따로 배식한다.
얼갈이무침(고)	참깨,흰깨/말린것( 0.44 - 0.04 ) 마늘/생것(국내산)( 0.00 - 0 ) 배추/얼갈이( 37.60 - 4 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 참기름/참기름( 0.40 - 0.04 ) 된장/된장,개량식(양조된장)( 3.00 - 0.3 )	1. 쪽파는 전처리 후 적당한 크기로 자른다. 2. 얼갈이배추는 전처리 후 데쳐 적당한 크기로 썬다. 3. 2의 얼갈이배추에 된장, 참기름, 파, 마늘을 넣어 버무린 후 참깨를 뿌린다.
멸치아몬드볶음 (고)	물엿/물엿( 1.00 - 0.1 ) 아몬드/말린것( 5.00 - 0.5 ) 참깨,흰깨/말린것( 0.38 - 0.04 ) 멸치/자전콩(잔멸치)( 10.00 - 1 ) 콩기름/콩기름( 0.63 - 0.06 ) 참기름/참기름( 0.63 - 0.06 ) 간장/양조간장( 0.63 - 0.06 )	1. 멸치는 이물질 제거 후 콩기름과 참기름을 넣고 중간 불에서 충분히 볶아준다. 2. 물엿, 간장, 설탕을 넣어 끓여준다. 3. 아몬드는 오븐에 구워낸다. 4. 2의 소스에 1의 멸치를 버무린 후, 아몬드와 참깨를 넣어 마무리 한다.
총각김치(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 김수 후 받드에 담아 냉장고에 보관한다.