



학교급식 표준식단



봄(*4월)

고등학교

❖ 피로회복과 면역력 증강에 도움이 되는 비타민 C는 봄철 채소와 신선한 과일, 산채류, 봄나물 등에 많이 들어 있습니다. 봄에 나는 대부분의 산채류는 소화를 도와 위와 장을 튼튼하게 합니다. 또한 간에 쌓인 독소를 풀어내는 효능이 있고 피와 정신을 맑게 합니다. 특히 풋마늘, 쑥, 돌나물, 취나물, 도라지, 두릅, 더덕, 달래, 냉이, 돌미나리, 부추, 두릅 등 봄나물에는 입맛도 돋워주고 피로회복에 좋은 비타민과 미네랄이 풍부해 원기를 회복하는데 효과적입니다.

❖ 각종 해조류에는 비타민, 미네랄 등 미량 영양소가 많이 들어 있어 신진대사를 활발하게 하므로 끼니때마다 다시마, 미역, 톳나물, 파래, 김 등 해조류를 곁들여 먹으면 춘곤증을 이기는 데 도움이 됩니다. 동시에 생선이나 두부 등 단백질의 섭취도 중요합니다.

❖ 밥은 흰쌀밥 보다 현미에 보리나 콩·팥 등을 섞은 잡곡밥이 더욱 좋습니다.

❖ 봄에는 몸은 나른하고 식욕이 없어 입맛 돋우는 상큼한 음식을 찾게 됩니다. 냉이, 달래, 미나리, 쑥, 돌나물, 시금치 등을 새콤하게 무치거나 조개류를 넣은 된장국을 구수하게 끓여서 봄의 식탁을 먹음직스럽게 꾸며 봅시다.

4.1(토) 조식

시리얼/우유
삼은달걀/수
흰쌀밥
근대원장국
어묵볶음
백김치/완

4.1(토) 중식

잔치국수
회오리감자/반
오렌지/바나나
배추김치



4.3(월) 조식	4.4(화) 조식	4.5(수) 조식	4.6(목) 조식	4.7(금) 조식	4.8(토) 조식
흰쌀밥 물만두국 돈육매추리알조림 새우튀김/완 파인애플소스/반 총각김치 우유미숫가루	흰쌀밥 소고기당면국 스크램블에그 버터감자구이/수 김치볶음 골든키위	흰쌀밥 조랭이떡국 동그랑땡 오이달래초무침 깍두기 떠먹는요구르트	시리얼/우유 누룽지송농/반 배추김치 크로와상/ 말기름.버터/완 푸실리샐러드	흰쌀밥 닭공탕 중국식행볶음 브로콜리/초고추장 깍두기 모듬채소쥬스/완	시리얼/우유 달걀볶음밥 얼갈이된장국 그릴소시지구이/소스 배추김치 토마토꿀절임
4.3(월) 중식	4.4(화) 중식	4.5(수) 중식	4.6(목) 중식	4.7(금) 중식	4.8(토) 중식
보리밥 평풍국 안동찜닭 도라지강정 생젓임지/수 배추김치	현미밥 바지락시금치된장국 크림스파게티/수 공치렐김치조림 세발나물무침 갓피클/완	꽃새벽비빔밥 /달걀후라이 일본식된장국 바람떡 레몬쥬스/완 나박김치	차수수밥 꿀대기살김치찌개 오징어까스새우까스/반 고시래기무침 총각김치	차조밥 소고기미역국 매운낙지볶음/콩나물 연두부찜/양념장 생크림단호박찜/수 배추김치	샐러드김밥 어묵무국 우말랭이무침/완 과일푸딩/완 배추김치
4.3(월) 석식	4.4(화) 석식	4.5(수) 석식	4.6(목) 석식	4.7(금) 석식	
기장밥 복어국 김치피자탕수육/반 두부두루치기 오이소박이/완	경정콩밥 해물순두부찌개 오리불고기/무쌈/완 영양부추겉절이 새송이버섯전 깍두기	흑미밥 감자등불탕 비빔막국수 조기찜 석박지	카레라이스 닭고치구이/반 말기스무디/수 단무지 깍두기	보리밥 맑은대구콩나물 미니돈까스조림/반 영양채볶음 아삭이그추 총각김치	



학교급식 표준식단



봄(+4일)

고등학교

4.10(월) 조식	4.11(화) 조식	4.12(수) 조식	4.13(목) 조식	4.14(금) 조식	4.15(토) 조식
흰쌀밥 조갯살미역국 돈육골소스볶음 귀포채고추장볶음 배추김치 조각사과	흰쌀밥 한우갈비탕 두부+김치볶음 달걀스튜구이 깍두기 바나나	흰쌀밥 감자스프 한입떡갈비/ 데리야끼소스/반 생크림과일샐러드 배추김치 수제마늘빵/수	흰쌀밥 황태무국 떡돼지갈비찜 새송이버섯볶음 배추김치 조각파인애플/완	흰쌀밥 시래기된장국 소시지찜판볶음 삼색달걀말이 배추김치 미니고구마파이/반	영양죽 누룽지죽 돈육파리고추장조림 오이부추생채 배추김치 오렌지
4.10(월) 중식	4.11(화) 중식	4.12(수) 중식	4.13(목) 중식	4.14(금) 중식	4.15(토) 중식
강황밥 참치김치찌개 일연수카레구이 닭고기고구마조림 두릅초화 오이소박이 숙게떡/완	토마토밥 쇠고기육개장 새우살탕수/반 건파래자반/완 얼갈이겉절이 깍두기 메이플파이/반	달걀지단(완)은근치볶음밥 우동사리(완)은어육국 돈육양공강정/수 취나물무침 총각김치 말기	글로벌라밥 라면사(완)은부대찌개 수제돈까스/소스 삼치무조림 방풍나물무침 얼무김치 달콤한아몬드/완	현미잡쌀밥 새알심만두국 제육볶음 쫄면무침 머위나물무침 배추김치 방풍토마토	김가루주먹밥 해물김국수 우리말호떡/반 단무지무침 배추김치 직접만든파김치 친환경사과쥬스/완
4.10(월) 석식	4.11(화) 석식	4.12(수) 석식	4.13(목) 석식	4.14(금) 석식	
친환경혼합16곡밥 김치수제비국 연두부달걀찜 오살불고기 숙주맛살무침 배추김치 요구르트/완	단호박참쌀밥 아욱면장국 닭다리구이/질리소스 동태포달걀전 꽃마늘대초무침 배추김치 포도무덤/완	경정공밥 대구매운탕 오리훈제와우살 영양부추무침 석박지 말기(완)은생크림와플/반	잡채덮밥 자장소스 콩나물홍고추국 가래떡핫도그/시림/반 도라지생채 배추김치 자두맛쥬스/완	친환경경정쌀밥 숙면장국 탕평채 골라먹는치킨 (양념반후라이드반) 곤드레나물볶음 배추김치 미니초코칩머핀/완	
4.17(월) 조식	4.18(화) 조식	4.19(수) 조식	4.20(목) 조식	4.21(금) 조식	4.22(토) 조식
잡쌀밥 설렁탕 두부양념조림 진미채볶음 오이사과초무침 배추김치 단감	잡쌀밥 콩비지찌개 낙지찜판볶음 양배추찜 오이지무침 배추겉절이 토마토	잡쌀밥 냉이된장국 LA돼지갈비구이 달걀찜 파래김구이 배추김치 사과	잡쌀밥 감자고추장찌개 쫄쫄이어묵우영조림 닭봉오븐구이 깍두기 바나나	잡쌀밥 부추물만두국 양파스테이크/반 달걀장조림 숙갓두부무침 얼무김치 오렌지	곤드레나물밥 얼갈이된장국 삼치데리야끼구이 감자비엔나볶음 배추겉절이 말기 호상요구르트/완
4.17(월) 중식	4.18(화) 중식	4.19(수) 중식	4.20(목) 중식	4.21(금) 중식	4.22(토) 중식
찰보리밥 홍합국 삼겹살구이/파채 메추리알연근조림 노타리버섯볶음 배추김치 꿀떡/완	흑미밥 쇠고기미역국 국물떡볶이/김말이/반 도토리묵찜 취나물숙채 배추겉절이 요구르트	양지쌀국수 참치주먹밥 왕새우튀김/반 말기 배추김치	현미밥 들깨감자수제비국 공창순대볶음/반 애호박베이컨볶음 배추겉절이 참외	잡쌀밥 도가니탕 치즈불닭 골뱅이무침 석박지 모듬견과류	돈부리 다시마우국 타코야끼/반 해물우동볶음 파인애플쥬스/완 배추김치
4.17(월) 석식	4.18(화) 석식	4.19(수) 석식	4.20(목) 석식	4.21(금) 석식	
잡쌀밥 감자양파국 한우등심구이 오징어브로콜리숙회 깍두기 자두맛쥬스/완	참치김치덮밥 콩나물복어국 왕안두부찜/반 식혜/완 배추김치	잡현쌀밥 순두부찌개 수육야채무침 감자베이컨오븐구이 배추김치 토마토	흑미밥 나가사끼짬뽕 전등배김치찜 견과물치조림 흑일자두부샐러드 배추김치	현미밥 도토리묵국 고추장채/꽃빵/반 구슬치즈샐러드 무장야끼무침 배추김치 요구르트/완	



학교급식 표준식단

봄(*4일)

고등학교

4.24(월) 조식	4.25(화) 조식	4.26(수) 조식	4.27(목) 조식	4.28(금) 조식	4.29(토) 조식
시리얼/우유/완 프렌치토스트 베이컨구이 파인애플	흰쌀밥 시금치된장국 닭갈비조림 숙주나물무침 바나나 볶은김치	흰쌀밥 쇠고기양파국 고등어양념구이 감자채볶음 마시는요구르트/완 배추김치	흰쌀밥 김치콩나물국 한우목갈비채소볶음 마파두부 크림베리쿠키/반 작두기	흰쌀밥 속만둣국 달걀찜 파래김자반/완 사과 총각김치	흰쌀밥 무국 돼지불고기 오징어채소무침 두유/완 배추김치
4.24(월) 중식	4.25(화) 중식	4.26(수) 중식	4.27(목) 중식	4.28(금) 중식	4.29(토) 중식
흑미밥 홍합미역국 돼지갈비찜 콩나물무침 떠먹는요구르트/완 배추김치	혼합6곡밥 돼지고기김치찌개 완자전/계찜/반 갈치시래기조림 아이스슈/완 총각김치	참치새싹비빔밥 팽이버섯된장국 궁중떡볶이 청포도 백김치	귀리밥 복어강자국 오리훈제볶음 애호박전/초간장 매실냉차/반 작두기	발아현미밥 동태찌개 등심포크케찹/소스/반 꾸꾸미둔나물무침 커스터드푸딩/완 배추김치	자장면 당수만두 멜론 단무지 배추김치
4.24(월) 석식	4.25(화) 석식	4.26(수) 석식	4.27(목) 석식	4.28(금) 석식	
하이라이스 우동장국 떡꼬치/반 유자쥬스/완 배추김치	귀리밥 오징어우국 김치함박스테이크/반 갯잎찜 오렌지 배추김치	발아현미밥 행모듬찌개 순살양념치킨/반 시래기된장무침 에그타르트/반 총각김치	혼합6곡밥 청국장찌개 수육/상추/쌈장 코다리조림 보쌈김치 방울토마토	흑미밥 갈비탕(소면) 메밀전병/반 도토리묵/양념장 말기 배추김치	



학교급식 표준레시피

4월 1일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(54.00 - 6) 찰쌀/백미(9.00 - 1)	1. 쌀과 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
시리얼/우유(고)	시리얼/콘푸레이크(40.50 - 4.5) 우유/고칼슘우유(200.00 - 21.05)	1. 시리얼은 종류를 2가지 정도 발주하여 학생들이 선택할 수 있도록 한다. 2. 우유백 1개
근대된장국(고)	근대/생것(17.60 - 2) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 파/대파(3.20 - 0.4) 멸치/자건품(큰멸치)(2.10 - 0.3) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 된장/된장,개량식(양조된장)(20.00 - 2)	1. 근대: 세척 후 먹기좋은 크기로 잘라놓는다. 2. 마늘: 세척소독후 갈아놓는다. 3. 대파: 세척소독후 쫄쫄 썰어놓는다. 4. 국멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 된장을 푼다. 5. 된장이 한소끔 끓어오르면 근대와 마늘을 넣고 국간장으로 감칠맛을 낸다. 6. 최종간은 소금을 이용한다. * 된장에 따라 고추장을 약간 같이 풀던지 고춧가루를 넣어준다.
어묵볶음(고)	물엿/물엿(9.00 - 1) 참깨,흰깨/볶은것(9.50 - 1) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것,국내산(9.20 - 1) 어묵/사각어묵(47.50 - 5) 간장/양조간장(10.00 - 1)	1. 당근: 세척소독후 얇게 나박썰기 한다. 2. 양파: 세척소독후 채썰기 한다. 3. 어묵: 적당한 크기로 썬다. (2.5*5cm) 4. 팬에 식용유를 넣고 달군 후 어묵, 당근, 양파를 넣고 볶는다. 5. 간장, 물엿, 마늘, 고춧가루를 약간 넣고 볶다가 익은 후 깨를 뿌려낸다. * 어묵에 간이 있으므로 간장과 물엿은 많이 넣지 않는다.
백김치(고)	김치/백김치(50.00 - 5)	1. 김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
삶은달걀 (고)/수	달걀(전란)/생것(60.00 - 7.5) 소금/식염(10.00 - 1)	1. 달걀은 완숙으로 삶는다. 2. 소금은 자율배식할 수 있도록 한다.



학교급식 표준레시피

4월 1일(토) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
잔치국수(고)	국수/마른것(108.00 - 12) 당근/생것(17.80 - 2) 조선무/뿌리(38.00 - 4) 양파/생것,국내산(27.60 - 3) 호박/애호박,생것(40.00 - 4) 표고버섯/참나무,생것(생것)(10.00 - 1) 달걀(전란)/생것(28.80 - 3.6) 멸치/자건품(큰멸치)(0.00 - 0) 조갯살/생것(19.00 - 2) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 콩기름/콩기름(3.00 - 0.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1.양파, 호박, 표고버섯은 세척 후 재낸다. 2.무 : 육수용으로 큼직하게 썬다. 3.달걀 : 파각하여 지단용 계란물을 만든다. <ol style="list-style-type: none"> 1. 다시마 무 멸치로 국수물을 우려낸다. (멸치는 내장을 뺀 후 찬물에 넣어 끓인다. 20분이상 끓이지 않는다.) 국물이 완성되어갈 때쯤 조갯살을 넣는다. 2. 양파, 호박, 당근, 표고버섯은 육수에 살짝 데쳐낸다.(색이 선명하게) 3. 달걀은 지단을 부쳐 재낸다. 4. 국수를 삶은 뒤 고명을 얹어 배식한다. <p>• 야채를 볶을 경우 식용유를 최대한 적게 사용하여 기름이 동등 뜨는 것을 막는다.</p>
배추김치(고)	김치/배추김치(50.00 - 5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
회오리감자(고)/반	감자/회오리감자 -7.78) 콩기름/콩기름(12.00 - 2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 회오리감자는 한번에 많이 튀기지 않는다. <p>• 뜨거운 기름 한번 빠져나간 후 치즈가루를 뿌려야 영기지 않는다.</p>
오렌지(고)	오렌지/생과(87.80 - 12)	오렌지: 세척소독하여 1/4하여 자르고 껍질을 벗기기 좋게 머리쪽에서 칼질을 낸다.
바나나(고)	바나나/생과(108.00 - 12)	바나나 : 세척소독하여 개수에 맞게 반으로 자른다.



학교급식 표준레시피

4월 3일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 참쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀과 참쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
물만두국(고)	마늘/생것.(국내산)(10.00 - 1) 부추(호부추)/생것(5.00 - 0.5) 달걀(전란)/생것(8.00 - 1) 멸치/자전품(큰멸치)(5.00 - 0.5) 다시마/말린것(10.00 - 1) 만두, 냉동품/고기만두(57.00 - 6)	1. 멸치, 다시마로 육수를 우려낸후 건져낸다. 2. 1이 뭉뻬 끓을때 마늘을 넣고 물만두와 계란물, 부추를 넣고 살짝 한번더 끓은후 배식한다. 3. 간을 한뒤 후추를 조금 넣는다. • 너무 일찍 만두를 넣으면 만두가 터져요 • 계란을 넣고 너무 휘휘 저으면 지저분해지니 되도록 젓지않는다.
돼지고기 메추리알조림 (고)	설탕/백설탕(3.00 - 0.3) 마늘/생것.(국내산)(10.00 - 1) 생강/국내산(5.00 - 0.5) 돼지고기(등심)/날것(49.00 - 7) 메추리알(전란)/칸메추리알(45.00 - 5) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/재래간장(10.00 - 1) 간장/양조간장(10.00 - 1)	1. 돼지고기 : 핏물이 제거 되도록 찬물에 30분쯤 담궜놓은 후 재에 받쳐놓는다. 2. 칸메추리알 : 봉지제거 후 물에 행궜 재에 받쳐 놓는다. 3. 간장물 만들기: 간장(1.5): 물엿(0.5): 청주(0.5)를 섞어 밀계수엿, 통마늘, 생강등을 넣고 팔팔 끓인다. 4. 간장물에 돼지고기를 넣고 조리한다. 5. 메추리알은 따로 조리한다. 6. 돼지고기와 메추리알을 섞어낸다. • 돼지고기 맛물을 제거할 시간이 부족하면 팔팔 끓는물에 살짝 데친 후 행궜낸다. • 조식메뉴에서는 돈육과 메추리알만 조리고 중식식에서는 파리고추, 통마늘등을 넣어줘도 좋다.
새우튀김(고)/완 파인애플소스 (고)/반	파인애플/동조림(10.00 - 1) 마요네즈/전란(32.00 - 4) 새우튀김, 냉동품/새우튀김, 냉동품(38.00 - 4)	1. 새우튀김 : 새우튀김을 튀겨낸다. 2. 파인애플소스 만들기 - 파인애플캔을 잘아 마요네즈에 섞는다.
총각김치(고)	김치/총각김치(40.00 - 4)	1. 총각김치는 받드에 담아 뚜껑을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
우유미숫가루 (고)	미숫가루/미숫가루(27.00 - 3) 설탕/백설탕(9.00 - 1) 우유/고칼슘우유(104.50 - 11)	1. 물은 전날 끓여 식혀 냉장고에 넣어놓는다. (물기를 맞춤정도) 2. 설탕은 설탕(2):물(1) 을 넣고 시럽을 만들어 놓는다. 3. 우유에 미숫가루를 넣고 잘 저어준 다음 물로 물기를 맞추고시럽으로 당도를 맞춰 준다.



학교급식 표준레시피

4월 3일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
보리밥(고)	보리/할매(9.00 - 1) 쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 찰쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀, 보리쌀, 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
팜퐁국(고)	마늘/생것(국내산)(2.00 - 0.2) 배추/생것(18.40 - 2) 시금치/생것,노지(8.50 - 1) 양배추/생것(17.20 - 2) 양파/생것,국내산(9.20 - 1) 바지락(도시조개)/생것(자연산)(6.00 - 2) 오징어/생것(27.00 - 3) 새우/생새우살(19.00 - 2) 소라/소라살(19.00 - 2) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 간장/재래간장(5.00 - 0.5) 고춧가루/고춧가루(4.00 - 0.4) 팜퐁소스/팜퐁소스(20.00 - 2)	1. 국별치와 다시마로 국물을 우려 낸다. 2. 양배추, 양파, 배추, 시금치는 세척소독하여 적당한 크기로 썰어 놓는다. 3. 1에 오징어, 바지락, 새우, 소라를 넣고 끓이다가 채소를 넣고 끓인다. 4. 3에 해물육수를 넣는다. 4. 간을 맞춘 후 시금치를 넣는다. *채소와 해물은 너무 푹 끓이지 않는다. (해물은 실려지고 채소는 물린다.)
안동찜닭(고)	당면/마른것(9.00 - 1) 설탕/흑설탕(9.00 - 1) 고추/붉은고추,생것(9.00 - 1) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것(국내산)(5.00 - 0.5) 양파/생것,국내산(9.20 - 1) 고추/청양고추,청양고추(9.50 - 1) 닭고기(살코기)/날것(104.00 - 16) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(90.00 - 3) 정향분말/정향분말(1.00 - 0.1) 월계수잎/말린것(1.00 - 0.1)	1. 토막닭, 깨끗이 씻어 소금과 후추로 밑간 한다. 2. 생강, 마늘: 알뜰하게 썰는다. 3. 홍고추: 어슷 썰어 물로 씻어 씨를 제거한다. 4. 당근, 양파: 알뜰하게 반달 모양 썰는다. 5. 당면: 10cm길이로 잘라 찬물에 담구어 놓는다. 6. 양념간장을 팔팔 끓인다.(물엿과 청주를 가장 늦게 넣는다.) -다시마, 월계수잎 정향을 건어 낸다. 7. 닭에 식용유를 두르고 식용유가 끓으면 썰어놓은 생강, 마늘, 홍고추를 볶아 매운향이 나도록한다. 저기에 닭을 넣고 익도록노릇하게 지져낸 후 기름을 따라낸다. 8. 끓인 양념장을 7을 넣고 찜을 한다. 9. 모든 재료가 익으면 당면을 넣어 마무리한다. * 당면을 일찍 넣으면 붙어서 맛이 없어진다. * 닭을 볶은 후 기름을 따라버리는 공정은 반드시 해야 닭냄새가 나지 않는다.
생깻잎지(고)/수	참깨, 흰깨/볶은것(3.00 - 0.3) 깻잎/생것(10.00 - 1) 당근/생것(10.00 - 1) 마늘/생것(국내산)(5.00 - 0.5) 양파/생것,국내산(10.00 - 1) 파/쪽파(5.00 - 0.5) 들기름/들기름(3.00 - 0.3) 간장/양조간장(20.00 - 2)	1. 깻잎: 세척 소독 한다. 2. 당근양파당근: 당근은 세척소독후 당근은 가능하게 재빨거나 다지고 양파는 다진다. 3. 쪽파: 세척소독후 통통 썰는다. 4. 양념간장을 만들어 깻잎에 쫄쫄이 얹는다. 양념간장:간장,참기름,고춧가루,참깨,설탕을섞은후간마늘,쪽파,양파,당근을넣고섞어준다. * 입맛에 따라 액젓을 약간 넣어줘도 좋다. * 숨이 죽을 만큼만 살짝 쪄내도 좋다.
도라지강정(고)	찰쌀가루/찰쌀가루(9.00 - 1) 물엿/물엿(9.00 - 1) 도라지/생것(10.00 - 1) 마늘/생것(국내산)(2.00 - 0.2) 참기름/참기름(9.00 - 1) 콩기름/콩기름(6.00 - 1) 고추장/고추장,개량식(20.00 - 2)	1. 손질한 도라지는 소금으로 박박 씻은 후 행국 참기름으로 밑간을 한다. 2. 찰쌀가루와 전분가루를 섞어 물반죽을 만든다. 3. 적당한 온도에 튀겨낸다. 4. 양념고추장을 만들어 끓여 놓았다가 튀겨진 도라지가 식은 후 버무리낸다. 양념고추장:고추장,물엿,간장,참기름,마늘을 넣고 섞은후 불에 한번 볶아낸다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 3일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥(고)	기장/도정곡(9.00 - 1) 쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 잡쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀, 기장, 잡쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
북어국(고)	두부/두부(18.00 - 2) 조선무/뿌리(19.00 - 2) 콩나물/생것(10.00 - 1) 달걀(전란)/생것(8.00 - 1) 병태/말린것.생어(북어)(10.00 - 1) 새우젓/(추젓)(10.00 - 1) 들기름/들기름(0.00 - 0)	1. 무: 세척소독 후 나박썰기 한다. 2. 달걀: 파란하여 계란물을 만든다. 3. 콩나물: 세척 소독 후 채에 받힌다. 4. 두부: 두부는 먹기 좋게 썬다. 5. 북어재: 너무 길지 않게 가위로 잘라 다듬은 후 물에 담가 부드럽게 한 후 물기를 꼭 짜 놓는다. 6. 달걀: 껍질 손에 들기름을 두른 후 북어재와 달걀을 달린다. 7. 북어재가 어느정도 물기없이 볶아지면 무를 넣고 볶는다. 8. 7에 물을 잡고 국물이 끓어오르면 콩나물을 넣고 끓여준다가 두부와 계란물을 넣는다. 9. 새우젓으로 간을 한 후 소금으로 최종 간한다.
두부두루치기(고)	두부/두부(99.00 - 11) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/대파(8.10 - 1) 호박/애호박.생것(30.00 - 3) 돼지고기(사태)/날것(21.00 - 3) 고춧가루/고춧가루(4.00 - 0.4) 고추장/고추장.개량식(10.00 - 1)	1. 두부 : 세척하여 소금간을 하여 놓는다. 2. 양파 호박 : 세척소독 후 양파는 굵은채 썰기하고 호박은 도둑하체 반달썰기 한다. 3. 대파: 어슷썰기 한다. 4. 돼지고기: 고추장, 마늘, 후추, 참기름으로 양념하여 놓는다. 5. 양념 고추장 만들기 6. 호박과 양파를 넣은 후 고기와 두부를 넣고 푹푹 익힌다. 7. 중간불에 끓이다가 열이 올라오면 약한불에 끓여 낸다. * 두부는 도둑하고 큼직하게 잘라야 덜 부서진다. * 많은 양을 한번에 하지 않는다. * 밥과 국을 함께 하여도 좋다.
김치피자탕수육(고)/반	김치/배추김치(20.00 - 2) 당근/생것(10.00 - 1) 양파/생것.국내산(30.00 - 3) 파프리카(적색단고추)/황색과(8.8.00 - 1) 피망/녹색과(8.60 - 1) 피망/적색과(8.70 - 1) 치즈/(모짜렐라)(18.00 - 2) 스파게티소스/병조림(28.50 - 3) 탕수육/탕수육(95.00 - 10)	1. 당근,양파,피망,파프리카:세척 소독후 작게 나박썰기한다. 2. 소스 만들기 -스파게티 소스에 간장1:설탕 1:물2를 넣어 섞어준다. 3. 달걀 흰살에 버터를 넣고 재스를 볶은 후 섞어 놓은 소스를 넣고 끓여준다. 4. 3이 끓으면 물전분을 약간만 풀어 준다. 5. 탕수육: 탕수육은 튀겨낸다. 6. 오븐에 탕수육을 넣고 소스를 충분히 자작하게 볶는다. 7. 6에 피자치즈를 뿌린 후 오븐에 치즈가 녹을 만큼만 돌린다. 8. 녹차로 퍼서 배식한다. * 전분은 살짝 묻기 남 정도만 넣어 준다. * 피자치즈를 얹는 모리는 무조건 일찍 한번에 해 놓아서야 한다. * 조금 힘들어도 2~3번에 걸쳐 배식직전 완성하여 치즈의 질감과 풍미를 살려야 한다. * 김치피링은 재료들을 만들어 놓은 후 배식시간 직전에 2~3번에 나눠서 치즈를 녹여 나가야 한다.
오이소박이(고)	김치/오이소박이(50.00 - 5)	1. 오이소박이는 반드시 담아 두정을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 4일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 찰쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀, 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
쇠고기당면국(고)	당면/마른것(9.00 - 1) 마늘/생것.(국내산)(0.10 - 0) 조선무/뿌리(19.00 - 2) 파/대파(2 - 0.2) 팽이버섯/생것(8.00 - 1) 쇠고기(한우)/양지(21.00 - 3) 간장/재래간장(10.00 - 1)	1. 소고기는 핏물을 뺀다. 2. 무는 나박썰기 한다. 3. 당면은 끓는물에 익혀 놓는다. 4. 팽이버섯은 물에 살짝 세척 후 동이를 자르고 적당히 갈라 놓는다. 5. 달궂힌 국솥에 소고기, 마늘, 참기름, 국간장을 넣고 센불에 볶는다. 6. 4에 나박썰무를 넣고 볶다가 물을 붓는다. 7. 국이 끓어오르면 팽이버섯, 대파, 국간장을 넣고 최종간은 소금으로 한다. 8. 국그릇에 당면을 담아 국을 부어 배식한다. • 소고기를 1시간~2시간쯤 푹 끓여 국을 끓이는 방법이 있고, 시간이 없으면 볶아서 물을 붓는 방법으로 한다.
김치볶음(고)	김치/배추김치(50.00 - 5) 콩기름/콩기름(10.00 - 1)	1. 김치는 적당히 썰어 국물을 살짝 짜낸 후 식용유에 볶아낸다. • 김치가 좀 시였을 경우 설탕을 넣으면 신맛이 감소한다. • 입맛에 따라 참기름을 약간 넣어줘도 좋다.
스크램블에그/케첩(고)	달걀(전란)/생것(64.00 - 8) 우유/보통우유(10.00 - 1) 소금/식염(2.00 - 0.2) 토마토케첩/토마토케첩(10.00 - 1)	1. 넓은볼에 달걀, 우유, 소금을 넣고 잘 섞어준다. 2. 중불에 달군팬에 식용유와 버터를 두르고 약불로 낮춘 후 계란을 부어 준다. 3. 주걱으로 저어가며 천천히 익힌다.
버터감자구이(고)/수	감자/생것(54.00 - 6) 설탕/백설탕(9.00 - 1) 버터/버터(9 - 0.9) 소금/식염(10 - 1) 파슬리,말린것/파슬리,말린것(1 - 0.1)	1. 크기가 고른 중 감자를 탈피하여 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 버터는 녹인 후 설탕과 소금을 섞는다. (설탕, 소금간이 조금 짜다싶어야 합니다.) 3. 녹은 버터에 1을 버무려 오븐에 노릇하게 굽는다. • 감자의 크기가 너무 크면 반으로 잘라 고르게 맞춘다. • 갯수 확인해서 알려 주세요~ • 굽기전에 파슬리가루를 뿌려주면 더 먹음직스러워 보입니다.
골든키위(고)	키위/키위(86.00 - 10)	1. 키위: 세척소독시 철저히 한다 2. 세척소독된 키위를 반으로 잘라 2개씩 준다. • 요플레 손가락을 같이 주면 학생들이 좋아합니다.



학교급식 표준레시피

4월 4일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
현미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 찰쌀/현미(9.00 - 1) 찰쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀, 현미, 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
시금치바지락 된장국(고)	마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 시금치/생것.노지(17.00 - 2) 파/대파(8.00 - 0.3) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00 - 0.5) 바지락(모시조개)/생것(자연산)(20.00 - 2) 고춧가루/고춧가루(3.00 - 0.3) 된장/된장.개량식(양조된장)(10.00 - 1)	1. 바지락: 해감시킨 바지락은 소금물에 잘 세척한다. 2. 시금치: 세척소독하여 끓는 소금물에 살짝 데쳐놓는다. 3. 국멸치, 다시마로 국물을 낸 후 된장을 풀고 바지락과 시금치를 넣어 한소끔 끓인다. 4. 국간장으로 감칠맛을 낸 후 소금으로 최종간을 한다.
콩치캔김치조림 (고)	김치/배추김치(20.00 - 2) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/대파(8.10 - 1) 콩치/동조림(63.00 - 7)	1. 콩치캔: 캔을 따서 콩치를 재에 받쳐놓는다. 2. 김치: 소를 털어낸 후 적당한 크기로 썰다. 3. 양파: 세척소독 후 굵게 채낸다. 4. 대파: 굵게 어슷썰다.
새발나물(고)	설탕/백설탕(2.00 - 0.2) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 장출나물(산채)/장출나물(산채)(10.00 - 1) 파/대파(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(10.00 - 1) 소금/식염(1.00 - 0.1) 식초/과일식초(사과식초)(2.00 - 0.2)	1. 새발나물: 세척 소독하여 재에 받힌다. 2. <양념장 만들기> 고춧가루에 다진마늘, 다진파, 설탕, 식초, 양간을 넣고 잘 섞어놓는다. 3. 새발나물에 양념을 모두 넣고 조물조물 무친다. • 새발나물 자체에 염도가 있어 소금은 양념후 간을 보고 넣습니다.
크림스파게티 (고)/수	스파게티/살은것(63.00 - 7) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 브로콜리/생것(12.20 - 2) 양파/생것.국내산(18.40 - 2) 양송이버섯/생것(10.00 - 1) 베이컨/달걀(20.00 - 2) 새우살/락테일새우.냉동품(19.00 - 2) 크림/휘핑크림(66.50 - 7) 버터/버터(4.5.00 - 0.45) 크림스프/분말(9.50 - 1)	1. 양파: 세척소독하여 2*2cm로 썰다. 2. 브로콜리: 세척소독하여 소금물에 데친 후 작은송이로 떼어낸다. 3. 양송이: 가볍게 세척 후 양파와 같은 크기로 썰다. 4. 베이컨: 2*2로 썰다. 5. 새우: 세척 해 놓는다. 6. 스파게티면: 조리법대로 삶아 식용유를 발라 놓는다. 7. 소스 만들기: 우유, 휘핑크림(조리용), 크림스프가루를 섞어 잘 풀어 놓는다. 8. 달군팬에 버터를 넣고 마늘을 볶다가 양파, 양송이버섯, 베이컨을 넣고 볶는다. 9. 8에 소스를 넣고 끓이다가 소금으로 최종간을 한다. 10. 불을 끈 후 브로콜리를 섞어 따로 배식한다.
갯피클 (고)/완	김치/갯김치(30.00 - 3)	1. 받드에 담아 두껍을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 4일(화) 석식

구분	사용재료 (1인 분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
검정콩밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(81.00 - 9) 찰쌀/백미(18.00 - 2) 대두(검정콩,말린것)/서라매(녹색자염콩)(9.00 - 1)	1. 쌀, 검정콩, 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
해물순두부찌개(고)	두부/순두부(27.00 - 3) 김치/배추김치(50.00 - 5) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 파/대파(3.00 - 0.3) 달걀(전란)/생것(16.00 - 2) 바지락(모시조개)/생것(양식산)(15.00 - 5) 새우젓/(추젓)(10.00 - 1) 오징어/생것(18.00 - 2) 고추기름/고추씨기름(10.00 - 1)	1. 바지락: 해킹된 바지락을 소금물에 씻어 놓는다. 2. 오징어(재): 세척해 놓는다. 3. 배추김치: 김치 물을 대충 찬 후 먹기 좋게 썰어 놓는다. <양념장 만들기> 대파, 고춧가루, 다진 마늘, 새우젓, 국간장, 맛술, 고춧기름등을 넣고 섞어준다. 4. 다시마육수에 김치와 양념장을 풀고 끓여 준다. 5. 4가 끓어오르면 순두부와 해물을 넣는다. 6. 5에 달걀을 풀지 않고 뚜껑을 두둑 열어준다. 7. 최종간은 소금으로 맞춘다. • 순두부와 달걀은 부서지면 지정분해지므로 최대한 건지 않고 조심해서 끓입니다. • 위의 레시피에 점핑소스나 순두부소스를 넣어줘도 좋습니다.
영양부추겉절이(고)	설향/백설향(3.00 - 0.3) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 부추/영양부추(26.70 - 3) 멸치/액젓(5.00 - 0.5) 고춧가루/고춧가루(3.00 - 0.3)	1. 영양부추: 세척소독 후 8cm길이를 잘라 놓는다. 2. 양파: 세척소독후 가는 재 썬다. 3. 양념장 만들기 고춧가루, 액젓, 마늘, 설향, 간장 약간을 넣고 섞어 놓는다. 4. 영양부추, 양파를 넣고 배식 직전에 잘 버무려낸다. • 그날의 메뉴에 따라 식초를 살짝 넣어도 좋습니다.
오리불고기/무쌈(고)	당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산)(3.00 - 0.3) 미나리/생것(16.40 - 2) 부추(오부추)/생것(10.00 - 1) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/대파(8.10 - 1) 무쌈/녹차고추냉이무쌈(20.00 - 2) 팽이버섯/생것(8.00 - 1) 오리고기(집오리)/살코기,날것(81.00 - 9) 참기름/참기름(3.00 - 0.3) 간장/양조간장(10.00 - 1) 고추장/고추장,개방식(10.00 - 1)	1. 당근, 양파, 부추, 미나리: 세척 소독하여 8cm크기로 채 썬다. 2. 팽이버섯: 동이를 썰고 먹기 좋게 떼어낸다. 2. 오리성육: 세척 후 물을 충분히 뺀 후 후추, 마늘, 간장, 참기름에 버무려 놓는다. 3. 양념고추장을 만든다.<고추장, 고춧가루, 참기름, 설향, 청주> 4. 애벌 양념한 오리를 센 불에 한번 살짝 볶는다. 이때 나오는 기름은 체에 받쳐 버린다. 5. 4에 양념고추장을 넣은 후 볶다가 어느 정도 익었을 때 당근, 양파, 팽이버섯을 넣고 볶다가 불을 끈 후 부추와 미나리를 넣어 섞어준다. • 부추, 미나리는 불을 끄고 넣어도 여열과 배식중 유지온도로 충분히 숨이 죽습니다. • 오리는 너무 오래 볶으면 질겨지므로 애벌볶음 때 살짝만 볶는다.
새송이버섯전(고)	밀가루/중력분(국내산)(9.00 - 1) 새송이버섯/새송이버섯(50.00 - 5) 달걀(전란)/생것(24.00 - 3)	1. 새송이버섯: 세척하여 버섯 모양대로 썬다. 2. 밀가루를 발라 달걀물을 입혀 부쳐낸다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 받드에 담아 뚜껑을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

● 4월 5일(수) 조식

구분	사용재료 (1인 분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 찰쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀, 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
조랭이떡국(고)	조랭이떡/조랭이떡(42.00 - 6) 파/쪽파(9.80 - 1) 달걀(전란)/생것(8.00 - 1) 멸치/자전품(큰멸치)(7.00 - 1) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 김(참김)/김가루(10.00 - 1)	1. 조랭이떡: 찬물에 씻어 물에 담가 놓는다. 2. 달걀: 파각하여 달걀 물을 만든다. 3. 대파: 세척 소독하여 쫄쫄 썰어 놓는다. 4. 국멸치, 다시마로 육수를 내어 팔팔 끓을 때 조랭이떡을 넣는다. 5. 달걀지단을 부쳐 채를 썰어 놓는다. 6. 떡국이 끓어오르면 대파를 넣는다. • 떡국에 달걀지단과 김가루를 얹어낸다. • 아침으로는 달걀 물을 국에 풀어줘도 괜찮아요.
오이달래초무침(고)	달래/달래(7.20 - 1) 마늘/생것.(국내산)(0.00 - 0) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 오이/생것.개량종(19.60 - 2) 고춧가루/고춧가루(3.00 - 0.3) 식초/과일식초(사과식초)(2.00 - 0.2)	1. 오이: 세척 소독하여 도둑하게 어슷썬후 소금에 살짝 절여 놓는다. 2. 양파: 세척 소독하여 채 썬다. 3. 달래: 세척 소독하여 5cm 길이로 썬다. 4. 양념장 만들기 고춧가루, 고추장, 마늘, 식초, 설탕을 넣고 잘 섞는다.
동그랑땡(고)/반	달걀(전란)/생것(8.00 - 1) 콩기름/콩기름(12.00 - 2) 동그랑땡/고기동그랑땡(47.50 - 5)	1. 동그랑땡에 달걀 물을 묻혀 지져낸다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 받드에 담아 투쟁을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
떠먹는 요구르트(고)	요구르트/호상(딸기)(104.50 - 11)	1. 받드에 담아 투쟁을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 5일(수) 중식

구분	사용재료 (1인 분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
꽃새싹비빔밥/ 달걀후라이(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(100.00 - 10) 잡쌀/백미(18.00 - 2) 조선훈/부리(40.00 - 4) 상추/개량종(10.00 - 1) 양배추/생것(30.00 - 3) 양파/생것.국내산(20. - 2) 콩나물/생것(40.00 - 4) 호박/애호박.생것(30.00 -3) 새싹채소/모듬새싹.친환경(10.00 - 1) 달걀(전란)/생것(60.00 - 7.5) 참기름/참기름(1.76 - 0.2) 탄산음료/사이다(10.00 - 1) 고추장/고추장.개량식(30.00 - 3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 새싹,꽃: 세척한 후 식초 소독하여 재에 받쳐 놓는다. 2. 상추: 세척소독 후 송송 썰어 놓는다. 3. 양배추: 세척 소독한 후 가늘게 채 썰어 놓는다. 4. 양파: 세척소독 후 가늘게 채 썰어 살짝 볶아 놓는다. 5. 호박: 세척소독 후 채 썰어 살짝 볶아 놓는다. 6. 무: 세척소독후 채 썰어 무생채를 해놓는다. 7. 콩나물: 세척소독후 데쳐 익혀 놓는다. 8. 양념고추장을 만든다. 고추장, 사이다, 마늘, 참기름을 넣고 섞는다. 9. 달걀후라이를 한다. • 생채는 생채끼리 섞어놓고 속채는 속채끼리 섞어 냉면기받위에 얹고 냉면기에 달걀후라이와 식용꽃을 얹어 배식한다. • 비빔밥의 고추장은 달지 않도록 한다.
일본식된장국 (고)	두부/두부(20.00 - 2.) 파/쪽파(2.00 - 0.2) 팽이버섯/생것(15.00 - 1.5) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 된장/일본된장(2.00 - 2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 두부: 작은 깍둑썰기 한다. 2. 팽이버섯: 세척 후 등이를 잘라낸 후 갈라 놓는다. 3. 쪽파: 세척소독후 쫄쫄 썰어 놓는다. 4. 찬물에 다시마를 넣고 된장을 풀어 끓인다. 5. 된장국이 팔팔 끓을 때 가스오브시를 잠깐 넣고 다시마와 건져낸다. 6. 두부와 팽이버섯을 넣은 후 끓으면 쪽파를 쫄쫄 썰어 넣는다. • 일본된장과 재래된장을 섞어도 됩니다. • 일본된장과 가스오브시는 오래 끓이면 비린맛이 나니 살짝만 끓여냅니다.
나박김치(고)	김치/나박김치(50.00 - 5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 받드에 담아 투쟁을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
레몬주스 (고)/완	과일채소음료/레몬에이드주스(100.00 - 10)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 받드에 담아 투쟁을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
바람떡 (고)/완	꿀떡/꿀떡(60.00 - 6)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 갯수 파악하여 배식한다.



학교급식 표준레시피

4월 5일(수) 석식

구분	사용재료 (1인 분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 찰쌀/백미(18.00 - 2) 찰쌀(검정쌀)/찰쌀(9.00 - 1)	1. 쌀, 흑미, 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
감자등뼈탕(고)	감자/생것(36.00 - 4) 들깨가루/들깨가루(5.00 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(3.00 - 0.3) 배추/얼갈이(18.80 - 2) 생강/국내산(10.00 - 1) 콩나물/생것(20.00 - 2) 파/대파(5.00 - 0.5) 돼지부산물(등뼈)/날것(60.00 - 20) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 고추장/고추장,개량식(10.00 - 1) 된장/된장,개량식(양조된장)(10.00 - 1)	1. 돼지등뼈: 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 끓는 물에 데쳐 불순물을 제거한다. 2. 감자: 세척소독 후 먹기 좋게 자른다. 3. 얼갈이배추: 세척소독후 끓는 물에 데쳐 먹기 좋게 잘라 된장양념을 해놓는다. 4. 콩나물: 세척 소독하여 재에 받쳐 놓는다. 5. 등뼈에 양파, 대파, 생강을 넣고 푹 끓여 보얗게 우려나오면 된장과 고추장을 푼다. 6. 5에 감자-콩나물-얼갈이배추 순으로 넣고 한소끔 끓인다. 7. 불을 끈 후 들깨가루를 넣고 섞어준다. * 얼갈이배추는 계절에 따라 신김치, 시래기 등으로 교체하거나 첨가해도 좋습니다.
비빔막국수(고)	메밀국수,생것/(생것)(72.00 - 8) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 상추/개량종(10.00 - 1) 양배추/생것(17.20 - 2) 오이/생것,개량종(9.80 - 1) 치커리/잎,푸른색(9.50 - 1) 파/쪽파(0300 - 0.3) 달걀(전란)/삶은것(27.00 - 3) 김(참김)/김가루(10.00 - 1) 탄산음료/사이다(100.00 - 1) 고추장/고추장,개량식(20.00 - 2) 식초/과일식초(사과식초)(2.00 - 0.2)	1. 양배추, 오이, 당근 : 세척소독후 채 썬다. 2. 상추, 치커리: 적당한 크기로 송송 썬다. 3. 양념고추장 만들기 마늘, 양파간 것 ,고추장, 고춧가루, 식초, 설탕, 참기름 등을 섞어 양념장을 충분히 만든다. 4. 오이, 양파, 당근, 양배추 썬 것에 양념장을 섞는다.(냉장실 보관) 5. 배식직전에 채소를 넣은 양념장위에 상추와 치커리는 살짝 덮어 놓는다 6. 메밀국수를 삶아서 찬물에 행군다. 7. 메밀면에 양념채소를 얹어 배식한다.
조기짬(고)	참깨,흰깨/볶은것(9.50 - 1) 당근/생것(8.90 - 1) 양파/생것,국내산(9.20 - 1) 파/쪽파(9.80 - 1) 조기(참조기)/염건품(굴비)(48.00 - 8) 간장/양조간장(10.00 - 1) 고춧가루/고춧가루(10.00 - 1)	1. 온조기 : 세척 후 물기를 빼고 청주와 소금을 뿌려둔다. 2. 양념간장을 만든다. - 당근양파 채썰기, 쪽파 쫄쫄 썬다. - 간장, 고춧가루, 마늘, 양파, 당근, 쪽파, 참깨를 섞는다. 3 온조기를 재반에 얹고 양념간장을 잘 펴서 바른다. 4. 솥에 중탕으로 찐다.(오븐을 사용할 경우 타공팬 밑에 코팅팬을 배치하여 익으면서 생기는 물기가 밑으로 흘러내리지 않도록 받아낸다.)
석박지(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 받드에 담아 뚜껑을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 6일(목) 조식

구분	사용재료 (1인 분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
시리얼/우유(고)	시리얼/콘푸레이크(54.00 - 6) 우유/고칼슘우유(199.50 - 21)	1. 시리얼은 종류를 2가지정도 발주하여 학생들이 선택할 수 있도록 한다. 2. 우유팩1개
누룽지송능 (고)/반	누룽지/누룽지(54.00 - 6)	1. 누룽지를 물에 충분히 끓여낸다. • 밥이 많이 남을 때 오븐팬에 밥을 얇게 깔고 20분 이상 굽는다. (노릇한 정도 봐가면서) • 밥을 오븐팬에 깔 때 위에 물을 위에 살짝 묻혀주면 누룽지 끓일 때 침도가 더 생긴다.
크로와쌍 (고)/완	크로와쌍/크로와쌍(81.00 - 9)	• 냉동으로 배송시 오븐에 살짝 데워주면 좋다.
푸실리샐러드 (고)	파스타/푸실리(10.00 - 1) 양상추/양상추(17.20 - 2) 파프리카(작색단고추)/주황색과(10.00 - 1) 새싹채소/모듬새싹,친환경(10.00 - 1) 참깨&흑임자드레싱/참깨&흑임자드레싱(19.00 - 2)	1. 푸실리: 물에 삶아낸다. 2. 어린양: 세척 소독하여 채에 받힌다. 3. 양상추: 세척 소독하여 력기 좋은 크기로 손으로 찢는다. 4. 파프리카: 세척 소독하여 채 썬다. 5. 배식 전에 채소를 모두 버무린다. (소스 별도) • 푸실리 샐러드는 참깨드레싱과 잘 어울리고 입맛에 맞게 오리엔탈소스 등 선택하도록 해줘도 좋다. • 3색 푸실리를 쓰면 더 예쁘다. • 계절에 따라 토마토, 파인애플 등 과일을 넣어 줘도 좋다. • 조식샐러드는 양이 많지 않다. (여학생들 선호도가 높음)
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 8cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
딸기잼/버터 (고)/완	딸기/잼(잼)X(10.00 - 1) 버터/버터(9.00 - 1)	1. 딸기잼과 버터의 개수를 여유를 두고 학생들이 자율적으로 가져가 먹을 수 있도록 하면 좋다.



학교급식 표준레시피

4월 6일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
자수수밥(고)	자수수/자수수(11.60 - 1.29) 쌀(백미)/일반형(국내산)(76.57 - 8.51) 찰쌀/백미(23.20 - 2.58)	1. 쌀, 자수수, 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
풀대기살김치찌개(고)	두부/두부(20.00 - 2.22) 김치/배추김치(30.00 - 3) 마늘/생것.(국내산)(5.00 - 0.5) 파/대파(10.00 - 1.23) 팽이버섯/생것(10.00 - 1.25) 돼지고기(사태)/날것(80.00 - 11.43)	1. 풀대기는 세척 후 고추장, 간장, 고춧가루, 마늘로 양념하여 놓는다. 2. 두부: 먹기 좋은 크기로 썬다. 3. 팽이버섯: 세척소독후 동이를 잘라낸 후 적당하게 가른다. (팽이대신 느타리버섯도 좋다.) 4. 신김치: 김치국물을 살짝 쥘 후 잘라 놓는다. (맛김치나 묵은지) 5. 대파 : 5cm 큼직하게 어슷썬다. 6. 고기를 볶다가 어느 정도 익을 때 배추김치를 넣고 좀 더 볶는다. 7. 볶은 고기에 물을 붓고 고춧가루를 넣고 센 불에 끓여준다. 8. 소금으로 간을 맞추고 두부와 버섯, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
포시래기무침(고)	설탕/백설탕(5.00 - 0.56) 참깨,흰깨/볶은것(5.00 - 0.53) 마늘/생것.(국내산)(5.00 - 0.5) 양파/생것.국내산(10.00 - 1.09) 포시래기/포시래기(40.00 - 4) 간장/양조간장(5.00 - 0.5) 고춧가루/고춧가루(5.00 - 0.5) 고추장/고추장,개량식(5.00 - 0.5) 식초/과일식초(사과식초)(5.00 - 0.5)	1. 포시래기: 흐르는 물에 소금기를 씻어낸 후에 물에 40분정도 담가 염분기를 빼준다. 2. 양파: 세척소독 후 가늘게 채 썬다. 3. 양념간장을 만든다. 고춧가루, 고추장약간, 간장, 설탕, 식초, 다진 마늘을 잘 섞어놓는다. 4. 염분기를 뺀 포시래기는 끓는 물에 데쳐낸다. 5. 데쳐낸 포시래기는 4~5cm길이로 썰고 양념간장과 양파, 참깨를 넣고 조물조물 무쳐준다
새우까스(고)/완오징어까스(고)/완	풍기분/풍기분(5.00 - 0.83) 타르타르소스/타르타르소스(10.00 - 1) 칠리소스/칠리소스(30.00 - 3) 패티,냉동패티/새우패티(60.00 - 6.32) 오징어튀김,냉동패티/오징어까스(60.00 - 6.32)	1. 새우까스 오징어까스: 바삭하게 잘 튀겨낸다. 2. 소스는 자율 배식할 수 있도록 놓아 준다. (가능할 경우) • 새우와 오징어까스는 단가가 높지 않고 아이들에게 두 가지를 제공하는 것이라 비용대비 만족도가 높습니다. • 소스는 가능할 경우 선택하게 해주면 좋습니다.
총각김치(고)	김치/총각김치(40.00 - 4)	1. 받드에 담아 투쟁을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 6일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
카레라이스(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(82.00 - 9) 참쌀/백미(18.00 - 2) 감자/생것(27.00 - 3) 당근/생것(17.80 - 2) 양파/생것.국내산(18.40 - 2) 피망/녹색과(17.20 - 2) 돼지고기(뒷다리)/날것(28.00 - 4) 콩기름/콩기름(6.00 - 1) 카레소스,분말/카레소스.분말(20.00 - 2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 카레가루는 물에 잘 풀어준다. 2. 당근, 양파, 피망, 감자는 세척소독 후, 작곡열기로 썰어 준다. 3. 돼지고기: 물에 행구어 체에 받힌다. 4. 달궜진 팬에 고기를 넣고 볶다가 어느 정도 익은 후 채소를 넣고 충분히 볶는다. 5. 4가 익으면 물을 넣고 끓이다가 카레가루를 풀어 준다.
단무지(고)	단무지/단무지(40.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 받드에 담아 두껍을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다. (갯수 파악)
닭꼬치구이(고)/반	물엿/물엿(9.00 - 1) 마늘/생것.(국내산)(0.00 - 0) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 고추장/고추장,개량식(10.00 - 1) 닭꼬치/닭꼬치(142.50 - 15)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 닭꼬치는 미리한번 오븐에 굽는다. 2. 양념장(고추장,물엿,마늘,양파간것)섞어 한번 끓여준다. 4. 닭꼬치에 발라준다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 받드에 담아 두껍을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
딸기스무디(고)/수	설탕/백설탕(10.00 - 1) 딸기(생과)/개량종(39.20 - 4) 우유/보통우유(50.00 - 5) 아이스크림/12%유지방(28.50 - 3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 딸기: 세척소독한 후 믹서에 넣고 간다. 2. 아이스크림: 섞이기 좋게 살짝 녹인다. (두계더바닐라아이스크림사용) 3. 설탕을 물에 넣고 끓여 시럽을 만들어 놓는다. 4. 차가운 우유에 같은 딸기를 넣고 아이스크림을 넣고 저어준다. 5. 시럽으로 당도를 맞춘다. <ul style="list-style-type: none"> • 예쁜 컵에 배식한다. • 아이들이 좋아하는 메뉴입니다. 양을 넉넉히 잡아 큰컵(일회용)을 구입하여주면 좋습니다.



학교급식 표준레시피

4월 7일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 찰쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀, 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
닭곰탕(고)	당면/마른것(9.00 - 1) 마늘/생것(국내산)(3.00 - 0.3) 파/대파(3.00 - 0.3) 닭고기/닭고기(정계)(32.50 - 5) 인삼/수삼(3.00 - 0.3)	1. 닭, 깨끗이 씻어 동파로 넣고 마늘과 함께 꼭 끓인다. 2. 수삼: 세척 소독하여 잘게 다지듯이 썬다. 3. 당면: 끓는 물에 삶아 적당하게 자른다. 4. 꼭 익은 닭고기를 꺼내 살을 발라내어 다시 국에 넣고 수삼과 마늘을 넣는다. 5. 대파와 당면을 넣어 배식한다.
브로콜리/초고추장(고)	브로콜리/생것(61.00 - 10) 탄산음료/사이다(10.00 - 1) 고추장/고추장,개량식(20.00 - 2) 식초/과일식초(사과식초)(10.00 - 1)	1. 브로콜리: 세척 소독하여 먹기 좋은 크기로 썰어 소금물에 데쳐낸 후 찬물에 행군다. 2. 초고추장 만들기 고추장, 사이다, 마늘, 참깨를 넣고 잘 섞는다.
중국식헝볶음(고)	전분/감자전분(9.00 - 1) 땅콩/볶은것(6.00 - 0.6) 피망/녹색과(8.60 - 1) 피망/적색과(8.70 - 1) 돼지고기가공품(햄)/스모그햄(42.00 - 6) 콩기름/콩기름(10.00 - 1) 고추기름/고추씨기름(9.00 - 1) 굴소스/굴소스(10.00 - 1)	1. 스모그햄: 넓적하게 모양대로 썰어 2등분만 한다. (너무두껍지않게) 2. 피망: 세척소독 후 등성등성 나박썰기처럼 썬다. 3. 식용유를 두른 후 햄을 먼저 볶다가 굴소스, 고추기름을 넣고 볶다가 피망을 넣고 볶는다. 4. 전분을 (약간만) 물에 풀어 3에 넣어주어 윤기를 내어준다. 5. 땅콩을 뿌려 낸다. • 전분은 약간만 넣어야 함 (윤기를 낼 정도만) • 땅콩을 부스면 지저분해지니 반쪽 땅콩을 그대로 뿌려낸다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 받드에 담아 두껍을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
모듬채소쥬스(고)/완	과일채소음료/녹황색야채쥬스(180.00 - 18)	1. 받드에 담아 두껍을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 7일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(63.00 - 7) 찰쌀/백미(18.00 - 2) 차조/차조(9.00 - 1)	1. 쌀, 차조, 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
쇠고기미역국(고)	마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 쇠고기(한우)/양지(21.00 - 3) 미역/말린것(2.50 - 0.25) 간장/재래간장(5.00 - 0.5) 소금/식염(2.00 - 0.2)	1. 소고기를 씻물을 빼준다. 2. 미역 물에 담가 불려 놓는다. 3. 씻물을 뺀 소고기에 국간장과 마늘을 넣고 달군 솥에 달달 볶는다. 4. 3에 미역을 넣고 충분히 볶는다. 5. 물을 넣고 끓인 후 국간장과 소금으로 간을 한다. • 시간이 충분하면 소고기를 푹 끓여 맛을 낸 후 미역을 넣어주는 방법도 좋습니다.
매운낙지볶음/콩나물(고)	물엿/물엿(9.00 - 1) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 양파/생것.국내산(18.40 - 2) 콩나물/생것(30.00 - 3) 파/대파(3.00 - 0.3) 고추/청양고추,청양고추(9.50 - 1) 낙지(세발낙지)/낙지(세발낙지)(52.20 - 6) 참기름/참기름(3.00 - 0.3) 간장/양조간장(5.00 - 0.5) 고춧가루/고춧가루(3.00 - 0.3) 고추장/고추장,개량식(20.00 - 2) 고기양념/바베큐소스(10.00 - 1)	1. 낙지: 깨끗이 씻는다. 2. 양배추, 양파: 세척소독 후 굵게 채 썬다. 3. 당근: 세척소독 후 반달썰기 한다. 4. 청양고추: 세척소독 후 믹서에 간다. 5. 양념고추장을 만든다. 고추장, 고춧가루, 간장, 청양고추, 설탕, 마늘, 숯불 바베큐소스 4. 낙지는 살짝 데쳐 양념고추장에 재워 놓는다. 5. 팬볼에 솥을 달군 후 재소를 볶다가 낙지와 양념고추장을 어울릴 정도만 살짝 볶는다. 6. 콩나물은 데쳐서 소금, 참기름으로 밑간하여 낙지볶음과 같이 배식한다. • 낙지는 오래 끓이면 질겨지니 살짝 데쳐 마지막에 어울리게 볶아 줍니다. • 청양고추양으로 매운맛을 조절하고 숯불양념소스로 불내를 살짝 내어주는게 좋습니다. • 낙지볶음과 콩나물을 섞지 말고 따로따로 중앙한곳에 배식합니다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
생크림 단호박샐러드(고)/수	고구마/생것(34.00 - 4) 아몬드/말린것(9.00 - 1) 호박/당호박,단호박,친환경(41.40 - 6) 견포도/견포도(3.00 - 0.3) 크림/중휘핑(28.50 - 3) 소금/식염(1.00 - 0.1)	1. 고구마 세척하여 껍질을 깎 후 삶아서 으갠다. 2. 전처리 단호박 삶아서 으갠다. 3. 단호박 고구마 으갠 것에 아몬드와 견포도를 넣고 섞는다. 4. 낮은 바트에 담은 후 위에 생크림을 얹는다. • 팔주머니 생크림으로 발주하며 격자무늬로 없으면 보기도 더좋다. • 크림베리나 옥수수 캔을 넣어줘도 좋다
연두부찜/양념장(고)/반	두부/연두부(36.00 - 4) 참깨, 흰깨/볶은것(1.00 - 0.1) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/쪽파(5.00 - 0.5) 참기름/참기름(9.00 - 1) 간장/양조간장(10.00 - 1) 고춧가루/고춧가루(10.00 - 1)	1. 연두부: 증압한다. 2. 양파: 세척 소독하여 다진다. 3. 쪽파: 세척 소독하여 쫄쫄 썬다. 4. 양념간장 : 참,고춧가루,간장,쪽파,참기름,참깨 5. 연두부와 양념간장을 배식한다.



학교급식 표준레시피

4월 7일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
보리밥(고)	보리/할매(9.00 - 1) 쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 찰쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀, 보리쌀, 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
맑은대구콩나물국 (고)	고추/붉은고추, 생것(3.00 - 0.3) 마늘/생것.(국내산)(3.00 - 0.3) 조선무/뿌리(28.50 - 3) 미나리/생것(8.20 - 1) 콩나물/생것(20.00 - 2) 파/대파(9.00 - 0.3) 대구/냉동품(72.00 - 9) 미더덕/미더덕(5.00 - 1) 새우젓/(추젓)(5.00 - 0.5) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 소금/식염(10.00 - 1)	1. 대구, 미더덕: 세척한다. 2. 콩나물: 세척하여 재에 받힌다. 3. 무: 세척 소독하여 나박썰기 한다. 4. 미나리: 세척 소독하여 4cm길기로 썬다. 5. 대파, 홍고추: 세척 소독하여 작게 어슷썬다. 6. 다시마물이 끓으면 대구, 미더덕을 넣고 콩나물, 무, 다진 마늘을 넣어 끓이다가 새우젓과 국간장으로 감칠맛을 낸다. 7. 취향간은 소금으로 하고 홍고추와 미나리를 넣고 불을 끈다.
미니돈까스조림 (고)/반	마늘/생것.(국내산)(10.00 - 1) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 피망/녹색과(8.60 - 1) 새송이버섯/새송이버섯(10.00 - 1) 데리야끼소스/데리야끼소스(10.00 - 1) 돈까스,미니돈까스/미니돈까스(76.00 - 8)	1. 미니돈까스는 튀겨 낸다. 2. 양파피망: 세척 소독하여 2*4cm 크기로 썬다. 3. 새송이버섯: 세척하여 4*4cm 크기로 썬다. 4. 소스 만들기: 데리야끼소스에 간장, 물엿, 다진마늘, 생강을 넣고 섞어 놓는다. 5. 불에 달군 팬에 양파, 피망, 양송이버섯을 넣고 볶다가 소스를 넣어 한소끔 끓여 식혀 놓는다. 6. 배식 직전에 미니돈까스와 채소를 넣고 끓인 소스를 버무려낸다. * 소스가 뜨거우면 튀김이 부서집니다.
아삭이고추 된장무침(고)	고추/풋고추,개량종(18.40 - 2) 참기름/참기름(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 된장/된장,개량식(양조된장)(10.00 - 1)	1. 아삭이고추는 소독세척한 후 3cm로 모양대로 똑똑 썬다. 2. 된장양념에 묻혀 낸다. * 된장만 맛있으면 별 양념을 하지 않아도 좋습니다. * 된장공이 보어도 괜찮으니 일부러 갈거나 하지 마세요.
명엽채볶음(고)	설탕/백설탕(3.00 - 0.3) 참깨,흰깨/볶은것(1.00 - 0.1) 명태/명엽채(27.00 - 3) 간장/양조간장(2.00 - 0.2)	1. 명엽채를 참기름에 볶다가 간장(or고추장)과 설탕을 살짝만 넣어준다. * 명엽채 자체에 조미가 되어있어서 약간만 양념을 하면 됩니다. * 명엽채가 도둑하고 진하게 오면 간장양념이 좋고 색이 흐리거나 얇게 오면 고추장 양념이 좋습니다.
총각김치(고)	김치/총각김치(40.00 - 4)	1. 받드에 담아 뚜껑을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 8일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
시리얼/우유(고)	시리얼/콘푸레이크(54.00 - 6) 우유/고칼슘우유(199.50 - 21)	1. 시리얼은 종류를 2가지정도 발주하여 학생들이 선택할 수 있도록 한다. 2. 우유팩1개
달걀볶음밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(81.00 - 9) 잡쌀/백미(18.00 - 2) 양파/생것.국내산(18.40 - 2) 달걀(전란)/생것(8.00 - 1) 풍기름/풍기름(12.00 - 2) 굴소스/굴소스(2.00 - 0.2) 소금/식염(10.00 - 1) 후추/검은색(1.00 - 0.1)	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 달걀은 스크램블 한다. 3. 양파: 세척 소독하여 1*1cm로 썬 후 볶는다. 4. 밥에 볶은 양파와 달걀스크램블을 넣고 참기름과 소금으로 간하며 고루 섞는다. • 굴소스를 약간만 넣어 주면 간도 되고 감칠맛도 납니다. • 아침을 부담스러워하는 학생들도 잘 먹습니다.
얼갈이된장국(고)	마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 배추/얼갈이(37.80 - 4) 멸치/자건풍(큰멸치)(3.00 - 0.3) 고추장/고추장.개량식(10.00 - 1) 된장/된장.개량식(양조된장)(10.00 - 1)	1. 얼갈이배추: 세척 소독하여 끓는 물에 데쳐 살짝 양념하여 놓는다. 2. 멸치, 다시마로 육수를 낸 후 된장을 풀고 마늘을 넣는다. 3. 2가 끓어오르면 얼갈이배추를 넣고 간을 맞춘다. • 색을 보면서 고춧가루나 고추장을 첨가해도 좋다.
그릴소시지구이/소스(고)	소시지/리용소시지(80.00 - 8) 올리브유/올리브유(9.00 - 1) 머스터드소스/허니머스타드소스(20.00 - 2)	1. 소시지에 칼집을 낸 후 올리브유를 발라 오븐에 노릇하게 구워낸다. 2. 머스터드나 케첩 등 소스는 자유롭게 선택하게 하면 좋다
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
토마토꿀절임(고)	꿀/꿀(9.00 - 1) 토마토/생것(59.40 - 6)	1. 토마토: 세척 소독하여 4등분한다. 2. 꿀을 뿌려 놓는다. • 너무 일찍 뿌려 놓으면 물이 많이 생기므로 배식전 10분쯤 뿌려낸다.



학교급식 표준레시피

4월 8일(트) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
셀프김밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(126.00 - 14) 찰쌀/백미(18.00 - 2) 단무지/단무지(50.00 - 5) 오이/생것,개량종(29.40 - 3) 돼지고기가공품(햄)/슬라이스(42.00 - 6) 달걀(전란)/생것(16.00 - 2) 다량어(황다량어)/유지동조림(9.50 - 1) 어묵/계맛살(40.00 - 4) 김(참김)/마른것(4.00 - 0.4) 참기름/참기름(10.00 - 1) 마요네즈/전란(16.00 - 2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 밥: 고슬하게 지어 참기름, 소금으로 간한다. 2. 달걀: 지단을 부쳐 김밥용으로 썰어 놓는다. 3. 오이: 세척 소독하여 김밥용으로 6cm길이를 잘라 살짝 볶아놓는다. 4. 맛살, 햄: 6cm길이를 잘라 살짝 볶아낸다. 5. 단무지: 김밥용 단무지를 주문하여 다른 재료들과 길이를 맞추어 썰어 놓는다. 5. 참치캔은 기름을 뺀 후 마요네즈에 묻혀 놓는다. 6. 김은 6등분한다.(크기에 따라 4등분가능) 7. 배식: 오이, 단무지를 같은 받트에 담고 맛살, 햄, 달걀을 같은 받트에 담아 재료를 배식한다. 김과 참치마요를 같이 배식한다. <ul style="list-style-type: none"> • 발주시 햄, 단무지는 김밥용으로 주문한다. • 다른 재료보다 단무지는 김밥을 먹을 때 빠지지 않도록 넉넉하게 준다. • 김은 종 날직한 모양으로 잘라주어야 먹기가 좋다. • 크지 않은 학교는 일회용 장갑을 내어주면 아이들이 더욱 잘 싸먹는다.
어묵무국(고)	마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 조선투/뿌리(19.00 - 2) 파/대파(2.00 - 0.2) 어묵/종합어묵(38.00 - 4) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 소금/식염(5.00 - 0.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 무: 나박썰기. 어묵 : 사각썰기, 양파 : 채썰기 2. 국솥에 국멸치와 다시마를 넣고 푹 우려 후 건져낸다. 3. 2에 무를 넣고 끓으면 양파, 어묵을 넣고 소금, 대파, 마늘등으로 간을 맞춘다.
무말랭이무침(고)/완	무말랭이/무말랭이(30.00 - 3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 받드에 담아 두껍을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
배추김치(고)	김치/배추김치(30.00 - 3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내 놓는다.
과일푸딩(고)/완	푸딩/일감푸딩(60.00 - 6)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 받드에 담아 두껍을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 10일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(80.00 - 8) 찰쌀/백미(20.00 - 2)	1. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 밥솥에 쌀을 넣고 물량을 맞춘 후 밥을 짓는다.
조갯살미역(고)	마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(9.50 - 1) 고추/청양고추, 청양고추(1.00 - 0.1) 멸치/자전품(큰멸치)(5.00 - 0.5) 조갯살/생것(20.00 - 2) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 미역/말린것(5.00 - 0.5) 간장/재래간장(1.00 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 미역을 물에 불린다. 2. 불린 미역은 1cm내로 썰어서 준비해놓는다. 3. 다시마+무+청양고추+멸치로 육수를 끓인다. 4. 조갯살은 소금물로 이물질이 들어가지 않도록 깨끗이 씻어 놓는다. 5. 3의 육수에 불린 미역을 넣고 충분히 끓인다. 6. 조갯살을 넣고 끓인다. 7. 6에 마늘을 넣고 국간장과 소금으로 간을 맞춘다. 8. 마지막에 후추를 넣고 한소끔 끓인다.
돈육굴소스볶음 (고)	물엿/물엿(5.00 - 0.5) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산)(5.00 - 0.5) 생강/국내산(1.70 - 0.2) 양배추/생것(17.20 - 2) 양파/생것.국내산(18.40 - 2) 파/대파(4.10 - 0.5) 사과(생과)/부사(후지)(4.10 - 0.5) 돼지고기(앞다리)/불고기(140.00 - 14) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(5.00 - 0.5) 굴소스/굴소스(10.00 - 1) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 양배추, 당근, 양파, 사과, 대파, 마늘은 소독 후 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 사과는 갈아 놓는다. 3. 양배추 3*4cm, 당근은 어슷썰기, 양파는 채 썰어 놓는다. 4. 돼지고기양념 : 간장+굴소스+생강+대파+마늘+후추+참기름+청주+물엿+설탕+사과 갈은 것으로 양념장을 만들어 밑간을 해놓는다. 5. 재워놓은 고기를 볶다가 당근, 양파, 대파를 넣고 볶는다.
쥐포채고추장볶음 (고)	물엿/물엿(2.00 - 0.2) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 튀치/푸, 말린것(20.00 - 2) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 청주/청주(2.00 - 0.2)	1. 쥐포채는 잡티를 제거하고 3cm내외로 가위로 잘라 놓는다. 2. 잘라진 쥐포채는 끓는 물에 청주를 넣고 살짝 데친다. 3. 양념장 : 간장약간+고추장+설탕+물엿+마늘+물을 섞어 조림장을 만든다. 4. 팬에 기름을 두르고 3의 양념장에 쥐포채를 넣고 볶는다. 5. 마지막으로 깨를 뿌린다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
조각사과 (고)	사과(생과)/부사(후지)(65.6 - 8)	1. 사과는 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 4등분하여 1/4쪽씩 배식한다.



학교급식 표준레시피

4월 10일(월) 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. 쌀과 찰쌀을 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 밥솥에 강황쌀을 골고루 섞어 물량을 맞춘 후 밥을 짓는다.
참치김치찌(고)	김치/배추김치(50.00 - 5) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 조선무/뿌리(9.50 - 1) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/대파(1.60 - 0.2) 고추/청양고추,청양고추(1.00 - 0.1) 다량어(황다량어)/유지동조림(56.40 - 5.64) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 고추장/고추장,개량식(1.00 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1)	1. 참치캔을 개봉하여 참치기름은 재반에 반져 빼놓는다. 2. 배추김치에 고추장을 넣어 볶다가 어느 정도 김치가 익으면 양파를 넣고 같이 볶는다. 3. 육수 : 다시마+극멸치+청양고추+무를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 2에 육수를 넣고 끓인다. 5. 참치와 짝퉁모양으로 썬 두부와 마늘을 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다. 6. 마지막으로 대파를 넣어 마무리 한다.
닭고기고구조림(고)	가래떡(흰떡)/떡볶이용(20.00 - 2) 고구마/생것(18.80 - 2) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산)(3.00 - 0.3) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/대파(2.40 - 0.3) 닭고기(살고기)/날것(100.00 - 10) 풍기름/풍기름(0.90 - 0.1) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(10.00 - 1) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 고추장/고추장,개량식(10.00 - 1) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 닭고기는 포장제거 후 흐르는 물에 씻어 핏물을 제거한다. 2. 고구마, 당근, 양파는 껍질을 제거하고 소독한 후 깨끗하게 씻어 놓는다. 3. 각종 채소는 한입크기로 썰어 놓는다. 4. 떡볶이떡은 포장제거 후 물에 담가 놓는다. 5. 양념장 : 고추장+간장+고춧가루+설탕+물엿+청주+마늘+생강+후추로 만들어 닭고기를 양념장에 재워 놓는다. 6. 솥에 기름을 두르고 대파를 넣고 볶다가 양념장에 재워 놓은 고기를 볶는다. 7. 고기가 반 정도 익으면 채소를 넣고 볶는다. 8. 떡볶이떡을 넣고 떡이 익으면 바트에 담는다.
두릅초회(고)	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 참깨,흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 두릅/생것(16.40 - 2) 탄산음료/사이다(2.00 - 0.2) 고추장/고추장,개량식(5.00 - 0.5) 식초/과일식초(사과식초)(2.00 - 0.2)	1. 땅두릅을 깨끗이 손질하여 끓는 물에 데친다. 2. 1을 먹기 좋은 크기로 썰어 바트에 가지런히 담는다. 3. 고추장+2배식초+설탕+참깨+사이다를 넣어 약간 걸쭉하게 초고추장을 만든다. 4. 2,3을 함께 배식한다.
임연수카레구이(고)	임연수어/임연수살,포(50.00 - 5) 풍기름/풍기름(1.80 - 0.2) 카레소스,분말/카레소스,분말(5.00 - 0.5) 소금/식염(1.00 - 0.1)	1. 임연수어는 세척하고 물기를 빼 놓는다. 2. 임연수어 소금, 후추로 밑간을 한다. 3. 밀가루, 카레분말 섞은 것에 임연수어 물벼 부침기에 부쳐낸다.
오이소박이(고)	김치/오이소박이(40.00 - 4)	1. 오이소박이는 반드에 담아 두껍을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
썩개떡(고)/완	썩개떡/썩개떡,썩개떡(40.00 - 4)	1. 입고된 후 냉장고에 두껍을 달고 보관한다.



학교급식 표준레시피

4월 10일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
친환경혼합15밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.80 - 7.58) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 혼합잡곡/15곡(5.00 - 0.5)	1. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 혼합15곡은 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 3. 1,2를 고루 섞어 밥을 짓는다.
김치수제비국 (고)	수제비/냉동(50.00 - 5) 고추/붉은고추,생것(0.90 - 0.1) 김치/배추김치(50.00 - 5) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(9.50 - 1) 양파/생것,국내산(4.60 - 0.5) 파/대파(2.40 - 0.3) 고추/청양고추,청양고추(1.00 - 0.1) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 소금/식염(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 배추김치는 종종 썰어 준비해 놓는다. 2. 육수 : 국멸치+다시마+청양고추+무로 육수를 낸다. 3. 육수에 김치를 넣고 푹 끓인다. 4. 수제비는 흐르는 물에 살짝 행구어 전분을 없앤다. 5. 수제비를 넣고 한소끔 끓이다가 대파, 마늘을 넣는다. 6. 국간장, 소금으로 간을 맞춘다. 7. 수제비가 위로 뜨면서 끓어오르면 불을 끈다.
연두부달걀찜 (고)	두부/연두부(20.00 - 2) 당근/생것(0.90 - 0.1) 부추/부추(1.00 - 0.1) 달걀(전란)/액상(70.00 - 7) 새우젓/육젓(1.00 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 당근, 부추는 소독한 후 깨끗이 씻어서 다져 놓는다. 2. 액상달걀에 다져 놓은 채소와 연두부를 넣는다. 3. 2에 물, 소금, 새우젓 같은 것, 후추로 간을 해 놓는다. 4. 오븐팬에 달걀물을 붓고 스팀으로 쪄낸다.
숙주맛살무침 (고)	참깨,흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 당근/생것(0.90 - 0.1) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 미나리/생것(8.20 - 1) 숙주나물/생것(20.00 - 2) 어묵/계말살(10.00 - 1) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1)	1. 숙주, 미나리, 당근은 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 계말살은 5cm 정도로 찢어 놓는다. 3. 당근은 채썰어 들기름에 살짝 볶아 놓는다. 4. 숙주는 끓는 물에 데쳐 식혀 둔다. 5. 숙주, 맛살, 당근, 미나리에 소금으로 간을 하고 참깨, 참기름을 넣어 마무리한다.
오삼불고기 (고)	물엿/물엿(5.00 - 0.5) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 고추/붉은고추,생것(0.90 - 0.1) 당근/생것(8.90 - 1) 생강/국내산(1.70 - 0.2) 양배추/생것(17.20 - 2) 양파/생것,국내산(18.40 - 2) 돼지고기(앞다리)/불고기(40.00 - 4) 돼지고기(삼겹살)/날것, 불고기(50.00 - 5) 오징어/냉동품(40.00 - 4) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(10.00 - 1) 고춧가루/고춧가루(3.00 - 0.3) 고추장/고추장,개량식(20.00 - 2) 후추/검은색(0.20 - 0.02) 월계수잎/말린것(0.10 - 0.01)	1. 오징어는 흐르는 물에 깨끗이 씻어놓는다. 2. 양파, 당근, 양배추는 소독한 후 깨끗이 씻어서 채썰어 놓는다. 3. 삼겹살과 앞다리살은 고추장+고춧가루+간장+설탕+마늘+생강+청주+후추로 밑간해 놓는다. 4. 솥에 기름을 두르고 대파를 볶다가 채워놓은 삼겹살을 볶는다. 5. 돼지고기가 어느 정도 익으면 채소를 넣고 볶는다. 6. 5에 오징어를 넣고 살짝 볶아 낸다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
요구르트 (고)/완	요구르트/서울양방요구르트(80.00 - 8)	1. 봉지를 제거하고 바트에 담아 냉장고에 보관한다. 2. 배식 직전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 11일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(80.00 - 8) 잡쌀/백미(20.00 - 2)	1. 쌀, 잡쌀은 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 밥솥에 쌀을 넣고 물양을 맞춘 후 밥을 짓는다.
한우갈비탕(고)	당면/마른것(10.00 - 1) 마늘/생것.(국내산)(3.00 - 0.3) 조선무/뿌리(38.00 - 4) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/대파(4.10 - 0.5) 소.부산물/잡뼈(20.00 - 2) 쇠고기(한우)/갈비, 핏(40.00 - 4) 쇠고기(한우)/사태.국거리용(20.00 - 2) 달걀(전란)/생것(16.20 - 1.8) 청주/청주(2.00 - 0.2) 소금/식염(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 소갈비, 국거리용 소고기, 잡뼈는 각각 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 끓는 물에 한번 데쳐낸다. 2. 소잡뼈를 끓여 육수를 낸 후, 소잡뼈를 건지고 다시마를 넣어 다시 끓인다. 3. 육수에 데쳐낸 편편 생강과 반 자른 양파, 대파, 청주, 소갈비를 넣고 끓인다. 4. 무는 깨끗이 소독한 후 세척하여 나박하게 썰어 넣는다. 5. 3에 나박 썰은 무와 다진 마늘을 넣고 한소끔 끓인다. 6. 당면은 삶아 1인분씩 국그릇에 담아 놓는다. 7. 달걀은 지단을 부쳐 재빨기를 하여 고명으로 얹는다. 8. 소금, 후추, 국간장으로 간을 맞춘다.
두부+김치볶음(고)	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 두부/두부(120.00 - 12) 김치/배추김치(50.00 - 5) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/대파(0.80 - 0.1) 참기름/참기름(0.90 - 0.1)	1. 배추김치를 쫄쫄 썰어 놓는다. 2. 팬에 배추김치와 설탕 약간을 넣고 볶다가 양파, 대파를 넣어 다시 볶아낸다. 3. 볶아진 배추김치에 참기름과 참깨를 넣는다. 4. 슬라이스된 두부는 뜨거운 물에 데쳐서 먹기 좋은 크기로 썰어낸다.
달걀스팸구이(고)	돼지고기가공품(햄)/슬라이스(90.00 - 9) 달걀(전란)/생것(16.20 - 1.8) 풍기름/풍기름(0.90 - 0.1) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 달걀을 깨서 잘 풀고 후추를 약간 넣는다. 2. 슬라이스된 스펀을 달걀 물을 입혀서 부침기에 굽는다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 깍두기는 받드에 담아 뚜껑을 닫고 냉장보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
바나나(고)	바나나/생과(120 - 12)	1. 바나나는 소독한 후 깨끗이 씻어 물기를 빼 놓는다. 2. 1인당 1개씩 배식한다.



학교급식 표준레시피

4월 11일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
토마토밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/백미(25.00 - 2.5) 쌀(기능성)/토마토팬라이스업(5.00 - 0.5)	1. 쌀과 잡쌀을 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 밥솥에 토마토쌀을 골고루 섞어 물량을 맞춘 후 밥을 짓는다.
쇠고기육개장 (고)	마늘/생것 (국내산)(2.00 - 0.2) 조선무/뿌리(28.50 - 3) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 숙주나물/생것(30.00 - 3) 양파/생것(국내산)(9.20 - 1) 토란대/말린것, 삶은것(10.00 - 1) 파/대파(2.40 - 0.3) 고추/청양고추, 청양고추(1.00 - 0.1) 느타리버섯/생것(10.00 - 1) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 콩기름/콩기름(0.90 - 0.1) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/재래간장(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 소금/식염(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 잡뼈는 흐르는 물에 씻어 찌뭉을 제거하고 육수를 만들어 준비한다. 2. 쇠고기는 찌뭉을 뺀서 데쳐내 고춧가루, 마늘, 국간장을 넣어 무쳐 놓는다. 3. 대파는 두 쪽을 내고 7~8cm 길이로 썰고 무는 나박 썰기 하며 준비해 놓는다. 4. 고사리는 티를 고르고 파와 같은 크기로 썰고 숙주, 느타리버섯, 토란줄기는 데쳐 고춧가루와 마늘로 무쳐 놓는다. 5. 1의 육수에 고기를 넣고 끓이다가 재소를 넣고 한소끔 끓인다. 6. 마늘을 넣고 소금과 국간장으로 간을 맞춘다.
얼갈이겉절이 (고)	설렁/황설렁(1.00 - 0.1) 참깨, 흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 마늘/생것 (국내산)(1.00 - 0.1) 배추/얼갈이(18.90 - 2) 양파/생것(국내산)(0.90 - 0.1) 파/대파(0.80 - 0.1) 파/깎쪽파(1.00 - 0.1) 벌치/액젓(1.00 - 0.1) 새우젓/(육젓)(1.00 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1)	1. 얼갈이를 소독한 후 깨끗이 씻어 령기 좋은 크기로 썰어서 소금에 절여 놓는다. 2. 양파를 가늘게 채 썰고, 홍고추는 어슷썰어 놓는다. 3. 양념장: 고춧가루+액젓+설렁+새우젓+마늘+생강+참쌀가루로 만든다. 4. 얼갈이에 양념장을 넣고 마지막에 참깨를 넣고 버무린다.
건파래자반 (고)/완	둥길자반/조미자반김(40.00 - 4)	1. 익고된 후 냉장 보관한다. 2. 배식 전 꺼내어 바브에 담는다.
새우살탕수 (고)/반	전분/감자전분(3.00 - 0.3) 설렁/황설렁(1.00 - 0.1) 오이/생것, 재래종(1.00 - 0.1) 피망/적색과(0.90 - 0.1) 후르츠라테일 통조림/후르츠라테일 통조림(30.00 - 3) 콩기름/콩기름(4.50 - 0.5) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1) 토마토제첩/토마토제첩(30.00 - 3) 새우튀김, 냉동품/새우튀김, 냉동품(100.00 - 10)	1. 새우탕수는 기름에 튀겨낸다. 2. 채소는 소독한 후 깨끗이 씻어 깍둑썰어 놓는다. 3. 양념장: 고추장+칠리소스+간장+제첩을 넣어 기본 소스를 준비한다. 3. 기본 소스에 채소를 넣고 볶다가 물엿, 소금으로 간을 맞추고 전분으로 농도를 맞춘다. 4. 튀긴 새우탕수 만들어진 소스는 배식시 살짝 버무리서 배식한다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 깍두기는 받드에 담아 뚜껑을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
메이플파이 (고)/반	피칸파이/피칸파이(41.50 - 4.15)	1. 오븐팬 바닥에 기름을 바른다. 2. 예열된 오븐에 180도 20분 굽는다.



학교급식 표준레시피

4월 11일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
단호박찜쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찜쌀/백미(20.00 - 2) 찜쌀(가능성)/칼슘강화찜쌀(5.00 - 0.5)	1. 쌀, 찜쌀은 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 단호박찜쌀은 깨끗이 씻어 물에 건져 놓는다. 3. 1,2를 고루 섞어 밥을 짓는다.
아욱된장국 (고)	마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(9.50 - 1) 아욱/생것(36.00 - 4) 파/대파(1.80 - 0.2) 고추/청양고추, 청양고추(1.00 - 0.1) 멸치/자전멸(큰멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 된장/된장,개량식(양조된장)(20.00 - 2)	1. 아욱은 소독한 후 깨끗이 씻어 적당한 크기로 자른다. 2. 육수 : 국멸치+다시마+무+청양고추를 넣고 20분정도 끓인다. 3. 2의 육수에 된장을 풀어 끓인다. 4. 끓는 국물에 아욱을 넣고 파, 마늘, 고춧가루로 마무리한다.
꽃마늘대무침 (고)	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 참깨,흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 마늘/꽃마늘(13.40 - 2) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 고추장/고추장,개량식(3.00 - 0.3) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1)	1. 꽃마늘대는 소독한 후 깨끗이 씻어 소금을 넣고 끓는 물에 데친다. 2. 1을 먹기 좋은 크기로 썰어놓는다. 3. 고추장+2배식초+설탕+소금+고춧가루+참깨를 넣어 무쳐낸다.
동태포달걀전 (고)	밀가루/중력분(국내산)(5.00 - 0.5) 달걀(전란)/생것(16.20 - 1.8) 명태/포(40.00 - 4) 풍기름/풍기름(0.90 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.20 - 0.02) 홍피망/생것(3-0.3) 파/간쪽파(1.00 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1)	1. 동태포를 소금, 후추, 청주로 밀간을 해준다. 2. 홍피망, 쪽파는 소독한 후 깨끗하게 씻어서 물기를 제거하고 썰썰 다져 놓는다. 3. 풀어놓은 달걀에 다져 놓은 홍피망과 쪽파를 넣고 소금, 후추로 간을 한다. 4. 밀가루, 달걀을 입혀서 달구어진 부침기에 노릇하게 지져낸다. 5. 부친 전은 재반에 누치지 않게 펼쳐 놓는다.
닭다리구이/ 칠리소스(고)	물엿/물엿(2.00 - 0.2) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양파/생것,국내산(2.80 - 0.3) 닭고기(다리)/날것(200.00 - 20) 우유/보통우유, 1000ml(20.00 - 2) 청주/청주(3.00 - 0.3) 고추장/고추장,개량식(1.00 - 0.1) 토마토케첩/토마토케첩(20.00 - 2) 후추/검은색(0.20 - 0.02) 소금/허브맛솔트(1.00 - 0.1) 칠리소스/칠리소스(20.00 - 2)	1. 닭다리를 봉지를 제거한 후 흐르는 물에서 씻어 씻물을 제거한다. 2. 닭다리를 우유, 생강, 후춧가루, 허브솔트, 청주를 넣고 밀간한다. 3. 칠리소스+물엿+양파 같은 것+마늘+고추장+토마토케첩을 넣고 조리한다. 4. 밀간한 닭다리를 그릴에서 180도 30분 구워낸다. 5. 뒤집어서 다시 한 번 노릇하게 구워낸다. 6. 배식할 때 소스를 찍어준다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
포도푸딩 (고)/완	푸딩/포도푸딩(50.00 - 5)	1. 입고 후 냉장고에 넣어 보관한다. 2. 배식 직전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 12일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥	쌀(백미)/일반형(국내산)(80.00 - 8) 찰쌀/백미(20.00 - 2)	1. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 밥솥에 쌀을 넣고 물량을 맞춘 후 밥을 짓는다.
감자스프(고)	감자/생것(65.80 - 7) 양파/생것.국내산(18.40 - 2) 파슬리/파슬리(0.70 - 0.1) 우유/가공우유(저지방)(20.00 - 2) 버터/버터(4.50 - 0.45) 소금/식염(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.20 - 0.02) 크림스프(60.00 - 6)	1. 감자는 껍질을 벗겨 씻은 후 삶아 으편다. 2. 양파는 깨끗이 씻은 후 잘게 다져놓는다. 3. 크림스프는 물에 덩어리 없이 깨어 놓는다. 4. 솥에 버터를 녹이고 양파를 넣고 볶다가, 으편 감자와 물을 넣고 끓인다. 5. 4에 깨어 놓은 스프를 넣고 끓인다. 6. 우유를 넣고 한소끔 끓인다. 7. 파슬리는 깨끗이 씻은 후 칩을 내어 놓는다. 8. 6에 소금, 후추로 간하고 파슬리칩을 뿌린다. * 삶은 감자의 부드럽게 씹히는 맛을 살리고 싶을 때는 작은 덩어리는 으깨지 않는다. * 식빵을 성사각형으로 잘라 팬에 버터를 넣고 구워서 스프에 넣어 먹기도 한다.
생크림과일샐러드(고)	고구마/생것(18.60 - 2) 체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)(19.80 - 2) 귤(생과)/조생(16.40 - 2) 바나나/생과(32.00 - 5) 사과(생과)/부사(후지)(24.60 - 3) 건포도/건포도(10.00 - 1) 키위/푸드키위(17.20 - 2) 크림/휘핑크림(10.00 - 1) 요구르트/효상 대용량(10.00 - 1) 마요네즈/전란(10.00 - 1) 블루베리(20.00 - 2)	1. 모든 과일은 소독한 후 깨끗이 씻어 물기를 제거해 놓는다. 2. 사과와 키위는 껍질을 깎아 한입크기로 깎둑썰기 한다. 3. 귤은 껍질을 벗겨 한 알씩 떼어 놓는다. 4. 바나나는 껍질을 벗기고 동그랗게 썰어 놓는다. 5. 건포도는 깨끗이 씻어 뜨거운 물에 데쳐낸다. 6. 고구마는 껍질을 벗겨 씻어 낸 후 재반에 쪄 놓는다. 7. 방울토마토, 블루베리는 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 8. 생크림에 요구르트와 마요네즈를 섞어 놓는다. 9. 바나나를 제외한 썰어 놓은 과일에 소스를 넣고 버무린다. 10. 바트에 과일샐러드를 담고 바나나는 커커이 담는다. 11. 배식할 때 바나나를 섞어 가면서 배식한다.
한입떡갈비/데리야끼소스(고)	양파/생것.국내산(4.60 - 0.5) 데리야끼소스/데리야끼소스(20.00 - 2) 떡갈비/떡갈비(100.00 - 10)	1. 떡갈비를 오븐에 180 15분 굽는다. 2. 소스 : 양파갈은것+데리야끼소스를 넣고 끓인다. 3. 배식할 때 소스와 떡갈비를 섞어서 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
수제마늘빵(고)/수	바게트빵/바게트빵(40.00 - 4) 마늘/생것.(국내산)(20.00 - 2) 파슬리/파슬리(0.70 - 0.1) 버터/버터(4.50 - 0.45) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1)	1. 마늘과 파슬리는 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 마늘은 굵게 잘라 놓는다. 3. 파슬리는 칩을 내어 놓는다. 4. 버터를 중탕하여 녹인다. 5. 녹인 버터에 마늘, 파슬리, 설탕을 넣는다. 6. 바게트빵에 5를 한쪽 면에 바르고 오븐에서 구워낸다.



학교급식 표준레시피

4월 12일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
달걀지단 얹은 김치볶음밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참깨/백미(20.00 - 2) 참깨, 흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 김치/배추김치(100.00 - 10) 달걀/생것(4.50 - 0.5) 마늘/생것, 국내산(2.00 - 0.2) 부추(재래종)/생것(0.90 - 0.1) 양파/생것, 국내산(9.20 - 1) 파/대파(0.80 - 0.1) 피망/녹색과(0.90 - 0.1) 양송이버섯/생것(5.00 - 0.5) 돼지고기(뒷다리)/날것, 마질(50.00 - 5) 달걀(전란)/액상(50.00 - 5) 참기름/참기름(1.80 - 0.2) 통깨/통기름(0.90 - 0.1) 고추장/고추장, 개량식(2.00 - 0.2) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 쌀, 잡쌀을 씻어 밥을 고슬고슬하게 짓는다. 2. 김치는 송송 썰어 놓는다. 3. 당근, 양파, 피망은 잘게 다져 놓는다. 4. 돼지고기 같은 것은 마늘+후추+청주+생강으로 밑간해 놓는다. 5. 솥에 기름을 두르고 대파를 넣고 볶다가 돼지고기를 넣고 볶는다. 6. 5에 배추김치에 고추장 약간, 각종채소를 넣고 볶고 설렁으로 약간 넣는다. 7. 달걀은 동그랗게 지단을 부쳐 놓는다. 8. 6과 밥을 넣고 참기름과 참깨를 넣고 섞는다. 9. 배식할 때 밥 위에 달걀지단을 얹어 배식한다.
우동사리넣은 어묵국(고)	우동사리/우동사리, 냉동(70.00 - 7) 마늘/생것, 국내산(2.00 - 0.2) 조선무/뿌리(9.50 - 1) 쪽파/생것(4.30 - 0.6) 양파/생것, 국내산(4.60 - 0.5) 파/대파(3.20 - 0.4) 고추/청양고추, 청양고추(1.00 - 0.1) 달걀(전란)/생것(22.50 - 2.5) 가다래미/반건품(10.00 - 1) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 어묵/종합어묵(30.00 - 8) 어묵/매화, 영동무늬 어묵(7.20 - 0.72) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(1.00 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.20 - 0.02) 가쓰오부시/가쓰오우동소스(10.00 - 1)	1. 모든 채소는 소독한 후 깨끗이 씻어서 물기를 뺀다. 2. 양수 : 다시마+멸치+무+청양고추로 국물을 우려낸 후 건져낸다. 3. 끓여낸 물을 고고 가쓰오부시를 넣고 국물을 우려낸다. 4. 가쓰오부시 국물에 간장, 후추, 우동육수를 넣고 간을 한다. 5. 한입크기로 잘라 놓은 어묵과 쪽파, 무는 한입크기로 썰고 끓는 물에 살짝 데쳐낸다. 6. 국은 저열기하고 대파는 어슷썰고 양파는 채 썰어 놓는다. 7. 우동은 끓는 물에 넣고 따뜻할 정도로 데운다. 8. 국고국에 우동 면을 담고 어묵국을 넣어 배식한다.
취나물무침(고)	참깨, 흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 마늘/생것, 국내산(1.00 - 0.1) 취나물(산채)/생것(20.00 - 2) 파/잔쪽파(1.00 - 0.1) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 고추장/고추장, 개량식(2.00 - 0.2) 된장/된장, 개량식(양조된장)(1.00 - 0.1)	1. 취나물은 소독한 후 깨끗하게 씻어 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 물에 담가놓는다. 2. 들기름에 대파와 마늘을 넣고 볶아낸다. 3. 취나물에 볶아낸 대파와 마늘, 고추장으로 간을 맞춘 후 참깨로 무쳐낸다.
돈육망종강정 (고)/수	튀김가루/튀김가루(80.00 - 8) 전분/감자전분(10.00 - 1) 물엿/물엿(3.00 - 0.3) 망종/볶은것(5.00 - 0.5) 생강/국내산(1.70 - 0.2) 양파/생것, 국내산(4.60 - 0.6) 돼지고기(뒷다리)/날것, 망수육(100.00 - 10) 달걀(전란)/생것(16.20 - 1.8) 통깨/통기름(4.50 - 0.5) 청주/청주(2.00 - 0.2) 고추장/고추장, 개량식(10.00 - 1) 우스터소스/우스터소스(1.00 - 0.1) 토마토케첩/토마토케첩(30.00 - 3) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 돼지고기는 청주, 마늘, 생강, 후춧가루로 밑간해 놓는다. 2. 달걀, 튀김가루, 전분으로 만든 튀김옷을 입혀 튀긴다. 3. 고추장+케첩+간장+물엿+설탕+양파 같은 것을 끓여 소스를 만든다. 4. 튀긴 고기에 소스를 넣고 버무린 후 망종가루를 뿌려 배식한다.
총각김치(고)	김치/총각김치(40.00 - 4)	1. 총각김치는 반드시 담아 두었음을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
말기(고)	말기(생과)/개량종(78.40 - 8)	1. 말기는 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 너무 얇게 씻어 놓으면 말기가 눅눅해질 수 있다.



학교급식 표준레시피

4월 12일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
검정콩밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 검정콩/검정콩조각(5.00 - 0.5)	1. 쌀, 찹쌀은 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 콩은 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 3. 1,2를 고루 섞어 물량을 맞춘 후 밥을 짓는다.
대구매운탕(고)	두부/두부(30.00 - 3) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(38.00 - 4) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 숙갓/생것(4.80 - 0.5) 양파/생것.국내산(4.60 - 0.5) 파/대파(2.40 - 0.3) 고추/청양고추,청양고추(1.00 - 0.1) 대구/냉동품(80.00 - 8) 멸치/액젓(1.00 - 0.1) 미더덕/미더덕(3.00 - 1) 청주/청주(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 고추장/고추장,개량식(1.00 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1)	1. 대구와 미더덕은 흐르는 물에 깨끗이 씻어서 물기를 빼 놓는다. 2. 무, 양파, 숙갓, 대파, 고추는 다듬어 깨끗하게 씻은 후에 무는 나박썰기 양파 채썰기 대파와 고추는 어슷 썰어 놓는다. 3. 두부는 깍둑썰어 놓는다. 4. 육수: 다시마+국멸치+청양고추+무+미더덕으로 우려낸 국물에 고추장과 된장, 고춧가루를 풀어 넣는다. 5. 4에 무를 넣고 끓이다가 대구를 넣어 다시 끓인다. 6. 양파, 대파, 마늘을 넣고 끓이다가 간장, 소금, 후추로 간을 맞춘다. 7. 숙갓은 배식 전에 넣는다.
오리훈제와무쌈(고)	무쌈/무농약무쌈(석류,매실)(30.00 - 3) 오리고기(집오리)/살코기,구운것(100.00 - 10) 머스터드소스/머스터드소스(20.00 - 2) 무쌈/레몬무쌈(30.00 - 3)	1. 훈제오리는 슬라이스로 준비해서 찐다. 2. 무쌈과 머스터드소스를 따로 배식한다.
영양부추무침(고)	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 참깨, 흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 당근/생것(0.90 - 0.1) 붉은양배추/붉은양배추(2.00 - 0.2) 양파/생것.국내산(1.80 - 0.2) 부추/영양부추(4.50 - 0.5) 적자/분말(1.00 - 0.1)	1. 모든 채소는 소독한 후 깨끗이 씻어서 물기를 빼놓는다. 2. 양파, 부추, 붉은양배추는 채 썰어 놓는다. 3. 양파는 찬물에 담가서 매운 맛을 제거한다. 4. 적자는 발효시켜서 식초 설탕으로 간을 한 뒤 무친다. 5. 깨소금을 넣어 마무리한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
말기엿은생크림 와플(고)/반	와플/와플(30.00 - 3) 시럽/초코시럽(5.10 - 0.51) 말기(생과)/개량종(19.60 - 2) 크림/휘핑크림(10.00 - 1)	1. 말기는 소독한 후 깨끗이 씻어 꼭지를 잘라 놓는다. 2. 와플은 오븐에 살짝 구워 낸다. 3. 와플 위에 생크림을 얹고 말기를 얹는다. 4. 초코시럽을 십자가 모양으로 뿌려 배식한다.



학교급식 표준레시피

4월 13일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(80.00 - 8) 찰쌀/백미(20.00 - 2)	1. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 밥솥에 쌀을 넣고 물량을 맞춘 후 밥을 짓는다.
황태무국(고)	마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 조선무/뿌리(38.00 - 4) 양파/생것.국내산(4.60 - 0.5) 파/대파(2.40 - 0.3) 고추/청양고추, 청양고추(1.00 - 0.1) 멸치/자전품(큰멸치)(5.00 - 0.5) 황태/황태(10.00 - 1) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 소금/식염(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 황태재는 이물질을 제거한 후 끓는 물에 살짝 데친다. 2. 무는 소독한 후 깨끗이 씻어 나박썰기 해놓는다. 3. 육수 : 국멸치+다시마+무+청양고추로 국물을 만든다. 4. 3에 무를 넣어 끓인다. 5. 황태재를 넣고 끓인다가 파, 마늘, 소금, 후추로 간을 한다.
떡돼지갈비찜(고)	가래떡(흰떡)/가래떡(흰떡)(20.00 - 2) 물엿/물엿(5.00 - 0.5) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산)(5.00 - 0.5) 생강/국내산(1.70 - 0.2) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/대파(0.80 - 0.1) 표고버섯/참나무.생것(생것)(10.00 - 1) 돼지고기(갈비)/날것(120.00 - 20) 돼지고기(사태)/날것(50.00 - 5) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(10.00 - 1) 후추/검은색(0.30 - 0.03) 월계수잎/말린것(0.20 - 0.02)	1. 돼지갈비는 물에 담가 놓은 후 뜨거운 물에 청주와 월계수잎을 넣고 살짝 데쳐 내어 빻물을 제거한다. 2. 가래떡은 물에 담가놓는다. 3. 당근, 표고버섯은 1/4쪽씩 썰어 놓는다. 4. 양념장 : 사과 같은 것+간장+물엿+설탕+양파 같은 것+마늘+후추+참기름+생강 5. 1에 양념장을 넣고 돼지갈비를 재워 놓는다. 6. 솥에 돼지갈비를 넣고 조려 낸다. 7. 돼지갈비가 반 정도 익으면 채소를 넣고 조리한다. 8. 가래떡을 넣고 다시 한 번 조려낸다.
새송이버섯볶음(고)	당근/생것(1.80 - 0.2) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것.국내산(2.80 - 0.3) 파/대파(0.80 - 0.1) 파프리카(착색단고추)/황색과(1.00 - 0.1) 피망/녹색과(0.90 - 0.1) 피망/적색과(0.90 - 0.1) 새송이버섯/새송이버섯(36.40 - 4) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 콩기름/콩기름(0.90 - 0.1) 후추/검은후추(0.10 - 0.01)	1. 새송이버섯은 소독한 후 깨끗이 씻어 반을 잘라 어슷썰기 한다. 2. 당근, 양파, 파프리카는 소독한 후 깨끗이 씻어 반달썰기 한다. 3. 팬에 기름을 두르고 대파를 넣어 볶다가 새송이버섯을 넣고 볶는다. 4. 3에 채소를 넣고 볶다가 소금으로 간을 하고 동후추를 갈아 넣는다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
조각파인애플(고)/완	파인애플/골드파인애플(52.00 - 10)	1. 파인애플은 입고 후 빈드에 담아 두정을 달고 냉장고에 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 13일(목) 중식

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. 쌀, 참쌀은 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 클로렐라는 준비해 둔다. 3. 1,2를 고루 섞어 밥을 짓는다.
라면사리넣은 부대찌개(고)	라면/라면사리(50.00 - 5) 김치/배추김치(50.00 - 5) 마늘/생것(국내산)(3.00 - 0.3) 조식무/뿌리(9.50 - 1) 미나리/생것(8.20 - 1) 양파/생것(국내산)(9.20 - 1) 양파/생것(20.00 - 2) 파/대파(3.20 - 0.4) 고추/청양고추, 청양고추(1.00 - 0.1) 소시지/프림프프르트소시지(20.00 - 2) 돼지고기(등심)/냉채, 다짐(20.00 - 2) 돼지고기/자갈곰(큰별치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 스펀은 나뭇가지에 썰어 냉장보관 해둔다. 2. 후랑크소세지는 여섯 썰어 냉장보관 해둔다. 3. 양파, 미나리는 소독한 후 깨끗이 씻어서 채 썬다. 4. 배추김치는 잘게 썰어 놓는다. 5. 콩나물은 다듬은 후 씻어 둔다. 6. 대파, 홍고추, 풋고추는 여섯 썬다. 7. 돼지고기는 청주+마늘+생강+후추로 밑간해 놓는다. 8. 솥에 분량의 다시마+국멸치+청양고추+무를 넣고 육수를 끓인다. 9. 끓으면 배추김치를 넣고 끓이다가 스펀, 후랑크소세지, 양파, 돼지고기, 콩나물을 넣고 끓인다. 10. 마늘과 대파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
삼치무조림(고)	물엿/물엿(2.00 - 0.2) 양념/황설탕(1.00 - 0.1) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 조식무/뿌리(38.00 - 4) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양파/생것(국내산)(4.80 - 0.5) 파/대파(1.80 - 0.2) 기름/용기용(0.90 - 0.1) 청주/청주(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(10.00 - 1) 후춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 고추장/고추장, 개념식(2.00 - 0.2) 양파/생것(0.10 - 0.01) 말려수업/말린것(0.10 - 0.01)	1. 삼치는 깨끗이 씻어 물기를 뺀다. 2. 무는 두툼하게 사각 썰기 하고 양파는 채 썬다. 3. 양념장 : 간장+설탕+청주+마늘+생강+고춧가루+고추장을 준비한다. 4. 오븐팬에 기름을 두르고 무를 밑에 깔고 삼치와 양념장을 키퍼로 넣는다. 5. 오븐에서 익혀낸다.
방풍나물무침 (고)	참깨, 흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 파/간쪽파(1.00 - 0.1) 방풍나물/방풍나물(18.80 - 2) 참기름/참기름(0.90 - 0.1)	1. 방풍나물은 소독한 후 깨끗하게 씻어 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 물에 담가놓는다. 2. 참기름에 대파와 마늘을 넣고 볶아낸다. 3. 방풍나물에 볶아낸 대파와 마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘 후 참깨를 넣고 무쳐낸다.
수제돈까스/소스 (고)	밀가루/중력분(국내산)(10.00 - 1) 빵가루/빵가루(30.00 - 3) 물엿/물엿(1.00 - 0.1) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양파/생것(국내산)(2.80 - 0.3) 사과(생과)/후사(후지)(2.50 - 0.3) 돼지고기(등심)/냉채, 돈까스용(100.00 - 10) 달걀전란/생것(18.20 - 1.8) 기름/용기용(9.00 - 1) 청주/청주(2.00 - 0.2) 유스터소스/유스터소스(2.00 - 0.2) 토마토채썬/토마토채썬(30.00 - 3) 후추/검은색(0.20 - 0.02) 하이소가루/분말(5.00 - 0.5)	1. 돼지고기 등심에 후춧가루, 생강, 마늘, 청주로 밑간해 놓는다. 2. 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 묻힌다. 3. 온도가 올라온 기름에 튀긴다. 4. 소스는 양파 같은 것과 채썬을 넣고 끓이다가 물에 갠 하이라이스를 넣고 끓인다. 5. 양송이, 사과를 넣고 끓이다가 물엿, 설탕을 넣고 마무리를 한다.
얼무김치(고)	김치/얼무김치(40.00 - 4)	1. 얼무김치는 받드에 담아 뚜껑을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
달콤한아몬드(고)완	아몬드/조미한것(15.00 - 1.5)	1. 입고된 후 냉창고에 뚜껑을 닫고 보관한다.



학교급식 표준레시피

4월 13일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
잡채덮밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(70.00 - 7) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 전분/감자전분(0.00 - 0) 물엿/물엿(1.00 - 0.1) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 참깨, 흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것(국내산)(2.00 - 0.2) 시금치/생것, 노지(17.20 - 2) 양파/생것, 국내산(18.40 - 2) 파/대파(1.60 - 0.2) 느타리버섯/생것(10.00 - 1) 어묵/사각어묵(20.00 - 2) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 간장/양조간장(10.00 - 1)	1. 양파, 당근, 피망은 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 양파, 당근, 피망은 채 썰어 소금으로 간하여 볶아 놓는다. 3. 사색어묵은 채 썰어서 끓는 물에 살짝 데쳐낸다. 4. 느타리버섯은 찢어서 끓는 물에 살짝 데쳐서 소금, 참기름으로 무쳐 놓는다. 5. 당면은 끓는 물에 간장을 넣고 삶아서 간장, 참기름에 무쳐 놓는다. 6. 설탕, 참기름, 간장을 넣고 끓인 양념장에 당면, 사색어묵, 채소를 넣고 버무린다. 7. 참기름과 참깨로 마무리한다. 8. 쌀은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다. 9. 밥 위에 잡채를 얹고 자장소스를 올려 준다.
자장소스(고)	감자/생것(37.60 - 4) 전분/감자전분(5.00 - 0.5) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것(국내산)(3.00 - 0.3) 양배추/생것(17.20 - 2) 양파/생것, 국내산(18.40 - 2) 파/대파(1.60 - 0.2) 호박/애호박, 생것(20.00 - 2) 돼지고기(뒷다리)/남겨, 짝돌별기(30.00 - 3) 메추리기알(전란)/깐메추리알(10.00 - 1) 콩기름/콩기름(2.70 - 0.3) 자장소스/자장소스(50.00 - 5) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 감자, 당근, 애호박, 양배추, 양파는 소독한 후 깨끗이 씻어서 깍둑 썰어 놓는다. 2. 돼지고기는 간장, 설탕, 마늘, 생강, 후추, 청주, 참기름으로 밑간해 놓는다. 3. 손에 기름을 두르고 대파를 볶다가 춘장을 볶아주고 설탕을 넣어 충분히 볶아준다. 4. 밑간한 돼지고기를 볶다가 감자, 당근, 호박, 양배추, 양파를 순서대로 볶아준다. 5. 4에 볶은 춘장을 넣고 볶다가 물을 붓는다. 6. 물에 켠 전분을 5에 넣고 끓여준다. 7. 충분히 끓여 무기를 맞추어 배식한다.
콩나물홍고추국(고)	마늘/생것(국내산)(2.00 - 0.2) 조선무/뿌리(9.50 - 1) 양파/생것, 국내산(0.90 - 0.1) 콩나물/생것(40.00 - 4) 파/대파(1.60 - 0.2) 고추/청양고추, 청양고추(1.00 - 0.1) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 소금/식염(2.00 - 0.2)	1. 콩나물, 홍고추는 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 육수 : 다시마+국멸치+무+청양고추로 국물을 만든다. 3. 끓으면 콩나물을 넣어 다시 한 번 끓인 다음 홍고추, 파, 마늘, 소금으로 간을 한다.
도라지생채(고)	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 참깨, 흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것, 국내산(0.90 - 0.1) 파/깐쪽파(1.00 - 0.1) 도라지/깐도라지, 재변것(20.00 - 2) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 고추장/고추장, 개량식(1.00 - 0.1) 소금/굵은소금(1.00 - 0.1) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1)	1. 굵은소금으로 도라지를 주물러 도라지의 아린 맛을 뺀다. 2. 도라지, 양파, 쪽파는 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 3. 양념장 : 고추장+고춧가루+마늘+설탕+식초+소금으로 무쳐낸다. 4. 마지막으로 참깨를 솔솔 뿌린다.
가래떡핫도그/시럽(고)/반	가래떡핫도그/떡, 떡류(100.00 - 10) 물엿/물엿(5.00 - 0.5) 설탕/흑설탕(10.00 - 1) 콩기름/콩기름(9.00 - 1)	1. 기름에 가래떡핫도그를 노릇하게 튀겨낸다. 2. 흑설탕:물=1:1로 끓여 시럽을 만든다. 3. 시럽에 물엿을 넣어도 된다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3m내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
자두맛주스(고)/완	자두맛/자두맛음료, 유산균180ML(180.00 - 18)	1. 일교 후 냉장고에 넣어 보관한다. 2. 배식 직전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 14일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(80.00 - 8) 찰쌀/백미(20.00 - 2)	1. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 밥솥에 쌀을 넣고 물양을 맞춘 후 밥을 짓는다.
시래기된장국 (고)	마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 조선무/뿌리(9.50 - 1) 양파/생것.국내산(4.60 - 0.5) 얼무/생것(36.00 - 4) 파/대파(2.40 - 0.3) 고추/청양고추, 청양고추(1.00 - 0.1) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 된장/된장, 개량식(양조된장)(20.00 - 2)	1. 얼무를 깨끗이 다듬어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 자른다. 2. 육수 : 국멸치+다시마+무+청양고추를 넣고 20분정도 끓인다. 3. 2의 육수에 된장을 풀어 끓인다. 4. 끓는 국물에 얼무를 넣고 파, 마늘, 고춧가루로 마무리한다.
소시지철판볶음 (고)	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(1.70 - 0.2) 피망/적색과(1.70 - 0.2) 소시지/프랑크프르트소시지(60.00 - 6) 쇠고기(한우)/우둔, 불고기(10.00 - 1) 굴소스/굴소스(10.00 - 1) 토마토제침/토마토제침(30.00 - 3) 물엿/물엿(3.00 - 0.3)	1. 양파, 피망, 당근은 소독하고 깨끗이 세척한 후 반달썰기 한다. 2. 소고기는 간장+물엿+마늘+대파+설탕+청주+후추로 양념장을 만든 후 재워 놓는다. 3. 소시지는 끓는 물에 살짝 데쳐낸다. 4. 솥에 기름을 두르고 대파를 넣고 볶다가 마늘, 토마토제침, 굴소스, 물엿을 넣고 조림장을 만든다. 5. 4가 끓으면 소시지를 넣고 볶다가 소시지와 섞어놓은 채소를 넣고 재빨리 볶아낸다. 6. 소고기는 따로 볶아낸다. 7. 볶아 낸 소고기를 넣고 다시 한 번 볶아낸다. 8. 참깨를 솔솔 뿌린다.
삼색달걀말이 (고)	당근/생것(1.80 - 0.2) 부추(재래종)/생것(0.90 - 0.1) 양파/생것.국내산(2.80 - 0.3) 피망/녹색과(0.90 - 0.1) 피망/적색과(0.90 - 0.1) 달걀(전란)/액상(80.00 - 8) 어묵/계맛살(10.00 - 1) 콩기름/콩기름(2.70 - 0.3) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 달걀을 잘 풀어 둔다. 2. 부추, 피망, 당근, 양파, 맛살은 잘게 다진다. 3. 1에 2를 섞고 소금과 후추로 간을 한다. 4. 달걀을 부침기에 부친다. 5. 계란말이로 말아둔다(이 과정을 2번 반복)
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
미니구마파이 (고)반	파이/국산일.유정란사용(40.00 - 4)	1. 입고 후 냉장고에 보관한다. 2. 오븐팬에 기름을 두르고 파이를 간격을 두고 180도 20분 구워 낸다.



학교급식 표준레시피

4월 14일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
현미잡쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/현미(5.00 - 0.5) 잡쌀/백미(20.00 - 2)	1. 쌀, 잡쌀은 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 현미잡쌀은 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 3. 1,2를 고루 섞어 밥을 짓는다.
새알심만두국 (고)	담근/생것(1.80 - 0.2) 마늘/생것(국내산)(2.00 - 0.2) 조식무/뿌리(9.50 - 1) 양파/생것(국내산)(2.80 - 0.3) 파/대파(2.40 - 0.3) 고추/청양고추, 청양고추(1.00 - 0.1) 달걀(전란)/생것(16.20 - 1.8) 멸치/자른쪽(크멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 간장/재래간장(1.00 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.20 - 0.02) 만두/피젓미니만두(70.00 - 7)	1. 국멸치+다시마+청양고추+무로 육수를 낸다. 2. 육수에 만두를 넣고 한소끔 끓인다. 3. 담근은 채 썰어 넣고 파, 마늘을 넣는다. 4. 달걀을 풀어 넣고 끓인다. 5. 소금, 국간장, 후추로 간한다. 6. 김가루는 파로 배식한다.
머위나물무침 (고)	설렁/황설렁(0.00 - 0) 참깨, 흰깨/볶은것(1.00 - 0.1) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 머위/생것(15.20 - 2) 파/깎쪽파(1.00 - 0.1) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 고추장/고추장, 개량식(3.00 - 0.3)	1. 머위나물은 소독한 후 깨끗하게 씻어 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐낸다. 2. 참기름에 대파와 마늘을 넣고 볶아낸다. 3. 머위나물에 볶아낸 대파와 마늘을 넣고 고추장과 된장으로 간을 맞춘 후 참깨를 넣고 무쳐낸다.
쫄면무침(고)	쫄면/냉동(50.00 - 5) 콩나물/끓여낸(3.00 - 0.3) 설렁/황설렁(1.00 - 0.1) 참깨, 흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 깨알/생것(2.00 - 0.2) 다진고추/생것(3.80 - 0.4) 양배추/생것(17.20 - 2) 양파/생것(국내산)(9.20 - 1) 양파/생것, 개량종(9.80 - 1) 머위나물/생것(20.00 - 2) 달걀(전란)/삶은것(1.00 - 0.1) 한상용/사이다(3.00 - 0.3) 고추장/고추장, 개량식(20.00 - 2) 식초/과일식초(사과식초)(3.00 - 0.3)	1. 담근, 양파, 깨알, 양배추는 소독한 후 깨끗이 씻어서 재쳐 놓는다. 2. 콩나물은 소독한 후 깨끗이 씻어서 데친 후 식혀 놓는다. 3. 양념장 : 고추장+사이다+식초+고춧가루+물엿+설탕으로 만들어 놓는다. 4. 삶은 달걀은 끓는 물에 데쳐 낸 후 반으로 잘라 놓는다. 5. 쫄면은 데쳐서 식힌다. 6. 쫄면과 재소를 넣고 양념장에 버무린다. 7. 배식할 때 쫄면 위에 달걀을 얹어서 배식한다.
제육불고기(고)	물엿/물엿(5.00 - 0.5) 담근/황설렁(1.00 - 0.1) 담근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것(국내산)(2.00 - 0.2) 생강/국내산(1.70 - 0.2) 양배추/생것(17.20 - 2) 양파/생것(국내산)(9.20 - 1) 파/대파(2.40 - 0.3) 새송이버섯/새송이버섯(9.10 - 1) 돼지고기(뒷다리살)/냉장, 불고기용(10.00 - 1) 돼지고기(앞다리)/불고기(90.00 - 9) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(10.00 - 1) 고추장/고추장, 개량식(20.00 - 2) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 담근, 양파, 양배추, 새송이버섯은 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 돼지고기는 고추장+간장+고춧가루+물엿+설탕+청주+마늘+생강+후추+참기름+사과 같은 것으로 밑간해 놓는다. 3. 담근, 양파, 대파, 양배추, 새송이버섯은 반달 썰기해 놓는다. 4. 솥에 기름을 두르고 밑간해 놓은 고기를 볶다가 어느 정도 익으면 각종 재소를 넣고 볶아낸다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
방울토마토(고)	체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)(79.20 - 8)	1. 방울토마토는 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 너무 익찍 씻어 놓으면 방울토마토가 터질 수 있으므로 유의한다.



학교급식 표준레시피

4월 14일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
친환경검정쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 합쌀(검정쌀)/친환경.조생(5.00 - 0.5)	1. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 검정쌀은 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 3. 1,2를 고루 섞어 밥을 짓는다.
볶된장국(고)	마늘/생것 (국내산)(2.00 - 0.2) 조선무/뿌리(9.50 - 1) 쑥/생것(30.00 - 3) 양파/생것.국내산(2.90 - 0.3) 파/대파(2.40 - 0.3) 고추/청양고추, 청양고추(1.00 - 0.1) 멸치/자전멸(큰멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 된장/된장, 개량식(양조된장)(20.00 - 2)	1. 쑥은 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 육수 : 국멸치+다시마+무+청양고추를 넣고 20분정도 끓인다. 3. 2의 육수에 된장을 풀어 끓인다. 4. 끓는 국물에 쑥을 넣고 파, 마늘, 고춧가루로 마무리한다.
탕평채(고)	설렁탕/황설렁탕(1.00 - 0.1) 노두목/노두목채(60.00 - 6) 당근/생것(5.30 - 0.6) 미나리/생것(8.20 - 1) 숙주나물/생것(20.00 - 2) 양파/생것.국내산(4.80 - 0.5) 파/대파(1.80 - 0.2) 쇠고기(한우)/우둔.채(20.00 - 2) 달걀(전란)/생것(16.20 - 1.8) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 참깨/참깨(1.80 - 0.2) 간장/양조간장(5.00 - 0.5) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 오이, 당근, 미나리, 숙주는 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 오이는 십질만 돌려 깎아 소금에 절인 후 센 불에 단시간에 볶아낸다. 3. 당근, 양파는 채 썰어 소금으로 간하여 볶아 놓는다. 4. 미나리, 숙주는 끓는 물에 삶아서 소금, 참기름 넣고 무쳐 놓는다. 5. 쇠고기는 간장, 청양, 마늘, 생강, 참기름, 청주로 재운 후 볶는다. 6. 설렁탕, 참기름, 간장을 넣고 끓인 양념장에 채 썬 노두목에 무쳐 놓는다. 7. 달걀은 풀어서 지단을 부쳐 채 썰어 놓는다. 8. 노두목에 볶아 놓은 채소와 쇠고기를 넣고 무쳐 내고 참기름과 참깨로 마무리한다.
곤드레나물볶음 (고)	참깨, 흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 곤드레(산채)/말린것/재배(20.00 - 2) 마늘/생것 (국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것.국내산(0.90 - 0.1) 파/대파(0.80 - 0.1) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 간장/재래간장(1.00 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1)	1. 곤드레나물은 소독한 후 깨끗하게 씻어 놓는다. 2. 팬에 기름을 두르고 대파를 볶다가 곤드레나물을 넣고 볶는다. 3. 대파, 마늘, 양파를 넣고 소금과 극간장으로 간을 맞춘 후 참깨를 뿌린다.
골라먹는치킨 (양념반후라이드반) (고)	튀김가루/튀김가루(20.00 - 2) 치킨/튀김가루/치킨튀김가루(10.00 - 1) 전분/감자전분(10.00 - 1) 물엿/물엿(5.00 - 0.5) 양념/양념(5.00 - 0.5) 마늘/생것 (국내산)(2.00 - 0.2) 생강/국내산(1.70 - 0.2) 양파/생것.국내산(4.80 - 0.5) 닭고기(살코기)/날것(100.00 - 10) 우유/보통우유, 1000ml(10.00 - 1) 참기름/참기름(9.00 - 1) 청주/청주(3.00 - 0.3) 고추장/고추장, 개량식(5.00 - 0.5) 소금/식염(1.00 - 0.1) 양념치킨소스/양념통닭소스(20.00 - 2) 우스터소스/우스터소스(1.00 - 0.1) 토마토제철/토마토제철(20.00 - 2) 후추/검은색(0.30 - 0.03)	1. 닭고기는 포장제거 후 흐르는 물에 씻어 핏물을 제거한다. 2. 닭에 소금, 후추, 마늘, 생강, 우유로 밑간해 놓는다. 3. 달걀, 전분, 튀김가루, 치킨튀김가루로 골반죽을 하여 바삭하게 튀겨낸다. 4. 양념: 양파김치는 고추장+제철+우스터소스+마늘+물엿+설탕+간장으로 끓여낸다. 5. 배식 전에 땅콩가루를 뿌려 배식한다. 6. 반은 양념을 버무리고 반은 닭튀김으로 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(30.00 - 3)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
미니초코칩머핀 (고)/완	머핀/초코(30.00 - 3)	1. 냉장고에 넣어 보관한다. 2. 배식 직전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 15일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
영양죽(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(20.00 - 2) 찹쌀/백미(20.00 - 2) 참깨.흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 당근/생것(1.80 - 0.2) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 부추(재래종)/생것(0.90 - 0.1) 파/대파(0.80 - 0.1) 표고버섯/참나무.생것(생것)(2.00 - 0.2) 쇠고기(한우)/우둔.다짐(30.00 - 3) 참기름/참기름(2.70 - 0.3) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 각종 채소는 소독한 후 깨끗이 씻어 다져 놓는다. 2. 찹쌀은 깨끗이 씻어 불려 놓는다. 3. 쇠고기는 마늘, 생강, 청주, 후추를 넣고 볶는다. 4. 3에 불려놓은 찹쌀을 넣고 물을 넣은 후 쌀이 퍼지도록 계속 저으면서 끓인다. 5. 소금으로 간을 맞춘다.
누룽지죽(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(20.00 - 2) 찹쌀/백미(5.00 - 0.5)	1. 쌀을 팬에 누룽지를 만든다. 2. 물을 넣고 끓인다.
돈육파리고추장조림(고)	물엿/물엿(10.00 - 1) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 고추/파리고추(18.60 - 2) 마늘/생것.(국내산)(5.00 - 0.5) 양파/생것.국내산(4.60 - 0.5) 파/대파(2.40 - 0.3) 돼지고기(사태)/날것(100.00 - 10) 청주/청주(3.00 - 0.3) 간장/양조간장(20.00 - 2) 후추/검은색(0.20 - 0.02) 월계수잎/말린것(0.20 - 0.02)	1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 제거하고 뜨거운 물에 청주, 마늘, 월계수잎, 후추를 넣고 살짝 데쳐낸다. 2. 파리고추는 꼭지를 제거하고 깨끗이 씻은 후 뜨거운 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐낸다. 3. 간장+마늘+생강+대파+양파+물엿+설탕을 넣고 끓이다가 1을 넣고 조리낸다. 4. 파리고추는 3의 양념장과 똑같이 만들어 따로 조리한다. 5. 장조림이 거의 조리되면 파리고추를 넣고 다시 한번 조리 낸 후 바트에 담아 배식한다.
오이부추생채(고)	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 참깨.흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 부추(재래종)/생것(4.50 - 0.5) 오이/생것.재래종(57.00 - 6) 멸치/액젓(1.00 - 0.1) 새우젓/(육젓)(1.00 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 소금/식염(2.00 - 0.2)	1. 오이와 부추는 소독하여 세척한다. 2. 오이와 부추는 3cm내외로 썬다. 3. 고춧가루+액젓+새우젓+설탕+마늘로 양념장을 만든다. 4. 오이와 부추 양념장을 섞어 무쳐낸다. 5. 참깨를 솔솔 뿌려 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
오렌지(고)	오렌지/생과(58.40 - 8)	1. 오렌지는 소독한 후 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. 2. 4등분하여 1/4쪽 배식한다.



학교급식 표준레시피

4월 15일(토) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
김가루주먹밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(50.00 - 5) 찰쌀/백미(10.00 - 1) 참깨, 흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 파슬리/파슬리(0.70 - 0.1) 멸치/자건품(잔멸치)(5.00 - 0.5) 돌김자반/조미자반김(10.00 - 1) 참기름/참기름(2.70 - 0.3)	1. 쌀, 찰쌀에 식초, 소금을 넣어 고슬고슬하게 밥을 짓는다. 2. 파슬리는 소독한 후 깨끗이 씻어 침을 내놓는다. 3. 멸치는 뜨거운 뎀에 볶아 놓는다. 4. 밥에 멸치와 김자반, 파슬리를 넣고 버무리고 소금과 참기름, 참깨를 마무리한다. 5. 탁구공크기 사이즈로 주먹밥을 만든다.
해물칼국수(고)	칼국수/칼국수/생면(100.00 - 10) 감자/생것(18.80 - 2) 고추/붉은고추, 생것(0.90 - 0.1) 당근/생것(4.50 - 0.5) 마늘/생것(국내산)(3.00 - 0.3) 조선무/뿌리(9.50 - 1) 양파/생것(국내산)(4.60 - 0.5) 파/대파(2.40 - 0.3) 호박/애호박, 생것(10.00 - 1) 고추/청양고추, 청양고추(1.00 - 0.1) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00 - 0.5) 미더덕/미더덕(3.00 - 1) 오징어/냉동품(20.00 - 2) 새우/생새우살(20.00 - 2) 조갯살/생것(20.00 - 2) 홍합/홍합살(10.00 - 1) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 조갯살, 홍합살, 새우살, 오징어, 미더덕은 깨끗이 씻어 소쿠리에 받쳐둔다. 2. 애호박, 감자, 당근, 양파는 소독한 후 깨끗이 씻어 놓는다. 3. 애호박, 양파, 감자는 재 썰고 홍고추는 송송 썬다. 4. 육수 : 다시마+국멸치+청양고추+무+미더덕으로 국물을 낸다. 5. 육수에 해물을 넣고 한소끔 끓인 후, 대파, 마늘, 후추를 넣고 끓인다. 6. 소금과 국간장으로 간을 한다. 7. 채소는 육수에 데쳐 낸다. 8. 칼국수면은 끓여서 그릇에 데쳐낸 채소와 1인분씩 담아 놓는다. 9. 칼국수면 위에 국물을 붓고 김가루를 뿌려 배식한다.
단무지무침(고)	참깨, 흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 단무지/단무지(30.00 - 3) 파/간쪽파(1.00 - 0.1) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1)	1. 단무지는 가볍게 씻은 후 물기를 빼 놓는다. 2. 고춧가루, 쪽파, 마늘, 참깨를 넣어 버무린다.
직접만든파김치 (고)	물엿/물엿(1.00 - 0.1) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 참깨, 흰깨/말린것(1.00 - 0.1) 파/간쪽파(10.00 - 1) 멸치/액젓(1.00 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1)	1. 쪽파는 소독한 후 깨끗이 씻어서 물기를 뺀다. 2. 고춧가루+액젓+설탕+물엿 양념장을 만들어 놓는다. 3. 쪽파를 2에 버무리고 참깨를 뿌려 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
우리밀호떡 (고)/반	호떡/쌀호떡(100.00 - 10) 콩기름/콩기름(1.80 - 0.2)	1. 냉동실에 넣어 놔다가 부치면서 꺼내온다. 2. 기름을 약간 두르고 노릇노릇하게 부친다.
친환경사과주스 (고)/완	사과(과일주스)/넥타(100.00 - 10)	1. 냉장고에 넣어 보관한다. 2. 배식 직전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 17일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(70.0-7) 찰쌀/백미(30.0-3)	1. 쌀, 찰쌀을 깨끗이 씻어 밥이 질거나 고들거리지 않게 물조절에 유의
설렁탕(고)	소면/마른것(20.0-2) 마늘/생것.(국내산)(1.0-0.1) 조선무/뿌리(10.0-1) 양파/생것.국내산(10.0-1) 파/대파(10.0-1) 쇠고기(한우)/사태(10.0-1) 쇠고기(한우)/양지(15.0-1.5) 소, 부산물/삼빠(30.0-3) 쇠고기/육수(10.0-1) 달걀(전란)/생것(18.0-1.8) 소금/식염(0.8-0.08) 후추/검은색(0.1-0.01)	1. 쇠고기, 잡뼈, 양파, 무, 쇠고기 넣어 육수내기 2. 쇠고기는 삶아서 썰기, 달걀지단 부쳐 재빨리, 소면 삶기 3. 냉면기에 쇠고기, 달걀지단, 소면을 세팅하여 배식합니다. 4. 설렁탕에 대파를 동글동글 얹게 썰어 뿌려주세요
두부양념조림(고)	두부/두부(90.0-9) 고추/붉은고추,생것(2.0-0.2) 고추/꽃고추,개량종(2.0-0.2) 마늘/생것.(국내산)(0.50-0.05) 파/대파(2.0-0.2) 참기름/참기름(1.00-0.1) 콩기름/콩기름(5.00-0.5) 간장/양고간장(5.00-0.5) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1)	1. 두부는 썰어 공기중에 노릇노릇하게 구어 낸다. 2. 홍고추, 꽃고추, 양조간장, 참기름, 고춧가루, 다진마늘, 대파, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. 3. 두부와 양념장을 한 컵씩 얹혀 조리한다.
진미채볶음(고)	물엿/물엿(0.50-0.05) 참깨,흰깨/볶은것(0.4-0.04) 마늘/생것.(국내산)(0.8-0.08) 오징어/혼제품(15.0-1.5) 간장/양고간장(0.1-0.01) 고춧가루/고춧가루(0.8-0.08) 고추장/고추장,개량식(3.0-0.3)	1. 진미채는 씻어 썰어서 물에 담가 부드럽게 만들어 놓는다. 2. 양념장을 만들어 바글바글 끓으면 불려놓은 진미채를 넣어 조리한다.
오이사과초무침(고)	설탕/떡설탕(0.8-0.08) 참깨,흰깨/볶은것(0.1-0.01) 당근/생것(2.0-0.2) 부추(재래종)/생것(2.0-0.2) 양파/생것.국내산(3.0-0.3) 오이/생것,개량종(40.0-4) 사과(생과)/부사(후지)(30.0-3) 고춧가루/고춧가루(0.4-0.04) 고추장/고추장,개량식(2.3-0.23) 소금/식염(0.8-0.08) 식초/과일식초(1.5-0.15)	1. 당근, 부추, 양파, 오이, 사과를 썰어 놓는다. 2. 식초, 고추장, 고춧가루를 넣고 무쳐낸다. 3. 배식 직전에 버무려 낸다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.0-4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
단감(고)	감(단감)/단감(90.0-9)	1. 총 개수 확인하고 인원수대로 한입크기로 잘라내기



학교급식 표준레시피

4월 17일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰보리밥 (고)	보리/찰보리(5.00-0.5) 쌀(백미)/일반형(75.0-7.5) 찬쌀/백미(20.0-2)	1. 보리와 쌀, 찬쌀을 깨끗이 씻은 뒤 고슬 거러거나 질지 않도록 밥하기
홍합국 (고)	파/대파(3.0-0.3) 고추/청양고추(2.0-0.2) 홍합/생것(130.0-13) 후추/검은색(0.1-0.01)	1. 홍합을 깨끗이 손질하여 찬물에 넣고 끓인다. 2. 홍합은 소금기가 자체에 있기 때문에 끓으면 간을 보고 소금 첨가하기 3. 청양고추, 대파를 쫄쫄 썰어 뿌리기
메추리알연근조림 (고)	설탕/백설탕(0.60-0.06) 고추/파리고추(3.0-0.3) 양파/생것,국내산(2.0-0.2) 연근/생것(20.0-2) 파/대파(1.00-0.1) 메추라기완/잔 메추리알(60.0-6) 다시마/말린것(1.00-0.1) 간장/양조간장(2.0-0.2) 월계수잎/말린것(0.1-0.01)	1. 당근, 양파, 연근, 파리고추 썰기 2. 다시마 육수에 양념 넣고 양파, 연근, 메추리알 넣어 조리다 파리고추 넣고 한김 낸 후 배식
파채무침 (고)	설탕/백설탕(0.1-0.01) 마늘/생것,(국내산)(0.4-0.04) 파/대파채(40.0-4) 참기름/참기름(0.1-0.01) 간장/양조간장(0.1-0.01) 고춧가루/고춧가루(0.2-0.02) 식초/과일식초(1.00-0.1)	1. 파 채는 소독 후 깨끗이 씻어낸다. 2. 먹기 좋은 적당한 크기로 썰어낸다. 3. 간장 양념을 만들어 배식직전에 무쳐낸다.
느타리버섯볶음 (고)	참깨,흰깨/볶은것(0.1-0.01) 당근/생것(2.0-0.2) 마늘/생것,(국내산)(0.2-0.02) 식염(0.1-0.01) 참기름(0.1-0.01) 양파/생것,국내산(2.0-0.2) 애느타리버섯,생것(20.0-2) 간장/양조간장(0.2-0.02) 후추/검은색(0.1-0.01)	1. 애느타리는 찢고 당근, 양파는 썰어놓기 2. 팬에 기름을 약간 두르고 다진마늘을 볶다가 재료를 넣고 식염후추로 간한다.
삼겹살구이 (고)	물엿/물엿(2.0-0.2) 마늘/생것,(국내산)(0.60-0.06) 양파/생것,국내산(4.0-0.4) 파/대파(2.0-0.2) 고추/청양고추(2.0-0.2) 돼지고기/삼겹살(180.0-18) 참기름/참기름(0.1-0.01) 청주/청주(2.0-0.2) 간장/양조간장(2.0-0.2) 생강/분말(0.2-0.02) 파슬리/말린것(0.1-0.01) 후추/검은색(0.1-0.01)	1. 삼겹살은 구이용으로 0.3cm두께로 썰어온다. 2. 청양고추 곱게 썰기, 양파는 갈아서 양념 만들고 삼겹살에 재워놓기 3. 오븐에 구워낸다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.0-4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
꿀떡(고)/완	꿀떡/떡아당(30.0-3)	1. 냉동꿀떡/1봉=18g*2개입 2. 냉동상태로 들어오니 펼쳐서 해동한 후 배식



학교급식 표준레시피

● 4월 17일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
잡쌀밥 (고)	쌀(백미)/(국내산)(75.0-7.5) 잡쌀/백미(25.0-2.5)	1. 쌀, 잡쌀을 씻어 밥 짓기
감자양파국 (고)	감자/생것(60.0-6) 당근/생것(10.0-1) 마늘/생것.(국내산)(0.60-0.06) 양파/생것.국내산(10.0-1) 파/대파(3.0-0.3) 멸치/자건품(큰멸치)(5.0-0.5) 황태/황태(3.0-0.3) 다시마/말린것(5.0-0.5) 간장/재래간장(0.9-0.09) 소금/식염(0.1-0.01) 후추/검은색(0.1-0.01)	1. 국솥을 달구어 다시마, 멸치를 넣고 볶아 수분제거 후 육수내기 2. 감자, 당근, 양파, 황태포 썰기 3. 감자, 양파 국끓이기
오징어브로콜리숙회 (고)	설탕/백설탕(0.60-0.06) 참깨,흰깨/볶은것(0.1-0.01) 브로콜리/생것(20.0-2) 콜리플라워/콜리플라워(20.0-2) 오징어/몸통(100.0-10) 탄산음료/사이다(15.0-1.5) 고추장/고추장,개량식(10.0-1) 식초/(사과식초)(0.60-0.06)	1. 오징어는 몸통으로 주문하여 데쳐서 썰기 2. 브로콜리, 콜리플라워 썰어서 데치기 3. 초고추장을 만들어 배식
한우등심구이 (고)	전분/감자전분(0.60-0.06) 설탕/백설탕(2.0-0.2) 마늘/생것.(국내산)(0.9-0.09) 양파/생것.국내산(5.7-0.57) 파인애플청크/등조림(8.6-0.86) 쇠고기(한우)/등심(180.0-18) 참기름/참기름(0.1-0.01) 탄산음료/콜라(15.0-1.5) 청주/청주(0.05-0.5) 간장/양조간장(2.0-0.2) 소금/식염(0.2-0.02) 우스터소스(2.4-0.24) 후추/검은색(0.1-0.01)	1. 한우등심을 1cm두께로 스테이크용으로 주문 2. 한우등심에 소금, 후추, 파인애플 갈은 것, 콜라를 넣어 재워둔다. 3. 한우등심을 오븐에 습열로 구워낸다. 4. 하이스가루, 전분, 당근, 양파, 우스터소스를 넣고 소스 만들기 5. 구워낸 한우등심을 먹기 좋게 썰어낸 후 소스와 함께 배식한다.
깍두기 (고)	김치/깍두기(40.0-4)	1. 받드에 담아 두껍을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
자두쥬스 (고)/완	자두/넥타(180.0-18)	1. 받드에 담아 두껍을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 18일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(70.0-7) 찰쌀/백미(30.0-3)	1. 쌀, 찰쌀을 깨끗이 씻어 밥이 질거나 고들거리지 않게 물조절에 유의
콩비지찌개(고)	두부/비지(40.0-4) 마늘/생것.(국내산)(0.50-0.05) 양파/생것.국내산(10.0-1) 파/대파(1.5-0.15) 김치/배추김치.익은것(30.00-3) 돼지고기(앞다리)/불고기(15.0-1.5) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 다시마/말린것(5.00-0.5) 소금/식염(0.4-0.04)	1. 국솥을 달구어 멸치, 다시마를 살짝 볶아 수분만 빼준다. 2. 다시마, 멸치육수 내어 끓이기 3. 뽕뽕 번 배추김치와 찌개용으로 썰어온 돼지고기를 들기름에 볶다가 콩비지와 물을 넣고 약불 에서 저어가며 끓이기 4. 바닥에 눌지 않게 주의하여야 한다.
양배추찜(고)	양배추/생것(70.0-7)	1. 양배추는 한입크기로 썰어 오븐에 스팀으로 찌기
매실고들오이지(고)/반	오이/김치제조용(20.0-2) 고춧가루(0.1-0.01)	1. 매실고들오이지를 구입하여 고춧가루만 넣고 무쳐낸다. 2. 2kg규격제품
낙지철판볶음(고)	가래떡(흰떡)/떡국떡(20.0-2) 설탕/백설탕(0.4-0.04) 참깨, 흰깨/볶은것(0.1-0.01) 깻잎/생것(2.4-0.24) 당근/생것(5.0-0.5) 마늘/생것.(국내산)(1.0-0.1) 양배추/생것(1.8) 양파/생것.국내산(10.0-1) 파/대파(1.0-0.1) 호박/서양호박.생것(15.0-1.5) 고추/청양고추,청양고추(2-0.2) 낙지(세발낙지)(200.0-20) 콩기름/콩기름(0.1-0.01) 간장/양고간장(2.0-0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 고추장/고추장,개량식(9.0-0.9)	1. 깻잎, 당근, 양배추, 양파, 쪄키니, 청양썰기 2. 양념장을 만들어 모든 재료 버무려놓기 3. 철판을 달군 후 콩기름 칠하여 버무려 놓은 재료를 얹어 국물 없이 매콤하게 볶아내기
배추겉절이(고)	김치/배추겉절이(40.0-4)	1. 받드에 담아 투쟁을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
쌈장(고)	물엿/물엿(0.4-0.04) 설탕/백설탕(0.2-0.02) 고추/풋고추,개량종(1.00-0.1) 마늘/생것.(국내산)(0.4-0.04) 참기름/참기름(0.2-0.02) 고추장/고추장,개량식(1.5-0.15) 된장/된장,개량식(양고된장)(0.76)	1. 된장, 고추장, 물엿, 마늘, 풋고추 번 것을 넣어 쌈장 만들기
토마토(고)	설탕/백설탕(1.00-0.1) 토마토/생것(90.0-9)	1. 토마토를 한입 크기로 썰어 설탕을 뿌려낸다.



학교급식 표준레시피

4월 18일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.0-7.5) 찰쌀/백미(20.0-2) 쌀(검정쌀)/엿쌀(5.00-0.5)	1. 흑미, 쌀, 찰쌀을 깨끗이 씻어 밥 양하기
쇠고기미역국 (고)	마늘/생것.(국내산)(0.4-0.04) 쇠고기(한우)/사태(10.0-1) 쇠고기(한우)/양지(15.0-1.5) 멸치/자건품(큰멸치)(2-0.2) 다시마/말린것(2-0.2) 미역/말린것(4.0-0.4) 간장/재래간장(1.00-0.1) 소금/식염(0.2-0.02)	1. 쇠고기는 핏물 제거한다. 2. 국솥을 달궂고 다시마를 넣고 수분제거 후 물과 쇠고기를 넣고 육수내기 3. 건미역 불려 썰어놓기 4. 살아진 쇠고기는 절대로 씻어놓기 5. 미역국 끓이기
취나물숙채 (고)	당근/생것(1.00-0.1) 마늘/생것.(국내산)(0.2-0.02) 취나물(산채)/생것(20.0-2) 파/대파(0.60-0.06) 참기름/참기름(0.2-0.02) 간장/재래간장(0.2-0.02)	1. 자율배식 합니다. 2. 당근, 취나물어서취나물은 데쳐내기 3. 국간장, 다진마늘, 참기름으로 무쳐내기
도토리묵찜 (고)	설탕/백설탕(0.1-0.01) 도토리묵/도토리묵(60.0-6) 참깨, 흰깨/볶은것(0.1-0.01) 고추/볶은고추, 생것(1.00-0.1) 고추/꽃고추, 개량종(1.00-0.1) 파/쪽파(10.0-1) 참기름/참기름(0.2-0.02) 간장/양조간장(3.0-0.3) 고춧가루/고춧가루(0.2-0.02)	1. 도토리묵은 슬라이스로 주문하여 오븐에 담아 습열로 쪄내기 2. 홍고추, 꽃고추, 쪽파를 쪄낸 찜솥에 양념간장 만들기
국물떡볶이(고)	물엿/물엿(1.00-0.1) 당근/생것(4.0-0.4) 양배추/생것(18.0-1.8) 양파/생것, 국내산(12.0-1.2) 어묵/사각어묵(20.0-2) 간장/양조간장(1.00-0.1) 고춧가루/고춧가루(0.4-0.04) 고추장/고추장, 개량식(6.0-0.6) 떡볶이, 인스턴트/떡볶이(70.0-7)	1. 당근, 양배추, 양파썰기 2. 떡볶이떡은 가는떡볶이(신당동떡볶이)로하며 뜯어서 물에 씻어놓기 3. 사각어묵 먹기종계 썰어놓기 4. 다시마육수로 양념장 만들어 끓이기 5. 양념장이 끓으면 떡볶이떡, 어묵, 채소를 넣고 끓이기
김말이튀김 (고)/반	콩기름/콩기름(0.03) 김말이튀김/김말이튀김(50.0-5)	1. 김말이는 오븐에 튀겨낸다.
배추겉절이 (고)	김치/배추겉절이(40.0-4)	1. 받드에 담아 뚜껑을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
요구르트(고)/완	요구르트/액상(65.0-6.5)	1.개당65ml



학교급식 표준레시피

4월 18일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
참치김치덮밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.0-7.5) 참쌀/백미(25.0-2.5) 양파/생것,국내산(15.0-1.5) 김치/배추김치,익은것(150.0-15) 팽이버섯/생것(10.0-1) 달걀(전란)/생것(72.0-7.2) 다랑어/유지동조림(60.0-6)	1. 쌀, 참쌀을 깨끗이 씻어 밥짓기 2. 양파, 배추김치, 팽이버섯 3. 2와 참치를 볶아낸다. 4. 달걀후라이 만들기 5. 참쌀밥에 참치김치소스와 달걀후라이를 얹어 배식
콩나물해장국 (고)	마늘/생것.(국내산)(0.60-0.06) 조선무/뿌리(20.0-2) 양파/생것,국내산(10.0-1) 콩나물/생것(20.0-2) 파/대파(5.0-0.5) 고추/청양고추,청양고추(2.0-0.2) 달걀(전란)/생것(36.0-3.6) 멸치/자전품(큰멸치)(5.0-0.5) 명태/말린것,성어(복어)(2-0.2) 황태/황태(3.0-0.3) 새우젓/(육젓)(5.00-0.5) 다시마/말린것(5.00-0.5)	1. 국솥을 달구어 다시마, 멸치를 볶아 수분제거 후 육수내기 2. 무, 양파, 청양고추, 황태 썰기 3. 달걀물 만들기 4. 콩나물 해장국 끓이기 5. 대파는 동글동글 얇게 썰어 배식 전 뿌려낸다.
브로콜리왕만두 (고)/반	만두/우리밀왕만두(147.0-14.7)	1. 왕만두를 오븐에 꺾서 터지지 않게 한 개씩 배식
우리쌀식혜 (고)/완	식혜,캔/식혜,캔(100.0-10)	1. 받드에 담아 투병을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
깍두기(고)	깍두기(40.0-4)	1. 받드에 담아 투병을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 19일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(70.0-7) 찰쌀/백미(30.00-3)	1. 쌀, 찰쌀을 깨끗이 씻어 밥이 질거나 고들거리지 않게 물조절에 유의
김치냉이국(고)	냉이/냉이(15.0-1.5) 마늘/생것.(국내산)(0.60-0.06) 조선무/푸리(15.0-1.5) 파/대파(2.0-0.2) 고추/청양고추(1.00-0.1) 김치/배추김치.익은것(40.0-4) 멸치/자건품(큰멸치)(5.0-0.5) 바지락/(양식산)(30.0-3) 다시마/말린것(5.0-0.5) 고춧가루/고춧가루(0.8-0.08)	1. 국솥을 달구어 멸치, 다시마를 살짝 볶아 수분만 빼준다. 2. 다시마, 멸치로 육수내어 끓이기 3. 바지락은 껍수 시 끓은소금을 뿌려 두껍을 달어 어두운 곳에서 해감 시킨 후 사용하기 4. 냉이는 이물질을 깨끗이 씻어주세요
달걀찜(고)	당근/생것(10.0-1) 마늘/생것.(국내산)(1.5-0.15) 부추(재래종)/생것(3.0-0.3) 양파/생것.국내산(10.0-1) 파/대파(3.0-0.3) 달걀(전란)/생것(72.0-7.2) 새우젓/(육젓)(2.0-0.2) 고춧가루/고춧가루(0.8-0.08) 소금/식염(0.1-0.01)	1. 달걀1판(1.8kg) 2. 당근, 부추, 양파 잘게 다지기 3. 새우젓은 믹서에 갈아서 사용하며 달걀찜이 짜지 않도록 유의 4. 오븐팬 1판에 32쪽 분량내기
파래김구이(고)	파/쪽파(2.0-0.2) 청양고추(1.00-0.1) 김(참김)/돌김(10.0-1) 간장/양고간장(3.8-0.38) 고춧가루/고춧가루(0.8-0.08)	1. 김1장=6조각내어 1인당 8장 배식 2. 쪽파, 청양고추를 잘게 썰어 양념간장 만들기
LA돼지갈비구이(고)	물엿/물엿(1.5-0.15) 설탕/백설탕(0.6-0.06) 마늘/생것.(국내산)(0.8-0.08) 양파/생것.국내산(10.0-1) 파/대파(0.6-0.06) 돼지고기(갈비)/날것(250.0-25) 탄산음료/콜라(15.0-1.5) 청주/청주(3.0-0.3) 간장/양고간장(3.0-0.3) 계피/계피가루(0.1-0.01) 생강/분말(0.2-0.02) 후추/검은색(0.1-0.01) 월계수잎/말린것(0.1-0.01)	1. 갈비를 먼저 구워낸다. 2. 끓인 양념장을 넣고 버무린 후 3. 팬에 다시 한 번 더 볶아낸다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.0-4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
사과(고)	사과(생과)/홍옥(90.0-9)	1.사과는 개수 확인 후 분량하여 썰기



학교급식 표준레시피

4월 19일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
참치주먹밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(50.0-5) 참쌀/백미(10.0-1) 김(참김)/김가루(10.0-1) 마요네즈/난황(10.0-1) 참치후라이드/참치후라이드(20.0-2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀과 참쌀을 깨끗이 씻어 밥짓기하여 식혀놓기 2. 참치는 오븐에 데워 식히기 3. 식혀놓은 참치에 마요네즈 분량대로 섞어놓기 4. 참쌀밥을 둥그렇게 문쳐 안을 파내고 참치마요를 넣고 주먹밥 만들기 5. 주먹밥을 조미김가루에 굴려내기
쌀국수(고)	쌀국수(건면)(100.0-10) 당근/생것(4.0-0.4) 마늘/생것(국내산)(1.0-0.1) 부추(재래종)/생것(2.0-0.2) 숙주나물/생것(20.0-2) 양배추/생것(16.0-1.6) 양파/생것, 국내산(4.0-0.4) 파/대파(2.0-0.2) 새송이버섯/새송이버섯(6.0-0.6) 쇠고기(한우)/앞다리(15.0-1.5) 멸치/자건풍(큰멸치)(2.0-0.2) 다시마/말린것(5.0-0.5) 간장/재래간장(1.0-0.1) 소금/식염(0.1-0.01) 후추/검은색(0.1-0.01) 가쓰오부시/가쓰오우동소스(10.0-1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀국수는 건면을 사용하였으며 건면1kg으로 10명정도 세팅 2. 국솥을 달구어 다시마, 멸치를 볶아 수분제거한 후 양파 넣고 육수내기 3. 당근, 부추, 양배추, 양파, 새송이 썰어놓기 4. 육수가 끓으면 당근, 양배추, 새송이, 쇠고기(샤브샤브용으로 얇게 썰어서 납품함)넣고 끓이기 5. 숙주는 제일 나중에 육수가 끓으면 불을 끄고 넣는다.
왕새우튀김(고)/반	콩기름/콩기름(2.0-0.2) 새우튀김/왕새우튀김(60.0-6)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 왕새우는 기름에 튀겨낸다
배추김치(고)	김치/배추김치(40.0-4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
딸기(고)	딸기(생과)/개량종(85.0-8.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 딸기는 물러지지 않도록 씻은 후 개수 확인 후 배식



학교급식 표준레시피

4월 19일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.0-7.5) 찰쌀/백미(25.0-2.5)	1. 쌀, 찰쌀을 깨끗이 씻어 밥짓기
순두부찌개 (고)	두부/순두부(70.0-7) 마늘/생것.(국내산)(0.9-0.09) 양파/생것.국내산(6.0-0.6) 파/대파(2.0-0.2) 호박/애호박,생것(15.0-1.5) 고추/청양고추,청양고추(2.0-0.2) 팽이버섯/생것(20.0-2) 멸치/자건풍(큰멸치)(5.0-0.5) 바지락(모시조개)/생것(양식산)(20.0-2) 오만다(5.0-0.5) 새우젓/(육젓)(5.0-0.5) 다시마/말린것(5.0-0.5) 고춧가루/고춧가루(0.6-0.06)	1. 국솥을 달구어 다시마, 멸치를 볶다가 수분제거 후 육수내기 2. 양파, 애호박, 청양고추, 팽이버섯 썰기 3. 오만다는 믹서에 갈아서 국에 넣기 4. 바지락은 검수 후 소금 뿌려 두껍 밀고 어두운 곳에 두어 해삼시킨 후 사용 5. 새우젓으로 간하며 순두부찌개를 끓인다.
수육야채무침 (고)	전분/감자전분(0.60-0.06) 물엿/물엿(1.4-0.14) 설탕/백설탕(0.6-0.06) 당근/생것(3.0-0.3) 마늘/생것.(국내산)(1.0-0.1) 부추(재래종)/생것(5.0-0.5) 양배추/생것(10.0-1) 양파/생것.국내산(20.0-2) 파/대파(2.0-0.2) 월계수잎/말린것(0.1-0.01) 돼지고기(사태)/날것(150.0-15) 청주/청주(3.0-0.3) 간장/양조간장(0.6-0.06) 된장/된장,개량식(양조된장)(2.0-0.2) 생강/분말(0.1-0.01) 자장소스/자장소스(1.4-0.14) 정향분말/정향분말(0.1-0.01)	1. 돼지고기를 삶아낸다. (동후추, 양파, 된장, 마늘, 월계수 넣기) 2. 당근, 부추, 양배추, 양파썰기 3. 분량의 양념으로 배식직전 무쳐내기
감자베이컨오븐구이 (고)	감자/생것(50.0-5) 피망/녹색과(5.0-0.5) 피망/적색과(5.0-0.5) 베이컨/날것(30.0-3) 달걀(전란)/생것(18.0-1.8) 우유/고칼슘우유(20.0-2) 치즈/(모짜렐라)(10.0-1) 치즈/(파마산)(10.0-1) 소금/식염(0.1-0.01) 파슬리,말린것/파슬리,말린것(0.1-0.01) 후추/검은색(0.1-0.01)	1. 감자는 감자칩처럼 동글 얇게썰기 2. 베이컨 토핑용으로 쪼쪼 썰기 3. 피망사방 1cm썬듯썰기 또는 굵게 채썰기 4. 달걀물+피자치즈+우유+파마산치즈+식염 및 후추 약간하여 만들어 놓기 5. 오븐팬 감자->피망->베이컨->달걀물을 얹어 달걀찜모드로 구워낸다. *주의: 오븐팬에 달걀찜 양만큼만 붓기
배추김치 (고)	김치/배추김치(40.0-4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
토마토 (고)	설탕/백설탕(3.0-0.3) 토마토/생것(90.0-9)	토마토는 개수를 파악후 먹기 좋은 크기로 잘라 설탕 뿌린 후 배식



학교급식 표준레시피

4월 20일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(70.0-7) 찰쌀/백미(30.0-3)	1. 쌀, 찰쌀을 깨끗이 씻어 밥이 질거나 고들거리지 않게 물조절에 유의
감자고추장찌개 (고)	수제비/감자수제비(30.0-3) 감자/생것(50.0-5) 마늘/생것.(국내산)(0.8-0.08) 파/대파(2.0-0.2) 호박/애호박,생것(20.0-2) 고추/청양고추,청양고추(1.0-0.1) 멸치/자건품(큰멸치)(5.0-0.5) 황태/황태(3.0-0.3) 다시마/말린것(5.00-0.5) 고춧가루/고춧가루(0.8-0.08) 고추장/고추장,개량식(2.0-0.2)	1. 국솥을 달구어 다시멸치, 다시마를 넣고 살짝 볶아 수분제거 후 넣고 육수내기 2. 감자, 애호박, 청양고추 썰기 3. 맷지 않게 끓여내기 4. 수제비가 꼭 퍼지도록 삶아내기
닭봉오븐구이 (고)	물엿/물엿(0.3-0.03) 설탕/백설탕(0.3-0.03) 마늘/생것.(국내산)(0.8-0.08) 양파/생것,국내산(10.0-1) 파/대파(0.3-0.03) 닭고기(날개)/봉(260.0-26) 청주/청주(1.5-0.15) 간장/양고간장(1.5-0.15) 소금/식염(0.3-0.03) 파슬리,말린것(0.1-0.01) 후추/검은색(0.1-0.01) 월계수잎/말린것(0.1-0.01)	1. 양념장 만들기 2. 닭봉은 끓는 물에 한번 데쳐내기 3. 밀간한 닭봉을 애벌구이 4. 양념장을 발라 다시 한 번 오븐에 구워내기
쫄쫄이어묵우영조림 (고)	참깨,흰깨/볶은것(0.1-0.01) 고추/붉은고추,생것(1.0-0.1) 마늘/생것.(국내산)(0.2-0.02) 우영/생것(20.0-2) 어묵/김밥용어묵(50.0-5) 다시마/말린것(0.2-0.02) 참기름/참기름(0.2-0.02) 콩기름/콩기름(0.8-0.08) 청주/청주(2.3-0.23) 간장/양고간장(0.8-0.08)	1. 우영채: 식용유에 볶은 후 간장, 물, 설탕, 청주를 넣고 조림 2. 어묵: 재 썰어 데친 후 조림장 넣고 조림 3. 홍고추: 재 썰고 우영과 어묵을 섞어 참깨, 참기름 넣고 한 번 더 조린다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.0-4)	1. 받드에 담아 뚜껑을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
바나나(고)	바나나/생과(130.0-13)	1. 13kg 1상자에 100개입



학교급식 표준레시피

4월 20일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
현미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.0-7.5) 잡쌀/현미(5.0-0.5) 잡쌀/백미(20.0-2)	1. 현미, 쌀, 잡쌀을 씻어 밥짓기
들깨감자수제비국 (고)	수제비/감자수제비,우리밀(40.0-4) 감자/생것(40.0-4) 들깨가루/들깨가루(10.0-1) 마늘/생것.(국내산)(0.4-0.04) 양파/생것.국내산(10.0-1) 파/대파(1.0-0.1) 호박/애호박,생것(20.0-2) 멸치/자전풍(큰멸치)(5.0-0.5) 다시마/말린것(5.0-0.5) 소금/식염(0.2-0.02)	1. 곡송을 달구어 극열지, 다시마를 넣고 수분제거 후 육수를 낸다. 2. 감자는 납작썰기 하고 3. 감자를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 맞추 다음 수제비를 넣어 끓인다. 4. 수제비가 위로 뜨면서 끓어오르면 불을 끈다.
애호박베이컨볶음 (고)	참깨,흰깨/볶은것(0.2-0.02) 고추/볶은고추,생것(1.0-0.1) 마늘/생것.(국내산)(0.4-0.04) 호박/애호박,생것(70.0-7) 베이컨/날것(20.0-2) 참기름/참기름(0.1-0.01) 콩기름/콩기름(0.1-0.01) 소금/식염(0.1-0.01)	1. 홍고추, 애호박썰기 2. 베이컨은 팬에 구워 기름을 뺀 후 썰어 놓는다. 3. 애호박을 볶은 후 베이컨을 넣어 한 번 더 볶아낸다.
곱창순대볶음 (고)반	물엿/물엿(0.60-0.06) 들깨가루/들깨가루(5.0-0.5) 고추/볶은고추,생것(0.6-0.06) 고추/풋고추,재래종(0.6-0.06) 깨잎/생것(4.0-0.4) 당근/생것(6.0-0.6) 마늘/생것.(국내산)(0.6-0.06) 쪽파/생것(5.0-0.5) 양배추/생것(15.0-1.5) 양파/생것.국내산(15.0-1.5) 파/대파(2.0-0.2) 돼지/(곱창),삶은것(50.0-5) 돼지고기가공품(순대)(80.0-8) 콩기름/콩기름(0.2-0.02) 청주/청주(4.0-0.4) 간장/양조간장(2.0-0.2) 고춧가루/고춧가루(0.60-0.06) 고추장/고추장,개령식(5.0-0.5) 생강/분말(0.1-0.01) 후추/검은색(0.1-0.01)	1. 곱창볶음은 반제품 사용 2. 모든 채소는 소독하여 양배추, 피망, 버섯, 당근, 양파는 재 썰어 둔다. 3. 양념장 만들기 고추장, 고춧가루, 소금, 생강, 마늘, 후추, 설탕, 물엿을 섞는다. 4. 야채를 볶다가 양념장을 넣고 더 볶는다. 5. 순대는 따로 볶아(터지지 않도록 주의) 가볍게 섞어 볶는다.
배추겉절이(고)	김치/배추겉절이(40.0-4)	1. 받드에 담아 뚜껑을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
참외(고)	참외/생과(90.0-9)	참외는 개수 확인 후 업질을 벗겨 분량대로 나누어 배식



학교급식 표준레시피

4월 20일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.0-7.5) 찰쌀/백미(20.0-2) 쌀(검정쌀)/엿쌀(5.0-0.5)	1. 쌀, 찰쌀, 흑미를 깨끗이 씻어 밥짓기
나가사끼팜뽕 (고)	수제비/감자수제비(20.0-2) 당근/생것(2.0-0.2) 마늘/생것(국내산)(0.3-0.03) 부추(재래종)/생것(2.0-0.2) 숙주나물/생것(15.0-1.5) 양배추/생것(10.0-1) 양파/생것(국내산)(10.0-1) 청경채/청경채(10.0-1) 파/대파(3.0-0.3) 고추/청양고추, 청양고추(1.0-0.1) 돼지부산물(등뼈)/날것(20.0-2) 홍합/생것(30.0-3) 오징어/냉동품(30.0-3) 새우살/각테일새우, 냉동품(10.0-1) 소금/식염(0.2-0.02) 나가사끼팜뽕소스(5.0-0.5)	1. 돼지등뼈로 육수내기 2. 모든 야채 썰기 3. 팜뽕소스로 간하기 4. 수제비가 푹 익도록 삶아낸다.
돈등뼈김치찌침 (고)	김치/배추김치, 익은것(100.0-10) 월계수잎/말린것(0.1-0.01) 돼지부산물(등뼈)/날것(300.0-90) 새우젓/(추젓)(5.0-0.5) 들기름/들기름(0.6-0.06) 청주/청주(5.0-0.5) 고춧가루/고춧가루(0.6-0.06) 고추장/고추장, 개량식(2.9-0.29) 후추/검은색(0.1-0.01)	1. 목은지 썰기 2. 등뼈를 푹 삶아낸 후 고춧가루, 고추장으로 양념하여 버무려 놓는다. 3. 목은지를 들기름 고춧가루를 넣고 볶다가 고춧가루와 고추장으로 버무려놓은 등뼈를 함께 푹 삶아준다. 4. 새우젓으로 간한다.
두부어린양샐러드 (고)	두부/두부(60.0-6) 참깨, 검정깨/볶은것(3.0-0.3) 바실/개량종(10.0-1) 양파/생것(국내산)(10.0-1) 파프리카/주황색과(5.0-0.5) 피망/적색과(5.0-0.5) 탄산음료/사이다(15.0-1.5) 마요네즈/난황(10.0-1) 식초/2배사과식초(0.6-0.06)	1. 두부는 깍둑썰기하여 오븐에 데쳐낸다. 2. 양파, 파프리카, 피망을 채썰기 3. 어린양과, 양파, 파프리카, 피망을 섞어준다. 4. 흑임자를 갈아서 마요네즈와 사이다를 넣고 소스 만들기 5. 배식직전에 야채와 두부를 살짝 섞어놓기 6. 두부샐러드위에 소스를 얹어 배식
견과멸치조림 (고)	물엿/물엿(1.0-0.1) 설탕/백설탕(0.2-0.02) 땅콩/볶은것(5.0-0.5) 아몬드/조미한것(5.0-0.5) 마늘/생것(국내산)(0.4-0.04) 멸치/자건품(잔멸치)(8.0-0.8) 청주/청주(0.2-0.02)	1. 멸치를 잡티를 제거한다. 2. 멸치를 볶다가 땅콩, 아몬드를 넣고 볶아내기
배추김치 (고)	김치/배추김치(40.0-4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.

학교급식 표준레시피

4월 21일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
잡쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(70.0-7) 잡쌀/백미(30.0-3)	1. 쌀, 잡쌀을 깨끗이 씻어 밥이 질거나 고들거리지 않게 물조절에 유의
부추물만두국 (고)	마늘/생것.(국내산)(0.6-0.06) 부추(재래종)/생것(2-0.2) 양파/생것.국내산(10.0-1) 파/대파(1.4-0.14) 팽이버섯/생것(10.0-1) 달걀(전란)/생것(18.0-1.8) 멸치/자건품(큰멸치)(5.0-0.5) 다시마/말린것(5.0-0.5) 간장/재래간장(0.6-0.06) 소금/식염(0.3-0.03) 후추/검은색(0.1-0.01) 만두.냉동품/물만두(27.0-2.7)	1. 국솥을 달구어 다시멸치, 다시마를 볶아 수분을 뺀 후 육수내기 2. 사용한 물만두1.35kg=150개입 3. 양파, 부추, 팽이버섯 4. 만두는 오븐에 습열로 쪄서 세팅하면서 국을 담아 배식한다.
달걀장조림 (고)	설탕/백설탕(0.8-0.08) 고추/파리고추(3.0-0.3) 마늘/생것.(국내산)(0.8-0.08) 파/대파(2.0-0.2) 새송이버섯/새송이버섯(10.0-1) 달걀(전란)/판달걀(60.0-6) 다시마/말린것(1.00-0.1) 청주/청주(2.0-0.2) 간장/양고간장(0.8-0.08) 후추/검은색(0.1-0.01) 멸계수업/말린것(0.1-0.01)	1. 국에 사용하기 위해 우려낸 육수를 사용한다. 2. 파리고추 1/2셀기, 새송이버섯 3. 간장, 청주, 후추, 멸계수, 육수, 판달걀을 넣고 조리면서 거의 조리되면 파리고추 넣어 한김내기 4. 달걀장조림은 1/2로 썰어서 배식
숙갓두부무침 (고)	두부/두부(30.0-3) 참깨.흰깨/볶은것(0.8-0.08) 숙갓/생것(30.00-3) 참기름/참기름(0.8-0.08) 소금/식염(0.4-0.04)	1. 두부는 데쳐서 물기를 꼭 짰 후 칼등으로 으개거나 면보자기에 짜서 물기를 빼고 보습보습하게 으갠다 2. 숙갓은 잘막잘막하게 잘라놓는다 3. 으갠 두부에 소금, 참기름, 참깨 등으로 간을 한 후 숙갓을 넣어 버무려낸다 /물기를 댈때면 질척질척 해지므로 잘 짜낸다.
양파스테이크 (고)/반	전분/감자전분(1.0-0.1) 바실/개량종(5.0-0.5) 양파/생것.국내산(10.0-1) 파프리카/황색과(3.0-0.9) 피망/적색과(3.0-0.3) 파인애플/통조림(60.0-6) 우스터소스(1.0-0.1) 후추/검은색(0.1-0.01) 하이스가루/분말(5.0-0.5) 함박스테이크(110.0-11)	1. 함박스테이크는 오븐에 데워낸다. 2. 데워낸 함박스테이크에 슬라이스 파인애플 1개를 얹어 오븐에 익혀낸다. 3. 하이스가루, 전분약간, 양파조금, 우스터소스로 소스 끓여내기 4. 어린잎, 양파재, 적피망재, 파프리카재를 골고루 섞어 야채샐러드를 준비해 놓는다. 5. 완성된 파인애플스테이크위에 소스를 얹고 야채샐러드를 1인량씩 얹어서 배식
열무김치(고)	김치/열무김치(40.0-4)	1. 받드에 담아 뚜껑을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
오렌지(고)	오렌지/생과(90.0-9)	1. 오렌지 세척 후 소독 2. 오렌지 껍질제거 3. 수량 확인하여 자른다.



학교급식 표준레시피

4월 21일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.0-7.5) 찰쌀/백미(25.0-2.5)	1. 쌀, 찰쌀을 깨끗이 씻어 밥짓기
도가니탕 (고)	당면/마른것(15.0-1.5) 마늘/생것(국내산)(1.00-0.1) 파/대파(10.0-1) 쇠고기(한우)/사태(10.0-1) 쇠고기(한우)/양지(15.0-1.5) 소,부산물/잡뼈(20.0-2) 쇠고기/육수(10.0-1) 쇠고기(도가니/스지)(50.0-5) 식염(0.4-0.04) 후추/검은색(0.1-0.01) 후추/검은통후추(0.1-0.01)	1. 도가니와 양지는 물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 국솥에 물을 부어 펄펄 끓으면 도가니와 대파, 마늘, 통후추를 넣어 도가니의 물명한 때가 꼭 무르도록 삶아지면 양지, 사태를 넣고 꼭 삶는다. 3. 양지, 사태와 도가니의 익은 살은 꺼내어 썰 다음 다진마늘, 생강, 소금, 후추를 분량대로 넣고 국거리 양념을 한다. 4. 당면은 삶아서 적당한 길이로 썬다. 5. 국물과 국물의 양지, 도가니를 넣고 당면을 함께 배식한다. 6. 다대기를 만들어 작은 바트에 담아 자율배식 할 수 있도록 한다. 7. 대파는 동글동글 가능하게 썰어 국에 뿌려낸다.
쫄면골뱅이무침 (고)	쫄면/냉동(50.0-5) 물엿/물엿(0.60-0.06) 깻잎/생것(2.0-0.2) 당근/생것(6.0-0.6) 양배추/생것(18.0-1.8) 양파/생것,국내산(10.0-1) 오이/생것,개량종(10.0-1) 콩나물/생것(10.0-1) 달걀(전란)/잔달걀(30.0-3) 매운고추/골뱅이통조림(20.0-2) 참기름/참기름(0.4-0.04) 고추장/고추장,개량식(6.0-0.6) 식초/과일식초(사과식초)(0.4-0.04)	1. 야채류 소독을 철저히 한다. 2. 당근, 양배추, 양파, 오이를 가능하게 채 썰어 두고, 콩나물은 데친다. 3. 사과, 양파를 곱게 갈아준다. 4. 고추장, 설탕, 사과, 양파간것을 넣고 끓여서 식힌 후 식초를 첨가한다. 5. 면을 삶아 낸 후 야채와 소스를 넣고 무친다. * 잔달걀은 끓는 물에 튀겨내어 1/2절단하여 1개씩 배식
치즈불닭(고)	가래떡(흰떡)/떡볶이용(20.0-2) 고구마/생것(20.0-2) 물엿/물엿(0.6-0.06) 설탕/백설탕(0.1-0.01) 깻잎/생것(3.0-0.3) 당근/생것(6.0-0.6) 양배추/생것(15.0-1.5) 양파/생것,국내산(12.0-1.2) 사과(생과)/부사(후지)(6.0-0.6) 닭고기(다리살)/날것(180.0-18) 치즈/(모짜렐라)(25.0-2.5) 참기름/참기름(0.4-0.04) 청주/청주(3.4-0.34) 고춧가루/고춧가루(2.0-0.2) 고추장/고추장,개량식(0.6-0.06) 굴소스/굴소스(6.0-0.6) 식염(0.1-0.01) 후추검은색(0.1-0.01) 카레소스,분말(1.00-0.1)	1. 양념장을 만들어 놓는다. (고추장, 고춧가루, 간장, 조청, 양파간 것, 사과간 것, 마늘, 생강즙, 카레가루 조금, 청주, 굴소스, 설탕, 후추, 대파다진 것) 2. 닭정육은 살짝 데쳐서 소금, 후추, 청주를 넣어 재워준다. 3. 떡은 말랑말랑하게 삶거나 데쳐준다. 4. 각 야채를 굵은채로 썬다. 5. 닭과 떡, 야채 등을 양념장에 버무려 볶는다. 6. 닭볶은 것을 오븐팬에 담아 치즈를 뿌리고 220도 예열, 선택션 기능으로 15-20분간 더 구운 후 배식한다.
석박지 (고)	김치/석박지(50.0-5)	1. 반드에 담아 투쟁을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
모듬견과류 (고)/완	아몬드/말린것(15.0-1.5)	1. 반드에 담아 투쟁을 달고 보관한다.



학교급식 표준레시피

4월 21일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
현미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.0-7.5) 찰쌀/현미(5.0-0.5) 찰쌀/백미(20.0-2)	1. 쌀, 찰쌀, 현미를 씻어 밥짓기
도토리묵국 (고)	도토리묵/도토리묵(60.0-6) 조선무/뿌리(15.0-1.5) 양파/생것,국내산(15.0-1.5) 오이/생것,개양종(15.0-1.5) 김치/배추김치,익은것(50.0-5) 멸치/자건품(큰멸치)(10.0-1) 다시마/말린것(10.0-1) 간장/재래간장(0.9-0.09) 소금/식염(0.60-0.06)	1. 국솥을 달구어 다시마, 멸치를 넣고 볶아 수분제거 후 무, 양파를 넣고 육수내기 2. 배추김치, 오이썰기 3. 도토리묵재로 주문하여 오븐에 데워놓기 4. 국대접에 양념에 무친 배추김치와 오이재, 도토리묵을 세팅 5. 4에 육수를 부어 배식한다.
무장아찌 (고)/반	물엿/물엿(0.3-0.03) 참깨,흰깨/볶은것(0.3-0.03) 무장아찌/무장아찌(10.0-1) 파/대파(0.9-0.03) 참기름/참기름(0.3-0.03) 고춧가루/고춧가루(0.3-0.03)	1. 타공다라이에 담아 물기를 꼭 뺀 후 물엿, 참기름, 참깨, 고춧가루, 파 흰부분으로 무친다.
고추잡채꽃빵 (고)/반	꽃빵/야채꽃빵(30.00-3) 당면/마른것(15.0-1.5) 설탕/백설탕(0.4-0.04) 참깨,흰깨/볶은것(0.1-0.01) 고추/풋고추,재래종(1.0-0.1) 당근/생것(4.0-0.4) 마늘/생것,(국내산)(0.4-0.04) 부추(재래종)/생것(3.0-0.3) 양파/생것,국내산(20.0-2) 피망/녹색과(5.0-0.5) 피망/적색과(5.0-0.5) 표고버섯(5.0-0.5) 돼지고기(등심)/날것(70.0-7) 참기름/참기름(0.2-0.02) 콩기름/콩기름(0.2-0.02) 청주/청주(1.00-0.1) 간장/양조간장(2.0-0.2) 고춧가루/고춧가루(0.1-0.01) 굴소스/굴소스(10.0-1) 생강/분말(0.1-0.01) 후추/검은색(0.1-0.01) 데리야끼소스(2.0-0.2)	1. 돼지고기는 마늘, 참기름, 생강, 간장, 설탕에 재워 놓는다. 2. 표고, 양파, 피망, 풋고추는 깨끗이 씻어 소독한다. 3. 양파와 피망, 풋고추, 버섯은 채 썰어 일간하여 각각 따로 살짝 볶아 놓는다. 4. 고기를 볶다가 양파, 피망, 풋고추, 버섯을 넣어 굴소스, 설탕, 참기름으로 맛을 내면서 볶은 후 참깨를 뿌린다. 5. 꽃빵을 찐다. 6. 전분물을 만들어 4에 넣는다.
구슬치즈샐러드 (고)	바실/개량종(10.0-1) 양상추/양상추(15.0-1.5) 체리토마토(방울토마토)(40.0-4) 치즈/자연치즈(10.0-1) 발사믹소스(3.0-0.3)	1. 양상추 먹기 좋게 썰기 2. 방울토마토 1/2썰기 3. 발사믹소스에 어린잎, 양상추, 방울토마토를 무쳐 낸다. 4. 3의 샐러드에 구슬치즈를 뿌려 배식
배추김치(고)	김치/배추김치(40.0-4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
요구르트(고)/완	요구르트/액상(65.0-6.5)	1. 받드에 담아 두껍을 닫고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 22일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
곤드레나물밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(70.0-7) 참쌀/백미(30.0-3) 곤드레(산재),말린것/재배(10.0-1) 마늘/생것.(국내산)/(0.1-0.01) 쇠고기(한우)/앞다리(50.0-5) 들기름/들기름(0.8-0.08) 간장/재래간장(0.8-0.08) 데리야끼소스(10.0-1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 삶은 곤드레는 종종 썰어 들기름, 국간장 조금 넣고 볶아낸다. 2. 쌀, 참쌀과 함께 밥짓기 3. 밥물은 평상시와 똑같이 잡는다. 4. 한우앞다리는 재빨기로 납품받아 데리야끼소스로 양념하여 볶아놓기 5. 한우앞다리 볶음은 곤드레밥 위에 얹어준다.
얼갈이된장국 (고)	마늘/생것.(국내산)(0.4-0.04) 배추/얼갈이(50.0-5) 양파/생것.국내산(5.0-0.5) 파/대파(2.0-0.2) 고추/청양고추,청양고추(2.0-0.2) 멸치/자건품(큰멸치)(5.0-0.5) 바지락/양식산(30.0-3) 다시마/말린것(5.0-0.5) 고춧가루/고춧가루(0.4-0.04) 된장/된장,개양식(10.0-1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 국솥을 달구어 멸치, 다시마를 살짝 볶아 수분만 뺀다. 2. 다시마, 멸치육수 내어 끓이기 3. 바지락은 검수 시 굵은소금을 뿌려 두경을 덮어 어두운 곳에서 해감시킨 후 사용하기
감자비엔나볶음 (고)	감자/생것(80.0-8) 물엿/물엿(0.2-0.02) 참깨,검정깨/볶은것(0.2-0.02) 당근/생것(3.0-0.3) 마늘/생것.(국내산)(0.4-0.04) 소시지/비엔나,워너소시지(40.0-4) 참기름/참기름(2.0-0.2) 콩기름/콩기름(0.2-0.02) 간장/양고간장(2.0-0.2) 소금/식염(0.1-0.01) 파슬리,말린것(0.1-0.01)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 감자는 부채썰기하여 심심한 소금물에 1시간정도 절였다. 230도 5분간 구워내기 2. 참기름, 간장, 물엿, 마늘, 콩기름 끓인 소스에 감자, 비엔나 볶아내기 <p>• 감자가 설이지 않도록 오븐 조리시 간을 조정</p>
삼치데리야끼구이 (고)	물엿/물엿(3.0-0.3) 삼치/생것(70.0-7) 콩기름/콩기름(3.0-0.3) 청주/청주(7.8-0.78) 생강/분말(0.1-0.01) 카레소스,분말(0.1-0.01) 파슬리,말린것(0.4-0.04) 후추/검은색(0.1-0.01) 데리야끼소스(10.0-1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 삼치에 후추, 카레가루로 밑간 후 오븐에 굽기 2. 데리야끼소스 발라서 2차로 오븐에 굽기
배추겉절이(고)	김치/배추겉절이(40.0-4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 받드에 담아 두껍을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.
곤드레밥양념장 (고)	물엿/물엿(0.2-0.02) 참깨,흰깨/볶은것(0.1-0.01) 파/쪽파(20.0-2) 참기름/참기름(0.4-0.04) 간장/양고간장(2.0-0.2) 고춧가루/고춧가루(0.2-0.02)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쪽파를 종종 다져서 양념간장 만들어 곤드레밥 위에 배식한다.
호상요구르트 (고)/완	요구르트(호상)(100.0-10)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 받드에 담아 두껍을 달고 냉장 보관한다. 2. 배식 전에 꺼내 놓는다.



학교급식 표준레시피

4월 22일(트) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
돈부리 (고)/반	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.0-7.5) 참쌀/백미(25.0-2.5) 당근/생것(15.0-1.5) 양파/생것,국내산(40.0-4) 파/쪽파(15.0-1.5) 달걀(전란)/생것(36.0-3.6) 가다랭이/반건품(3.0-0.3) 양념고기/돼지고기양념(100.0-10)	1. 돈부리(반제품) 2. 달걀을 푼다 3. 양파를 채로 곱게 썰고 팬에 달걀과 함께 볶으며 살짝 소금간 한다. 4. 오야고돈부리를 넣고 다시 한 번 볶아낸다. 5. 쪽파를 쫄쫄 썰어 완성된 돈부리를 밥에 얹어주면서 뿌려준다.
다시마무국 (고)	마늘/생것.(국내산)(0.4-0.04) 조선무/뿌리(30.0-3) 파/대파(2.0-0.2) 멸치/자건품(큰멸치)(5.0-0.5) 바지락/생것(양식산)(30.0-3) 다시마/말린것(5.0-0.5) 간장/재래간장(0.6-0.06) 소금/식염(0.4-0.04)	1. 국솥을 달구어 다시마, 멸치를 볶아 수분제거 후 육수를 낸다. 2. 육수낸 다시마의 1/2을 건져내어 채썰기 3. 무썰기 4. 바지락은 검수 끝나면 굵은소금 뿌려 뚜껑 덮어 어두운 곳에서 해감한 후 사용
해물우동볶음 (고)	바로면/냉동면.우동용(100.0-10) 설탕/백설탕(0.2-0.02) 당근/생것(6.0-0.6) 마늘/생것.(국내산)(1.0-0.1) 양배추/생것(15.0-1.5) 양파/생것,국내산(15.0-1.5) 청경채/청경채(15.0-1.5) 오징어/냉동품(50.0-5) 새우/생새우살(15.0-1.5) 다시마/말린것(0.1-0.01) 참기름/참기름(0.4-0.04) 청주/청주(1.00-0.1) 간장/양조간장(1.0-0.1) 고춧가루/고춧가루(1.0-0.1) 고추장/고추장,개량식(4.0-0.4) 굴소스/굴소스(7.0-0.7) 생강/분말(0.1-0.01) 후추/검은색(0.1-0.01) 매운해물볶음소스(10.0-1)	1. 당근, 양파, 양배추 채썰기 2. 끓는 물에 해물을 살짝 데쳐 건져내 물기를 제거한다. 3. 불에 볶음소스(굴소스, 우동소스)를 넣고 야채를 볶는다. 4. 오븐팬에 기름을 두른뒤 냉동우동을 깔고 그위에 채소와 데친 해물을 돌린다. 5. 오븐에 팬을 넣고 공비180도에서 15분간 익힌다. 6. 완성되면 우동면과 야채를 잘 섞은 후 배식한다.
타코야끼 (고)/반	타코/타코(80.0-8) 가다랭이/반건품(2.4-0.24) 마요네즈/전란(4.4-0.44) 데리야끼소스/(4.0-0.4)	1. 타코야끼를 오븐에 데워낸다. 2. 마요네즈, 데리야끼를 쌀주머니에 넣고 익힌 타코야끼에 뿌려준다. 3. 2번 위에 가쓰오부시를 뿌려 배식
배추김치 (고)	김치/배추김치(40.0-4)	1. 배추김치는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
파인애플쥬스 (고)/완	파인애플/과즙100%(180.0-18)	



학교급식 표준레시피

4월 24일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
시리얼(고)/완	시리얼/아몬드푸레이크(57.60 - 6.4)	1. 배식직전 개봉한다.
우유(고)/완	우유/보통우유(200.00 - 20)	1. 우유는 입고 후 냉장보관 후 배식한다.
프렌치토스트 (고)	식빵/식빵(30.00 - 3.75) 설탕/백설탕(13.50 - 1.5) 달걀(전란)/액상(45.00 - 5) 공기름/공기름(4.50 - 1.5) 소금/구운소금(1.80 - 0.2)	1. 부침판을 예열한다. 2. 액상란은 소금을 넣어 간을 조금 한다. 3. 식빵에 달걀을 충분히 묻힌 후에 부침판에 앞뒤로 노른하게 부친 후에 설탕을 조금씩 뿌린다.
베이컨구이(고)	베이컨/날것(45.00 - 5)	1. 베이컨은 입고 후 냉장 보관한다. 2. 오븐 코팅팬에 베이컨을 배열한다. 3. 180도 10분간 가열한 후에 뒤집어서 5분 더 가열한다. 4. 먹기 좋은 크기로 자른다.
파인애플(고)	파인애플/생과(50.00 - 10)	1. 파인애플은 입고 후 냉장보관 후에 배식한다.



학교급식 표준레시피

4월 24일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(18.00 - 2) 찰쌀/백미(67.50 - 7.5) 찰쌀(검정쌀)/찰쌀(4.50 - 0.5)	1. 쌀, 찰쌀, 흑미를 깨끗하게 씻는다. 2. 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
홍합미역국(고)	마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(9.00 - 1) 양파/생것,국내산(3.50 - 0.5) 멸치/자건풍(큰멸치)(1.80 - 0.2) 홍합/홍합살(18.00 - 2) 미역/말린것(2.30 - 0.25) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 소금/식염(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.50 - 0.05)	1. 멸치와 다시마, 무, 양파로 국물을 낸다. 2. 건미역은 물에 담가 불린 후에 잘게 자른다. 3. 국물이 우려나면 미역을 넣고 충분히 끓인다. 4. 깨끗이 씻은 홍합과 마늘을 넣는다. 5. 간장, 소금, 후추로 간을 맞춘다.
돼지갈비찜(고)	가래떡(흰떡)/가래떡(흰떡)(18.00 - 2) 감자/생것(21.00 - 3) 물엿/물엿(9.00 - 1) 설탕/백설탕(1.80 - 0.2) 당근/생것(3.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(2.10 - 0.3) 생강/국내산(0.70 - 0.1) 양파/생것,국내산(3.50 - 0.5) 표고버섯/참나무,생것(생것)(3.50 - 0.5) 배(생과)/국내산,신고(3.50 - 0.5) 키위/키위(3.50 - 0.5) 돼지고기(갈비)/날것(90.00 - 18) 참기름/참기름(2.70 - 0.3) 청주/청주(2.70 - 0.3) 간장/양조간장(45.00 - 5) 굴소스/굴소스(4.50 - 0.5) 후추/검은색(0.50 - 0.05)	1. 돼지갈비는 흐르는 물로 핏물을 제거한다. 2. 흰떡은 물에 담가 놓는다. 3. 감자, 당근, 표고버섯은 1/4쪽씩 썰고, 살짝 데쳐 놓는다. 4. 배와 키위, 양파는 갈아서 깨끗하게 씻은 돼지갈비에 버무려 놓는다. 5. 간장에 굴소스, 물엿, 설탕, 마늘, 생강, 참기름을 섞어 돼지갈비에 재워 놓는다. 6. 재워 놓은 돼지갈비를 솥에서 뒤집어 가면서 조린다. 7. 돼지갈비가 반성도 익으면 재소를 넣고 다 익을 때까지 조리낸다.
콩나물무침(고)	참깨,검정깨(흑임자)/볶은것(1.80 - 0.2) 당근/생것(3.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(0.70 - 0.1) 콩나물/생것(28.00 - 4) 파/쪽파(1.40 - 0.2) 참기름/참기름(1.80 - 0.2) 간장/양조간장(0.44 - 0.05) 고춧가루/고춧가루(2.70 - 0.3) 소금/식염(0.88 - 0.1)	1. 콩나물과 당근, 쪽파는 깨끗이 다듬어 씻는다. 2. 당근은 채 썰고, 쪽파는 쫄쫄 썰어 놓는다. 3. 콩나물은 데치고, 마늘과 쪽파와 당근을 볶는다. 4. 데친 콩나물에 볶은 재소를 넣고 간장, 소금, 참기름, 검정깨, 고춧가루를 넣고 무친다.
배추김치(고)	김치/배추김치(36.00 - 4)	1. 배추김치는 입고 후 냉장 보관한다. 2. 배식 전 썰어낸다.
떠먹는요구르트(고)/완	요구르트/액상+호상(반호상)(76.50 - 8.5)	1. 떠먹는요구르트는 입고 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

4월 24일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
하이라이스(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 참쌀/백미(18.00 - 2) 감자/생것(35.00 - 5) 당근/생것(7.00 - 1) 마늘/생것.(국내산)(0.70 - 0.1) 양파/생것.국내산(7.00 - 1) 피망/녹색과(10.50 - 1.5) 피망/적색과(10.50 - 1.5) 양송이버섯/생것(10.50 - 1.5) 사과(생과)/아오리(14.00 - 2) 쇠고기(한우)/우둔(18.00 - 2) 버터/버터(1.80 - 0.2) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 간장/양조간장(0.90 - 0.1) 토마토채침/토마토채침(18.50 - 1.5) 후추/검은색(0.50 - 0.05) 하이스가루/분말(18.00 - 2)	1. 쌀, 참쌀은 깨끗하게 씻은 후 물양을 맞춰 밥을 짓는다. 2. 감자, 당근, 양파, 피망, 사과, 양송이를 다듬어 깨끗하게 씻는다. 3. 2채소들을 1cm 크기로 썬다. 4. 하이스가루는 물에 걸쭉하게 푼다. 5. 쇠고기는 간장, 참기름, 후추가루, 마늘을 넣고 볶는다. 6. 썰어놓은 채소들을 볶는다. 7. 재료들이 어느 정도 볶아지면 물에 푼 하이스 가루를 넣고 저어가면서 끓인다. 8. 한소끔 끓어오르면 채함을 넣고 한번 더 끓인다.
우동장국(고)	바보면/숙면, 냉동면, 우동용(35.00 - 5) 당근/생것(3.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(9.00 - 1) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 파/대파(2.10 - 0.3) 팽이버섯/생것(21.00 - 3) 멸치/자건품(큰멸치)(2.70 - 0.3) 어묵/찜(2.27 - 0.25) 다시마/말린것(2.10 - 0.3) 소금/식염(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.50 - 0.05) 가쓰오부시/가쓰오우동소스(4.50 - 0.5)	1. 멸치, 다시마, 무, 양파로 국물을 낸다. 2. 어묵은 모양대로 썰고, 당근은 채썬다. 3. 팽이버섯은 다듬어서 깨끗하게 씻는다. 4. 국물이 우러나면 마늘, 팽이버섯, 당근을 넣고 우동소스를 넣고 한소끔 끓인다. 5. 우동면은 삶아서 국대접에 조금씩 담아 놓는다. 6. 배식 전에 우동고명을 넣는다.
배추김치(고)	김치/배추김치(36.00 - 4)	1. 배추김치는 입고 후 냉장 보관한다. 2. 배식 전 썰어낸다.
떡꼬치(고)/반	가래떡(흰떡)/떡꼬치용(54.00 - 6) 물엿/물엿(9.00 - 1) 아몬드/말린것(4.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(0.70 - 0.1) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 참기름/참기름(2.70 - 0.3) 고추장/고추장, 개량식(27.00 - 3) 토마토채침/토마토채침(27.00 - 3)	1. 떡꼬치는 입고 후 냉장 보관한다. 2. 오븐 코팅팬에 떡꼬치를 배열한다. 3. 180도에 10분간 가열한다. 4. 양파, 파인애플은 갈아 놓는다. 5. 고추장에 양파와 파인애플 갈아 놓은 것과 토마토채침, 물엿, 참기름, 마늘을 넣고 끓인다. 6. 구운 떡꼬치에 소스를 바른 후에 2분간 더 가열한 후에 배식 전에 아몬드를 뿌려낸다.
유자즙스(고)/완	유자/유자즙스(90.00 - 10)	1. 유자즙스는 입고 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

4월 25일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 찰쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀과 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
시금치된장국 (고)	마늘/생것(국내산)(1.40 - 0.2) 시금치/생것,노지(28.00 - 4) 양파/생것,국내산(3.50 - 0.5) 파/대파(2.10 - 0.3) 멸치/자전품(큰멸치)(2.70 - 0.3) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.70 - 0.3) 고추장/고추장,개량식(4.50 - 0.5) 된장/된장,개량식(양조된장)(18.00 - 2) 소금/식염(0.50 - 0.05)	1. 멸치와 다시마로 국물을 낸다. 2. 시금치는 깨끗하게 손질한 후 씻어서 데쳐낸다. 3. 양파, 대파는 깨끗이 손질한 후 씻어서 적당한 크기로 자른다. 4. 우려낸 국물에 된장과 고추장을 넣고 국물이 끓으면 데친 시금치와 양파를 넣고 끓인다. 5. 파, 마늘을 넣고 고춧가루, 소금, 간장으로 간을 맞춘다.
닭카레조림(고)	감자/생것(21.00 - 3) 당근/생것(7.00 - 1) 마늘/생것(국내산)(1.40 - 0.2) 양파/생것,국내산(7.00 - 1) 피망/녹색과(7.00 - 1) 피망/적색과(7.00 - 1) 양송이버섯/생것(7.00 - 1) 닭고기(살코기)/날것(70.00 - 14) 참기름/참기름(1.80 - 0.2) 카레소스,분말/카레소스,분말(18.00 - 2) 후추/검은색(0.50 - 0.05)	1. 닭고기는 깨끗하게 세척한 후에 살짝 데친다. 2. 양송이, 피망, 당근, 양파, 감자는 1/4 크기로 자른다. 3. 카레가루는 물에 걸쭉하게 푼다. 4. 데쳐 놓은 닭고기와 감자, 당근을 먼저 넣고 볶은 후 양파, 피망, 양송이를 넣고 살짝 익힌다. 5. 마지막에 참기름과 후추가루를 넣는다.
숙주나물무침 (고)	참깨,검정깨(흑임자)/볶은것(0.88 - 0.1) 당근/생것(3.50 - 0.5) 마늘/생것(국내산)(0.70 - 0.1) 숙주나물/생것(28.00 - 4) 파/쪽파(1.40 - 0.2) 들기름/들기름(1.80 - 0.2) 소금/식염(0.90 - 0.1)	1. 숙주나물, 당근, 쪽파는 깨끗하게 씻는다. 2. 당근은 채 썰고 쪽파는 쫄쫄 쓴다. 3. 숙주나물은 데친다. 4. 채썬 당근과 쪽파는 볶는다. 5. 데친 숙주나물에 당근과 쪽파를 넣고, 소금으로 간을 맞춘다. 6. 마지막으로 들기름, 검정깨를 넣는다.
볶은김치(고)	설탕/백설탕(4.50 - 0.5) 참깨,흰깨/볶은것(1.80 - 0.2) 김치/맛김치,익은것(54.00 - 6) 들기름/들기름(0.00 - 0.2)	1. 배추김치는 볶음용으로 숙성된 것으로 주문한다. 2. 배추김치는 들기름을 넣고 충분히 볶은 후에 설탕을 넣고 조금 더 볶는다. 3. 볶은김치를 받드에 담은 후 참깨를 뿌린다.
바나나(고)	바나나/생과(84.00 - 12)	1. 바나나는 숙성된 것으로 입고한다. 2. 소독 후 깨끗하게 세척한다.



학교급식 표준레시피

4월 25일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
혼합5곡밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(67.50 - 7.5) 찰쌀/백미(18.00 - 2) 혼합잡곡/5곡(4.50 - 0.5)	1. 쌀, 찰쌀, 혼합곡을 깨끗하게 씻는다. 2. 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
돼지고기김치찌개 (고)	두부/두부(13.50 - 1.5) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 파/대파(2.10 - 0.3) 김치/맛김치(45.00 - 5) 돼지고기(앞다리살)/돼지고기(앞다리살)(36.00 - 4) 멸치/자전품(큰멸치)(1.80 - 0.2) 새우젓/(추젓)(1.80 - 0.2) 다시마/말린것(1.40 - 0.2) 고추장/고추장,개량식(4.50 - 0.5) 소금/식염(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.50 - 0.05)	1. 국멸치, 다시마로 국물을 낸다. 2. 배추김치와 돼지고기는 고추장을 넣고 볶는다. 3. 두부는 잘게 잘라 볶고, 양파, 파는 적당하게 썰는다. 4. 재료들과 마늘을 넣고 끓이면서, 새우젓으로 간을 맞춘다.
완자전/계집 (고)/반	달걀(전란)/액상(38.00 - 4) 콩기름/콩기름(3.00 - 1) 토마토계집/토마토계집(27.00 - 3) 완자/두부완자(72.00 - 8)	1. 완자전은 입고 후 냉장 보관한다. 2. 완자전은 달걀물을 입힌 후 부침기에 부쳐낸다.
갈치시래기조림 (고)	설탕/백설탕(2.70 - 0.3) 고추/붉은고추,생것(0.70 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(27.00 - 3) 무시래기,살은것/무시래기,살은것(14.00 - 2) 생강/국내산(0.70 - 0.1) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 파/대파(2.10 - 0.3) 갈치/생것(35.00 - 7) 참기름/참기름(2.70 - 0.3) 청주/청주(2.70 - 0.3) 간장/양조간장(18.00 - 2) 고춧가루/고춧가루(4.50 - 0.5) 고추장/고추장,개량식(9.00 - 1) 소금/식염(0.90 - 0.1)	1. 갈치는 입고 후 살짝 밀간을 한다. 2. 무시래기는 깨끗하게 씻은 후에 적당하게 썰어 놓는다. 3. 무와 양파, 고추, 대파도 깨끗하게 씻은 후에 적당하게 썰어 놓는다. 4. 시래기에 고추장, 고춧가루, 간장, 양파, 참기름, 마늘을 넣고 버무린다. 5. 무도 4와 같은 방법으로 버무린다. 6. 오븐 일반팬에 쪄켜이 담아 140도에 50분간 가열한다.
총각김치(고)	김치/총각김치(36.00 - 4)	1. 총각김치는 입고 후 냉장 보관한다.
아이스슈 (고)/완	아이스슈/아이스슈(22.50 - 2.5)	1. 아이스슈는 입고 후 냉동보관한다.



학교급식 표준레시피

4월 25일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
귀리밥(고)	귀리/도정곡, 쌀귀리(4.50 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(67.50 - 7.5) 참쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀과 참쌀, 귀리를 깨끗하게 씻는다. 2. 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
오징어무국(고)	고추/붉은고추, 생것(0.70 - 0.1) 마늘/생것(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(36.00 - 4) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양파/생것(국내산)(3.50 - 0.5) 파/대파(2.10 - 0.3) 호박/서양호박, 생것(14.00 - 2) 멸치/자른종(큰멸치)(0.88 - 0.1) 멸치/액젓(0.44 - 0.05) 오징어/생것(49.00 - 7) 다시마/말린것(1.40 - 0.2) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(4.50 - 0.5) 고추장/고추장, 개량식(4.50 - 0.5) 소금/식염(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.50 - 0.05)	1. 국멸치, 다시마로 국물을 낸다. 2. 오징어는 흐르는 물로 해당 후에 깨끗하게 씻는다. 3. 무, 호박, 양파, 파는 전자레인지 후에 깨끗하게 씻어 썬다. 4. 우려낸 국물에 고추장과 고춧가루를 넣고, 채소들을 넣는다. 5. 채소들이 어느 정도 익으면 오징어를 넣고 끓인 후에 간장, 멸치액젓으로 간을 맞추고 고춧가루를 넣어준다.
김치함박스테이크(고)/반	설탕/백설탕(2.70 - 0.3) 당근/생것(3.50 - 0.5) 마늘/생것(국내산)(0.70 - 0.1) 양파/생것(국내산)(3.50 - 0.5) 토마토페이스트, 통조림/토마토페이스트, 통조림(9.00 - 1) 피망/녹색과(3.50 - 0.5) 피망/적색과(3.50 - 0.5) 김치/맛김치(27.00 - 3) 양송이버섯/생것(3.50 - 0.5) 버터/버터(1.80 - 0.2) 우스터소스/우스터소스(1.80 - 0.2) 토마토케첩/토마토케첩(18.00 - 2) 하이스가루/분말(4.50 - 0.5) 함박스테이크/소스포함 함박스테이크(90.00 - 10)	1. 함박스테이크는 오븐에 180도 20분간 가열한다. 2. 배추김치는 종종 썰어서 국물을 꼭 쥘다. 3. 피망과 양파, 당근은 아주 잘게 썬다. 4. 배추김치를 볶다가 당근, 피망, 양파를 넣고 함께 볶는다. 5. 토마토페이스트, 토마토케첩, 하이스가루, 우스터소스, 설탕을 넣고 소스를 끓인다. 6. 함박스테이크, 배추김치, 소스 순으로 배식한다.
깻잎찜(고)	설탕/백설탕(2.70 - 0.3) 고추/붉은고추, 생것(1.40 - 0.2) 고추/붉은고추, 개량종(1.40 - 0.2) 깻잎/생것(14.00 - 2) 마늘/생것(국내산)(1.40 - 0.2) 양파/생것(국내산)(3.50 - 0.5) 파/쪽파(1.40 - 0.2) 들기름/들기름(1.80 - 0.2) 간장/양조간장(9.00 - 1) 고춧가루/고춧가루(2.70 - 0.3)	1. 깻잎, 양파, 고추, 쪽파는 전자레인지 후에 깨끗하게 세척한다. 2. 양파는 채 썰고, 파와 고추는 종종 썬다. 3. 간장에 고춧가루, 들기름, 설탕, 마늘, 쪽파, 고추를 넣고 양념장을 만든다. 4. 깻잎과 양념장을 키키로 담아 찜다.
배추김치(고)	김치/배추김치(36.00 - 4)	1. 배추김치는 익고 후 냉장 보관한다. 2. 배식 전 썰어낸다.
오렌지(고)	오렌지/생과(56.00 - 8)	1. 오렌지는 익고 후 소독액으로 충분히 소독한 후에 깨끗하게 세척한다. 2. 꼭지와 밑바닥을 자르고, 세로로 이등분을 한다. 3. 반달모양으로 3등분한다.



학교급식 표준레시피

4월 26일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 찰쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀과 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
쇠고기양파국 (고)	마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(18.00 - 2) 양파/생것.국내산(21.00 - 3) 파/대파(2.10 - 0.3) 쇠고기(한우)/양지(18.00 - 2) 달걀(전란)/생것(14.00 - 2) 다시마/말린것(1.40 - 0.2) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 소금/식염(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.24 - 0.03)	1. 국멸치, 다시마로 국물을 낸다. 2. 쇠고기는 한번 씻어낸다. 3. 무는 나박썰고, 양파와 대파는 재린다. 4. 달걀은 소독 후에 파각하여 소금으로 살짝 간을 한다. 5. 국물이 어느 정도 우려나면 쇠고기와 무를 넣고 끓인다. 6. 저공이 생기면 건어내고, 양파와 대파 마늘을 넣는다. 7. 간장과 소금으로 간을 맞춘 후에 후추를 넣는다
고등어양념구이 (고)	밀가루/중력분(국내산)(9.00 - 1) 설탕/백설탕(1.80 - 0.2) 당근/생것(3.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 파/쪽파(1.40 - 0.2) 고등어/생것(35.00 - 7) 참기름/참기름(2.70 - 0.3) 콩기름/콩기름(3.00 - 1) 간장/양조간장(0.91 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(4.50 - 0.5) 고추장/고추장.개량식(18.00 - 2) 후추/검은색(0.50 - 0.05) 소금/구운소금(1.80 - 0.2)	1. 고등어는 소금에 살짝 절여서, 물기를 빼 놓는다. 2. 당근과 양파, 쪽파는 다듬어서 깨끗하게 씻은 후에 다져 놓는다. 3. 고추장, 고춧가루, 간장, 참기름, 마늘, 생강으로 양념장을 만들어 끓인다. 4. 고등어에 밀가루를 묻히고, 부침팬에 앞뒤로 굽는다.(중심온도확인) 5. 받드에 구워놓은 고등어를 놓고 쪄켜로 양념장을 뿌려 담는다.
감자채 볶음(고)	감자/생것(70.00 - 10) 참깨.검정깨(흑임자)/볶은것(0.90 - 0.1) 당근/생것(3.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(0.70 - 0.1) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 들기름/들기름(1.80 - 0.2) 콩기름/콩기름(1.50 - 0.5) 소금/식염(0.90 - 0.1) 후추/검은색(0.10 - 0.01)	1. 감자, 당근, 양파는 다듬어서 깨끗하게 씻는다. 2. 감자는 찬물에 담가 전분기를 제거한다. 3. 볶음솥에 기름을 두르고 감자와 마늘을 볶으면서 소금과 후추로 간을 한다. 4. 감자가 조금 익으면 당근과 양파 순으로 넣고 볶는다. 5. 타공받드에 담아 배식한다. 6. 케첩은 취향에 따라 자율적으로 가져가도록 한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(36.00 - 4)	1. 배추김치는 입고 후 냉장 보관한다. 2. 배식 전 썰어낸다.
마시는요구르트 (고)/완	요구르트/액상(72.00 - 8)	1. 요구르트는 입고 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

4월 26일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
참치새싹비빔밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(54.00 - 6) 찰쌀/백미(18.00 - 2) 물엿/물엿(9.00 - 1) 설탕/백설탕(0.90 - 0.1) 참깨, 흰깨/말린것(2.70 - 0.3) 당근/생것(7.00 - 1) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 양파/생것.국내산(7.00 - 1) 김치/맛김치(68.00 - 7) 새싹채소/모듬새싹,친환경(14.00 - 2) 참기름/참기름(2.70 - 0.3) 고추장/고추장,개량식(45.00 - 5) 식초/2배사과식초(5.00 - 0.5) 참치/마일드참치(60.00 - 6)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀, 찰쌀은 깨끗하게 씻은 후 물양은 평소보다 적게 잡아 밥을 짓는다. 2. 새싹은 소독한 후에 깨끗하게 씻어 놓는다. 3. 참치캔은 기름기를 빼 놓는다. 4. 배추김치는 종종 썰어서 꼭 찜다. 5. 당근, 양파는 채낸다. 6. 새싹을 썬 나머지 재료들은 볶는다. 7. 초고추장을 만든다.
팽이버섯된장국 (고)	고추/붉은고추, 생것(0.70 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 조선투/뿌리(9.00 - 1) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 파/쪽파(2.10 - 0.3) 팽이버섯/생것(35.00 - 5) 멸치/자건품(큰멸치)(2.70 - 0.3) 다시마/말린것(1.40 - 0.2) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 된장/일본된장(18.00 - 2) 소금/식염(0.50 - 0.05)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 다시마, 국멸치, 무로 국물을 낸다. 2. 팽이버섯, 양파, 쪽파, 홍고추는 손질한 후에 깨끗하게 씻어서 적당한 크기로 자른다. 3. 국물이 우려나면 된장을 풀고, 팽이버섯과 양파와 마늘을 넣는다. 4. 한소끔 끓어 오르면 쪽파와 홍고추를 넣고 간장과 소금으로 간을 맞춘다.
백김치(고)	김치/백김치(36.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 백김치는 입고 후 냉장 보관한다. 2. 배식 전 썰어낸다.
궁중떡볶이(고)	가래떡(원떡)/떡볶이용(90.00 - 10) 물엿/물엿(9.00 - 1) 설탕/백설탕(1.80 - 0.2) 참깨, 흰깨/말린것(1.80 - 0.2) 당근/생것(7.00 - 1) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 양파/생것.국내산(7.00 - 1) 파/쪽파(2.10 - 0.3) 표고버섯/참나무, 생것(생것)(10.50 - 1.5) 쇠고기(원우)/우둔(13.50 - 1.5) 참기름/참기름(1.80 - 0.2) 간장/양조간장(27.00 - 3) 굴소스/굴소스(4.50 - 0.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쇠고기는 간장, 참기름, 마늘로 밑간을 해 놓는다. 2. 떡볶이떡은 깨끗하게 씻은 후 간장, 참기름, 마늘로 밑간을 해 놓는다. 3. 당근, 양파, 표고버섯, 쪽파는 다듬어 깨끗하게 씻은 후에 적당하게 썰어 놓는다. 4. 쇠고기와 채소, 떡볶이떡을 따로 볶은 다음 나중에 섞어서 굴소스, 물엿, 설탕, 간장으로 간을 맞춘다.
청포도(고)	청포도/청포도(59.50 - 8.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 청포도는 소독 후 깨끗하게 세척한다.



학교급식 표준레시피

4월 26일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
발아현미밥(고)	쌀(현미)/찰분도미(4.50 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(67.50 - 7.5) 찰쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀, 찰쌀, 현미는 깨끗하게 씻는다. 2. 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
햄모듬찌개(고)	두부/두부(13.50 - 1.5) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(4.50 - 0.5) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 콩나물/생것(14.00 - 2) 파/대파(2.10 - 0.3) 김치/맛김치(45.00 - 5) 돼지고기가공품(햄)/모듬햄(18.00 - 2) 멸치/자전품(큰멸치)(0.90 - 0.1) 멸치/액젓(0.43 - 0.05) 다시마/말린것(2.11 - 0.3) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 소금/식염(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.50 - 0.05)	1. 큼멸치, 다시마, 무로 국물을 낸다. 2. 콩나물, 양파, 대파는 다듬어 깨끗하게 씻은 후 적당하게 썰어 놓는다. 3. 두부는 작득 모양으로 썰은 후에 세척해 놓는다. 4. 배추김치는 쫄쫄 썰어 놓는다. 5. 국물이 우려나면 햄과 김치와 콩나물, 양파, 마늘을 넣어 끓인다. 6. 한소끔 끓어 오르면 대파를 넣고, 간장, 멸치액젓, 소금, 후추로 간을 맞춘다.
순살양념치킨(고)/반	물엿/물엿(9.00 - 1) 설탕/백설탕(1.80 - 0.2) 땅콩/볶은것(3.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 닭고기(살고기)/튀김옷입혀튀긴것(50.00 - 10) 참기름/참기름(2.70 - 0.3) 콩기름/콩기름(3.00 - 1) 간장/양조간장(0.90 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(2.70 - 0.3) 고추장/고추장, 개량식(36.00 - 4) 토마토케첩/토마토케첩(27.00 - 3)	1. 닭튀김은 노릇하게 튀겨낸다.(중심온도확인) 2. 땅콩은 다져 놓는다. 3. 양파와 마늘은 갈아 놓는다. 4. 갈아 놓은 양파와 마늘에 고추장, 토마토케첩, 간장, 고춧가루, 물엿, 설탕을 넣고 끓인다. 5. 어느 정도 끓으면 참기름과 땅콩을 넣고 한번 더 끓여준 후에 불을 끈다. 6. 소스는 따로 내어 배식 전 자율적으로 섞어 먹도록 한다. (미리 섞어 놓으면 배식 시 치킨이 부스러짐)
시래기된장무침(고)	설탕/백설탕(1.80 - 0.2) 참깨, 흰깨/말린것(1.80 - 0.2) 마늘/생것.(국내산)(0.70 - 0.1) 무시래기, 삶은것/무시래기, 삶은것(28.00 - 4) 파/쪽파(1.40 - 0.2) 들기름/들기름(1.80 - 0.2) 간장/재래간장(0.90 - 0.1) 된장/된장, 개량식(양조된장)(9.00 - 1)	1. 시래기는 미지근한 물에 불려 부드럽게 삶아 찬물에 헹군 후 적당한 길이로 잘라 물기를 꼭 쥘다. 2. 된장에 간장, 설탕, 파, 마늘, 들기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다. 3. 준비한 양념장을 시래기에 넣어 간이 잘 배도록 조물조물 무친다.
총각김치(고)	김치/총각김치(36.00 - 4)	1. 총각김치는 입고 후 냉장 보관한다.
에그타르트(고)/반	베이글, 달걀/베이글, 달걀(45.00 - 5)	1. 오븐 코팅팬에 180도 15분간 가열한다.



학교급식 표준레시피

4월 27일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 잡쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀과 잡쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
김치콩나물국 (고)	김치/무청김치(45.00 - 5) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(4.50 - 0.5) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 콩나물/생것(21.00 - 3) 파/대파(2.10 - 0.3) 멸치/자건품(큰멸치)(2.70 - 0.3) 멸치/액젓(0.43 - 0.05) 다시마/말린것(1.40 - 0.2) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 소금/식염(0.50 - 0.05)	1. 국멸치, 다시마, 무로 국물을 낸다. 2. 콩나물과 양파, 대파는 다듬어서 깨끗하게 씻은 후 적당하게 썰는다. 3. 배추김치는 썰어 놓는다. 4. 국물이 우려나면 배추김치와 콩나물, 양파, 마늘을 넣고 끓인다. 5. 어느 정도 끓으면 대파를 넣고, 간장, 소금, 멸치액젓으로 간을 맞춘다.
한우떡갈비 채소볶음(고)	참깨, 흰깨/말린것(1.80 - 0.2) 당근/생것(3.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(0.70 - 0.1) 양배추/생것(14.00 - 2) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 피망/녹색과(3.50 - 0.5) 피망/적색과(3.50 - 0.5) 데리야끼소스/데리야끼소스(27.00 - 3) 떡갈비/떡갈비(72.00 - 8)	1. 떡갈비는 입고 후 냉장 보관한다. 2. 피망, 양배추, 당근, 양파는 다듬어서 깨끗하게 씻은 후에 적당하게 썰는다. 3. 떡갈비는 오븐 코팅팬에 200도에 10분 가열한다. 4. 썰어 놓은 채소를 차례로 볶은 후에 가열한 떡갈비를 넣고 데리야끼소스를 넣고 볶아준다. 5. 마지막에 참깨를 뿌려 배식한다.
마파두부(고)	전분/감자전분(2.70 - 0.3) 설탕/백설탕(2.70 - 0.3) 두부/마파두부용(72.00 - 8) 마늘/생것.(국내산)(0.70 - 0.1) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 피망/녹색과(3.50 - 0.5) 피망/적색과(3.50 - 0.5) 돼지고기(뒷다리)/날것(18.00 - 2) 참기름/참기름(1.80 - 0.2) 청주/청주(1.80 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.70 - 0.3) 굴소스/굴소스(4.50 - 0.5) 후추/검은색(0.05 - 0.01) 중화소스/두반장소스(18.00 - 2)	1. 썰어놓은 두부는 데쳐서 물기를 뺀다. 2. 돼지고기는 생강, 마늘, 후춧가루, 청주로 밑간을 하고 볶는다. 3. 피망과 양파는 다듬어서 깨끗하게 씻은 후에 적당하게 썰는다. 4. 공기중에 고춧가루를 볶은 다음 두반장을 넣고, 채소를 넣고 볶는다. 5. 굴소스, 설탕, 참기름을 넣고 간을 맞춘 후 받드에 두부와 소스를 적당히 담는다.
깍두기(고)	김치/깍두기(36.00 - 4)	1. 깍두기는 받드에 담아 냉장 보관한다.
크랜베리쿠키 (고)/반	쿠키/버터(22.50 - 2.5)	1. 오븐 코팅팬에 여유있게 배열한 후에 200도 10분간 가열한다.



학교급식 표준레시피

4월 27일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
귀리밥(고)	귀리/도정곡, 쌀귀리(4.50 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(67.50 - 7.5) 참쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀과 참쌀, 귀리를 깨끗하게 씻는다. 2. 물양을 맞춰 밥을 짓는다.
복어감자국(고)	감자/생것(35.00 - 5) 고추/붉은고추, 생것(0.70 - 0.1) 마늘/생것(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(18.00 - 2) 양파/생것, 국내산(3.50 - 0.5) 파/대파(2.10 - 0.3) 멸치/자건품(큰멸치)(1.80 - 0.2) 멸치/액젓(0.50 - 0.05) 명태/복어채(4.50 - 0.5) 다시마/말린것(1.40 - 0.2) 들기름/들기름(1.80 - 0.2) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 소금/식염(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.44 - 0.05)	1. 국멸치, 다시마로 국물을 낸다. 2. 복어채는 물에 담가 불려 놓은 후 물기를 뺀다. 3. 감자, 양파, 파, 고추는 다듬어 깨끗하게 씻은 후 적당하게 썬다. 4. 복어채를 들기름에 볶는다. 5. 우려낸 국물에 볶은 복어채, 감자, 양파, 마늘을 넣고 끓인다. 6. 한소끔 끓으면 대파와 고추를 넣고, 간장, 소금, 멸치액젓, 후추로 간을 맞춘다.
오리훈제채소볶음 (고)	물엿/물엿(4.50 - 0.5) 깻잎/생것(1.40 - 0.2) 당근/생것(3.50 - 0.5) 마늘/생것(국내산)(1.40 - 0.2) 양배추/생것(14.00 - 2) 양파/생것, 국내산(3.50 - 0.5) 파프리카(학색단고추)/녹색파(3.50 - 0.5) 파프리카(학색단고추)/적색파(3.50 - 0.5) 오리훈제/뼈제거, 슬라이스(126.00 - 14) 참기름/참기름(1.80 - 0.2) 간장/양조간장(0.90 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(2.70 - 0.3) 고추장/고추장, 개량식(27.00 - 3) 후추/검은색(0.50 - 0.05)	1. 파프리카, 양배추, 당근, 양파, 깻잎은 다듬어 깨끗하게 씻은 후에 채낸다. 2. 슬라이스된 오리훈제는 오븐에 180도 20분동안 쪄낸다. 3. 고추장, 고춧가루, 간장, 참기름, 마늘, 후추, 물엿으로 양념장을 만든다. 4. 익힌 오리훈제에 양념장을 버무린 후에 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 깻잎 순으로 채소를 넣으면서 볶는다.
애호박전/ 양념간장(고)	밀가루/중력분(국내산)(9.00 - 1) 고추/붉은고추, 생것(0.70 - 0.1) 고추/풋고추, 개량종(0.70 - 0.1) 마늘/생것(국내산)(0.70 - 0.1) 파/쪽파(0.70 - 0.1) 호박/애호박, 생것(42.00 - 6) 달걀(전란)/액상(18.00 - 2) 참기름/참기름(0.90 - 0.1) 콩기름/콩기름(3.00 - 1) 간장/양조간장(4.50 - 0.5) 고춧가루/고춧가루(1.80 - 0.2) 소금/식염(4.50 - 0.5)	1. 애호박, 고추, 쪽파는 다듬어 깨끗하게 씻은 후에 적당하게 썬다. 2. 애호박은 소금으로 살짝 절인다. 3. 고추와 쪽파는 찹쌀 찢어 놓은 후에 물기를 뺀다. 4. 간장에 고춧가루와 참기름, 마늘, 벌어놓은 고추와 쪽파는 넣고 양념간장을 만든다. 5. 절여 놓은 애호박은 밀가루를 묻히고, 달걀에 묻힌 후에 앞뒤로 노릇하게 구워낸다. 6. 구운 호박과 양념간장은 따로 배식한다.
깍두기(고)	김치/깍두기(36.00 - 4)	1. 깍두기는 받드에 담아 냉장 보관한다.
매실냉차(고)/반	설탕/황설탕(9.00 - 1) 매실/농축액(36.00 - 4) 얼음/식용얼음(54.00 - 6)	1. 물은 전날 끓여서 식힌 후에 냉상고에 보관한다. 2. 전날 끓여 놓은 물에 매실액을 넣고 황설탕으로 간을 맞춘다. 3. 얼음을 넣어 시원하게 배식한다.



학교급식 표준레시피

4월 27일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
혼합5곡밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(67.50 - 7.5) 찰쌀/백미(18.00 - 2) 혼합잡곡/5곡(4.50 - 0.5)	1. 쌀, 찰쌀, 혼합곡을 깨끗하게 씻는다. 2. 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
청국장찌개(고)	두부/두부(27.00 - 3) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(9.00 - 1) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 파/대파(2.10 - 0.3) 김지/맛김지(45.00 - 5) 돼지고기(앞다리살)/돼지고기(앞다리살)(18.00 - 2) 멸치/자건품(큰멸치)(1.80 - 0.2) 멸치/액젓(0.50 - 0.05) 다시마/말린것(1.40 - 0.2) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(1.80 - 0.2) 소금/식염(0.50 - 0.05) 청국장/청국장(18.00 - 2)	1. 국멸치, 다시마로 국물을 낸다. 2. 무와 양파, 대파는 다듬어 깨끗하게 씻은 후 적당한게 썰는다. 3. 두부는 깍둑썰기로 썰고, 배추김치는 송송 썰어 놓는다. 4. 갈아 놓은 돼지고기는 배추김치와 같이 볶는다. 4. 우려낸 국물에 청국장을 풀어 끓인다. 5. 볶은 4재료와 두부, 양파, 마늘을 넣고 끓인다. 6. 한소끔 끓이면 대파를 넣고 멸치액젓과 간장, 소금 등으로 간을 맞춘다.
수육/상추/쌈장(고)	설탕/백설탕(0.90 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(3.50 - 0.5) 상추/개암종(14.00 - 2) 생강/국내산(0.70 - 0.1) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 돼지고기(목살)/돼지고기(목살)(162.00 - 18) 다시마/말린것(0.70 - 0.1) 참기름/참기름(1.80 - 0.2) 청주/청주(4.50 - 0.5) 고추장/고추장,개암식(9.00 - 1) 된장/된장,개암식(양조된장)(9.00 - 1) 정향분말/정향분말(0.00 - 0.01) 계피/통계피(0.09 - 0.05) 월계수잎/말린것(0.00 - 0.01)	1. 목살은 200g 당어리로 주물하여 흐르는 물에 담가 놓는다. 2. 월계수잎, 정향, 생강, 계피, 청주, 양파, 다시마를 넣고 삶는다. 3. 상추는 소독한 후에 깨끗하게 씻는다. 4. 고추장, 된장, 마늘, 참기름, 설탕을 넣고 양념장을 끓인다.
코다리조림(고)	물엿/물엿(4.50 - 0.5) 설탕/백설탕(1.80 - 0.2) 참깨,흰깨/말린것(1.80 - 0.2) 고추/붉은고추,생것(0.70 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(27.00 - 3) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 파/대파(1.40 - 0.2) 명태/코다리(25.00 - 5) 참기름/참기름(1.80 - 0.2) 청주/청주(1.80 - 0.2) 간장/양조간장(13.50 - 1.5) 고춧가루/고춧가루(2.70 - 0.3) 고추장/고추장,개암식(4.50 - 0.5)	1. 코다리는 깨끗하게 씻는다. 2. 무, 양파, 대파, 고추는 다듬어 깨끗하게 씻은 후에 적당한게 썰는다. 3. 양파, 대파, 고추, 고추장, 고춧가루, 간장, 참기름, 물엿, 생강, 마늘, 청주, 참깨로 양념간장을 만든다. 4. 솥에 무와 코다리를 키키퍼로 담아 조리한다.
보쌈김치(고)	김지/보쌈김치(36.00 - 4)	1. 김지는 3cm내외로 자른다. 2. 잘라진 배추김치는 냉장보관하고 배식 전에 꺼내놓는다.
방울토마토(고)	체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)(42.00 - 6)	1. 방울토마토는 소독 후 깨끗하게 세척한다.



학교급식 표준레시피

4월 28일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 찰쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀과 찰쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
숙만둣국(고)	당근/생것(3.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(9.00 - 1) 썩/생것(3.50 - 0.5) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 파/대파(2.10 - 0.3) 쇠고기(한우)/양지(18.00 - 2) 달걀(전란)/액상(18.00 - 2) 멸치/자건품(큰멸치)(1.80 - 0.2) 다시마/말린것(1.40 - 0.2) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 소금/식염(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.44 - 0.05) 만두.냉동품/고기만두(72.00 - 8)	1. 국멸치, 다시마, 양파로 국물을 낸다. 2. 썩과 당근은 다듬어 깨끗하게 씻은 후에 당근은 채 썰고 썩은 3cm 길이로 썬다. 3. 달걀은 지단을 부쳐 가능하게 채운다. 4. 우려낸 국물에 쇠고기를 넣고 끓이다가 만두와 당근, 마늘을 넣고 끓인다. 5. 한소끔 끓으면 대파와 썩을 넣고 한번 더 끓인다. 6. 간장, 소금, 후추로 간을 맞추고 배식 전 달걀 지단을 넣는다.
달걀찜(고)	당근/생것(3.50 - 0.5) 시금치/생것.하우스(3.50 - 0.5) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 달걀(전란)/액상(90.00 - 10) 어묵/계맛살(4.50 - 0.5) 새우젓/(육젓)(2.70 - 0.3) 소금/식염(0.90 - 0.1) 후추/검은색(0.10 - 0.01)	1. 시금치는 다듬어 깨끗하게 씻은 후에 데쳐 썬다. 2. 당근과 양파는 다듬어 깨끗하게 씻은 후에 다진다. 3. 맛살도 잘게 썬다. 4. 달걀에 재료를 넣고, 새우젓과 소금, 후추로 간을 한다. 5. 오븐에 스팀으로 95도 25분정도 가열한다.
파래김자반 (고)/완	파래/말린것(18.00 - 2)	1. 받드에 담아 투껍을 달고 보관한다.
총각김치(고)	김치/총각김치(36.00 - 4)	1. 총각김치는 입고 후 냉장 보관한다.
사과(고)	사과(생과)/아오리(56.00 - 8)	1. 사과는 소독한 후에 깨끗하게 세척한다. 2. 적당한 크기로 절단하여 배식한다.



학교급식 표준레시피

4월 28일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
발아현미밥	쌀(현미)/찰분도미(4.50 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(67.50 - 7.5) 찰쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀, 찰쌀, 현미는 깨끗하게 씻는다. 2. 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
동태찌개(고)	두부/두부(13.50 - 1.5) 고추/붉은고추, 생것(0.70 - 0.1) 고추/꽃고추, 재래종(0.70 - 0.1) 마늘/생것(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(36.00 - 4) 생강/국내산(0.35 - 0.05) 쑥갓/생것(3.50 - 0.5) 양파/생것, 국내산(3.50 - 0.5) 파/대파(2.10 - 0.3) 멸치/자건품(큰멸치)(0.90 - 0.1) 멸치/액젓(0.50 - 0.05) 명태/냉동품(동태)(50.00 - 10) 미더덕/미더덕(2.00 - 1) 다시마/말린것(1.40 - 0.2) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.70 - 0.3) 고추장/고추장, 개량식(4.50 - 0.5) 된장/된장, 개량식(양조된장)(4.50 - 0.5) 소금/식염(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.50 - 0.05)	1. 국멸치, 다시마로 국물을 낸다. 2. 동태와 미더덕은 깨끗하게 씻는다. 3. 두부는 깍둑 썰어 놓는다. 4. 무, 양파, 쑥갓, 대파, 고추는 다듬어 깨끗하게 씻은 후에 적당하게 썬다. 5. 우려낸 국물에 고추장과 된장, 고춧가루를 풀고, 동태와 미더덕, 양파, 마늘을 넣고 끓인다. 6. 한소끔 끓으면 대파, 쑥갓, 고추를 넣고 간장, 소금, 후추로 간을 맞춘다.
등심포크롤렛/ 소스(고)/반	설탕/백설탕(1.80 - 0.2) 당근/생것(2.10 - 0.3) 양파/생것, 국내산(2.10 - 0.3) 토마토페이스트, 동조염/토마토페이스트, 동조염(9.00 - 1) 양송이버섯/생것(2.10 - 0.3) 돈까스/돈까스, 냉동품(90.00 - 10) 버터/버터(1.80 - 0.2) 콩기름/콩기름(3.00 - 1) 우스터소스/우스터소스(1.80 - 0.2) 토마토케첩/토마토케첩(18.00 - 2) 하이스가루/분말(4.50 - 0.5)	1. 당근, 양파, 양송이는 다듬어 깨끗하게 세척 후 다진다. 2. 토마토페이스트, 토마토케첩, 우스터소스, 설탕으로 소스를 만들어 끓인다. 3. 소스에 다져놓은 채소를 넣고 한번 더 끓인다. 4. 돈까스는 노릇하게 튀겨낸다.(중심온도확인)
쭈꾸미돌나물무침 (고)	설탕/백설탕(1.80 - 0.2) 참깨, 흰깨/말린것(1.80 - 0.2) 돌나물/돌나물(7.00 - 1) 마늘/생것(국내산)(0.70 - 0.1) 파/쪽파(0.70 - 0.1) 쭈꾸미/쭈꾸미(21.00 - 3) 참기름/참기름(1.80 - 0.2) 간장/양조간장(0.90 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(1.80 - 0.2) 고추장/고추장, 개량식(18.00 - 2) 식초/2배사과식초(2.00 - 0.2)	1. 돌나물은 다듬어 소독한 후에 깨끗하게 씻어 놓는다. 2. 쭈꾸미는 소금으로 문질러 씻은 후에 데친다. 3. 고추장, 고춧가루, 간장, 식초, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 참깨로 양념장을 만든다. 4. 배식전전에 무친다.
배추김치(고)	김치/배추김치(36.00 - 4)	1. 배추김치는 입고 후 냉장 보관한다. 2. 배식 전 썰어낸다.
커스터드푸딩 (고)/완	푸딩/커스터드(81.00 - 9)	1. 입고 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

4월 28일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥	쌀(백미)/일반형(국내산)(67.50 - 7.5) 찰쌀/백미(18.00 - 2) 찰쌀(검정쌀)/찰쌀(4.50 - 0.5)	1. 쌀, 찰쌀, 흑미를 깨끗하게 씻는다. 2. 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
갈비탕(고)	당면/마른것(13.50 - 1.5) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(36.00 - 4) 생강/국내산(0.35 - 0.05) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 파/대파(2.10 - 0.3) 쇠고기(한우)/양지(13.50 - 1.5) 소.부산물/잡뼈(10.00 - 2) 쇠고기(갈비)/갈비.탕(35.00 - 5) 달걀(전란)/액상(18.00 - 2) 다시마/말린것(1.40 - 0.2) 콩기름/콩기름(0.20 - 0.05) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 소금/식염(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.43 - 0.05)	1. 소삼뼈는 처음 삶아 낸 물은 버리고, 꼭 끓인다. 2. 소갈비와 양지는 흐르는 물에 담가 핏물을 제거한다. 3. 무, 양파, 대파는 다듬어 깨끗하게 씻은 후 적당하게 썬다. 4. 소삼뼈 우려낸 국물에 소갈비와 양지, 다시마, 생강을 넣고 끓인다. 5. 어느 정도 끓으면 무, 양파, 마늘을 넣고 끓인다. 6. 당면은 불려서 삶아 국그릇에 사리로 준비한다. 7. 달걀은 지단으로 부쳐 재낸다. 8. 간장, 소금, 후추로 간을 맞춘다.
메밀전병 (고)/반	콩기름/콩기름(3.00 - 1) 전.냉동콩/메밀전병(90.00 - 10)	1. 메밀전병은 익고 후 냉장 보관한다. 2. 부침 팬에 기름을 두르고, 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.(중심은도확인)
도토리묵/양념장 (고)	설탕/백설탕(1.80 - 0.2) 도토리묵/도토리묵(72.00 - 8) 참깨,흰깨/말린것(1.80 - 0.2) 고추/붉은고추,생것(1.40 - 0.2) 고추/풋고추,개량종(1.40 - 0.2) 마늘/생것.(국내산)(0.70 - 0.1) 파/쪽파(1.40 - 0.2) 참기름/참기름(1.80 - 0.2) 간장/양조간장(9.00 - 1) 고춧가루/고춧가루(2.70 - 0.3)	1. 고추, 쪽파는 다듬어 소독후에 깨끗하게 씻은 후에 쪄준다. 2. 간장에 고춧가루, 참기름, 설탕, 참깨, 마늘, 고추, 쪽파를 넣고 양념장을 만든다. 3. 썰어 온 도토리묵은 뜨거운 물로 살짝 데친다. 4. 도토리묵과 양념장을 따로 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(36.00 - 4)	1. 배추김치는 익고 후 냉장 보관한다. 2. 배식 전 썰어낸다.
딸기(고)	딸기(생과)/개량종(59.50 - 8.5)	1. 딸기는 깨끗하게 세척, 소독한다. 2. 갯수 확인



학교급식 표준레시피

4월 29일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥	쌀(백미)/일반형(국내산)(72.00 - 8) 잡쌀/백미(18.00 - 2)	1. 쌀과 잡쌀을 깨끗하게 씻은 후 물량을 맞춰 밥을 짓는다.
무두부국(고)	두부/두부(27.00 - 3) 마늘/생것(국내산)(1.40 - 0.2) 조선무/뿌리(45.00 - 5) 양파/생것,국내산(3.50 - 0.5) 파/대파(2.10 - 0.3) 멸치/자건품(큰멸치)(1.80 - 0.2) 멸치/액젓(0.88 - 0.1) 다시마/말린것(1.40 - 0.2) 들기름/들기름(1.80 - 0.2) 간장/재래간장(1.80 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.70 - 0.3) 소금/식염(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.50 - 0.05)	1. 국멸치, 다시마로 국물을 낸다. 2. 양파, 대파는 다듬어 깨끗하게 씻은 후에 적당하게 썰다. 3. 두부는 5cm 막대모양으로 썰다. 4. 무는 다듬어 깨끗하게 씻은 후에 빻겨 낸다. 5. 무를 들기름에 볶는다. 6. 우려낸 국물에 볶은 무를 넣고, 두부와 양파, 마늘, 고춧가루를 넣고 끓인다. 7. 한소끔 끓으면 대파를 넣고, 멸치액젓, 간장, 소금, 후추 등으로 간을 맞춘다.
돼지불고기(고)	물엿/물엿(4.50 - 0.5) 당근/생것(3.50 - 0.5) 마늘/생것(국내산)(1.40 - 0.2) 생강/국내산(0.70 - 0.1) 양배추/생것(14.00 - 2) 양파/생것,국내산(7.00 - 1) 파/대파(2.10 - 0.3) 팽이버섯/생것(21.00 - 3) 배(생과)/국내산,신고(3.50 - 0.5) 키위/키위(3.50 - 0.5) 돼지고기(뒷다리)/날것(63.00 - 7) 돼지고기(목살)/돼지고기(목살)(63.00 - 7) 참기름/참기름(2.70 - 0.3) 청주/청주(2.70 - 0.3) 간장/양조간장(27.00 - 3) 굴소스/굴소스(4.50 - 0.5) 후추/검은색(0.50 - 0.05)	1. 양배추, 당근, 양파, 팽이버섯은 다듬어 깨끗하게 씻은 후 적당하게 썰다. 2. 배와 키위는 다듬어 깨끗하게 씻은 후 갈아 놓는다. 3. 간장에 갈아놓은 배와 키위, 굴소스, 물엿, 마늘, 생강, 청주, 후춧가루, 참기름, 후추를 넣고 양념장을 만들어 고기에 재워 놓는다. 4. 재워 놓은 고기를 볶다가 양배추, 당근, 양파, 팽이버섯, 대파 순으로 채소를 넣고 볶는다.
오징어채소무침(고)	물엿/물엿(4.50 - 0.5) 설탕/백설탕(1.80 - 0.2) 참깨,검정깨(혹임자)/볶은것(1.80 - 0.2) 당근/생것(3.50 - 0.5) 마늘/생것(국내산)(0.70 - 0.1) 조선무/뿌리(9.00 - 1) 미나리/생것(3.50 - 0.5) 양파/생것,국내산(2.10 - 0.3) 파/쪽파(1.40 - 0.2) 오이/재래종,친환경(7.00 - 1) 오징어/생것(21.00 - 3) 참기름/참기름(1.80 - 0.2) 간장/양조간장(1.80 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.70 - 0.3) 고추장/고추장,개량식(13.50 - 1.5) 식초/2배사과식초(5.00 - 0.5)	1. 오징어는 손질된 것으로 몸통으로 주문한다. 2. 오이, 무, 당근, 양파, 미나리, 양파, 쪽파는 다듬어 소독한 후에 깨끗하게 씻는다. 3. 오이, 무, 당근은 막대모양으로 썰고, 미나리, 양파, 쪽파는 적당하게 썰다. 4. 오이와 무는 소금과 식초로 재워 놓는다. 5. 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 물엿, 식초, 참기름, 검정깨, 마늘로 양념장을 만든다. 6. 오징어를 뜨거운 물에 데쳐 썰다. 7. 오징어와 채소를 넣고 양념장으로 무쳐낸다.
배추김치(고)	김치/배추김치(36.00 - 4)	1. 배추김치는 입고 후 냉장 보관한다. 2. 배식 전 썰어낸다.
두유(고)/완	두유/두유(171.00 - 19)	1. 두유는 입고 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

4월 29일(토) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
자장면(고)	감자/생것(56.00 - 8) 설탕/백설탕(9.00 - 1) 당근/생것(14.00 - 2) 마늘/생것.(국내산)(1.40 - 0.2) 양배추/생것(35.00 - 5) 양파/생것.국내산(14.00 - 2) 오이/생것.개량종(14.00 - 2) 호박/서양호박.생것(14.00 - 2) 돼지고기(앞다리살)/돼지고기(앞다리살) (36.00-4) 메추리알(전란)/칸메추리알(18.00 - 2) 콩기름/콩기름(3.00 - 1) 간장/양조간장(0.90 - 0.1) 후추/검은색(0.50 - 0.05) 자장가루/분말자장소스(18.00 - 2) 자장면.냉동품/자장면.냉동품(210.00 - 30)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 잘게 썬 돼지고기는 간장, 후추, 마늘에 재워 놓는다. 2. 감자, 당근, 양파, 양배추, 오이는 다듬어 깨끗하게 씻은 후에 적당하게 썬다. 3. 자장가루는 물에 잘 풀어 놓는다. 4. 칸메추리알은 물에 깨끗하게 씻는다. 5. 양념에 재워놓은 돼지고기를 볶는다. 6. 감자, 당근, 양파, 양배추 순으로 볶는다. 7. 볶은 재료에 자장가루를 푼 물을 넣고 끓인다. 8. 자장면은 배식 전 순자로 삶아낸다. 9. 우동대접에 면을 담고 재워 오이와 메추리알을 담고 자장소스는 자율배식한다.
탕수만두(고)	전분/감자전분(4.50 - 0.5) 설탕/백설탕(4.50 - 0.5) 당근/생것(7.00 - 1) 양파/생것.국내산(3.50 - 0.5) 후르츠락테일 통조림/후르츠락테일 통조림(15.10-1.66) 콩기름/콩기름(3.00 - 1) 간장/양조간장(4.50 - 0.5) 식초/2배사과식초(5.00 - 0.5) 만두.냉동품/고기만두(72.00 - 8)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 당근, 양파는 다듬어 깨끗하게 씻은 후 적당하게 썬다. 2. 만두는 콩기름에 노릇하게 튀겨낸다. (중신온도 확인) 3. 물에 간장, 식초, 설탕, 후르츠락테일 통조림, 당근, 양파를 넣고 끓인다. 4. 전분으로 농도를 맞춘다.
단무지(고)	단무지/단무지(45.00 - 5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 단무지는 입고 후 냉장 보관한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(36.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 배추김치는 입고 후 냉장 보관한다. 2. 배식 전 썰어낸다.
멜론(고)/완	멜론/머스크(84.00 - 12)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 멜론은 입고 후 냉장 보관한다.