



# 학교급식 표준식단

여름(\*6월)

고등학교

 <p>여름에는 식욕이 감퇴되고, 몸이 나른해지며 체내 저항력이 떨어져 질병에 걸리기 쉬우므로 영양관리에 신경 써야 합니다. 비타민, 수분, 염분을 충분히 공급해 주는 것이 여름철 영양에 주의할 점이며, 기름기가 적고 소화되기 쉬운 단백질 식품과 각종 과일로 충분한 영양을 보충해 주어야겠습니다. 또한 사소한 부주의가 식중독의 원인이 되기도 하므로 식품 위생에 각별히 신경 쓰도록 합니다.</p>	6.1(목) 조식		6.2(금) 조식		6.3(토) 조식	
	흰쌀밥 열무새우살된장국 돼지고기안심속주볶음 연두부달걀찜 볶음김치 농후발효유/말기맛		오므라이스볶음밥/소스 미소된장국 크로아상 방울토마토 배추김치 요구르트		흰쌀밥 쇠고기무국 검은깨두부탕수 콩나물잡채 우리말스콘 배추김치 파인애플	
	6.1(목) 중식		6.2(금) 중식		6.3(토) 중식	
	흑미밥 쇠고기미역국 반반치킨 시금치나물무침 배추김치 우리밀티라미수스케익		울우밥 콩비지피개 수육/무생채 양배추찜/우렁쌈장 머위줄기들깨볶음 배추김치		자장면 해물짬뽕국 중화군만두 단무지 배추김치 수박	
6.1(목) 석식		6.2(금) 석식				
미트소스스파게티 브로콜리스프 고르곤졸라피자 오이피클 깍두기 레몬에이드		찰현미밥 콩나물두부김치국 떡갈비매운양념조림 해물부추전 열무김치 참외				
6.5(월) 조식	6.6(화) 조식	6.7(수) 조식	6.8(목) 조식	6.9(금) 조식	6.10(토) 조식	
흰쌀밥 부대찌개 자반고등어구이 쇠고기매운잡채 깍두기 말기라패	영양밥/양념간장 얼갈이배추된장국 불럭반 머스크멜론 배추김치	흰쌀밥 감자얇은국 안동찜닭 메추리알찜(엔.스.시.지.조림) 배추김치 요구르트/코코몽	흰쌀밥 가스오우동국 등갈비바베우조림 알린도토리묵볶음 배추김치 사과	흰쌀밥 황태콩나물국 미니항박스테이크 앙상추샐러드 마늘황오브구이 배추김치	흰쌀밥 참치김치찌개 쇠고기양념불고기 김구이 농후발효유/포도맛 깍두기	
6.5(월) 중식	6.6(화) 중식	6.7(수) 중식	6.8(목) 중식	6.9(금) 중식	6.10(토) 중식	
기장밥 불낙전골 치킨샐러드 베이컨감자볶음 배추김치 수박/수박생채	서리태밥 생선매운탕 돼지고기당면불고기 호박구구마맛탕 고춧잎나물무침 보쌈김치	한식비빔밥 팥이유부된장국 콘치즈핫도그 방울토마토 참외 백김치	울우밥 들깨수제비국 훈제오리목은지찜 치커리오이겉절이 잔멸치양공볶음 총각김치	수수밥 근대된장국 삼겹살구이/상추 채소소스/쌈장 더덕초고추장무침 보쌈김치	열무동치미국수 유부초밥 왕새우튀김 방울토마토 깍두기	
6.5(월) 석식	6.6(화) 석식	6.7(수) 석식	6.8(목) 석식	6.9(금) 석식		
찰현미밥 감자새우고추장피개 표고등심탕수육 부지경이나물볶음 총각김치	보리밥 두부새우겉국 닭다리오브구이 꿀병이무침/소면 백김치	강황쌀밥 오징어무국 치즈헨가스/소스 새송이오이초고추장무침 배추김치	잔치국수 김가루주먹밥 길치왕만두찜 보쌈김치 수박	차조밥 꽃계탕 오리불고기 콩나물무침 열무김치		



# 학교급식 표준식단

여름(+6월)

고등학교

6.12(월) 조식	6.13(화) 조식	6.14(수) 조식	6.15(목) 조식	6.16(금) 조식	6.17(토) 조식
흰쌀밥 어묵우육 닭볶음 숙주나물무침 배추김치 방울토마토	쇠고기콩나물밥 팜봉국 모닝빵/말기편 멜론 홍각김치 바나나라면	흰쌀밥 등해감자탕 달걀채소말이 미역줄기볶음 귀어채볶음 깍두기	흰쌀밥 새우달걀탕 돼지고기액격구이 양념젓갈찌 배추김치 요구르트	사골떡만두국 프리미엄고추크림생선가스 미니파인애플 모듬장아찌무침 깍두기	흰쌀밥 배추우거지된장국 미트볼계정조림 멕시코샐러드 김구이 볶음김치
6.12(월) 중식	6.13(화) 중식	6.14(수) 중식	6.15(목) 중식	6.16(금) 중식	6.17(토) 중식
차수수밥 쇠고기육개장 떡갈비구이/유자드레싱 연근겉잎전 양파간장볶음 깍두기	기장밥 아욱된장국 돈육간장불고기 자반고등어구이 배추김치	새우달걀볶음밥 미역맑은국 만두매추리알떡볶이 포도주스 배추김치	물우밥 도토리묵국 후라이드치킨 꿀연채소무침 백김치	검정콩밥 닭해쫄국 꾸꾸미채소볶음 팽이버섯맛살전 홍각김치	모짜렐라치즈카레라이스 매운콩나물국 포피아 두부고구마향도그 배추김치
6.12(월) 석식	6.13(화) 석식	6.14(수) 석식	6.15(목) 석식	6.16(금) 석식	
찰현미밥 순두부찌개 논꽃탕수육 브로콜리/초고추장 무장아찌무침 배추김치 오렌지	클로렐라밥 닭공탕/다진양념 간소새우 애호박전 노타리버섯볶음 깍두기	차수수밥 오징어찌개 돼지갈비찜 참나물무침 배추김치 수박	흰쌀밥 참치김치찌개 무항생제오리훈제구이 /우유 감자옛장조림 노각생채 얼무김치	양송이행차스파게티 김치볶음주먹밥 미소된장국 배추김치 참외 사과주스	
6.19(월) 조식	6.20(화) 조식	6.21(수) 조식	6.22(목) 조식	6.23(금) 조식	6.24(토) 조식
오리누룻지죽 시리얼/우유 배추김치 사과	흰쌀밥 콩나물국 오리고추장불고기 가자미유자청구이 얼무김치 멜론	흰쌀밥 조랭이떡국 돼지고기달걀장조림 오이진미채무침 배추김치	흰쌀밥 닭개장 삼치옛장구이 잡채어묵조림 꼬마밭식빵/말기편 깍두기	한우불고기버섯달걀밥 유부된장국 모듬과일꼬치 허니버터바게트 배추김치	흰쌀밥 얼갈이우렁면장국 함박스테이크/베이비 채소+소스 요거트과일샐러드 깍두기
6.19(월) 중식	6.20(화) 중식	6.21(수) 중식	6.22(목) 중식	6.23(금) 중식	6.24(토) 중식
기장밥 근대감자된장국 매콤핫소스닭봉구이 멸치과리고추조림 청포묵무침 배추김치	흑미밥 부대찌개 오코노미야끼 고추장채/꽃빵 배추김치 방울토마토	낙지볶음야채비빔밥 쇠고기감자국 수수부꾸미 보쌈김치	서리태밥 오징어우육 돼지불고기 행달걀부침 배추김치 멜론	보리밥 쇠고기낙지전골 장어데리야끼소스구이 매실장아찌무침 깍두기	물냉면 우렁주먹밥 칠리소스닭강정 콩고물팔삭개떡 얼무김치
6.19(월) 석식	6.20(화) 석식	6.21(수) 석식	6.22(목) 석식	6.23(금) 석식	
찰현미밥 배추들깨국 삼겹살구이/젓갈피채무침 상추/쌈장 모듬견과조림 배추김치	하이라이스 달걀부추국 오징어랑튀김 배추김치 망고에빠진코코	찰현미밥 설탕탕(소면사리) 갈치카레구이 청경채무침 깍두기	찰현미밥 김치만두국 새우불탕수육 호박노타리볶음 얼무김치	오므라이스 팽이맑은국 피스타치오/오렌지소스 애플파이 수박 배추김치	



# 학교급식 표준식단

여름(+6월)

고등학교

6.26(월) 조식	6.27(화) 조식	6.28(수) 조식	6.29(목) 조식	6.30(금) 조식	7.1(토) 조식
흰쌀밥 쇠고기무국 생선탕수/유자드레싱 두부오븐조림 오이부추무침 슈퍼100	멸치김가루주먹밥 큰푸레이크/우유 바나나 배추김치	흰쌀밥 쇠고기미역국 스팸구이 콩나물볶음 배추김치 우유미숫가루	밥버거 누룽지 사과 백김치 요구르트	닭죽 치즈모닝빵샌드위치 아몬드호두베지밀 무장아찌무침 배추김치	흰쌀밥 열무된장국 닭날개카레구이 고기왕만두찜 총각김치
6.26(월) 중식	6.27(화) 중식	6.28(수) 중식	6.29(목) 중식	6.30(금) 중식	7.1(토) 중식
강황쌀밥 황태해장국 치즈불닭 굴소스김채 오이지무침 배추김치	차수수밥 울경이아육면장국 등갈비매운양념조림 양송이어묵조림 감자크로켓 열무김치	잡쌀밥 황기닭다리공탕 비빔꿀면 마늘풍건새우조림 깍두기 수박	서리태밥 갈비탕 갈치무조림 비빔나물 도피아침 총각김치	옛날도시락비빔밥 어묵무국 푸딩 건강오븐구이 열무김치	총무김밥 담양말치국수 오징어무침 자용에이드 배추김치
6.26(월) 석식	6.27(화) 석식	6.28(수) 석식	6.29(목) 석식	6.30(금) 석식	
대패삼겹살볶음덮밥 메밀소바 허니버터김자첩 오미자차 열무김치	볶음밥/자장소스 도토리묵채국 에그타르트 깍두기 방울토마토	흑미밥 쇠고기육개장 창치알갈말이 된장젓임장아찌찜 배추김치 얼린쥬시콜	곤드레밥 콩가루된장국 피자핫도그 배추김치 식혜	찰현미밥 얼큰이칼국수 돈육관동기 건파래볶음 구슬아이스크림 배추김치	

## 올바른 식생활을 실천해요.

- ✓ **제때에** 신체리듬에 맞춰 규칙적으로...
- ✓ **골고루** 식품구성탑의 다양한 식품들로 영양의 균형을...
- ✓ **알맞게** 자신의 체중과 활동량에 맞게...
- ✓ **싱겁게** 짜게먹는 식습관은 각종 순환기계 질환의 원인...
- ✓ **즐겁게** 육체의 영양뿐 아니라 마음의 영양까지 풍부하게...



# 학교급식 표준레시피

6월 1일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 50.00 - 5 ) 잡쌀/백미(20.00-2)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀, 잡쌀 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다.</li> <li>2. 밥을 얹히고 배식시간대별로 밥을 짓는다.</li> <li>3. 솥 아랫부분까지 콩고루 저어 배식한다.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 밥물은 성형화하여 되거나 질지 않게 한다.</li> </ul>
열무새우살된장국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리(14.90-1.5) 양파/생것.(국내산)(10.00-1) 열무/생것(27.00-3) 파/대파(2.00-0.2) 표고버섯/참나무, 말린것(생것)(0.20-0.02) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 다시마/말린것(1.00-0.1) 된장/된장,개량식(양조된장)(10.00-1)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 손질하여 세척 소독한다.</li> <li>2. 새우살을 해동, 세척하여 보냉한다.</li> <li>3. 멸치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다.</li> <li>4. 열무는 끓는 물에 데쳐 2센티길기로 썬다.</li> <li>5. 양파는 반갈라 채썰고 된장을 풀어 준비한다.</li> <li>6. 육수가 준비되면 배식시간에 맞추어 열무, 양파, 파, 마늘을 넣고 끓여 간 확인 후 배식한다.</li> </ol>
연두부달걀찜 (고)	설탕/황설탕( 0.10 - 0.01 ) 두부/연두부(10.00-1) 당근/생것(10.00-1) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 파/대파(2.00-0.2) 호박/애호박,생것(10.00-1) 표고버섯/참나무,생것(생것)(5.00-0.5) 돼지고기가공품(햄)/슬라이스(5.00-0.5) 달걀(전란)/생것(108.00-10.8) 소금/구운소금(0.20-0.02)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다.</li> <li>2. 달걀은 깨서 소금을 넣고 잘 푼다.</li> <li>3. 마늘은 갈고, 표고버섯은 데치고, 표고버섯, 당근, 호박, 대파를 잘게 다져 준비한다.</li> <li>4. 재료에 적당량의 물을 혼합하여 밀간 후 오븐 일반팬에 찜하여 쪄낸다.</li> <li>5. 식수인원에 맞게 등분하여 따뜻하게 배식한다.</li> </ol>
돼지고기안심속주볶음 (고)	당근/생것( 5.00 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(0.10-0.01) 숙주나물/생것(20.00-2) 양파/생것.(국내산)(20.00-2) 파/대파(3.00-0.3) 돼지고기(안심)/날것(70.00-7) 김(참김)/김가루(2.00-0.2) 올리브유/올리브유( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 굴소스/굴소스( 5.00 - 0.5 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 ) 고추장/쌀로만든고추장( 5.00 - 0.5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 돼지고기는 검수 후 바트에 담아 냉장고 하단에 보관한다.</li> <li>2. 채소는 손질 후 세척 소독하여 곱고 일정하게 채썰고 간장, 소금, 굴소스와 올리브유로 아삭하게 볶아낸다.</li> <li>3. 돼지고기 안심은 간장, 소금, 후추, 생강즙, 청주 등으로 밀간 후 굴소스로 볶는다.</li> <li>4. 참깨와 김가루(배식시 마다 위에 얹어) 뿌려 주며 배식한다.</li> </ol>
볶음김치(고)	설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨, 흰깨/말린것(0.20-0.02) 김치/배추김치(50.00-5) 멸치/자건품(잔멸치)(5.00-0.5) 들기름/들기름(1.00-0.1) 콩기름/콩기름(1.00-0.1)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 외부비닐 제거 후 속비닐 채 바트에 담아 보냉한다.</li> <li>2. 배추김치는 세로로 두어면 자르고 4cm 길이로 썬다.</li> <li>3. 멸치는 경질솥에 볶아 비린내를 없앤다.</li> <li>4. 달구어진 볶음솥에 콩기름, 배추김치, 설탕등을 넣고 볶아 신맛을 날린다.</li> <li>5. 김치가 어느 정도 익으면 볶은 잔멸치와 들기름, 참깨를 넣고 볶아 바트에 담아 보은 후 배식한다.</li> </ol>
농후발효유/딸기맛 (고)/완	요구르트/호상(딸기우유,가당)( 90.00 - 9 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 알콜 분무하여 바트에 담아 보냉 후 1인/1개씩 배식한다.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 용기를 버릴 수 있는 통에 비닐을 쓰워 잔반 통 옆에 비치한다.</li> <li>• 딸기맛 호상요구르트, 90ml/개, 컵용기</li> </ul>



# 학교급식 표준레시피

6월 1일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 45.00 - 4.5 ) 참쌀/백미(20.00-2) 쌀(검정쌀)/엿쌀(5.00-0.5)	1. 쌀, 참쌀, 흑미를 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 밥을 얇히고 배식시간 대별로 밥을 짓는다. 3. 밥술 아랫부분까지 골고루 섞어 배식한다. TIP. 밥물은 청량화하여 되거나 질지 않게 한다.
쇠고기미역국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리(9.50-1) 생강/국내산(0.10-0.01) 양파/생것.국내산(5.00-0.5) 파/대파(3.00-0.3) 표고버섯/참나무, 말린것(생건)(0.50-0.05) 쇠고기(한우)/사태(10.00-1) 쇠고기(한우)/양지(10.00-1) 다시마/말린것(1.00-0.1) 미역/말린것(4.00-0.4) 간장/재래간장(0.20-0.02) 소금/굵은소금( 0.50 - 0.05 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 채소는 손질하여 세척 소독한다. 2. 쇠고기는 흐르는 찬물에 핏물을 제거한다. 3. 쇠고기는 별도로 끓이고, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓이다가 건져내고 쇠고기를 넣고 더 끓인다. 4. 미역은 물에 불려 씻어 쫄쫄 썰어 준비한다. 5. 쇠고기는 결반대 방향으로 썰어 넣는다. 6. 배식시간에 맞추어 미역을 넣고 국간장, 마늘, 대파, 생강, 소금, 후추 등으로 간하여 배식한다.
시금치나물무침 (고)	참깨, 흰깨/말린것( 0.05 - 0.01 ) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 시금치/생것, 하우스(34.00-4) 파/대파(3.00-0.3) 참기름/참기름(0.30-0.03) 간장/재래간장(0.05-0.01) 소금/구운소금(1.00-0.1)	1. 시금치는 손질 후 세척 소독하여 끓는 소금 물에 데쳐낸 후 찬물에 행구어 3센티 길이로 썬다. 2. 대파와 마늘을 볶아 준비한다. 3. 배식시간에 맞추어 볶은 대파와 마늘, 국간장, 구운소금, 참기름, 참깨 등으로 무쳐 보냉 후 배식 한다.
반반치킨 (고)/수	밀가루/중력분(수입산)( 10.00 - 1 ) 치킨튀김가루/치킨튀김가루(30.00-3) 설탕/황설탕(3.00-0.3) 물엿/황물엿(10.00-1) 땅콩/볶은것(5.00-0.5) 마늘/생것.(국내산)(5.00-0.5) 생강/국내산(0.80-0.1) 양파/생것.국내산(10.00-1) 닭고기(넙적다리)/날것(100.00-10) 콩기름/콩기름(1.00-0.1) 청주/청주(0.50-0.05) 간장/양조간장(1.00-0.1) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.05) 토마토케첩/토마토케첩(10.00-1) 후추/검은색(0.10-0.01) 고추장/쌀로만든고추장(10.00-1)	1. 닭고기는 검수 후 받드에 담아 냉장고 하단에 보관한다. 2. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 3. 닭고기는 밀간한 후 반반으로 나누어 밀가루, 튀김옷(찬물로 반죽하기)의 순서로 입혀 바삭하게 튀겨내어 따뜻하게 보관한다. 4. 양파간것, 청주, 케첩, 고추장, 황물엿, 후추, 물, 땅콩, 육수 등으로 양념치킨소스를 만든다. 5. 소스는 케첩의 신맛이 날아가도록 충분히 달이고 양념/후라이드 반씩 배식한다. • 닭고기-개당 15g
배추김치 (고)/완	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 배추김치는 외부비닐 제거 후 속비닐 재 바트에 담아 보냉한다. 2. 배추김치는 세로로 두어번 자르고 4cm 길이로 썰어 가지런히 받드에 담아 보냉 후 배식한다.
우리밀티라미스 무스케익(고)/완	체이크/초콜렛체이크( 30.00 - 3 )	1. 검수 시 알콜분무하여 냉상 해동후 1인당 1개씩 배식한다. • 우리밀티라미스무스케익-800g(40g*20개)



# 학교급식 표준레시피

6월 1일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
브로콜리스프 (고)/반	옥수수통조림/가당( 12.00 - 1.2 ) 브로콜리/생것( 12.20 - 2 ) 크림/휘핑크림( 5.00 - 0.5 ) 크림스프/분말( 10.00 - 1 )	1. 브로콜리는 작은 송이 단위를 반 잘라 끓는 소금물에 데쳐 찬물에 행구어 준비한다. 2. 옥수수는 행구어 단맛을 제거하고 준비한다. 3. 크림스프분말을 물에 풀어 끓이다가 브로콜리, 옥수수알, 크림을 넣고 끓여 후추 뿌려 배식한다. TIP. 스프는 밑바닥에 눌러붙기 쉬우므로 불조절과 젓기에 주의한다.
미트소스스파게티 (고)	스파게티/마른것( 70.00 - 7 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)(20.00-2) 설탕/황설탕(2.00-0.2) 마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 양파/생것.(국내산)(20.00-2) 토마토페이스트, 통조림(83.00-6.3) 피망/녹색과(8.60-1) 양송이버섯/생것(20.00-2) 돼지고기(등심)/날것(10.00-1) 치즈/(모짜렐라)(6.00-0.6) 버터/버터(2.30-0.23) 올리브유/올리브유(3.00-0.3) 소금/굵은소금(0.50-0.05) 토마토소스/토마토소스(60.00-6) 토마토케첩/토마토케첩(20.00-2) 파슬리, 말린것/파슬리, 말린것(0.10-0.01) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 쌀은 세척하여 배식시간에 맞춰 지어 자율배식대에 배지한다. 3. 돼지고기는 소금, 후추, 청주, 생강즙, 마늘즙 등으로 밑간하여 볶는다. 4. 양파와 피망은 잘게 깎둑썰기하여 소금간 후 볶아 보온고 보관한다. 5. 양송이버섯은 반살라 슬라이스하여 볶는다. 6. 스파게티면은 콩기름과 소금을 넣고 삶아내어 버터를 녹여 볶아 파슬리후레이크 섞어 보온고에 보관한다. 7. 볶아낸 고기와 채소, 스파게티소스, 케첩, 페이스트, 황설탕, 월계수잎 등을 넣고 신맛이 날아가도록 끓인 후 치즈 첨가한다. 8. 면 위에 소스를 얹어주며 배식한다. * 스파게티소스-2kg/봉
고르곤졸라피자 (고)/수	꿀/잡화꿀( 20.00 - 2 ) 설탕/황설탕(0.20-0.02) 치즈/(카테지)(4.00-0.4) 치즈/모짜렐라/피자용(12.00-1.2) 도피아/도피아(20.00-2)	1. 도피아는 예열된 오븐에서 살짝 쪄 부드럽게 한다. 2. 도피아 위에 모짜렐라 그 위에 고르곤졸라 치즈를 토핑한다. 3. 오븐 코팅팬에 팬닝하여 치즈가 녹을 정도로 굽는다. 4. 구워진 피자 옆에 꿀을 함께 배식한다. * 도피아-20g(20g*12장)
깍두기 (고)/완	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 외투비닐 제거 후 속비닐 재 받드에 담아 보냉 한다. 2. 속비닐을 제거하고 소독된 받드에 담아 보냉후 배식한다.
레몬에이드 (고)/완	에이드/레몬과즙( 100.00 - 10 )	1. 검수 시 알콜 분무하여 받드에 담아 보냉 후 배식한다. * 용기를 버릴 수 있는 통에 비닐을 씌워 비치한다. * 레몬에이드-100ml/개



# 학교급식 표준 레시피

6월 2일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
오므라이스볶음밥 /소스(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 60.00 - 6 ) 잡쌀/백미(20.00-2) 감자/생것(40.00-4) 설탕/황설탕(0.30-0.03) 당근/생것(20.00-2) 마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 양파/생것,국내산(30.00-3) 파/대파(3.00-0.3) 피망/녹색과(17.20-2) 피망/적색과(17.40-2) 표고버섯/참나무,생것(생것)(20.00-2) 달걀(전란)/생것(18.00-1.8) 어묵/계맛살(20.00-2) 콩기름/콩기름(5.00-0.5) 간장/양조간장(3.00-0.3) 자장소스/자장소스(20.00-2) 후추/검은색(0.03-0)	1. 쌀, 잡쌀을 혼합하여 밥을 짓고 시간에 맞춰 휘사 버튼을 누른다. 2. 채소는 손질 후 세척 소독하여 잘게 다진다. 3. 표고버섯은 데쳐내어 잘게 다진다. 4. 감자, 당근, 피망, 양파 등은 소금, 후추를 넣고 식용유를 두르고 따로따로 볶아낸다. 5. 달걀은 볶음솥에 식용유를 두르고 소금 넣어 스크램블한다. 6. 쇠고기는 간장, 소금, 후추, 청주, 마늘, 생강즙 등을 넣고 밑간하여 볶는다. 7. 계맛살은 가늘게 찢어 잘게 다져 볶는다. 8. 감자, 당근, 양파의 1/3을 넣고 자장소스를 만들어 보온한다. 9. 볶음솥에 밥, 볶은 쇠고기, 볶은달걀, 볶은채소, 소금, 파, 마늘, 후추 등을 넣고 볶아 자장소스를 얹어주며 배식한다.
미소된장국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리(14.30-1.5) 양파/생것,국내산(5.00-0.5) 파/대파(2.00-0.2) 파/쪽파(7.60-1) 팽이버섯/생것(8.00-1) 표고버섯/참나무,말린것(생건)(0.20-0.02) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 다시마/말린것(1.00-0.1) 된장/일본된장(20.00-2)	1. 채소는 손질하여 세척 소독한다. 2. 팽이버섯과 쪽파는 2cm 길이로 썰어 준비한다. 3. 국멸치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다. 4. 육수가 준비되면 배식시간에 맞추어 팽이버섯, 쪽파, 된장, 파, 마늘 넣고 끓여 간 확인 후 배식한다. TIP. 미소된장국은 채소 숨이 죽으면 불을 끈다.
크로아상 (고)반	크로아상/미니크로아상( 40.00 - 4 )	1. 크로아상 생지는 검수 후 바트에 담아 냉동 보관한다. 2. 오븐은 200도에서 10분정도 미리 예열한다. 3. 오븐 코팅팬에 팬닝하여 10분정도 노릇하게 구워낸다. • 마늘크로와상-•미니갈릭크로와상 (20g*40개 / 400g/봉)
배추김치 (고)/완	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 배추김치는 외부비닐 제거 후 속비닐 채 받드에 담아 보냉한다. 2. 배추김치는 세로로 두어번 자르고 4cm 길이로 썰어 가지런히 받드에 담아 보냉 후 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 2일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
올무밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 45.00 - 4.5 ) 참쌀/백미(20.00-2) 올무/올무쌀(5.00-0.5)	1. 올무는 조리로 일어 삶아 행군다. 2. 쌀, 찹쌀을 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 3. 쌀, 찹쌀, 올무를 혼합하여 밥을 익히고 배식시간 대별로 밥을 짓는다. 4. 밥술 아랫부분까지 콩고루 섞어 배식한다. TIP. 밥물은 정량화하여 되거나 질지 않게 한다.
콩비지찌개 (고)	대두(노란콩)/말린것(국내산)( 30.00 - 3 ) 김치/배추김치(20.00-2) 마늘/생것 (국내산)(2.00-0.2) 조선무/푸리(9.50-1) 양파/생것,국내산(5.00-0.5) 파/대파(2.00-0.2) 표고버섯/참나무, 말린것(생건)(0.10-0.01) 표고버섯/참나무, 생것(생것)(10.00-1) 돼지고기(앞다리, 날것)(20.00-2) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 새우젓/(추젓)(1.00-0.1) 다시마/말린것(1.00-0.1) 청주/청주(2.00-0.2) 고춧가루/고춧가루(0.20-0.02)	1. 국멸치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다. 2. 배추김치는 소를 털어 내고 송송낸다. 3. 돼지고기는 소금, 후추, 생강즙 등으로 약간의 밑간하여 냉장 보관한다. 4. 채소는 세척 소독하여 표고버섯, 양파는 반 잘라 채썰어 준비한다. 5. 국물이 충분히 우려나면 배추김치, 돼지고기를 넣고 끓인다. 6. 마지막에 콩비지와 양파, 표고 등을 넣고 새우젓과 고춧가루로 간하여 배식한다.
양배추찜/우렁쌈장 (고)	설탕/황설탕( 2.00 - 0.2 ) 두부/두부(4.20-0.42) 참깨, 흰깨/말린것( 1.00 - 0.1 ) 마늘/생것 (국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양배추/생것( 51.60 - 6 ) 양파/생것,국내산( 10.00 - 1 ) 파/대파( 3.00 - 0.3 ) 논우렁이/논우렁이(우렁이)( 6.40 - 1 ) 된장/된장,개량식(양조된장)( 5.00 - 0.5 ) 고추장/쌀로만든고추장( 10.00 - 1 )	1. 양배추는 겉결이 떴어 세척소독하여 준비한다. 2. 양배추는 겉쪽은 분할을 많이하고 안쪽은 적게 하여 같은크기로 잘라 오븐 타공팬에 팬닝하여 찐다.(양배추를 너무 익히면 냄새가 나고 아삭 거름이 없으므로 시간을 보며 조절한다) 3. 우렁이는 흐르는 물에 해당 세척하여 잘게 다지고 양파도 잘게 다진다. 4. 대파 반잘라 잘게 다지고 마늘을 갈아 준비한다. 5. 고추장, 된장, 두부, 황설탕, 참깨, 우렁이, 양파, 파, 마늘 등을 넣고 끓여 식힌 후 양배추와 쌈장을 함께 배식한다. * 양배추-70g 정도/1인량
수육/무생채 (고)	설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 참깨, 흰깨/말린것(1.00-0.1) 조선무/푸리(76.00-8) 생강/국내산(0.80-0.1) 양파/생것,국내산(10.00-1) 파/대파(5.00-0.5) 돼지고기(목살)/날것,찌개(130.00-13) 까나리/액젓(2.00-0.2) 청주/청주(2.00-0.2) 고춧가루/고춧가루(3.00-0.3) 된장/된장,개량식(양조된장)(10.00-1) 정향/정향(0.06-0.01) 월계수잎/말린것(0.10-0.01)	1. 돼지고기는 핏물제거 후 덩이째 무, 양파, 대파, 동마늘, 생강, 청주를 넣어 끓인다. 2. 돼지고기를 편으로 썰어 바트에 담아 보온고에 보관한다. 3. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 4. 무는 채썰어 소금에 살짝 절였다 행군다. 5. 무, 고춧가루, 액젓, 설탕, 참깨 등을 넣고 무침을 실시한다. 6. 수육과 무생채를 함께 배식한다.
머위줄기들깨볶음 (고)	설탕/황설탕( 0.10 - 0.01 ) 들깨가루/들깨가루(5.00-0.5) 마늘/생것 (국내산)(2.00-0.2) 머위/살은것(40.00-4) 파/대파(3.00-0.3) 들기름/들기름(1.00-0.1)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 머위줄기는 세척하여 4센티 길이로 썬다. 3. 멸치육수와 들깨가루, 대파, 마늘, 들기름, 소금 등을 넣고 국물이 자작하게 볶아 배식한다.
배추김치	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 적당한 크기로 썰어 놓는다.



# 학교급식 표준레시피

6월 2일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰현미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 45.00 - 4.5 ) 찰쌀/현미(5.00-0.5) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 )	1. 쌀, 찰쌀, 찰현미를 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 쌀, 찰쌀, 찰현미를 혼합하여 밥을 익히고 배식 시간대별로 밥을 짓는다. 3. 밥솥 아랫부분까지 골고루 섞어 배식한다. TIP. 밥물은 정량화하여 되거나 질지 않게 한다.
콩나물두부김치국 (고)	두부/두부( 12.00 - 1.2 ) 김치/배추김치(20.00-2) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 조선무/뿌리(9.50-1) 생강/국내산(0.20-0.02) 양파/생것,국내산(10.00-1) 파/대파(3.00-0.3) 콩나물/생것/국산콩(30.00-3) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 다시마/알린것(1.00-0.1) 후추/검은색(0.10-0.01) 소금/구운소금(0.20-0.02)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 국멸치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 준비한다. 3. 두부는 깍둑썰기하고 배추김치는 2센티길로 썰어 준비한다. 4. 육수가 준비되면 김치 넣고 끓이다가 콩나물과 두부를 넣고 아삭하게 끓인후 간 맞추어 배식한다. TIP. 두부가 부서지지 않고 국물이 탁해지지 않도록 한다.
떡갈비매운양념 조림(고)/반	물엿/황물엿( 5.00 - 0.5 ) 생강/국내산(0.10-0.01) 양파/생것,국내산(20.00-2) 피망/녹색과(8.60-1) 공기름/공기름(1.00-0.1) 청주/청주(0.30-0.03) 간장/양조간장(2.00-0.2) 토마토케첩/토마토케첩(10.00-1) 고추장/쌀로만든고추장(10.00-1) 떡갈비/떡갈비(80.00-8)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 깍둑썰어 소금 넣고 아삭하게 볶는다. 2. 오븐은 200도로 예열한다. 3. 떡갈비는 오븐타공팬에 팬닝하여 습열찜으로 쪄낸다. 4. 멸치육수, 고추장, 케첩, 황물엿, 황설탕, 청주, 생강즙, 마늘다진 것, 파, 공기름 넣고 조림장을 만든다. 5. 양념장을 신맛이 날아가고 깊은 맛이 나도록 몽근히 저어가며 끓인다 6. 떡갈비, 볶은채소, 조림장을 버무려 브라운 후 브라운 후 배식한다. • 떡갈비-25g*40개, 1kg/봉
해물부추전 (고)/수	부침가루/부침가루( 20.00 - 2 ) 감자/생것(9.98-1) 깻잎/생것(5.00-0.5) 당근/생것(10.00-1) 부추(재래종)/생것(8.90-1) 양파/생것,국내산(10.00-1) 달걀(전란)/생것(18.00-1.8) 오징어/생것( 30.00 - 3 ) 새우/생새우살( 20.00 - 2 ) 공기름/공기름( 1.00 - 0.1 )	1. 채소는 손질하여 세척 소독한다. 2. 오징어는 해동 세척하여 4등분하여 굵게 채낸다. 3. 채소는 2cm정도 길이로 채낸다. 4. 부침가루 반죽에 계란 흰 것을 넣고 덩어리진 것을 풀어준다. 4. 여기에 오징어와 재료를 혼합하여 섞는다. 5. 지름 6cm 정도로 부쳐내어 브라운 후 배식한다. • 전제 수량을 파악하여 1인량을 산정한다.
열무김치 (고)/완	김치/열무김치( 40.00 - 4 )	1. 외부비닐 제거 후 속비닐 재 바트에 담아 보낸다. 2. 열무김치가 길 경우 두어번 잘라 바트에 담아 보낸다.
참외	참외/생과( 80.00 - 10 )	1. 깨끗하게 세척소독 후 감자칼을 이용하여 껍질 제거 후 등근모양대로 인원수에 맞게 등분하여 바트에 담아 보낸 후 배식한다. • 지름이 긴 가운데 부분은 좀 얇게, 지름이 짧은 가장자리 쪽으로 갈수록 도둑하게 썰어 1인당 중량을 같게 한다. • 참외-개당중량 290g정도, 10kg/상자



# 학교급식 표준레시피

6월 3일(트) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 50.00 - 5 ) 참쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 참쌀 혼합후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 밥을 앉히고 배식 시간대별로 밥을 짓는다. 3. 밥솥 아랫부분까지 골고루 저어 배식한다.
쇠고기무국 (고)	마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리(38.00-4) 생강/국내산(0.10-0.01) 양파/생것,국내산(5.00-0.5) 파/대파(3.00-0.3) 팽이버섯/생것(8.00-1) 표고버섯/참나무,말린것(생건)(0.50-0.05) 쇠고기(한우)/사태(15.00-1.5) 쇠고기(한우)/양지(15.00-1.5) 다시마/말린것(1.00-0.1) 간장/재래간장(2.00-0.2) 소금/굵은소금(1.50-0.15) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 채소는 손질하여 세척 소독한다. 2. 쇠고기는 흐르는 찬물에 핏물을 제거한다. 3. 쇠고기는 별도로 끓이고, 다시마, 양파, 무, 건 표고 등으로 육수를 끓이다가 건져내고 쇠고기를 넣고 더 끓인다. 4. 무는 0.3cm 두께로 나박썰기하고 팽이버섯은 2cm 길이로 썬다. 5. 쇠고기는 절 반대 방향으로 썰어 넣는다. 6. 배식시간에 맞추어 무를 넣어 익히고 마지막에 팽이버섯, 마늘, 파, 생강, 소금, 후추 등으로 간하여 배식한다.
콩나물잡채 (고)	설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 참깨,흰깨/말린것(0.20-0.02) 양파/생것,국내산(10.00-1) 콩나물/생것(50.00-5) 피망/녹색과(4.30-0.5) 피망/적색과(4.40-0.5) 표고버섯/참나무,생것(생건)(10.00-1) 돼지고기(등심)/날것(10.00-1) 참기름/참기름(0.50-0.05) 간장/양조간장(1.00-0.1) 후추/검은색(0.10-0.01) 소금/구운소금(0.50-0.05)	1. 채소는 세척 소독하여 준비한다. 2. 피망은 4cm 길이로, 양파는 반질라 채썰어 소금 간하여 볶는다. 3. 표고버섯은 끓는 물에 데쳐내어 채썰어 간장, 소금, 후추 간하여 볶는다. 4. 당면은 미지근한 물에 불려 삶아 썬 후 간장, 설탕, 참기름 등으로 양념한다. 5. 돼지고기는 간장, 소금, 후추, 청주 등으로 밑간 하여 볶는다. 6. 콩나물은 아삭하게 삶아 소금간하여 무친다. 7. 대파와 마늘을 볶는다. 8. 배식시간에 맞추어 당면, 돼지고기, 피망, 표고버섯, 양파, 간장, 참기름, 참깨, 파, 마늘을 버무리 배식한다.
검은깨두부탕수 (고)/수	밀가루/중력분(수입산)( 10.00 - 1 ) 튀김가루/튀김가루(10.00-1) 전분/감자전분( 0.50 - 0.05 ) 물엿/황물엿( 10.00 - 1 ) 두부/검은깨두부( 90.00 - 9 ) 마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 파인애플/통조림( 30.60 - 3.06 ) 소시지/비엔나,워너소시지( 20.00 - 2 ) 토마토케첩/토마토케첩( 10.00 - 1 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 두부는 짬뽕용이기에 소금과 후추로 밑간하여 마른 가루(전분과 튀김가루 혼합물)를 입혀 바삭하게 튀겨 보온고에 보관한다. 2. 비엔나소시지는 양끝을 십자로 칼질넣어 튀김 마지막 단계에서 넣었다 바로 꺼내 살짝 튀겨 보온고 보관한다. 3. 물을 팔팔 끓이다가 케첩, 간장, 황설탕, 식초, 소금을 넣고 색과 간을 맞추고 전분물을 준비 하여농도를 맞춘후 마지막에 썬 파인애플을 넣는다. 4. 두부+비엔나를 혼합하고 그 위에 소스를 얹어주며 배식한다.
우리밀스콘 (고)/반	옥수수빵/옥수수빵( 40.00 - 4 )	1. 우리밀스콘은 검수후 반드시 냉동보관한다. 2. 오븐은 180도~200도 정도로 미리 예열한다. 3. 오븐 코팅팬에 팬닝하여12~15분정도 노릇하게 구워 낸다. * 우리밀소프트스콘(생지/오븐용)-SRC, 20g*50개, 1kg/봉
배추김치(고)/완	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.
파인애플(고)/반	파인애플/생과( 100.00 - 10 )	1. 검수 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 껍질부분을 제거하고 6등분하여 속심을 제거한 후 등분한다. 3. 받대에 담아 보냉 후 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 3일(토) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
자장면(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 20.00 - 2 ) 자장면/냉동.중화면(230.00-23) 감자/생것(20.00-2) 당근/생것(20.00-2) 마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 생강/국내산(0.20-0.02) 양배추/생것(25.80-3) 양파/생것.국내산(20.00-2) 파/대파(2.00-0.2) 호박/애호박.생것(20.00-2) 돼지고기(등심)/날것(30.00-3) 콩기름/콩기름(1.00-0.1) 자장소스/자장소스(30.00-3) 후추/검은색(0.10-0.01) 소금/구운소금(0.50-0.05)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 손질후 세척 소독하여 잔각독 썰기하고 소금, 후추 간하여 볶는다.</li> <li>2. 돼지고기는 청주, 소금, 후추, 마늘, 생강즙 등으로 밑간하여 볶는다.</li> <li>3. 쌀은 세척하여 배식시간에 맞춰지고 자율배식대에 배지한다.</li> <li>4. 볶은 돼지고기와 볶은 채소를 넣고 적당한양의 물을 잡아 끓이다가 자장소스를 풀어 넣고 끓인다.</li> <li>5. 자장면은 삶아 타공 받드에 담는다.</li> <li>6. 자장면 위에 소스를 얹어주며 배식한다.</li> </ol>
해물짬뽕국(고)	마늘/생것.(국내산)( 3.00 - 0.3 ) 생강/국내산(0.20-0.02) 시금치/생것.하우스(17.00-2) 양배추/생것(17.20-2) 양파/생것.국내산(10.00-1) 파/대파(2.00-0.2) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 오징어/냉동품(20.00-2) 홍합/홍합살(20.00-2) 새우살/락테일새우.냉동품(10.00-1) 다시마/말린것(1.00-0.1) 고춧가루/고춧가루(2.00-0.2) 후추/검은색(0.02-0) 소금/구운소금(2.00-0.2)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 손질후 세척 소독하여 준비한다.</li> <li>2. 국멸치, 다시마, 무, 양파, 건표고 등으로 육수를 끓인다.</li> <li>3. 오징어, 새우살, 홍합살은 해동 세척하여 보냉한다.</li> <li>3. 시금치는 세척 소독하여 4센티 길이로 썰어 데쳐 찬물에 행군다.</li> <li>4. 양파, 양배추 등은 채썰어 준비한다.</li> <li>5. 육수가 준비되면 해물과 채소, 고춧가루, 소금 등을 넣고 끓여 배식한다.</li> </ol>
단무지(고)/완	단무지/단무지( 60.00 - 6 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수시 용기에 알콜 분무하여 보냉한다.</li> <li>2. 내용물을 바트에 담아 보냉 후 배식한다.</li> <li>• 1백당 수량을 파악하여 1인량을 산정한다.</li> </ol>
중화군만두(고)/반	콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 군만두/고기군만두.냉동품(56.00-5.6)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수시 알콜분무하여 냉동실에 보관한다.</li> <li>1. 오븐은 미리 230도로 예열한다</li> <li>2. 만두는 조리시간을 엄두에 두고 오븐코팅팬에 팬닝한다.</li> <li>3. 콤비오븐에서 군만두 모드로 조리하되 수분을 50%로 하고 15분 조리한다.</li> </ol> <p>TIP. 미리 구워놓으면 눅눅해지고 질겨지므로 배식 직전 조리한다.</p>
배추김치(고)/완	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 배추김치는 외부비닐 제거후 속비닐 재 받드에 담아 보냉한다.</li> <li>2. 배추김치는 세로로 두어번 자르고 4cm 길이로 썰어 가지런히 받드에 담아 보냉후 배식한다.</li> </ol>
수박(고)	수박(생과)/적육질( 48.00 - 16 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한 크기로 썰어 배식한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

6월 5일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 50.00 - 5 ) 참쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 참쌀 혼합후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 밥을 얹히고 배식 시간대별로 밥을 짓는다. 3. 밥솥 아랫부분까지 끓고후 저어 배식한다.
쇠고기매운잡채 (고)	전분/감자전분( 0.50 - 0.05 ) 당면/마른것(40.00-4) 설탕/황설탕(2.00-0.2) 참깨, 흰깨/말린것(0.30-0.03) 당근/생것(10.00-1) 부추(재래종)/생것(8.90-1) 생강/국내산(0.10-0.01) 양파/생것, 국내산(10.00-1) 느타리버섯/생것(20.00-2) 표고버섯/참나무, 생것(생것)(10.00-1) 쇠고기(한우)/우둔(10.00-1) 청주/청주(2.00-0.2) 간장/양조간장(3.00-0.3) 고춧가루/고춧가루(2.00-0.2) 굴소스/굴소스(2.50-0.25) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 채소는 손질후 세척 소독하여 준비한다. 2. 당근, 양파는 굵게 채썰어 소금 간하여 볶는다. 3. 느타리와 표고는 데쳐내어 썰어 소금, 후추간 하여 식용유로 볶고 부추도 살짝 데쳐내어 소금간하여 무친다. 4. 쇠고기 밀감하여 볶아내고 당면을 삶아 볶아 나머지재료와 버무려 보온고 보관한다. 5. 굴소스, 간장, 고추기름, 설탕, 청주, 후추, 대파, 마늘, 전분 등을 넣고 달여 소스를 만든다. 6. 당면, 쇠고기, 볶은채소 소스와 버무려 배식한다. TIP. 소스도 따뜻하게 하여 배식한다. 느끼하지 않고 깔끔한 맛을 낸다.
부대찌개 (고)	가래떡(흰떡)/가래떡(흰떡)( 20.00 - 2 ) 김치/배추김치(40.00-4) 마늘/생것, (국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(0.20-0.02) 양파/생것, 국내산(5.00-0.5) 파/대파(3.00-0.3) 팽이버섯/생것(8.00-1) 표고버섯/참나무, 말린것(생건)(0.20-0.02) 돼지고기가공품(햄)/로스(30.00-3) 소, 부산물/잡뼈(30.00-3) 다시마/말린것(1.00-0.1) 치즈/자연치즈( 4.00 - 0.4 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 채소는 손질후 세척 소독하여 준비한다. 2. 국멸지, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 국물을 우려낸다. 3. 배추김치는 1센티정도 길이로 썰고, 가래떡은 미지근한 물에 불려 준비한다. 4. 팽이버섯은 밑동 자르고 양파는 채썰어 준비한다. 5. 육수가 준비되면 배추김치, 소시지, 가래떡, 양파, 버섯, 치즈, 대파, 마늘등의 순으로 넣고 끓여 간 맞추어 배식한다.
자반고등어구이 (고)	치킨튀김가루/치킨튀김가루( 10.00 - 1 ) 생강/국내산(0.20-0.02) 고등어/고등어살(50.00-5) 콩기름/콩기름(2.00-0.2) 청주/청주(3.00-0.3)	1. 고등어는 흐르는 물에 해동 후 쌀뜨물에 담가 짠맛을 제거한다. 2. 오븐은 230도로 예열한다. 3. 고등어에 마른 치킨튀김가루를 입혀 오븐코팅 팬에 등쪽이 보이도록攤닝하여 구이모드로 굽는다. TIP. 너무 바짝 구우면 건조하고 질겨지므로 시간 조절에 유의. 고등어 60g/개
깍두기 (고)/완	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 외부비닐 제거 후 속비닐 재 받드에 담아 보냉 한다. 2. 속비닐을 제거한 후 소독된 받드에 담아 보냉 후 배식한다.
딸기라떼 (고)/완	우유/딸기우유( 125.00 - 12.5 )	1. 검수시 알콜분무하여 받드에 담아 냉장보관 한다. 2. 1인당 1개씩 배식하여 용기를 버릴 수 있는 동에 비닐을 씌워 반납구 옆에 비치한다. • 딸기라떼 : 스트로베리라떼, 125ml



# 학교급식 표준레시피

6월 5일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥 (고)	기장/드성곡( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)(45.00-4.5) 잡쌀/백미(20.00-2)	1. 기장은 조리로 일어 행군다. 2. 쌀, 잡쌀을 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 3. 쌀, 잡쌀, 기장을 혼합하여 밥을 익히고 배식 시간대별로 밥을 짓는다. 4. 밥솥 아랫부분까지 골고루 섞어 배식한다.
불낙전골 (고)	마늘/생것(국내산)( 3.00 - 0.3 ) 조선무/뿌리(28.50-3) 생강/국내산(0.05-0.01) 쪽파/생것(1.90-0.2) 양파/생것,국내산(10.00-1) 파/대파(1.00-0.1) 고추/청양고추,청양고추(1.00-0.1) 팽이버섯/생것(8.00-1) 표고버섯/참나무,말린것(생건)(10.00-1) 표고버섯/참나무,생것(생건)(1.00-0.1) 쇠고기(한우)/목심(상정)(20.00-2) 낙지/냉동품(34.80-4) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 3.00 - 0.3 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 국별지, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다. 3. 쇠고기는 간장, 소금, 청주, 생강즙, 마늘, 후추 등으로 밑간한다. 4. 낙지는 해동 세척하여 보낸다. 5. 무는 나박, 양파는 채, 팽이버섯은 2등분, 표고버섯은 반 살라 재낸다. 6. 육수가 준비되면 무를 넣고 익힌 후 배식시간에 맞추어 쇠고기, 채소, 낙지, 간장, 소금 후추 등을 넣고 끓여 배식한다. TIP. 배식 중 낙지가 가라앉으므로 골고루 섞어 가면서 배식한다.
수박/수박생채 (고)	설탕/황설탕( 0.10 - 0.01 ) 참깨,흰깨/말린것(0.10-0.01) 매실/농축액(0.20-0.02) 수박(생과)/적육질(20.00-2) 고춧가루/고춧가루(2.00-0.2) 소금/굵은소금(1.00-0.1) 식초/과일식초(배식초)(0.20-0.02)	1. 수박은 세척 소독하여 과육부분을 썰어 배식 하고 남은 흰속껍질 부분을 조각 썰 듯이 썰어 소금에 살짝 절인다. 2. 살짝 절여진 수박과육은 물기를 타공반드에 담아 제저한 후 파, 마늘, 고춧가루, 식초, 설탕, 참깨 등을 넣어 버무린 후 배식한다.
베이컨감자볶음 (고)	감자/생것( 50.00 - 5 ) 설탕/황설탕(0.20-0.02) 참깨,흰깨/말린것(0.50-0.05) 마늘/생것(국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(0.10-0.01) 파/대파(2.00-0.2) 베이컨/날것(20.00-2) 콩기름/콩기름(0.50-0.05) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 감자는 채썰어 소금물 담가 전분기를 뺀다. 2. 베이컨은 1.5센티 너비로 썬다. 3. 소금, 설탕, 후추 등을 넣고 간한 다음 오븐 코팅팬에 썬다하여 볶는다.
치킨샐러드 (고)	밀가루/중력분(국내산)( 10.00 - 1 ) 튀김가루/튀김가루(0.10-0.01) 치킨튀김가루/치킨튀김가루(30.00-3) 마늘/생것(국내산)(1.00-0.1) 조선무/무순(5.00-0.5) 양상추/양상추(34.40-4) 양파/생것,국내산(5.00-0.5) 오이/생것,재래종(9.50-1) 오이피클/오이피클(8.50-0.85) 파/대파(1.00-0.1) 파프리카(착색단고추)/주황색과(5.00-0.5) 사과(생과)/부사(후지)(16.40-2) 파인애플/통조림( 30.60 - 3.06 ) 닭고기(가슴살)/날것( 80.00 - 8 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 3.00 - 0.3 ) 머스터드소스/머스터드소스( 20.00 - 2 ) 식초/과일식초(배식초)( 0.22 - 0.02 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 양상추는 적당한 크기로 뜯고 오이도 반갈라 얇게 어슷썰어 보냉기에 보관한다. 3. 닭고기는 소금, 후추, 청주 등으로 간하여 밀가루 입히고 치킨튀김가루 반죽에 담가 바삭하게 튀긴다. 4. 튀긴 닭고기는 어슷어슷 먹기 좋게 썰어 바트에 담아 보온한다. 5. 머스터드, 피클, 파인, 사과, 양파를 넣고 갈아 산뜻한 소스를 만들어 보낸다. 6. 배식 시 치킨-채소-소스의 순으로 얹어 주며 배식한다.
배추김치(고)/완	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 적당한 크기로 썰어 놓는다.



# 학교급식 표준레시피

6월 5일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰현미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 45.00 - 4.5 ) 찰쌀/현미(5.00-0.5) 찰쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 찰쌀, 찰현미를 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 쌀, 찰쌀, 찰현미를 혼합하여 밥을 익히고 백식 시간대별로 밥을 짓는다. 3. 밥솥 아랫부분까지 골고루 섞어 배식한다. TIP. 물은 청량화하여 되거나 질지 않게 한다.
감자새우고추장 찌개(고)	감자/생것( 50.00 - 5 ) 설탕/황설탕(1.00-0.1) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 조선무/뿌리(14.30-1.5) 생강/국내산(0.10-0.01) 양파/생것.국내산(20.00-2) 파/대파(3.00-0.3) 호박/애호박.생것(20.00-2) 느타리버섯/생것(20.00-2) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 브리새우/자건품(3.00-0.3) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 고추장/달로만든고추장( 10.00 - 1 )	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 감자는 도동하게 반달형에 찬물에 담그고, 양파도 각둑모양 썰기 한다. 3. 애호박은 4등분하여 도동하게 은행잎썰기하고 느타리버섯은 찢어 준비한다. 4. 국별치, 다시마, 양파, 무, 건표고로 육수를 끓인다. 5. 브리새우는 이물질이 없는지 골라 깨끗하게 준비한다. 6. 국물 우려낸 다시마도 사각썰기하여 넣고, 국물은 고추장, 고춧가루, 후추를 넣고 얼큰하게 준비한다. 7. 감자, 설탕소, 브리새우를 넣고 부서지지 않게 살살 저어 끓인 후 배식한다.
부지갱이나물볶음 (고)	설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨.황깨/말린것(1.00-0.1) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 부지갱이.(울릉도산채)말린것(30.00-3) 파/대파(2.00-0.2) 돌기름/돌기름(0.50-0.05) 간장/재래간장(2.00-0.2) 소금/구운소금(0.50-0.05)	1. 부지갱이 나물은 세척하여 3cm 길이로 썬다. 2. 마늘은 갈고 대파는 반갈라 송송 썰어 준비한다. 3. 재래간장, 소금, 파, 마늘, 설탕 등을 넣고 볶는다. 4. 마지막에 돌기름을 넣어 혼합하고 참깨를 뿌려 받드에 담아 배식한다. * 부지갱이나물-"전데친"사용
표고등심탕수육 (고)/수	튀김가루/튀김가루( 30.00 - 3 ) 전분/감자전분(5.00-0.5) 설탕/황설탕(5.00-0.5) 물엿/황물엿(10.00-1) 당근/생것(10.00-1) 양파/생것.국내산(10.00-1) 오이/생것.재래종(9.50-1) 표고버섯/참나무.생것(생것)(30.00-3) 돼지고기(등심)/남것(80.00-8) 달걀(전란)/생것(9.00-0.9) 콩기름/콩기름(1.00-0.1) 간장/양조간장(5.00-0.5) 식초/과일식초(백식초)(3.00-0.3) 토마토케첩/토마토케첩(10.00-1)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 표고버섯은 끓는 물에 데쳐 후 세로로 4등분하여 소금, 후추 밀간 후 튀김옷 입혀 동동하게 튀겨낸다. 3. 돼지고기는 소금, 후추, 청주, 국간장, 소금, 생강즙 등으로 밀간하여 전분, 튀김가루 반죽에 버무려 바삭하게 튀겨 보온한다. 4. 소스재료: 당근, 오이는 은행잎썰기, 양파는 각둑썰기 한다. 5. 케첩, 설탕, 식초, 물엿을 넣고 신맛이 날아가도록 끓이다가 소스 재료를 넣고 마지막에 전분을 묽게 풀어 완성하여 보온한다. * 전제수량 파악하여 1인량을 산정한다.
총각김치(고)/완	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 외부비닐 제거 후 속비닐 재 받드에 담아 보냉 한다. 2. 총각김치의 두 길이가 길 경우 반정도 잘라 받드에 담아 보냉 후 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 6일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
영양밥/양념간장 (고)	차수수/차수수( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)(50.00-5) 찰쌀/백미(20.00-2) 밥/생것(7.30-1) 은행/생것(7.00-1) 참깨,흰깨/말린것(1.00-0.1) 마늘/생것.(국내산)(0.50-0.05) 파/싹파(4.40-0.5) 표고버섯/참나무,생것(생것)(10.00-1) 참기름/참기름(3.00-0.3) 간장/양조간장(5.00-0.5) 인삼/수삼(5.00-0.5)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀, 찰쌀, 수수는 혼합하여 세척 후 솥에 얹혀 30분 정도 불린다.</li> <li>2. 인삼, 밥, 표고, 은행은 손질한 후 씻어서 쌀과 볶아놓는다.</li> <li>3. 볶은 재료들을 쌀, 찰쌀, 수수 얹힌 후 가지런히 얹은 다음 소금을 약간씩 넣고 밥을 짓는다.</li> <li>4. 간장, 쪽파, 생것, 마늘즙, 생강즙, 정수된 물, 참기름 등을 혼합하여 양념장을 만든다.</li> </ol>
얼갈이배추된장국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리(14.30-1.5) 배추/얼갈이(37.60-4) 양파/생것.국내산(5.00-0.5) 파/대파(2.00-0.2) 표고버섯/참나무,말린것(생것)(0.20-0.02) 열치/자건콩(큰열치)(5.00-0.5) 다시마/말린것(1.00-0.1) 된장/된장,개량식(양조된장)(10.00-1)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 손질하여 세척 소독한다.</li> <li>2. 국열치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다.</li> <li>3. 얼갈이배추는 끓는 물에 데쳐 2센티길로 썬다.</li> <li>4. 양파는 반갈라 채썰고 된장을 풀어 준비한다.</li> <li>5. 육수가 준비되면 배식시간에 맞추어 열무, 양파, 파, 마늘을 넣고 끓여 간 확인 후 배식한다.</li> </ol>
배추김치 (고)/완	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 배추김치는 외부비닐 제거 후 속비닐 재 받드에 담아 보냉한다.</li> <li>2. 배추김치는 세로로 두어번 자르고 4cm길이를 썰어 가지런히 받드에 담아 보냉 후 배식한다.</li> </ol>
멜론-머스크 (고)	멜론/머스크( 62.40 - 12 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 시 수량을 확인하여 세척 소독한다.</li> <li>2. 배식인원을 고려하여 세로 등분 후 가로썰기하여 받드에 담아 보냉 후 배식한다.</li> </ol> <p>• 머스크멜론-1.5~2kg/동</p>
블랙번 (고)/완	모미지빵/모미지빵( 120.00 - 12 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 냉장 보관한다.</li> <li>2. 1인당 2개씩 배식한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

6월 6일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
서리태밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 45.00 - 4.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 대두(검정콩,말린것)/서리태(녹색자엽콩) ( 5.00 - 0.5 )	1. 서리태는 미지근한 물에 미리 불려 행군다. 2. 쌀, 찰쌀을 혼합 후 세미기를 이용 세척한다. 3. 쌀, 찰쌀, 서리태를 혼합하여 밥을 익히고 백식 시간대별로 밥을 짓는다. 4. 밥줄 아랫부분까지 골고루 섞어 백식한다. TIP. 밥물은 청량화하여 되거나 실지 않게 한다.
생선매운탕 (고)	두부/두부( 8.00 - 0.8 ) 마늘/생것,(국내산)(3.00-0.3) 조선무/뿌리(19.00-2) 생강/국내산(0.20-0.02) 양파/생것,국내산(10.00-1) 파/대파(3.00-0.3) 호박/애호박,생것(10.00-1) 콩나물/생것/극산콩(20.00-2) 느타리버섯/생것(20.00-2) 팽이버섯/생것(8.00-1) 표고버섯/참나무,말린것(생건)(0.30-0.03) 표고버섯/참나무,생것(생건)(10.00-1) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 명태/냉동품(동태)(30.00-3) 미더덕/미더덕(3.00-1) 다시마/말린것(1.00-0.1) 청주/청주(2.00-0.2) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.05) 후추/검은색(0.10-0.01) 고추장/살로만든고추장(5.00-0.5)	1. 채소는 세척 소독하여 무는 나박, 양파는 반 잘라 무 크기와 맞추어 채낸다. 2. 국멸치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수 를 끓인다. 3. 동태는 흐르는 물에 해동하고 물이기를 제 거한 후 오만둥이와 함께 세척하여 보냉한 다. 4. 표고는 반살라 채썰고, 두부도 도둑하게 깎둑썬 다. 5. 팽이는 밀통 자르고 반살라 준비한다. 6. 육수가 준비되면 무, 오만다, 동태, 두부, 채 소, 파, 마늘, 후추 순으로 넣고 끓여 간을 확인 후 배식한다.
고춧잎나물무침 (고)	설탕/황설탕( 0.21 - 0.02 ) 참깨,흰깨/말린것(0.21-0.02) 고춧잎/생것(23.10-3) 참기름/참기름(0.11-0.01) 고춧가루/고춧가루(0.21-0.02) 고추장/고추장,개량식(2.00-0.2) 식초/과일식초(백식초)(0.21-0.02)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 고춧잎은 끓는 소금물에 녹색이 유지되도록 데쳐 행군다. 3. 대파, 마늘을 부아 준비한다. 4. 고춧잎, 고추장, 고춧가루, 파, 마늘, 참깨, 식초, 황설탕으로 무쳐 배식한다.
돈육당면불고기 (고)	당면/마른것( 20.00 - 2 ) 당근/생것(10.00-1) 마늘/생것,(국내산)(3.00-0.3) 생강/국내산(0.10-0.01) 양파/생것,국내산(10.00-1) 파/대파(3.00-0.3) 표고버섯/참나무,생것(생건)(10.00-1) 매실/농축액(1.00-0.1) 배(생과)/국내산,신고(8.30-1) 돼지고기(앞다리,날것)(110.00-11) 참기름/참기름(1.00-0.1) 간장/양조간장(10.00-1) 소금/굵은소금(2.00-0.2) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 표고버섯은 끓는 물에 데쳐 반살라 채썰고 당근도 채낸다. 3. 배와 양파를 잘라 돼지기, 간장, 소금, 설탕, 매실청, 후추, 마늘, 생강즙 등으로 밑간한다. 4. 당면은 미지근한 물에 담가 불린 후 잘아 간장, 소금, 설탕, 후추, 파, 마늘등으로 양 념하여 보온한다. 5. 돼지고기재운 것을 볶음솥에 넣고 볶다가 채 소를 넣고 볶아 마무리한다. 6. 돼지고기볶음에 당면을 2-3차례 나누어 섞어 가며 배식한다. TIP. 돼지고기볶음에 육수를 넉넉히 넣어주기 (당면이 들어가면 흡수함)
호박고구마맛탕 (고)	고구마/신용미( 110.00 - 11 ) 설탕/황설탕(5.00-0.5) 물엿/황물엿(10.00-1) 참깨,검정깨(흑임자)/말린것(0.30-0.03) 콩기름/콩기름(0.50-0.05)	1. 채소는 세척 소독하여 준비한다. 2. 호박고구마는 사방 2센티정도 크기로(너무 크 면 먹을 때 딱딱함) 깎둑썬다. 2. 170도의 기름에 고구마를 노릇하게 튀겨내어 보온고에 보관한다. 3. 황물엿+황설탕으로 시럽을 만들어 배식직전 버무리고 흑임자를 부아 후려 배식한다. TIP. 전체 분량을 버무리려 두지 말고 배식순서에 따라 여러 번 나누어 버무리다.
보쌈김치(고)/완	김치/보쌈김치( 40.00 - 4 )	1. 적당한 크기로 썰어 놓는다.



# 학교급식 표준레시피

6월 6일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
보리밥 (고)	보리/찰보리( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)(45.00-4.5) 찰쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 찰쌀, 보리쌀을 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 쌀, 찰쌀, 보리쌀을 혼합하여 밥을 익히고 배식 시간대별로 밥을 짓는다. 3. 밥솥 아랫부분까지 콩고루 섞어 배식한다. TIP. 밥물은 정상화하여 되거나 질지 않게한다.
두부새우전국 (고)	두부/두부( 60.00 - 6 ) 고추/붉은고추,생것(0.90-0.1) 마늘/생것,(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 부추(재래종)/생것( 2.70 - 0.3 ) 양파/생것,국내산( 10.00 - 1 ) 파/대파( 3.00 - 0.3 ) 고추/청양고추,청양고추( 1.00 - 0.1 ) 멸치/자건표(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 새우젓/추젓( 2.00 - 0.2 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 소금/구운소금( 0.50 - 0.05 )	1. 채소는 세척 소독하여 준비한다. 2. 국멸치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다. 3. 무는 나박썰고, 두부는 두께1, 길이2cm 정도로 사각썰기하여 보냉한다. 4. 청양고추와 홍고추는 반갈라 썰어 준비한다. 5. 육수가 준비되면 무를 넣고 끓이다가 두부, 고추, 대파, 마늘 순으로 넣고 새우젓 간하여 배식 한다.
골뱅이무침/소면 (고)	소면/마른것( 20.00 - 2 ) 설탕/황설탕(10.00-1) 참깨,흰깨/말린것(2.00-0.2) 당근/생것(10.00-1) 마늘/생것,(국내산)(2.00-0.2) 양배추/생것(17.20-2) 오이/생것,개량종(9.90-1) 파/대파(2.00-0.2) 사과(생과)/부사(후지)(8.20-1) 매끈이고동/통조림(골뱅이통조림)(92.00-3.2) 간장/양조간장(3.00-0.3) 고춧가루/고춧가루(2.00-0.2) 식초/과일식초(배식초)(2.00-0.2) 고추장/팔로만든고추장(10.00-1)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 당근, 오이, 양배추, 사과는 재썰어 준비한다. 3. 골뱅이는 끓는물에 데쳐내어 알계 면으로 썬다. 4. 소면은 반살라 끓는물에 삶아내어 사리물어 준비한다. 5. 골뱅이, 간장, 고추장, 식초, 설탕, 참깨, 참기름 등으로 무침하여 보냉한다. 6. 골뱅이 무침 옆에 국수사리를 함께 배식한다. TIP. 골뱅이 무침 옆에 소면을 섞어 먹을 수 있도록 평소보다 양념을 넉넉히 함이 좋다.
닭다리오븐구이 (고)/수	물엿/황물엿( 10.00 - 1 ) 고추/붉은고추,말린것(0.60-0.1) 마늘/생것,(국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(0.20-0.02) 양파/생것,국내산(20.00-2) 파/대파(3.00-0.3) 배(생과)/국내산,신고(8.90-1) 닭고기(다리)/날것(200.00-20) 콩기름/콩기름( 2.00 - 0.2 ) 청주/청주( 3.00 - 0.3 ) 간장/양조간장( 20.00 - 2 ) 파슬리,말린것/파슬리,말린것( 0.10 - 0.01 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 당근, 양파, 표고는 잔 깎둑썰기 한다. 2. 닭다리는 세척하여 소금, 청주, 후추를 넣은 물에 담가밀간 후 오븐에 1차 굽는다. 3. 붉은고추, 간장, 설탕, 생강즙, 마늘, 청주, 육수, 황물엿 등을 넣고 한참 끓여 데리야기 소스 만든다. 4. 구워낸 닭다리에 양념을 발라 한 번 더 구운 후 소스를 덧발라 배식한다. * 닭다리(복재)-100g/개
백김치 (고)/완	김치/백김치( 40.00 - 4 )	1. 외부비닐 제거 후 속비닐 재 받드에 담아 보냉 한다. 2. 백김치는 세로로 두어면 자르고 3~4cm 길이로 썰어 가지런히 받드에 담아 보냉 후 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 7일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 50.00 - 5 ) 찰쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 찰쌀 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 밥을 얇히고 배식 시간대별로 밥을 짓는다. 3. 밥솥 아랫부분까지 골고루 젖어 배식한다. TIP. 밥물은 정량화하여 되거나 실지 않게 한다.
감자맑은국 (고)	감자/생것( 40.00 - 4 ) 마늘/생것(국내산)(2.00-0.2) 조선무/푸리(14.80-1.5) 생강/국내산(0.10-0.01) 양파/생것,국내산(5.00-0.5) 파/대파(3.00-0.3) 팽이버섯/생것(8.00-1) 표고버섯/참나무,말린것(생건)(0.50-0.05) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 다시마/말린것(1.00-0.1) 간장/재래간장(2.00-0.2) 소금/굵은소금(1.00-0.1) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 채소는 손질하여 세척 소독한다. 2. 국멸치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다. 3. 감자는 도동도동하게 반달썰기하여 찬물에 전분기를 빼낸다. 4. 팽이버섯은 2cm길이를 썰어 준비한다. 5. 배식시간에 맞추어 감자를 넣어 익히고 마지막에 팽이버섯, 마늘, 파, 생강, 간장, 소금, 후추 등으로 간하여 배식한다.
메추리알비엔나 소시지조림 (고)	물엿/황물엿( 1.00 - 0.1 ) 참깨,검정깨(흑임자)/말린것(0.10-0.01) 참깨,흰깨/말린것(0.20-0.02) 마늘/생것(국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(0.20-0.02) 양파/생것,국내산(4.02-0.4) 파/대파(2.00-0.2) 피망/녹색과(1.73-0.2) 소시지/비엔나,워너소시지(30.00-3) 메추리알(전란)/깐메추리알(30.00-3) 토마토채침/토마토채침(10.00-1) 고추장/알로만든고추장(5.00-0.5)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 양파, 피망은 깍둑썰기 한다. 2. 비엔나소시지와 메추리알은 끓는 물에 데쳐 내어 준비한다. 3. 채침, 고추장, 황물엿, 황설탕, 청주, 마늘, 생강즙, 후추 등으로 센불에 끓이다가 신맛이 날아갈때까지 약한불에 달여 소스를 만든다. 4. 끓인 소스에 비엔나소시지와 메추리알을 넣고 끓이다가 마지막에 채소를 넣고 참깨, 검정깨를 넣고 마무리한다.
안동찜닭 (고)	설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 물엿/황물엿(5.00-0.5) 당근/생것( 10.00 - 1 ) 생강/국내산( 0.20 - 0.02 ) 양파/생것,국내산( 20.00 - 2 ) 고추/청양고추,청양고추( 1.00 - 0.1 ) 표고버섯/참나무,생것(생것)( 10.00 - 1 ) 닭고기(날적다리)/날것( 120.00 - 12 ) 달걀(전란)/생것( 18.00 - 1.8 ) 참기름/참기름( 0.50 - 0.05 ) 청주/청주( 3.00 - 0.3 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 닭고기는 세척하여 데쳐낸다. 2. 채소는 세척소독하여 양파는 크게 깍둑썰기 하고 당근은 간깍둑썰기하여 므서리를 다듬는다. 3. 표고버섯은 크기에 따라 2~4등분한다. 4. 오븐팬에 공기풍을 두르고 닭을 볶음 모드로 조리하다가 양념장을 1/3정도 넣고 물을 2/3정도 채워 익힌다. 5. 닭이 반쯤 익으면 양파를 제외한 모든 채소를 넣고 간이 배게 한뒤, 양념장을 마져 넣는다. 6. 달걀은 흰백으로 지단을 부쳐내어 마음모꼴로 썬다. 7. 국물이 1/2쯤 되면 양파와 청양고추를 넣어 마음모꼴로 썬 흰백지단으로 고명으로 얹어 배식한다.
배추김치 (고)/완	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 배추김치는 외부비닐 제거 후 속비닐 재 받드에 담아 보냉한다. 2. 배추김치는 세로로 두어번 자르고 4cm길이로 썰어 가지런히 받드에 담아 보냉후 배식한다.
요구르트/(고)/완	요구르트/액상( 80.00 - 8 )	1. 검수시 알콜 분무하여 받드에 담아 냉장 보관한다. 2. 잔반통 옆에 용기를 버릴수 있는 용기에 비닐을 씌워 비치한다. • 코코몽-80ml/개



# 학교급식 표준레시피

6월 7일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
한식비빔밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 60.00 - 6 ) 잡쌀/백미(20.00-2) 설탕/황설탕(5.00-0.5) 참깨, 흰깨/말린것(2.00-0.2) 고구마줄기/삶은것(20.00-2) 고사리/삶은것(20.00-2) 김치/멸무김치(20.00-2) 당근/생것(20.00-2) 마늘/생것(국내산)(2.00-0.2) 조선무/푸리(19.00-2) 생강/국내산(0.20-0.02) 양파/생것, 국내산(20.00-2) 참나물(산채)/생것, 재배(20.00-2) 파/대파(3.00-0.3) 호박/애호박, 생것( 20.00 - 2 ) 콩나물/여린콩나물( 30.00 - 3 ) 표고버섯/참나물, 생것(생것)( 20.00 - 2 ) 쇠고기(한우)/우둔( 10.00 - 1 ) 들기름/들기름( 3.00 - 0.3 ) 참기름/참기름( 3.00 - 0.3 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 된장/된장, 개령식(양조된장)( 5.00 - 0.5 ) 소금/굵은소금( 2.00 - 0.2 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 ) 고추장/할로만든고추장( 10.00 - 1 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 세척 소독하여 준비한다.</li> <li>2. 쌀과 잡쌀을 혼합하여 세척 후 밥솥에 얹혀 배식시간대별로 취사버튼을 누른다.</li> <li>3. 고사리는 손질하여 간장, 설탕, 들기름, 후추, 청주 등으로 양념 후 볶는다.</li> <li>4. 콩나물과 참나물은 삶아 소금 간하여 무친다.</li> <li>5. 양파, 당근은 재빨고 애호박은 반달썰기하여 살짝 절인 후 볶는다.</li> <li>6. 표고버섯은 데쳐내어 재빨어 소금, 파, 마늘, 후추 넣고 볶는다.</li> <li>7. 무는 재빨어 소금 간 후 볶는다. (너무 푹 익지 않도록 주의)</li> <li>8. 쇠고기는 간장, 청주, 설탕, 후추 등으로 양념하여 볶는다.</li> <li>9. 쇠고기, 고추장, 황설탕, 멸치육수 등을 넣고 끓여 비빔장을 만든다.</li> </ol> <p>TIP. 각 재료는 별도 보온고에 보관 후 배식직전 혼합 가능한 재료끼리 혼합하여 배식한다.</p>
팽이유부된장국 (고)	두부/튀긴두부(유부)( 20.00 - 2 ) 마늘/생것(국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(0.10-0.01) 파/대파(3.00-0.3) 팽이버섯/생것(20.00-2.5) 멸치/자건품(큰멸치)(10.00-1) 다시마/말린것(1.00-0.1) 된장/된장, 개령식(양조된장)(10.00-1)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 손질 후 세척소독하여 준비한다.</li> <li>2. 국멸치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다.</li> <li>3. 유부는 반 잘라 재빨어 끓는 물에 데쳐 기름기를 제거한다.</li> <li>4. 팽이버섯은 2센티미터 길이로 자른다.</li> <li>5. 배식시간에 맞추어 된장을 풀어 넣고 팽이, 유부, 대파, 마늘 등을 넣고 끓여 배식한다.</li> </ol>
콘치즈핫도그 (고)/반	핫도그, 냉동품/핫도그, 냉동품( 50.00 - 5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 핫도그는 검수 시 알뜰 분무하여 바트에 담아 냉장 해동한다.</li> <li>2. 튀김솥에 식용유 가열 후 온도를 체크한다.</li> <li>3. 핫도그를 넣고 노릇하게 튀겨 보온고에 보관. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 핫도그 나무막대를 버릴 수 있는 용기나 봉투를 비치한다.</li> <li>• 우리밀콘치즈핫도그-•조은, 1kg(50g*20개)50g</li> </ul> </li> </ol>
백김치 (고)/완	김치/백김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 외부비닐 제거후 속비닐 재 받드에 담아 보냉한다.</li> <li>2. 백김치는 세로로 두어 번 자르고 4cm 길이로 썰어 가지런히 받드에 담아 보냉후 배식한다.</li> </ol>
방울토마토 (고)	체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)( 49.50 - 5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 꼭지를 제거하여 세척 소독한다.</li> <li>2. 받드에 담아 보냉 후 배식한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>• kg당 수량을 확인하여 1인당 배식량 산정한다.</li> </ul> </li> </ol>
참외(고)	참외/생과( 80.00 - 10 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참외-개당중량290g정도, 10kg/상자</li> </ul>



# 학교급식 표준레시피

6월 7일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
강황쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산) ( 45.00 - 4.5 ) 찰쌀/백미( 20.00 - 2 ) 쌀(기능성)/강황라이스업( 5.00 - 0.5 )	1. 쌀, 찰쌀을 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 쌀, 찰쌀, 강황쌀을 혼합하여 밥을 익히고 배식 시간대별로 밥을 짓는다. 3. 밥솥 아랫부분까지 골고루 섞어 배식한다. TIP. 밥물은 청량화하여 되거나 질지 않게 한다.
오징어무국 (고)	마늘/생것.(국내산) ( 3.00 - 0.3 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 생강/국내산( 0.10 - 0.01 ) 양파/생것.국내산( 10.00 - 1 ) 파/대파( 2.00 - 0.2 ) 고추/청양고추,청양고추( 0.10 - 0.01 ) 노타리버섯/생것( 20.00 - 2 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 오징어/생것( 80.00 - 8 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 5.00 - 0.5 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 ) 고추장/살로만든고추장( 10.00 - 1 ) 소금/구운소금( 0.20 - 0.02 )	1. 채소는 손질 후 세척소독하여 준비한다. 2. 국멸치, 다시마, 무, 양파, 건표고 등으로 국물을 우려낸다. 3. 오징어는 해동 세척하여 보냉한다. 4. 무는 나락썰기하고 양파는 재썰고 노타리버섯은 가늘게 찢어 준비한다. 5. 국물이 충분히 우러나면 무를 먼저 넣고 끓이다 고춧가루, 고추장, 소금, 마늘 등으로 간을 한다. 6. 마지막에 오징어, 청고추, 대파를 넣고 간 확인 후 배식한다.
새송이오이 초고추장무침(고)	설탕/황설탕( 0.30 - 0.03 ) 참깨.흰깨/말린것( 0.10 - 0.01 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 10.00 - 1 ) 오이/생것.재래종( 28.50 - 3 ) 새송이버섯/새송이버섯( 40.00 - 4 ) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05 ) 고추장/고추장.개량식( 5.00 - 0.5 ) 식초/과일식초(배식초)( 0.30 - 0.03 )	1. 채소는 손질후 세척소독하여 준비한다. 2. 새송이버섯은 세로로 3등분 한 후 어슷썰어 살짝 데친다. 3. 오이는 세로로 반 갈라 역시 어슷썰기하여 살짝 절인다. 4. 양파는 길이를 이등분하여 0.2cm 정도로 재낸다. 5. 고추장, 고춧가루, 식초, 설탕, 파, 마늘등으로 양념초고추장을 만든다. 6. 배식시간에 맞추어 새송이, 오이, 양념장, 참깨로 버무려 배식한다. TIP. 양념초고추장은 너무 새콤하기 않게 한다.
치즈돈까스/소스 (고)/반	밀가루/중력분(수입산)( 10.00 - 1 ) 설탕/황설탕( 2.00 - 0.2 ) 물엿/황물엿( 5.00 - 0.5 ) 셀러리/셀러리( 4.40 - 0.5 ) 양파/생것.국내산( 10.00 - 1 ) 피망/녹색과( 8.60 - 1 ) 버터/버터( 4.50 - 0.45 ) 콩기름/콩기름( 5.00 - 0.5 ) 우스터소스/우스터소스( 4.20 - 0.42 ) 토마토케첩/토마토케첩( 10.00 - 1 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 ) 돈까스/치즈돈까스( 100.00 - 10 )	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 잔각독열기한다. 2. 밀가루를 버터에 볶다가 분비된 재료(우스터소스, 케첩, 간장, 양파, 피망, 셀러리, 설탕, 물엿 등)을 넣고 걸쭉한 농도로 충분한 양의 소스 만들어 보온한다. 3. 치즈돈까스는 180도의 기름에 바삭하게 튀겨 보온한다. • 치즈돈까스-100g*10개/봉
배추김치(고)/완	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 적당한 크기로 썰어놓는다.



# 학교급식 표준레시피

6월 8일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 50.00 - 5 ) 찰쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 찰쌀 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 밥을 얇히고 배식 시간대별로 밥을 짓는다. 3. 밥솥 아랫부분까지 콩고루 저어 배식한다. TIP. 밥물은 정량화하여 되거나 질지 않게 한다.
가쓰오우동국 (고)	우동사리/우동사리,냉동( 115.00 - 11.5 ) 두부/튀긴두부(유부)(5.00-0.5) 당근/생것(10.00-1) 마늘/생것(국내산)(2.00-0.2) 조선무/뿌리(14.30-1.5) 썩갠/생것(9.50-1) 양파/생것,국내산(10.00-1) 파/대파(3.00-0.3) 표고버섯/참나무,생것(생것)(5.00-0.5) 다랑어(참다랑어)/말린것(1.50-0.15) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 어묵/백소(5.00-0.5) 다시마/말린것(2.00-0.2) 간장/재래간장(2.00-0.2) 간장/양조간장(3.00-0.3) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 국멸치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다.(가쓰오부시는 마지막에 넣었다 건져냄) 3. 유부는 재빨리 한번 데쳐내어 기름기 제거한다. 4. 어묵은 도통하게 어슷썰어 한번 데쳐낸다. 5. 썩갠은 3센티 길이로 썰어 준비한다. 6. 우동면을 삶아내어 냉면기에 셋팅 후 육수와 고명 없이 배식한다. * 냉동우동면-230g*5개/봉
등갈비바베큐조림 (고)/수	설탕/황설탕( 5.00 - 0.5 ) 물엿/황물엿(5.00-0.5) 마늘/생것(국내산)(5.00-0.5) 생강/국내산(0.40-0.05) 양파/생것,국내산(20.00-2) 파/대파(3.00-0.3) 배(생과)/국내산,신고(16.60-2) 돼지고기(갈비)/날것(120.00-12) 바베큐/바베큐(10.00-1) 청주/청주(1.00-0.1) 간장/양조간장(2.00-0.2) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 제거한 후 애벌 삶는다. 3. 돼지고기에 간장, 소금, 청주, 후추 등을 넣고 양념하여 1차 애벌찜한다. 4. 배와 양파를 갈아 간장, 바베큐소스, 고춧가루, 설탕, 물엿, 청주, 생강, 마늘, 후추 등과 함께 넣어 바베큐소스를 끓인다. 5. 오븐 일판팬에 팬닝하여 조리하여 배식한다. TIP. 간은 너무 세지 않게 한다.
말린도토리묵볶음 (고)	설탕/황설탕( 0.20 - 0.02 ) 참깨,흰깨/말린것(0.10-0.01) 도토리묵/건조묵(15.00-1.5) 당근/생것(10.00-1) 마늘/생것(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것,국내산(5.00-0.5) 파/대파(1.00-0.1) 들기름/들기름(0.30-0.03) 간장/양조간장(1.00-0.1) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.05) 소금/구운소금(0.10-0.01)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 묵말랭이는 약 90도의 물에 40여분간 끓여 끓는 물에 데친다. 3. 당근, 양파는 세척 소독하여 먹음직스런 크기로 재빨리 썬는다. 4. 간장, 고춧가루, 황설탕, 마늘, 소금, 들기름, 참깨 등으로 양념장을 만들어 부서지지 않도록 버무려 배식한다.
배추김치 (고)/완	김치/배추김치(40.00 - 4 )	1. 배추김치는 외부비닐 제거 후 속비닐 재 바트에 담아 보냉한다. 2. 배추김치는 세로로 두어번 자르고 4cm 길이로 썰어 가지런히 받드에 담아 보냉 후 배식한다.
사과(고)	사과(생과)/부사(후지)(49.20-6)	1. 세척, 소독 후 껍질째 등분 후 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 8일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
울무밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 45.00 - 4.5 ) 참쌀/백미(20.00-2) 울무/울무쌀(5.00-0.5)	1. 울무는 조리로 일어 삶아 행군다. 2. 쌀, 찹쌀을 혼합후 세미기를 이용하여 세척한다. 3. 쌀, 찹쌀, 울무를 혼합하여 밥을 짓고 배식 시간대별로 밥을 짓는다. 4. 밥솥 아랫부분까지 골고루 섞어 배식한다. TIP. 밥물은 정량화하여 되거나 실지 않게한다.
들깨수제비국 (고)/반	수제비/감자수제비( 30.00 - 3 ) 감자/생것(20.00-2) 들깨가루/들깨가루(10.00-1) 당근/생것(10.00-1) 마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 조선무/뿌리(9.50-1) 생강/국내산( 0.20 - 0.02 ) 양파/생것.국내산( 10.00 - 1 ) 파/대파( 3.00 - 0.3 ) 호박/애호박.생것( 20.00 - 2 ) 표고버섯/참나무.말린것(생건)( 0.30 - 0.03 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 소금/굵은소금( 0.30 - 0.03 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 국멸치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다. 3. 호박과 당근은 은행잎 썰고 양파는 반갈라 채낸다. 4. 육수가 끓으면 간장, 소금 등으로 밑간을 하고 수제비를 넣고 어느정도 익으면 채소를 넣는다. 5. 고운망에 들깨가루를 넣고 뜨거운 육수로 내려 넣고 간 확인 후 배식한다.
훈제오리목은지찜 (고)	설탕/황설탕( 5.00 - 0.5 ) 김치/배추김치(50.00-5) 양파/생것.국내산(30.00-3) 오리고기(집오리)/고기.구운것(65.00-10) 참기름/참기름(1.00-0.1) 콩기름/콩기름(0.50-0.05) 청주/청주(2.00-0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00-0.2) 굴소스/굴소스(2.50-0.25) 월계수잎/말린것(0.10-0.01) 설탕/황설탕( 0.15 - 0.02 ) 참깨,현깨/말린것(0.10-0.01) 당근/생것(5.00-0.5) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 양파/생것.국내산(10.00-1) 오이/생것.재래종(19.00-2) 치커리/잎,푸른색(19.00-2) 파/대파(2.00-0.2) 멸치/액젓(0.10-0.01) 간장/양조간장(0.20-0.02) 고춧가루/고춧가루(0.30-0.03) 식초/과일식초(배식초)(1.00-0.1)	1. 채소는 손질 후 세척소독하여 준비한다.. 2. 훈제오리를 썰어 오븐 타공팬에 계단식으로 배열한다. 3. 배추김치는 3센티 길이로 썰어 황설탕, 참기름 등으로 양념한다. 4. 훈제오리 위에 양념에 버무린 김치를 얹은 다음 찜모드로 조리하여 섞어 반드에 담은 후 배식한다. TIP. 훈제오리에서 기름이 많이 나오는 경우 일부 걸어내고 배식한다.
치커리오이겉절이 (고)	설탕/황설탕( 0.15 - 0.02 ) 참깨,현깨/말린것(0.10-0.01) 당근/생것(5.00-0.5) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 양파/생것.국내산(10.00-1) 오이/생것.재래종(19.00-2) 치커리/잎,푸른색(19.00-2) 파/대파(2.00-0.2) 멸치/액젓(0.10-0.01) 간장/양조간장(0.20-0.02) 고춧가루/고춧가루(0.30-0.03) 식초/과일식초(배식초)(1.00-0.1)	1. 채소는 세척 소독하여 준비한다. 2. 치커리는 3센티 길이로 썰고 오이는 반갈라 여섯썰어 살짝 절인다. 3. 당근, 양파는 3센티 길이로 가늘게 채낸다. 4. 배식시간에 맞추어 치커리, 오이, 당근, 양파, 고춧가루, 고추장, 식초, 설탕, 대파, 마늘, 참깨 등을 넣고 무쳐 보냉 후 배식한다.
잔멸치땅콩볶음 (고)	설탕/황설탕( 0.50 - 0.05 ) 땅콩/볶은것(10.00-1) 참깨,현깨/말린것(0.20-0.02) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 멸치/자건품(잔멸치)(10.00-1) 참기름/참기름(0.50-0.05) 콩기름/콩기름(0.50-0.05)	1. 잔멸치는 이물이 없는지 꼼꼼히 살펴 골라낸다. 2. 볶음술을 달구어 잔멸치를 넣고 비린내 없애기 위해 1차 볶는다. 3. 볶은멸치에 콩기름을 두르고 땅콩, 마늘, 설탕 등을 넣고 볶아 참기름, 통깨 뿌려 배식한다.
총각김치(고)/완	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 반드에 담아 냉장보관 후 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 8일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
김가루주먹밥 (교)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 30.00 - 3 ) 참쌀/백미(30.00-3) 참쌀(검정쌀)/친환경.조생(5.00-0.5) 감자/생것(10.00-1) 설탕/황설탕(0.50-0.05) 당근/생것(10.00-1) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것.국내산(20.00-2) 호박/애호박.생것(5.00-0.5) 표고버섯/참나무.생것(생것)(5.00-0.5) 쇠고기(한우)/우둔(5.00-0.5) 멸치/자건품(잔멸치)(5.00-0.5) 김(참김)/김가루(10.00-1) 들기름/들기름(0.25-0.03) 참기름/참기름(0.25-0.03) 콩기름/콩기름(0.50-0.05) 후추/검은색(0.10-0.01)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 잘게 다져 소금 간하여 볶는다.</li> <li>2. 쌀, 참쌀을 혼합하여 세척 후 고슬고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>3. 쇠고기는 간장, 청주, 후추 등으로 간하여 볶는다.</li> <li>4. 잔멸치는 경질술에 기름을 두르지 않은채로 볶아 비린내를 없애고 설탕, 참깨를 섞는다.</li> <li>5. 볶은채소, 잔멸치, 소금, 설탕, 참기름 등을 밥에 골고루 섞어 100g정도 되도록 주먹밥을 만들고 김가루에 골려 낮은 바트에 한 단으로 담는다.</li> </ol>
잔치국수 (교)	소면/마른것( 90.00 - 9 ) 설탕/황설탕(0.20-0.02) 당근/생것(20.00-2) 마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 양파/생것.국내산( 10.00 - 1 ) 파/대파( 3.00 - 0.3 ) 호박/애호박.생것( 20.00 - 2 ) 표고버섯/참나무.생것(생것)( 20.00 - 2 ) 쇠고기(한우)/우둔( 5.00 - 0.5 ) 달걀(전란)/생것( 18.00 - 1.8 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 10.00 - 1 ) 명태/복어채( 5.00 - 0.5 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 0.50 - 0.05 ) 간장/재래간장( 5.00 - 0.5 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다.</li> <li>2. 국멸치, 복어채, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다.</li> <li>3. 쌀은 세척 소독하여 배식시간에 맞추어 밥을 지어 추가 배식대에 배치한다.</li> <li>4. 표고버섯은 데쳐 채썰고 당근, 양파, 애호박과 함께 채썰어 소금 간하여 볶는다.</li> <li>5. 쇠고기는 간장, 소금, 청주, 후추, 마늘, 생강즙으로 밑간 후 볶아내고 달걀은 알계 지단 부쳐 채운다.</li> <li>6. 국수는 배식시간에 맞추어 삶아 내어 찬물에 행구어 준비한다.</li> <li>7. 국수, 고명, 징국 순으로 얹어 배식한다.</li> </ol> <p>TIP. 국수는 여러 번 비벼서 행구어야 잘 붓지 않고 쫄깃하다.</p>
김치왕만두찜 (교)/반	만두.냉동품/김치만두( 70.00 - 7 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 시 알콜 분무하여 냉동 보관한다.</li> <li>2. 오븐은 200도로 예열하고 오븐타공팬에 만두를 팬닝하여 찜모드로 조리하여 보온 후 배식한다.</li> </ol> <p>• 1인/1개씩 배식한다.</p>
보쌈김치 (교)/완	김치/보쌈김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 외부비닐 제거 후 속비닐 재 받드에 담아 보냉한다.</li> <li>2. 보쌈김치는 세로로 두어면 자르고 4cm 길이로 썰어 가지런히 바트에 담아 보냉 후 배식한다.</li> </ol>
수박 (교)	수박(생과)/적육질( 180.00 - 18 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 수박은 세척 소독하여 결점질을 제거하고 부재물로 8등분한다.</li> <li>2. 이것을 다시 가로로 8~10등분하여 받드에 담아 보냉 후 배식한다.</li> </ol> <p>TIP. 수박은 1인당 160g 산정하며 수박생채를 함께 이용할 경우 1인당 적육질 135g + 껍질부위 25g으로 산정하여 발주한다.</p> <p>TIP. 가운데부분은 좀 얇게 썰어 균등하게 배식되도록 한다. • 수박-8~9kg/동</p>



## 학교급식 표준레시피

6월 9일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 50.00 - 5 ) 찰쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 찰쌀 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 밥을 얇히고 배식 시간대별로 밥 짓는다. 3. 밥솥 아랫부분까지 골고루 져어 배식한다. TIP. 밥물은 정량화하여 되거나 질지 않게 한다.
황태콩나물국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리(19.00-2) 생강/국내산(0.10-0.01) 양파/생것.국내산(10.00-1) 콩나물/생것(30.00-3) 파/대파(2.00-0.2) 멸치/자건풍(큰멸치)(5.00-0.5) 황태/황태(7.80-1) 다시마/말린것(1.00-0.1) 들기름/들기름(0.30-0.03) 간장/재래간장(0.50-0.05) 소금/굵은소금(0.20-0.02) 후추/검은색(0.10-0.01) 소금/구운소금(0.10-0.01)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 국멸치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다. 3. 무는 나박썰고 황태재는 가위로 2센터 정도 되게 잘라 마늘을 넣고 들기름에 달달 볶는다. 4. 콩나물은 마지막에 넣고 아삭하게 끓인다. 5. 재래간장, 소금, 후추로 간하여 마무리하고 배식한다.
양상추샐러드 (고)	설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 조선무/무순(3.00-0.3) 양상추/양상추(34.40-4) 청경채/청경채(18.20-2) 사과(생과)/부사(후지)(24.60-3) 키위/키위(20.00-2) 파인애플/동조림(30.60-3.06) 건포도/건포도(10.00-1) 마요네즈/전환(10.00-1) 식초/과일식초(배식초)(0.20-0.02)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 양상추는 3cm*4cm 사이즈로 썰고, 무순은 물기를 제거하여 보냉하고, 청경채는 2센터 길이로 썰어놓는다. 3. 마요네즈, 파인애플, 키위, 사과, 식초, 설탕 등을 넣고 갈아 새콤달콤 소스를 만들어 보냉한다. 4. 양상추위에 소스를 얹어 주며 배식한다.
미니함박스테이크 (고)/반	밀가루/중력분(국내산)( 5.00 - 0.5 ) 설탕/황설탕(3.00-0.3) 셀러리/셀러리(4.40-0.5) 양파/생것.국내산( 20.00 - 2 ) 피망/녹색과( 8.60 - 1 ) 버터/버터( 0.45 - 0.05 ) 우스터소스/우스터소스( 2.10 - 0.21 ) 토마토케첩/토마토케첩( 10.00 - 1 ) 하이스가루/분말( 5.00 - 0.5 ) 함박스테이크/함박스테이크( 60.00 - 6 )	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 양파, 셀러리, 피망은 잘게 다져 준비한다. 3. 함박스테이크는 오븐 코팅팬에 썰낸다. 4. 밀가루를 버터에 볶다가 우스터소스, 피망, 셀러리, 양파, 케첩, 설탕, 물엿을 넣고 끓인다. 5. 미니함박스테이크에 소스를 얹어 주며 배식한다.
마늘빵오븐구이 (고)/반	마늘빵/마늘빵( 30.00 - 3 )	1. 마늘빵은 예열된 오븐에서 굽는다.
배추김치(고)/완	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 배추김치는 먹기 좋게 썰어 놓는다.



# 학교급식 표준레시피

6월 9일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
수수밥 (고)	수수/도정곡( 5.00 - 0.5 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)(45.00-4.5) 찰쌀/백미(20.00-2)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 수수는 조리로 일어 세척한다.</li> <li>2. 쌀, 찰쌀을 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다.</li> <li>3. 쌀, 찰쌀, 수수를 혼합하여 밥을 짓고 배식 시간대별로 밥을 짓는다.</li> <li>4. 밥솥 아랫부분까지 골고루 섞어 배식한다.</li> </ol> <p>• 밥물은 정상화하여 되거나 질지 않게 한다.</p>
근대된장국 (고)	근대/생것( 26.40 - 3 ) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 조선무/뿌리(9.50-1) 양파/생것,국내산(5.00-0.5) 파/대파(2.00-0.2) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 다시마/말린것(1.00-0.1) 된장/된장,개량식(양조된장)(10.00-1)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 손질하여 세척 소독한다.</li> <li>2. 국멸치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다.</li> <li>3. 근대는 끓는 물에 데쳐 3cm 길이로 썬다.</li> <li>4. 양파는 반갈라 채썰고 된장을 풀어 준비한다.</li> <li>5. 육수가 준비되면 배식시간에 맞추어 근대, 양파, 파, 마늘을 넣고 끓여 간 확인 후 배식한다.</li> </ol>
더덕초고추장무침 (고)	설탕/황설탕( 0.20 - 0.02 ) 참깨,흰깨/말린것(0.20-0.02) 더덕/생것(23.10-3) 오이/생것,재래종(9.50-1) 매실/농축액(0.20-0.02) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.05) 고추장/고추장,개량식( 5.00 - 0.5 ) 식초/과일식초(사과식초)( 0.20 - 0.02 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 세척 소독하여 준비한다.</li> <li>2. 더덕은 칼등으로 두드려 얇게 편 후 3cm 길이로 썰는다.</li> <li>3. 오이는 반갈라 여섯줄어 소금에 살짝 절인다.</li> <li>4. 배식시간에 맞추어 고춧가루, 고추장, 설탕, 식초, 참깨, 파, 마늘 등으로 무쳐 보냉 후 배식한다.</li> </ol>
채소스틱/쌈장 (고)	고구마/생것( 9.30 - 1 ) 설탕/황설탕(0.60-0.06) 물엿/황물엿(0.30-0.03) 두부/연두부(4.01-0.4) 참깨,흰깨/말린것(0.50-0.05) 고추/꽃고추,재래종(9.50-1) 당근/생것(10.00-1) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 오이/생것,재래종(9.52-1) 파/대파(2.00-0.2) 된장/된장,개량식(양조된장)(2.01-0.2) 고추장/쌀로만든고추장(5.00-0.5)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 물기 제거 후 4cm 길이로 썰어 보냉 보관한다.</li> <li>2. 고추장, 된장, 물엿, 참깨, 황설탕, 두부, 참기름 등을 혼합하여 한번 끓인 후 함께 배식한다.</li> </ol>
삼겹살구이/상추 (고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 상추/개량종(30.00-3) 생강/국내산(0.08-0.01) 파/대파(3.00-0.3) 돼지고기(삼겹살)/삼겹살(140.00-14) 청주/청주(0.30-0.03) 고춧가루/고춧가루(0.20-0.02) 후추/검은색(0.10-0.01)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 상추는 흰부분을 약간 잘라내고 가지런히 담아(세로로) 보냉한다.</li> <li>2. 삼겹살은 굵은소금, 후추, 청주, 마늘과 생강즙 등으로 간한다.</li> <li>3. 긴 채로 오븐그리드에 노릇하게 구워 3cm 정도 길이로 잘라 타공반드에 가지런히 담아 (일반반드 받쳐서) 보온고 보관한다.</li> <li>4. 고추장, 된장, 물엿, 설탕, 참기름, 참깨, 파, 마늘 등을 넣고 양념장 만들어 삼겹살 옆에 배식 한다.</li> </ol>
보쌈김치(고)/완	김치/보쌈김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 배추김치는 먹기 좋게 썰어 놓는다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

6월 9일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 45.00 - 4.5 ) 잡쌀/백미(20.00-2) 차조/차조(5.00-0.5)	1. 차조는 조리로 일어 행군다. 2. 쌀, 잡쌀을 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 3. 쌀, 잡쌀, 차조를 혼합하여 밥을 얹히고 배식 시간대별로 밥을 짓는다. 4. 밥솥 아랫부분까지 골고루 섞어 배식한다. TIP. 밥물은 정량하여야 되거나 질지 않게한다.
꽃게탕 (고)	설탕/황설탕( 0.10 - 0.01 ) 마늘/생것.(국내산)( 3.00 - 0.3 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 생강/국내산( 0.20 - 0.03 ) 숙갓/생것( 9.50 - 1 ) 양파/생것.국내산( 10.00 - 1 ) 파/대파( 2.00 - 0.2 ) 느타리버섯/생것( 20.00 - 2 ) 팽이버섯/생것( 8.00 - 1 ) 표고버섯/참나무.말린것(생건)( 0.20 - 0.02 ) 표고버섯/참나무.생것(생건)( 10.00 - 1 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 계(꽃게)/생것( 31.20 - 8 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 된장/된장.개량식(양조된장)( 1.00 - 0.1 ) 소금/굵은소금( 2.00 - 0.2 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 ) 고추장/팔로만든고추장( 1.98 - 0.2 )	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 국별치, 다시마, 양파, 무, 건표고 등으로 육수를 끓인다. 3. 꽃게는 해동 세척하여 이물질이 없는지 살핀다. 4. 채소는 무와 양파는 나박썰고 팽이는 이등분 하여 준비한다. 5. 육수가 준비되면 무, 꽃게, 양파, 표고버섯, 팽이버섯, 숙갓, 느타리버섯, 고춧가루, 고추장, 소금, 후추 등 넣고 끓여 간 확인 후 배식한다.
콩나물무침 (고)	참깨.흰깨/말린것( 0.50 - 0.05 ) 당근/생것(10.00-1) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 콩나물/생것(40.00-4) 파/쪽파(1.50-0.2) 참기름/참기름(0.50-0.05) 고춧가루/고춧가루(0.20-0.02) 소금/구운소금(1.00-0.1)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 콩나물은 끓는 물에 아삭하게 삶아낸다. 3. 당근은 굵게 채썰고 쪽파는 송송썬다. 4. 당근, 대파, 마늘을 볶아 준비한다. 5. 배식시간에 맞추어 콩나물, 당근, 파, 마늘, 소금, 고춧가루, 참기름, 참깨로 무쳐 배식한다.
오리불고기 (고)	가래떡(흰떡)/떡볶이용( 20.00 - 2 ) 설탕/황설탕(1.00-0.1) 물엿/황물엿(1.00-0.1) 깻잎/생것(10.00-1) 당근/생것( 10.00 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.20 - 0.03 ) 양배추/생것( 17.20 - 2 ) 양파/생것.국내산( 10.00 - 1 ) 파/대파( 3.00 - 0.3 ) 표고버섯/참나무.생것(생건)( 10.00 - 1 ) 매실/농축액( 0.60 - 0.06 ) 오리고기(집오리)/고기.날것( 110.00 - 11 ) 콩기름/콩기름( 1.00 - 0.1 ) 청주/청주( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 ) 고추장/팔로만든고추장( 10.00 - 1 )	1. 채소는 세척 소독하여 1cm*3cm 준비한다. 2. 오리고기는 달군 볶음솥에 예벌 볶아 기름기를 줄인다. 3. 삼재조리떡은 간장, 설탕, 참기름 등으로 유상 처리한다. 4. 오리고기, 당근, 양파, 표고버섯, 간장, 고추장, 생강즙, 청주, 설탕, 파, 마늘, 후추 등을 넣고 양념 재우기 한다. 5. 오븐 일반팬에 팬닝하여 볶음모드로 조리하여 기름을 걷어 낸 후 바트에 담아 보온 후 배식한다.
열무김치(고)/완	김치/열무김치( 40.00 - 4 )	1. 빈드에 담아 보낸다. 2. 열무김치가 길 경우 두어번 잘라 빈드에 담아 보낸다.



# 학교급식 표준레시피

6월 10일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 50.00 - 5 ) 참쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 참쌀 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 밥을 얇히고 배식 시간대별로 밥을 짓는다. 3. 밥솥 아랫부분까지 콩고루 저어 배식한다. TIP. 밥물은 정상화하여 되거나 질지 않게 한다.
참치김치찌개 (고)	두부/두부( 12.60 - 1.26 ) 김치/배추김치(40.00-4) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(0.20-0.02) 양파/생것.국내산(10.00-1) 파/대파(2.00-0.2) 팽이버섯/생것(8.00-1) 다랑어(황다랑어)/유지동조심(37.60-3.76) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 다시마/말린것(1.00-0.1) 청주/청주(2.00-0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00-0.2) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 국멸치, 다시마, 양파, 무 등으로 육수를 준비한다. 2. 참치는 기름기를 빼내어 준비한다. 3. 배추김치는 볶음솥에 달달 볶는다. 4. 채소는 세척 소독하여 팽이버섯은 세척 후 반살라 준비, 양파는 채썰기, 두부는 나박낸다. 5. 양념이 찾아들면 육수와 참치 등 재료를 넣고 끓여 간 확인 후 배식한다.
쇠고기양념불고기 (고)	당면/마른것( 20.00 - 2 ) 설탕/황설탕(3.00-0.3) 당근/생것(10.00-1) 마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 양파/생것.국내산(30.00-3) 파/대파(2.00-0.2) 표고버섯/참나무.생것(생것)(10.00-1) 배(생과)/국내산.신고(18.60-2) 쇠고기(한우)/설탕(40.00-4) 쇠고기(한우)/우둔(40.00-4) 쇠고기(한우)/앞다리(40.00-4) 참기름/참기름(1.00-0.1) 청주/청주(2.00-0.2) 간장/양조간장(10.00-1) 후추/검은색( 0.01 - 0 )	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 마늘과 배, 양파의 반을 갈고 당근, 나머지 양파는 채썰어 준비한다. 3. 표고버섯은 끓는 물에 데쳐 채낸다. 4. 쇠고기는 이동식무침기에 간장, 청주, 배 간 것, 양파 간 것, 청주, 후추 등 갖은 양념을 넣고 버무려 준비한다. 5. 당면은 미지근한 물에 불렀다가 삶아 간장, 설탕, 후추, 참기름 등으로 밀간한다. 6. 배식시간에 맞추어 볶아 당면을 2~3차례로 나누어 섞어 배식한다.
김구이 (고)/완	김(참김)/구운것( 8.00 - 0.8 )	1. 김수 후 실온보관하며 배식직전 김을 8등분 하여 낮은 받드에 세로로 가지런히 담는다. 2. 1인당 5~6상 정도는 가도록 배식한다.
깍두기 (고)/완	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 외부비닐 제거 후 속비닐 재 받드에 담아 보냉한다. 2. 속비닐을 제거한 후 소독된 받드에 담아 보냉 후 배식한다.
농후발효유/포도맛 (고)/완	요구르트/호상(탈지우유.가당)( 90.00 - 9 )	* 스퍼*/포도맛-*호상요구르트, 90ml/개, 컵용기



# 학교급식 표준레시피

6월 10일(토) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
유부초밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 30.00 - 3 ) 찰쌀/백미(20.00-2) 두부/유부/초밥용(30.00-3) 참깨,흰깨/말린것(0.50-0.05) 당근/생것(10.00-1) 우영/생것(4.00-0.5) 쇠고기(한우)/우둔,다집(3.00-0.3) 돼지고기가공품(햄)/슬라이스햄(5.00-0.5) 콩기름/콩기름(0.50-0.05) 간장/액간장(1.00-0.1) 식초/과일식초(사과식초)(2.00-0.2)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 쌀, 찰쌀을 씻어 고슬고슬하게 밥을 짓는다. 3. 쇠고기는 간장, 소금, 설탕, 후추, 청주, 마늘과 생강즙 등으로 양념하여 볶고 우영은 잘게 썰어 간장, 물엿 등으로 졸여낸다. 4. 당근과 햄은 잘게 썰어 볶는다. 5. 설탕, 식초, 소금, 매실청등을 넣는다(이때의 비율은 기호에 맞춰 가감한다) 6. 밥에 모든 재료를 섞어 초밥을 만들고 유부에 밥을 채워 배식한다. TIP. 초미초창 레시피-식초(쌀의 10%), 설탕(식초의 1/5), 소금(설탕의 1/2)
얼무등치미국수 (고)	소면/마른것( 100.00 - 10 ) 설탕/황설탕(0.10-0.01) 김치/얼무김치(30.00-2) 오이/생것,개량종(9.80-1) 무쌈/녹차고추냉이무쌈(10.00-1) 겨자/분말(1.00-0.1) 식초/과일식초(배식초)(0.50-0.05) 냉면육수/물냉면육수(210.00-21) 생수/생수(94.50-9.45)	1. 채소는 손질 후 세척 소독하여 준비한다. 2. 오이는 나뭇하게 얇게 썰어 초절임하여 보냉한다. 3. 무쌈도 오이와 같은 모양으로 썰어 보냉한다. 4. 물냉면 육수에 생수와 얼무김치 국물을 일부 첨가하여 깔끔한 맛을 낸다. 5. 소면은 배식시간에 맞추어 삶아내어 찬물에 행구어 사리를 틀어 냉면기에 셋팅한다. 6. 사리에 고명을 얹고 육수를 부어 배식하고 연결자는 숙성시켜 묽게 만들어 냉면기에 담아 자율배식대에 배식한다. TIP. 면은 1인당 120g, 육수는 1인당 300ml 배식한다.
왕새우튀김 (고)/반	콩기름/콩기름( 0.50 - 0.05 ) 토마토케첩/토마토케첩( 5.00 - 0.5 ) 새우튀김,냉동품/새우튀김,냉동품( 64.00 - 6.4 )	1. 튀김솥에 식용유를 붓고 170도 정도 되도록 가열한다. 2. 새우가 벗겨지지 않도록 조심스럽게 튀겨 두껍게 얼어 보온고에 보관한다. 3. 전체 수량을 파악하여 1인량을 산정하고 케첩은 별도 스푼으로 뿌려 배식한다. • 생새우튀김-•조은, 500g(50g*10미)
깍두기 (고)/완	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 외부비닐 제거후 속비닐 채 받드에 담아 보냉한다. 2. 속비닐을 제거한 후 소독된 받드에 담아 보냉후 배식한다.
방울토마토 (고)	제리토마토(방울토마토)/제리토마토(방울토마토)( 59.40 - 6 )	1. 꼭지를 제거하여 세척소독 한다. 2. 받드에 담아 보냉 후 배식한다. • kg당 수량을 확인하여 1인당 배식량 산정한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 12일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 참쌀/백미(25.00-2.63)	1. 쌀을 씻어 알맞은 물을 넣어 밥을 짓는다.
어묵무국 (고)	마늘/생것(국내산)(1.00-0.1) 조선무/뿌리(57.00-6) 파/대파(1.00-0.12) 멸치/자건풍(큰멸치)(10.00-1) 어묵/튀김(60.00-6) 간장/재래간장(2.00-0.2) 소금/식염(1.00-0.2) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 다시마를 깨끗이 씻어 국멸치와 함께 국물을 우려 낸 후 건져낸다. 2. 국물이 우려나면 다시마와 멸치를 건져내고 무를 나박썰기하여 넣은 후 더 끓인다. 3. 어묵을 넣고 떠오르면 국간장과 소금으로 간 하고 마늘과 후추가루를 넣어 맛을 낸다.
숙주나물무침 (고)	참깨, 흰깨/볶은것(1.00-0.1) 마늘/생것(국내산)(1.00-0.1) 숙주나물/생것(30.00-3) 파/쪽파(0.80-0.1) 들기름/들기름(3.00-1) 소금/식염(1.00-0.2)	1. 숙주는 깨끗이 씻어 삶아 차가운 물로 행군다. 2. 쪽파는 송송 썰어 넣고 마늘은 갈아준다. 3. 숙주에 소금, 들기름, 쪽파, 깨소금, 마늘을 넣어 무친다.
닭볶음 (고)	감자/생것(28.20-3) 물엿/물엿(2.00-1) 양파/생것(국내산)(27.60-3) 고추/청양고추, 청양고추(1.00-0.1) 대심/농축액(3.00-0.3) 닭고기/닭고기(성계)(90.00-18) 고춧가루/고춧가루(3.00-0.3) 고추장/고추장, 개량식(27.00-3)	1. 토막낸 닭고기는 기름을 제거하고 감자와 함께 소금물에 살짝 삶아낸다. 2. 양파, 당근은 깍둑썰기하고, 파와 청양고추는 적당한 크기로 썰어놓는다. 3. 고추장, 고춧가루, 간장, 물엿, 마늘, 생강, 육수를 넣어 양념장을 만든다. 4. 1에 3을 넣어 재운다. 5. 4에 2를 넣어 가열 조리한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 배추김치는 먹기 좋게 썰어 놓는다.
방울토마토 (고)	체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울 토마토)( 49.50 - 5 )	1. 방울토마토는 세척 소독 후 건져 물기를 뺀다. 2. 1은 배식 전까지 냉장 보관하여 시원한 상태로 배식한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 12일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차수수밥 (고)	차수수/차수수(5.00-0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(76.00-8) 참쌀/백미(19.00-2)	1. 차수수는 깨끗이 씻어 일어서 건져 놓는다. 2. 쌀, 참쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
쇠고기육개장 (고)	고사리/샬은것(10.00-1) 마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 숙주나물/생것(20.00-2) 파/대파(16.20-2) 느타리버섯/생것(20.00-2) 쇠고기(한우)/사태(30.00-3) 쇠고기(한우)/양지(30.00-3) 고춧가루/고춧가루(3.00-0.3) 고추장/고추장,개량식(9.00-1) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 쇠고기는 덩어리째 빗물 제거 후 삶아 찢는다. 2. 느타리를 찢어서 데쳐서 행군다. 3. 숙주와 대파를 데쳐낸다. 4. 고사리를 먹기 좋은 크기로 썬다. 5. 1, 2, 3, 4에 고추장 고춧가루 마늘 후추 생강 국간장 소금을 넣어 버무린다. 6. 고기 삶은 육수에 5를 넣어 끓인다.  TIP. 육개장은 오래 끓여야 맛이 진하게 우려난다.
연근깻잎전 (고)/수	부침가루/부침가루(20.00-2) 깻잎/생것(10.00-1) 양파/생것.국내산(27.60-3) 연근/생것(30.00-3) 매실/농축액(1.00-0.1) 콩기름/콩기름(2.50-5) 간장/양조간장(10.00-1) 식초/과일식초(사과식초)(1.00-0.1)	1. 연근, 양파는 갈아준다. 2. 깻잎은 찢어 놓는다. 3. 1과 2에 부침가루 물을 넣어 섞어 놓는다. 4. 후라이팬에 기름을 두르고 먹기 좋은 크기로 부쳐낸다. 5. 초간장을 만들어 배식한다.  TIP. 간장, 식초, 매실액을 넣어 만든다.
양파간장볶음 (고)	참깨, 흰깨/볶은것(2.00-0.2) 마늘/생것.(국내산)(0.00-0) 양파/생것.국내산(92.00-10) 콩기름/콩기름(3.00-6) 간장/양조간장(10.00-1)	1. 양파를 재썰어 놓는다. 2. 양파를 기름에 살짝 볶는다. 3. 2에 간장, 마늘을 넣어 볶은 다음 깨소금을 뿌려낸다.
떡갈비구이 /유자드레싱 (고)/완	고추/볶은고추,생것(1.80-0.2) 마늘/생것.(국내산)(0.00-0) 파/대파(8.10-1) 유자차/유자차(20.00-2) 간장/양조간장(5.00-0.5) 식초/과일식초(사과식초)(1.00-0.1) 떡갈비/떡갈비(80.00-8)	1. 떡갈비는 오븐에 200도에서 15분간 구워낸다. 2. 유자차, 식초, 다진파, 흥고추, 물, 간장을 넣어 갈아준다. 3. 떡갈비에 유자차소스를 올려 배식한다.
깍두기 (고)	김치/깍두기( 45.45 - 5 )	1. 깍두기는 받드에 담아 냉장 보관 한다. 2. 배식시간에 맞춰 꺼내 배식 한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 12일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰현미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 찰쌀/현미(5.00-0.5) 찰쌀/백미(20.00-2.11)	1. 쌀, 찰쌀, 현미찰쌀을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
순두부찌개 (고)	순두부(80.00-8) 달걀(18-1.8) 새우젓(0.5-5) 대파(0.5-5) 마늘(0.3-3)	1. 다시마, 멸치로 육수낸다. 2. 새우젓은 갈아 육수에 넣는다 3. 2에 순두부를 넣는다. 4. 다진 마늘을 넣고 설탕을 넣는다. 5. 달걀을 풀어 넣는다
브로콜리/초고추장 (고)	물엿/물엿(1.00-0.5) 브로콜리/생것(30.50-5) 매실/농축액(3.00-0.3) 고추장/고추장,개량식(9.00-1) 식초/과일식초(사과식초)(1.00-0.1)	1. 브로콜리는 다듬어 먹기 좋은 크기로 잘라 놓는다. 2. 브로콜리를 세척한다. 3. 끓는 물에 소금을 넣어 브로콜리를 데쳐 찬물에 행군다. 4. 고추장, 물엿, 매실액, 식초를 넣어 초장을 만든다. 5. 브로콜리 위에 초장을 올려 배식 한다.
무장아찌무침 (고)/완	참깨,흰깨/볶은것(1.00-0.1) 무장아찌/무장아찌(20.00-2)	1. 무장아찌는 검수 후 그곳에 옮겨 담는다. 2. 깨소금을 뿌려 받드에 담는다. 3. 배식한다.
눈꽃탕수육 (고)/반	전분/감자전분(3.50-0.5) 물엿/물엿(2.00-1) 후르츠라테일,통조림/후르츠라테일,통조림(3.00-3) 공기름/공기름(2.50-5) 간장/양조간장(1.00-0.1) 토마토케첩/토마토케첩(7.00-1) 탕수육/탕수육(100.00-10)	1. 검수된 눈꽃탕수육 봉지를 알콜 소독하여 받드에 담는다. 2. 180도에서 눈꽃탕수육을 튀겨 낸다. 3. 양파, 마늘을 볶은 후 케첩, 물엿, 후르츠라테일을 넣어 소스를 끓인다. 3. 전분을 넣어 다시 한 번 끓여 낸다.
배추김치 (고)/완	김치/배추김치( 30.00 - 3 )	1. 배추김치는 먹기 좋게 썰어 놓는다.
오렌지 (고)	오렌지/생과( 73.00 - 10 )	1. 오렌지는 세척 소독 한다. 2. 소독된 오렌지는 4분의 1로 잘라 배식 한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 13일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
쇠고기콩나물밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 참쌀/백미(25.00-2.63) 참깨, 흰깨/볶은것(1.00-0.1) 부추(재래종)/생것(1.80-0.2) 콩나물/생것(30.00-3) 쇠고기(한우)/설도(30.00-3) 들기름/들기름(0.30-0.1) 간장/양조간장(5.00-0.5)	1. 쌀과 콩나물을 씻는다. 2. 쌀에 콩나물을 올려 밥을 짓는다. 3. 간 마늘, 후추가루, 간장, 물엿을 넣어 양념장을 만든다. 4. 소고기에 3을 넣어 볶는다. 5. 간장, 들기름, 다진 마늘, 부추, 깨소금, 매실액을 넣어 양념장을 만든다. 6. 콩나물밥에 소고기를 올려놓고 양념장을 넣어 비벼 먹는다.
모닝빵/딸기잼 (고)	몰빵/모닝빵(40.00-4) 딸기/잼(잼)(10.00-1)	1. 모닝빵에 딸기 잼을 바른다. 2. 100도에서 5분간 구워낸다. 3. 구운 모닝빵은 온도를 유지하면서 배식한다.
팜뽕국 (고)	마늘/생것(국내산)(1.00-0.1) 양배추/생것(25.80-3) 양파/생것(국내산)(18.40-2) 파/대파(8.10-1) 목이버섯/말린것(2.00-0.2) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 계(꽃계)/생것(15.80-4) 미더덕/미더덕(3.00-1) 새우살/생것(10.60-2) 오징어/생것(50.00-5) 낙지/재(0.00-0) 새우/생새우살(10.00-1) 다시마/말린것(5.00-0.5) 공기름/공기름(0.50-1) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 팜뽕소스/팜뽕소스(20.00-2)	1. 멸치, 다시마로 육수를 낸다. 2. 오징어, 꽃계, 미더덕, 낙지, 새우살은 씻어 놓는다. 3. 목이버섯은 불려 다듬어 놓는다. 4. 양배추, 양파, 대파는 썰어 볶아 놓는다. 5. 마늘은 다져 놓는다. 6. 육수에 팜뽕소스와 꽃계 미더덕을 넣는다. 7. 6에 3과 4를 넣고 끓으면, 오징어, 낙지, 새우살을 넣는다. 8. 7에 마늘을 넣어 끓인다.  TIP: 오징어와 낙지는 오래 끓이면 질기고 색감이 안 좋아 오래 끓이지 않도록 한다.
총각김치 (고)	김치/총각김치( 30.00 - 3 )	1. 검수된 총각김치는 겉면을 알콜 소독 후 받드에 담아 냉장 보관 후 배식한다.
멜론 (고)	멜론/머스크( 200.00 - 20 )	1. 냉장보관 하여 들어온 멜론은 세척 소독을 한다. 2. 멜론 껍질을 탈피 한다. 3. 먹기 좋은 크기(40g)정도로 썰어서 냉장 보관 한다. 4. 냉장상태에서 배식한다.
바나나라떼 (고)/완	바나나라떼( 150.00 - 15 )	1. 원제품 바나나라떼는 입고 후 냉장보관 후 배식한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 13일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥 (고)	기장/도정곡(5.00-0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 참쌀/백미(20.00-2.11)	1. 기장 찹쌀 쌀을 넣어 씻은 후 밥을 짓는다.
아욱된장국 (고)	마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 아욱/생것(27.00-3) 양파/생것.국내산(9.20-1) 콩나물/생것(20.00-2) 파/대파(8.10-1) 고추/청양고추.청양고추(1.00-0.1) 멸치/자건품(큰멸치)(10.00-1) 다시마/말린것(10.00-1) 고추장/고추장.개량식(9.00-1) 된장/된장.개량식(양조된장)(24.00-3) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 멸치, 다시마로 육수를 낸다. 2. 아욱, 콩나물을 세척한다. 3. 아욱, 콩나물, 대파, 청양고추, 양파를 먹기 좋은 크기로 썰어놓는다. 4. 육수에 된장, 고추장을 풀어준다. 5. 4에 3을 넣고 후추, 마늘을 넣어 간을 맞춘다.
자반고등어구이 (고)	물엿/물엿(4.00-2) 마늘/생것.(국내산)(10.00-1) 생강/국내산(0.80-0.1) 파/대파(8.10-1) 고추/청양고추.청양고추(1.00-0.1) 고등어/염장품(자반)(80.00-8) 콩기름/콩기름(5.00-10) 간장/양조간장(3.00-0.3) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 고추장/고추장.개량식(9.00-1)	1. 고등어를 세척 후 물기를 뺀다. 2. 고등어를 180도의 기름에 튀겨낸다. 3. 간마늘, 생강, 청양고추, 고춧가루, 고추장, 간장, 물엿, 후추가루를 넣어 양념장을 만든다. 4. 2에 3을 발라 오븐팬에 펴 놓는다. 5. 오븐에서 160도 10분간 가열 조리 한다.
돈육간장불고기 (고)	물엿/물엿(6.00-3) 마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 생강/국내산(0.10-0.01) 양배추/생것(0.00-0) 양파/생것.국내산(18.40-2) 고추/청양고추.청양고추(1.00-0.1) 새송이버섯/새송이버섯(18.20-2) 배(생과)/국내산.신고(8.30-1) 돼지고기(앞다리, 날것)/돼지고기(앞다리, 날것)(100.00-10) 청주/청주(1.00-0.1) 간장/양조간장(10.00-1)	1. 마늘, 생강, 양파, 배를 간다. 2. 1에 간장, 청주, 매실청, 물엿, 참기름, 통깨, 후추를 넣어 양념장을 만든다. 3. 2에 돼지고기를 넣어 재운다. 4. 양파, 청양고추, 새송이를 썰어 놓는다. 5. 3을 볶은 후 4를 넣어 다시 한 번 볶아준다.
배추김치 (고)	김치/배추김치( 30.00 - 3 )	1. 배추김치는 먹기 좋게 썰어 놓는다.



# 학교급식 표준레시피

6월 13일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
클로렐라밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 찰쌀/백미(25.00-2.83) 클로렐라/클로렐라(2.00-0.2)	1. 쌀, 찰쌀 씻고 클로렐라를 섞어 밥을 짓는다.
닭곰탕/다진양념 (고)	감자/생것(15.00-1.6) 마늘/생것(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것(국내산)(9.20-1) 월계수잎/말린것(0.10-0.01) 닭고기/닭고기(성계)(50.00-10) 간장/재래간장(1.00-0.1) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 소금/식염(1.00-0.2) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 닭을 깨끗이 씻는다. 2. 월계수잎, 후추, 생강, 마늘, 대파, 양파를 넣고 닭을 삶아 낸다. 3. 닭은 식혀서 살만 발라낸다. 4. 닭뼈는 육수에 넣고 다시 한 번 푹 끓여 낸다. 5. 푹 끓여낸 육수의 기름을 걷어 낸다. 6. 발라 낸 살은 소금, 후추를 넣고 조물조물 무쳐 준다. 7. 육수에 들어간 뼈는 모두 채로 건져 낸다. 8. 육수에 6을 넣고 파를 넣어 재래간장, 소금으로 간을 맞춘다. 9. 고춧가루에 마늘 대파를 잘게 다져서 양념장을 만들어 같이 기호에 맞게 자율배식대에 놓아준다. 10. 식지 않도록 온도에 맞춰 배식 한다.
느타리버섯볶음 (고)	참깨, 흰깨/볶은것(1.00-0.1) 느타리버섯/생것(50.00-5) 참기름/참기름(2.00-0.2) 콩기름/콩기름(0.10-0.2) 간장/양조간장(3.00-0.3)	1. 느타리는 세척 후 씻어 놓는다. 2. 느타리를 먹기 좋게 찢어 놓는다. 3. 마늘은 다지고, 파는 썰어 놓는다. 4. 참기름과 콩기름을 두르고 다진마늘, 대파, 느타리를 넣고 팬불에서 살짝 볶는다. 5. 깨소금을 넣어 배식한다.
애호박전 (고)/수	밀가루/중력분(수입산)(3.50-0.5) 호박/애호박, 생것(60.00-6) 달걀(전란)/생것(15.50-1.8) 콩기름/콩기름(1.50-3) 간장/양조간장(1.00-0.1) 소금/식염(1.50-0.3) 식초/2배사과식초(1.00-0.1)	1. 애호박은 세척 후 얇게 썰어 준다. 2. 자른 애호박에 소금을 발라 10분 정도 둔다. 3. 간이 배인 애호박을 밀가루를 앞뒤로 살짝 묻혀 계란을 입힌뒤 식용유를 두르 팬에 중간 불로 노릇노릇 구워 준다. 4. 양조간장, 식초, 매실청을 넣고 초 간장을 만든다. 5. 초간장과 같이 배식한다.
깐소새우 (고)/반	전분/감자전분(2.10-0.3) 설탕/백설탕(2.00-0.5) 마늘/생것(국내산)(3.00-0.3) 파/대파(8.10-1)	1. 달궈진 팬에 식용유를 두르고 마늘과 두반장을 넣고 살짝 볶아준다 다진파를 넣고 볶아준다. 2. 육수를 넣고 끓여오르면 양파, 청주, 케첩을 넣고 잘 섞어준 후 끓여준다. 3. 전분을 넣어 농도를 조절하여 살짝 끓여낸다.
깍두기 (고)	김지/깍두기( 45.45 - 5 )	1. 검수된 깍두기는 받드에 담아 냉장보관 한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 14일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-8.68) 찰쌀/백미(25.00-2.89)	1. 쌀을 씻어 알맞은 물을 넣어 밥을 짓는다.
등뼈감자탕 (고)	감자/생것(42.73-5) 깨잎/생것(4.55-0.5) 마늘/생것.(국내산)(4.55-0.5) 무시래기.살은것/무시래기.살은것(18.18-2) 생강/국내산(0.73-0.1) 파/대파(7.36-1) 돼지부산물(등뼈)/날것(27.27-10) 간장/재래간장(4.55-0.5) 고춧가루/고춧가루(0.91-0.1) 고추장/고추장.개량식(16.36-2) 된장/된장.개량식(양조된장)(7.27-1) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 돼지등뼈는 찬물에 담궈 핏물을 뺀다. 2. 1을 끓는 물에 생강과 함께 삶아 행군다. 3. 끓는 물에 2를 넣어 가열한다. 4. 시래기는 세척 후 썰어 놓는다. 5. 4에 고추장, 된장, 고춧가루, 마늘, 재래간장, 후추가루를 넣어 양념한다. 5. 5를 3에 넣어 끓인다. 6. 감자는 탈피 후 세척하여 썰어놓는다. 7. 6을 5에 넣어 끓인다. 8. 대파, 깨잎, 양파는 세척 후 썰어서 7에 넣어 다시 한 번 끓여낸다. 9. 최종간은 소금으로 맞춘다.
튀어채볶음 (고)	물엿/물엿(1.82-1) 참깨.흰깨/볶은것(0.91-0.1) 튀치/포.말린것(45.45-5) 콩기름/콩기름(2.27-5) 간장/양조간장(2.73-0.3)	1. 기름을 두르고 튀어채를 볶아준다. 2. 간장, 물엿, 깨소금을 넣어 다시 한 번 볶아준다.
미역줄기볶음 (고)	당근/생것(8.09-1) 마늘/생것.(국내산)(4.55-0.5) 양파/생것.국내산(16.73-2) 미역/염장품(36.36-4) 들기름/들기름(0.82-0.3) 깨소금/깨소금(0.91-0.1)	1. 미역줄기를 깨끗이 씻어 염분을 제거 한 후 끓는 물에 살짝 데쳐 낸다. 2. 당근, 양파를 세척 후 채낸다. 3. 1과 2를 섞고 마늘을 넣어 들기름을 두른 솥에 볶아낸다. 4. 깨소금을 넣어 준다. 5. 적양을 배식한다.
달걀채소말이 (고)	당근/생것(4.09-0.5) 부추(재래종)/생것(8.09-1) 양파/생것.국내산(8.36-1) 파/쪽파(6.91-1) 달걀(전란)/생것(70.96-9) 콩기름/콩기름(1.36-3) 소금/식염(0.45-0.1) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 부추, 대파, 당근, 양파는 세척 후 잘게 썰어 준다. 2. 달걀은 깨서 풀어준다. 3. 1과 2를 섞어 준다. 4. 소금, 마늘, 후추를 넣어 다시한번 풀어 준다. 5. 콩기름을 넣어 달군 팬에 4를 썰기 좋은 크기로 부쳐 말아준다. 6. 약간 도톰하게 썰어준다. 7. 타공 받드와 일반 받드를 포개어 담아준다. 8. 적온을 유지할 수 있도록 적은 배식대에 넣어 배식한다.
깍두기 (고)/완	김치/깍두기( 45.45 - 5 )	1. 검수된 깍두기는 받드에 담아 냉장 보관 한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 14일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
새우달걀볶음밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 찹쌀/백미(25.00-2.69) 참깨, 흰깨/볶은것(3.00-0.3) 당근/생것(8.90-1) 양파/생것, 국내산(30.00-3.26) 피망/녹색과(8.60-1) 달걀(전란)/생것(46.40-5.4) 새우/생새우살(30.00-3) 들기름/들기름(3.00-1) 콩기름/콩기름(3.00-6) 굴소스/굴소스(10.00-1) 소금/식염(3.00-0.6) 후추/검은색(0.10-0.01)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 당근, 양파, 피망을 잘게 다지듯 썰어 놓는다.</li> <li>2. 달걀을 스크램블을 만든다.</li> <li>3. 다진 마늘과 다진 양파를 넣고 볶은 후 1을 볶은 후 새우살을 넣어 다시 볶는다.</li> <li>4. 지어 놓은 밥에 2와 3을 넣어 들기름, 후추, 소금, 깨소금을 넣어 다시 한 번 볶아준다.</li> </ol>
미역맑은국 (고)	마늘/생것.(국내산)(5.00-0.5) 멸치/자전품(큰멸치)(5.00-0.5) 다시마/말린것(5.00-0.5) 미역/말린것(4.00-0.4) 참기름/참기름(1.00-0.1) 간장/재래간장(5.00-0.5)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 다시마, 멸치를 넣고 육수를 낸다.</li> <li>2. 불린 미역을 썰어서 참기름을 넣고 볶는다.</li> <li>3. 1에 2를 넣고 마늘 국간장을 넣어 간을 맞춘다.</li> </ol>
만두메추리알 떡볶이(고)	물엿/물엿(2.00-1) 참깨, 흰깨/볶은것(3.00-0.3) 마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 양배추/생것(25.80-3) 양파/생것, 국내산(27.60-3) 파/대파(8.10-1) 메추리알(전란)/잔메추리알(20.00-2) 어묵/튀김(10.00-1) 들기름/들기름(0.90-0.3) 콩기름/콩기름(1.50-3) 간장/양조간장(3.00-0.3) 고추장/고추장, 개량식(18.00-2) 후추/검은색(0.24-0.02) 떡볶이, 인스턴트/떡볶이, 인스턴트(60.00-6) 군만두/고기군만두, 냉동품(30.00-3)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 양배추, 양파, 어묵은 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.</li> <li>2. 메추리알, 떡볶이떡을 세척한다.</li> <li>3. 고추장, 간장, 고춧가루, 마늘, 물엿, 들기름, 후추가루를 넣어 소스를 만든다.</li> <li>4. 2에 3을 넣고 끓인 후 1을 넣어 다시 끓인다.</li> <li>5. 만두를 튀겨낸다.</li> <li>6. 떡볶이에 튀긴 만두를 올려 배식한다.</li> </ol>
배추김치 (고)	김치/배추김치( 30.00 - 3 )	1. 배추김치는 먹기 좋게 썰어 놓는다.
포도주스 (고)/완	포도(과일주스)/천연과즙(과즙100%)( 125.00 - 12.5 )	1. 포도주스는 시원하게 냉장 보관 후 배식 할 수 있도록 한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 14일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차수수밥(고)	차수수/차수수(5.00-0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 찰쌀/백미(20.00-2.11)	1. 차수수는 깨끗이 씻어 일어서 건져 놓는다. 2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
오징어찌개(고)	마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 조선무/뿌리(47.50-5) 숙갓/생것(9.50-1) 양파/생것.국내산(9.20-1) 파/대파(8.10-1) 고추/청양고추,청양고추(1.90-0.2) 멸치/자건품(큰멸치)(10.00-1) 미더덕/미더덕(9.00-1) 오징어/생것(60.00-6) 다시마/말린것(5.00-0.5) 고추장/고추장,개량식(9.00-1) 소금/식염(2.00-0.4)	1. 멸치, 무, 다시마로 육수를 낸다. 2. 육수에 미더덕을 넣는다. 3. 육수에 넣은 무가 익으면 썰어서 넣어 놓는다. 4. 육수에 고추장, 고춧가루, 마늘, 생강, 국간장, 후추가루 소금을 넣는다. 5. 4에 오징어를 넣는다. 6. 대파 양파 청양고추를 넣어서 간을 맞춘다.  TIP. 오징어는 너무 오래 끓이면 질기고 색깔이 변한다.
돼지갈비찜(고)	물엿/물엿(2.00-1) 당근/생것(8.90-1) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 생강/국내산(0.01-0) 양파/생것.국내산(9.20-1) 파/대파(8.10-1) 고추/청양고추,청양고추(1.00-0.1) 배(생과)/국내산,신고(8.90-1) 돼지고기(갈비)/남것(90.00-15) 돼지고기(사태)/남것(50.00-5) 간장/양조간장(5.00-0.5)	1. 돼지갈비와 사태는 찬물에 담궈 핏물을 뺀다. 2. 돼지갈비와 사태 생강을 끓는 물에 넣어 삶아 행군다. 3. 양파 생강 마늘은 갈아 놓는다. 4. 3에 양조간장 물엿 후추가루를 넣어 양념장을 만든다. 5. 2에 4를 넣어 돼지갈비를 재운 후 끓인다. 6. 5에 청양고추 당근 양파 대파를 넣어서 한번 다시 끓인다.
참나물무침(고)	참깨,흰깨/볶은것(1.00-0.1) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 참나물(산채)/생것,재배(40.00-4) 파/대파(1.80-0.2) 들기름/들기름(0.90-0.1) 소금/식염(2.00-0.4)	1. 참나물을 데쳐 행궈서 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 1에 소금 대파 들기름 깨소금 마늘을 넣고 조물조물 무친다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 30.00 - 3 )	1. 배추김치는 먹기 좋게 썰어 놓는다.
수박(고)	수박(생과)/적육질( 151.20 - 24 )	1. 수박은 세척 소독한다. 2. 수박을 탈피하고 먹기 좋은 크기로 썰어서 냉장 보관 후 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 15일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 찰쌀/백미(25.00-2.63)	1. 쌀을 씻어 알맞은 물을 넣어 밥을 짓는다.
새우달걀탕 (고)	전분/감자전분(3.50-0.5) 고추씨/고추씨(5.00-0.5) 고추/붉은고추,생것(4.50-0.5) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(0.10-0.01) 양파/생것,국내산(9.20-1) 파/대파(8.10-1) 고추/청양고추,청양고추(1.90-0.2) 팽이버섯/생것(16.00-2) 달걀(전란)/생것(46.40-5.4) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 새우/생새우살(50.00-5) 다시마/말린것(5.00-0.5) 간장/재래간장(3.00-0.3)	1. 다시마, 멸치, 고추씨로 육수를 낸다. 2. 새우살을 씻어 녹말가루를 묻힌다. 3. 달걀을 푼다. 4. 생강, 마늘은 갈아준다. 5. 세척한 양파, 대파, 홍고추, 팽이버섯은 썰어 놓는다. 6. 육수에 4를 넣고 재래간장을 넣어 준다. 7. 6에 새우살을 넣는다. 8. 7에 푼 달걀을 넣는다. 9. 8에 5를 넣는다. 10. 적온에 맞춰 배식한다.  TIP. 새우살을 두들겨 납작하게 만들면 부드러운 식감을 맛 볼 수 있다.
양념깻잎찜 (고)	참깨,흰깨/볶은것(1.00-0.1) 깻잎/생것(15.00-1.5) 당근/생것(4.50-0.5) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것,국내산(9.20-1) 파/대파(4.10-0.5) 들기름/들기름(0.60-0.2) 간장/양조간장(3.00-0.3) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1)	1. 깻잎은 세척하여 물기를 제거 한다. 2. 대파, 당근, 양파를 세척하여 송송 썰어 놓는다. 3. 2에 간장, 들기름, 깨소금, 고춧가루, 마늘을 넣어 양념장을 만든다. 4. 깻잎 사이사이에 양념장을 넣는다. 5. 4에 들기름을 약간 넣어 한번 살짝 쪄 낸다.
돼지고기맥적구이 (고)	물엿/물엿(1.00-0.5) 설탕/백설탕(1.20-0.3) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것,국내산(9.20-1) 돼지고기(목살)/날것,스테이크용(200.00-20) 청주/청주(3.00-0.3) 간장/양조간장(10.00-1) 된장/된장,개량식(양조된장)(8.00-1)	1. 된장, 간장, 청주, 물엿, 마늘, 설탕, 물을 넣어 소스를 만든다. 2. 목살은 오븐팬에 겹치지 않도록 넣어 굽는다. (180도에서 10분간) 3. 2에 1을 넣어 볶음솥에 볶아 낸다. 4. 적온으로 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 배추김치는 먹기 좋게 썰어 놓는다.
요구르트(고)/완	요구르트/호상(딸기)( 120.00 - 12 )	1. 검수된 요거타임은 소독 후 받드에 넣어 냉장 보관 한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 15일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
율무밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 찰쌀/백미(25.00-2.69) 율무/친환경(5.00-0.5)	1. 율무는 하루 전에 불려 놓는다. 2. 쌀과 찰쌀을 씻어 불린 율무를 넣고 밥을 한다.
도토리묵국 (고)	설탕/백설탕(0.80-0.2) 도토리묵/도토리묵(50.00-5) 참깨.흰깨/볶은것(1.00-0.1) 고추씨/고추씨(5.00-0.5) 김치/배추김치(30.00-3) 마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 조선무/뿌리(28.50-3) 파/대파(8.10-1) 멸치/자건풍(큰멸치)(5.00-0.5) 김(참김)/마른것(2.00-0.2) 다시마/말린것(5.00-0.5) 간장/재래간장(3.00-0.3) 소금/식염(3.00-0.6) 후추/검은색(0.24-0.02)	1. 멸치, 다시마, 고추씨, 무, 양파, 대파를 넣어 육수를 낸다. 2. 도토리묵을 썰어 끓는 물에 데쳐 낸다. 3. 배추김치를 송송 썰어 물기를 제거한 후 설탕, 고춧가루, 들기름, 깨소금을 넣어 무쳐 놓는다. 4. 1에 극간장 소금 후추 마늘을 넣어 간을 맞춘다. 5. 국그릇에 배추김치 도토리묵 김가루를 넣은 후 육수를 넣어 배식한다.
쫄면채소무침 (고)	쫄면/냉동(80.00-8) 물엿/물엿(4.00-2) 참깨.흰깨/볶은것(2.00-0.2) 마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 양배추/생것(12.90-1.5) 오이/생것.개량종(9.80-1) 콩나물/생것(15.00-1.5) 매실/농축액(2.00-0.2) 들기름/들기름(0.30-0.1) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 식초/과일식초(사과식초)(5.00-0.5) 고추장/쌀로만든고추장(27.00-3)	1. 쫄면을 물에 불려 놓는다. 2. 양배추, 오이를 채썰어 놓는다. 3. 콩나물 삶아 놓는다. 4. 고추장, 마늘, 물엿, 고춧가루, 매실액, 식초를 넣어 양념장을 만든다. 5. 쫄면을 삶아 물기를 뺀다. 6. 5에 2, 3, 4를 넣고 무쳐 놓은 다음 깨소금을 뿌린다.
후라이드치킨 (고)	튀김가루/튀김가루(7.00-1) 치킨튀김가루/치킨튀김가루(7.00-1) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(0.10-0.01) 닭고기/닭고기(정계)(100.00-20) 콩기름/콩기름(2.50-5) 소금/식염(1.00-0.2) 후추/검은색(0.24-0.02)	1. 닭고기 밀간하기: 토막친 세척한 닭고기에 소금, 후추, 생강즙, 양파간 것을 넣어 재워 둔다. 2. 1에 튀김가루와 치킨튀김가루를 넣어 튀김옷을 입힌다. 3. 180도에서 한번 튀긴 다음 어느 정도 식으면 배식 전에 185도에서 재빨리 한번 다시 튀겨낸다.
백김치(고)	김치/백김치( 30.00 - 3 )	1. 백김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.



# 학교급식 표준레시피

6월 15일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 참쌀/백미(25.00-2.63)	1. 쌀을 씻어 알맞은 물을 넣어 밥을 짓는다.
참치김치찌개 (고)	두부/두부(30.00-3) 김치/배추김치(30.00-3) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 파/대파(8.10-1) 멸치/자건품(큰멸치)(10.00-1) 참치/파우치참치(40.00-4) 다시마/말린것(5.00-0.5) 간장/재래간장(3.00-0.3) 고추장/고추장,개량식(2.70-0.3)	1. 다시마 멸치로 육수를 낸다. 2. 참치기름에 송송 찢김치를 볶다가 육수를 넣고 끓인다. 3. 2에 두부 참치 양파 대파 마늘 끓인다. 4. 3에 후추가루 고추장 국간장 간을 맞춘다.
감자엿장조림 (고)	감자/생것(94.00-10) 물엿/물엿(2.00-1) 참깨,흰깨/볶은것(1.00-0.1) 고추/파리고추(9.30-1) 고추/볶은고추,생것(2.70-0.3) 마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 간장/양조간장(5.00-0.5)	1. 감자는 깍두기모양으로 썰어 놓는다. 2. 파리고추는 씻어 놓는다.(작은 것 주문) 3. 홍고추는 썰어 놓는다. 4. 간장 물엿 후추에 실청 마늘을 넣어 소스를 만든다. 5. 1에 4를 넣고 약한 불에서 조린다. 6. 5에 2와 3을 넣는다. 7. 6에 통깨를 뿌려 배식한다.
노각생채 (고)	물엿/물엿(2.00-1) 설탕/백설탕(0.80-0.2) 참깨,흰깨/볶은것(1.00-0.1) 오이/늪은오이(노각)(70.00-10) 파/쪽파(0.80-0.1) 고춧가루/고춧가루(3.00-0.3) 고추장/고추장,개량식(4.50-0.5) 소금/식염(1.50-0.3)	1. 노각은 탈피하여 세척 후 썰어서 소금에 절인다. 2. 고추장, 고춧가루, 매실액, 설탕, 마늘을 넣어 양념장을 만든다. 3. 절인 노각은 꼭 짜서 2를 넣어 버무린다. 4. 파, 통깨를 넣고 다시 한 번 무쳐낸다.
무항생제오리 훈제구이/무쌈 (고)	무쌈/녹차고추냉이무쌈(50.00-5) 오리훈제/뼈제거,슬라이스(128.00-16)	1. 오리훈제는 재반에 받쳐서 찌낸다. 2. 찌낸 오리훈제는 배식 전까지 따뜻한 상태를 유지시켜 놓는다. 3. 무쌈은 물을 뺀 후 배식한다.
얼무김치 (고)/완	김치/얼무김치( 20.00 - 2 )	1. 완제품으로 들어온 얼무김치는 반드시 담가 냉장 보관 후 배식한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 16일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
사골떡만두국 (고)	가래떡(흰떡)/떡국용(150.00-15) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것.국내산(9.20-1) 파/대파(8.10-1) 달걀(전란)/생것(31.00-3.6) 김(참김)/김가루(2.00-0.2) 간장/재래간장(2.00-0.2) 소금/식염(1.00-0.2) 후추/검은색(2.00-0.2) 국/사골국물.인스턴트(30.00-3) 만두.냉동품/고기만두(60.00-6)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 떡국떡은 세척 후 물에 불린다.</li> <li>2. 사골국수에 국간장과 마늘, 후추를 넣어 끓인다.</li> <li>3. 2에 떡이 만두와 떡국떡을 넣어 끓인다.</li> <li>4. 파를 송송 썰어 넣는다.</li> <li>5. 계란을 풀어 넣는다.</li> <li>6. 김가루를 넣어 준다.</li> </ol>
모듬장아찌무침 (고)/반	무장아찌/무장아찌(20.00-2) 울외장아찌(나라쓰게)/울외장아찌(나라쓰게) (20.00-2)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 대파, 마늘은 다진다.</li> <li>2. 1에 고춧가루, 들기름, 깨소금을 넣는다.</li> <li>3. 모듬장아찌와 2를 넣어 버무린다.</li> </ol>
프리미엄고추 크림생선까스 (고)/반	풍기름/풍기름(1.50-3) 타르타르소스/타르타르소스(10.00-1) 생선까스/생선까스(100.00-10)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 프리미엄고추크림 생선까스는 검수 후 받드에 넣어 냉장 보관한다.</li> <li>2. 풍기름을 180도로 맞춘다.</li> <li>3. 2에 생선까스를 넣어 튀긴다.</li> <li>4. 타르타르소스는 그곳에 담아 놓는다.</li> <li>5. 생선까스 위에 타르타르소스를 올려 배식한다.</li> </ol> <p>TIP. 너무 빨리 튀기지 말고 시간을 맞춰 튀겨 가면서 배식해야 맛이 좋다.</p>
깍두기 (고)/완	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수된 깍두기는 받드에 담아 냉장 보관한다.</li> <li>2. 배식시간에 맞춰 꺼내 배식 한다.</li> </ol>
미니파인애플 (고)/완	파인애플/생과( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 파인애플은 받드에 넣어 냉장 보관한다.</li> <li>2. 자갈게 보관하여 배식한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

6월 16일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
검정콩밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 찹쌀/백미(20.00-2.11) 대두(검정콩,말린것)/서리태(녹색자엽콩)(5.00-0.5)	1. 쌀, 찹쌀, 검정콩을 씻어 물을 알맞게 부어 밥을 짓는다.
닭배춧국 (고)	마늘/생것.(국내산)(3.00-0.3) 배추/생것(27.60-3) 생강/국내산(0.80-0.1) 양파/생것,국내산(18.40-2) 파/대파(8.10-1) 노타리버섯/생것(10.00-1) 팽이버섯/생것(16.00-2) 닭고기/닭고기(성계)(75.00-15)	1. 생닭은 세척한다. 2. 양파, 대파, 국멸치, 수삼을 넣어 끓인 물에 1을 삶아 낸다. 3. 배추, 노타리버섯, 팽이버섯, 대파, 양파를 세척하여 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다. 4. 마늘, 생강을 갈아 놓는다. 5. 삶은 닭의 뼈를 발라낸다. 6. 육수에 3과 5를 넣고 끓인다. 7. 6에 소금 마늘 후추 생강을 넣어 간을 맞춘다.  TIP. 발라낸 뼈는 육수에 다시 넣어 오래도록 끓여 내어야 국물이 진하고 맛이 좋다.
주꾸미채소볶음 (고)	물엿/물엿(2.00-1) 당근/생것(8.90-1) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(0.80-0.1) 양파/생것,국내산(27.60-3) 파/대파(8.10-1) 노타리버섯/생것(10.00-1) 주꾸미/주꾸미(129.00-15) 들기름/들기름(0.30-0.1) 간장/액간장(1.00-0.1) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 고추장/고추장,개량식(18.00-2) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 주꾸미는 밀가루를 살짝 뿌려 주물러 씻어 낸 후 살짝 데친다. 2. 채소는 대파, 양파, 노타리버섯, 당근을 썰어 놓는다. 3. 마늘 생강을 갈아 준다. 4. 고추장, 고춧가루, 물엿, 매실액, 간장, 들기름, 마늘, 생강, 후추 등을 넣어 양념장을 만든다. 5. 1, 2에 4를 넣어 버무려 놓는다. 6. 알맞은 양만큼 볶아 낸다.  TIP. 너무 많은 양을 한 번에 볶으면 맛이 없고, 살짝 볶아내야 맛이 좋음.
팽이버섯맛살전 (고)/수	부침가루/부침가루(10.00-1) 파/쪽파(7.60-1) 팽이버섯/생것(40.00-5) 달걀(전란)/생것(31.00-3.6) 어묵/계맛살(40.00-4) 콩기름/콩기름(1.50-3)	1. 팽이버섯은 손질한 후 잘라내고 씻어 준비한다. 2. 맛살은 찢어서 썰어 놓는다. 3. 쪽파는 송송 썰어 놓는다. 4. 계란은 알끈을 제거하여 풀어준다. 5. 팽이버섯 맛살에 부침가루를 넣어 섞어준다. 6. 계란에 쪽파를 넣는다. 7. 팬을 달군 다음 기름을 두르고 5에 6을 넣어 부쳐낸다.
총각김치 (고)/완	김치/총각김치( 30.00 - 3 )	1. 검수된 총각김치는 절면 을 알콜 소독 후 받드에 담아 냉장 보관 후 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 16일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
김치볶음주먹밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(28.50-3) 잡쌀/백미(28.50-3) 참깨, 흰깨/볶은것(2.00-0.2) 김치/배추김치(50.00-5) 베이컨/날것(9.00-3) 김(참김)/김가루(2.00-0.2) 들기름/들기름(3.00-1) 콩기름/콩기름(3.00-6)	1. 쌀과 잡쌀은 동량으로 밥을 한다. 2. 김치, 베이컨은 다진다. 3. 2에 콩기름 고추장을 넣고 볶는다. 4. 1에 3을 넣고 들기름 깨소금을 넣고 볶아준다. 5. 주먹밥을 만들어 김가루를 발라 배식한다.
미소된장국 (고)	마늘/생것(국내산)(3.00-0.3) 멸치/자건풍(큰멸치)(5.00-0.5) 다시마/말린것(5.00-0.5) 미역/말린것(5.00-0.5) 된장/전통된장(24.00-3)	1. 멸치, 다시마로 육수를 낸다. 2. 미역은 불려 조물조물 빨아 씻는다. 3. 미역을 썰어 놓는다. 4. 마늘은 다진다. 5. 육수에 된장을 풀고, 미역을 넣는다. 6. 5에 마늘을 넣어 다시 한 번 끓인다.
양송이햄치즈 스파게티 (고)	스파게티/삶은것(300.00-30) 당근/생것(8.90-1) 마늘/생것(국내산)(3.00-0.3) 양파/생것, 국내산(18.40-2) 토마토페이스트, 통조림/토마토페이스트, 통 조림(30.00-3) 피망/녹색과(3.60-1) 양송이버섯/생것(20.00-2) 돼지고기가공품(햄)/효령햄(10.00-1) 치즈/(모짜렐라)(25.00-2.5) 들기름/들기름(1.50-0.5) 버터/버터(1.40-0.45) 토마토케첩/토마토케첩(21.00-3) 스파게티소스/미트소스, 냉동(100.00-10)	1. 양송이, 피망, 당근은 썰어 놓는다. 2. 조각햄은 끓는 물에 데쳐낸다. 3. 버터에 양파, 마늘을 볶아낸다. 4. 버터에 햄, 당근을 볶아낸다. 5. 물에 3, 4 원재품스파게티소스, 케첩, 토마토 페이스트를 넣어 끓인다. 6. 5에 양송이, 피망을 넣고 끓인 후 치즈를 넣고 다시 한 번 끓여 낸다. 7. 끓는 물에 스파게티면을 넣어 삶는다. 8. 예 들기름을 발라 놓는다. 9. 8에 6을 넣어 배식한다.  TIP. 면 삶는 물에 소금과 식용유를 넣어준다.
배추김치 (고)/완	김치/배추김치(30.00 - 3 )	1. 배추김치는 먹기 좋게 썰어 놓는다.
참외 (고)	참외/생과(120.00 - 15 )	1. 참외는 세척 소독한다. 2. 참외 껍질을 벗긴다. 3. 2를 먹기 좋은 크기로 썰어 냉장보관 후 배식한다.
사과쥬스 (고)/완	사과(과일쥬스)/천연과즙(무가당)(150.00 - 15 )	1. 검수 처리된 사과쥬스는 반드시 냉각 보관 후 배식 한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 17일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 찰쌀/백미(25.00-2.83)	1. 쌀을 씻어 알맞은 물을 넣어 밥을 짓는다.
볶음김치 (고)	설탕/백설탕(0.40-0.1) 김치/배추김치(50.00-5) 돌기름/돌기름(0.60-0.2) 고추장/고추장,개량식(2.70-0.3)	1. 배추김치는 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다. 2. 1에 돌기름, 설탕, 고추장을 넣어 볶는다.
배추우거지된장국 (고)	마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 배추/생것(55.20-6) 양파/생것,국내산(9.20-1) 파/대파(8.10-1) 고추/청양고추,청양고추(1.90-0.2) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 다시마/말린것(5.00-0.5) 고춧가루/고춧가루(2.00-0.2) 고추장/고추장,개량식(4.50-0.5) 된장/된장,개량식(양조된장)(16.00-2) 소금/식염(0.50-0.1)	1. 다시마와 멸치로 육수를 낸다. 2. 끓는 물에 소금 배추를 넣어 데친 후 찬물에 행군다. 3. 데친 우거지는 물기를 찬 후 송송 썰어준다. 4. 육수에 3을 넣어 준다. 5. 청양고추, 대파, 양파를 썰어 넣는다. 6. 고춧가루, 마늘, 된장을 넣어 끓여 배식한다.
미트볼케첩조림 (고)/반	마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것,국내산(4.60-0.5) 콩기름/콩기름(0.00-0) 토마토케첩/토마토케첩(21.00-3) 미트볼,냉동품/미트볼(80.00-8)	1. 미트볼을 200도 에서 15분간 구워 낸다. 2. 다진마늘과 양파를 기름에 볶는다. 3. 2에 케첩, 물엿을 넣고 1을 넣어 재가열 한다. 4. 통깨를 뿌려 배식한다.
멕시코샐러드 (고)	옥수수통조림/가당(20.00-2) 설탕/백설탕(1.20-0.3) 참깨,검정깨(흑임자)/볶은것(1.00-0.1) 오이/생것,개량종(19.60-2) 사과(생과)/부사(후지)(24.60-3) 돼지고기가공품(햄)/등심(20.00-2) 메추리알(전란)/깐메추리알(30.00-3) 어묵/계맛살(20.00-2) 마요네즈/전란(3.00-3) 머스터드소스/머스터드소스(2.00-2)	1. 세척 소독한 오이, 당근, 사과는 4~5cm로 썰어 놓는다. 2. 햄도 4~5cm로 썰어 놓는다. 3. 맛살은 4~5cm로 썰어 놓는다. 4. 메추리알은 세척한다. 5. 마요네즈, 설탕, 머스터드, 흑임자를 넣어 소스를 만든다. 6. 5에 1, 2, 3, 4를 넣어 버무린다.
김구이 (고)/완	김(참김)/맛김( 10.00 - 1 )	1. 김구이는 배식 직전에 썰어낸다.



# 학교급식 표준레시피

6월 17일(트) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
모짜렐라치즈 카레라이스 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.89) 참쌀/백미(25.00-2.63) 감자/생것(28.20-3) 당근/생것(8.90-1) 마늘/생것.(국내산)(5.00-0.5) 양파/생것.국내산(18.40-2) 피망/녹색과(8.60-1) 호박/당호박(20.70-3) 양송이버섯/생것(15.00-1.5) 닭고기(가슴살)/날것(30.00-3) 치즈/(모짜렐라)(10.00-1) 콩기름/콩기름(1.50-3) 소금/식염(1.00-0.2) 카레소스,분말/카레소스,분말(20.00-2) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 카레용으로 썰어 온 닭가슴살은 소금, 후추로 밑간을 한다. 2. 감자, 양파, 피망, 당호박, 당근, 양송이를 카레용으로 썰어 놓는다. 3. 카레분말은 물에 개어 놓는다. (체에 내려서 물에 풀어야함.) 4. 2를 볶아내고 1을 볶는다. 5. 4에 끓는 물을 넣어 끓으면 3을 넣는다. 6. 5에 양송이를 넣고 모짜렐라치즈를 넣어 한번 더 끓인 후 완성 시킨다.  TIP. 채소 크기는 깍두기보다 약간 작게 썰어야 씹는 맛이 있어 더 맛있게 느껴진다.
매운콩나물국 (고)	고추씨/고추씨(3.00-0.3) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것.국내산(4.60-0.5) 콩나물/생것(40.00-4) 파/대파(8.10-1) 고추/청양고추,청양고추(2.80-0.3) 멸치/자건풍(큰멸치)(5.00-0.5) 다시마/말린것(5.00-0.5) 소금/식염(1.00-0.2) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 다시마, 멸치, 고추씨를 넣어 육수를 만든다. 2. 찢어 놓은 콩나물을 육수에 넣는다. 3. 청양고추, 대파, 양파를 썰어서 2에 넣는다. 4. 소금, 후추, 마늘을 넣어 맛을 낸다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 30.00 - 3 )	1. 배추김치는 먹기 좋게 썰어 놓는다.
두부고구마핫도그 (고)/완	콩기름/콩기름(1.50-3) 핫도그,냉동품/핫도그,냉동품(50.00-5)	1. 콩기름을 넣어 170도의 온도로 맞춰 놓는다. 2. 1에 두부고구마핫도그를 넣어 5분정도 가열한다. 3. 기호에 맞게 케찹을 놓아준다.
또띠아 (고)/수	또띠아/밀또띠아(40.00-4) 참깨,검정깨(축임자)/볶은것(1.00-0.1) 파프리카(착색단고추)/적색과(3.00-0.3) 파프리카(착색단고추)/주황색과(3.00-0.3) 사과(생과)/부사(후지)(24.60-3) 소시지/프링크프르프소시지(50.00-5) 마요네즈/전란(2.00-2) 머스터드소스/머스터드소스(1.00-1)	1. 사과, 빨간파프리카, 노란파프리카를 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다. 2. 후앙크렘은 끓는 물에 데쳐 놓는다. 3. 머스터드, 마요네즈에 축임자를 넣어 양념소스를 만든다. 4. 또띠아에 1, 2를 올리고 3을 뿌려 말아 놓는다.



# 학교급식 표준레시피

6월 19일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
오리누룽지죽 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(0.5) 참쌀/백미(3.5) 누룽지/누룽지(2) 당근/생것(0.5) 마늘/생것(국내산)(0.1) 생강/국내산(0.12) 파/대파(0.2) 파/쪽파(0.16) 호박/애호박,생것(0.3) 오리고기(집오리)/고기,날것(8)	1. 수삼, 황기, 대추를 씻고 참쌀과 쌀은 불려 놓는다. 2. 오리에 수삼, 황기, 생강, 마늘을 넣고 삶는다. 3. 삶은 오리의 뼈와 살을 분리한다. 4. 오리육수에 참쌀을 먼저 넣고 저으면서 끓이다가 오리살, 당근, 누룽지를 넣고 다시 끓인다. 5. 누룽지가 완전히 퍼지기전에 불을 끈다.
씨리얼/우유 (고)	씨리얼/아몬드푸레이크(2) 씨리얼/코코넛핵스(2) 씨리얼/콘푸레이크(2) 씨리얼/후르팅(2) 우유/고칼슘우유(20)	1. 씨리얼을 국대접에 담아 우유와 함께 배식한다.
사과 (고)	사과(생과)/부사( 8 )	1. 세척 소독 후 껍질째 등분 후 배식한다.
배추김치 (고)	김치/배추김치( 3 )	1. 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.



# 학교급식 표준레시피

6월 19일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥 (고)	기장/도정곡(1.83-0.18) 쌀(백미)/일반형(국내산)(45.75-4.58) 찹쌀/백미(8.23-0.82)	1. 쌀, 찹쌀, 기장을 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 밥을 얇히고 배식시간 대별로 밥을 짓는다. 3. 밥솥 아랫부분까지 골고루 섞어 배식한다. • 밥물은 정상화하여 되거나 질지 않게 한다.
근대감자된장국 (고)	감자/생것(3.00-0.3) 고추/풋고추,개량종(0.10-0.01) 근대/생것(17.97-1.97) 마늘/생것.(국내산)(0.99-0.1) 양파/생것,국내산(5.92-0.59) 파/대파(1.80-0.18) 멸치/자건품(큰멸치)(0.99-0.1) 다시마/말린것(0.99-0.1) 된장/된장,개량식(양조된장)( 10.00 - 1 )	1. 근대를 깨끗이 다듬어 적당한 크기로 자른다. 2. 초갓살을 소금으로 깨끗이 씻는다. 3. 다시멸치는 건져내고 국물에 원상을 풀어 끓인다. 4. 끓는 국물에 근대를 넣고 파, 마늘로 마무리한다.
청포묵무침 (고)	설탕/황설탕( 2.00 - 0.2 ) 녹두묵/녹두묵( 80.00 - 6 ) 참깨,흰깨/말린것( 2.00 - 0.2 ) 숙주나물/생것( 20.00 - 2 ) 오이/생것,재래종( 20.00 - 2 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 쇠고기(한우)/우둔( 10.00 - 1 ) 참기름/참기름( 2.00 - 0.2 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 )	1. 숙주는 세척 후 데쳐 무친다. 2. 오이는 채반 후 살짝 볶는다. 3. 쇠고기는 양념 후 볶는다. 4. 슬라이스된 청포묵은 데친다. 5. 1~4 재료 혼합 후 쪽파, 간장, 설탕, 참기름 대파, 마늘 등을 넣고 무친다.
멸치파리고추조림 (고)	물엿/물엿( 3.00 - 0.3 ) 고추/파리고추( 10.00 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 3.00 - 0.3 ) 멸치/자건품(잔멸치)( 15.00 - 1.5 ) 콩기름/콩기름( 3.50 - 0.5 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 )	1. 멸치는 중멸치로 선택하여 티를 골라 손질한다. 2. 고추는 맵지않고 연한 고추로 골라 꼭지를 단다. 3. 기름에 마늘을 먼저 넣고 살짝 볶아 마늘향이 나오게 한 후 멸치와 고추가 기름에 배이도록 볶는다. 4. 간장, 물엿, 생강을 넣어 양념장을 만든다. 5. 3을 양념장에 넣고 졸인다.
매콤핫소스 닭봉구이(고)	파슬리/파슬리( 3.70 - 0.5 ) 고추/청양고추,청양고추( 4.80 - 0.5 ) 닭고기(날개)/봉( 105.00 - 21 ) 콩기름/콩기름( 2.10 - 0.3 ) 소금/식염( 2.00 - 0.2 ) 후추/검은색( 0.20 - 0.02 )	1. 닭봉은 세척 후 데친다. 2. 고추장, 물엿, 체첩, 청양고추 등을 넣어 끓인다. 3. 데친 닭봉에 소스를 발라 오븐에 굽는다
배추김치 (고)	김치/배추김치( 28.50 - 3 )	1. 배추김치는 먹기 좋게 썰어 놓는다.



# 학교급식 표준레시피

6월 19일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰현미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 85.00 - 8.5) 찰쌀/현미( 5.00 - 0.5) 찰쌀/백미( 10.00 - 1)	1. 현미는 전처리실에서 포장에 알뜰 분무 후 조리실로 옮겨 포장을 제거해 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 고루 섞어 밥을 짓는다.
배추들깨국 (고)	들깨가루/들깨가루( 10.00 - 1) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2) 배추/생것( 20.00 - 2) 파/대파( 2.00 - 0.2) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5) 청주/청주( 1.00 - 0.1) 된장/된장.개량식(양조된장)( 15.00 - 1.5)	1. 배추는 깨끗이 손질한 후 살아서 적당한 길이로 준비해 둔다. 2. 된장을 푼 후 국멸치를 넣어 국물을 우려낸다. 3. 살아둔 배추 끓는 국물에 넣는다. 4. 파, 마늘, 고추가루로 양념을 한다.
모듬견과조림 (고)	물엿/물엿( 2.00 - 0.2) 설탕/황설탕( 2.00 - 0.2) 땅콩/말린것,대입종( 10.00 - 1) 참깨,흰깨/볶은것( 1.00 - 0.1) 캐슈넛,조미한것/캐슈넛,조미한것( 10.00 - 1) 해바라기씨/말린것( 4.50 - 1) 호두/말린것( 4.50 - 1) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1) 간장/양조간장( 10.00 - 1)	1. 견과류를 공기기에 볶아 둔다. 2. 물엿, 간장, 참기름을 넣어 양념을 조린다. 3. 볶아 둔 견과류를 넣어 조린다.
삼겹살구이/ 깻잎파채무침 (고)	설탕/황설탕( 2.00 - 0.2) 참깨,흰깨/말린것( 1.00 - 0.1) 깻잎/생것( 5.00 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2) 부추(재래종)/생것( 10.00 - 1) 양파/생것.국내산( 20.00 - 2) 파/대파( 30.00 - 3) 새송이버섯/새송이버섯( 20.00 - 2) 돼지고기(삼겹살)/삼겹살( 75.00 - 15) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1) 식초/과일식초(사과식초)( 2.00 - 0.2) 후추/검은색( 0.20 - 0.02)	1. 부추, 양파, 깻잎, 대파는 썰어 초고추장으로 배식직전 무친다. 2. 새송이, 삼겹살은 오븐에 구운 후 먹기종게 썰어놓는다. 3. 야채무침과 새송이, 삼겹살을 함께 배식한다.
상추/쌈장 (고)	상추/개량종(20.00-2)	1. 상추, 깻잎을 소독 후 깨끗한 물에 소독냄새가 나지 않을 때 까지 씻는다. 2. 고추장, 된장, 땅콩조각, 흑임자, 깨, 물엿, 참기름을 한데 섞어 쌈장을 만든다.
배추김치 (고)	김치/배추김치( 28.50 - 3)	1. 먹기 좋은 크기로 썰어놓는다.



## 학교급식 표준레시피

6월 20일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 85.00 - 8.5 ) 잡쌀/백미( 10.00 - 1 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀, 잡쌀을 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다.</li> <li>2. 밥을 얹히고 배식시간 대별로 밥을 짓는다.</li> <li>3. 밥솥 아랫부분까지 골고루 섞어 배식한다.</li> </ol> <p>• 밥물은 정상화하여 되거나 질지 않게 한다.</p>
콩나물국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 콩나물/생것( 30.00 - 3 ) 파/대파( 2.00 - 0.2 ) 멸치/자건풍(큰멸치)( 2.00 - 0.2 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 고춧가루/고춧가루( 3.00 - 0.3 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 마늘, 대파, 생강은 전처리실에서 다듬고 씻어 염소소독 후 조리실로 옮겨 소독된 기구를 이용해 썰거나 다진다.</li> <li>2. 콩나물은 전처리실에서 포장을 제거하고 씻어 염소소독 후 조리실로 옮겨 쎄낸다.</li> <li>3. 국멸치와 다시마는 전처리실에서 포장에 알콜 분무 후 조리실로 옮겨 포장을 제거해 깨끗이 씻어 찬물을 부어 꼭 끓여 육수를 내고 건져낸 다음 콩나물, 파, 마늘을 넣고 새우젓과 소금으로 간하여 한소끔 더 끓인다.</li> </ol> <p>주의 1. 국물이 끓을 때 떠오르는 거품을 제거해야 국물 맛이 깔끔하다. 주의 2. 콩나물은 국물이 끓을 때 넣고 뚜껑을 열고 아삭하게 끓인다.</p>
오리고추장불고기 (고)	당근/생것( 10.00 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 1.70 - 0.2 ) 양배추/생것( 25.50 - 3 ) 양파/생것.국내산( 20.00 - 2 ) 오리고기(집오리)/살코기,날것( 84.00 - 12 ) 참기름/참기름( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 고추장/고추장,개량식( 10.00 - 1 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 오징어는 칼질을 내어 돼지고기와 같은 크기로 쎄낸다.</li> <li>2. 양념장을 만들어 반은 돼지고기를 재워둔다.</li> <li>3. 재워둔 돼지고기에 오징어, 양파, 당근, 피망 순으로 넣어 볶고 참기름으로 마무리한다.</li> </ol>
가자미유자청구이 (고)	전분/감자전분( 10.00 - 1 ) 물엿/물엿( 5.00 - 0.5 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 0.80 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 20.00 - 2 ) 가자미(생것)/가자미( 50.00 - 5 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 3.50 - 0.5 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 유자차/유자차( 10.00 - 1 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 가자미는 소금, 후추, 식용유, 마늘, 생강으로 밑간한 후 오븐기 팬에 넓적하게 펴낸다</li> <li>2. 오븐기 130도에서 1시간 30분 굽는다</li> <li>3. 유자청양념(유자차, 물, 미정약간)을 뒤집하게 개어 솔로 가자미 위에 솔솔 발라준다</li> <li>4. 130도에서 20분내외 재가열 하여 유자향이 스며들도록 한다.</li> </ol>
열무김치(고)	김치/열무김치( 28.50 - 3 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.</li> </ol>
멜론(고)	멜론/머스크( 78.00 - 10 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한 크기로 썰어 배식한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

6월 20일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 50.00 - 5 ) 찰쌀/백미( 10.00 - 1 ) 찰쌀(검정쌀)/찰쌀( 10.00 - 1 )	1. 흑미는 전처리실에서 포장에 알곡 분무 후 조리실로 옮겨 포장을 제거해 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀과 찰쌀을 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 고루 섞어 밥을 짓는다.
부대찌개 (고)	가래떡(흰떡)/가래떡(흰떡)( 20.00 - 2 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 10.00 - 1 ) 김치/배추김치.익은것( 28.50 - 3 ) 소시지/프랑크프르트소시지( 14.00 - 2 ) 돼지고기가공품(햄)/현천미트( 20.00 - 2 ) 소.부산물/삼백( 25.00 - 5 ) 돼지고기(사태)/날것.찌개용( 14.00 - 2 ) 다시마/말린것( 5.00 - 0.5 )	1. 잘은 쇠고기를 양념하여 볶은 후 물을 넣고 끓인다. 2. 끓으면 김치를 잘게 썰어넣고 끓인다. 3. 한소끔 끓인 후 사각으로 썰은 햄을 넣는다. 4. 갖은 양념을 넣고 끓인다.
고추잡채+꽃빵 (고)	당면/마른것( 30.00 - 3 ) 당근/생것( 10.00 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 20.00 - 2 ) 파/대파( 2.00 - 0.2 ) 피망/녹색과( 5.00 - 0.5 ) 피망/적색과( 5.00 - 0.5 ) 느타리버섯/생것( 10.00 - 1 ) 돼지고기(등심)/날것( 7.00 - 1 ) 참기름/참기름( 3.00 - 0.3 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 후추/검은색( 0.20 - 0.02 ) 꽃빵/야채꽃빵(3-0.03)	1. 분량의 간장과 청주에 설탕, 대파, 다시마물을 넣고 달여서 맛간장을 만든다. 2. 돼지고기는 고기양념에 재운 후 전분과 달걀흰자를 넣고 버무린다. 모든 재료는 굵게 채 썬다. 3. 2에 준비한 채소를 넣고 볶다가 분량의 소금을 넣어 간을 한다. 4. 달군 팬에 고추기름을 두르고 재현마늘, 생강, 대파를 볶아 향을 낸후 1의 돼지고기를 센불에 재빨리 볶는다. 5. 3에 맛간장의 2/3량과 굴소스를 넣어 재빨리 섞은 후 살짝 볶은 후 참기름과 통깨로 마무리한다. 6. 꽃빵은 습열조리로 타공팬에 예열 120도 10분 / 조리100도/8분 조리한다.
오포노미야끼 (고)	부침가루/부침가루( 10.00 - 1 ) 당근/생것( 10.00 - 1 ) 양배추/생것( 25.50 - 3 ) 양파/생것.국내산( 20.00 - 2 ) 파/쪽파( 2.30 - 0.3 ) 파슬리/파슬리( 2.20 - 0.3 ) 베이컨/날것( 20.00 - 2 ) 달걀(전란)/생것( 72.00 - 7.2 ) 가다랭이/가다랭이포( 5.00 - 0.5 ) 새우살/냉동새우살/전용( 10.00 - 1 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 마요네즈/전란( 5.00 - 1 ) 데리야끼소스/데리야끼소스( 20.00 - 2 )	1. 오징어와 생새우를 끓는 물에 데치고, 베이컨은 잘라서 볶아 줍니다. 2. 소독한 양배추, 당근, 양파, 쪽파를 썰어 놓습니다. 3. 데친 오징어+생새우, 볶은 베이컨, 야채, 부침가루, 전란, 후추, 소금을 넣고 반죽을 섞어 줍니다. 4. 처음에 건열로 오븐온도 180도 20분으로 구운 후 콤비 180도 10분 더 구워 줍니다. (* 오븐에 따라서 다를 수 있으니, 익어가는 과정 보시는 게 좋아요) 5. 돈가스소스와 마요네즈를 번갈아 뿌리고 그 위에 가스오브시스를 올려줍니다.
배추김치 (고)	김치/배추김치( 28.50 - 3 )	1. 먹기 좋은 크기로 썰어놓는다.
방울토마토 (고)	체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울 토마토)( 50.00 - 5 )	1. 1인 50g씩 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 20일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
하이라이스 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 90.00 - 9 ) 잡쌀/백미( 20.00 - 2 ) 감자/생것( 30.00 - 3 ) 당근/생것( 20.00 - 2 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 양배추/생것( 25.50 - 3 ) 양파/생것.국내산( 30.00 - 3 ) 피망/녹색과( 10.00 - 1 ) 양송이버섯/생것( 10.00 - 1 ) 돼지고기(등심)/날것( 14.00 - 2 ) 콩기름/콩기름( 1.40 - 0.2 ) 하이스가루	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀, 잡쌀을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.</li> <li>2. 돼지고기, 감자, 당근, 양파는 사방 1.5cm 정도로 깎둑썰기하여 차례로 기름에 볶는다.</li> <li>3. 2에 물을 붓고 한소끔 끓인다.</li> <li>4. 하이스가루를 미지근한 물에 덩어리 없이 잘 갠 다음 3에 붓고 잘 저어가며 한 번 더 끓인다.(체집 4g을 첨가해주면 색이 짙어진다)</li> </ol>
달걀부추국 (고)	고추/붉은고추, 생것( 0.86 - 0.09 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.96 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 9.07 - 1.13 ) 부추(재래종)/생것( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 4.39 - 0.44 ) 파/대파( 1.55 - 0.16 ) 고추/청양고추, 청양고추( 0.30 - 0.03 ) 달걀(전란)/생것( 14.33 - 1.43 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 0.96 - 0.1 ) 다시마/말린것( 1.91 - 0.19 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 재소를 세척해서 준비해 둔다.</li> <li>2. 무, 다시마, 국멸치를 넣어 국물을 우려낸다.</li> <li>3. 끓는 육수에 달걀 푼 것을 넣는다.</li> <li>4. 파, 마늘, 청양고추 등을 넣는다.</li> </ol> <p>* 타지 않도록 주의</p>
오징어튀김 (고)/완	오징어튀김, 냉동품/오징어튀김, 냉동품( 100.00 - 10 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 오징어튀김(냉동품) 기름에 튀긴 후 타공반드에 담아 배식한다.</li> </ol>
배추김치 (고)	김치/배추김치( 28.50 - 3 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.</li> </ol>
망고에빠진코코 (고)/완	구아바(과일쥬스)/넥타(과육20%)( 100.00 - 10 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1인 1개씩 배식한다.</li> </ol>



## 학교급식 표준레시피

6월 21일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 참쌀/백미( 10.00 - 1 )	1. 쌀, 참쌀은 깨끗이 씻는다. 2. 쌀, 참쌀 고루 섞어 밥을 짓는다.
조랭이떡국 (고)	조랭이떡/조랭이떡( 60.00 - 6 ) 조선무/뿌리( 8.00 - 1 ) 양파/생것.국내산( 10.00 - 1 ) 파/대파( 2.00 - 0.2 ) 쇠고기(한우)/양지( 10.00 - 1 ) 소.부산물/잡뼈( 15.00 - 3 ) 달걀(전란)/생것( 18.00 - 1.8 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 )	1. 소잡뼈는 핏물을 제거하고 한번 데쳐낸 후 고기와 삶아 육수를 만든다. 육수는 기름을 걸러 내어 청장과 소금으로 간을 맞춘다. 고 기는 잘게 찌는다. 2. 찌어 놓은 쇠고기에 다진 마늘, 청장, 참기름, 후춧가루를 넣고 주물러 양념하고 육수는 재 에 거른다. 5. 달걀을 지단을 부쳐 원자형으로 썰어 놓는다. 6. 조랭이떡을 물에 씻어서 ①의 끓는 창국에 넣고 익어서 떠오르면 불을 끈다.
돈육달걀장조림 (고)	물엿/물엿( 3.00 - 0.3 ) 설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 고추/붉은고추.말린것( 1.00 - 0.1 ) 마늘/생것.(국내산)( 5.00 - 0.5 ) 생강/국내산( 1.70 - 0.2 ) 돼지고기(사태)/날것( 56.00 - 8 ) 달걀(전란)/삶은것( 72.00 - 8 ) 다시마/말린것( 5.00 - 0.5 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 )	1. 달걀을 삶아 껍질을 벗긴다. 2. 간장과 물을 동량으로 하여 마늘, 설탕, 계란을 넣고 조린다. 3. 배식 시 반을 잘라 준다.
오이진미채무침 (고)	물엿/물엿( 2.00 - 0.2 ) 참깨,흰깨/볶은것( 2.00 - 0.2 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 오이/생것.재래종( 30.00 - 3 ) 오징어/조미포( 20.00 - 2 ) 참기름/참기름( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 )	1. 오이는 깨끗이 씻어 썰어 놓는다. 2. 진미채는 썰어 오븐에 살짝 굽는다. 3. 1, 2에 파, 마늘, 고추상, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣고 무친다.
배추김치 (고)	김치/배추김치( 28.50 - 3 )	1. 배추김치는 먹기 좋게 썰어 놓는다.



## 학교급식 표준레시피

6월 21일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
낙지볶음야채 비빔밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 찹쌀/백미( 10.00 - 1 ) 팥잎/생것( 5.00 - 0.5 ) 당근/생것( 10.00 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 3.00 - 0.3 ) 붉은양배추/붉은양배추( 20.00 - 2 ) 상추/개량종( 10.00 - 1 ) 양배추/생것( 8.50 - 1 ) 양파/생것.국내산( 10.00 - 1 ) 오이/생것.재래종( 20.00 - 2 ) 콩나물/생것( 20.00 - 2 ) 김치/배추김치, 익은것( 19.00 - 2 ) 낙지(세발낙지)/낙지(세발낙지)( 130.00 - 13 ) 김(참김)/김가루( 10.00 - 1 ) 참기름/참기름( 3.00 - 0.3 ) 고추장/고추장.개량식( 20.00 - 2 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 낙지+고추장+참기름+물엿+다진야채를 잘 섞어 끓여준다.(낙지고추장을 만든다)</li> <li>2. 데친 콩나물, 오이재, 양배추재, 상추채를 준비한다</li> <li>3. 밥위에 준비한 야채를 돌려서 올려주고, 낙지장, 조미김가루 없이 배식한다.</li> </ol>
쇠고기감자국 (고)	감자/생것( 30.00 - 3 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 파/대파( 3.00 - 0.3 ) 쇠고기(한우)/설도( 20.00 - 2 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 후추가루, 소금으로 간을 한 후 볶다가 물을 부어 끓인다.</li> <li>2. 다시마는 깨끗이 씻어 국물을 우려 낸 후 건져 낸다.</li> <li>3. 무는 납작하게 썰어 넣는다.</li> <li>4. 국물이 끓으면 파, 마늘을 넣고 간을 맞춘다.</li> <li>5. 물을 조금 넣고 무를 끓이다가 잘 익은 후에 국물을 더 넣고 끓이면 건더기기 위에 뜨지 않아서 좋다.</li> </ol>
수수부꾸미 (고)	콩기름/콩기름( 1.40 - 0.2 ) 전.냉동품/수수부꾸미( 50.00 - 5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1인 2개씩 전판에 살짝 구워준다.</li> </ol>
보쌈김치 (고)	김치/보쌈김치( 28.50 - 3 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 먹기 좋게 썰어 놓는다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

6월 21일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰현미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(80.00 - 8) 찰쌀/현미( 10.00 - 1) 찰쌀/백미( 10.00 - 1)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 현미는 전처리실에서 포장에 알콜 분무 후 조리실로 옮겨 포장을 제거해 깨끗이 씻어 건져 놓는다.</li> <li>2. 쌀은 깨끗이 씻는다.</li> <li>3. 1, 2를 고루 섞어 밥을 짓는다.</li> </ol>
설렁탕(소면사리) (고)	국수/마른것( 30.00 - 3) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2) 조선무/뿌리( 16.00 - 2) 파/대파( 10.00 - 1) 쇠고기(한우)/사태( 10.00 - 1) 쇠고기(한우)/양지( 10.00 - 1) 소.부산물(사골)/사골( 15.00 - 3) 소.부산물/잡뼈( 15.00 - 3) 달걀(전란)/생것( 18.00 - 1.8) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3) 청주/청주( 1.00 - 0.1) 소금/굵은소금( 2.00 - 0.2)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소사골(1인량 25g), 소잡뼈(1인량 10g)은 씻물을 뺀 후 끓는 물에 데쳐낸 다음 사용한 다.</li> <li>2. 물을 넉넉히 붓고 사골, 잡뼈를 문근히 푹 끓인 다.</li> <li>3. 육수가 우려나고 쇠고기기 익으면 건져내어 저며 썰어 놓는다.</li> <li>4. 당면은 데쳐서 썰어놓고, 달걀은 지단부쳐 고 명으로 엮는다.</li> </ol>
청경채무침 (고)	참깨.흰깨/말린것( 1.00 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2) 청경채/청경채( 30.00 - 3) 파/쪽파( 1.50 - 0.2) 들기름/들기름( 0.20 - 0.1) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1) 식초/과일식초(사과식초)( 1.00 - 0.1)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 청경채는 다듬어 씻은 다음, 끓는 물에 소금을 넣어 살짝 데친다.</li> <li>2. 데친 청경채를 찬물에 헹궈 물기를 뺀 후 먹기 좋게 썬다.</li> <li>3. 썰어 놓은 청경채에 소금, 참기름, 참깨, 파, 마늘을 넣어 무친다.</li> </ol>
갈치카레구이 (고)	밀가루/중력분(국내산)( 10.00 - 1) 갈치/생것( 50.00 - 5) 콩기름/콩기름( 1.40 - 0.2) 카레소스,분말/카레소스,분말( 10.00 - 1)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 갈치를 깨끗이 씻는다.</li> <li>2. 밀가루에 카레분말을 섞는다.</li> <li>3. 갈치에 카레분말 넣은 밀가루를 묻힌 후 오븐에 굽는다.</li> </ol>
깍두기 (고)	김치/깍두기( 28.50 - 3)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 받드에 담아 냉장보관 후 배식한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

6월 22일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 찰쌀/백미( 10.00 - 1 )	1. 쌀, 찰쌀 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다. 2. 밥을 얹히고 배식시간대별로 밥을 지는다. 3. 밥솥 아랫부분까지 끓고후 저어 배식한다. • 밥물은 정량화하여 되거나 질지 않게 한다.
닭개장 (고)	고사리/살은것( 10.00 - 1 ) 고추/붉은고추, 생것( 1.00 - 0.1 ) 조전무/뿌리( 24.00 - 3 ) 부추(채래종)/생것( 3.00 - 0.3 ) 숙주나물/생것( 20.00 - 2 ) 양파/생것, 국내산( 20.00 - 2 ) 파/대파( 3.00 - 0.3 ) 느타리버섯/생것( 10.00 - 1 ) 닭고기/닭고기(성계)( 20.00 - 4 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 황기/황기, 말린것( 3.00 - 0.3 )	1. 닭은 깨끗이 씻어 동파로 삶아 익으면 건져내어 찌는다. 2. 무(나박썰기), 느타리(데쳐 찌기), 토란대(찜기), 양파(채썰기)는 손질한다. 3. 국물이 끓으면 채소를 넣고 끓인다.
잡채어묵조림 (고)	물엿/물엿( 2.00 - 0.2 ) 참깨, 흰깨/말린것( 1.00 - 0.1 ) 당근/생것( 5.00 - 0.5 ) 양파/생것, 국내산( 20.00 - 2 ) 파/쪽파( 1.50 - 0.2 ) 피망/녹색과( 5.00 - 0.5 ) 피망/적색과( 5.00 - 0.5 ) 어묵/잡채어묵( 80.00 - 6 ) 콩기름/콩기름( 0.70 - 0.1 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 )	1. 모든 채소는 세척 후 따로 볶는다. 2. 간장, 물엿, 설탕, 마늘, 대파 등을 넣어 소스를 끓인다. 3. 끓인 소스에 야채와 잡채어묵을 넣어 조린다.
삼치엿장구이 (고)	전분/감자전분( 10.00 - 1 ) 물엿/물엿( 10.00 - 1 ) 마늘/생것, (국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 1.70 - 0.2 ) 양파/생것, 국내산( 10.00 - 1 ) 삼치/생것( 80.00 - 6 ) 참기름/참기름( 2.00 - 0.2 ) 콩기름/콩기름( 1.40 - 0.2 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 후추/검은색( 0.00 - 0.1 ) 데리야끼소스/데리야끼소스( 20.00 - 2 )	1. 삼치는 먹기 좋은 크기로 잘라 소금, 후추로 밑간을 해 둔다. 2. 1에 녹말가루를 입혀 튀겨낸다. 3. 피망, 홍피망, 양파는 잘게 다진 후 볶아낸다. 4. 생강, 마늘을 볶다가 간장, 미림, 설탕, 물엿을 넣어 소스를 만든 후 3의 재료를 넣고 볶은 후 2의 삼치에 무친다.
깍두기 (고)	김치/깍두기( 28.50 - 3 )	1. 받드에 담아 냉장보관 후 배식한다.
포마밤식빵 *딸기잼 (고)/수	식빵/식빵( 40.00 - 4 ) 딸기/잼, ( 12.00 - 1.2 )	1. 밤식빵 자연해동 한다. 2. 배식 시 밤식빵과 딸기잼 함께 준다.



## 학교급식 표준레시피

6월 22일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
서리태밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 잡쌀/백미( 10.00 - 1 ) 대두(검정콩,말린것)/(녹색자엽콩)( 10.00 - 1 )	1. 서리콩은 전처리실에서 포장에 알콜 분무 후 조리실로 옮겨 포장을 제거 깨끗이 씻어 삶는다. 2. 쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 고루 섞어 밥을 짓는다.
오징어무국 (고)	고추/붉은고추,생것( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 24.00 - 3 ) 썩갓/생것( 10.00 - 1 ) 양파/생것,국내산( 10.00 - 1 ) 파/대파( 3.00 - 0.3 ) 호박/애호박,생것( 20.00 - 2 ) 고추/청양고추,청양고추( 1.90 - 0.2 ) 미더덕/미더덕( 3.00 - 1 ) 새우젓/(추젓)( 2.00 - 0.2 ) 오징어/생것( 50.00 - 5 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 간장/재래간장( 3.00 - 0.3 ) 고추장/고추장,개량식( 5.00 - 0.5 )	1. 채소류는 소독액에 침지한 후 흐르는 물에 3번 정도 깨끗이 씻는다. 2. 무는 나박썰기하고, 대파, 썩갓을 준비해 둔다. 3. 오징어는 상온(20℃) 흐르는 물에서 해동시킨 후 흐르는 물에 3회 이상 씻는다. 4. 찬물에 다시마를 넣고 국물을 낸다. 5. 양념장을 만든대고춧가루, 다진마늘과 파, 국간장, 소금, 후추, 정종) 6. 1에 오징어를 넣고 양념장을 풀어 끓인다. 7. 거의 재료가 익었으면 파와 썩갓을 넣고 한 소금 끓인 후 간을 한다.
돼지불고기 (고)	물엿/물엿( 5.00 - 0.5 ) 고추/풋고추,개량종( 0.90 - 0.1 ) 당근/생것( 10.00 - 1 ) 마늘/생것,(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 1.70 - 0.2 ) 양배추/생것( 25.50 - 3 ) 양파/생것,국내산( 20.00 - 2 ) 파/대파( 3.00 - 0.3 ) 참기름/참기름( 2.00 - 0.2 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 ) 고추장/고추장,개량식( 10.00 - 1 )	1. 돼지고기는 등심으로 준비한다. 2. 양파, 당근을 채 썬다. 3. 풋고추는 송송 썰어 씨를 제거한다. 4. 1, 2, 3을 양념장에 재워 둔다. 5. 4를 조금씩 볶아 낸다.
햐말갈부침 (고)	당근/생것( 10.00 - 1 ) 돼지고기가공품(햄)/등심( 75.00 - 7.5 ) 달걀(전란)/생것( 18.00 - 1.8 ) 콩기름/콩기름( 3.50 - 0.5 )	1. 달걀 푼 후 다진 당근을 넣는다. 2. 햄을 1에 적신 후 부침기에 부친다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 28.50 - 3 )	1. 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.
멜론(고)	멜론/머스크( 78.00 - 10 )	1. 적당한 크기로 썰어 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 22일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰현미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 찰쌀/현미( 10.00 - 1 ) 찰쌀/백미( 10.00 - 1 )	1. 현미는 전처리실에서 포장에 알뜰 분무 후 조리실로 옮겨 포장을 제거해 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 고루 섞어 밥을 짓는다.
김치만두국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 파/대파( 9.00 - 0.9 ) 쇠고기(한우)/양지( 10.00 - 1 ) 달걀(전란)/생것( 18.00 - 1.8 ) 다시마/말린것( 5.00 - 0.5 ) 만두.냉동품/김치만두( 50.00 - 5 )	1. 국물은 사골과 삼빠로 낸다. 2. 달걀은 지단을 부쳐 골패썰기로 썰어 놓는다. 3. 완성품 만두를 준비해놓고 국물이 우려나면 간을 하고 다진마늘은 넣는다. 4. 한번 끓은 후 만두를 넣어 익으면 지단과 어슷썬 파를 넣는다.
호박노타리볶음 (고)	참깨.흰깨/말린것( 1.00 - 0.1 ) 고추/붉은고추.생것( 1.00 - 0.1 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 10.00 - 1 ) 호박/애호박.생것( 30.00 - 3 ) 노타리버섯/생것( 10.00 - 1 ) 새우젓/(추젓)( 1.00 - 0.1 ) 들기름/들기름( 0.20 - 0.1 ) 참기름/참기름( 1.00 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 0.70 - 0.1 )	1. 호박은 반달썰기하여 소금에 살짝 절였다가 물기를 뺀다. 2. 노타리는 데친 후 물기를 짜두고 홍고추는 굵게 어슷썰기를 한다. 3. 기름에 호박, 버섯, 홍고추를 볶은 후 소금으로 간하고 참기름, 마늘을 넣어 볶는다.
새우볼탕수육 (고)/반	전분/감자전분( 10.00 - 1 ) 물엿/물엿( 2.00 - 0.2 ) 설탕/황설탕( 2.00 - 0.2 ) 당근/생것( 10.00 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 1.70 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 20.00 - 2 ) 오이/생것.개량종( 10.00 - 1 ) 피망/녹색과( 10.00 - 1 ) 피망/적색과( 10.00 - 1 ) 파인애플/동조림( 30.00 - 3 ) 후르츠라테일.동조림/후르츠라테일.동조림( 30.00 - 3 ) 새우볼( 105.00 - 15 )냉동품(100 - 10 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 ) 토마토케첩/토마토케첩( 10.00 - 1 ) 후추/검은색( 0.20 - 0.02 )	1. 새우볼은 기름에 튀겨낸다. 2. 당근, 양파, 오이, 피망 등은 세척 후 썰어 볶는다. 3. 케첩, 물엿, 설탕, 간장, 대파, 마늘을 넣고 탕수육 소스(전분으로 농도 조절)를 만든 후 마지막에 옥수수, 후르츠라테일 동조림을 넣는다. 4. 배식 시 새우볼에 탕수육소스를 얹어 배식한다.
열무김치 (고)	김치/열무김치( 28.50 - 3 )	1. 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 23일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
한우불고기버섯 덮밥(고)	보리/알보리( 10.00 - 1 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 잡쌀/백미( 10.00 - 1 ) 당근/생것( 10.00 - 1 ) 양파/생것.국내산( 10.00 - 1 ) 파/쪽파( 3.80 - 0.5 ) 새송이버섯/새송이버섯( 10.00 - 1 ) 팽이버섯/생것( 8.00 - 1 ) 표고버섯/참나무.생것(생것)( 10.00 - 1 ) 쇠고기(한우)/우둔( 100.00 - 10 )	1. 각종 채소를 세척 후 썰어 놓는다. 2. 간장, 물엿, 생강, 참기름, 대파, 마늘등을 넣어 끓인다. 3. 2에 1과 쇠고기를 넣어 끓인다.
유부된장국 (고)	유부/두부( 30.00 - 3 ) 마늘/생것.(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 파/대파( 2.00 - 0.2 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 5.00 - 0.5 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 된장/된장.개량식(양조된장)( 15.00 - 1.5 )	1. 된장을 풀고 다시마, 국멸치를 넣어서 국물을 우려낸다. 2. 국물이 끓으면 유부 넣고 대파, 마늘을 넣어 마무리한다.
모듬과일꼬치 (고)	체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)( 30.00 - 3 ) 바나나/생과( 30.00 - 3 ) 키위/키위( 20.00 - 2 ) 파인애플/골드파인애플( 20.80 - 4 )	1. 방울토마토 세척 소독한다. 2. 바나나, 키위 껍질제거 후 네모썰기한다. 3. 조각 파인애플 준비한다. 4. 소독한 꼬치에 과일을 꽂는다.
허니버터바게트 (고)	바게트/잡쌀바게트( 40.00 - 4 )	1. 바게트는 30등분으로 자른다. 2. 바게트위에 마늘버터를 펴 바른다. 3. 파슬리는 잘게 다져 2위에 부린다. 4. 3위에 치즈가루를 뿌린다. 5. 예열된 오븐이나 식기소독고에 치즈가루가 녹을 때까지 굽는다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 28.50 - 3 )	1. 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.



## 학교급식 표준레시피

6월 23일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
보리밥 (고)	보리/찰보리( 10.00 - 1 ) 쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 잡쌀/백미( 10.00 - 1 )	1. 쌀, 보리는 깨끗이 씻어서 충분히 불려 밥을 짓는다. 2. 보리쌀은 한번 삶아 넣도록 한다.
쇠고기낙지전골 (고)	마늘/생것(국내산)( 2.00 - 0.2 ) 조선무/뿌리( 32.00 - 4 ) 숙갓/생것( 10.00 - 1 ) 양파/생것,국내산( 20.00 - 2 ) 파/대파( 3.00 - 0.3 ) 호박/애호박,생것( 20.00 - 2 ) 표고버섯/참나무,생것(생것)( 10.00 - 1 ) 쇠고기(한우)/우둔( 20.00 - 2 ) 낙지(세발낙지)/낙지(세발낙지)( 40.00 - 4 ) 다시마/말린것( 5.00 - 0.5 )	1. 다시마 국물을 낸다. 2. 쇠고기는 불고기 양념으로 간을 하여 볶다가 1을 넣고 끓인다. 3. 낙지와 미나리, 배추를 3-4cm 썰어 간장, 참기름, 고춧가루로 밑간을 한다. 4. 양파, 당근, 애호박을 나박썰기 하여 2에 넣고 끓인다. 5. 4에 3을 넣고 끓인 다음 국간장을 간을 맞추고 어슷썰기한 쫄면과 파를 넣는다.  * 쇠고기양념: 양초간장, 파, 마늘, 후춧가루, 참기름 * 낙지양념: 고춧가루, 쇠고기육수, 다진마늘, 국간장
메론장아찌무침 (고)/반	참깨,흰깨/말린것( 3.00 - 0.3 ) 메론장아찌/메론장아찌( 30.00 - 3 )	1. 메론장아찌를 꼭 짜서 물기를 제거한다. 2. 고추장, 물엿, 고춧가루, 참기름, 대파, 마늘등을 넣어 무친다.
장어 데리야끼소스구이 (고)	전분/감자전분( 5.00 - 0.5 ) 물엿/물엿( 10.00 - 1 ) 설탕/황설탕( 3.00 - 0.3 ) 생강/국내산( 1.70 - 0.2 ) 붕장어/생것( 51.00 - 6 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 )	1. 장어를 깨끗이 세척 후 데리야끼 소스를 바른 후 오븐에 굽는다.
깍두기 (고)	김치/깍두기( 28.50 - 3 )	1. 받드에 담아 냉장보관 후 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

6월 23일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
오므라이스 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 찰쌀/백미( 10.00 - 1 ) 감자/생것( 20.00 - 2 ) 당근/생것( 10.00 - 1 ) 양파/생것,국내산( 20.00 - 2 ) 파프리카(착색단고추)/주황색과( 10.00 - 1 ) 피망/녹색과( 10.00 - 1 ) 호박/애호박,생것( 10.00 - 1 ) 양송이버섯/생것( 10.00 - 1 ) 쇠고기(한우)/우둔( 10.00 - 1 ) 돼지고기가공품(햄)/효병햄( 7.00 - 1 ) 달걀(전란)/생것( 54.00 - 5.4 ) 새우/생새우살( 10.00 - 1 ) 콩기름/콩기름( 1.40 - 0.2 ) 토마토케첩/토마토케첩( 20.00 - 2 )	1. 밥을 질지 않게 고슬고슬 짓는다. 2. 채소는 세척 후 썰어 따로 볶아 준비한다. 3. 1에 2의 볶은 채소를 혼합 후 찹기름, 소금으로 버무린다. 4. 달걀은 원형으로 지단을 부쳐 준비한다. 5. 볶음밥 위에 달걀지단과 케첩을 올려준다.
팽이버섯국 (고)	두부/두부( 30.00 - 3 ) 마늘/생것,국내산( 2.00 - 0.2 ) 양파/생것,국내산( 20.00 - 2 ) 파/대파( 2.00 - 0.2 ) 팽이버섯/생것( 20.00 - 2.5 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 3.00 - 0.3 ) 다시마/말린것( 3.00 - 0.3 ) 된장/된장,개량식(양조된장)( 10.00 - 1 )	1. 두부는 씻어 네모썰기 한다. 2. 된장을 풀고 양파, 다시마, 국멸치를 넣어서 국물을 우려낸다. 3. 국물이 끓으면 두부, 팽이버섯을 넣고 대파, 마늘을 넣고 마무리한다.
파스타샐러드* 오리엔탈드레싱 (고)	스파게티/마른것( 30.00 - 6 ) 옥수수통조림/가당( 10.00 - 1 ) 붉은양배추/붉은양배추( 20.00 - 2 ) 양상추/양상추( 20.00 - 2 ) 양파/생것,국내산( 10.00 - 1 ) 지저리/얇,루른색( 9.50 - 1 ) 체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울 토마토)( 20.00 - 2 ) 파슬리/파슬리( 0.70 - 0.1 ) 콩기름/콩기름( 0.70 - 0.1 ) 마요네즈/전란( 10.00 - 2 ) 샐러드드레싱/논오일,샐러드소스( 20.00 - 2 )	1. 스파게티면을 삶아서 행궁 후 올리브유 약간, 후추로 버무려준다. 2. 양상추의 야채들은 세척, 소독 후 물기를 제거 해 둔다. 3. 베이컨은 한입크기로 썰어 볶아준다. 4. 위 분량의 양념을 만들어 혼합해서 준비 해 둔다. 5. 스파게티면에 소스를 반이상 부어서 간을 해 둔 후 야채를 넣고 나머지 양념장을 넣어 혼합하고, 마지막에 볶아둔 베이컨을 뿌리듯 혼합한다. * 소스: 마늘, 레몬즙, 올리브유, 간장, 식초, 설탕, 후추
수박(고)	수박(생과)/적육질( 126.00 - 20 )	1. 껍질제거 후 먹기 좋은 크기로 썰어 준비한다.
애플파이(고)	사과파이/사과파이( 30.00 - 3 )	1. 오븐에 파이를 구운 후 1개씩 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 28.50 - 3 )	1. 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.



# 학교급식 표준레시피

6월 24일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 83.33 - 8.33 ) 잡쌀/백미( 4.63 - 0.46 )	1. 쌀, 잡쌀 혼합 후 세미기를 이용하여 세척한다.
얼갈이우렁장국 (고)	고추/풋고추,개량종( 0.41 - 0.04 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.91 - 0.09 ) 조선무/뿌리( 5.22 - 0.65 ) 배추/얼갈이( 12.90 - 1.29 ) 파/대파( 1.48 - 0.15 ) 얼치/자건품(큰벌치)( 0.91 - 0.09 ) 혼합다시/다시용모듬건어물( 0.91 - 0.09 ) 다시마/말린것( 0.91 - 0.09 ) 청주/청주( 0.91 - 0.09 ) 고춧가루/고춧가루( 0.28 - 0.03 ) 고추장/고추장,개량식( 0.91 - 0.09 ) 된장/된장,개량식(양조된장)( 4.57 - 0.46 )	1. 얼갈이배추는 깨끗이 다듬어 씻은 후 끓는 물에 삶아 데친 후 썰어놓는다. 2. 된장을 풀고 무, 혼합다시, 국멸치를 넣어서 국물을 우려낸다. 3. 국물이 끓으면 얼갈이배추를 넣고 풋고추, 대파, 마늘, 고춧가루, 고추장으로 양념하여 마무리한다.
요거트과일샐러드 (고)	꿀/잡화꿀( 0.91 - 0.09 ) 체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)( 8.15 - 0.82 ) 감(단감)/단감( 6.66 - 0.84 ) 귤(생과)/조생( 30.00 - 3.66 ) 바나나/생과( 3.51 - 0.35 ) 사과(생과)/부사(후지)( 17.26 - 1.73 ) 요구르트/후상(딸기)( 6.40 - 0.64 ) 마요네즈/전란( 2.74 - 0.55 ) 딸기요거트드레싱/딸기요거트드레싱( 2.74 - 0.27 )	1. 사과는 씨를 제거하고 한입크기로 깎둑썰기 한다. 2. 굵은 껍질을 벗겨 한알씩 떼어 놓는다. 3. 건포도는 이물질을 제거한다. 4. 생크림은 볼에 넣어 충분히 저어 냉장고에 보관한다. 5. 바트에 과일을 넣고 마요네즈, 떠먹는 요구르트, 생크림을 넣고 버무린다. 6. 물이 생기므로 배식시간에 맞춰 나누어 무친다.
함박스테이크/ 베이비채소*소스 (고)/반	설탕/황설탕( 1.00 - 0.1 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.20 - 0.02 ) 양파/생것,국내산( 8.00 - 0.8 ) 새싹채소/모듬새싹,친환경( 2.00 - 0.2 ) 양송이버섯/생것( 4.00 - 0.4 ) 우스터소스/우스터소스( 5.40 - 0.54 ) 핫소스/핫소스( 1.00 - 0.1 ) 후추/검은색( 0.02 - 0 ) 스테이크소스/스테이크소스( 3.00 - 0.3 ) 함박스테이크/함박스테이크( 80.00 - 8 ) 월계수잎/말린것( 0.02 - 0 )	1. 스테이크소스: 양파 사방0.8cm 썰고 토마토는 끓는물에 데쳐내어 껍질을 벗기고 굵게 다진다. 양송이버섯은 두께 0.3cm로 모양대로 썬다. 담근 팬에 버터를 녹이고 밀가루를 넣어 갈색이 날 때까지 볶는다. 월계수잎 우린 물을 넣고 명물 없이 저으면서 반으로 줄어들 때까지 끓인 다음 체에 거르고 녹말물로 농도를 맞춘 후 양송이 버섯, 생크림 넣고 한번 더 끓인다.
깍두기 (고)	김치/깍두기( 22.98 - 2.42 )	1. 받드에 담아 냉장 보관 후 배식한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 24일(토) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
물냉면 (고)	냉면/숙면, 냉동( 180.00 - 18 ) 오이/생것, 개량종( 10.00 - 1 ) 배(생과)/국내산, 신고( 20.00 - 2 ) 수박(생과)/적육질( 63.00 - 10 ) 쇠고기(한우)/사태( 20.00 - 2 ) 달걀(전란)/생것( 36.00 - 3.6 ) 겨자/분말( 1.00 - 0.1 ) 식초/과일식초(배식초)( 1.00 - 0.1 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 육수는 사골을 이용하세요.</li> <li>• 식초, 설탕, 사이다, 겨자를 이용하시고, 다대기를 취함에 따라 드시면 됨.</li> </ul>
칠리소스닭강정 (고)	물엿/물엿( 5.00 - 0.5 ) 땅콩/볶은것( 5.00 - 0.5 ) 마늘/생것, (국내산)( 2.00 - 0.2 ) 생강/국내산( 1.70 - 0.2 ) 닭고기/닭고기(성계)( 65.00 - 13 ) 콩기름/콩기름( 7.00 - 1 ) 고추장/고추장, 개량식( 10.00 - 1 ) 토마토케첩/토마토케첩( 20.00 - 2 ) 후추/검은색( 0.20 - 0.02 ) 칠리소스/칠리소스( 20.00 - 2 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 닭은 토막으로 주문 해 깨끗이 손질 후 생강즙, 청주, 소금, 후추를 넣어 밑간을 하여 재워둔다.</li> <li>2. 닭에 간이 골고루 배면 전분을 묻혀 튀겨낸다.</li> <li>3. 땅콩은 부식 놓는다.</li> <li>4. 생강, 마늘은 잘게 다진 다음, 팬에 식용유를 두르고 볶다가 고추장, 토마토케첩, 물엿을 넣어 소스를 만든다.</li> <li>5. 4의 소스가 끓으면 튀겨 놓은 닭과 땅콩을 넣어 살짝 조리준다.</li> </ol>
콩고물팔숙개떡 (고)	콩고물팔숙개떡( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1개씩 배식한다.</li> </ol>
우영주먹밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 80.00 - 8 ) 참깨, 흰깨/말린것( 2.00 - 0.2 ) 당근/생것( 10.00 - 1 ) 오이/생것, 개량종( 20.00 - 2 ) 우영/생것( 10.00 - 1 ) 단무지/관단무지, 통단무지( 10.00 - 1 ) 김(참김)/김가루( 10.00 - 1 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 고슬고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 배추김치는 국물을 짜고 기름에 살짝 볶는다.</li> <li>3. 피망과 당근은 잘게 다져 기름에 살짝 볶는다.</li> <li>4. 밥, 김치, 야채를 고루 섞고 참기름과 소금으로 간을 하여 주먹밥을 만든다.</li> </ol>
얼무김치 (고)	김치/얼무김치( 28.50 - 3 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.</li> </ol>



## 학교급식 표준레시피

6월 26일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
강황쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 65.00 - 6.5 ) 찰쌀/백미( 30.00 - 3 ) 쌀(기능성)/강황라이스업( 5.00 - 0.5 )	1. 쌀을 씻을 때 처음에 물을 넣고 오래 담궈 놓으면 밥을 하고 나서 쌀 냄새가 나므로 바로 세척하고 씻은 후 담궈 놓는다. 2. 강황쌀은 세척하지 않고 쌀에 섞어 밥을 한다. 여름: 취저1시간, 겨울: 취저2시간 정도는 담가놓아야 쌀이 물을 충분히 흡수한다. Tip. 밥술 1개당 쌀 5kg 이상을 하지 않도록 한다.(쌀 양이 적을수록 밥이 더 잘 된다.)
황태해장국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 조선무/뿌리( 9.50 - 1 ) 콩나물/생것( 20.00 - 2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 4.00 - 0.4 ) 황태/황태( 2.00 - 0.2 ) 꽃새우(독새우)/자건품( 1.00 - 0.1 ) 새우젓/추젓( 2.00 - 0.2 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 )	1. 황태재, 콩나물은 깨끗이 씻고 무는 나박벌기 한다. 2. 멸치, 다시마, 건새우로 국물을 내고 무를 먼저 넣고 끓이다가 황태재, 콩나물을 넣고 끓인 후 마늘을 넣고 끓인다. 3. 국간장, 새우젓으로 간을 맞춘 후 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
오이지무침 (고)	참깨, 흰깨/볶은것( 0.30 - 0.03 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.30 - 0.02 ) 오이지/오이지( 19.20 - 2 ) 파/싹파( 0.91 - 0.1 ) 참기름/국내산( 0.50 - 0.05 ) 고춧가루/고춧가루( 0.20 - 0.02 )	1. 슬라이스 된 오이지는 깨끗이 씻은 후 물기를 꼭 쥔다. 2. 양념을 넣고 무친다.
치즈불닭 (고)	조랭이떡/조랭이떡( 20.00 - 2 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양배추/생것( 17.20 - 2 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 닭고기(다리살)/날것( 100.00 - 10 ) 치즈/(모짜렐라)( 14.00 - 2 ) 간장/양조간장( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 고추장/고추장,개량식( 10.00 - 1 ) 파슬리, 말린것/파슬리, 말린것( 0.08 - 0.01 )	1. 닭갈비 양념으로 재운 후 솥에 넣고 국물없이 볶는다. 2. 오븐팬에 넣고 피자치즈를 뿌린다. 3. 오븐에서 피자치즈가 녹을 정도만 살짝 굽는다. 4. 파슬리가루를 살짝 뿌려준다. Tip. 피자치즈를 넣고 너무 높은 온도에서 오래 두면 치즈가 딱딱해져 맛이 없다.
굴소스잡채 (고)	당면/마른것( 20.00 - 2 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 굴소스 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 시금치/생것,노지( 10.00 - 1 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 노타리버섯/생것( 10.00 - 1 ) 표고버섯/참나무, 생것(생것)( 5.00 - 0.5 ) 돼지고기(뒷다리)/날것( 7.00 - 1 ) 콩기름/콩기름( 1.50 - 0.5 ) 참기름/국내산( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 ) 굴소스/굴소스( 3.50 - 0.5 )	1. 시금치를 다듬어 데쳐 놓는다. 2. 양파, 당근, 표고버섯은 채 썬다. 3. 노타리버섯은 소금을 넣고 데쳐서 찢어 놓는다. 4. 양파, 당근도 볶아 낸다. 5. 표고버섯, 노타리버섯을 간장, 설탕, 참기름으로 양념한 후 볶아낸다. 6. 당면을 삶아내어 찬물에 충분히 행궈 5cm길이로 썬 후 간장, 참기름, 마늘을 넣고 볶아낸다. 7. 당면과 볶은 채소와 버섯을 넣고 잘 섞는다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 먹기 알맞은 크기로 썬다.(3cm)



## 학교급식 표준레시피

6월 26일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산) 30.00 - 3) 찰쌀/백미( 70.00 - 7)	1. 쌀을 씻을 때 처음에 물을 넣고 오래 담궈 놓으면 밥을 하고 나서 쌀냄새가 나므로 바로 세척하고 다 씻은 후 담궈 놓는다. 여름 : 최저1시간, 겨울 : 최저2시간 정도는 담가놓아야 쌀이 물을 충분히 흡수한다. Tip: 밥솥 1개당 쌀 5kg 이상을 하지 않도록 한다.(쌀양이 적을수록 밥이 더 잘 된다.)
쇠고기무국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 28.50 - 3 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 쇠고기(한우)/양지( 25.00 - 2.5 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 5.00 - 0.5 )	1. 쇠고기는 씻물을 뺀 후 끓인다. 2. 다시마는 쇠고기와 같이 끓이고 끓기 시작하지 10분 되면 건져낸다. 3. 무를 넣고 푹 무르게 될 때까지 끓이고 마늘을 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막에 국간장과 소금으로 간을 맞추고 종종 썰은 대파를 넣는다.
두부오븐조림 (고)	설탕/백설탕( 0.22 - 0.02 ) 두부/두부( 90.00 - 9 ) 참깨.흰깨/볶은것( 0.22 - 0.02 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 콩기름/콩기름( 1.50 - 0.5 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 )	1. 두부를 1.2cm두께로 알맞은 크기로 썰어 놓는다. 2. 오븐팬에 식용유를 바르고 두부를 넣고 스팀으로 20분 가열한다. 3. 참깨, 참기름, 마늘, 대파, 설탕, 간장, 고춧가루를 섞어 양념장을 만든다. 4. 두부에 양념장을 차례차례 바른 후 가열한다.
오이부추무침 (고)	설탕/백설탕( 0.10 - 0.01 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 부추(재래종)/생것( 4.50 - 0.5 ) 오이/생것.개량종( 39.20 - 4 ) 멸치/액젓( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 )	1. 오이는 4~5토막을 내고 다시 2등분하여 넓적하게 썬다. 2. 부추는 잘 다듬어 씻어 오이 길이로 썬다. 3. 오이를 굵은 소금에 살짝 절인다. 4. 절인 오이를 양념에 버무린 후 부추를 넣고 다시 버무린다.
생선탕수 /유자드레싱(고)	생선튀김/생선튀김( 60.00 - 6 ) 콩기름/콩기름( 3.00 - 1 ) 유자차/유자차( 10.00 - 1 )	1. 생선튀김은 기름에 튀겨준다. 2. 유자청, 식초 3:1 비율로 하고 믹서로 갈아준다.
슈퍼100(고)	요구르트(호상)/슈퍼팩( 85.00 - 8.5 )	1. 받드에 담아 냉장보관 후 배식한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 26일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
<b>대패삼겹살볶음등반</b> (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 70.00 - 7 ) 잡쌀/백미( 30.00 - 3 ) 설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 물엿/쌀올리고당 ( 2.00 - 0.2 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 생강/국내산( 0.40 - 0.05 ) 숙주나물/생것( 40.00 - 4 ) 양파/생것.국내산( 18.40 - 2 ) 파/대파( 8.10 - 1 ) 팽이버섯/생것( 8.00 - 1 ) 돼지고기(삼겹살)/삼겹살( 24.00 - 4 ) 돼지고기(앞다리.날것)/돼지고기(앞다리.날 것)( 32.00 - 4 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 간장/양조간장( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 고추장/고추장,개량식( 15.00 - 1.5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 삼겹살. 전지는 대패삼겹살 두께, 볶음용 크기로 주문한다.</li> <li>2. 기본 양념하여 볶는다.</li> <li>3. 양파, 팽이, 숙주는 나중에 넣고 익힌다.</li> <li>4. 밥 위에 대패삼겹살볶음을 올려준다.</li> </ol>
<b>메밀소바</b> (고)	메밀국수.생것/(삶은것)( 70.00 - 7 ) 조선무/뿌리( 9.50 - 1 ) 파/실파( 4.40 - 0.5 ) 김(참김)/김가루(무염)( 1.00 - 0.1 ) 고추냉이(와사비)/페이스트( 1.00 - 0.1 ) 가쓰오부시/가쓰오부수분( 9.00 - 0.9 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 전날 물을 끓여 식힌 후 냉동실에 넣어 살얼음지게 한다.</li> <li>2. 살얼음진 물에 가쓰오부수를 넣어 간을 맞추고 갈아놓은 무, 와사비 페이스트를 넣어 국물을 만든다.</li> <li>3. 메밀국수는 삶아 찬물에 전분기가 빠지게 여러번 씻는다.</li> <li>4. 배식시 쫄쫄 선 실파를 넣고 김가루를 올려준다.</li> </ol>
<b>허니버터감자칩</b> (고)	허니버터가루/허니버터가루( 2.00 - 0.2 ) 감자/생것( 72.00 - 8 ) 콩기름/콩기름( 3.00 - 1 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 감자는 껍질을 벗겨 야채절단기에 넣고 슬라이스 한다.</li> <li>2. 찬물에 담가 전분기를 모두 뺀 후 물기를 뺀다.</li> <li>3. 기름에 튀긴 후 허니버터 가루를 뿌린다.</li> </ol> <p>Tip. 감자가 나오는 8월부터 9월까지만 식단 반영. 10월부터는 감자에 분이 적어 튀기면 녹록해진다.</p>
<b>열무김치(고)</b>	김치/열무김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.</li> </ol>
<b>오미자차(고)</b>	오미자차/오미자차( 20.00 - 2 ) 얼음/식용얼음( 30.00 - 3 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 전날 물을 끓여 식힌 후 냉장고에서 차게 식힌다.</li> <li>2. 오미자액기스를 넣고 얼음을 넣는다.</li> </ol>



## 학교급식 표준레시피

6월 27일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
멸치김가루주먹밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 7 ) 찰쌀/백미( 3 ) 물엿/쌀올리고당 ( 0.1 ) 참깨.검정깨(흑임자)/볶은것( 0.05 ) 참깨.흰깨/볶은것( 0.05 ) 멸치/자건품(잔멸치)( 0.5 ) 김(참김)/김가루( 0.3 ) 들기름/국산( 0.1 ) 청주/청주( 0.1 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다.</li> <li>2. 멸치에 마늘, 청주, 물엿을 넣고 볶는다.</li> <li>3. 밥에 볶은멸치, 참깨, 흑임자깨, 들기름을 넣고 비빈 후 동그랗게 만들어 김가루에 굴린다.</li> </ol>
콘후레이크/우유 (고)	시리얼/콘후레이크( 60.00 - 6 ) 우유/가공우유(저지방)( 200.00 - 20 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 콘후레이크는 극그릇에 담아 둔다.</li> <li>2. 우유는 따로 배식한다.</li> </ol>
배추김치 (고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 먹기 알맞은 크기로 썰다.(3cm)</li> </ol>
바나나	바나나/생과( 50.00 - 10 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 반 잘라 한 개씩 배식한다.</li> </ol>



# 학교급식 표준레시피

6월 27일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
자수수밥(고)	자수수/자수수(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(65.00 - 6.5) 참쌀/백미(30.00 - 3)	1. 쌀을 씻을 때 처음에 물을 넣고 오래 담궈 놓으면 밥을 하고 나서 쌀냄새가 나므로 바로 세척하고 다 씻은 후 담궈 놓는다. 여름:최저1시간, 겨울:최저2시간 정도는 담가놓아야 쌀이 물을 충분히 흡수한다. 2. 자수수는 반드시 삶아서 밥을 한다.
올갱이아욱된장국(고)	마늘/생것(국내산)(0.50 - 0.05) 부추(재래종)/생것(1.80 - 0.2) 아욱/생것(20.00 - 2) 파/대파(4.10 - 0.5) 호박/애호박,생것(5.00 - 0.5) 고추/청양고추,청양고추(0.90 - 0.1) 멸치/자건풍(큰멸치)(4.00 - 0.4) 꽃새우(독새우)/자건풍(1.00 - 0.1) 다슬기/깐다슬기(10.00 - 1) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(0.43 - 0.04) 된장/전통된장(5.00 - 0.5)	1. 국멸치, 다시마, 전새우로 육수를 낸다. 2. 올갱이는 깨끗히 씻어 물기를 빼놓는다. 3. 아욱, 부추, 대파, 마늘, 청양고추는 다듬어 깨끗이 씻는다. 4. 육수에 된장을 푼다. 5. 아욱, 부추는 알맞은 크기로 썰고 대파, 청양고추는 송송 썬다. 6. 아욱, 부추를 넣고 끓여오르면 올갱이, 대파, 마늘, 청양고추를 넣고 한소끔 더 끓인다.
등갈비매운양념조림(고)	설탕/떡설탕(1.07 - 0.11) 김치/배추김치(100.00 - 10) 마늘/생것(국내산)(0.64 - 0.06) 생강/국내산(0.17 - 0.02) 양파/생것,국내산(5.92 - 0.64) 파/대파(5.21 - 0.64) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날것)(40.00 - 5) 돼지고기(갈비)/날것, 찜(10.00 - 5) 청주/청주(3.86 - 0.39) 간장/양조간장(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 고추장/고추장,개량식(10.00 - 1) 후추/검은색(0.05 - 0.01)	1. 돼지갈비, 돼지고기를 물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 돼지갈비, 돼지고기는 청주, 마늘, 설탕, 생강, 간장, 고추장, 고춧가루를 넣어 양념장을 만든 후 재워 둔다. 3. 재워둔 고기를 끓이다 고기가 익으면 배추김치를 넣고 푹 끓인다.  Tip. 배추김치가 들어가므로 양념 간을 약간 싱겁게 한다.
양송이버섯조림(고)	설탕/떡설탕(1.00 - 0.1) 물엿/쌀물리고당(2.00 - 0.2) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것,국내산(9.20 - 1) 양송이버섯/생것(10.00 - 1) 어묵/종합어묵(30.00 - 3) 콩기름/콩기름(0.60 - 0.2) 간장/양조간장(3.00 - 0.3)	1. 양송이는 4쪽 내고 어묵은 한입에 먹기 좋게 썬다. 2. 콩기름에 살짝 볶는다. 3. 마늘, 양파, 간장, 물엿, 설탕을 넣고 조리한다.
감자크로켓(고)/수	밀가루/중력분(수입산)(5.00 - 0.5) 빵가루/빵가루(10.00 - 1) 감자/생것(63.00 - 7) 당근/생것(4.50 - 0.5) 양파/생것,국내산(4.80 - 0.5) 돼지고기(가공품(햄)/등심(10.00 - 1) 달걀(전란)/생것(15.50 - 1.8) 콩기름/콩기름(3.00 - 1) 토마토케첩/토마토케첩(10.50 - 1.5)	1. 감자는 껍질 벗겨서 바로 으갠다. 2. 양파, 당근, 햄은 다져서 살짝 볶아 물기를 제거한다. 3. 으갠 감자에 볶은 채소를 넣고 잘 믹스한다. 4. 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 묻혀 튀긴다. 5. 배식 시 케첩을 올려준다.
얼무김치(고)	김치/얼무김치(40.00 4)	1. 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 27일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
볶음밥/자장소스 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 70.00 - 7 ) 참쌀/백미( 30.00 - 3 ) 감자/생것( 18.00 - 2 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 18.40 - 2 ) 피망/녹색과( 4.30 - 0.5 ) 피망/적색과( 4.40 - 0.5 ) 호박/애호박.생것( 10.00 - 1 ) 프고버섯/참나무.생것(생것)( 5.00 - 0.5 ) 돼지고기가공품(햄)/등심( 10.00 - 1 ) 돼지고기 달걀(전란)/생것( 46.40 - 5.4 ) 콩기름/콩기름( 6.00 - 2 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 ) 자장소스/자장소스( 14.00 - 2 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 모든 채소와 햄은 다져서 볶은 후 밥을 넣고 다시 볶는다. 3. 달걀은 풀어서 동그랗게 부친다. 4. 자장소스에 넣을 채소와 돼지고기는 작게 깎둑 썰 후 볶아 볶은 자장을 넣고 자장소스를 만든다.(감자, 양파, 애호박, 당근) 5. 배식 시 볶음밥 위에 달걀지단을 올리고 자장소스를 올려준다.
도토리묵채국 (고)	도토리묵/도토리묵채( 60.00 - 6 ) 김치/배추김치( 30.00 - 3 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 9.50 - 1 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 4.00 - 0.4 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 김(참김)/김가루( 1.00 - 0.1 ) 설탕( 0.50 - 0.05 ) 참기름( 0.10 - 0.01 )	1. 도토리묵은 채낸 것으로 주문, 데친 후 찬물에 행군다. 2. 김치는 잘게 썰어 설탕, 참기름을 살짝 넣고 무친다. 3. 멸치, 다시마, 무, 양파로 국물을 내고 소금, 국간장을 넣고 간한다. 4. 국그릇에 도토리묵을 담고 김치와 김가루를 올린 후 끓인 다시국물을 넣어 배식을 한다.
깍두기 (고)	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 받드에 담아 냉장보관 후 배식한다.
에그타르트 (고)/반	완자.냉동품/스코치드에그( 35.00 - 3.5 )	1. 타르트헬을 오븐팬에 가지런히 놓고 커스터드반죽을 2/3정도 채운다. 2. 오븐에 170도 8분 구워낸다.
방울토마토 (고)	체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)( 59.40 - 6 )	1. 1인 60g씩 배식한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 28일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 30.00 - 3 ) 찰쌀/백미( 70.00 - 7 )	1. 쌀을 씻을 때 처음에 물을 넣고 오래 담궈 놓으면 밥을 하고 나서 쌀냄새가 나므로 바로 세척하고 다 씻은 후 담궈 놓는다. 여름: 최저1시간, 겨울: 최저2시간 정도는 담가 놓아야 쌀이 물을 충분히 흡수한다.
쇠고기미역국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 쇠고기(한우)/양지( 20.00 - 2 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 미역/말린것( 3.00 - 0.3 ) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 1.00 - 0.1 )	1. 쇠고기는 핏물을 뺀 후 끓인다. 2. 다시마는 쇠고기와 같이 끓이고 끓기 시작한지 10분 되면 건져낸다. 3. 건미역은 물에 불려 잘게 썬다.(국자에 걸려 배식할 때 어렵지 않게 잘게 썬다.) 4. 육수가 우러나고 고기가 익으면 미역을 넣고 끓인 후 마늘을 넣고 한소끔 더 끓인다.
콩나물볶음 (고)	참깨, 흰깨/볶은것( 0.20 - 0.02 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 양파/생것,국내산( 9.20 - 1 ) 콩나물/생것( 50.00 - 5 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 참기름/참기름( 0.00 - 0 ) 콩기름/콩기름( 1.50 - 0.5 ) 간장/양조간장( 3.00 - 0.3 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 )	1. 콩나물은 다듬어 씻는다. 2. 대파는 썰고 썰어 기름에 볶아 파기름을 낸다. 3. 2에 간장, 고춧가루, 마늘을 넣고 양념장을 만든다. 4. 3에 콩나물을 넣고 볶아낸다. 5. 참기름, 참깨를 넣는다.
스팸구이 (고)	돼지고기가공품(햄)/현천미트( 43.20 - 7.2 ) 콩기름/콩기름( 1.50 - 0.5 )	1. 스팸은 두툼하게 썬다. 2. 식용유를 두르고 구워낸다.
배추김치 (고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 먹기 알맞은 크기로 썬다.(3cm)
우유미숫가루 (고)	미숫가루/미숫가루( 15.00 - 1.5 ) 설탕/백설탕( 5.00 - 0.5 ) 우유/브통우유,1000ml( 100.00 - 10 )	1. 우유에 물, 설탕, 미숫가루를 넣고 잘 섞어준다.



## 학교급식 표준레시피

6월 28일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 50.00 - 5 ) 찰쌀/백미( 50.00 - 5 )	1. 쌀을 씻을 때 처음에 물을 넣고 오래 담궈 으면 밥을 하고 나서 쌀냄새가 나므로 바로 세척하고 다 씻은 후 담궈 놓는다. 여름: 최저1시간, 겨울: 최저2시간 정도는 담가놓아야 쌀이 물을 충분히 흡수한다.
황기닭다리곰탕 (고)	마늘/생것(국내산)( 5.00 - 0.5 ) 대추/전과( 1.70 - 0.2 ) 닭고기(넙적다리)/날것( 80.00 - 20 ) 소금/식염( 1.00 - 0.1 ) 황기/황기, 말린것( 0.60 - 0.5 ) 대파	1. 징각은 깨끗이 씻는다. 2. 황기를 먼저 넣고 1시간 정도 푹 끓인다. 3. 징각과, 마늘 대추를 넣고 30분 정도 끓인다. 4. 송송 썬 대파를 넣는다.
비빔쫄면 (고)	쫄면/냉동( 21.00 - 3 ) 설탕/백설탕( 2.00 - 0.2 ) 참깨, 흰깨/볶은것( 0.22 - 0.02 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 마늘/생것(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 붉은양배추/붉은양배추( 5.00 - 0.5 ) 상추/개량종( 5.00 - 0.5 ) 양배추/생것( 8.60 - 1 ) 양파/생것, 국내산( 4.60 - 0.5 ) 오이/생것, 개량종( 9.80 - 1 ) 콩나물/생것( 20.00 - 2 ) 참기름/국내산( 0.50 - 0.05 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 고추장/고추장, 개량식( 10.00 - 1 ) 식초/과일식초(사과식초)( 2.00 - 0.2 )	1. 채소는 모두 채 썬다. 2. 콩나물을 데쳐 찬물에 식힌다. 3. 쫄면을 삶아 전분기가 다 빠지게 바락바락 씻는다. 4. 초고추장 양념을 만들어 무친다.
마늘쫄면새우조림 (고)	설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 물엿/쌀물엿고당( 2.00 - 0.2 ) 참깨, 흰깨/볶은것( 0.50 - 0.05 ) 마늘/마늘쫄( 20.00 - 2 ) 시바새우(중하)/자건품( 5.00 - 0.5 ) 참기름/참기름( 0.60 - 0.2 ) 청주/청주( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 2.00 - 0.2 )	1. 마늘쫄은 적당한 크기로 썬다. 2. 식용유에 마늘쫄을 넣어 볶다가 건새우를 넣고 볶는다. 3. 양념을 하여 졸여준다.(마늘쫄 색이 변해도 간장양념장에 충분히 졸여줘야 맛이 좋다.)
깍두기(고)	김치/깍두기( 40.00 - 4 )	1. 받드에 담아 냉장보관 후 배식한다.
수박(고)	수박(생과)/적육질( 48.00 - 16 )	1. 적당한 크기로 썰어 배식한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 28일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 65.00 - 6.5 ) 잡쌀/백미( 30.00 - 3 ) 쌀(검정쌀)/멥쌀( 5.00 - 0.5 )	1. 쌀을 씻을 때 처음에 물을 넣고 오래 담궈 놓으면 밥을 하고 나서 쌀냄새가 나므로 바로 세척하고 다 씻은 후 담궈 놓는다. 여름:최저1시간, 겨울:최저2시간 정도는 담가 놓아야 쌀이 물을 충분히 흡수한다. 2. 흑미는 반드시 삶아서 밥을 한다.
쇠고기육개장 (고)	고사리/살은것( 5.00 - 0.5 ) 마늘/생것(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 9.50 - 1 ) 숙주나물/생것( 10.00 - 1 ) 콩나물/생것( 10.00 - 1 ) 파/대파( 16.20 - 2 ) 노타리버섯/생것( 10.00 - 1 ) 쇠고기(한우)/양지( 25.00 - 2.5 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2 ) 고춧가루/고춧가루( 2.00 - 0.2 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 쇠고기를 핏물을 빼고 꼭 삶아 건진 후 썰어서 고춧가루, 마늘, 국간장을 넣고 무쳐놓는다. 2. 무는 나박썰기하고 고사리도 먹기 좋게 썰어 놓는다. 3. 파는 칼집을 두번 넣고 5cm길이로 썰고 노타리는 가늘게 찌는다. 4. 끓는 고기국물에 무를 먼저 넣고 끓이다가 고사리, 숙주, 콩나물, 대파, 노타리, 마늘을 넣고 끓이면 국간장, 소금으로 간을 맞춘다.
된장깨임장아찌찜 (고)	깨잎/찜것( 10.00 - 1 ) 마늘/생것(국내산)( 0.43 - 0.04 ) 파/대파( 1.60 - 0.2 ) 돌기름/국산( 2.00 - 0.2 )	1. 된장깨임장아찌는 된장이 모두 씻겨 나갈수 있게 씻는다. 2. 돌기름, 다진 파, 마늘을 섞어 양념장을 만든 후 깨잎에 발라 솔에 찜다.
참치달걀말이 (고)	당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 부추(재래종)/생것( 4.50 - 0.5 ) 양파/생것(국내산)( 4.60 - 0.5 ) 달걀(전란)/생것( 61.90 - 7.2 ) 콩기름/콩기름( 6.00 - 2 ) 참치/마일드참치( 13.20 - 1.88 )	1. 달걀은 잘 풀어 놓는다. 2. 당근과 양파는 잘게 다지고 시금치는 생으로 큼직하게 썬다. 3. 참치는 기름을 모두 뺀다. 4. 달걀에 2, 3을 넣고 달걀말이 한다. 5. 비스듬히 썰어 배식한다.
배추김치 (고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 먹기 알맞은 크기로 썬다.(3cm)
얼린쥬시콜(고)/ 완	혼합과일음료/쥬시콜( 90.00 - 18 )	1. 얼린 쥬시콜로 주문한다.



## 학교급식 표준레시피

6월 29일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
밥버거 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 70.00 - 7 ) 참쌀/백미( 30.00 - 3 ) 참깨, 검은깨(흑임자)/볶은것( 0.97 - 0.1 ) 참깨, 흰깨/볶은것( 0.97 - 0.1 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.97 - 0.1 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 돼지고기(앞다리.날것)/돼지고기(앞다리.날 것)( 40.00 - 5 ) 김(참김)/김가루( 2.00 - 0.2 ) 치즈/가공치즈( 18.00 - 1.8 ) 콩기름/콩기름( 3.00 - 1 ) 참기름/국내산( 0.97 - 0.1 ) 고추장/고추장.개량식( 5.00 - 0.5 ) 마요네즈/전란( 10.00 - 1 ) 참치/마일드참치( 26.30 - 3.76 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 돼지고기는 고추장볶고기 양념을 하여 볶는다.</li> <li>2. 참치는 기름을 뺀 후 마요네즈를 섞어 놓는다.</li> <li>3. 밥에 김가루를 섞는다.</li> <li>4. 밥그릇에 비닐팩을 씌우고 밥, 돼지고기, 김치볶음, 참치, 밥 순으로 넣고 후일에 넣고 포장한다.</li> </ol> <p>Tip. 급식용 국그릇 크기는 너무 크고 집에서 쓰는 코렐 밥그릇 크기가 좋다.</p>
누룽지 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 10.00 - 1 ) 참쌀/백미( 5.00 - 0.5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 물을 끓인 후 누룽지를 넣고 끓인다.</li> </ol> <p>Tip. 남은 밥으로 누룽지를 만들 때 밥에 물을 섞어 으편팬에 퍼서 구우면 누룽지를 보다 빨리 만들 수 있다.</p>
사과 (고)	사과(생과)/부사(후지)(49.20-6)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 세척, 소독 후 껍질째 등분 후 배식한다.</li> </ol>
요구르트 (고)	요구르트/호상(탈지우유.가당)( 80.00 - 8 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 검수 후 알콜 분무하여 바트에 담아 보냉 후 1인당 1개씩 배식한다.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 용기를 버릴 수 있는 통에 비닐을 씌워 잔반통 옆에 비치한다.</li> </ul>
백김치(고)	김치/백김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 먹기 좋은 크기로 썰다.</li> </ol>



## 학교급식 표준레시피

6월 29일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
서리태밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 65.00 - 6.5 ) 잡쌀/백미( 30.00 - 3 ) 대두(검정콩,말린것)/서리태(녹색자엽콩)( 5.00 - 0.5 )	1. 쌀을 씻을 때 처음에 물을 넣고 오래 담궈 놓으면 밥을 하고 나서 쌀 냄새가 나므로 바로 세척하고 다 씻은 후 담궈 놓는다. 여름: 최저1시간, 겨울: 최저2시간 정도는 담가놓아야 쌀이 물을 충분히 흡수한다. 2. 검정콩은 반드시 삶아서 밥을 한다.
갈비탕 (고)	당면( 20.00 - 2 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 쇠고기(한우)/양지( 20.00 - 2 ) 쇠고기(한우)/갈비, 핏( 20.00 - 4 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 간장/재래간장( 2.00 - 0.2 )	1. 소갈비와 양지(덩어리)는 핏물을 제거 한다. 2. 소갈비와 양지는 쌀알 끓는 물에 데쳐낸다 . 3. 소갈비와 양지는 꼭 끓인다. 양지 덩어리는 꺼내서 썰다. (양지머리를 꺼낸 후 바로 나박 썰기 한 무름 넣는다) 4. 썰은 양지를 넣고 꼭 끓인다. 5. 당면은 삶아 행군 후 바트에 담아 따로 배식한다. 6. 대파는 반 갈라 종종 썰어 배식 전 넣는다. (대파 소독 철저)
갈치무조림 (고)	마늘/생것.(국내산)( 0.97 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 28.50 - 3 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 갈치/냉동품( 50.00 - 5 ) 고춧가루/고춧가루( 0.97 - 0.1 ) 고추장/고추장,개량식( 1.95 - 0.2 ) 청양고추	1. 토막 낸 갈치는 깨끗이 씻어 소쿠리에 건진다. 2. 양파는 채 썰고, 대파, 청양고추는 어슷썬다. 3. 무는 굵게 나박 썰어 솥에 삶고 양념장에 버무린 갈치를 얹는다. 6. 소량의 물을 냄비 가장자리에 부은 후 조리한다.
비름나물 (고)	참깨,흰깨/볶은것( 0.11 - 0.01 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.21 - 0.02 ) 비름/생것( 20.00 - 2 ) 들기름/국산( 0.50 - 0.05 ) 고추장/고추장,개량식( 2.00 - 0.2 )	1. 비름은 다듬어서 끓는 물에 데쳐 찬물에 행구어 물기를 쫄다. 2. 된장, 마늘, 참깨, 들기름, 고추장으로 양념장을 만들어 무친다.
총각김치(고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 먹기 좋은 크기로 썬다.
또띠아칩 (고)/수	또띠아/개당22g,봉340g(12개입),이츠웬( 20.00 - 2 ) 아몬드슬라이스/아몬드슬라이스( 5.00 - 0.5 ) 연유/가당( 10.00 - 1 )	1. 또띠아는 6인치로 준비한다. 2. 오븐 팬에 또띠아를 깔고 연유를 발라주고 아몬드를 뿌려 180도에서 10분 정도 구워준다.



## 학교급식 표준레시피

6월 29일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
곤드레밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 70.00 - 7 ) 찰쌀/백미( 30.00 - 3 ) 참깨, 흰깨/볶은것( 0.22 - 0.02 ) 곤드레(산재), 말린것/재배( 40.00 - 4 ) 당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 파/싹파( 1.70 - 0.2 ) 고추/청양고추, 청양고추( 1.80 - 0.2 ) 들기름/국산( 1.00 - 0.1 ) 간장/양조간장( 10.00 - 1 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 곤드레는 살아서 알맞은 길이로 썰어 들기름, 마늘을 넣고 무쳐 놓는다.</li> <li>2. 당근은 채 썬다.</li> <li>3. 쌀 위에 곤드레나물과 당근을 올려 밥을 한다.</li> <li>4. 마늘, 싹파, 청양고추는 다져서 양념간장을 만든다.</li> </ol>
콩가루된장국 (고)	콩가루, 볶은것/콩가루(볶은것)( 2.00 - 0.2 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 배추/생것( 23.70 - 3 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 4.00 - 0.4 ) 꽃새우(독새우)/자건품( 1.00 - 0.1 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05 ) 된장/전통된장( 5.00 - 0.5 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 배추는 깨끗이 손질한 후 씻어서 삶은 후 적당한 길이로 썰어서 준비해 둔다.</li> <li>2. 다시마, 멸치, 건새우를 넣어 국물을 우려낸다.</li> <li>3. 삶아둔 배추에 콩가루를 버무린 후 끓는 된장 국물에 넣는다.</li> <li>4. 파, 마늘을 넣은 후 한소끔 끓여낸다.</li> </ol>
배추김치 (고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 먹기 알맞은 크기로 썬다.(3cm)</li> </ol>
피자핫도그 (고)/반	옥수수통조림/가당( 14.70 - 2.1 ) 양파/생것, 국내산( 9.20 - 1 ) 토마토페이스트, 통조림/토마토페이스트, 통조림( 10.00 - 1 ) 피망/녹색과( 8.80 - 1 ) 양송이버섯/생것( 10.00 - 1 ) 치즈/(모짜렐라)( 14.00 - 2 ) 토마토케첩/토마토케첩( 7.00 - 1 ) 파슬리, 말린것/파슬리, 말린것( 0.22 - 0.02 ) 핫도그 냉동품/핫도그, 칼슘강화*( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 옥수수, 양파, 피망, 양송이버섯 작게 썰어 볶아 채썬, 토마토페이스트를 넣고 소스를 만든다.</li> <li>2. 플레인 핫도그에 1의 소스를 올리고 피자치즈를 올려 오븐에 구워낸다.</li> <li>3. 파슬리가루를 살짝 뿌린다.</li> </ol>
식혜 (고)/완	식혜/식혜( 50.00 - 10 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1개씩 배식한다.</li> </ol>



## 학교급식 표준레시피

6월 30일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
닭죽 (고)	찹쌀/백미( 60.00 - 6 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 부추(재래종)/생것( 2.70 - 0.3 ) 양파/생것.국내산( 13.78 - 1.5 ) 닭고기/닭고기(성계)( 25.00 - 5 ) 마늘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 찹쌀을 씻은 후 불려 놓는다.</li> <li>2. 통닭은 씻은 후 마늘을 넣는 삶는다.</li> <li>3. 닭고기를 건져 잘게 찢는다.</li> <li>4. 닭의 국물에 찹쌀을 넣어 끓인 후 찹쌀이 익으면 다진 당근, 양파, 부추를 넣고 다시 끓인다.</li> </ol>
무장아찌무침 (고)	참깨.흰깨/볶은것( 0.30 - 0.03 ) 마늘/생것.국내산( 0.50 - 0.05 ) 무장아찌/무장아찌( 20.00 - 2 ) 파/실파( 0.90 - 0.1 ) 참기름/국내산( 0.30 - 0.03 ) 고춧가루/고춧가루( 0.50 - 0.05 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 무장아찌는 곱게 채낸다.</li> <li>2. 물엿에 버무리려 잔물이 빠지게 한 후 꼭 찢는다.</li> <li>3. 참기름, 참깨, 마늘, 실파, 고춧가루 등 양념을 넣어 무친다.</li> </ol>
배추김치 (고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 먹기 알맞은 크기로 썬다.(3cm)</li> </ol>
치즈모닝빵샌드위치 (고)	풀빵/모닝빵( 50.00 - 5 ) 감자/생것( 18.00 - 2 ) 당근/생것( 4.50 - 0.5 ) 셀러리/셀러리( 3.00 - 0.3 ) 양배추/생것( 8.60 - 1 ) 양파/생것.국내산( 9.20 - 1 ) 오이/생것.개량종( 9.90 - 1 ) 돼지고기가공품(햄)/등심( 10.00 - 1 ) 달걀(전란)/생것( 7.70 - 0.9 ) 치즈/가공치즈( 18.00 - 1.8 ) 마요네즈/전란( 10.00 - 1 ) 토마토케첩/토마토케첩( 7.00 - 1 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 감자와 달걀을 삶아 감자는 으깨고 달걀은 다진다.</li> <li>2. 오이, 당근, 양파, 햄, 셀러리, 양배추는 잘게 썬다.</li> <li>3. 1, 2를 섞고, 마요네즈, 케첩을 넣어 잘 섞는다.</li> <li>4. 빵 가운데에 치즈를 한 장씩 올려주고 3을 넣는다.</li> </ol>
아몬드호두베지밀 (고)	두유(베지밀)/두유(베지밀)( 190.00 - 19 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1개씩 배식한다.</li> </ol>



## 학교급식 표준레시피

6월 30일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
옛날도시락비빔밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 70.00 - 7 ) 찹쌀/백미( 30.00 - 3 ) 물엿/쌀올리고당 ( 2.00 - 0.2 ) 대두(검정콩,말린것)/서리태(녹색자엽콩) ( 5.00 - 0.5 )  참깨, 흰깨/볶은것( 0.50 - 0.05 ) 김치/배추김치( 50.00 - 5 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 소시지/소시지( 50.00 - 5 ) 달걀(전란)/생것( 51.60 - 6 ) 멸치/자전품(잔멸치)( 5.00 - 0.5 ) 콩기름/콩기름( 1.50 - 0.5 ) 참기름/국내산( 0.50 - 0.05 ) 간장/양조간장( 1.00 - 0.1 ) 고추장/고추장,개량식( 10.00 - 1 ) 청주	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 서리태는 물엿, 간장을 넣고 콩조림을 한다.</li> <li>2. 멸치는 마늘, 청주, 물엿을 넣고 볶아낸다.</li> <li>3. 배추김치는 쫄쫄 썰어 볶는다.</li> <li>4. 소시지는 등갈게 썰어 달걀을 살짝 입혀 부린다.</li> <li>5. 달걀은 후라이한다.</li> <li>6. 배식 시 우동 대접예 밥을 넣고 1에서 5를 따로따로 올린 후 배식한다.</li> </ol>
어묵무국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 조선무/뿌리( 19.00 - 2 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 꽃새우(독새우)/자전품( 1.00 - 0.1 ) 어묵/종합어묵( 20.00 - 2 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 다시마를 깨끗이 씻어 양파, 무와 건새우를 함께 끓여 국물을 우려낸 후 건져내고 국간장으로 간을 맞춘다.</li> <li>2. 어묵을 넣고 떠오르면 대파를 넣고 한소끔 더 끓인다.</li> </ol>
열무김치 (고)	김치/열무김치( 40.00 - 4 )	1. 먹기 알맞은 크기로 썬다.(3cm)
푸딩 (고)	젤리/밀감맛( 75.00 - 7.5 )	1. 냉장보관 후 1개씩 배식한다.
건빵오븐구이 (고)/반	건빵/건빵( 20.00 - 2 ) 콩기름/콩기름( 0.60 - 0.2 )	1. 건빵에 식용유를 넣어 골고루 무친 후 180도에서 10분 오븐에 구워낸다.



## 학교급식 표준레시피

6월 30일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰현미밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 65.00 - 6.5 ) 찰쌀/현미( 5.00 - 0.5 ) 찰쌀/백미( 30.00 - 3 )	1. 쌀을 씻을 때 처음에 물을 넣고 오래 담궈 놓 놓으면 밥을 하고 나서 쌀냄새가 나므로 바로 세척하고 다 씻은 후 담궈 놓는다. 여름: 최저1시간, 겨울: 최저2시간 정도는 담가놓아야 쌀이 물을 충분히 흡수한다. 2. 찰현미는 반드시 삶아서 밥을 한다.
얼큰이칼국수 (고)	칼국수/칼국수/생면( 50.00 - 5 ) 당근/생것( 0.00 - 0 ) 마늘/생것.(국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선무/뿌리( 9.50 - 1 ) 썩갓/생것( 1.90 - 0.2 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 고추/청양고추,청양고추( 1.80 - 0.2 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 4.00 - 0.4 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 고추장/고추장,개량식( 10.00 - 1 )	1. 다시멸치, 다시마, 무로 육수를 낸다. 2. 고추장, 고춧가루, 마늘을 넣고 국간장, 소금으로 간한다. 3. 대파, 재현 당근, 양파를 넣고 불을 끈다. 4. 칼국수면은 3~4번 나누어 삶아 찬물에 행군다. 5. 우동그릇에 칼국수를 담고 국물을 넣은 김가루와 썩갓을 올린다.
건파래볶음 (고)	설탕/백설탕( 1.00 - 0.1 ) 참깨, 흰깨/볶은것( 0.30 - 0.03 ) 파래/말린것( 3.24 - 0.32 ) 콩기름/콩기름( 1.50 - 0.5 ) 들기름/국산( 0.50 - 0.05 )	1. 파래를 적당한 크기로 자른 후 식용유와 들기름을 넣고 조물조물 비벼준다. 2. 팬에 기름을 두른 후 1을 넣고 볶다가 소금으로 간을 한다. 3. 마지막으로 설탕을 뿌려 한 번 더 볶는다. 4. 참깨를 뿌리고 배식한다.
돈육간pong기 (고)	튀김가루/튀김가루( 10.00 - 1 ) 전분/감자전분( 10.00 - 1 ) 물엿/쌀물리고당( 10.00 - 1 ) 고추/붉은고추, 생것( 0.90 - 0.1 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 생강/국내산( 0.17 - 0.02 ) 양파/생것.국내산( 4.60 - 0.5 ) 고추/청양고추,청양고추( 1.80 - 0.2 ) 돼지고기(뒷다리)/날것( 42.00 - 6 ) 콩기름/콩기름( 3.00 - 1 ) 청주/청주( 2.00 - 0.2 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 후추/검은색( 0.10 - 0.01 )	1. 돼지 후지는탕수육용으로 주문한다. 2. 1에 기본양념을 한 후 튀김가루, 녹말을 넣어 반죽한다. 3. 홍고추, 청양고추는 다지듯이 잘게 썰어 놓는다. 4. 간장에 물엿을 넣어 끓여 3을 섞는다. 5. 3에 튀긴 고기를 넣어 맛이 고루 섞이도록 버무리 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 먹기 알맞은 크기로 썬다.(3cm)
구슬아이스크림 (고)	아이스크림/초콜렛( 50.00 - 5 )	1. 배식 1시간 전 스티로폼박스에 드라이아이스를 재운상태로 납품받아 배식한다.



# 학교급식 표준레시피

7월 1일(트) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흰쌀밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 30.00 - 3 ) 찰쌀/백미( 70.00 - 7 )	1. 쌀을 씻을 때 처음에 물을 넣고 오래 담궈 놓으면 밥을 하고 나서 쌀냄새가 나므로 바로 세척하고 다 씻은 후 담궈 놓는다. 여름: 최저1시간, 겨울: 최저2시간 정도는 담가놓아야 쌀이 물을 충분히 흡수한다.
열무된장국 (고)	마늘/생것.(국내산)( 0.50 - 0.05 ) 부추(재래종)/생것( 2.70 - 0.3 ) 열무/생것( 36.00 - 4 ) 파/대파( 4.10 - 0.5 ) 고추/청양고추,청양고추( 0.90 - 0.1 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 4.00 - 0.4 ) 꽃새우(독새우)/자건품( 1.00 - 0.1 ) 다시마/말린것( 1.00 - 0.1 ) 된장/전통된장( 5.00 - 0.5 )	1. 열무는 깨끗이 다듬어 씻은 후 끓는 물에 삶아 데친다. 2. 다시마, 국멸치, 건새우를 넣고 다시국물을 낸다. 3. 된장을 풀고 끓인다. 4. 국물이 끓으면 열무를 넣고 대파, 마늘, 청양고추를 넣고 마무리한다.
고기왕만두찜 (고)	만두,냉동품/손만두( 49.00 - 7 )	1. 오븐에 스팀으로 찜낸다.
달걀개카레구이 (고)	튀김가루/튀김가루( 10.00 - 1 ) 마늘/생것.(국내산)( 0.33 - 0.03 ) 달고기(날개)/날것( 35.00 - 10 ) 콩기름/콩기름( 3.00 - 1 ) 청주/청주( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 0.50 - 0.05 ) 카레소스,분말/카레소스,분말( 3.50 - 0.5 ) 후추/검은색( 0.05 - 0.01 )	1. 달걀개는 깨끗이 씻어 끓는 물에 데쳐낸다. 2. 튀김가루에 카레가루를 섞어 반죽해서 달걀개에 반죽을 입힌다. 3. 오븐팬에 식용유를 두르고 준비한 달걀개를 굽는다.
총각김치 (고)	김치/총각김치( 40.00 - 4 )	1. 먹기 좋은 크기로 썰다.



# 학교급식 표준레시피

7월 1일(토) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
충무김밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)( 70.00 - 7 ) 참쌀/백미( 30.00 - 3 ) 참깨, 흰깨/볶은것( 0.50 - 0.05 ) 김(참김)/김밥용김( 2.00 - 0.2 ) 참기름/국내산( 1.00 - 0.1 ) 소금/식염( 0.43 - 0.04 )	1. 밥을 지은 후 소금과 참기름을 넣어 잘 섞는다. 2. 김을 반 가르고 밥을 넣어 돌돌 만든다. 3. 4쪽 낸다. 4. 1인당 김 한 장(충무김밥 8개)
담양멸치국수 (고)	당근/생것( 8.90 - 1 ) 마늘/생것, (국내산)( 1.00 - 0.1 ) 조선훈/뿌리( 19.00 - 2 ) 양파/생것, 국내산( 9.20 - 1 ) 콩나물/생것( 50.00 - 5 ) 파/대파( 8.10 - 1 ) 호박/애호박, 생것( 20.00 - 2 ) 고추/청양고추, 청양고추( 1.80 - 0.2 ) 달걀(전란)/생것( 15.50 - 1.8 ) 멸치/자건품(큰멸치)( 8.00 - 0.8 ) 다시마/말린것( 2.00 - 0.2 ) 김(참김)/김가루( 2.00 - 0.2 ) 콩기름/콩기름( 1.50 - 0.5 ) 간장/짜래간장( 2.00 - 0.2 ) 간장/양조간장( 5.00 - 0.5 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 )	1. 다시마, 멸치, 무로 국물을 낸다. 2. 애호박, 당근은 채썰어 볶고 달걀은 지단을 부쳐 곱게 채낸다. 3. 콩나물은 데쳐서 찬물에 씻는다. 4. 중면은 삶아 찬물에 여러 번 행군다. 5. 국그릇에 국수를 담고 애호박, 당근, 지단, 콩나물을 올리고 국물을 넣는다. 6. 양조간장에 기본 양념하여 자율배식한다.
오징어무침 (고)	설탕/백설탕( 2.00 - 0.2 ) 참깨, 검은깨(후임자)/볶은것( 0.10 - 0.01 ) 참깨, 흰깨/볶은것( 0.10 - 0.01 ) 마늘/생것, (국내산)( 1.00 - 0.1 ) 볶은양배추/볶은양배추( 5.00 - 0.5 ) 양배추/생것( 8.60 - 1 ) 양파/생것, 국내산( 4.60 - 0.5 ) 오이/생것, 개량종( 9.80 - 1 ) 파/싹파( 1.70 - 0.2 ) 도라지/깐도라지, 채썬것( 0.00 - 0 ) 오징어/생것( 40.00 - 4 ) 고춧가루/고춧가루( 1.00 - 0.1 ) 고추장/고추장, 개량식( 10.00 - 1 ) 식초/과일식초(사과식초)( 4.00 - 0.4 )	1. 오징어는 몸통탈피재로 시켜 끓는 물에 데쳐 곱게 채낸다. 2. 양배추, 적재, 오이, 양파는 곱게 채낸다. 3. 도라지는 알맞은 길이로 썬다. 4. 고추장에, 고춧가루, 설탕, 식초를 넣어 양념장을 만든다. 5. 모든 재료를 섞어 무쳐낸다.
배추김치 (고)	김치/배추김치( 40.00 - 4 )	1. 먹기 알맞은 크기로 썬다.(3cm)
자몽에이드 (고)/반	그레이프후르츠(자몽)/생과( 10.00 - 1 ) 탄산음료/사이다( 150.00 - 15 ) 에이드/자몽에이드( 20.00 - 2 ) 얼음/식용얼음( 30.00 - 3 )	1. 자몽은 은행잎 썰기한다. 2. 사이다에 자몽에이드 원액을 넣어 섞는다. 3. 얼음, 자몽을 넣어 배식한다.