



학교급식 표준식단

가을(*9월)

고등학교

<p>밥상머리교육이란?</p> <p>가족이 모여 (*가족시간 확보)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 가족이 한자리에 모여 음식을 나누면 밥상머리 교육이 시작됩니다. ▪ 매주 수요일 가족 사랑의 날을 실천해 봅시다. <p>함께 식사하면서(*식사공유)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ '가족이란, 함께 밥을 먹는 사람'식구(食口)입니다. ▪ 지역과 시간을 초월하여 음식을 함께 나누는 것은 유대감을 표현하는 가장 중요한 매개체입니다. <p>'대화를 통해' (*소통과 공감)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 가족식사는 대화하는 장입니다. ▪ 밥상머리 교육은 가족들과 하루 일과를 나누고, 서로의 감정을 공감하는 소통의 시간입니다. <p>'가족 사랑과 인성을 키우는 시간'</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 밥상머리교육을 통해 자연스럽게 기본적인 예절교육, 인성교육, 사회성 교육 등이 이루어지며, 그 속에서 가족의 정체성을 형성하고 서로의 사랑을 만들고 확인하게 됩니다. 				9.1(금) 조식	9.2(토) 조식
				현미밥 부대찌개 낙지볶음/소면 일식달걀찜 총각김치	전복죽 참치샌드위치 물외장아찌 배추김치 요구르트
				9.1(금) 중식	9.2(토) 중식
				혼합잡곡밥 조갯살미역국 매운갈비찜 유린기 배추김치 조각케이크	바지락칼국수 보리비빔밥 갈비만두 열린 배추김치
				9.1(금) 석식	
				김치오므라이스 콩나물국 고구마피자 배추김치 모듬야채피클 포도음료	
9.4(월) 조식	9.5(화) 조식	9.6(수) 조식	9.7(목) 조식	9.8(금) 조식	9.9(토) 조식
차수수밥 견새우아욱된장국 오리불고기 잡채 배추겉절이 사과	현미밥 쇠고기국 갈치구이 송이떡갈비볶음/반 김구이/양념장/완 배추김치	기장밥 황태해장국 소불고기당면볶음 오징어모듬초회 배추김치 단호박죽	흑미밥 순두부찌개 닭갈비/양배추찜 청포묵무침 오이김치	보리밥 사골우거지국 오삼불고기 연두부/양념장 깍두기 과일무당	혼합잡곡밥 닭공탕 부추전/수 감자채볶음 배추겉절이 수제요거트
9.4(월) 중식	9.5(화) 중식	9.6(수) 중식	9.7(목) 중식	9.8(금) 중식	9.9(토) 중식
참치새싹비빔밥 어묵국 인절미토스트 매실음료 배추김치	통일밥 순대해장국 두부김치볶음 파래자반/완 오이부추무침 방울토마토	차조밥 오리탕 고추잡채/꽃빵 장어강정/수 깍두기 포도	녹차카데린밥 크림스프/뽕네 돈가스/반 웨이감자구이/수 카프레제샐러드 참치김치볶음	가장흑미밥 우렁된장국 녹차삼겹살구이 상추/쌈장 메밀비빔국수 묵은지볶음	밥버거 미니우동 감자튀김/케첩 자몽에이드/반 배추김치
9.4(월) 석식	9.5(화) 석식	9.6(수) 석식	9.7(목) 석식	9.8(금) 석식	
혼합잡곡밥 육개장 방어양념구이 쉬림프샐러드 깍두기	연어찰판볶음밥 유부미소장국 뉴욕식חתو 유산균발효유 배추김치	돈코츠라멘 오코노미야끼/수 꼬들단무지 배추김치 감귤주스	발아현미밥 설탕탕 달걀말이&종그랑탱 숙주나물무침 깍두기 요구르트	류산술덜밥 달걀탕 고구마맛탕 삼색과일 파사이무침 배추김치	



학교급식 표준식단

가을(*9월)

고등학교

9.11(월) 조식	9.12(화) 조식	9.13(수) 조식	9.14(목) 조식	9.15(금) 조식	9.16(토) 조식
기장밥 조랭이떡국 쭈꾸미채소볶음 참나물오이초무침 배추김치 꿀드키워	흑미밥 동태피개 연양식불고기/반 고구마줄기볶음 총각김치 홍시	혼합잡곡밥 등해해장국 고등어구이 노타리호박볶음 깍두기 생크림소보로빵/수	현미밥 청국장 떡적구이&상추 구절판 오이김치	돈까스카레덮밥 계란실파국 쉬림프버거 사과 배추김치	차수수밥 얼큰수제비국 오리훈제볶음 된장쌈김치 나박김치 배
9.11(월) 중식	9.12(화) 중식	9.13(수) 중식	9.14(목) 중식	9.15(금) 중식	9.16(토) 중식
귀리밥 대합살미역국 오리훈제/무쌈 부추샐러드 애호박전 된육김치볶음	베트남식쌀국수 모듬당성 배추김치 아이스양고	근드레나물밥 애호박된장국 파닭양념치킨 김구이/완 과일샐러드&요거트 배추김치	불닭오물렛라이스 미소된장국 몬테크리스토샌드위치/수 바나나우유 배추김치	혼합잡곡밥 갈비탕 꽃동구이/양념장 오징어오이초무침 깍두기 요구르트	낙지비빔밥 콩나물국 불고기피타브레드 유자차/수 배추김치
9.11(월) 석식	9.12(화) 석식	9.13(수) 석식	9.14(목) 석식	9.15(금) 석식	
차조밥 바지락배추된장국 반베뉴볶림 파스타샐러드 알감자조림 깍두기	기장밥 쇠고기토란국 안동콩닭 삼색나물 배추김치 식혜	불고기주먹밥 양송이크림스프 피자치즈함박/반 양배추샐러드 졸면채소무침 단무지	흑미밥 쇠고기낙지전골 피쉬앤칩스/반 미역줄기볶음 배추김치 포도	보리밥 도토리묵국 된육고추장볶음 감자전 모듬쌈&우렁쌈장 배추겉절이	
9.18(월) 조식	9.19(화) 조식	9.20(수) 조식	9.21(목) 조식	9.22(금) 조식	9.23(토) 조식
쇠고기야채죽 달걀토스트 발효요구르트 매실장아찌무침 배추김치	보리밥 해물피개 두부달걀전/양념간장 꽃맛살브로컬리무침 된육김치볶음 떠먹는요구르트	차수수밥 어묵무국 떡갈비피양볶음/반 참쌀김스낵/완 새송이버섯볶음 깍두기	율무밥 순두부맑은탕 된육볶음 취나물된장무침 어묵볶음 배추김치	햇도그샌드위치 파인애플 삼온달걀1/2 삼온고구마 검은콩우유	현미밥 황태계란국 미트볼치즈프류 견과류열치볶음 배추김치 배
9.18(월) 중식	9.19(화) 중식	9.20(수) 중식	9.21(목) 중식	9.22(금) 중식	9.23(토) 중식
흑미밥 사골우거지국 로제파스타 된육새알조림 미역오이초무침 깍두기	녹두밥 호박새우젓피개 닭카레볶음 납작그릴스테이크/ 데리야끼소스/반 묵은지볶음 사과	쇠고기콩나물밥/ 달래양념장 얼갈이된장국 시금치햇케익/수 수제요거트/수 배추김치	현미밥 콩가루배추된장국 쭈꾸미살겉살볶음 애호박옥수수전 아삭이오이고추무침 깍두기	찰기장밥 쇠고기무국 가자미그라탕 잡채 배추김치 포도	면식간볶음밥 옥수수스프 김치케사디아 열대과일샐러드 배추김치
9.18(월) 석식	9.19(화) 석식	9.20(수) 석식	9.21(목) 석식	9.22(금) 석식	9.23(토) 석식
혼합잡곡밥 육개장 코다리옛장조림 공중떡볶이 오이스박이 꿀토마토	현미밥 뼈다귀강자탕 분홍소시지전/계집 진미채볶음 떡호두맛탕 배추김치	찰쌀밥 강자다시마국 등갈비볶림 애호박맛살볶음 배추김치 단감	차조밥 조갯살미역국 치즈불닭구이 양상추쌈은든/흑임자드레싱 숙주미나리무침 깍두기	우동 추리카게김가루밥 크로크무슈/완 사과주스 배추김치	



학교급식 표준식단

가을(*9월)

고등학교

9.25(월) 조식	9.26(화) 조식	9.27(수) 조식	9.28(목) 조식	9.29(금) 조식	9.30(토) 조식
새우야채죽 생크림양고와플/수 말기크림치즈라떼 배 배추김치	혼합곡밥 웅심이만두국 돼지불백*파채무침 고구마그라탕 홍각김치	보리밥 쇠고기영양탕 푸실리비엔나볶음 갯잎전/완 배추김치	기장밥 참치김치찌개 불고기낙지볶음 감자베이컨프리타타 홍각김치 바나나	흑미밥 꽃게오징어찌개 미트볼계찜조림/반 파리고추멸치볶음 백김치 방울토마토	현미밥 들깨수제비국 오리불고기 오이배무침 배추김치 사과
9.25(월) 중식	9.26(화) 중식	9.27(수) 중식	9.28(목) 중식	9.29(금) 중식	9.30(토) 중식
뽕콩밥 근대된장국 바비큐복합/수 숙주나리무침 석박지	친환경가바쌀밥 나가사끼짬뽕국 수육/새우젓 무생채 보쌈김치	불고기야채비빔밥 미소된장국 식향핫도그/(수) 단감 배추김치	차조밥 한방갈비탕 고갈비 실곤약야채무침 배추김치	홍국쌀밥 행모듬찌개 닭대운령 오이도라지무침 깍두기	김치덮밥/달걀후라이 콩나물국 안홍찜빵 요구르트 배추겉절이 사과
9.25(월) 석식	9.26(화) 석식	9.27(수) 석식	9.28(목) 석식	9.29(금) 석식	
차조밥 애호박된장국 오리로스스테이크/반 골뱅이야채무침 홍각김치	참쌀밥 장각삼계탕 김치전 오이부추무침 깍두기 거봉	강황카로틴밥 김치어묵탕 돈육고구마강정 해물우동볶음 석박지	자색고구마밥 버섯대운탕 닭다리바베큐소스조림 가지커들릿/소스/수 배추김치	왕돈까스정식/반 단호박스프 클링글렛&계장 양상추샐러드&홍시드레싱 깍두기	

면역반응의 영양적 조절

- **단백질** : 결핍 시 면역기능이 손상되며, 양적인 면에서의 불량과 질적인 면에서의 불량 모두가 면역능력에 영향을 끼친다.
- **지방** : 필수지방산(중기름, 참기름, 들기름, 옥수수기름 등)이 결핍될 경우, 또는 동물성지방(버터, 마가린, 돼지기름 등)을 과잉 섭취할 경우 면역기능이 저하될 수 있으며 혈청 콜레스테롤이 증가되면 세포 기능이 저하되어 감염률이 증가될 수 있다.
- **비타민**
 - ▶ **비타민 A** : 비타민A가 부족하면 신체의 피로도가 증가하며 면역력이 저하되며, 특히 상처가 났을 경우 회복이 지연되며 감염 가능성이 커진다.
 - ▶ **비타민 E** : 항산화 작용 및 면역력을 증강시킨다. 항암 작용에도 좋다. 결핍과 과잉 시 면역력이 저하된다.
 - ▶ **비타민 C** : 항산화 작용을 하며, 면역력 저하 시 비타민 C 공급으로 신체회복에 도움을 주며 감기에방에 탁월하다.
 - ▶ **비타민 B6, 엽산** 등도 결핍 시 면역 기능에 손상을 준다.
- **무기질**
 - ▶ **아연** : 성장과 면역에 관여하며, 세포의 발달 • 분열에 필수적이다. 결핍 또는 과잉 시 면역력이 저하된다. 특히 태아기 혹은 출산 직후의 아연 결핍은 면역계의 정상적인 발달을 지연시킨다.
 - ▶ **셀레늄** : 항산화 작용을 하며 결핍 시 면역력이 저하된다.



학교급식 표준레시피

9월 1일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
현미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/현미(5.00 - 0.5) 찬쌀/백미(20.00 - 2)	1. 현미는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
부대찌개(고)	가래떡(현떡)/가래떡(현떡)(15.00 - 1.5) 김치/배추김치(40.00 - 4) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 미나리/생것(3.90 - 0.4) 양파/생것.국내산(5.50 - 0.6) 파/대파(1.60 - 0.2) 느타리버섯/생것(5.00 - 0.5) 베이컨/날것(5.00 - 0.5) 소시지/프랑크프르트소시지(5.00 - 0.5) 돼지고기가공품(햄)/로스(10.00 - 1) 돼지고기가공품(햄)/런천미트(10.00 - 1) 쇠고기(한우)/사태(12.00 - 1.2) 멸치/자건품(큰멸치)(1.00 - 0.1) 멸치/자건품(중멸치)(2.00 - 0.2) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 간장/재래간장(0.50 - 0.05) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 고추장/고추장.개량식(0.50 - 0.05)	1. 다시마, 멸치, 디포리를 이용하여 육수를 낸다. 2. 모든 햄종류는 데쳐서 사용한다. 3. 김치는 잘게 썰어 준비한다. 4. 같은 쇠고기는 밀간하여 볶는다. 5. 다시육수에 김치, 쇠고기, 햄, 야채 등을 넣고 끓인다. 6. 한소끔 끓인 후 떡국떡과 대파를 넣어 끓인다.
낙지볶음/ 소면(고)	소면/마른것(35.00 - 3.5) 물엿/물엿(3.00 - 0.3) 설탕/황설탕(2.00 - 0.2) 참깨, 흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 당근/생것(5.30 - 0.6) 마늘/생것.(국내산)(3.00 - 0.3) 양배추/생것(10.00 - 1) 양파/생것.국내산(10.00 - 1.0) 피망/녹색과(4.80 - 0.5) 낙지(세발낙지)/낙지(세발낙지)(110.00 - 11) 참기름/참기름(0.50 - 0.05) 간장/양조간장(3.00 - 0.3) 고춧가루/고춧가루(3.00 - 0.3) 고추장/고추장.개량식(10.00 - 1)	1. 낙지는 깨끗이 씻은 후 소금물에 살짝 데쳐낸다. 2. 양파, 당근, 피망을 썰어 볶아낸다. 3. 데친 낙지에 양념장 넣어 재운 후 4. 기름을 두른 팬에 양념된 낙지를 볶다가 익으면 볶아냈던 야채를 넣고 바로 불을 끈다. 5. 소면은 소금물에 삶아내어 차게 준비하고 6. 소면사리에 낙지를 올려 배식한다.
일식달걀찜(고)	달걀(전란)/생것(60.00 - 6) 새우젓/(육젓)(2.00 - 0.2) 다시마/말린것(0.20 - 0.02) 청주/청주(1.00 - 0.1)	1. 다시마육수를 내어 차게 식히고 2. 새우젓은 믹서에 곱게 간다. 3. 달걀은 체에 내려 알끈을 걸러내고 4. 달걀물에 다시마육수(달걀 물과 동량), 청주를 넣어 5. 달걀물을 오븐 받드에 넣어 두껍을 덮은 후 습열 80-90도에서 30분간 쪄낸다. 6. 익으면 식수만큼 나눠서 배식한다. tip : 낮은 온도로 두껍을 덮어 조리하면 부드러운 일식달걀찜이 완성된다.
총각김치(고)	김치/배추김치(40.00-4)	1. 검수시 소독 후 겉봉지 제거 후 받드에 담아 냉장 보관한다. 2. 배식전 먹기 좋은 크기로 잘라 받드에 담는다.



학교급식 표준레시피

9월 1일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
혼합잡곡밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참쌀/백미(20.00 - 2) 혼합잡곡/12곡(5.00 - 0.5)	1. 혼합잡곡은 깨끗이 씻어 일어서 건져 놓는다. 2. 쌀, 참쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
조갯살미역국(고)	감자/생것(20.00 - 2) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 조갯살/생것(10.00 - 1) 다시마/말린것(1.98 - 0.2) 미역/말린것(3.00 - 0.3) 간장/재래간장(1.00 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1)	1. 멸치로 국물을 우려낸다. 2. 감자는 반달썰기로 썬다. 3. 건미역은 불려서 깨끗이 씻은 후 잘게 썬다. 4. 2,3을 넣고 푹 끓인다. 5. 마늘, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
매운갈비찜(고)	감자/생것(30.00 - 3) 물엿/물엿(5.00 - 0.5) 당근/생것(4.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양파/생것.국내산(6.40 - 0.7) 파/대파(1.60 - 0.2) 사과(생과)/부사(후지)(6.80 - 0.8) 돼지고기(갈비)/날것(105.00 - 14) 돼지고기(사태)/날것(50.00 - 5) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(5.00 - 0.5) 고춧가루/고춧가루(1.50 - 0.15) 고추장/고추장,개량식(10.00 - 1) 후추/검은색(0.10 - 0.01)	1. 돼지갈비와 사태는 찬물에 담가 핏물을 제거한 후 끓는 물에 데쳐 핏물과 불순물을 제거한다. 2. 감자, 양파, 당근은 먹기 좋은 크기로 썰고 3. 사과, 마늘, 생강, 양파는 곱게 간다. 4. 모든 양념을 넣어 양념소스를 만든다. 5. 1에 양념 2/3을 넣어 재운 후 6. 고기를 볶다가 남은 양념과 야채를 넣고 조린다.
유린기(고)/반	조선무/무순(3.00 - 0.3) 붉은양배추/붉은양배추(4.00 - 0.4) 상추/개량종(4.00 - 0.4) 양상추/양상추(21.50 - 2.5) 오이/생것,개량종(0.00 - 0) 치커리/잎,부른색(2.80 - 0.3) 체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)(14.90 - 1.5) 파프리카(착색단고추)/적색과(1.00 - 0.1) 파프리카(착색단고추)/주황색과(1.00 - 0.1) 파프리카(착색단고추)/황색과(1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름(5.00 - 0.5) 샐러드드레싱/프렌치(20.00 - 2) 치킨까스/치킨까스(60.00 - 6)	1. 양상추를 손으로 뜯어서 찬물에 담가 둔다. 2. 치커리와 상추는 작게 썬다. 3. 방울토마토는 작은 것으로 준비하여 꼭지를 떼낸다. 4. 새약은 소독 후 냉장 보관한다. 5. 치킨까스는 160-170도에 튀겨낸다. (온도확인) 6. 모든 야채는 혼합하여 담은 후 배식 때 야채-치킨까스-오리엔탈소스 순으로 배식한다.
배추김치(고)/완	김치/배추김치(40.00-4)	1. 검수시 소독 후 겉포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다. 2. 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
조각케이크(고)/완	케이크/초콜렛케이크(40.00 - 4)	1. 입고 후 식품설명에 따라 보관한다. (냉장 혹은 냉동)



학교급식 표준레시피

9월 1일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
김치오므라이스(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/백미(15.00 - 1.5) 물엿/쌀올리고당 (2.00 - 0.2) 김치/배추김치(70.00 - 7) 당근/생것(8.90 - 1) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 피망/녹색과(9.50 - 1) 양송이버섯/생것(10.00 - 1) 돼지고기가공품(햄)/런천미트(12.00 - 1.2) 달걀(전란)/생것(60.00 - 6) 우유/보통우유,1000ml(2.00 - 0.2) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름(1.00 - 0.1) 돈까스소스/돈까스소스(8.00 - 0.8) 토마토케첩/토마토케첩(6.00 - 0.6)	<ol style="list-style-type: none"> 모든 재료는 볶음밥용으로 썰어 볶는다. 달걀은 파각후 기름을 넣어 잘 섞어주고 건열 180도 8분정도 오븐에서 가열한다. 달걀지단은 식수에 맞게 자른다. 돈까스 소스, 케첩, 올리고당, 우유를 끓여 소스를 만든다. 밥과 볶아진 야채를 잘 배분하여 버무린다. 볶음밥위에 지단, 소스를 올려 배식한다.
콩나물국(고)	고추/붉은고추,생것(0.40 - 0.04) 고추/꽃고추,재래종(0.40 - 0.04) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 콩나물/생것(20.00 - 2) 파/대파(1.60 - 0.2) 멸치/자전품(큰멸치)(9.00 - 0.9) 다시마/말린것(2.00 - 0.2)	<ol style="list-style-type: none"> 물에 국멸치와 다시마를 넣고 끓여 국물을 낸다. 육수가 우려나면 멸치와 다시마를 건져낸 콩나물, 다진 고추를 넣는다. 마지막에 파를 넣고 새우젓으로 간을 한 뒤 한번 더 끓인다.
고구마피자(고)/수	피자도우/피자도우(검은깨)(10.00 - 1) 고구마/샐러드(가공품)(40.00 - 4) 치즈/(모짜렐라)(20.00 - 2) 치즈/(파마산)(2.00 - 0.2) 파슬리,말린것/파슬리,말린것(0.01 - 0)	<ol style="list-style-type: none"> 피자도우에 고구마무스-모짜렐라치즈-파슬리 가루를 토핑한다. 예열된 오븐 180도 5-10분간 구워낸다. 파마산 치즈가루와 파슬리가루를 뿌려 배식한다.
포도음료(고)/완	포도(과일쥬스)/과즙음료(100.00 - 10)	<ol style="list-style-type: none"> 입고 후 냉장 보관한다.
깍두기(고)/완	김치/깍두기(40.00-4)	<ol style="list-style-type: none"> 검수시 소독 후 겔포장을 벗긴 후 빈드에 담아 냉장 보관한다.
모듬피클(고)/완	피클/청과(3)	<ol style="list-style-type: none"> 입고 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 2일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
전복죽(고)	참쌀/떡미(50.00 - 5) 참깨, 흰깨/볶은것(1.00 - 0.1) 당근/생것(5.30 - 0.6) 부추(재래종)/생것(1.00 - 0.1) 양파/생것, 국내산(3.70 - 0.4) 파/대파(0.00 - 0) 표고버섯/참나무, 생것(생것)(4.00 - 0.4) 전복/생것(참전복)(15.00 - 1.5) 소라/소라살(10.00 - 1) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 참기름/참기름(0.30 - 0.03)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 전복은 솔로 깨끗이 문질러 씻은 후 2. 씻은 전복은 수저로 잘 면 후 내장을 분리하고 분리한 내장을 슝개를 떼어낸 후 준비해 놓는다. 3. 전복껍질은 다시마와 함께 육수를 낸다. 4. 모든 야채는 잘게 다져 놓는다. 5. 전복과 소라살은 다진 후 6. 참기름을 넉넉히 두르고 전복과 소라를 넣고 볶는다. 어느 정도 볶아지면 육수와 야채를 넣고 끓인다. 이때 참쌀밥을 넣고 저어준다. 7. 어느 정도 죽이 완성되면 믹서에 곱게 갈은 내장을 죽에 넣은 후 끓인다. 8. 참기름과 같은 깨로 마무리한다. tip : 내장 갈을 때 물을 2-3배정도 넣고 갈면 곱게 갈린다.
참치샌드위치(고)/수	식빵/우유식빵(40.00 - 4) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 양상추/양상추(25.80 - 3) 양파/생것, 국내산(18.40 - 2) 오이피클/오이피클, 대용량(20.00 - 2) 달걀(전란)/생것(20.00 - 2) 버터/버터(4.50 - 0.45) 마요네즈/난황(10.00 - 1) 머스터드소스/머스터드소스(5.00 - 0.5) 소금/식염(0.20 - 0.02) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 참치/마일드참치(30.00 - 3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 양상추는 약간 크게 찢어놓고 양파는 다진 후 찬물에 충분히 담가 매운맛을 제거한다. 2. 달걀은 삶아서 다져놓는다. 3. 참치, 달걀 다진 것, 다진 양파, 다진 피클, 마요네즈, 설탕, 소금, 후추를 넣고 버무린다. 4. 식빵을 버터 바른 팬에 구워낸 뒤 식빵-양상추-참치속-식빵 순으로 만든다. 5. 대각선모양으로 잘라 1/2쪽씩 제공한다.
울외장아찌(고)	물엿/밭올리고당 (0.50 - 0.05) 마늘/생것, (국내산)(0.30 - 0.03) 울외장아찌(나라쓰게)/울외장아찌(나라쓰게)(30.00 - 3) 파/실파(1.00 - 0.1) 참기름/참기름(0.30 - 0.03) 고춧가루/고춧가루(0.70 - 0.07)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 마늘 실파를 다진다. 2. 울외장아찌에 모든 양념을 넣고 무친다.
요구르트(고)/완	요구르트/액상(80.00 - 8)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 검수시 요구르트 병을 소독 후 받드에 담아 배식 전까지 냉장 보관한다. 2. 1인 1개씩 배식
배추김치(고)/완	김치/배추김치(40.00-4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썰 후 배식 전까지 냉장고에 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 2일(토) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
보리비빔밥(고)	보리/찰보리(10.00 - 1) 쌀(백미)/일반형(국내산)(30.00 - 3) 찰쌀/백미(10.00 - 1) 참깨, 흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 김치/얼무김치(40.00 - 4) 참기름/참기름(2.00 - 0.2) 고추장/초고추장(15.00 - 1.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 찰보리는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다. 4. 얼무김치는 국물을 짜고 참기름을 넣고 무쳐놓는다. 5. 밥-얼무김치-초고추장을 올려 배식한다. tip : 주 메뉴는 칼국수로 보리밥은 평소 1/2만 제공
바지락칼국수(고)	칼국수/냉동(300.00 - 30) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산)(1.50 - 0.15) 조선무/뿌리(15.00 - 1.5) 양파/생것.국내산(18.40 - 2) 파/대파(1.60 - 0.2) 호박/애호박.생것(20.00 - 2) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 바지락(모시조개)/생것(양식산)(6.30 - 3) 오징어/생것(30.00 - 3) 꽃새우/자건품.두절(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(3.00 - 0.3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 멸치 다시마, 건새우, 무로 육수를 낸 후 2. 호박과 당근은 반달모양, 양파는 채썰기 한다. 3. 해킹된 바지락을 납품받아 깨끗이 닦는다. 4. 육수에 바지락 오징어 야채를 넣어 끓인다. 5. 냉동면은 끓는 물에 넣어 해동되면 찬물로 살짝 행군다. 6. 대접에 면을 담은 후 국물을 배식한다.
갈비만두(고)/반	만두, 냉동품/고기만두(90.00 - 9)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 예열 후 스팀모드에서 120도에서 10-15분간 가열한다.
멜론(고)	멜론/머스크(117.00 - 15)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 적당한 크기로 썰어 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00-4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 검수시 소독 후 겉포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다. 2. 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 4일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차수수밥(고)	차수수/차수수(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/백미(20.00 - 2)	1. 쌀, 잡쌀, 차수수를 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
건설우아욱된장국(고)	마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 아욱/생것(35.00 - 3.5) 파/대파(2.40 - 0.3) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 시바새우(중하)/자건품(4.00 - 0.4) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 된장/된장,개량식(양조된장)(12.00 - 1.2) 고춧가루/친환경,무농약(1.00 - 0.1)	1. 아욱은 깨끗이 손질하여 씻은 후 치대어 놓는다. 2. 건설우는 깨끗이 다듬어 1/2정도 분쇄기에 갈아준다. 3. 멸치, 다시마를 우려낸 육수에 된장을 푼다. 4. 된장이 끓은 후 아욱과 건설우를 넣고 한번 더 끓인다. 5. 마지막 파, 마늘로 양념한다.
오리불고기(고)	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 물엿/쌀물리고당 (2.00 - 0.2) 깻잎/생것(2.00 - 0.2) 당근/생것(8.90 - 1) 부추(재래종)/생것(4.00 - 0.4) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양배추/생것(15.00 - 1.5) 양파/생것,국내산(13.80 - 1.5) 오리고기(집오리)/고기,날것(88.20 - 14) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(4.00 - 0.4) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 고추장/고추장,개량식(10.00 - 1)	1. 오리고기는 세척 후 데쳐낸다. 2. 데쳐낸 오리고기를 양념장에 재운다. 3. 야채는 채 썰어 4. 오리에 야채를 혼합하여 코팅팬에 담는다. 5. 건열 180도 15-20분정도 가열한다. tip : 1. 타지 않도록 온도와 시간 조절할 것 2. 아침에 조리하기 바쁜 메뉴로 오리불고기는 오븐을 이용하여 조리하면 시간을 단축시킬 수 있다.
잡채(고)	당면/마른것(20.00 - 2.0) 설탕/흑설탕(2.00 - 0.2) 참깨,흰깨/볶은것(1.00 - 0.1) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 시금치/생것,하우스(10.00 - 1) 양파/생것,국내산(7.00 - 0.7) 노타리버섯/생것(10.00 - 1.0) 돼지고기(등심)/날것(15.00 - 1.5) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(4.00 - 0.4) 후추/검은색(0.00 - 0)	1. 시금치는 데친 후 물기를 꼭 짜서 양념한다. 2. 양파, 당근은 채 썰어서 볶는다. 3. 돼지고기는 밀간 후 볶는다. 4. 노타리버섯은 소금물에 데친 후 손을 씻어 기름에 볶는다. 5. 간장, 흑설탕, 마늘, 청주를 넣고 끓인다. 6. 당면을 삶는다. 이때 간장을 넣는다. 7. 삶아낸 당면에 끓인 간장, 참기름으로 무친 후 시금치, 양파, 당근, 돼지고기, 참기름, 깨를 넣고 무쳐낸다. tip : 1. 흑설탕을 넣으면 짜지 않고도 먹음직스런 색감을 나타낼 수 있다. 2. 당면에 양념장을 넣고 무친 후 야채를 혼합하면 재료 각각의 색이 살아 있다.
사과(고)	사과(생과)/부사(후지)(85.00 - 10)	1. 사과는 세척 소독하여 1/4쪽 배식한다. tip : 설탕물에 담가두어 갈변을 막는다.
깍두기(고)	김치/배추겉절이(40.00 - 4)	1. 겉수시 소독 후 겉포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다.



학교급식 표준레시피

9월 4일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
참치새싹비빔밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(80.00 - 8) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 물엿/물엿(3.00 - 0.3) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 잣잎/생것(4.00 - 0.4) 당근/생것(8.90 - 1) 붉은양배추/붉은양배추(10.00 - 1) 상추/개량종(10.00 - 1) 양배추/생것(15.00 - 1.5) 오이/생것,개량종(9.80 - 1) 새싹채소/브로콜리약,친환경(4.00 - 0.4) 사과(생과)/부사(후지)(8.20 - 1) 참치/파우치참치(60.00 - 6) 김(참김)/김가루(3.00 - 0.3) 참기름/참기름(2.00 - 0.2) 콩기름/콩기름(0.00 - 0) 탄산음료/사이다(0.00 - 0) 고추장/고추장,개량식(15.00 - 1.5) 식초/과일식초(사과식초)(4.00 - 0.4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀, 찰쌀은 씻어 불린 후 밥을 짓는다. 2. 채소류는 세척 및 소독 후 곱게 채 썰어 준비한다. 3. 큐브참치는 코팅팬에 담아 오븐에서 180도 5분-10분정도 가열한다. 4. 고추장에 같은 사과, 식초, 설탕, 물엿, 파, 마늘, 참깨, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. 5. 밥 위에 채소-큐브참치-초고추장-김가루, 참기름을 얹어 배식한다.
어묵무국(고)	마늘/생것,(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(20.00 - 2) 양파/생것,국내산(4.60 - 0.5) 파/대파(1.60 - 0.2) 가다랭이/반건품(1.00 - 0.1) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00 - 0.2) 어묵/튀김(25.00 - 2.5) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 간장/재래간장(1.00 - 0.1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 멸치 다시마 가스오보시를 이용하여 육수를 낸다. 2. 무는 나박썰기 어묵은 한입크기로 썬다. 3. 어묵은 끓는 물에 데쳐낸다. 4. 육수에 어묵 무 양파를 넣고 끓인다.
인절미토스트(고/수)	식빵/식빵(40.00 - 4) 인절미/콩고물(8.00 - 0.8) 꿀/아카시아꿀(8.00 - 0.8) 콩가루,볶은것/콩가루(볶은것)(8.00 - 0.8) 아몬드/말린것(4.00 - 0.4) 연유/무가당(8.00 - 0.8) 버터/버터(5.00 - 0.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 식빵아랫면에 녹인 버터를 바른 후 다른 면에 꿀을 바른다. 2. 인절미를 올린 후 식빵을 덮는다. 3. 맨 위 식빵위에 녹인 버터 바른다. (맨 아래 맨 위에 버터가 발라진 상황) 4. 오븐에 170도 10분간 구워낸다. 5. 2등분 후 절단면에 콩가루 찍어준다. (서로 붙지 않도록) 6. 식빵위에 연유를 바르고 콩가루- 아몬드 슬라이스를 뿌린다. <p>tip : 꿀이나 연유 1가지만 사용해도 가능, 콩가루를 뿌릴 때 채를 사용하면 고르게 뿌려짐</p>
매실음료(고)	과일채소음료/매실음료(150.00 - 15)	1. 입고 후 배식 전까지 냉장 보관할 것
배추김치(고)/완	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 검수시 소독 후 절포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다.



학교급식 표준레시피

9월 4일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
혼합잡곡밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 혼합잡곡/12곡(5.00 - 0.5)	1. 혼합잡곡은 깨끗이 씻어 일어서 건져 놓는다. 2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
쇠고기육개장(고)	고사리/삶은것(10.00 - 1) 마늘/생것.(국내산)(1.50 - 0.15) 조선무/뿌리(20.00 - 2) 배추/얼갈이(18.80 - 2) 숙주나물/생것(20.00 - 2) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/대파(4.10 - 0.5) 느타리버섯/생것(10.00 - 1) 쇠고기(한우)/사태(20.00 - 2) 쇠고기(한우)/양지(10.00 - 1) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 간장/재래간장(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(1.50 - 0.15) 소금/식염(0.00 - 0)	1. 쇠고기는 세척 후 재래간장, 고춧가루에 버무려 놓는다. 2. 무는 나박썰기 3. 데친 얼갈이와 고사리는 적당한 크기로 썰기 4. 무, 얼갈이, 고사리에 재래간장, 고춧가루 버무려 놓는다. 5. 멸치, 다시마 육수가 우려나면 건져내고 야채와 고기를 넣어 끓인다.
방어양념구이(고)	방어/방어포(60.00 - 6) 소금/식염(0.50 - 0.05) 숯불바베큐소스/바베큐소스(20.00 - 2) 락토소스/락토소스(2.00 - 0.2)	1. 방어포는 소금물에 세척하고 2. 방어포에 숯불 바베큐소스, 락토소스 등을 넣어 30분 이상 재운다. 3. 코팅 팬에 담아 예열된 오븐에 건열 170도 20분-25분정도 가열한다.
쉬림프샐러드(고)	붉은양배추/붉은양배추(1.00 - 0.1) 양상추/양상추(21.50 - 2.5) 양파/생것.국내산(1.80 - 0.2) 치커리/잎, 푸른색(1.00 - 0.1) 파프리카(착색단고추)/적색과(1.00 - 0.1) 파프리카(착색단고추)/주황색과(1.00 - 0.1) 파프리카(착색단고추)/황색과(1.00 - 0.1) 사과(생과)/부사(후지)(6.00 - 0.7) 파인애플/동조림(15.00 - 1.5) 꽃새우(독새우)/튀김옷입혀튀긴것(30.00 - 3) 콩기름/콩기름(5.00 - 0.5) 파슬리.말린것/파슬리.말린것(0.10 - 0.01) 샐러드드레싱/락코크리미드레싱(28.00 - 2.8)	1. 냉동새우는 170도에서 온도확인하며 튀겨낸다. 2. 양상추, 홍피망 주황색, 노랑파프리카, 양파 등은 얇게 채를 썬다. 3. 파인애플, 사과, 양파를 갈아 락코크리미드레싱 소스, 건파슬리 가루와 함께 혼합한다. 4. 야채-새우튀김- 소스 순으로 배식한다. tip : 양파는 반드시 찬물에 담가 매운맛 제거할 것
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 검수 시 소독 후 겹포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다.



학교급식 표준레시피

9월 5일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
현미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산) 75.00 - 7.5) 찰쌀/현미 5.00 - 0.5) 찰쌀/백미 20.00 - 2)	1. 현미는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
쇠고기무국(고)	마늘/생것.(국내산) 2.00 - 0.2) 조선무/뿌리 30.00 - 3) 파/대파 1.60 - 0.2) 쇠고기(한우)/사태 20.00 - 2) 쇠고기(한우)/양지 10.00 - 1) 다시마/말린것 2.00 - 0.2) 간장/재래간장 2.00 - 0.2) 소금/식염 1.00 - 0.1) 후추/검은색 0.05 - 0.01)	1. 다시마는 깨끗이 씻어 국물을 우려 낸 후 건져낸다. 2. 쇠고기는 찬물에 담가 핏물제거 후 1에 넣고 끓인다. 3. 무는 납작하게 썰어 넣는다. 4. 국물이 끓으면 파, 마늘을 넣고 간을 맞춘다.
송이떡갈비볶음 (고)/반	설탕/황설탕 0.80 - 0.08) 참깨.흰깨/말린것 0.00 - 0) 참깨.흰깨/볶은것 0.50 - 0.05) 당근/생것 2.70 - 0.3) 양파/생것.국내산 6.40 - 0.7) 피망/녹색과 3.80 - 0.4) 버들송이버섯/생것 25.00 - 2.5) 참기름/참기름 0.50 - 0.05) 굴소스/굴소스 2.00 - 0.2) 떡갈비/떡갈비 25.00 - 2.5)	1. 백일송이버섯은 밑동을 자른다. 2. 떡갈비는 오븐에 익혀 채모양으로 썬다. 3. 피망, 당근, 양파는 채로 썬다. 4. 기름을 두르고 버섯-야채 순으로 볶다가 떡갈비를 넣고 마무리한다.
갈치구이(고)	치킨튀김가루/치킨튀김가루 5.00 - 0.5) 갈치/생것 64.40 - 7) 풍기름/풍기름 1.00 - 0.1)	1. 갈치에 밑간을 한 후 2. 치킨튀김가루를 입힌다. 3. 가루 입힌 갈치에 기름이 고루 무친 다음 전열 180도 15-20분 구워낸다. tip : 치킨튀김가루를 이용하면 색도 예쁘게 나오고 비린내도 잡아주어 기호도가 올라감
배추김치(고)/완	김치/배추김치 40.00 - 4)	1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장보관
김구이/양념장(고)	설탕/황설탕 0.30 - 0.03) 당근/생것 2.70 - 0.3) 마늘/생것.(국내산) 0.00 - 0) 파/실파 1.00 - 0.1) 김(참김)/구운것 2.00 - 0.2) 다시마/말린것 1.00 - 0.1) 참기름/참기름 0.60 - 0.06) 간장/양조간장 8.00 - 0.8) 고춧가루/고춧가루 1.50 - 0.15)	1. 실파, 당근은 곱게 다지고 2. 다진 야채랑 간장, 참기름, 깨 등을 넣고 양념장을 만든다. 3. 김이랑 양념장을 별도 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 5일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
통밀밥(고)	밀/통밀(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참쌀/백미(20.00 - 2)	1. 통밀은 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 참쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
순대해장국(고)	들깨가루/들깨가루(4.00 - 0.4) 고추/풋고추,개량종(0.96 - 0.1) 깻잎/생것(3.00 - 0.3) 마늘/생것,(국내산)(2.00 - 0.2) 배추/얼갈이(28.20 - 3) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양파/생것,국내산(6.40 - 0.7) 콩나물/생것(10.00 - 1) 파/대파(2.40 - 0.3) 돼지고기(넙적다리)/돼지고기(잡뼈)(60.00 - 6) 돼지고기(사태)/날것(50.00 - 5) 돼지고기가공품(순대)/순대(50.00 - 5) 멸치/자건품(큰멸치)(4.00 - 0.4) 새우젓/육젓(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 된장/된장,개량식(양조된장)(5.00 - 0.5)	1. 순대는 오븐에 쪄낸다. 2. 전날 돼지 뼈 우린 육수에 멸치와 다시마를 넣고 국물을 낸다. 3. 돼지고기(사태나 앞다리)는 생강 양파 된장 등을 넣고 별도로 삶아 얇게 편썰기 한 후 순대와 함께 그릇에 담고 4. 새우젓은 곱게 갈아서 준비하고 5. 육수에 얼갈이, 콩나물, 양파는 먹기 좋은 크기로 썰어 넣는다. 6. 고춧가루, 새우젓, 된장을 넣고 끓인다. 7. 마지막에 깻잎, 들깨가루 등을 넣는다.
두부김치볶음(고)	설탕/황설탕(0.50 - 0.05) 두부/칼송두부(60.00 - 6) 참깨,흰깨/볶은것(0.30 - 0.03) 김치/배추김치(80.00 - 8) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날 것)(30.00 - 3) 들기름/들기름(1.00 - 0.1)	1. 배추김치를 돼지고기와 함께 볶아낸다. 2. 데친 두부와 함께 배식한다.
오이부추무침(고)	마늘/생것,(국내산)(1.00 - 0.1) 부추(재래종)/생것(2.00 - 0.2) 양파/생것,국내산(4.60 - 0.5) 오이/생것,개량종(39.20 - 4) 멸치/액젓(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2)	1. 오이는 4-5등분 크기로 잘라 십자모양으로 쪼른다. 2. 부추는 잘 다듬어 씻어 놓는다. 3. 먼저 오이를 양념해 버무린 후 나중에 부추를 넣고 다시 버무린다.
파래자반(고)	파래자반/조미된 것(12.00 - 1.2)	1. 유통기한 및 상태확인 후 입고한다.
방울토마토(고)	제리토마토(방울토마토)/제리토마토(방울토 마토)(59.40 - 6)	1. 세척 및 소독을 한다. 2. 5-6개씩 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 5일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
연어철관볶음밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(80.00 - 8) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 옥수수통조림/가당(8.00 - 1) 참깨, 흰깨/볶은것(1.00 - 0.1) 당근/생것(10.70 - 1.2) 양파/생것, 국내산(9.20 - 1) 피망/녹색과(11.40 - 1.2) 피망/적색과(10.40 - 1.2) 연어/통조림(40.00 - 4) 콩기름/콩기름(5.00 - 0.5) 굴소스/굴소스(10.00 - 1) 파슬리, 말린것/파슬리, 말린것(0.00 - 0) 데리야끼소스/데리야끼소스(10.00 - 1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 밥은 질지 않게 지어놓고 2. 모든 재료는 잘게 썬다. 3. 각각 재료를 볶아내고(온도확인) 4. 연어는 동봉된 기름과 함께 코팅 팬에 담아 건열 200도 10분간 익힌다. 5. 굴소스와 데리야끼는 1:1로 섞어 준비한다. 6. 밥에 콩기름을 버무린 후 부침기(볶음솥)에서 고르게 볶는다. 7. 어느 정도 볶아지면 연어, 야채, 소스를 넣고 다시 볶는다.
유부미소장국(고)	두부/튀긴두부(유부)(5.00 - 0.5) 양파/생것, 국내산(0.00 - 0) 파/실파(2.00 - 0.2) 팽이버섯/생것(4.00 - 0.5) 가다랭이/반건품(1.00 - 0.1) 멸치/자건품(큰멸치)(0.00 - 0) 멸치/자건품(중멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 된장/일본된장(8.00 - 0.8)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 멸치 다시마 가다랭이로 육수를 낸 후 2. 유부는 뜨거운 물을 얹어 데쳐낸 후 꼭 짜내고 3. 된장을 푼 후 야채 유부 등을 넣어 끓인다.
뉴욕식핫도그(고)/수	물빵/소프트물(50.00 - 5) 양파/생것, 국내산(18.40 - 2) 오이피클/오이피클, 대용량(50.00 - 5) 마요네즈/난황(0.00 - 0) 머스터드소스/머스터드소스(10.00 - 1) 토마토케첩/토마토케첩(10.00 - 1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 플레인핫도그빵은 오븐에 건열 180도 5분간 구워주고 2. 양파는 잘게 다져 찬물에 담가 매운맛을 제거한 후 물기를 제거하고 3. 피클 역시 잘게 다져 물기를 제거한다. 4. 빵 사이에 양파, 피클을 넣고 머스터드 케첩을 뿌린다. <p>tip : 빵에 소시지가 들어있는 제품을 사용하였음, 일반 핫도그빵도 가능</p>
유산균발효유(고)/완	요구르트/불가리스 딸기(150.00 - 15)	1. 입고 후 냉장 보관한다.
배추김치(고)/완	김치/배추김치(40.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 6일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥(고)	기장/도정곡(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참쌀/백미(20.00 - 2)	1. 기장은 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 참쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
황태해장국(고)	고추/붉은고추,생것(0.40 - 0.04) 고추/풋고추,개량종(0.40 - 0.04) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(20.00 - 2) 양파/생것.국내산(4.60 - 0.5) 콩나물/생것(10.00 - 1) 파/대파(2.27 - 0.28) 달걀(전란)/생것(18.00 - 1.8) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00 - 0.5) 명태/말린것,성어(복어)(8.00 - 0.8) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 참기름/참기름(0.50 - 0.05) 간장/재래간장(0.28 - 0.03) 소금/식염(1.00 - 0.1)	1. 멸치와 다시마로 국물을 낸다. 2. 복어는 물에 씻어 참기름에 달달 볶는다. 3. 무는 나박썰기 한다. 4. 복어에 무, 콩나물을 넣고 끓인다. 5. 마지막에 달걀을 풀어 넣는다. tip : 달걀이 가라앉아 타거나 덩어리지지 않도록 조금씩 넣어주고 한쪽방향으로 살짝 저어 준다.
소불고기당면볶음(고)	당면/마른것(15.00 - 1.5) 물엿/물엿(5.00 - 0.5) 당근/생것(4.50 - 0.5) 양배추/생것(15.00 - 1.5) 양파/생것.국내산(7.40 - 0.8) 피망/녹색과(4.80 - 0.5) 팽이버섯/생것(8.00 - 1) 배(생과)/국내산,신고(6.60 - 0.8) 쇠고기(한우)/사태(120.00 - 12) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(15.00 - 1.5) 후추/검은색(0.10 - 0.01)	1. 야채는 전처리 후 재빨고 2. 소고기는 같은 배, 기타양념에 재워둔다. 3. 소고기를 볶다가 야채를 넣고 한 번 더 익힌다. 4. 당면은 삶아 간장, 참기름에 버무려놓고 불지 않도록 한다. 5. 당면-볶고기 순으로 배식한다.
오징어모듬초회(고)	물엿/물엿(2.00 - 0.2) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 브로콜리/생것(15.30 - 2.5) 매실/농축액(2.00 - 0.2) 오징어/냉동품(25.00 - 2.5) 다시마/생것,재(12.00 - 1.2) 고추장/고추장,개량식(10.00 - 1) 식초/과일식초(사과식초)(3.00 - 0.3)	1. 오징어 몸통채는 조금씩 나눠서 데쳐내어 질기지 않도록 한다. 2. 다시마는 물에 담가 어느 정도 염분기를 제거한 후 데친 후 썬다. 3. 브로콜리는 전처리 후 데쳐낸다. 4. 초고추장과 함께 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00-4)	1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장 보관한다.
단호박죽(고)/수	참쌀가루/참쌀가루(12.00 - 1.2) 설탕/황설탕(12.00 - 1.2) 팥/붉은팥(말린것,국내산)(5.00 - 0.5) 호박/당호박(80.00 - 8) 소금/식염(0.80 - 0.08)	1. 팥은 전날 찬물에 담가 삶아서 준비해놓는다. 2. 단호박은 전처리 후 꼭 무르게 삶은 다음 체에 내린다. 3. 참쌀가루는 찬물에 쥌다. 4. 단호박에 팥, 참쌀가루, 설탕, 소금을 넣고 갈아준다.



학교급식 표준레시피

9월 6일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산) 75.00 - 7.5) 잡쌀/백미(20.00 - 2) 차조/차조(5.00 - 0.5)	1. 차조는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 잡쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
오리탕(고)	감자/대지(23.50 - 2.5) 돌깨가루/돌깨가루(3.00 - 0.3) 햇밀/생것(3.00 - 0.3) 마늘/생것(국내산) 20.00 - 2) 미나리/생것(4.10 - 0.5) 배추/열갈이(28.20 - 3) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양파/생것, 국내산(6.40 - 0.7) 콩나물/생것(10.00 - 1) 파/대파(4.10 - 0.5) 오리고기(집오리)/살코기, 날것(80.00 - 8) 멸치/자건통(큰멸치) 4.00 - 0.4) 새우젓/(육젓) 3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2)	1. 통오리는 된장, 통생강과 함께 목 삶은 후 뼈를 제거한다. 2. 멸치와 다시마로 육수를 낸 후 3. 새우젓은 굵게 갈아서 준비한다. 4. 열갈이는 데쳐서 찹고 나머지 야채는 적당히 썰어 넣는다. 5. 된장, 고춧가루, 새우젓, 돌깨가루를 넣고 끓이다가 마지막에 햇밀을 넣는다. tip : 식비여유가 있을 땐 얼피된 알감자를 넣어도 좋다.
고추잡채/꽃빵	꽃빵/야채꽃빵(30.00 - 3) 전분/감자전분(0.50 - 0.05) 참기름채소/고추씨참기름(1.00 - 0.1) 양파/생것, 국내산(13.80 - 1.5) 피망/녹색과(14.30 - 1.5) 피망/적색과(13.10 - 1.5) 표고버섯/참나물, 생것(생것) 15.00 - 1.5) 돼지고기(등심)/날것(80.00 - 8) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 간장/양초간장(2.00 - 0.3) 굴소스/굴소스(5.00 - 0.5)	1. 모든 야채는 굵게 채썰어 각각 볶는다. 2. 돼지고기는 마늘, 생강, 굴소스, 간장, 설탕, 참기름에 재운 후 3. 솥에 마늘을 볶다가 돼지고기를 넣고 볶은 후 전분물을 살짝 넣어 익힌다. 4. 볶은 야채와 참기름을 넣고 어우러지게 살짝 볶는다. 5. 꽃빵은 썰어서 1개씩 배식한다. TIP : 전분을 덩어리지지 않도록 할 것
장어강정(고)	치킨튀김가루/치킨튀김가루(7.00 - 0.7) 전분/감자전분(9.00 - 0.9) 물엿/물엿(30.00 - 3) 참깨, 흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 붕장어/냉동품(60.00 - 6) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름(30.00 - 3) 데리야끼소스/데리야끼소스(30.00 - 3) 략부소스/략부소스(30.00 - 3)	1. 강장어포는 세척 후 2. 전분과 물을 1:1로 혼합하여 강장어포를 적셔낸다. 3. 전분과 치킨튀김가루를 1:1로 섞어 2의 강장어포를 입힌 후 튀겨낸다. 4. 데리야끼소스1:략부소스1:물엿1을 끓여서 식힌다. 5. 튀겨낸 장어에 소스를 넣어 버무리는다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00-4)	1. 검수 시 소독 후 겹포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다.
포도(고)	포도(생과)/캠벌일리(85.00 - 8.5)	1. 세척 및 소독 후 적당한 크기로 썰어 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 6일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
돈코츠라멘(고)	라면/라면사리(300.00 - 30) 숙주나물/생것(40.00 - 4) 고추/청양고추,청양고추(1.40 - 0.15) 돼지고기(넙적다리)/돼지고기(넙적다리)(30.00 - 3) 돼지고기(안심)/구운것(50.00 - 5) 달걀(전란)/삶은것(25.00 - 2.5) 어묵/찜(15.00 - 1.5) 옥수분/사골분말(20.00 - 2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지뼈 구입하여 전날에 우려낸다. 2. 돈코츠라멘 소스를 넣고 간 맞춘다. 3. 청양고추는 소독 후 잘게 다지고 4. 숙주나물은 아삭하게 데쳐 준비하고 청양고추와 버무려놓는다. 5. 색깔어묵은 데쳐서 얇게 썰어 준비하고 6. 돼지고기(자슈)는 오븐에 가열한다. 7. 삶은 달걀은 1/2쪽씩 준비하고 8. 면-어묵/자슈/숙주/달걀을 올려 배식한다. 9. 국물을 올려준다. tip : 돼지사태 수용용으로 준비하여 조리면 식비절감 할 수 있다.
오코노미야끼(고) /수	부침가루/부침가루(20.00 - 2) 당근/생것(4.50 - 0.5) 숙주나물/생것(10.00 - 1) 양배추/생것(20.00 - 2) 양파/생것,국내산(4.80 - 0.5) 베이컨/날것(10.00 - 1) 달걀(전란)/액상(15.00 - 1.5) 가다랭이/반건품(10.00 - 1) 문어/삶은것(20.00 - 2) 콩기름/콩기름(5.00 - 0.5) 마요네즈/전란(0.00 - 0) 마요네즈/난황(8.00 - 0.8) 파슬리,말린것/파슬리,말린것(0.05 -0.01) 스테이크소스/갈릭스테이크소스(8.00- 0.8)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 모든 재료는 재 썰어 준비한다. 2. 부침가루에 달걀 물과 1. 기름을 넣고 약간 되직하게 반죽한다. 3. 코팅 팬에 기름을 넉넉히 두르고 175도 15~20분정도 구워낸다. 4. 스테이크소스를 얇게 뿌려낸 후 마요네즈를 뿌리고 가스오브시(고명용)와 파슬리가루로 마무리한다.
포들단무지(고)	단무지/단무지(40.00 - 4)	1. 상태 확인 후 배식 때까지 냉장보관
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장 보관한다.
감귤쥬스(고)	귤(과일쥬스)/무농약감귤쥬스(100.00 - 10)	1. 입고 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 7일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 쌀(검정쌀)/엿쌀(5.00 - 0.5)	1. 흑미는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
순두부찌개(고)	두부/순두부(70.00 - 7) 김치/배추김치(40.00 - 4) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 파/대파(3.20 - 0.4) 멸치/자건풍(큰멸치)(4.00 - 0.4) 새우젓/(육젓)(1.00 - 0.1) 조갯살/생것(10.00 - 1) 다시마/말린것(2.00 - 0.2)	1. 멸치와 다시마를 씻어 국물을 낸다. 2. 배추김치는 잘게 썬다. 3. 깨끗이 씻은 조갯살과 김치를 국에 넣는다. 4. 끓으면 마지막에 순두부와 파 마늘을 넣은 다음 새우젓으로 간을 한다.
달걀비양배추찜(고)	고구마/생것(15.00 - 1.5) 물엿/물엿(8.00 - 0.8) 깻잎/생것(2.00 - 0.2) 당근/생것(7.10 - 0.8) 양배추/생것(60.00 - 6) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 피망/녹색과(5.70 - 0.6) 닭고기(넓적다리살)/날것(140.00 - 14) 참기름/참기름(0.80 - 0.08) 간장/양조간장(6.00 - 0.6) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 고추장/고추장.개량식(18.00 - 1.8) 떡볶이.인스턴트/떡볶이.인스턴트(15.00 - 1.5)	1. 닭고기는 정육으로 준비하여 세척 후 데쳐낸다. 2. 양배추 2/3는 찜용으로 썰어 습열 100도 10분간 쪄낸다. 3. 그 외 야채는 0.5*2길이로 썰어 놓는다. 4. 데쳐낸 닭에 양념장과 야채를 고루 담고 오븐팬에 180도 20분정도 익혀 온도 체크한 후 받드에 담는다. tip : 타지 않도록 시간과 온도에 주의
탕평채(고)	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 참깨.흰깨/볶은것(0.40 - 0.04) 당근/생것(6.00 - 0.67) 마늘/생것.(국내산)(0.00 - 0) 미나리/생것(5.00 - 0.61) 숙주나물/생것(10.00 - 1) 올방개묵/올방개묵(50.00 - 5) 쇠고기(한우)/사태(10.00 - 1) 달걀(난백)/생것(5.00 - 0.5) 달걀(난황)/생것(5.00 - 0.5) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(2.00 - 0.2) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1)	1. 올방개묵은 데쳐낸 후 밀간을 해두고 2. 당근을 재빨리 한 후 살짝 볶아낸다. 3. 미나리는 잎을 떼고 5센티 길이로 썰어 데쳐내고 4. 난백난황은 얇게 부쳐 채 썬다. 5. 쇠고기는 밀간 후 볶아낸다. 6. 간장, 식초, 설탕을 넣고 양념장을 만든 후 묵과 채소를 한 곳에 고루 섞은 다음 양념장을 넣고 살짝 무친다.
오이김치(고)	김치/오이김치(40.00-4)	1. 검수 시 소독 후 겉포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 7일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
녹차카테킨밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/백미(20.00 - 2) 쌀(기능성)/녹차카테킨쌀(5.00 - 0.5)	1. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻어 놓는다. 2. 밥솥에 쌀을 안친 뒤 녹차카테킨쌀을 넣어 고루 섞어 밥을 짓는다.
크림스프/빠네(고)	불판서빵/불판서빵(50.00 - 5) 크림/휘핑크림(15.00 - 1.5) 우유/보통우유.1000ml(15.00 - 1.5) 크림스프/분말(25.00 - 2.5)	1. 크림스프를 찬물에 잘 개어놓는다. 2. 국양만큼 물을 잡아 스프를 영기지 않도록 넣은 후 잘 저어가며 끓인다. 3. 마지막에 휘핑크림, 우유를 넣어 끓여준다. tip : 우유와 휘핑크림을 넣으면 인스턴트 스프 맛을 줄일 수 있다.
웨이감자구이	감자/생것(100.00 - 10) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 치즈/파마산(3.00 - 0.3) 올리브유/올리브유(6.00 - 0.6) 소금/식염(0.20 - 0.02) 파슬리,말린것/파슬리,말린것(0.05 - 0.01)	1. 감자를 길게 4등분한다. 2. 100도 스팀으로 12분 가열하여 60-70%익힌다. 3. 파마산치즈+소금+설탕+파슬리가루+올리브오일 혼합하고 4. 2,3을 혼합한 후 코팅 팬에 배열한다. 5. 160도 건열에서 20분간 가열한다. tip : • 1. 1차 익힐 때 너무 익으면 부서지므로 주의할 것 2. 2차 익힐 때 온도가 높으면 타기 쉬우므로 주의할 것
침치김치볶음(고)	참깨,흰깨/볶은것(0.20 - 0.02) 김치/배추김치(80.00 - 8) 다양어(횡다양어)/유지동조염(18.00 - 1.8) 들기름/들기름(1.00 - 0.1)	1. 배추김치는 입고 후 먹기 좋은 크기로 썰기 2. 참치는 기름기를 제거한 후 3. 들기름을 넣고 김치를 볶다가 침치를 넣어 볶는다.
돈까스(고)	셀러리/셀러리(6.00 - 0.68) 양파/생것,국내산(3.00 - 0.33) 사과(생과)/부사(후지)(6.00 - 0.73) 파인애플/동조염(9.00 - 0.9) 버터/버터(0.90 - 0.09) 돈까스소스/돈까스소스(18.90 - 1.89) 토마토케첩/토마토케첩(9.00 - 0.9) 하이스가루/분말(4.00 - 0.4) 등심돈까스/등심돈까스(120.00 - 12)	1. 셀러리, 양파는 곱게 다지고 파인애플 사과는 갈아놓는다. 2. 하이스가루는 미리 물에 개어 놓는다. 3. 프라이팬에 버터를 녹여 1의 셀러리 양파를 살짝 볶은 후 토마토케첩, 돈까스소스 등을 넣는다. 4. 소스가 약간 끓기 시작하면 파인애플, 파인애플국물, 사과를 넣고 더 끓인다. 5. 소스가 끓으면 개어 놓 하이스가루를 넣어 농도를 맞춘다.
카프라제샐러드(고) /수	유채/어린것(동재)(5.00 - 0.5) 토마토/생것(49.50 - 5) 치즈/가공치즈(20.00 - 2) 샐러드드레싱/이탈리안(3.00 - 0.3)	1. 토마토는 전처리 후 개당 8-10쪽씩 동글게 썬다. 2. 토마토-카프라제치즈-토마토 순으로 놓고 3. 2에 어린잎을 올린 후 발사믹크림을 뿌려준다. tip : 1. 토마토2+치즈1장씩 배식할 것 2. 이태리발사믹크림제품은 농도가 진해 재료로 스며들지 않는다.



학교급식 표준레시피

9월 7일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
발아현미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참쌀/백미(20.00 - 2) 쌀(발아현미)/일반형.친환경(5.00 - 0.5)	1. 발아현미는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 참쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
설렁탕(고)	소면/마른것(30.00 - 3) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 파/대파(3.20 - 0.4) 쇠고기(한우)/사태(40.00 - 4) 소.부산물(사골)/사골(0.30 - 3) 소.부산물/잡뼈(0.60 - 6) 달걀(난백)/생것(3.00 - 0.3) 달걀(난황)/생것(3.00 - 0.3) 후추/검은색(0.05 - 0.01)	1. 사골과 잡뼈는 전날 입고하여 모양게 우려낸다. 2. 쇠고기는 물을 적게 잡아 삶아낸다. 3. 쇠고기는 알게 썰어 준비하고 달걀은 지단 부쳐 재 썰어 놓는다. 4. 소면은 삶아서 찬물에 행궈둔다. 5. 그릇에 소면, 고기, 달걀지단재, 대파를 담아놓는다. tip : 설렁탕육수에 고기 삶은 물을 넣으면 사골의 모양 색이 사라진다.
달걀말이&동그랑땡(고)	동그랑땡(국내산)(80.00-8.00) 밀가루/중력분(국내산)(4.00 - 0.4) 고추/붉은고추.생것(1.00 - 0.1) 부추(재래종)/생것(2.00 - 0.2) 달걀(전란)/생것(60.00 - 6) 공기름/공기름(5.00 - 0.5)	1. 홍고추, 부추는 잘게 다지고 2. 달걀은 파각 후 풀어 다진 야채를 섞는다. 3. 1/3 달걀은 동그랑땡에 옷을 입혀 부쳐낸다. 4. 2/3 달걀은 도동하게 부쳐낸다. 5. 달걀말이는 식은 후 썬다. 6. 동그랑땡4개 달걀 2개 배식하기
숙주나물무침(고)	참깨.흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 숙주나물/생것(40.00 - 4) 파/싹파(1.00 - 0.1) 계(대계.영덕계)/계살자전품(3.00 - 0.3) 참기름/참기름(1.00 - 0.1)	1. 숙주는 삶아낸 후 찬물에 행궈 아삭함을 유지하도록 한다. 2. 계맛살은 오븐에 데쳐내고 숙주길이로 썰어 가늘게 가른다. 3. 숙주에 양념을 넣고 일단 무친 후 계맛살을 넣어 다시 살살 무친다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 검수 시 소독 후 절포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다.
요구르트(고)/완	요구르트/액상(80.00 - 8)	1. 입고 후 냉장보관 할 것



학교급식 표준레시피

9월 8일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
보리밥(고)	보리/찰보리(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/백미(20.00 - 2)	1. 찰보리는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
사골우거죽(고)	고추/붉은고추,생것(1.80 - 0.2) 고추/꽃고추,개량종(1.80 - 0.2) 마늘/생것,(국내산)(2.00 - 0.2) 배추/얼갈이(37.60 - 4) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양파/생것,국내산(7.40 - 0.8) 콩나물/생것(15.00 - 1.5) 파/대파(3.20 - 0.4) 쇠고기(한우)/사태(30.00 - 3) 소,부산물(사골)/사골(0.10 - 1) 소,부산물/삼빠(0.30 - 3) 멸치/자건품(큰멸치)(4.00 - 0.4) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 간장/재래간장(1.00 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 된장/된장,개량식(양조된장)(5.00 - 0.5)	1. 멸치, 다시마를 넣어 국물을 만든다. 2. 찌꺼기 제거된 소고기를 넣어 함께 끓인다. 3. 소고기를 먹기 좋은 크기로 찌든다. 4. 전처리된 콩나물은 냉장 보관한다. 5. 얼갈이배추는 전처리작업 후 오븐을 이용하여 데친다. 흐르는 물에 2-3회 씻은 뒤 먹기 좋은 크기로 잘라 냉창고에 보관한다. 6. 국물에 된장을 풀어 콩나물 얼갈이를 넣고 나중에 파, 마늘등을 넣어 간을 맞춘다.
오삼불고기(고)	물엿/물엿(3.00 - 0.3) 설탕/황설탕(2.00 - 0.2) 당근/생것(7.10 - 0.8) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양배추/생것(10.00 - 1) 양파/생것,국내산(9.20 - 1) 피망/녹색과(4.80 - 0.5) 햇밀/생것,진환경(3.00 - 0.3) 매실/농축액(1.00 - 0.1) 돼지고기(뒷다리)/날것(0.00 - 0) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날것)(80.00 - 8) 오징어/말린것(60.00 - 6) 참기름/참기름(0.50 - 0.05) 청주/청주(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(3.00 - 0.3) 고추장/고추장,개량식(12.00 - 1.2)	1. 오징어와 돼지고기는 밀간 후 2. 당근, 양배추, 피망, 양파는 1*3크기로 썰고 3. 기름을 두르고 돼지고기와 오징어를 각 볶아 내고 4. 센 불에 양채를 넣고 볶는다.(온도체크)
연두부/양념장(고)	설탕/황설탕(0.30 - 0.03) 두부/연두부(80.00 - 8) 당근/생것(2.70 - 0.3) 파/실파(1.00 - 0.1) 참기름/참기름(0.60 - 0.06) 간장/양조간장(8.00 - 0.8) 고춧가루/고춧가루(1.50 - 0.15)	1. 실파와 마늘은 세척 소독하고 2. 연두부는 오븐받드에 넣어 찌고(온도체크) 3. 간장에 국물 육수를 넣어 끓여서 식힌다. 4. 3에 실파, 마늘, 간장, 참기름, 깨 등을 넣고 양념장을 만든다.
깍두기(고)	김치/깍두기(0.00 - 0)	1. 접수 시 소독 후 겹포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장 보관한다.
과일푸딩(고)/완	과일푸딩/파인애플푸딩(50.00 - 5)	1. 입고 후 배식 때까지 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 8일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(q/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장흑미밥(고)	기장/드성곡(3.00 - 0.3) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/백미(20.00 - 2) 쌀(경정쌀)/면쌀(2.00 - 0.2)	1. 기장과 흑미는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 잡쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
우렁된장국(고)	감자/생것(20.00 - 2) 두부/두부(20.00 - 2) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것.국내산(6.40 - 0.7) 파/대파(1.60 - 0.2) 호박/애호박,생것(10.00 - 1) 고추/청양고추,청양고추(1.00 - 0.1) 팽이버섯/생것(8.00 - 1) 열치/자건품(큰별치)(3.00 - 0.3) 왕우렁/왕우렁(8.00 - 0.8) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 고추장/고추장,개량식(1.00 - 0.1) 된장/된장,개량식(약조된장)(10.00 - 1)	1. 국멸지와 다시마를 이용하여 국물을 낸다. 2. 모든 야채는 전처리후 깍두기 모양으로 썬다. 3. 두부는 김수 후 작은 깍두기모양으로 썰어 냉장 보관한다. 4. 육수에 된장과 고추장을 풀고 준비한 야채를 넣고 끓인다. 5. 마지막으로 두부와 우렁살 파를 넣고 한번 더 끓인 다음 배식통에 담는다.
상추/쌈장(고)	설탕/황설탕(0.12 - 0.01) 물엿/팔올리고당 (0.25 - 0.03) 깨알/생것(2.00 - 0.2) 마늘/생것.(국내산)(0.25 - 0.03) 상추/개량종(15.00 - 1.5) 양파/생것.국내산(0.62 - 0.07) 참기름/참기름(0.96 - 0.1) 고추장/고추장,개량식(1.50 - 0.15) 된장/된장,개량식(약조된장)(7.00 - 0.7)	1. 상추, 깨알은 세척 소독 실시한다. 2. 간양파, 간마늘에 된장, 고추장, 설탕, 물엿, 참기름, 참깨를 한데 섞어 잘 저어준다. 3. 상추, 깨알과 쌈장을 함께 배식한다. tip : 농도조절은 육수로 한다.
녹차삼겹살구이(고)	마늘/생것.(국내산)(5.00 - 0.5) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 돼지고기(삼겹살)/삼겹살(140.00 - 14) 녹차/가루차(0.10 - 0.01) 후추/검은색(0.13 - 0.01)	1. 삼겹살은 먹기 좋은 크기로 발주한다. 2. 오븐에 겹치지 않도록 펴고 녹차가루와 소금, 후추를 뿌린다. 3. 180도에서 10-15분간 가열한다. 4. 온도가 떨어지면 팍팍해지므로 오븐에서 바로 꺼내어 배식한다. tip : 따뜻하게 배식될 수 있도록 하고 고기 두께에 따라 조리시간을 가감하도록 한다.
메밀비빔국수(고)	메밀국수,생것/(생것)(70.00 - 7) 설탕/황설탕(1.30 - 0.13) 깨알/생것(1.00 - 0.1) 당근/생것(5.30 - 0.6) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 상추/개량종(2.00 - 0.2) 양배추/생것(8.00 - 0.8) 양파/생것.국내산(7.40 - 0.8) 오이/생것,개량종(5.90 - 0.6) 배(생과)/국내산,신고(8.30 - 1) 사과(생과)/부사(후지)(4.10 - 0.5) 참기름/참기름(0.50 - 0.05) 간장/양조간장(1.00 - 0.1) 고추장/고추장,개량식(10.00 - 1) 식초/과일식초(사과식초)(1.25 - 0.13)	1. 모든 야채를 채 썰어 준비한다. 2. 고추장, 식초, 간장, 물엿, 사과와 마늘 같은 것을 혼합하여 소스만들기 3. 메밀막국수면을 삶고 4. 3에 소스랑 야채를 넣고 무친다.
묵은지볶음(고)	김치/배추김치(80.00 - 8) 양파/생것.국내산(4.60 - 0.5) 파/대파(4.10 - 0.5) 열치/자건품(큰별치)(1.00 - 0.1) 돌기름/돌기름(0.59 - 0.06)	1. 멸치육수를 우려낸 후 2. 묵은지는 양념을 털어내고 적당한 길이로 자른다. 3. 돌기름, 설탕 등으로 밀간을 한 후 4. 기름을 두르고 볶아낸다. 이때 멸치 육수를 넣어 타지 않도록 한다.



학교급식 표준레시피

9월 8일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(q/ml)-총량(kg/l))	요리방법
류산술덮밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산) 80.00 - 8) 잡쌀/백미(20.00 - 2) 옥수수통조림/가당(4.26 - 0.54) 전분/감자전분(2.00 - 0.2) 녹색완두콩,미숙/통조림(4.00 - 0.4) 당근/생것(8.00 - 0.9) 양파/생것,국내산(7.40 - 0.8) 죽순/통조림(15.00 - 1.5) 청경채/청경채(5.00 - 0.55) 파프리카(착색단고추)/적색과(5.00 - 0.5) 파프리카(착색단고추)/주황색과(20.00 - 2) 파프리카(착색단고추)/황색과(20.00 - 2) 피망/녹색과(6.00 - 0.63) 피망/적색과(6.00 - 0.63) 팽이버섯/생것(5.00 - 0.63) 표고버섯/참나무,생것(생것)(5.00 - 0.5) 쇠고기(한우)/사태(45.00 - 4.5) 오징어/냉동품(45.00 - 4.5) 새우/생새우살(10.00 - 1) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 참기름/참기름(0.56 - 0.06) 간장/양조간장(2.00 - 0.2) 굴소스/굴소스(10.00 - 1)	1. 멸치와 다시마를 이용하여 육수를 낸다. 2. 야채는 전처리 후 재 썰어 준비하고 3. 쇠고기는 밀간 후 볶아낸다. 4. 솥에 기름을 두르고 마늘 파를 볶다가 야채, 오징어를 넣고 굴소스와 육수를 붓고 간을 맞춘다. 5. 한소끔 끓으면 볶은 쇠고기와 새우 팽이버섯을 넣어 끓인 후 물녹말을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름 넣어 마무리한다.
중국식달걀탕(고)	전분/감자전분(1.00 - 0.1) 당근/생것(3.00 - 0.34) 마늘/생것, (국내산)(1.00 - 0.1) 부추(재래종)/생것(3.00 - 0.3) 파/대파(2.00 - 0.25) 팽이버섯/생것(4.00 - 0.5) 달걀(전란)/생것(28.00 - 2.8) 멸치/자건포(큰멸치)(3.00 - 0.3) 새우/각시현새우(10.00 - 1) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 청주/청주(0.30 - 0.03) 간장/재래간장(0.40 - 0.04)	1. 멸치 다시마를 이용하여 국물을 낸 후 2. 새우는 씻어 냉장보관하고 3. 팽이 팽이는 4센티 크기로 자르고 당근은 재빨고 대파는 어슷 썬다. 4. 육수에 새우 부추 팽이버섯을 넣고 끓이다가 풀어둔 달걀을 넣고 영기지 않도록 한번 저어준다. 5. 물정분을 풀어 농도를 맞춘 다음 소금으로 간한다.
고구마맛탕(고)	고구마/생것(80.00 - 8) 물엿/물엿(8.00 - 0.8) 설탕/황설탕(0.70 - 0.07) 참깨,검생깨(흑임자)/볶은것(0.60 - 0.06) 땅콩조각/땅콩조각,볶은것(1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름(5.00 - 0.5)	1. 고구마는 2*2크기의 작두기로 양으로 썬다. 2. 콩기름이 끓으면(170도) 고구마를 넣어 튀겨낸다. 3. 물엿과 설탕을 이용하여 시럽을 만든다. 4. 튀겨낸 고구마를 시럽과 흑임자를 넣어 버무린다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장 보관한다.
삼색과일(고)	제리토마토(방울토마토)/제리토마토(방울토마토)(20.00 - 2.02) 키위/키위(20.00 - 2.33) 파인애플/생과(25.00 - 2.5)	1. 과일상태 확인한다. 2. 전처리 후 파인애플과 키위 자르기 3. 꽃이에 파인애플-키위-방울토마토 순으로 꽂는다. tip: 컵에 담아 제공해도 좋으나 여건상 그냥 제공해도 좋다.
짜사이무침(고)	설탕/황설탕(0.72 - 0.07) 무편지/무편지(30.00 - 3) 양파/생것,국내산(0.50 - 0.05) 파/실파(0.20 - 0.02) 참기름/참기름(2.00 - 0.2) 고추기름/고추씨기름(3.00 - 0.3) 간장/양조간장(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(0.90 - 0.09) 식초/과일식초(사과식초)(0.72 - 0.07)	1. 짜사이는 물에 담가 염분제거 2. 야채는 다지고 3. 모든 재료를 함께 무친다.



학교급식 표준레시피

9월 9일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
혼합잡곡밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/백미(20.00 - 2) 혼합잡곡/12곡(5.00 - 0.5)	1. 쌀, 잡쌀, 혼합잡곡을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
닭곰탕(고)	당면/마른것(15.00 - 1.5) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 조선무/뿌리(55.00 - 5.5) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양파/생것,국내산(8.00 - 0.87) 파/대파(4.10 - 0.5) 닭고기/닭고기(성계)(50.70 - 6.5) 멸치/자건포(큰멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 후추/검은색(0.09 - 0.01)	1. 닭고기는 깨끗하게 손질 후 삶는다. 2. 멸치 다시마를 이용하여 육수를 내고 3. 야채는 반달썰기 후 4. 닭살을 찢어 준비해놓고 국물에 야채와 양념을 넣고 끓인다. 5. 당면은 삶은 후 잘라 닭살과 함께 국그릇에 배식한다.
부추전(고)/수	밀가루/중력분(국내산)(9.00 - 0.9) 부침가루/부침가루(16.00 - 1.6) 전분/감자전분(0.00 - 0) 당근/생것(4.50 - 0.5) 부추(재래종)/생것(6.00 - 0.6) 양파/생것,국내산(7.40 - 0.8) 호박/애호박,생것(10.00 - 1) 달걀(전란)/생것(10.00 - 1) 오징어/냉동품(40.00 - 4) 콩기름/콩기름(5.00 - 0.5) 포도씨유/포도씨기름(0.00 - 0)	1. 모든 재료는 채 썰어 준비한다. 2. 밀가루 부침가루 달걀 오징어를 야채들과 섞어 준비한다. 3. 동그랗게 부쳐낸 후 온도 체크한다.
감자채볶음(고)	감자/생것(40.00 - 4) 당근/생것(3.00 - 0.34) 양파/생것,국내산(4.00 - 0.43) 피망/녹색과(4.00 - 0.42) 베이컨/날것(4.00 - 0.4) 참기름/참기름(0.30 - 0.03) 포도씨유/포도씨기름(0.00 - 0)	1. 모든 재료는 채로 썰어 준비한다. 2. 감자채는 소금물에서 충분히 전분을 제거한 후 볶아낸다.
배추겉절이(고)/수	김치/배추겉절이(4.00 - 0.4)	1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장보관
수제요거트(고)	시리얼/콘푸레이크(10.00 - 1) 꿀/잡화꿀(5.00 - 0.5) 요구르트/불가리스 딸기(10.00 - 1) 우유/보통우유,1000ml(69.95 - 7)	1. 흰 우유와 불가리스를 나무주걱으로 잘 섞는다. 2. 섞은 우유를 70도 보온고에 5-6시간 넣어둔다. 3. 완성이 되면 냉장고에 넣어 차게 식힌다. 4. 꿀을 넣어 당도를 맞춘 후 5. 시리얼을 올려 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 9일(트) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
밥버거(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(90.00 - 9) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 참깨, 흰깨/볶은것(1.00 - 0.1) 김치/배추김치(80.00 - 8) 단무지/단무지, 김밥용(40.00 - 4) 돼지고기가공품(햄)/본레스, 구운것(20.00 - 2) 파래/말린것(18.00 - 1.8) 참기름/참기름(2.00 - 0.2) 마요네즈/난황(2.00 - 0.2) 소금/식염(1.00 - 0.1) 참치/마일드참치(30.00 - 3)	1. 쌀밥에 파래자반, 소금, 참기름 깨등을 넣어 버무린다. 2. 김치를 잘게 썰어 볶고 3. 슬라이스 햄은 오븐에 구워서 준비해놓고 4. 김밥용 단무지는 잘게 썰고 5. 참치는 기름제거 후 단무지와 마요네즈를 섞어 버무린다. 6. 코팅팬에 밥-김치볶음-햄-참치/단무지-밥 순으로 만든다. 7. 부침기 등으로 식수에 맞게 자른 후 8. 종이나 호일로 감싼다.
미니우동(고)	우동고명/튀긴것, 건더기스프(3.00 - 0.3) 바로면/숙면, 냉동면, 우동용(150.00 - 15) 두부/튀긴두부(유부)(3.00 - 0.3) 마늘/생것, (국내산)(1.00 - 0.1) 초선무/뿌리(10.00 - 1) 썩갠/생것(1.90 - 0.2) 파/대파(2.40 - 0.3) 가다랭이/반건품(0.70 - 0.07) 멸치/자건품(큰멸치)(1.00 - 0.1) 멸치/자건품(중멸치)(1.00 - 0.1) 어묵/찜(10.00 - 1) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(3.00 - 0.3) 가쓰오부시/가쓰오우동소스(10.00 - 1)	1. 멸치, 다시마, 무, 양파, 대파, 가쓰오부시를 이용하여 국물을 낸다. 우동소스를 이용하여 색을 낸다. 2. 유부, 색어묵은 끓는 물에 데친다. 3. 썩갠은 줄기를 떼어내고 준비해 놓고 4. 면을 삶은 후 국물을 올리고 고명을 올려 배식한다.
감자/케첩(고)	감자/프렌치프라이드, 냉동(100.00 - 10) 토마토케첩/파우치(10.00 - 1)	1. 프렌치프라이드는 입고 후 냉동보관 2. 조금씩 꺼내가며 기름에 튀겨낸다. 3. 케첩과 함께 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썰다. 2. 배식 때까지 냉장보관
자몽에이드(고)	그레이프후르츠(자몽)/생과(10.00 - 1) 그레이프후르츠(자몽)/과일즙스, 농축과즙(1/5농축)(40.00 - 4) 탄산음료/사이다(160.00 - 16) 얼음/식용얼음(120.00 - 12)	1. 자몽은 개당 40쪽 썰기 2. 자몽베이스와 사이다 희석하기 3. 얼음과 함께 배식하기 tip : 자몽 생략 가능



학교급식 표준레시피

9월 11일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥(고)	기장/도정곡(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참쌀/백미(20.00 - 2)	1. 기장은 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 참쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
조랭이떡국(고)	조랭이떡/조랭이떡(50.00 - 5) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것.국내산(3.70 - 0.4) 파/대파(1.80 - 0.2) 쇠고기(한우)/사태(20.00 - 2) 달걀(전란)/생것(2.00 - 0.2) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(20.00 - 2)	1. 국멸치와 다시마로 국물을 우려낸다. 또는 잡뼈를 이용하기도 한다. 2. 조랭이떡은 물에 불려놓고 3. 1에 조랭이떡을 넣고 끓이다가 달걀, 마늘, 대파를 넣고 간을 맞춘다.
주꾸미채소 볶음(고)	참깨, 흰깨/말린것(0.45 - 0.05) 고추/붉은고추, 생것(0.90 - 0.1) 고추/풋고추, 재래종(1.00 - 0.1) 당근/생것(4.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 양배추/생것(12.00 - 1.2) 양파/생것.국내산(13.80 - 1.5) 파/대파(0.80 - 0.1) 피망/녹색과(7.60 - 0.8) 팽이버섯/생것(5.60 - 0.7) 주꾸미/주꾸미(103.20 - 12) 참기름/참기름(0.59 - 0.06) 콩기름/콩기름(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(4.00 - 0.4) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 고추장/고추장, 개량식(10.00 - 1)	1. 주꾸미는 세척 후 데쳐낸다. 2. 양배추, 당근, 양파, 피망은 채썬 후 볶는다. 3. 주꾸미, 떡에 고추장, 고춧가루, 파, 마늘, 설탕으로 양념하여 볶는다. 4. 3에 야채를 넣고 어우러지면 불을 끈다.
참나물오이 초무침(고)	물엿/물엿(1.00 - 0.1) 설탕/황설탕(2.00 - 0.2) 들깨가루/들깨가루(1.00 - 0.1) 참깨, 흰깨/볶은것(0.30 - 0.03) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것.국내산(3.70 - 0.4) 오이/생것, 재래종(20.00 - 2) 참나물(산채)/생것, 재배(25.00 - 2.5) 참기름/참기름(0.30 - 0.03) 고추장/고추장, 개량식(8.00 - 0.6) 식초/과일식초(사과식초)(3.00 - 0.3)	1. 오이는 통열기 후 소금에 살짝 절여놓고 2. 참나물은 전자레지 후 먹기 좋은 크기로 자르고 3. 고추장, 파, 마늘, 물엿을 넣고 버무린다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00-4)	1. 접수 시 소독 후 걸봉지 제거 후 받드에 담아 냉장 보관한다. 2. 배식 전 먹기 좋은 크기로 잘라 받드에 담는다.
골드키위(고)	키위/키위(50.00 - 5.81)	1. 세척 소독 후 1/2쪽씩 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 11일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
귀리밥(고)	귀리/도정곡, 쌀귀리(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참쌀/백미(20.00 - 2)	1. 귀리는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 참쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
대합살미역국(고)	감자/생것(20.00 - 2) 마늘/생것,(국내산)(1.00 - 0.1) 멸치/자전품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 백합(대합)/생것(10.00 - 1) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 미역/말린것(3.00 - 0.3) 간장/재래간장(4.00 - 0.4) 소금/식염(1.00 - 0.1)	1. 멸치, 다시마로 국물을 낸다. 2. 감자는 반달썰기로 썬다. 3. 건미역은 불려서 깨끗이 씻은 후 잘게 썬다. 4. 2,3을 넣고 끓이다가 대합살을 넣어 다시 끓인다. 5. 마늘, 간장으로 간을 맞춘다.
오리훈제/무쌈(고)	무쌈/레몬무쌈(40.00 - 4) 오리고기(집오리)/고기,구운것(140.00 - 14)	1. 오리훈제를 코팅 팬에 배열한다. 2. 습열 100도로 8분정도 익힌 후 건열 160도 5분간 굽는다. 3. 무쌈과 함께 배식한다.
부추샐러드(고)	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 참깨,검정깨(흑임자)/말린것(1.00 - 0.1) 참깨,흰깨/볶은것(1.00 - 0.1) 당근/생것(4.50 - 0.5) 부추(재래종)/생것(3.00 - 0.3) 붉은양배추/볶은양배추(4.00 - 0.4) 양배추/생것(25.00 - 2.5) 양파/생것,국내산(3.70 - 0.4) 매실/농축액(1.00 - 0.1) 마요네즈/전란(8.00 - 0.8) 소금/식염(0.10 - 0.01) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1)	1. 양배추, 당근, 부추, 양파를 채썰기하여 찬물에 담가둔 후 물기를 제거 후 냉장보관 2. 갈은 참깨, 흑임자, 마요네즈, 식초, 설탕, 매실액을 믹서에 갈아 참깨흑임자드레싱을 만든다. 3. 야채와 별도 배식한다.
애호박전(고)	밀가루/중력분(국내산)(8.00 - 0.8) 고추/볶은고추,생것(1.80 - 0.2) 부추(재래종)/생것(3.00 - 0.3) 호박/애호박,생것(50.00 - 5) 달걀(전란)/생것(18.00 - 1.8) 콩기름/콩기름(5.00 - 0.5)	1. 애호박은 두께 0.5cm 정도로 썰어 소금을 살짝 뿌려둔다. 2. 달걀에 다진 흥고추와 부추를 섞는다. 3. 애호박에 밀가루-달걀 순으로 입혀 구워낸다.
돈육김치볶음(고)	설탕/황설탕(0.52 - 0.05) 김치/배추김치(70.00 - 7) 양파/생것,국내산(4.60 - 0.5) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날것)(20.00 - 2) 들기름/들기름(0.60 - 0.06)	1. 돼지고기에 밑간 후 볶다가 2. 김치를 넣고 함께 볶는다.



학교급식 표준레시피

9월 11일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/백미(20.00 - 2) 차조/차조(5.00 - 0.5)	1. 차조는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 잡쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
바지락배추된장국(고)	마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 배추/생것(50.60 - 5.5) 콩나물/생것(8.00 - 0.8) 파/대파(1.60 - 0.2) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 조갯살/생것(10.00 - 1) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(0.30 - 0.03) 된장/된장,개량식(양조된장)(10.00 - 1)	1. 배추는 깨끗이 손질한 후 삶아서 적당한 길이로 준비해 둔다. 2. 된장을 푼 후 국멸치를 넣어 국물을 우려낸다. 3. 삶아둔 배추를 넣어 끓는 국물에 넣는다. 4. 파, 마늘, 고춧가루로 양념을 한다.
바비큐폭립(고)	생강/국내산(0.80 - 0.1) 배(생과)/국내산,신고(0.00 - 0) 사과(생과)/부사(후지)(8.20 - 1) 바베큐/바베큐(30.00 - 3) 돼지고기(갈비)/날것, LA갈비(145.80 - 18) 포도주/적포도주(1.50 - 0.15) 우스터소스/우스터소스(2.10 - 0.21) 토마토케첩/토마토케첩(9.00 - 0.9)	1. 돼지등갈비는 핏물제거 후 깨끗이 씻는다. 2. 국수에 살짝 데쳐낸다. 3. 양파, 배, 생강, 마늘은 곱게 갈고 모든 양념을 넣어 양념소스를 만든다. 4. 등갈비를 양념을 모두 넣어 재워놓은 후 꼬팅팬에 담는다. 5. 전열 170도 30분간 구워낸다. 타지 않도록 주의한다.
파스타샐러드(고)	파스타/푸실리(15.00 - 1.5) 붉은양배추/붉은양배추(5.00 - 0.5) 양상추/양상추(21.50 - 2.5) 지커리/잎, 푸른색(3.80 - 0.4) 체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)(14.90 - 1.5) 파프리카(적색단고추)/적색과(4.00 - 0.4) 올리브유/올리브유(1.00 - 0.1) 샐러드드레싱/프렌치(12.00 - 1.2) 칠리소스/칠리소스(12.00 - 1.2)	1. 양상추를 손으로 뜯어서 찬물에 담가 둔다. 2. 파프리카와 적채는 곱게 채운다. 3. 방울토마토는 작은 것으로 준비하여 꼭지를 떼낸다. 4. 지커리는 잘게 썬다. 5. 삼색 푸실리는 10분간 삶고 찬물에 헹궈 올리브유로 버무려 놓는다. 6. 오리엔탈소스와 칠리소스는 잘 섞고 7. 야채와 소스 별도 배식한다.
알감자조림(고)	감자/대지(84.60 - 9)마늘/생것.(국내산)(0.50 - 0.05) 물엿/물엿(2.00 - 0.2) 설탕/흑설탕(2.00 - 0.2) 참깨, 검정깨(흑임자)/말린것(0.2 - 0.02) 참깨, 흰깨/볶은것(0.20 - 0.02) 참기름/참기름(0.00 - 0) 콩기름/콩기름(1.50 - 0.15) 간장/양조간장(8.00 - 0.8)	1. 감자(알감자)는 깨끗이 씻어 소쿠리에 건져 둔다. 2. 스팀솥에 알감자, 간장, 물엿, 설탕, 마늘을 넣어 조린다. 3. 거의 조리했을 때 참기름, 깨, 흑임자를 넣는다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 숙성상태 확인 후 배식 때까지 냉장보관 할 것 2. 배식 때까지 냉장보관



학교급식 표준레시피

9월 12일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 쌀(검정쌀)/멥쌀(5.00 - 0.5)	1. 흑미는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
동태찌개(고)	두부/두부(25.00 - 2.5) 고추/붉은고추, 생것(0.90 - 0.1) 고추/풋고추, 개량종(0.90 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 조선무/뿌리(25.00 - 2.5) 미나리/생것(1.60 - 0.2) 쑥갓/생것(1.90 - 0.2) 양파/생것, 국내산(5.50 - 0.6) 파/대파(4.08 - 0.5) 호박/애호박, 생것(5.00 - 0.5) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 명태/냉동품(동태)(40.00 - 4) 미더덕/미더덕(2.10 - 0.7) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1)	1. 고추장을 풀어 국물을 끓인다. 2. 무를 나박썰기하여 1에 넣고 끓인다. 3. 두부는 작게 썰기 한다. 4. 2가 끓으면 동태, 풋고추, 쑥갓을 넣는다. 5. 마지막으로 두부, 파, 마늘, 생강을 넣고 간을 맞춘다.
연양식불고기(고) /반	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 파/대파채(30.00 - 3) 새송이버섯/새송이버섯(9.10 - 1) 소금/식염(0.50 - 0.05) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1) 떡갈비/떡갈비(100.00 - 10) 소스/해파리냉채소스(20.00 - 2)	1. 연양식 불고기제품은 오븐에서 건열 180에서 10분정도 익힌다. 2. 새송이는 길게 모양 살려 썰고 마늘은 편썰기하여 오븐에 구워준다. 3. 연양식 불고기는 먹기 좋은 크기로 썰고 받드에 담을 때 새송이와 마늘을 사이사이에 넣어준다. 4. 겨자소스와 식초, 설탕, 소금, 통깨를 한데 섞고 5. 세척 소독된 대파채에 버무려 연양식 불고기와 함께 배식한다.
고구마줄기볶음(고)	고구마줄기/생것(35.00 - 3.5) 고추/붉은고추, 생것(0.90 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(0.50 - 0.05) 양파/생것, 국내산(3.70 - 0.4) 조갯살/생것(4.00 - 0.4) 들기름/들기름(0.50 - 0.05) 참기름/참기름(0.10 - 0.01)	1. 전처리된 고구마줄기는 적당한 크기로 자른다. 2. 홍고추는 씨 제거 후 굵게 채낸다. 3. 조갯살, 마늘을 들기름에 볶다가 고구마 줄기를 넣어 한번 더 볶는다. 4. 홍고추, 통깨를 넣고 마무리한다.
총각김치(고)	김치/총각김치(40.00 - 4)	1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썰다. 2. 배식 때까지 냉장보관
홍시(고)	감(연시)/생것(78.40 - 8)	1. 냉장고에 보관하여 차갑게 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 12일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
베트남식쌀국수(고)	쌀국수/쌀국수.숙면(200.00 - 20) 설탕/백설탕(3.00 - 0.3) 고추/붉은고추.생것(1.80 - 0.2) 고추/꽃고추.개량종(1.80 - 0.2) 마늘/생것.(국내산)(10.00 - 1) 조선무/뿌리(20.00 - 2) 숙주나물/생것(40.00 - 4) 양파/생것.국내산(48.00 - 5) 파/대파(16.20 - 2) 파/싹파(5.00 - 0.5) 쇠고기(한우)/사태(20.00 - 2) 쇠고기(한우)/양지(20.00 - 2) 다시마/말린것(30.00 - 3) 간장/재래간장(2.00 - 0.2) 소금/식염(2.00 - 0.2) 식초/과일식초(사과식초)(30.00 - 3) 핫소스/핫소스(0.80 - 0.08)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 소양지, 무, 양파, 대파, 동후추, 월계수, 마 큰 홍고추를 이용하여 육수를 낸다. 2. 국물 맛이 우러나면 체에 걸러 소고기는 얇게 저며 썬다. 3. 양파는 동글게 썰어 식초3,설탕3,소금1에 30분 이상 절여 물기를 뺀다. 4. 숙주는 찬물에 담가 싱싱하게 준비한 후 5. 홍꽃고추와 싹파는 송송 썰어 준비한다. 6. 냉동쌀국수는 잘 풀어 놓았다가 끓는물에 5분정도 조금씩 삶아낸다. <p>tip : 쌀국수 제품마다 차이가 있으니 조리방법 확인할 것. 핫소스는 자율배식대에 놓는다.</p>
모듬딴섬(고)	완당만두/완당만두(20.00 - 2) 만두/매운만두(20.00 - 2) 만두/완당부추만두(20.00 - 2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3종류 딴섬입고 2. 낮은 스팀받드에 딴섬을 서로 붙지 않게 배열한 후 3. 예열 후 스팀모드에서 120도에서 10~15분간 가열한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장보관
아이스망고(고)	망고/망고(50.00 - 5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 상태확인하고 배식 때까지 냉동보관



학교급식 표준레시피

9월 12일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥(고)	기장/도정곡(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참쌀/백미(20.00 - 2)	1. 기장은 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 참쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
쇠고기토란국(고)	토란/생것(10.00 - 1) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(30.00 - 3) 양파/생것.국내산(5.50 - 0.6) 파/대파(2.40 - 0.3) 쇠고기(한우)/사태(20.00 - 2) 쇠고기(한우)/양지(100.00 - 10) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 후추/검은색(0.03 - 0)	1. 다시마를 이용해 국물을 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거한 후 덩어리째 국에 넣어 끓인다. 3. 고기가 익으면 먹기 좋은 크기로 썬다. 4. 무, 토란알은 납작하게 썰어 넣는다. 5. 국물이 끓으면 파, 마늘을 넣고 간을 맞춘다. tip : 1. 물을 조금 넣고 무를 끓이다가 잘 익은 후에 국물을 더 넣고 끓이면 건더기기 위에 뜨지 않아서 좋다. 2. 식수가 없을 땐 국거리용 크기로 썬 쇠고기를 사용
안동찜닭(고)	감자/생것(40.00 - 4) 당면/마른것(20.00 - 2) 물엿/물엿(3.00 - 0.3) 설탕/황설탕(0.00 - 0) 설탕/흑설탕(2.00 - 0.2) 당근/생것(0.90 - 0.1) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 시금치/생것.노지(8.60 - 1) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 닭고기(절단)/껍질제거(106.50 - 15) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(10.00 - 1) 자장소스/자장소스(30.00 - 3)	1. 닭찜육은 전자레인지 후 데쳐낸다. 2. 모든 양념들을 끓인 후 3. 1,2를 혼합한 후 4. 당면은 별도로 삶아 양념장에 볶아낸다. 5. 시금치도 별도로 데쳐낸다. 6. 볶음 솥에 나누어 조리다가 감자를 나중에 넣는다. 7. 받드에 담을 때 썰어 시금치를 넣는다.
삼색나물무침(고)	고사리/삶은것(15.00 - 1.5) 도라지/생것(15.00 - 1.5) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 시금치/생것.노지(12.90 - 1.5) 파/대파(0.80 - 0.1) 들기름/들기름(1.00 - 0.1) 참기름/참기름(0.60 - 0.06) 굴소스/굴소스(2.00 - 0.2)	1. 고사리는 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썰어 들기름, 굴소스, 마늘을 넣어 볶는다. 2. 도라지는 소금을 넣어 주물러 씻은 다음 들기름 파, 마늘을 넣어 볶는다. 3. 시금치는 깨끗이 다듬은 다음 데쳐 내어 갖은 양념을 한 후 고사리와 도라지와 함께 버무려 참깨를 뿌려 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장보관
식혜(고)	식혜, 켄/식혜, 켄(100.00 - 10)	1. 입고 후 배식 때까지 냉장보관



학교급식 표준레시피

9월 13일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
혼합잡곡밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 혼합잡곡/12곡(5.00 - 0.5)	1. 혼합잡곡은 깨끗이 씻어 일어서 건져 놓는다. 2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
등뼈해장국(고)	감자/생것(25.00 - 2.5) 등깨가루/등깨가루(4.00 - 0.4) 깻잎/생것(4.00 - 0.4) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 배추/얼갈이(92.90 - 9.5) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양파/생것.국내산(7.40 - 0.8) 콩나물/생것(12.00 - 1.2) 파/대파(2.40 - 0.3) 돼지고기(갈비)/날것(0.00 - 0) 돼지부산물(등뼈)/날것(49.20 - 12) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 새우젓/(육젓)(2.00 - 0.2) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 된장/된장,개량식(양조된장)(50.00 - 5) 소금/식염(0.50 - 0.05)	1. 멸치와 다시마를 이용해 국물을 낸다. 2. 돼지등뼈는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 3. 물을 붓고 등뼈를 끓인 후 물을 버린다. 4. 콩나물은 깨끗이 씻어 냉장 보관한다. 5. 얼갈이는 데친 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 6. 국물이 끓으면 얼갈이, 콩나물, 파, 마늘을 넣는다. 7. 간을 맞춘다.
고등어구이(고)	치킨튀김가루/치킨튀김가루(7.00 - 0.7) 고등어/생것(70.00 - 7) 콩기름/콩기름(1.00 - 0.1)	1. 고등어에 밑간 후 2. 고등어에 치킨튀김가루를 입혀 기름에 굽힌 다음 오븐에 180도 15-20분 구워낸다.
느타리호박볶음(고)	당근/생것(2.70 - 0.3) 양파/생것.국내산(2.80 - 0.3) 피망/녹색과(2.80 - 0.3) 호박/애호박.생것(15.00 - 1.5) 느타리버섯/생것(25.00 - 2.5) 새우젓(1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름(0.50 - 0.05) 소금/식염(0.00 - 0)	1. 느타리는 절대로 잘라 데친다. 2. 당근 피망 양파는 채썰고 3. 호박은 반달모양으로 썰어 준비한다. 4. 마늘 볶다가 단단한 야채 순으로 볶는다.
깍두기(고)	김치/깍두기(400.00 - 40)	1. 상태확인 후 배식 때까지 냉장보관
생크림소보로빵(고) /수	공보빵/소보로(50.00-5.00) 생크림(10.00-1.00) 후르츠라테일(20.0-2.00) 키위(15.00-1.50) 설탕가루(1.00-0.10)	1. 슬라이스된 소보로빵을 준비하여 빵사이에 생크림을 넣는다. 2. 물기를 제거한 후르츠 라테일과 슬라이스된 키위를 이용하여 장식한다. 3. 슈가 파우더를 뿌려주면 더욱 보기 좋다



학교급식 표준레시피

9월 13일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
콘드레나물밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/백미(20.00 - 2) 혼합잡곡/12곡(50.00 - 5) 참깨, 흰깨/볶은것(1.00 - 0.1) 콘드레(산재), 말린것/야생(15.00 - 1.5) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 부추(재래종)/생것(3.00 - 0.3) 파/쪽파(0.80 - 0.1) 당근/생것(4.50 - 0.5) 양파/생것(4.60 - 0.5) 표고버섯/참나무, 생것(생것)(5.00 - 0.5) 쇠고기(학우)/우둔(9.00 - 0.8) 돌기름/들기름(0.60 - 0.06) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(5.00 - 0.5) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1)	1. 데친 콘드레 나물은 세척 후 물기를 꼭 짜고 잘게 썰어 들기름, 재래간장에 무친다. 2. 표고는 데쳐서 곱게 재썰고, 당근 양파도 곱게 채썬다. 3. 무쳐진 콘드레를 밥에 넣고 밥을 짓는다. 4. 채 썬 쇠고기에 마늘 후추, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 밀감 후 볶는다. 5. 모든 야채들도 볶고 밥이 다 되면 밥에 한데 버무린다. 6. 식힌 육수에 쪽파, 부추, 설탕, 참깨, 참기름을 넣고 양념장 만든다. 7. 콘드레나물밥에 양념장을 얹어 배식한다.
김구이(고)/완	김(참김)/구운것(2.00 - 0.2)	1. 1인 8매 무조미 김
애호박원장국(고)	감자/생것(20.00 - 2) 두부/두부(20.00 - 2) 마늘/생것(국내산)(10.00 - 1) 양파/생것(국내산)(5.50 - 0.6) 파/대파(1.60 - 0.2) 호박/애호박, 생것(15.00 - 1.5) 팽이버섯/생것(16.00 - 2) 멸치/자전품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 조갯살/생것(10.00 - 1) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 고추장/고추장, 개량식(1.00 - 0.1) 된장/된장, 개량식(양조된장)(10.00 - 1)	1. 국멸치와 다시마를 이용하여 국물을 낸다. 2. 감자, 호박, 양파, 파는 전자레인지 후 반달썰기로 썬다. 3. 두부는 검수 후 작은 깍두기모양으로 썰어 냉장 보관한다. 4. 육수에 된장과 고추장을 풀고 준비한 야채를 넣고 끓인다. 5. 마지막으로 두부와 파를 넣고 한번 더 끓인 다음 배식용에 담는다.
파닭양념치킨(고)	치킨튀김가루/치킨튀김가루(25.00 - 2.5) 전분/감자전분(5.00 - 0.5) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 물엿/황물엿(10.00 - 1) 땅콩/말린것, 대립종(1.10 - 0.2) 파/대파채(30.00 - 3) 닭고기(넓적다리살)/날것(150.00 - 15) 콩기름/콩기름(0.96 - 0.1) 청주/청주(1.00 - 0.1) 고추장/고추장, 개량식(10.00 - 1) 소금/식염(0.05 - 0.01) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1) 토마토케첩/토마토케첩(20.00 - 2) 칠리소스/칠리소스(5.00 - 0.5) 소스/해파리냉채소스(20.00 - 2)	1. 닭정육은 밀간을 하여 채워준다. 2. 닭에 간이 골고루 배면 전분물을 넣고 다시 버무린다. 3. 2의 닭정육에 치킨튀김가루를 입힌 후 튀겨낸다. 4. 마늘은 잘게 다진 다음, 팬에 식용유를 두르고 볶다가 고추장, 토마토케첩, 물엿, 칠리소스를 넣어 끓인 후 식힌다. 5. 튀겨낸 닭에 땅콩과 육임자를 넣고 버무린다. 6. 겨자소스, 식초, 설탕, 소금을 섞고 7. 6의 소스와 대파채를 무쳐 8. 양념치킨과 함께 배식한다.
과일샐러드/요거트(고)	꿀/참화꿀(20.00 - 2) 체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)(19.80 - 2) 감(단감)/단감(15.80 - 2) 바나나/생과(12.80 - 2) 사과(생과)/부사(후지)(16.40 - 2) 키위/키위(17.20 - 2) 견포도/견포도(2.00 - 0.2) 요거트드레싱/딸기요거트드레싱(25.00 - 2.5)	1. 모든 과일은 전자레인지 후 주사위모양으로 썬다. 2. 사과는 변색방지를 위해 연한 설탕물에 담가 놓는다. 3. 받드에 과일을 켜켜이 담는다. 4. 시판무당요거트에 꿀을 넣어 잘 섞는다. 5. 과일에 소스를 올려 배식한다.
깍두기(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장보관



학교급식 표준레시피

9월 13일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
불고기주먹밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(30.00 - 3) 찹쌀/백미(30.00 - 3) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(2.00-0.2) 참깨, 흰깨/볶은것(1.00 - 0.1) 참기름/참기름(1.00-0.1) 쇠고기(한우)/설드(20.00 - 2) 김(참김)/김가루(5.00 - 0.5)	1. 쌀과 찹쌀을 동량으로 준비하여 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 밑간 후 볶아낸다. 3. 밥에 소금, 참기름, 깨소금 등을 넣어 비비고 4. 밥 안에 볶은쇠고기를 넣고 김가루를 골러낸다.
양송이크림스프(고)	양송이버섯/동조림(15.00 - 1.5) 크림/휘핑크림(15.00 - 1.5) 우유/브롬우유, 1000ml(15.00 - 1.5) 크림스프/분말(25.00 - 2.5)	1. 양송이크림스프를 찬물에 잘 개어놓는다. 2. 국양만큼 물을 잡아 스프를 영기지 않도록 넣은 후 잘 저어가며 끓인다. 3. 양송이슬라이스를 준비하여 데쳐낸 후 넣는다. 4. 마지막에 휘핑크림과 우유를 넣어 끓여준다. 5. 불을 끄고 후추를 넣는다.
피자치즈함박(고)/반	옥수수통조림/가당(20.00 - 2) 치즈/(모짜렐라)(25.00 - 2.5) 콩기름/콩기름(0.00 - 0) 피자소스(30.00 - 3) 파슬리, 말린것/파슬리, 말린것(0.10 - 0.01) 함박스테이크/함박스테이크(100.00 - 10)	1. 함박스테이크는 180도 15-20분간 구워낸다. 2. 피자소스에 데친 옥수수알을 넣어 조리한다. 3. 함박스테이크-피자소스-피자치즈-견파슬리 가루를 올린 후 180도 5-10분간 구워낸다.
양배추샐러드	당근/생것(3.60 - 0.4) 붉은양배추/붉은양배추(4.00 - 0.4) 양배추/생것(35.00 - 3.5) 양파/생것, 국내산(3.70 - 0.4) 오이/생것, 개량종(3.90 - 0.4) 오이피클/오이피클(6.00 - 0.6) 마요네즈/난황(18.00 - 1.8) 토마토케첩/토마토케첩(6.00 - 0.6) 파슬리, 말린것/파슬리, 말린것(0.10 - 0.01)	1. 양배추, 오이, 당근, 적재를 가능하게 채썰기 하여 혼합하여 두고 2. 양파는 굵게 다져 찬물에 매운맛을 제거하고 3. 피클도 다져서 물기 꼭 짜서 준비한다. 4. 마요네즈, 케첩, 다진 양파, 피클, 파슬리가루를 혼합하여 소스를 만든다. 5. 야채위에 소스를 별도 배식한다.
쫄면채소무침	쫄면, 마른것/쫄면, 마른것(60.00 - 6) 물엿/물엿(5.00 - 0.5) 설탕/황설탕(2.00 - 0.2) 당근/생것(4.50 - 0.5) 상추/개량종(3.00 - 0.3) 양배추/생것(10.00 - 1) 양파/생것, 국내산(6.40 - 0.7) 오이/생것, 개량종(9.80 - 1) 콩나물/생것(15.00 - 1.5) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(0.00 - 0) 고추장/고추장, 개량식(15.00 - 1.5) 식초/과일식초(사과식초)(7.00 - 0.7)	1. 모든 야채는 전처리 후 채낸다. 2. 콩나물은 데치고 3. 면은 배식 전에 삶은 후 4. 모든 재료와 양념장을 넣어 버무린다.
단무지(고)	단무지(30.0-3.00)	



학교급식 표준레시피

9월 14일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
현미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/현미(5.00 - 0.5) 잡쌀/백미(20.00 - 2)	1. 현미는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 잡쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
청국장(고)	두부/두부(30.00 - 3) 김치/배추김치(40.00 - 4) 마늘/생것(국내산)(2.00 - 0.2) 양파/생것(국내산)(6.40 - 0.7) 파/대파(1.60 - 0.2) 호박/애호박, 생것(7.00 - 0.7) 멸치/자건품(큰멸치)(30.00 - 3) 조갯살/생것(10.00 - 1) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 된장/된장,개량식(양조된장)(3.00 - 0.3) 청국장/청국장(20.00 - 2)	1. 멸치와 다시마를 이용하여 국물을 낸다. 2. 조갯살은 세척 후 냉장에 보관하고 3. 두부는 깨끗이 씻어서 네모지게 썰고 호박은 반달썰기, 배추김치는 송송 썰어 놓는다. 4. 청국장, 된장을 넣어 끓이다가 배추김치, 호박, 양파를 넣어 끓인 후 마지막에 조갯살, 두부, 파, 마늘을 넣어 한소끔 끓인다.
맥적구이&상추	물엿/물엿(2.00 - 0.2) 상추/개량종(15.00 - 1.5) 양파/생것(국내산)(5.50 - 0.6) 파/대파(1.60 - 0.2) 사과(생과)/부사(후지)(6.60 - 0.8) 돼지고기(목살)/돼지고기(목살)(110.00 - 11) 간장/양조간장(4.00 - 0.4) 된장/된장,개량식(양조된장)(8.00 - 0.8)	1. 목살은 구이용으로 눌러서 준비하고 2. 파, 사과는 믹서기에 갈아서 준비한다. 3. 영양부추는 1센티 길이로 썰어 준비하고 4. 된장은 갖은 양념을 하며 된장양념을 준비한다. (다시국물,된장,간장,청주,사과즙,양파,참기름,깨,후추,생강,물엿,대파) 5. 4에 돼지고기를 넣고 버무린 후 재운고기를 오븐에 구워낸다. 6. 먹기 좋은 크기로 썬다.
구절판(고)	당근/생것(8.90 - 1) 숙주나물/생것(15.00 - 1.5) 오이/생것,개량종(11.80 - 1.2) 무쌈/레몬무쌈(40.00 - 4) 표고버섯/참나물,생것(생것)(10.00 - 1) 쇠고기(한우)/사태(10.00 - 1) 달걀(난백)/생것(5.00 - 0.5) 달걀(난황)/생것(5.00 - 0.5) 콩기름/콩기름(2.00 - 0.2) 머스터드소스/머스터드소스(0.00 - 0) 소스/해파리냉채소스(10.00 - 1)	1. 숙주는 데친 후 무친다. 2. 오이, 당근은 절처리 후 재낸다. 3. 표고는 데친 후 재쳐서 볶아낸다. 4. 난백, 난황은 얇게 지단을 부쳐 재낸다. 5. 각각의 재료를 배식 전 섞어 머스터드소스와 무쌈을 함께 배식한다.
오이김치(고)	김치/오이김치(40.00 - 4)	1. 상태확인 후 배식 때까지 냉장보관



학교급식 표준레시피

9월 14일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
불닭오일렛(미야스고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(80.00 - 8) 참쌀/백미(20.00 - 2) 전분/감자전분(3.00 - 0.3) 설탕/황설탕(2.00 - 0.2) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산)(10.00 - 1) 양배추/생것(25.00 - 2.5) 양파/생것.국내산(13.80 - 1.5) 피망/녹색과(9.50 - 1) 피망/적색과(8.70 - 1) 양송이버섯/생것(10.00 - 1) 닭고기(살코기)/날것(150.00 - 15) 달걀(전란)/생것(60.00 - 6) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름(5.00 - 0.5) 고추장/고추장,개량식(14.00 - 1.4) 굴소스/굴소스(4.00 - 0.4) 중화소스/해산물소스(8.00 - 0.8)	1. 당근, 청피망, 홍피망, 양송이는 볶음밥용으로 썰어 볶는다. 2. 밥과 볶아진 야채를 잘 배분하여 버무린다. 3. 달걀육을 세척 후 데쳐낸다. 4. 양배추 양파, 피망, 당근을 적당한 크기로 썰어 달걀육과 함께 고추장, 굴소스, 불닭소스를 이용하여 매콤하게 조리한 후 5. 달걀 물에 콩기름을 약간 넣어 오븐 180도 5분간 가열한다.(코팅팬 사용) 6. 지단을 식수에 맞게 자른 후 7. 볶음밥위에 지단- 불닭볶음음 올려 배식한다.
미소된장국(고)	두부/두부(15.00 - 1.5) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 파/대파(0.00 - 0) 파/실파(1.50 - 0.15) 가다랭이/반건품(1.00 - 0.1) 별치/자건품(중별치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 미역/말린것(1.00 - 0.1) 된장/일본된장(10.00 - 1)	1. 디포리, 다시마로 국물을 우려낸다. 2. 물에 불린 미역을 작은 크기로 썰고 두부는 1*1크기로 작게 썰어 냉장고에 보관한다. 3. 국물이 끓으면 미역과 두부를 넣는다. 4. 가다랭이포는 5분간 우려낸 후 꺼낸다.
몬테크리스토샌드위치(고)/수	빵가루/빵가루(12.00 - 1.2) 샌드위치/햄,치즈(10.00 - 1) 식빵/식빵(40.00 - 4) 달걀/렘, 무농약/친환경(20.00 - 2) 돼지고기가공품(햄)/슬라이스(10.00 - 1) 달걀(전란)/액상(20.00 - 2) 콩기름/콩기름(2.00 - 0.2) 파슬리, 말린것/파슬리, 말린것(0.30 - 0.03)	1. 식빵 한 면에 달걀흰자를 바른다. 2. 1에 슬라이스햄-치즈-식빵을 올리고 3. 빵가루에 기름, 파슬리를 버무린다. 4. 액상란에 담갔다 꺼낸 후 5. 기름먹인 빵가루를 골고루 입힌다. 6. 건열 180도에서 10분간 구워낸다. 7. 대각선으로 잘라 1쪽씩 배식 tip : 기름 먹이는 방법 -빵가루1k와 콩기름 국대접 1개양으로 잘 혼합한다.
바나나우유(고)	우유/바나나우유(130.00 - 13)	1. 입고 후 배식 때까지 냉장 보관한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 14일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(q/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 쌀(검정쌀)/멥쌀(5.00 - 0.5)	1. 흑미는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
쇠고기낙지전골(고)	고추/풋고추, 개량종(0.96 - 0.1) 당근/생것(4.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(10.00 - 1) 조선무/뿌리(20.00 - 2) 미나리/생것(4.10 - 0.5) 배추/열갈이(23.50 - 2.5) 양파/생것, 국내산(7.40 - 0.8) 파/대파(16.20 - 2) 호박/애호박, 생것(7.00 - 0.7) 느타리버섯/생것(6.00 - 0.6) 팽이버섯/생것(5.60 - 0.7) 쇠고기(한우)/사태(25.00 - 2.5) 멸치/자건품(큰별치)(30.00 - 3) 낙지(세발낙지)/낙지(세발낙지)(30.00 - 3) 다시마/말린것(20.00 - 2) 참기름/참기름(0.00 - 0) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2)	1. 쇠고기를 볼고기 양념하여 볶다가 물을 넣고 끓인다. 2. 낙지, 미나리, 배추를 3-4cm썰어 간장, 참기름, 고춧가루로 밑간 3. 양파, 당근, 호박 나박썰기하여 1에 넣는다. 4. 3에 2를 넣고 간을 맞춘다. 어슷썰기 한 풋고추를 넣는다.
피쉬앤칩스(고)/반	감자/생것(100.00 - 10) 설탕/백설탕(1.50 - 0.15) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 당근/생것(2.70 - 0.3) 양파/생것, 국내산(2.80 - 0.3) 오이피클/오이피클(6.00 - 0.6) 레몬/생과(0.60 - 0.1) 달걀(전란)/생것(15.00 - 1.5) 치즈/(파마산)(3.00 - 0.3) 올리브유/올리브유(6.00 - 0.6) 콩기름/콩기름(1.00 - 0.1) 마요네즈/전란(15.00 - 1.5) 파슬리, 말린것/파슬리, 말린것(0.10 - 0.01) 후추/흰색(0.10 - 0.01) 생선가스/생선가스(80.00 - 8)	1. 생선가스는 튀긴 후 펼쳐 놓아 한김 나간 후에 덩는다.(바삭함 유지되도록) 2. 감자는 웨지모양으로 잘라 70%정도 썰낸다. (오븐 100도 12분정도) 3. 파마산치즈+소금+설탕+파슬리가루+올리브오일 혼합하고 4. 2와 3을 혼합한 후 코팅 팬에 배열한다. 5. 170도 20분간 가열한다. 6. 오이피클과 당근은 곱게 다지고 7. 양파는 다진 후 찬물에 담가 매운맛을 제거한다. 8. 마요네즈에 피클, 양파, 당근, 파슬리가루, 설탕, 레몬즙을 혼합한다. 9. 생선가스에 타르타르소스를 올려 웨지감자와 함께 배식한다.
미역줄기볶음(고)	참깨, 흰깨/볶은것(0.30 - 0.03) 당근/생것(2.70 - 0.3) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것, 국내산(4.60 - 0.5) 베이컨/날것(4.00 - 0.4) 돼지고기가공품(햄)/등심(0.00 - 0) 미역/줄기(생것)(40.00 - 4) 들기름/들기름(0.50 - 0.05)	1. 미역줄기를 물에 담가 소금기를 뺀 후 문질러 씻고, 3-4cm 길이로 썬다. 2. 기름에 마늘과 미역줄기를 넣고 볶다가 재 썬 흥고추와 양파를 넣는다. 3. 싱거우면 소금으로 간하고 마지막에 참깨, 참기름을 넣는다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장보관
포도(고)	포도(생과)/생별얼리(85.00 - 8.5)	1. 세척 소독 후 식수에 따라 자른다.



학교급식 표준레시피

9월 15일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
돈까스카레덮밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(80.00 - 8) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 감자/생것(35.00 - 3.5) 당근/생것(17.80 - 2) 양파/생것,국내산(23.00 - 2.5) 호박/애호박,생것(20.00 - 2) 닭고기(가슴살)/날것(15.80 - 2) 돈까스/돈까스,냉동품(100.00 - 10) 카레소스,분말/카레소스,분말(25.00 - 2.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀, 찰쌀을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다. 2. 준비한 채소와 고기는 사방 1.5센티미터 정도로 준비하여 각각 볶는다. 3. 2에 물을 넣고 끓인다. 4. 물에 갠 카레가루를 넣고 눌지 않도록 잘 저어 주면서 끓인다. 5. 돈까스는 바삭하게 튀겨낸 후 6. 밥-돈까스-카레 순으로 배식한다.
계란실파국(고)	마늘/생것,(국내산)(1.00 - 0.1) 파/대파(0.00 - 0) 파/실파(2.00 - 0.2) 달걀(전란)/생것(30.00 - 3) 멸치/자전품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(2.04 - 0.2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 다시마는 깨끗이 씻어 국멸치와 함께 국물을 우려낸다. 2. 계란은 골게 풀어 준비하고 대파는 3cm길기로 썬다. 3. 국물이 끓으면 계란을 조금씩 넣으면서 계속 저어준다. 4. 마늘을 넣은 후 대파를 넣고 한번 더 끓여주며 간을 맞춘다.
쉬림프버거(고)	롤빵/모닝빵,슬라이스(30.00 - 3) 양상추/양상추(12.90 - 1.5) 오이피클/오이피클,대용량(120.00 - 12) 피시소스/피시소스(4.00 - 0.4) 마요네즈/난황(5.00 - 0.5) 머스터드소스/허니머스터드소스(5.00 - 0.5) 매실소스/매실소스(5.00 - 0.5) 패티,냉동품/새우패티(40.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 양상추는 빵크기보다 약간 크게 씻어놓고 2. 패티는 튀겨내고 3. 빵-양상추-소스-패티- 치즈-피클-방순으로 덮는다.
사과(고)	사과(생과)/부사(68.00 - 8)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 세척 및 소독하여 껍질을 제거한다. 2. 1개당 4등분하여 칼색방지를 위해 설량물에 담가둔다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 15일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
혼합잡곡밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/백미(20.00 - 2) 혼합잡곡/12곡(5.00 - 0.5)	1. 혼합잡곡은 깨끗이 씻어 일어서 건져 놓는다. 2. 쌀, 잡쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
갈비탕(고)	당면/마른것(20.00 - 2) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(25.00 - 2.5) 파/대파(16.20 - 2) 쇠고기(한우)/사태(20.00 - 2) 쇠고기(한우)/갈비, 핏(40.00 - 5) 달걀(전란)/생것(10.00 - 1) 다시마/말린것(3.00 - 0.3) 간장/재래간장(2.00 - 0.2) 소금/식염(0.50 - 0.05)	1. 소갈비는 빗물을 뺀 후 끓는 물에 데쳐낸다. 2. 물을 넉넉하게 잡고 다시마, 양파로 육수를 낸다. 3. 생강과 소갈비, 사태를 넣어 끓인다. 4. 무를 먹기 좋은 크기로 썰어 넣는다. 5. 당면은 삶아 적당히 쎄다. 6. 달걀은 지단 부쳐 고명으로 얹는다.
꽃동구이/양념장 (고)	전분/감자전분(8.00 - 0.8) 참깨, 흰깨/볶은것(2.00 - 0.2) 마늘/생것.(국내산)(0.70 - 0.07) 생강/국내산(0.00 - 0) 파/실파(2.00 - 0.2) 등/꽃등(70.00 - 7) 콩기름/콩기름(5.00 - 0.5) 간장/양조간장(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 생강/분말(0.00 - 0) 소금/식염(0.70 - 0.07) 후추/검은색(0.20 - 0.02)	1. 세척한 꽃등은 소금, 후춧가루, 생강가루로 밑간을 한다. 2. 꽃등은 전분에 튀겨낸다. 3. 마늘, 실파, 고춧가루, 간장, 깨로 양념장을 만든다. 4. 튀겨낸 꽃등에 양념장을 끼얹어 배식한다.
오징어오이초무침	물엿/물엿(0.00 - 0) 설탕/황설탕(1.50 - 0.15) 참깨, 흰깨/볶은것(0.30 - 0.03) 당근/생것(3.60 - 0.4) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 미나리/생것(3.30 - 0.4) 양파/생것.국내산(4.60 - 0.5) 오이/생것, 개량종(29.40 - 3) 오징어/말린것(20.00 - 2) 고춧가루/고춧가루(0.45 - 0.05) 고추장/고추장, 개량식(10.00 - 1) 식초/과일식초(사과식초)(1.50 - 0.15)	1. 오징어는 데치고 2. 모든 야채는 반달썰기로 썰고 오이는 살짝 절여둔다. 3. 고추장, 식초, 설탕, 참기름으로 양념장을 만든 후 4. 야채와 양념장을 배식 전 버무려준다.
깍두기	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 입고 후 상태확인 후 배식 때까지 냉장보관한다.
요구르트	요구르트(80.00 - 8.00)	1. 입고 후 배식 때까지 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 15일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
보리밥(고)	보리/찰보리(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/백미(20.00 - 2)	1. 찰보리는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
도토리묵국(고)	도토리묵/도토리묵(80.00 - 8) 참깨, 흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 김치/배추김치(70.00 - 7) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 파/대파(1.60 - 0.2) 멸치/자건풍(큰멸치)(20.00 - 2) 명태/말린것, 생어(복어)(1.00 - 0.1) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 김(참김)/김가루(무염)(2.00 - 0.2)	1. 멸치 볶아 다시마를 이용하여 육수를 진하게 낸다. 2. 도토리묵은 채로 썰어 재래간장, 참기름에 무쳐놓는다. 3. 김치는 양념을 털어낸 후 잘게 썰어 양념에 무친다. 4. 육, 김치를 국그릇에 담은 후 육수, 김을 올려 배식한다.
돼지불고기(고)	물엿/물엿(2.00 - 0.2) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 당근/생것(8.20 - 0.7) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양배추/생것(25.00 - 2.5) 양파/생것, 국내산(9.20 - 1) 피망/녹색과(5.70 - 0.6) 표고버섯/참나무, 생것(생것)(1.30 - 0.13) 사과(생과)/부사(후지)(5.70 - 0.7) 돼지고기(앞다리, 날것)/돼지고기(앞다리, 날것)(140.00 - 14) 참기름/참기름(0.60 - 0.06) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 고추장/고추장, 개량식(10.00 - 1)	1. 모든 야채는 전처리 후 1*3크기로 자른다. 2. 돼지고기는 양념에 버무려 놓는다. 3. 고기를 볶다가 어느 정도 익으면 야채를 넣고 볶는다.
감자전(고)	부침가루/부침가루(25.00 - 2.5) 감자/생것(50.00 - 5) 고추/볶은고추, 생것(1.40 - 0.15) 고추/꽃고추, 개량종(1.40 - 0.15) 당근/생것(4.50 - 0.5) 부추(재래종)/생것(5.00 - 0.5) 콩기름/콩기름(5.00 - 0.5) 소금/식염(0.50 - 0.05)	1. 감자랑 양파는 분쇄기에 간다. 2. 당근, 부추, 청양초는 가능하게 채썰고 3. 부침가루에 모든 재료를 넣고 콩고루 섞는다. 4. 살달구어진 팬에 동글게 부쳐낸다.
모듬쌈/우렁쌈장	참깨, 흰깨/볶은것(0.10 - 0.01) 고추/꽃고추, 개량종(2.80 - 0.3) 깻잎/생것(5.00 - 0.5) 상추/개량종(7.00 - 0.7) 양파/생것, 국내산(2.80 - 0.3) 치커리/잎, 적색(0.40 - 0.05) 파/대파(1.00 - 0.12) 호박/애호박, 생것(2.00 - 0.2) 배추/쌈배추(2.00 - 0.2) 참기름/참기름(0.96 - 0.1)	1. 모든 쌈채소는 세척 소독한다. 2. 다시국물에 우렁살을 넣고 끓인다. 3. 두부를 으갠다. 4. 2에 고추장, 된장, 다진 두부, 양파, 호박, 꽃고추1/3, 대파, 마늘을 넣고 끓인다.
무생채	설탕/황설탕(0.80 - 0.08) 마늘/생것(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(50.00 - 5) 양파/생것, 국내산(4.60 - 0.5) 파/싹파(3.00 - 0.3) 멸치/액젓(3.00 - 0.3) 고춧가루/고춧가루(1.50 - 0.15) 소금/식염(1.50 - 0.15) 식초/과일식초(사과식초)(0.80 - 0.08)	1. 무는 곱게 채썰어 소금에 살짝 절여둔다. 2. 멸치액젓에 고춧가루, 식초, 설탕을 넣어 양념한다. 3. 양파는 채썰기하고 대파, 싹파는 다음에서 적당하게 썬다. 4. 모든 재료를 양념에 버무린다.



학교급식 표준레시피

9월 16일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차수수밥(고)	차수수/차수수(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참쌀/백미(20.00 - 2)	1. 차수수는 깨끗이 씻어 건져 놓는다. 2. 쌀, 참쌀은 깨끗이 씻는다. 3. 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.
얼큰수제비국(고)	수제비/냉장, 생것(50.00 - 5) 마늘/생것, (국내산)(10.00 - 1) 양파/생것, 국내산(4.60 - 0.5) 파/대파(1.60 - 0.2) 팽이버섯/생것(8.00 - 1) 표고버섯/참나무, 생것(생것)(5.00 - 0.5) 멸치/자건품(큰멸치)(9.00 - 0.3) 조갯살/생것(100.00 - 10) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 간장/재래간장(0.63 - 0.06) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 소금/식염(0.25 - 0.03)	1. 국멸치와 다시마로 육수를 낸다. 2. 팽이버섯은 1/2로 자르고 양파, 호박, 표고는 채썬다. 3. 모든 재료를 넣고 끓인다. 4. 수제비가 위로 뜨면서 끓어오르면 불을 끈다.
오리훈제볶음(고)	물엿/물엿(2.00 - 0.2) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 깻잎/생것(9.00 - 0.3) 당근/생것(6.25 - 0.7) 부추(재래종)/생것(6.00 - 0.6) 양배추/생것(15.00 - 1.5) 양파/생것, 국내산(9.20 - 1) 피망/녹색과(0.00 - 0) 오리고기(잡오리)/살코기, 구운것(150.00 - 15) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 고추장/고추장, 개량식(10.00 - 1)	1. 야채는 채썰기하고 2. 오리훈제에 양념 2/3를 넣고 재운 후 3. 볶음 솥에 오리훈제를 볶다가 야채와 남은 양념을 넣고 볶는다.
된장깻잎찜(고)	깻잎/동조임(40.00 - 4) 당근/생것(0.90 - 0.1) 마늘/생것, (국내산)(0.50 - 0.05) 양파/생것, 국내산(1.80 - 0.2) 들기름/들기름(0.85 - 0.09) 간장/재래간장(0.50 - 0.05)	1. 된장깻잎지는 꼭 짜서 준비한다. 2. 당근, 양파는 고운채로 썰고 3. 마늘은 다친다. 4. 된장깻잎지에 당근, 양파, 마늘, 들기름, 국간장을 고루 섞고 오븐이나 찜솥에 찜낸다.
나박김치(고)	김치/나박김치(40.00 - 4)	1. 상태확인 후 배식 때까지 냉장 보관하다.
배(고)	배(생과)/국내산, 신고(74.70 - 9)	1. 세척 소독 후 식수에 맞게 자른다.



학교급식 표준레시피

9월 16일(트) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
낙지비빔밥(고)	보리/찰보리(50.00 - 5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찹쌀/백미(200.00 - 20) 전분/감자전분(1.00 - 0.1) 물엿/물엿(0.00 - 0) 설탕/황설탕(5.00 - 0.5) 깻잎/생것(3.00 - 0.3) 당근/생것(17.80 - 2) 무(액무)/뿌리(28.50 - 3) 상추/개량종(7.00 - 0.7) 양배추/생것(25.00 - 2.5) 양파/생것, 국내산(13.80 - 1.5) 콩나물/생것(40.00 - 4) 피망/녹색과(0.00 - 0) 피망/적색과(0.00 - 0) 낙지(세발낙지)/낙지(세발낙지)(100.00 - 10) 김(참김)/김가루(5.00 - 0.5) 참기름/참기름(0.50 - 0.05) 콩기름/콩기름(3.00 - 0.3) 고추장/고추장, 개량식(20.00 - 2) 굴소스/굴소스(5.00 - 0.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 재료는 재를 썰어 준비하고 2. 콩나물은 삶아서 찬물에 담갔다 건져 아삭하게 준비하고 3. 무는 재썰어 새콤달콤하게 무친다. 4. 당근은 볶고 5. 깻잎과 상추는 혼합한다. 6. 낙지는 양념장을 넣고 양념이 넉넉하게 볶아 놓은 후 7. 냉면기에 야채를 돌려 담은 후 밥과 낙지볶음, 김가루를 올려준다.
콩나물국(고)	고추/붉은고추, 생것(0.50 - 0.06) 고추/꽃고추, 재래종(0.50 - 0.05) 마늘/생것, (국내산)(1.00 - 0.1) 콩나물/생것(25.00 - 2.5) 파/대파(1.60 - 0.2) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 새우젓/(육젓)(0.40 - 0.04) 다시마/말린것(2.00 - 0.2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 물에 국멸치와 다시마를 넣고 끓여 국물을 낸다. 2. 육수가 우러나면 멸치와 다시마를 건져낸 콩나물, 다진 고추를 넣는다. 3. 마지막에 파를 넣고 새우젓으로 간한 뒤 한번 더 끓인다.
불고기피타브레드(고)	불란서빵/불란서빵(35.00 - 3.5) 설탕/황설탕(2.50 - 0.25) 당근/생것(4.50 - 0.5) 상추/개량종(8.00 - 0.8) 양배추/생것(14.00 - 1.4) 양파/생것, 국내산(7.40 - 0.8) 피망/녹색과(4.80 - 0.5) 팽이버섯/생것(5.60 - 0.7) 배(생과)/국내산, 신고(5.00 - 0.6) 쇠고기(한우)/사태(50.00 - 5) 청주/청주(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(5.00 - 0.5) 후추/검은색(0.05 - 0.01)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 야채는 재를 썰 후 각각 물기 없이 볶아낸다. 2. 소고기는 양념에 재웠다가 넓은 팬에 물기 없이 볶는다. 3. 1과 2를 혼합한다. 4. 피타브레드는 오븐 습90% 180도 3-5분간 가열한다. 5. 피타브레드에 상추 한 장을 깔고 소불고기를 넣는다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숙성상태 확인 후 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 배식 때까지 냉장보관
유자차(고)	설탕/백설탕(12.00 - 1.2) 유자/생과(껍질포함)(28.00 - 2.8)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 유자는 세척 소독한다. 2. 유자의 물기를 제거하고 씨를 제거한다. 3. 유자를 재썰어 설탕과 버무려 냉장 보관 4. 15-20일정도 지난 후 따뜻하게 배식 한다.



학교급식 표준레시피

9월 18일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
쇠고기야채죽(고)	찹쌀/백미(50.00-5) 감자/생것(10.00-1) 당근/생것(10.00-1) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 생강/국내산(0.30-0.03) 양파/생것.국내산(3.00-0.3) 파/실파(1.00-0.1) 호박/애호박.생것(5.00-0.5) 표고버섯/참나무.생것(생것)(3.00-0.3) 쇠고기(한우)/우둔(20.00-2) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00-0.2) 참기름/참기름(0.20-0.02)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쇠고기는 갈아서 준비 후 마늘, 생강을 넣고 볶는다. 2. 각종 채소를 다져 1에 넣는다. 3. 불려 놓은 찹쌀은 국물에 넣어 퍼지도록 계속 저으면서 끓인 후 간을 맞춘다.
매실장아찌(고)/반	설탕/황설탕(1.00-0.1) 참깨.흰깨/볶은것(1.00-0.1) 마늘/생것.(국내산)(0.10-0.01) 파/실파(1.00-0.1) 매실/매실장아찌(25.00-2.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 마늘, 실파를 다진다. 2. 매실장아찌를 설탕, 깨소금, 실파, 마늘로 무친다.
달걀토스트(고)/반	식빵/식빵(37.50-3.75) 설탕/황설탕(3.00-0.3) 달걀(전란)/생것(20.00-2) 우유/보통우유,1000ml(16.00-1.6) 버터/버터(4.50-0.45) 콩기름/콩기름(0.30-3) 계피/계피가루(0.10-0.01)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 식빵은 대각선으로 자른다. 2. 달걀은 노른자, 흰자를 섞어 잘 풀고 우유를 섞어준다.(부족시 약간의 물을 섞어도 됨) 3. 식빵을 2에 앞뒤로 적셔 콩기름(버터)을 두른팬에 노릇노릇하게 구워 낸다. 4. 구워낸 식빵에 설탕과 계피가루를 뿌린다.
발효요구르트(고)/완	요구르트/비피더스 사과(140.00 - 14)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 검수시 발효요구르트병을 소독 후 받드에 담아 배식 전까지 냉장 보관한다. 2. 1인 1개씩 배식
배추김치(고)/완	김치/배추김치(40.00-4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 검수 시 소독 후 걸봉지 제거 후 받드에 담아 냉장 보관한다. 2. 배식 전 먹기 좋은 크기로 잘라 받드에 담는다.



학교급식 표준레시피

9월 18일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.5) 찰쌀/백미(20.00-2) 쌀(검정쌀)/엿쌀(5.00 - 0.5)	1. 쌀, 찰쌀, 흑미를 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
사골우거지국(고)	고추/풋고추, 개량종(2.00-0.2) 마늘/생것, (국내산)(2.00-0.2) 배추/얼갈이(24.00-2.4) 생강/국내산(1.00-0.1) 파/대파(5.00-0.5) 양파/생것, 국내산(3.00-0.8) 쇠고기(한우)/양지(25.00-2.5) 소부산물(사골)/사골(10.00-1) 소부산물/삼빠(10.00-1) 청주/청주(1.00-0.1) 간장/재래간장(1.00-0.1) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 고추장/고추장, 개량식(2.00-0.2) 된장/된장, 개량식(양조된장)(5.00-0.5) 소금/굵은소금(1.00-0.1) 후추/검은색(0.03-0)	1. 양지, 사골과 삼빠는 핏물을 빼고 푹 고운다. 2. 양파, 대파를 썰는다. 3. 단배추는 데친 후 썰어 된장으로 치대어1에 넣는다. 4. 마늘, 양파를 넣고 간을 맞춘 후 대파를 넣는다. tip : 사골에는 혈액을 생산하는 궁핍인 골수라는 조직이 있어 끓는 동안에 잔혈이 남아 있기 때문에 조리 하기 전에 핏물을 제거해야 담백한 사골 국물을 얻을 수 있다.
로제 파스타(고)	파스타/푸실리(40.00-4) 피자/치즈 피자(10.00-1) 설탕/황설탕(2.00-0.2) 마늘/생것, (국내산)(1.00-0.1) 양파/생것, 국내산(3.00-0.8) 토마토페이스트, 통조림/토마토페이스트, 통조림(31.50-3.15) 파프리카(약색단고추)/적색과(3.00-0.3) 피망/녹색과(3.00-0.3) 양송이버섯/생것(7.00-0.7) 소시지/프림크림프르토소시지(10.00-1) 크림/생크림(10.00-1) 우유/보통우유, 1000ml(10.00-1) 버터/버터(1.00-0.1) 올리브유/올리브유(2.00-0.2) 소금/식염(0.20-0.02) 후추/검은색(0.08-0.01) 스파게티소스/미트소스, 냉동(15.00-1.5) 크림스프/분말(2.00-0.2)	1. 파스타 삶은 푸실리로 준비하여 끓는 물에 삶아 올리브유에 버무려 놓는다. 2. 양파, 청피망, 홍피망은 재빨리, 양송이는 슬라이스 후 알크 소세지는 어슷 썬다. 3. 우유, 생크림, 크림스프, 토마토페이스트, 스파게티소스, 물 등을 넣고 분량의 소스를 끓인다. 4. 푸실리, 야채, 소스와 함께 끓이다가 모짜렐라 치즈 넣어 끓여 둔다. tip : 크림스프, 우유 등이 들어가므로 타지 않도록 불조절하도록 한다.
돈육새알조림(고)	물엿/물엿(4.00-0.4) 설탕/황설탕(3.00-0.3) 참깨, 흰깨/말린것(0.08-0.01) 고추/파리고추(4.00-0.4) 마늘/생것, (국내산)(1.00-0.1) 생강/국내산(1.00-0.1) 양송이버섯/생것(3.00-0.8) 돼지고기(사태)/날것, 상조림(80.00-8) 메추리알(알전란)/생것(40.00-4) 참기름/참기름(0.10-0.01) 간장/양조간장(5.00-0.5) 후추/검은색(0.08-0.01)	1. 돼지사태는 상조림용으로 썰어 와서 핏물 제거 한다. 2. 파리고추, 양송이 버섯은 적당한 크기로 썰어 둔다. 3. 돼지사태를 끓는 물에 데친 후 간장, 설탕, 청주, 후추, 마늘, 생강 등 간장양념장을 만들어 조리한다. 4. 돼지사태를 조리다가 메추리알, 양송이버섯, 파리고추를 넣고 조리 후 마지막에 참기름, 참깨를 넣어 완성한다.
미역오이초무침(고)	설탕/황설탕(1.00-0.1) 참깨, 흰깨/볶은것(1.00-0.1) 당근/생것(2.00-0.2) 마늘/생것, (국내산)(1.00-0.1) 오이/생것, 개량종(15.00-1.5) 파/싹파(1.00-0.1) 미역/말린것(6.00-0.6) 고추장/고추장, 개량식(3.00-0.3) 식초/과일식초(사과식초)(3.00-0.3)	1. 건미역을 소금물에 잘 씻어서 먹기 좋은 크기로 썰어 살짝 데쳐 놓는다. 2. 오이, 당근, 싹파를 가늘게 채썰어 놓고, 오이는 소금에 살짝 절여 둔다. 3. 1 에 2를 넣고 고추장, 설탕, 파, 마늘등 양념으로 버무린다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00-4)	1. 검수 시 소독 후 겹포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉각보관 한다.



학교급식 표준레시피

9월 18일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(q/ml)-총량(kg/l))	요리방법
혼합잡곡밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 혼합잡곡/역양잡곡(5.00 - 0.5)	1. 쌀, 찰쌀, 혼합잡곡을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
육개장(고)	고사리/삶은것(10.00-1) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 조선무/뿌리(15.00-1.5) 배추/얼갈이(15.00-1.5) 생강/국내산(0.75-0.08) 숙주나물/생것(10.00-1) 양파/생것.국내산(10.00-1) 파/대파(13.00-1.3) 애너타리버섯, 생것/애너타리버섯, 생것(10.00-1) 팽이버섯/생것(4.00-0.4) 표고버섯/참나물, 생것(생것)(4.00-0.4) 쇠고기(한우)/양지(30.00-3) 다시마/말린것(2.00-0.2) 간장/재래간장(4.00-0.4) 고춧가루/고춧가루(2.00-0.2) 소금/굵은소금(0.75-0.08) 후추/검은색(0.01-0)	1. 고기는 맛물을 빼고 삶아서 찌는다. 2. 삶은 고사리는 손질하고, 숙주와 얼갈이는 데쳐 쓴다. 3. 대파는 어슷썰기 한다. 4. 팽이버섯, 애너타리버섯은 손질하고 표고버섯은 불려서 손질한다. 5. 1,2에 양념을 넣고 치댄다. 6. 고기 삶은 물에 2.5를 넣고 간을 맞춘 후 대파를 넣는다.
코다리젓장조림(고) /수	전분/감자전분(15.00-1.5) 물엿/물엿(7.97-0.8) 설탕/황설탕(2.00-0.2) 땅콩/볶은것(2.00-0.2) 고추/볶은고추, 생것(1.00-0.1) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(0.50-0.05) 고추/청양고추, 청양고추(2.0-0.2) 병태/코다리(90.00 - 9) 참기름/참기름(0.10 - 0.7) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(7.00 - 0.7) 후추/검은색(0.10 - 0.01)	1. 코다리살은 해동하여 전분을 살짝 입혀 170℃에서 바삭하게 튀겨 낸다. 2. 진간장, 물, 물엿, 설탕을 넣고 오래 끓여 농도를 맞춘다(겉면에 발릴 정도) 3. 양념에 다진 고추를 넣고 조려 준다. 4. 튀긴 코다리살에 간장 소스와 함께 버무린다.
궁중떡볶이(고) /수	물엿/물엿(4.00-0.4) 설탕/황설탕(2.00-0.2) 참깨, 흰깨/볶은것(0.30-0.03) 당근/생것(8.00-0.8) 미나리/생것(5.00-0.5) 양파/생것.국내산(10.00-1) 너타리버섯/생것(10.00-1) 쇠고기(한우)/우둔(10.00-1) 참기름/참기름(1.00-0.1) 간장/양조간장(8.03-0.8) 떡볶이, 인스턴트/떡볶이, 인스턴트(100.00-10)	1. 떡볶이를 떼어 놓은 후 간장과 참기름으로 버린다.(따뜻한 물에서 떼면 잘 떼어진다.) 2. 쇠고기를 밀간 양념한다. 3. 너타리를 데쳐서 양념한다. 4. 당근, 양파는 재썰고, 미나리는 3~4cm 로 썬다. 5. 쇠고기를 볶다가 당근, 양파, 너타리버섯, 미나리 순으로 넣어 볶는다. 6. 1을 넣어 함께 볶은 후 참깨, 참기름을 넣고 버무린다.
오이김치(고)/완	김치/오이소박이(40.00-4)	1. 검수 시 소독 후 절포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다.
꿀토마토(고)/반	설탕/황설탕(5.00-0.5) 토마토/생것(30.00-8)	1. 적당한 크기로 썰어 설탕을 뿌려 받드에 담아 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 19일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
보리밥(고)	보리/할매(5.00-0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.5) 잡쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 잡쌀, 보리를 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
해물찌개(고)	고추/붉은고추, 생것(1.00-0.1) 들미나리/생것(2.00-0.2) 마늘/생것, (국내산)(1.00-0.1) 조선무/뿌리(15.00-1.5) 양파/생것, 국내산(10.00-1) 콩나물/생것(20.00-2) 파/대파(7.00-0.7) 호박/서양호박, 생것(10.00-1) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00-0.2) 계(꽃계)/생것(30.00-3) 새우/생새우살(10.00-1) 조갯살/생것(10.00-1) 다시마/말린것(1.00-0.1) 간장/재래간장(2.00-0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 고추장/고추장, 개량식(3.00-0.3) 된장/된장, 개량식(양조된장)(2.00-0.2)	1. 국멸치, 다시마로 국물을 낸 후 된장과 고추장을 푼다. 2. 꽃계는 세척한다. 3. 조갯살, 새우살은 소금물에 씻는다. 4. 양파는 재빨고, 미나리는 4cm길이로 썬다. 5. 1에 2, 3을 넣고 한소끔 끓인다. 6. 5에 4, 콩나물을 넣고 끓인 후 마늘, 대파, 고추장, 된장, 고춧가루를 넣고 간을 맞춘다.
꽃맛살브로콜리 무침(고)	옥수수통조림/홀커넬스타일(6.80-0.68) 당근/생것(10.00-1) 브로콜리/생것(20.00-2) 사과(생과)/부사(후지)(20.00-2) 메추라기알(전란)/깐메추리알(30.00-3) 제맛살/견제맛살재(40.00-4) 마요네즈/전란(20.00-2)	1. 꽃맛살은 뜨거운 스팀에 썬다. 2. 깐메추리알도 데쳐서 찬물에 행군다. 3. 옥수수캔 파서 데쳐서 냉각한다. 4. 브로콜리, 사과는 먹기 좋은 크기로 썬다. (당근은 기호가 낮으므로 옥수수알 크기로 썬다.) 5. 모든 재료를 담아서 마요네즈 소스와 버무려낸다. (싱거울시 소금간)
두부달걀전/양념간장(고)	전분/감자전분(7.00-0.7) 설탕/황설탕(0.50-0.05) 두부/두부(90.00-9) 참깨, 흰깨/말린것(0.30-0.03) 당근/생것(5.00-0.5) 마늘/생것, (국내산)(0.30-0.03) 파/실파(1.00-0.1) 달걀(전란)/생것(18.0-1.8) 참기름/참기름(0.30-0.03) 콩기름/콩기름(0.00-0.3) 간장/양조간장(10.00-1) 고춧가루/고춧가루(0.30-0.03) 소금/식염(0.10-0.01) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 두부는 적당한 크기로 썬 후 소금, 후추를 쳐서 간을 한다. 2. 두부에 전분 가루를 입힌 후 계란 풀 것을 입혀 노릇하게 굽는다. 3. 양념장에 들어갈 마늘, 실파는 소독한다. 4. 진간장에 마늘, 실파, 설탕, 고춧가루, 참기름, 통깨를 넣고 양념장을 만든다. 5. 두부계란전과 양념장은 따로 담아낸다.
떠먹는요구르트/(고)/완	요구르트/호상(딸기)(85.00 - 8.5)	1. 1인 85ml-1개씩 배식한다.
돈육김치볶음(고)	설탕/황설탕(2.00-0.2) 참깨, 흰깨/볶은것(0.18-0.02) 김치/배추김치(60.00-6) 마늘/생것, (국내산)(1.00-0.1) 생강/국내산(0.20-0.02) 양파/생것, 국내산(10.00 - 1) 파/대파(2.00 - 0.2) 돼지고기(뒷다리)/찌개용(25.00 - 2.5) 들기름/들기름(5.00 - 0.5) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름(0.00 - 0.3) 후추/검은색(0.10 - 0.01)	1. 배추김치는 먹기 좋은 크기로 썰고, 양파는 재, 대파는 쫄쫄 썬다. 2. 식용유, 들기름에 마늘, 생강, 대파를 넣어 볶다가 배추김치, 양파, 설탕을 넣어 볶아낸 후에 참기름, 참깨로 마무리 한다.



학교급식 표준레시피

9월 19일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
녹두밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참쌀/백미(20.00-2) 녹두/말린것(5.00-0.5)	1. 녹두는 잘 일어 삶아 놓는다. 2. 쌀, 참쌀을 깨끗이 씻어 1을 넣고 밥을 짓는다.
호박새우젓찌개(고)	두부/두부(30.00 - 3) 고추/풋고추,개량종(2.00-0.2) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것,국내산(8.00-0.8) 파/대파(5.00-0.5) 호박/애호박,생것(30.00-3) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 새우젓/(육젓)(2.00-0.2) 다시마/말린것(1.00-0.1) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 소금/식염(1.00-0.1)	1. 호박, 양파, 실파는 잘 다듬어 흐르는 씻은 다음 채소전용 소독 액에 침지한 후 여러 번 물로 행군다. 2. 호박은 반달썰기하고, 양파는 2cm 짝둑썰기 한다. 3. 실파는 3cm길이로 썰고, 홍고추는 어슷썰기 한다. 4. 두부는 짝둑썰기 하여 준비 한다. 5. 호박, 양파를 참기름에 볶은 후 새우젓을 넣고 잠시 더 볶는다. 6. 다시물을 넣고 끓인 후에 호박이 익으면 마늘, 홍고추, 실파를 넣고 간을 한다.
닭카레볶음(고)	물엿/물엿(2.00 - 0.2) 설탕/황설탕(2.00-0.2) 당근/생것(8.00-0.8) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(1.00-0.1) 양파/생것,국내산(15.00-1.5) 파/대파(3.00-0.3) 파프리카(착색단고추)/적색과(10.00-1) 피망/녹색과(10.00-1) 양송이버섯/생것(10.00-1) 닭고기/토막(140.00-14) 콩기름/콩기름(0.00-0.1) 청주/청주(2.00-0.2) 간장/양조간장(3.00-0.3) 고추장/고추장,개량식(10.00-1) 카레소스,분말/카레소스,분말(10.00-1) 후추/검은색(0.08-0.01)	1. 닭은 깨끗하게 세척한다. (15-20g 절단육으로 발주) 2. 당근,피망, 양파, 양송이, 대파, 마늘은 세척 후 절단한다. 3. 고추장, 간장, 물엿, 청주, 마늘로 양념한다. 4. 양념한 고기와 채소를 넣고 볶아 준다. 카레를 첨가하여 볶아 준다. 5. 마지막에 대파를 넣고 볶아 낸다.
납작그릴스테이크/데리야끼소스(고)/반	전분/감자전분(3.00 - 0.3) 물엿/물엿(1.00 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.10 - 0.01) 양파/생것,국내산(3.00 - 0.3) 콩기름/콩기름(0.00 - 0.3) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 데리야끼소스/데리야끼소스(15.00 - 1.5) 햄박스테이크/고갈습햄박스테이크(84.00 - 8.4)	1. 납작그릴스테이크를 오븐에 굽는다. 2. 데리야끼 소스에 다진양 파와 마늘 조금 넣어 끓인 후 스테이크 위에 뿌려 배식한다. tip : 납작 그릴스테이크 개당 84g 규격
묵은지볶음(고)	김치/배추김치(70.00 - 7) 양파/생것,국내산(4.00-0.4) 들기름/들기름(2.00-0.2) 콩기름/콩기름(0.00-0.1)	1. 묵은지 김치를 씻어 양파, 들기름, 식용유와 함께 볶는다.
사과(고)	사과(생과)/부사(후지)(80.00 - 8)	1. 깨끗이 씻은 후 학생 수에 맞게 조각내어 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 19일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
현미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.5) 찰쌀/현미(5.00-0.5) 찰쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 찰쌀, 현미찰쌀을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
뼈다귀감자탕(고)	감자/생것(25.00-2.5) 들깨가루/들깨가루(2.00-0.2) 고추/붉은고추, 생것(1.00-0.1) 고추/꽃고추, 개량종(1.00-0.1) 깻잎/생것(1.00-0.1) 마늘/생것(국내산)(2.00-0.2) 배추/얼갈이(10.00-1) 생강/국내산(0.29-0.03) 양파/생것, 국내산(10.00-1) 파/대파(5.00-0.5) 돼지고기(갈비)/날것(20.00-2) 돼지부산물(등뼈)/날것(40.00-4) 새우젓/(육젓)(2.00-0.2) 간장/재래간장(2.00-0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 고추장/고추장, 개량식(2.00-0.2) 된장/된장, 개량식(양조된장)(2.00-0.2) 후추/겨우살(0.08-0.01)	1. 돼지갈비와 등뼈는 핏물을 빼고 마늘, 생강을 넣어 삶는다. 2. 감자는 큼직하게 썰고 얼갈이는 데쳐서 썰어 둔다. 3. 고추는 다지고 양파는 어슷썰기 한다. 4. 1에 2를 넣고 된장, 고추장을 넣고 끓인다. 5. 고추, 새우젓을 넣고 간을 맞춘 후 대파를 넣는다.
분홍소시지전/케첩(고)/반	밀가루/중력분(국내산)(5.00-0.5) 당근/생것(3.00-0.3) 파/싹파(5.00-0.5) 달걀(전란)/생것(18.00-1.8) 어육소시지/어육소시지(80.00-8) 콩기름/콩기름(0.10-1) 소금/식염(0.30-0.03) 토마토케첩/토마토케첩(10.00-1)	1. 옛날 소시지는 링으로 어슷 썬다. 2. 소시지를 밀가루에 입혀 남은 가루는 털어 준다. 3. 계란을 깨서 풀어 주고 소금으로 간을 해준다. 4. 밀가루 입힌 소시지는 계란 물을 입혀 노릇하게 구워준다. 5. 배식 시 체감을 곁들여 준다. tip : 1. 소시지에 밀가루를 입혀 주면 계란물이 잘 붙는다. 2. 소시지를 썰 때 링으로 썬 것보다 어슷하여 썰면 면적이 넓어진다.
떡호두맛탕(고)	가래떡(흰떡)/가래떡(흰떡)(60.00-6) 물엿/황물엿(4.00-0.4) 땅콩/볶은것(2.00-0.2) 참깨, 검정깨(흑임자)/말린것(0.90-0.09) 호두/말린것(10.00-1) 콩기름/콩기름(0.00-0.1)	1. 떡은 기름에 튀겨 낸다. 2. 물엿, 설탕, 콩을 약간 넣고 끓인 시럽에 땅콩, 호두, 흑임자를 넣고 끓여 준다. 3. 튀긴 떡에 2를 넣고 버무린다. tip : 떡을 튀길 때 기름이 튀지 않도록 주의 하고, 바로 꺼낸다.
진미채볶음(고)	물엿/물엿(3.00-0.3) 참깨, 흰깨/볶은것(0.30-0.03) 파/대파(2.00-0.2) 오징어/조미포(10.00-1) 참기름/참기름(0.20-0.02) 콩기름/콩기름(0.00-0.3) 고추장/고추장, 개량식(3.00-0.3)	1. 진미채는 적당한 길이로 잘라 살짝 스팀에 쪄 두면 식감이 부드러워진다. (상황에 따라 데쳐도 된다.) 2. 진미채는 기름을 두른 팬에 볶아 낸다. 3. 기름, 대파, 고추장, 참기름, 참깨, 마늘, 물엿을 섞은 양념장을 만들어 놓는다. 4. 1에 2를 넣고 버무린다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00-4)	1. 검수 시 소독 후 겹포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 하다



학교급식 표준레시피

9월 20일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차수수밥(고)	차수수/차수수(5.00-0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.5) 찰쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 찰쌀, 차수수쌀을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
어묵무국(고)	마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 조선무/뿌리(20.00-2) 쑥갓/생것(2.00-0.2) 양파/생것.국내산(4.00-0.4) 파/대파(5.00-0.5) 멸치/자건풍(큰멸치)(3.00-0.3) 어묵/튀김(30.00-3) 다시마/말린것(2.00-0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 가쓰오부시/가쓰오우동소스(4.00-0.4)	1. 다시마를 깨끗이 씻어 국멸치와 함께 국물을 우려낸 후 건져낸다. 2. 국물이 우려나면 다시마와 멸치를 건져내고 무를 나박썰기하여 넣은 후 더 끓인다. 3. 어묵을 넣고 떠오르면 가쓰오부시 우동소스와 국간장과 소금으로 간하고 마늘과 청주로 맛을 낸다.
떡갈비피망볶음(고)	물엿/물엿(1.00-0.1) 당근/생것(4.00-0.4) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것.국내산(10.00-1) 파/대파(1.00-0.1) 피망/녹색과(5.00-0.5) 피망/적색과(5.00-0.5) 고추/청양고추,청양고추(2.00-0.2) 간장/양조간장(0.98-0.1) 굴소스/굴소스(2.00 - 0.2) 데리야끼소스/데리야끼소스(20.00 - 2) 떡갈비/떡갈비(100.00 - 10)	1. 떡갈비는 오븐에 익힌다. 2. 청피망, 홍피망은 길이를 반으로 잘라 채낸다. 청양고추는 잘게 다진다. 3. 양파도 채로 썬다. 4. 솥에 식용유를 두르고 간마늘을 볶아 향을 내고 분량의 소스와 양파, 피망, 고추, 대파를 넣고 볶아준다. 5. 떡갈비는 다 익혀진 거라서 뒤에 넣어 살짝 볶아 준다.
찰쌀김스낵(고)	김부각/김부각(15.00 - 1.5)	1. 원제품 찰쌀 김스낵 2g/개당/부정형 2. 1인당 7개정도로 배식한다.
새송이버섯볶음(고)	설탕/황설탕(1.00-0.1) 당근/생것(5.00-0.5) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 피망/녹색과(5.00-0.5) 송이버섯/생것(40.00-4) 참기름/참기름(2.00-0.2) 콩기름/콩기름(0.00-0.1) 청주/청주(0.50-0.05) 소금/식염(1.00-0.1) 후추/검은색(0.01-0)	1. 새송이는 적당한 크기로 썰어둔다 2. 피망, 당근은 채썰어둔다. 3. 참기름과 식용유를 두르고 1, 2를 넣어 소금으로 간하면서 살짝 볶는다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00-4)	1. 검수 시 소독 후 겉포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다.



학교급식 표준레시피

9월 20일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
쇠고기콩나물/ 달래양념장(고)	보리/겉보리, 납작보리(압맥)(5.00-0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(55.00-5.5) 찹쌀/백미(20.00-2) 설탕/황설탕(1.00-0.1) 참깨, 흰깨/말린것(1.00-0.1) 달래/달래(3.00-0.3) 당근/생것(6.00-0.6) 콩나물/생것(50.00-5) 파/싹파(1.00-0.1) 마늘/생것, 국내산(1.00-0.1) 표고버섯/참나물, 생것(생것)(5.00-0.5) 쇠고기(한우)/우둔, 재(15.00-1.5) 참기름/참기름(1.00-0.1) 콩기름/콩기름(0.00-0.2) 청주/청주(1.00-0.1) 간장/재래간장(6.00-0.6) 간장/양조간장(2.00-0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 소금/식염(1.00-0.1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀, 보리, 찹쌀을 깨끗이 씻어 밥을 고슬고슬하게 짓는다. 2. 콩나물은 삶고, 쇠고기, 당근, 표고버섯은 가능하게 채썰어 볶는다. (표고버섯, 당근은 최대한 가능하게 썰기) 3. 간장, 고춧가루, 참기름, 참깨, 파, 달래, 마늘을 넣어 양념장을 만든다. 4. 1에 2를 넣어 고루 섞어 배식한다.
얼갈이된장국(고)	고추/붉은고추, 생것(1.00-0.1) 마늘/생것, (국내산)(2.00-0.2) 배추/얼갈이(30.00-3) 양파/생것, 국내산(10.00-1) 콩나물/생것(10.00-1) 파/대파(5.00 - 0.5) 멸치/자건품(큰벌치)(5.00 - 0.5) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 된장/된장, 개량식(양조된장)(7.00 - 0.7)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 국멸치, 다시마 국물 낸다. 2. 얼갈이, 양파, 대파, 홍고추는 적당히 썬다. 3. 육수에 분량의 채소를 넣고 된장을 풀어 끓인다. 4. 끓으면 파, 마늘, 홍고추를 넣고 간을 맞춘다.
시금치핫케익 (카스테라)(고)	초코볼/초코볼(5.00-0.5) 핫케이크가루/1kg/포(80.00-8) 아몬드/말린것(5.00-0.5) 콩기름/콩기름(0.00-0.2)	<ul style="list-style-type: none"> • 핫케이크가루는 포빠이시금치반죽(•바른선) • 포빠이시금치 반죽 규격 : 800g • 냉동시금치 반죽-미지근한 물에 담근 후 30분 이상 해동(뜨거운 물 사용 금지-반죽내 기름층이 분리될 수 있음) <ol style="list-style-type: none"> 1. 오븐을 160도로 예열 2. 오븐안에 팬당 포빠이시금치반죽 800g*2개를 고루 깔아준다.(24조각) 이때 초코볼도 함께 섞어 준다. 3. 그 위에 1인당 아몬드를 2~3개씩 얹는다. (팬당 24조각 생각해서) 4. 예열된 오븐에 20분간 골드 브라운색이 나도록 굽는다. 5. 오븐에서 꺼내 식힌 뒤 24조각낸다. <p>tip : 조각 수는 배식량에 따라 32조각을 낼 수도 있다. 팬당 2분씩 패닝하고 조각낸다.</p>
수제요거트(고)	블루베리/생과(5.00-0.5) 후르츠편지동조림/후르츠편지동조림(10.00-1) 우유/고칼슘우유(100.00-10) 딸기요거트드레싱/딸기요거트드레싱(10.00-1) 얼음/식용얼음(30.00-3)	<ul style="list-style-type: none"> • 딸기요거트드레싱은 **요거트 파우더 대체 이음임 • 후르츠편지동조림은 열대과일 3종의 대체 이음임 (3종믹스후르츠 : 망고, 용과, 파파야, 사과 큐브제품) <ol style="list-style-type: none"> 1. 우유는 살짝 얼린다(살얼음) 2. **요거트파우더와 우유를 함께 넣고 얼음과 함께 섞는다. (살 녹도록 짓는다) 3. 종이컵에 열대과일, 블루베리를 세팅하고 그 위에 요거트를 배식한다. <p>tip : 한색수에 맞게 종이컵 또는 컵을 준비한다.</p>
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00-4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 검수 시 소독 후 절포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 하다



학교급식 표준레시피

9월 20일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
잡쌀밥(고)	기장/알곡(5.00-0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.5) 잡쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 보리, 잡쌀을 깨끗이 씻어 밥을 고슬고 슬하게 짓는다.
감자다시마국(고)	감자/생것(30.00-3) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 조선무/뿌리(5.00-0.5) 양파/생것,국내산(10.00 - 1) 파/대파(2.00 - 0.2) 파/실파(5.00 - 0.5) 달걀(전란)/생것(12.00 - 1.2) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00 - 0.5) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.01 - 0)	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마, 파, 양파 무를 넣고 국물을 우려낸다. 2. 감자는 적당한 크기로 잘라 놓고 물에 담가 놓는다. 3. 1의 건더기를 제거 후, 2를 넣고 끓인다. 4. 소금, 후춧가루 등으로 간을 한다. 5. 마지막으로 계란을 조금 풀어 넣는다.
등갈비볶림(고)	물엿/물엿(3.00-0.3) 설탕/황설탕(2.00-0.2) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 생강/국내산(0.70-0.07) 양파/생것,국내산(5.00-0.5) 배(생과)/국내산,신고(5.00-0.5) 돼지고기(갈비)/날것,LA갈비(180.00-18) 청주/청주(2.00-0.2) 간장/양조간장(3.00-0.3) 소금/식염(0.70-0.07) 우스터소스/우스터소스(4.20-0.42) 핫소스/핫소스(1.50-0.15) 후추/검은색(0.08-0.01) 중화소스/바베크소스(20.00-2) 떡볶이,인스턴트/떡볶이,인스턴트(40.00-4)	1. 등갈비는 깨끗하게 세척하여 배(갈 것),마늘 소금,후추,청주를 넣고 재워둔다. 2. 바비큐 소스, 핫소스, 설탕, 우스터소스, 간장, 생강, 마늘, 물엿, 양파 간 것을 넣고 소스를 끓인다. 3. 재워 둔 등갈비를 삶아내고 소스를 발라 오븐에 구운다.(중간에 소스를 2회 정도 덧 발라 노릇하게 구워 준다). 4. 떡볶이도 소스에 버무려 오븐에 굽는다. 5. 등갈비와 떡볶이를 한데 받드에 담고 바비큐 소스를 등갈비를 배식하면서 뿌려준다. tip : 등갈비와 떡이 익는 시간과 온도가 다르므로 등갈비가 익을 때 떡볶이 넣은 팬을 넣어 각각의 온도 관리한다. 등갈비는 소스가 잘 베고 뜬기 좋고 느릿하게 굽도록 오븐조리에 신경 쓰도록 한다.
애호박맛살볶음(고)	참깨,흰깨/볶은것(0.28-0.03) 당근/생것(3.00-0.3) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것,국내산(30.00-3) 파/실파(1.00-0.1) 호박/애호박,생것(30.00-3) 어묵/계맛살(10.00-1) 참기름/참기름(0.28-0.03) 콩기름/콩기름(0.00-0.3) 소금/굵은소금(0.14-0.01) 소금/식염(0.05 - 0.01)	1. 애호박은 도동하게 반달썰기, 맛살은 크지 않게 어슷썰기 한다. 2. 애호박은 소금으로 살짝 절여 물기를 제거한 후 팬에 호박, 양파를 넣고 볶다가 맛살, 다진파, 마늘 넣고 소금 간을 한다. 3. 마지막에 깨소금, 참깨를 넣는다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00-4)	1. 검수시 소독 후 겉포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다.
단감(고)	감(단감)/단감(80.00 - 8)	1. 1/4등분으로 적당한 크기로 썰어 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 21일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
율무밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.5) 찰쌀/백미(20.00-2) 율무/율무쌀(5.00-0.5)	1. 율무는 불려 삶아 놓는다. 2. 쌀, 찰쌀은 깨끗이 씻어 삶은 율무와 섞어 밥을 짓는다.
순두부맑은탕(고)	두부/순두부(80.00-8) 고추/붉은고추, 생것(1.00-0.1) 고추/꽃고추, 개양총(1.00-0.1) 마늘/생것, (국내산)(1.00-0.1) 양파/생것, 국내산(5.00-0.5) 파/대파(3.00-0.3) 호박/애호박, 생것(10.00-1) 너타리버섯/생것(7.00-0.7) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00-0.2) 새우젓/(주젓)(2.00-0.2) 조갯살/생것(10.00-1) 다시마/말린것(1.00-0.1) 간장/재래간장(1.00-0.1)	1. 순두부는 중탕을 해 놓는다. 2. 채소는 먹기 좋게 썰다. 3. 멸치, 다시마로 국물을 낸다. 4. 다시물에 채소를 넣고 순두부가 끓으면 새우젓으로 간을 맞춘다. tip : 끓는 다시물에 냉장고에 보관한 순두부를 넣고 끓이면 온도가 급격히 하락하여 온도가 올라가는데 한참 걸리고, 순두부가 익는 동안 누스러지므로 순두부를 봉지 채 중탕 (중탕 가능한 용기 포장 제품)한 뒤 국에 넣고 끓이면 바로 끓고, 으스러지지 않는다.
돈육볶잡(고)/수	전분/감자전분(10.00-1) 물엿/물엿(4.00-0.4) 설탕/황설탕(2.00-0.2) 마늘/생것, (국내산)(1.00-0.1) 브로콜리/생것(5.00-0.5) 생강/국내산(1.00-0.1) 양파/생것, 국내산(10.00-1) 파프리카(착색단고추)/녹색과(5.00-0.5) 파프리카(착색단고추)/적색과(5.00-0.5) 파프리카(착색단고추)/황색과(5.00-0.5) 양송이버섯/생것(5.00-0.5) 파인애플/통조림(30.00-3) 돼지고기(안심)/날것(100.00-10) 버터/버터(4.50-0.45) 청주/청주(1.00-0.1) 우스터소스/우스터소스(2.00-0.2) 토마토케첩/토마토케첩(3.00-0.3) 핫소스/핫소스(1.50-0.15) 후추/검은색(0.01-0) 스테이크소스/스테이크소스(30.00-3)	1. 돈안심은 3*3*0.5센치로 일고하여 청주, 소금, 설탕 섞은 물에 15분간 재운 뒤, 양파즙, 마늘즙, 생강즙으로 밑간을 한 뒤 전분을 살짝 버무려 오븐에 굽는다. 컨벡션 180도에서 15분 2. 채소들은 네모지게 한입크기로 썰어 놓고, 브로콜리는 소금물에 데쳐 물기 빼놓는다. 3. 스테이크 소스, 우스터소스, 케첩 비율은 2:1:0.5, 설탕과 파인애플 국물로 농도와 단맛을 맞춰 끓인다. 4. 소스에 구워 둔 돼지고기를 넣고 더 졸인 후 나머지 채소를 넣는다. tip : 오븐에 고기를 구운 뒤 국물은 따라버리고 보충한 상태 유지 하며 돈등심, 돈사태도 가능하며 2.5*2.5*2.5사이즈 등으로 응용
어묵햄볶음(고)/반	물엿/물엿(2.00-0.2) 설탕/황설탕(3.00-0.3) 참깨, 흰깨/볶은것(0.20-0.02) 마늘/생것, (국내산)(1.00-0.1) 양파/생것, 국내산(10.00-1) 피망/녹색과(4.00-0.4) 돼지고기가공품(햄)/본레스, 날것(20.00-2) 어묵/사각어묵(40.00-4) 참기름/참기름(0.60-0.06) 콩기름/콩기름(0.00-0.2) 간장/양조간장(2.00-0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 고추장/고추장, 개양식(4.00-0.4)	1. 사각어묵, 햄은 마른모퉁이로 썰다. 2. 양파는 채썬다. 3. 어묵, 햄은 살짝 데친다. 4. 어묵과 양파는 함께 볶고 햄은 따로 볶는다. 5. 분당 양념장을 끓여 4을 넣어 섞으면서 볶는다.
취나물된장무침(고)	참깨, 흰깨/볶은것(0.30-0.03) 마늘/생것, (국내산)(1.00-0.1) 취나물(산채)/생것(40.00-4) 참기름/참기름(0.60-0.06) 고춧가루/고춧가루(0.20-0.02) 된장/된장, 개양식(양조된장)(3.00-0.3)	1. 취나물은 썰어 데쳐서 찬물에 헹구어 건져 물기를 꼭 짜는다. 2. 취나물에 양념장을 만들어 무친다. (양념장-된장, 고춧가루, 참기름, 참깨, 마늘)
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00-4)	1. 검수 시 소독 후 겹포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 하되



학교급식 표준레시피

9월 21일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
현미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.5) 잡쌀/현미(5.00-0.5) 찬쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 잡쌀, 현미잡쌀을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
콩가루배추된장국(고)	콩가루, 볶은것/콩가루(볶은것)(3.00 - 0.3) 고추/볶은고추, 생것(1.00 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 배추/생것(40.00 - 4) 파/대파(5.00 - 0.5) 양파/생것, 국내산(10.00-1) 멸치/자건퐁(큰멸치)(5.00 - 0.5) 다시마/말린것(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 된장/된장, 개량식(약조된장)(8.00 - 0.8)	1. 배추는 깨끗이 손질한 후 삶아서 적당한 길이로 준비해 두고 흥고추, 대파, 양파는 썰어 둔다. 2. 멸치, 다시마로 육수를 낸 뒤 된장을 푼다. 3. 삶아둔 배추에 콩가루를 버무린 후 끓는 국물에 넣는다. 4. 파, 마늘, 고춧가루로 양념을 한다.
주꾸미삼겹살볶음(고)	물엿/물엿(6.00-0.6) 설탕/황설탕(3.00-0.3) 당근/생것(5.00-0.5) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 생강/국내산(2.00-0.2) 양배추/생것(10.00-1) 양파/생것, 국내산(20.00-2) 파/대파(1.00-0.1) 배(생과)/국내산, 신고(2.00-0.2) 돼지고기(뒷다리)/날것(30.00-3) 돼지고기(삼겹살)/삼겹살(50.00-5) 주꾸미/주꾸미(60.00-6) 참기름/참기름(3.00-0.3) 청주/청주(3.00-0.3) 간장/양조간장(4.00-0.4) 고춧가루/고춧가루(1.00-0.1) 고추장/고추장, 개량식(10.00-1)	1. 배와 양파는 갈아서 양념장을 만든다. 2. 주꾸미는 데쳐서 물기를 뺀 후에 양념장에 재놓고, 돼지고기도 양념장에 재워 놓는다. 3. 돼지고기부터 볶다가 주꾸미를 넣고 볶는다. 4. 어느 정도 익힌 후에 채소를 넣고 한 번 더 볶아준다.
애호박옥수수전(고)	부침가루/부침가루(30.00 - 3) 옥수수(단옥수수)/생것(20.00 - 2) 당근/생것(7.00 - 0.7) 양파/생것, 국내산(7.00 - 0.7) 파/싹파(5.00 - 0.5) 호박/애호박, 생것(25.00 - 2.5) 콩기름/콩기름(0.10 - 0.5)	1. 당근은 곱게 채썰고 양파, 싹파는 적당한 길이로 썰어준다. 2. 옥수수 통조림은 다져두고 애호박은 재썰어 준다. 3. 모든 재료를 섞어서 소금을 약간 넣고 반죽한다. 4. 식용유를 두르고 구워낸다. tip : 애호박 대신 단호박으로 해도 맛이 좋다.
야삭이오이고추무침(고)	설탕/황설탕(0.50-0.05) 참깨, 흰깨/말린것(0.50-0.05) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 고추/오이고추(22.00-2.2) 참기름/참기름(0.40-0.04) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.05) 된장/된장, 개량식(약조된장)(3.00-0.3)	1. 오이고추는 깨끗이 씻고 염소 소독한 다음 먹기 좋게 썰기 한다. 2. 양념을 모두 버무린 후 오이고추를 넣어 가볍게 버무린다.
총각김치(고)	김치/총각김치(40.00-4)	1. 김수 시 소독 후 절포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다.



학교급식 표준레시피

9월 21일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.5) 찰쌀/백미(20.00-2) 차조/차조(5.00-0.5)	1. 쌀, 찰쌀, 현미찰쌀을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
조갯살미역국(고)	마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 조갯살/생것(20.00-2) 미역/말린것(4.00-0.4) 간장/재래간장(4.00-0.4) 소금/굵은소금(1.00-0.1) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 조갯살은 깨끗이 씻어 둔다. 2. 건미역을 불려 잘게 찢어 둔다. 3. 국멸치로 국물을 낸 후 미역, 조갯살을 넣어 끓이다가 간을 한다.
치즈불닭구이(고)수	가래떡(흰떡)/떡볶이용(20.00-2) 물엿/물엿(3.00-0.3) 당근/생것(12.00-1.2) 생강/국내산(1.00-0.1) 양파/생것.국내산(20.00-2) 파/대파(5.00-0.5) 고추/청양고추,청양고추(2.00-0.2) 마늘/생것.국내산(2.00-0.2) 사과(생과)/부사(후지)(15.00-1.5) 닭고기(넝적다리살)/날것(120.00-12) 치즈/(모짜렐라)(25.00-2.5) 청주/청주(2.00-0.2) 간장/양조간장(2.00-0.2) 고춧가루/고춧가루(3.00-0.3) 고추장/고추장,개량식(5.00-0.5) 굴소스/굴소스(3.00-0.3) 후추/검은색(0.10-0.01) 카레소스,분말/순한맛(2.00-0.2)	1. 양념장(고추장, 고춧가루, 진간장, 물엿, 설탕, 양파 같은 것, 사과 같은 것, 마늘, 생강즙, 카레가루, 청주, 굴소스, 설탕, 후추, 대파 다진 것, 청양고추 다진것)을 만들어 숙성시킨다. 2. 닭정육은 살짝 데쳐서 소금, 후추, 청주를 넣어 재워둔다. 3. 떡은 말랑말랑하게 삶거나 데쳐 둔다. 4. 닭과 떡은 숙성시킨 불닭 양념장을 버무려 오븐팬에 담아 피자치즈를 뿌리고 230도로 예열한 오븐에 넣어 컨벡션 기능으로 15~20분간 더 구운 후 배식시 파슬리 가루를 뿌려낸다.
양상추샐러드/ 수제흑임자소스/ (고)수	설탕/황설탕(3.00-0.3) 참깨,검정깨(흑임자)/말린것(3.00-0.3) 양상추/양상추(30.00-3) 양파/생것.국내산(5.00-0.5) 체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)(25.00-2.5) 그린비타민/그린비타민(10.00-1) 붉은양배추/붉은양배추,친환경(5.00-0.5) 파인애플/동초림(30.00-3) 탄산음료/사이다(2.00-0.2) 마요네즈/전란(30.00-3) 소금/식염(1.00-0.1)	1. 양상추, 붉은 양배추, 비타민, 방울토마토, 양파 등 재료를 손질한다. 2. 소스는 파인애플 캔 국물로 파인애플, 흑임자, 양파, 식초를 넣고 믹서기에 갈아 준다. 3. 갈아 놓은 소스에 마요네즈를 섞고 식초와 설탕, 소금 등으로 간을 맞춘다. 그린비타민은 비타민 재소를 말한다. tip : 흑임자참깨소스 제조시 흑임자 드레싱에 고소한 맛이 부족할 땐 깨소금이나 땅콩 가루를 넣는다. 안고소하다고 흑임자를 계속 넣으면 넣을수록 약간 쓴맛이 나게 된다.
숙주미나리무침(고)	참깨,흰깨/볶은것(1.00-0.1) 당근/생것(2.00-0.2) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 미나리/생것(7.00-0.7) 숙주나물/생것(40.00-4) 파/실파(2.00-0.2) 참기름/참기름(1.00-0.1) 소금/식염(1.00 - 0.1)	1. 숙주나물, 미나리, 당근은 데쳐서 행구어 물기를 뺀다. 2. 1에 소금, 참기름, 참깨, 실파, 마늘을 넣어 버무린다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 김수 시 소독 후 겉포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다.



학교급식 표준레시피

9월 22일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
핫도그샌드위치(고) /반	호밀빵/호밀빵(40.00-4) 체리토마토(방울토마토)/체리토마토(방울토마토)(10.00-1) 오이피클/오이피클,대용량(10.00-1) 상추/청상추/친환경(7.00-0.7) 마요네즈/전란(5.00-0.5) 머스터드소스/머스터드소스(8.00-0.8) 데리야끼소스/데리야끼소스(8.00-0.8) 떡갈비/떡갈비꼬치(60.00-6)	1. 떡갈비 오븐으로 굽기 2. 로메인, 체리토마토 세척, 소독 후 세척 3. 데리야끼 소스 끓인 후 떡갈비와 버무리기 4. 로메인은 모양 그대로 로빵에 넣기 5. 체리토마토 모양대로 3-4등분으로 납작하게 썰기 6. 호밀빵에 로메인 깔고 떡갈비(데리야끼소스 버무린 것) -> 체리토마토 4-5조각 넣기 -> 마요네즈+머스타드 섞은 것 위에 뿌리기
파인애플(고)	파인애플/생과(100.00 - 10)	1. 파인애플은 껍질과 속심을 제거하여 100g 규격으로 잘라 받드에 담는다.
삶은달걀1/2(고)	달걀(전란)/생것(30.00 - 3.75)	1. 쪄 달걀 1/2조각으로 배식한다.
삶은고구마(고)	고구마/생것(100.00 - 10)	1. 개당 100g 규격의 밤고구마를 물과 함께 삶아 배식한다.
검은콩우유(고)	우유/검은콩우유(200.00 - 20)	1. 200ml- 1인 1개씩 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 22일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰기장밥(고)	기장/도정곡(5.00-0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.5) 찰쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 찰쌀, 현미찰쌀을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
쇠고기무국(고)	마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 조선무/뿌리(30.00-3) 생강/국내산(1.00-0.1) 양파/생것.국내산(10.00-1) 파/대파(5.00-0.5) 쇠고기(한우)/양지(25.00-2.5) 다시마/말린것(2.00-0.2) 간장/재래간장(2.00-0.2) 후추/검은색(0.10-0.01)	1. 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 후춧가루, 소금으로 간을 한 후 볶다가 물을 부어 끓인다. 2. 다시마는 깨끗이 씻어 국물을 우려 낸 후 건져 낸다. 3. 무는 납작하게 썰어 넣는다. 4. 국물이 끓으면 파, 마늘을 넣고 간을 맞춘다. tip: 물을 조금 넣고 무를 끓이다가 잘 익은 후에 국물을 더 넣고 끓이면 건더기 위아래 뜨지 않아서 좋다.
가자미그라탕(고)	밀가루/중력분(국내산)(4.00-0.4) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것.국내산(5.00-0.5) 새송이버섯/새송이버섯(10.00-1) 가자미(생것)/가자미(90.00-9) 치즈/(모짜렐라)(30.00 - 3) 크림/휘핑크림(10.00 - 1) 버터/버터(2.00 - 0.2) 콩기름/콩기름(0.00 - 0.2) 마요네즈/전란(10.00 - 1) 소금/굵은소금(0.10 - 0.01) 파슬리,말린것/파슬리,말린것(0.10 - 0.01)	1. 가자미는 살이 부서지지 않게 세척하여 소금, 후추로 밑간 한다. 2. 코팅 팬에 기름을 바르고 구워 낸다. 3. 소스 : 버터를 녹이고 마늘을 볶다가 양파, 새송이버섯 볶아 생크림과 마요네즈를 넣고 살짝 볶아준다. 소금, 후추를 넣어 간을 한다. 4. 2에 3의 소스를 올리고 모짜렐라치즈를 올려 구워낸다. 5. 파슬리를 뿌려준다.
잡채(고)	당면/마른것(25.00-2.5) 설탕/황설탕(1.00-0.1) 참깨,흰깨/볶은것(1.00-0.1) 당근/생것(10.00-1) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 부추(재래종)/생것(5.00-0.5) 생강/국내산(1.00-0.1) 시금치/생것,하우스(10.00-1) 양파/생것.국내산(10.00-1) 파/대파(2.00-0.2) 느타리버섯/생것(14.00-1.4) 돼지고기(등심)/날것,채(20.00-2) 참기름/참기름(1.00-0.1) 간장/양조간장(5.00-0.5) 후추/검은색(0.01-0.01)	1. 당면은 삶아 기름과 간장에 무쳐 놓는다. 2. 돼지고기는 재빨리 볶아 놓는다. 3. 시금치는 데친 후 물기를 꼭 짜서 양념한다. 4. 양파, 당근을 재쳐서 파와 함께 볶는다. 5. 느타리버섯은 소금물에 데친 후 손을 씻어 기름에 볶는다. 6. 간장, 설탕, 마늘, 후추 등을 넣고 양념장을 끓인다. 7. 모든 재료를 섞어서 참깨, 참기름을 넣고 간이 맞도록 무친다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00-4)	1. 검수 시 소독 후 겉포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다.
포도(고)	포도(생과)/갯벌얼리(80.00 - 8)	1. 소독 후 학생 수에 맞게 포도송이를 자른다.



학교급식 표준레시피

9월 22일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
우동(주식-고)	우동/생것(300.00-30) 우동고명/튀긴것, 건더기스프(5.00-0.5) 두부/튀긴두부(유부)(5.00-0.5) 마늘/생것, (국내산)(1.00-0.1) 조선무/뿌리(20.00-2) 썩갠/생것(1.00-0.1) 양파/생것, 국내산(10.00-1) 파/대파(10.00-1) 팽이버섯/생것(10.00-1) 가다랭이/반건품(10.00-1) 멸치/자건품(큰멸치)(10.00-1) 어묵/찜(20.00-2) 어묵/튀김(10.00-1)(청실홍실 꽃어묵) 꽃새우(독새우)/자건품(2.00-0.2) 다시마/말린것(5.00-0.5) 간장/재래간장(0.00-0) 간장/양조간장(5.00-0.5) 소금/굵은소금(1.00-0.1) 후추/흰색(0.09-0.01) 우동용스프/우동육수(18.00-1.8)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 멸치, 가다랭이, 다시마, 표고버섯, 양파, 대파, 무를 넣어 육수를 만든다. 2. 청실홍실 꽃어묵은 슬라이스 해 놓는다. 3. 썩갠, 팽이버섯은 적당하게 썰고 유부와 어묵은 살짝 데쳐 재빨리 둔다. 4. 우동면은 소금물에 삶아 찬물에 행군다. 5. 면과 육수를 따로 담아낸다. 6. 육수 중간에 우동 튀김 고명을 뿌려 배식한다.
후리카게김가루밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(50.00-5) 찰쌀/백미(10.00-1) 김(참김)/김가루(5.00-0.5) 참기름/참기름(3.00-0.3) 후리카게/복합조미식품(5.00-0.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀밥을 지어 식혀 놓는다. 2. 후리카게와 김가루, 참기름, 통깨를 섞어 동글게 뭉친다. 3. 싱거우면 간장으로 간을 더한다.
허니브레드(고)/완	브레드스틱/브레드스틱(75.00 - 7.5)	<ul style="list-style-type: none"> • 허니버터브레드(2등분)/900g(75g*12)/봉 <ol style="list-style-type: none"> 1. 오븐에 구워 1개씩 배식한다.
사과주스(고)	사과(과일주스)/천연과즙(무가당)(100.00 - 10)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 포장 소독하여 받드에 담아 냉장고에 보관한다.
배추김치(고)/완	김치/배추김치(50.00-5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 검수 시 소독 후 겉포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다. 2. 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 23일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
현미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.5) 잡쌀/현미(5.00-0.5) 잡쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀, 잡쌀, 현미를 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
황태계란국(고)	감자/생것(20.00-2) 마늘/생것(국내산)(1.00-0.1) 파/대파(5.00-0.5) 달걀(전란)/생것(18.00-1.8) 멸치/자건품(큰멸치)(5.00-0.5) 명태/말린것, 생어(복어)(4.00-0.4) 다시마/말린것(2.00-0.2) 간장/재래간장(2.00-0.2) 소금/식염(1.00-0.1)	1. 황태를 참기름, 국간장에 재워 둔다. 2. 국멸치, 다시마를 넣고 다시국물을 만든다. 3. 무는 재빨리 쪄낸다. 4. 감자도 재빨리 쪄낸다. 5. 무, 감자, 황태를 넣고 한소끔 끓인다. Tip: 황태를 보통 참기름, 국간장을 넣고 볶아도 되지만, 참기름 국간장에 재워 두어도 맛이 난다. 부스러짐도 적다.
미트볼치즈퐁듀(고)	피자/치즈피자(20.00-2) 떡볶이떡/모양떡볶이,쌀(국내산)(10.00-1) 설탕/황설탕(1.00-0.1) 당근/생것(3.00-0.3) 양파/생것,국내산(10.00-1) 토마토페이스트,통조림/토마토페이스트,통조림(4.00-0.4) 피망/녹색과(4.00-0.4) 피망/적색과(7.00-0.7) 콩기름/콩기름(0.00-0.3) 파슬리,말린것/파슬리,말린것(0.10-0.01) 스파게티소스/마늘&양파(30.00-3) 미트볼,냉동품/미트볼(90.00-9)	1. 미트볼을 오븐에 구워 낸다.(건열180도15분) 2. 당근, 파프리카를 사각으로 잘라 놓는다. 3. 스파게티 소스, 페이스트 소스, 양파 간 것, 설탕 등을 물과 함께 섞어 끓인다. 4. 미트볼이 잠길 만큼 소스 붓는다. 5. 당근, 양파, 피망, 파프리카를 데친 모양떡과 함께 섞는다. 6. 모짜렐라치즈를 뿌려 건열180도 5분 익힌다.
견과류멸치조림(고)	물엿/물엿(5.00-0.5) 설탕/황설탕(1.00-0.1) 땅콩/볶은것(5.00-0.5) 아몬드/말린것(5.00-0.5) 참깨,흰깨/볶은것(0.10-0.01) 호두/볶은것(5.00-0.5) 멸치/자건품(잔멸치)(5.00-0.5) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 청주/청주(0.80 - 0.08) 간장/양조간장(4.00 - 0.4)	1. 볶음술을 달구고 멸치와, 호두, 아몬드를 살짝 볶아 놓는다. 2. 설탕, 물엿, 간장, 참기름, 청주를 넣고 소스를 끓인다. 3. 끓는 소스에 볶은 재료를 넣고 볶는다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00-4)	1. 검수 시 소독 후 겉포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다. 2. 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
배(고)	배(생과)/국내산,신고(80.00 - 8)	1. 학생 수에 맞게 조각을 낸다. 2. 받드에 담아 배식 한다.



학교급식 표준레시피

9월 23일(토) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
멕시코볶음밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(65.00-6.5) 잡쌀/흰미(5.00-0.5) 잡쌀/백미(20.00-2) 마늘/생것.(국내산)(2.00-0.2) 양파/생것.국내산(12.00-1.2) 토마토/생것(5.00-0.5) 파/대파(1.00-0.1) 파/실파(5.00-0.5) 파프리카(착색단고추)/적색과(10.00-1) 파프리카(착색단고추)/주황색과(10.00-1) 파프리카(착색단고추)/황색과(10.00-1) 피망/녹색과(8.00-0.8) 쇠고기(한우)/우둔.다짐(17.00-1.7) 올리브유/올리브유(5.00-0.5) 콩기름/콩기름(0.10-0.5) 간장/양조간장(2.00-0.2) 소금/식염(1.00-0.1) 칠리분말/칠리분말(5.00-0.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 밥은 최대한 고슬고슬하게 짓는다. 2. 각종 채소는 깨끗이 세척한 후 잘게 깎둑썰기한다. 3. 올리브유를 두르고 칠리가루를 뿌려 주면서 채소를 볶는다. 4. 효명한 쇠고기는 핏물 제거 후 간장, 마늘, 설탕, 대파에 양념 후 볶아 낸다. 5. 모든 재료를 섞은 다음 실파는 소독, 세척 후 잘게 썰어서 마지막에 뿌려 준다.
옥수수스프(고)	옥수수알/찰옥수수알.냉동(20.00-2) 소금/식염(0.40-0.04) 후추/검은색(0.07-0.01) 크림스프/분말(0.00-0) 스프(옥수수스프)/분말(20.00-2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 옥수수 스프 가루를 물에 풀어 끓여 준다. 2. 옥수수를 넣고 소금, 후추 간을 하여 끓여 낸다. 3. 후춧가루를 넣어 마무리 한다.
김치퀘사디아(고)	옥수수통조림/홀저널스타일(5.00 - 0.5) 설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 김치/배추김치(15.00 - 1.5) 양파/생것.국내산(5.00 - 0.5) 토마토페이스트.통조림/토마토페이스트.통조림(10.00 - 1) 피망/녹색과(5.00 - 0.5) 양송이버섯/생것(5.00 - 0.5) 돼지고기가공품(햄)/효평햄(10.00 - 1) 치즈/(모짜렐라)(25.00 - 2.5) 버터/버터(2.00 - 0.2) 토마토케찹/토마토케찹(10.00 - 1) 포피아/포피아(20.00 - 2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 모든 재료는 잘게 썰어준다. 2. 썰어둔 채소와 김치를 볶다가 케첩, 페이스트를 넣어 살짝 더 볶은 다음 간을 맞춘다. 3. 포피아에 볶은 재료를 올리고 치즈를 뿌린 후 반으로 접는다. 4. 오븐에 굽는다. 5. 바삭하게 굽는다.
열대과일샐러드(고)	망고/망고(30.00-3) 블루베리/생과(10.00-1) 사과(생과)/야오리(20.00-2) 포도(생과)/깡벌알리(20.00-2) 샐러드드레싱/키워드레싱(20.00-2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 망고 큐브와 블루베리, 사과, 포도를 함께 키워드레싱에 버무린다.(모두 깎둑썰기) <p>Tip: 드레싱종류는 딸기, 플레인, 키위, 포도맛 등으로 바꿔 사용할 수 있다.</p>
깍두기(고)	김치/배추김치(40.00-4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 검수 시 소독 후 겉포장을 벗긴 후 받드에 담아 냉장보관 한다.



학교급식 표준레시피

9월 25일(월) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
새우채소죽(고)	쌀(백미)/일반형(국내산) 9.00 - 1) 찹쌀/백미(50.00 - 5) 참깨, 흰깨/볶은것(1.00 - 0.1) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양파/생것, 국내산(4.60 - 0.5) 호박/애호박, 생것(10.00 - 1) 새우/생새우살(30.00 - 3) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 간장/재래간장(2.00 - 0.2) 후추/검은색(0.10 - 0.01)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 새우는 검수 후 냉동 보관한다. 2. 당근, 호박, 양파는 잘게 다진다. 3. 새우살은 해동 후 데친다. 4. 데친 새우살은 씹히는 느낌이 나도록 3번 정도 다진다. 5. 씻은 쌀, 찹쌀에 참기름을 넣어 볶다가 새우살, 채소를 넣고 너무 퍼지지 않게 저으면서 끓인 후 국간장으로 간을 맞춘다. <p>tip : 완품이 뜨거울 때 생크림을 올리면 흘러내릴 수 있으므로 한 김 나간 완품에 상식을 해야 한다.</p>
생크림망고와플(고)/수제	와플/와플(40.00 - 4) 망고/망고(20.00 - 2) 크림/휘핑크림(20.00 - 2) 풍기름/풍기름(2.00 - 0.2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 아이스망고(벌어진 것)와플, 생크림은 입고 후 냉동 보관한다. 2. 오븐 코팅 팬에 기름을 바른 후 와플을 겹치지 않게 배열한다. 3. 180도 10~15분간 구워준다 4. 한 김 나간 와플에 생크림과 아이스망고 1조각 올려 예쁘게 장식한다.
딸기크림치즈라떼(고)	요구르트/불가리스 딸기(225.00 - 22.5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 입고 후 냉장 보관한다. <p>tip : 딸기크림치즈라떼는 푸르밀 제품임</p>
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알콜 분무 후 냉장 보관한다.
배(고)	배(생과)/국내산, 신고(80 - 8)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 세척, 소독하여 과일분할기로 8등분하여 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 25일(월) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
팥콩밥(고)	팥(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참쌀/백미(20.00 - 2) 강낭콩/생것(5.00 - 0.5)	1. 팥콩과 쌀, 참쌀을 깨끗이 씻은 뒤 2. 밥을 짓는다.
근대된장국(고)	감자/생것(18.80 - 2) 근대/생것(35.20 - 4) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 파/대파(1.60 - 0.2) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 된장/된장,개방식(양조된장)(10.00 - 1) 고추장/팔로만든고추장(1.47 - 0.15)	1. 멸치와 다시마로 국물을 낸다. 2. 근대는 전자레지 열어서 세척, 소독한다. 3. 육수에 된장과 고추장을 넣어 끓으면 근대와 감자를 넣어 끓인다. tip : 감자는 완전히 익히면 배식 시 부서질 수 있으므로 2/3정도만 익힘
바비큐쪽잡(고)/수	설렁/혹설렁(1.02 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(1.02 - 0.1) 생강/국내산(0.80 - 0.1) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 매실/농축액(1.02 - 0.1) 사과(생과)/부사(후지)(2.86 - 0.3) 돼지고기(갈비)/날것, 구이용(150.00 - 15) 콩기름/콩기름(0.50 - 0.5) 청주/청주(1.02 - 0.1) 간장/양조간장(3.00 - 0.3) 우스터소스/우스터소스(3.00 - 0.3) 핫소스/핫소스(1.02 - 0.1) 스테이크소스/갈릭스테이크소스(20.00 - 2) 토마토제철/토마토제철(中)(6.00 - 0.6) 말계수입/말린것(0.50 - 0.05)	1. 등갈비(30g토막)는 세척 후 밀간 하지 않고 오븐코팅팬에 겹치지 않게 깔고 200도에서 20분 구워낸다. 2. 타공 소쿠리에 구워낸 등갈비 부어 기름을 따라 버린다. 3. 말계수입, 양파간것, 사과간것, 스테이크소스, 간장, 핫소스, 케첩, 혹설렁, 청주, 우스터소스, 마늘, 생강을 넣어 소스를 끓인다. 4. 등갈비에 소스를 혼합한 후 맛이 배일 때까지 조리낸다. 5. 1인 5조각씩 배식한다. tip : 1. 돼지고기(생갈비70g,2조각)를 구워 사이드로 제공해도 좋음 2. 바비큐쪽잡은 살이 잘 발라 질수 있도록 조리를 해야 하며, 너무 익으면 부서짐에 주의해야 한다.
숙주미나리무침(고)	마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 미나리/생것(8.20 - 1) 숙주나물/생것(40.00 - 4) 들기름/들기름(0.50 - 0.05) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 소금/구운소금(0.50 - 0.05) 간장/양조간장(5.00-0.5) 후추/검은색(0.08-0.01)	1. 숙주, 미나리를 살짝 데쳐놓는다 2. 마늘을 기름에 볶는다. 3. 배식 전 숙주, 미나리, 양념을 무친다.
석박지(고)	김치/석박지(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알콜 분무 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 25일(월) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/현미(10.00 - 1) 잡쌀/백미(10.00 - 1) 차조/차조(5.00 - 0.5)	1. 쌀과 잡쌀, 현미, 차조를 깨끗이 씻은 뒤 2. 밥을 짓는다. tip : 현미를 충분히 불렀다 밥을 지어야 까끌 거리지 않음
애호박된장국(고)	감자/생것(28.20 - 3) 두부/두부,소포장(20.00 - 2) 고추/풋고추,개량종(0.62 - 0.07) 마늘/생것,(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것,국내산(5.50 - 0.6) 파/대파(1.64 - 0.2) 호박/애호박,생것(10.00 - 1) 팽이버섯/생것(16.00 - 2) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00 - 0.2) 바지락(모시조개)/생것(양식산)(30 - 3) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 된장/된장,개량식(양조된장)(10.00 - 1) 고추장/쌀로만든고추장(1.00 - 0.1)	1. 멸치와 다시마로 국물을 낸다. 2. 채소는 깨끗이 전처리 후 세척, 소독한다. 3. 바지락은 소금물로 담가 놓았다가 씻어 이물질을 제거한다. 4. 옥수에 된장과 고추장을 풀고 한소끔 끓으면 채소와 바지락, 두부를 넣어 끓인다.
오리로스트 스테이크(고)/반	설탕/백설탕(1.00 - 0.1) 마늘/생것,(국내산)(1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양파/생것,국내산(13.80 - 1.5) 사과(생과)/부사(후지)(9.50 - 1) 콩기름/콩기름(0.20 - 0.2) 청주/청주(1.00 - 0.1) 굴소스/굴소스(1.00 - 0.1) 토마토케첩/토마토케첩(10.00 - 1) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 하이스가루/분말(3.00 - 0.3) 햄박스테이크/지킨햄박스테이크(100.00 - 10)	1. 입고 후 오리로스테이크는 냉동 보관한다. 2. 오븐 코팅팬에 기름을 바른 뒤 오리로스테이크를 콤비 200도 10~15분 구워낸다. 3. 마늘, 생강을 볶다가 사과 간 것, 하이스분말, 케첩, 굴소스, 설탕을 넣어 소스를 만든다. 4. 배식 전에 오리로스테이크(100g*10r개입)에 소스를 얹어준다. tip : 오리로스트스테이크는 오븐에 구울 때 너 무 익히지 않도록 유의(부드럽게 조리)
골뱅이채소무침(고)	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 참깨,흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 당근/생것(4.50 - 0.5) 마늘/생것,(국내산)(1.00 - 0.1) 양배추/생것(12.90 - 1.5) 양파/생것,국내산(9.20 - 1) 오이/생것,개량종(4.90 - 0.5) 파/쪽파(1.50 - 0.2) 매끈이고동/동조림(골뱅이동조림)(12.00 - 1.2) 오징어/조미포(3.00 - 0.3) 참기름/참기름(0.50 - 0.05) 고춧가루/고춧가루(0.50 - 0.05) 고추장/고추장,개량식(10.00 - 1) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1)	1. 양배추는 채벌어 세척, 소독한 뒤 냉장보관 2. 골뱅이는 썰기 후 개봉 후 뜨거운 물로 데쳐 이물질 제거한다. 3. 마늘, 쪽파, 고추장, 식초, 고춧가루, 참기름, 설탕, 깨를 혼합하여 소스를 만든다. 4. 모든 채소는 채벌기를 한다. 5. 배식 전 채소, 골뱅이, 소스를 혼합한다.
총각김치(고)	김치/총각김치(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 견수 후 포장 알콜 분무 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 26일(화) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
혼합곡밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/백미(20.00 - 2) 혼합잡곡/12곡(5.00 - 0.5)	1. 쌀과 잡쌀, 혼합곡을 깨끗이 씻은 뒤 2. 밥을 짓는다.
용심이만두국(고)	수제비/감자수제비,우리밀(40.00 - 4) 감자/생것(18.80 - 2) 참깨,흰깨/볶은것(0.15 - 0.02) 당근/생것(3.60 - 0.4) 마늘/생것,(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것,국내산(9.20 - 1) 파/대파(1.60 - 0.2) 호박/애호박,생것(15.00 - 1.5) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00 - 0.2) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 간장/재래간장(1.00 - 0.1)	1. 감자용심이는 냉동 보관한다. 2. 다시마와 국멸치 육수를 낸다. 3. 육수가 끓으면 다시마, 국멸치를 건져내고, 당근, 양파, 호박, 감자를 넣어 끓인다. 4. 감자용심이는 별도로 2번정도 나눠 끓인 후 국통에 넣어 배식한다. tip : 감자용심이(고기는 안들어감)는 오래 끓이면 풀어짐이 있으므로 주의
돼지불백& 파채무침(고)	물엿/물엿(5.00 - 0.5) 참깨,흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 마늘/생것,(국내산)(1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 파/대파(1.60 - 0.2) 파/대파채(15.00 - 1.5) 돼지고기(뒷다리)/날것(70.00 - 7) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날것)(50.00 - 5) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 청주/청주(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(15.00 - 1.5) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.10 - 0.01)	1. 돼지고기는 간장, 청주, 마늘, 생강, 물엿, 후추, 참기름을 넣어 밑간(40분정도 재용)을 해 놓는다. 2. 대파채는 소독 후에 물기를 빼놓는다. 3. 돼지고기를 볶는다. 4. 2에 식초, 설탕, 고춧가루 참기름을 넣어 무친다. 5. 돼지고기볶음에 파채무침을 올려 배식한다.
고구마그라탕(고)	빵가루/빵가루(5.00 - 0.5) 옥수수통조림/가당(10.00 - 1) 고구마/생것(55.80 - 6) 양파/생것,국내산(4.60 - 0.5) 피망/적색과(2.60 - 0.3) 치즈/(모짜렐라)(20.00 - 2) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 크림스프/분말(10.00 - 1)	1. 고구마는 썬는다. 2. 양파, 피망은 잘게 다진 후 데치고, 옥수수 캔도 데쳐놓는다. 3. 고구마, 데친 채소, 분말크림스프, 후추, 빵가루를 혼합하여 오븐코팅팬에 담는다. 4. 치즈와 파슬리를 혼합한 후 3에 얹는다. 5. 1편당 20조각을 내어 1조각씩 배식한다.
총각김치(고)	김치/총각김치(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알콜 분무 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 26일(화) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
친환경가바알밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75 - 7.5) 찰쌀/현미(5.00 - 0.5) 찰쌀/백미(10.00 - 1) 쌀(기능성현미)/찰승현미(10.00 - 1)	1. 쌀과 찰쌀, 기능성현미를 깨끗이 씻은 뒤 2. 밥을 짓는다.
나가사끼뽕국(고)	당근/생것(4.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(3.00 - 0.3) 조선무/뿌리(9.50 - 1) 배추/생것(9.20 - 1) 부추(호부추)/생것(6.00 - 0.6) 양배추/생것(10.65 - 1.24) 양파/생것.국내산(5.50 - 0.6) 청경채/청경채(9.10 - 1) 파/대파(2.40 - 0.3) 돼지고기(뒷다리)/날것, 채(20.00 - 2) 오징어/생것(10.00 - 1) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름(2.00 - 0.2) 간장/재래간장(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 소금/굵은소금(0.31 - 0.03) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 뽕홍소스/뽕홍소스(2.00 - 0.2) 해물찌개,냉동/해물찌개,냉동(10.00 - 1)	1. 다시마 육수를 낸다. 2. 모든 재료는 재빨리 준비한다. 3. 솥에 기름을 두르고 생강 마늘을 넣고 볶다가 오징어, 해물, 돼지고기를 볶아 향이 배이게 한다. 4. 3에 채소를 넣어 센 불에 볶는다. 5. 4이 볶아지면 육수를 넣고 끓인다. 6. 5가 끓으면 나가사끼 뽕홍소스를 넣고 부추 대파를 넣는다.
수육/새우젓(고)	고추/붉은고추,생것(0.90 - 0.1) 고추/풋고추,개량종(0.90 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양파/생것.국내산(5.50 - 0.6) 파/쪽파(1.52 - 0.2) 월계수잎/말린것(0.20 - 0.02) 돼지고기(사태)/날것, 편육용(80.00 - 8) 돼지고기(앞다리)/날것, 편육용(80.00 - 6) 새우젓/(육젓)(5.00 - 0.5) 청주/청주(2.00 - 0.2) 된장/된장,개량식(양조된장)(3.00 - 0.3) 후추/검은색(0.07 - 0.01)	1. 돼지고기는 200~300g 덩어리로 주문하여 핏물을 뺀다. 2. 물이 끓으면 돼지고기와 파, 마늘, 양파, 마늘, 된장, 월계수잎을 넣고 삶아낸다. 3. 새우젓은 믹서기 갈고, 흥고추, 풋고추, 쪽파는 다져서 혼합한다. 4. 배식 전에 수육에 새우젓을 얹어 배식한다.
무생채(고)	설탕/황설탕(1.00 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(0.50 - 0.05) 조선무/뿌리(38.00 - 4) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 소금/식염(0.46 - 0.05) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1)	1. 무는 곱게 채져서 소금에 절여서 냉장 보관한다. 2. 마늘, 고춧가루, 설탕을 혼합하여 양념장을 만든다. 3. 소금에 절여둔 무를 물기를 제거후 양념장에 버무린다.
보쌈김치(고)	김치/보쌈김치(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알콜 분무 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 26일(화) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
잡쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(20.00 - 2) 잡쌀/백미(80.00 - 8)	1. 쌀과 잡쌀 깨끗이 씻은 뒤 밥을 짓는다.
장각삼계탕(고)	잡쌀/백미(5.00 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 조선무/뿌리(11.40 - 1.2) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/대파(1.60 - 0.2) 대추/건과(0.90 - 0.1) 닭고기(넓적다리)/날것(200.00 - 20) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 인삼/수삼(3.00 - 0.3) 황기/황기, 말린것(2.00 - 0.2)	1. 장각은 세척 후 끓는 물에 데쳐낸다. 2. 물에 장각, 무, 대추, 다진 인삼, 황기, 다진 양파를 넣고 푹 끓인다. 3. 대추와 황기를 건져내고, 장각을 따로 분리해 받드에 담아놓는다(너무 푹 삶지 않음) 4. 육수에 잡쌀밥을 넣어 같이 끓인다. 5. 배식 시 대파채를 넣어 장각에 부어준다. tip : 1. 장각 5Kg 25~28개가 들어있으므로 필요량보다 10%줄여 발주해도 됨. 2. 장각을 오래 끓일 경우 분리 될 수 있음에 유의
김치전(고)/수	밀가루/중력분(국내산)(3.00 - 0.3) 부침가루/부침가루(15.00 - 1.5) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것.국내산(5.50 - 0.6) 김치/맛김치(30.00 - 3) 달걀(전란)/생것(4.30 - 0.5) 오징어/생것(10.00 - 1) 치즈/(모짜렐라)(10.00 - 1) 콩기름/콩기름(0.30 - 0.3)	1. 맛김치는 한번씩 더 썰어준다. 2. 오징어는 데친 후 다져놓는다. 3. 김치, 오징어, 부침가루, 밀가루, 달걀, 양파, 치즈를 혼합한다. 4. 부침기에 기름을 두르고 1인 크기(10cm이하)로 부쳐낸다. tip : 전은 먼저 만든 것이 우선 배식되도록 해야 한다.
오이부추무침(고)	설탕/백설탕(1.00 - 0.1) 참깨, 흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 마늘/생것.(국내산)(0.50 - 0.05) 부추(호부추)/생것(3.00 - 0.3) 양파/생것.국내산(5.50 - 0.6) 오이/생것, 개량종(49.00 - 5) 파/쪽파(0.80 - 0.1) 멸치/액젓(0.70 - 0.07) 참기름/참기름(0.50 - 0.05) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1)	1. 오이는 소독 후 2cm*2cm 한입에 썬 들어가는 크기로 깎둑썰기 한다. 2. 양파는 채 썰고, 부추는 먹기 좋은 크기로 자른다. 3. 액젓, 고춧가루, 식초, 설탕, 마늘, 소금을 넣어 양념장을 만든다. 4. 배식직전에 양념장과 채소를 혼합한다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알뜰 분무 후 냉장 보관한다.
거봉(고)	포도(생과)/거봉(85.00 - 8.5)	1. 거봉은 소독 후 낱알을 분리하여 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 27일(수) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
보리밥(고)	보리/알보리(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 참쌀/백미(20.00 - 2)	1. 쌀과 참쌀 깨끗이 씻은 뒤 밥을 짓는다.
쇠고기영양탕(고)	들깨가루/들깨가루(3.00 - 0.3) 고사리/삶은것(15.00 - 1.5) 깨나물(깨잎나물)/깨나물(깨잎나물)(6.00 - 0.6) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(19.00 - 2) 부추(재래종)/생것(8.90 - 1) 생강/국내산(0.25 - 0.03) 콩나물/생것(15.00 - 1.5) 파/대파(2.40 - 0.3) 쇠고기(한우)/앞다리(30.00 - 3) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름(1.00 - 0.1) 간장/재래간장(1.00 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1)	1. 다시마로 육수를 낸다. 2. 고사리는 데쳐 4cm크기로 썰고 무는 나박, 대파는 송송 썰어 둔다. 3. 부추는 재낸다. 4. 육수에 2,3을 넣은 후 들깨가루, 소금, 고춧가루, 국간장으로 간한다.
푸실리비엔나볶음(고)	마카로니/삶은것(8.00 - 0.8) 설탕/백설탕(1.00 - 0.1) 참깨.흰깨/볶은것(0.10 - 0.01) 당근/생것(4.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것.국내산(5.50 - 0.6) 소시지/비엔나.워너소시지(50.00 - 5) 콩기름/콩기름(0.50 - 0.5) 간장/양조간장(1.00 - 0.1) 토마토케첩/토마토케첩(10.00 - 1) 고추장/쌀로만든고추장(3.00 - 0.3)	1. 채소는 소독 후 2*2cm 크기로 썰어둔다. 2. 비엔나는 끓는 물에 데쳐서 사용한다. 3. 마카로니는 끓는 물에 소금을 넣어 삶아 놓는다. 4. 솥에 기름을 두르고 마늘을 볶다가 고추장, 케첩, 간장, 설탕을 넣어 소스를 만든다. 5. 4에 2,3을 넣어 볶는다. tip : 비엔나는 1kg 90개정도 들어있음
깨잎전(고)/완	전.냉동품/깨잎전 (40.00 - 4)	1. 깨잎전(40g*25개입)은 일고 후 냉동 보관한다. 2. 오븐코팅팬에 기름을 바르고 깨잎전을 겹치지 않게 배열한 후 180도에 10분 구워낸다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알콜 분무 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 27일(수) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
불고기채소비빔밥 (고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(80.00 - 8) 찰쌀/백미(20.00 - 2) 설탕/백설탕(1.00 - 0.1) 참깨,흰깨/볶은것(1.00 - 0.1) 깻잎/생것(2.00 - 0.2) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 상추/재래종(20.00 - 2) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양파/생것.국내산(18.40 - 2) 파/쪽파(1.50 - 0.2) 매실/농축액(1.00 - 0.1) 사과(생과)/부사(후지)(9.50 - 1) 쇠고기(한우)/설도,불고기(60.00 - 6) 참기름/참기름(0.62 - 0.06) 콩기름/콩기름(0.10 - 0.1) 간장/양조간장(3.00 - 0.3) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 고추장/쌀로만든고추장(20.00 - 2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀과 찰쌀 깨끗이 씻은 뒤 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 사브사브용으로 준비해서 간장, 마늘, 생강, 청주, 매실, 후추, 참기름, 참깨를 혼합한 양념장에 재워놓는다. 3. 모든 채소는 재 썰 후 혼합하여 냉장 보관한다. 4. 밀간해 놓는 쇠고기는 볶는다. 5. 마늘을 볶다가 양파와 사과 간 것, 고추장, 간장, 물엿, 설탕, 쪽파를 넣어 끓인 후 마지막에 식초를 넣는다. 6. 밥에 재소를 올린 후 쇠고기볶음, 고추장을 얹어 배식한다. <p>tip : 쇠고기는 단가가 높으므로 돼지고기를 이용해도 됨. 숙제비빔밥(느끼함) 보다는 생채소로 한 불고기비빔밥이 더 맛있음.</p>
미소된장국(고)	두부/두부,소포장(10.00 - 1) 파/대파(1.60 - 0.2) 팽이버섯/생것(16.00 - 2) 열치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 미역/말린것(2.00 - 0.2) 된장/된장,개량식(양조된장)(10.00 - 1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 다시마, 국멸치 육수를 낸다. 2. 두부는1.5*1.5크기로 작게 썰어놓는다. 3. 육수에 채소, 미역, 두부를 넣고 끓인다. <p>tip: 평소 된장국보다 된장 양을 500g정도 적게 사용해 약간 심심한 된장국이 되게 끓여냄</p>
식빵핫도그(고)/수	빵가루/빵가루(10.00 - 1) 식빵/토스트(26.30 - 3.75) 소시지/안심후랑크(40.00 - 4) 달걀(전란)/생것(6.00 - 0.7) 머스터드소스/허니머스터드소스(5.00 - 0.5) 토마토케첩/토마토케첩(中)(5.00 - 0.5) 콩기름/콩기름(0.50 - 0.5) 간장/양조간장(1.00 - 0.1) 토마토케첩/토마토케첩(10.00 - 1) 고추장/쌀로만든고추장(3.00 - 0.3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 식빵 여러 장을 겹쳐 테두리를 칼로 자르기 2. 밀대로 밀어준 후 소시지를 넣고 돌돌 말아준 뒤 가장자리에 물(달걀 물)을 무쳐준다. 3. 계란-빵가루(기름혼합)를 입혀 공비 180도에서 8~10분 구워준다. 4. 케첩, 머스터드를 뿌려 1개씩 배식한다. <p>tip: 후랑크소시지 개당 40g*25개입사용 토스트용 식빵은 750g(결장제의 22개입)</p>
단감(고)	감(단감)/단감(79.00 - 10)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 세척, 소독 후 4등분하여 1개씩 배식한다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숙성정도를 확인한다. 2. 견수 후 포장 앞쪽 분무 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 27일(수) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
강황카로틴밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 잡쌀/원미(5.00 - 0.5) 잡쌀/백미(15.00 - 1.5) 쌀(기능성)/강황라이스업(5.00 - 0.5)	1. 쌀과 잡쌀, 원미를 깨끗이 씻은 뒤 밥을 솥에 담고 강황쌀을 섞어 밥을 짓는다.
김치어묵탕(고)	마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(14.30 - 1.5) 양파/생것.국내산(4.60 - 0.5) 파/대파(1.60 - 0.2) 김치/맛김치(30.00 - 3) 멸치/자른멸치(큰멸치)(2.00 - 0.2) 어묵/종합어묵(30.00 - 3) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 간장/재래간장(1.00 - 0.1) 소금/굵은소금(0.70 - 0.07)	1. 멸치, 다시마로 다시물 우려내기 2. 양파 채썰고, 대파는 어슷썰기, 무는 나박썰기 한다. 3. 어묵은 종합어묵을 이용하고 한입크기로 썬다. 4. 다시물에 익은 김치를 넣어서 끓이다가 무와 어묵을 넣고, 마늘을 넣은 후 한 김을 낸 후 재래간장으로 간을 본다. 5. 대파를 넣어서 끓인다.
돈육고구마강정(고)	튀김가루/튀김가루(6.00 - 0.6) 고구마/생것(27.90 - 3) 전분/감자전분(6.00 - 0.6) 물엿/물엿(3.04 - 0.3) 땅콩조각/땅콩조각.볶은것(2.00 - 0.2) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 사과(생과)/부사(후지)(2.89 - 0.3) 돼지고기(등심)/날것.탕수용(90.00 - 9) 콩기름/콩기름(1.00 - 1) 청주/청주(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(1.52 - 0.15) 토마토케첩/토마토케첩(6.00 - 0.6) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 고추장/할로만든고추장(6.00 - 0.6)	1. 돼지고기(탕수육사이즈)에 간장, 마늘, 생강, 후추, 청주 등으로 밑간한다. 2. 고구마는 맛탕식으로 썰어서 오븐에 굽는다. 3. 돼지고기, 튀김가루, 난백, 전분으로 물반죽 한 후 튀겨낸다. 4. 솥에 기름을 두르고 마늘을 볶다가 양파, 사과 간 것, 케첩, 고추장, 간장, 볶은 땅콩, 물엿을 넣어 소스를 만든다. 5. 배식 시 돈육튀김, 고구마튀김을 소스에 버무려 배식한다.
해물우동볶음(고)	바루면/속면.냉동면.우동용(30.00 - 3) 물엿/물엿(3.00 - 0.3) 설탕/백설탕(1.00 - 0.1) 고추/붉은고추.말린것(0.60 - 0.1) 당근/생것(5.30 - 0.6) 마늘/생것.(국내산)(0.97 - 0.1) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/대파(1.60 - 0.2) 오징어/생것(10.00 - 1) 어묵/사각어묵(10.00 - 1) 새우/생새우살(10.00 - 1) 참기름/참기름(0.11 - 0.01) 청주/청주(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(5.00 - 0.5) 굴소스/굴소스(2.00 - 0.2) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 고추장/할로만든고추장(1.00 - 0.1) 참뽕소스/참뽕소스(4.00 - 0.4) 해물찌개.냉동/해물찌개.냉동(10.00 - 1)	1. 우동면은 익고 후 냉동 보관한다. 2. 양파, 당근, 호박, 고추, 대파는 소독 후 채 썰기한다. 3. 새우살, 오징어, 해물 모듬은 해동 후 세척 후, 데친다. 4. 채소는 데쳐놓는다. 5. 솥에 기름을 두르고 마늘을 볶다가 간장, 고추장, 참뽕소스, 물엿, 설탕, 후추, 청주를 넣은 후 끓이면 채소를 넣는다. 6. 우동은 삶아놓는다. 7. 5에 6을 넣고 굴소스, 참기름, 참깨를 넣은 후 마무리한다.
석박지(고)	김치/석박지(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알콜 분무 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 28일(목) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
기장밥(고)	기장/도정곡(5.00 - 0.5) 쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찬쌀/백미(20.00 - 2)	1. 쌀과 찬쌀, 기장을 깨끗이 씻은 뒤 섞어 밥을 짓는다.
참치김치찌개(고)	두부/두부(10.00 - 1) 마늘/생것.(국내산)(1 - 0.1) 양파/생것.국내산(5 - 0.5) 파/대파(2 - 0.2) 김치/맛김치(50 - 5) 다시마(황다랑어)/유지동조림(37.60 - 3.76) 멸치/자건풍(큰멸치)(2.00 - 0.2) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 들기름/들기름(0.3 - 0.03)	1. 다시마와 국멸지로 육수를 낸다. 2. 두부는 사방 2cm로 깎둑썰기를 하고, 양파는 채, 대파는 어슷썰기를 한다. 3. 맛김치는 들기름에 볶는다. 4. 육수에 3을 넣고 끓이다가 두부, 채소, 참치를 넣어 끓인 후 대파를 넣고 마무리한다.
불고기낙지볶음(고)	조랭이떡/조랭이떡(30 - 3) 물엿/물엿(3 - 0.3) 설탕/백설탕(2 - 0.2) 참깨.흰깨/볶은것(0.5 - 0.05) 깻잎/생것(3 - 0.3) 당근/생것(7 - 0.7) 양배추/생것(10 - 1) 양파/생것.국내산(10 - 1) 피망/녹색과(5 - 0.5) 매실/농축액(1 - 0.1) 돼지고기(뒷다리)/날것(30.00 - 3) 낙지(세발낙지)/낙지(세발낙지)(90 - 9) 참기름/참기름(0.5 - 0.05) 청주/청주(1 - 0.1) 간장/양조간장(3 - 0.3) 고춧가루/고춧가루(1 - 0.1) 후추/검은색(0.17 - 0.02) 고추장/쌀로만든고추장(12 - 1.2)	1. 낙지는 깨끗하게 손질하여 씻어 놓는다. 2. 채소는 채를 썰어 준비한다. 3. 고추장, 간장, 고춧가루, 마늘, 후추, 청주, 매실, 설탕, 물엿, 깨, 참기름을 혼합하여 양념장을 만든다. 4. 양념장에 낙지와 돈육을 재워 둔다. 5. 조랭이떡은 데쳐놓는다. 6. 4를 볶다가 떡과 채소를 넣어 볶는다.
감자베이컨 프리타타(고)/수	감자/생것(18.80 - 2) 당근/생것(4.50 - 0.5) 브로콜리/생것(3.10 - 0.5) 양배추/생것(8.60 - 1) 베이컨/날것(10.00 - 1) 달걀(전란)/생것(31.00 - 3.6) 우유/보통우유(2.04 - 0.2) 치즈/(모짜렐라)(20.00 - 2) 치즈/(파마산)(2.00 - 0.2) 크림/휘핑크림(10.00 - 1) 버터/버터(1.00 - 0.1) 마요네즈/전란(5.00 - 0.5) 소금/식염(0.10 - 0.01) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 데리야끼소스/데리야끼소스(5.00 - 0.5) 토마토케찹/토마토케찹(3.00 - 0.3)	1. 베이컨, 우유, 휘핑크림, 버터는 입고 후 냉장 보관한다. 2. 양배추는 채를 썰어 소독한다. 3. 감자는 슬라이서로 내리고(자장크기), 양파는 다지고, 브로콜리는 살짝 데치고 베이컨도 뜨거운 물에 데쳐놓는다. 4. 당근, 브로콜리는 양념분쇄기에 갈고, 양파 다진 것에 계란, 베이컨, 파마산 치즈, 소금, 후추, 우유를 혼합한 후 조림팬에 담아 온도 190도에서 15~20분간 구워낸다. 5. 32등분 한 후 백식 전에 케찹, 데리야끼 소스, 마요네즈를 지그재그로 뿌려준다.
총각김치(고)	김치/총각김치(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 견수 후 포장 앞쪽 분무 후 냉장 보관한다.
바나나(고)	바나나/생과(65 - 9)	1. 반씩 잘라 1개씩 배식한다. fin : 칼로리로 인해 바나나는 1/2개씩 배식



학교급식 표준레시피

9월 28일(목) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
차조밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00 - 7.5) 찰쌀/현미(5.00 - 0.5) 찰쌀/백미(15.00 - 1.5) 차조/차조(5.00 - 0.5)	1. 쌀과 찰쌀, 현미, 차조를 깨끗이 씻은 뒤 섞어 밥을 짓는다.
한방갈비탕(고)	당면/마른것(10.00 - 1) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(28.50 - 3) 생강/국내산(0.25 - 0.03) 파/대파(2.40 - 0.3) 쇠고기(갈비)/갈비.탕(120.00 - 12) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 간장/재래간장(1.00 - 0.1) 소금/굵은소금(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 대추/건과(0.90 - 0.1) 인삼/수삼(2.00 - 0.2)	1. 소갈비는 핏물을 뺀 후 끓는 물에 살짝 데친 후 사용한다. 2. 인삼은 어슷썰기 한다. 3. 끓는 물에 다시마, 소갈비, 대추, 인삼, 마늘을 넣어 푹 끓인다. 4. 다시마와 대추를 건져내고, 무를 넣고 끓이다가 소금, 재래간장으로 간을 한다. 5. 당면을 삶는다. 6. 배식 전 당면을 국그릇에 세팅한 후 갈비와 육수를 부어 배식한다.
고갈비(고)	밀가루/중력분(국내산)(6.00 - 0.6) 설탕/백설탕(1.00 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/쪽파(1.50 - 0.2) 매실/농축액(1.00 - 0.1) 사과(생과)/부사(후지)(4.80 - 0.5) 고등어/고등어살(60.00 - 6) 옥수수기름/옥수수기름(0.40 - 0.2) 참기름/참기름(0.30 - 0.03) 청주/청주(0.31 - 0.03) 간장/양조간장(3.00 - 0.3) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 고추장/쌀로만든고추장(6.00 - 0.6)	1. 고등어는 흐르는 물에 해동 후 마늘, 생강, 소금, 후추, 청주에 재워 놓는다. 2. 사과 간 것, 고추장, 간장, 설탕, 물엿, 쪽파, 참기름을 혼합한 후 끓인다. 3. 1을 오븐 코팅팬에 담아 1차 예열 굽는다. 4. 3에 2를 발라 5분정도 구워준다. tip: 1. 양념을 발라 구울 경우 탈 수 있으므로 온도와 시간에 주의한다. 2. 생선을 싫어하는 학생도 잘 먹을 수 있도록 고추장 양념을 하여 구워서 제공한다.
실곤약채소무침(고)	곤약/생것.국수형(70.00 - 7) 물엿/물엿(2.00 - 0.2) 참깨.흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 깨잎/생것(1.00 - 0.1) 당근/생것(5.30 - 0.6) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 상추/개량종(3.00 - 0.3) 양배추/생것(8.60 - 1) 양파/생것.국내산(11.00 - 1.2) 오이/생것.개량종(5.90 - 0.6) 사과(생과)/부사(후지)(9.50 - 1) 참기름/참기름(0.50 - 0.05) 간장/양조간장(1.00 - 0.1) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1) 고추장/쌀로만든고추장(10.00 - 1)	1. 곤약은 입고 후 냉장 보관한다. 2. 모든 채소를 재빨리 냉장고에 보관한다. 3. 고추장, 간장, 식초, 마늘, 물엿, 참깨, 사과 간 것을 혼합하여 양념소스를 만든다. 4. 곤약의 냄새 제거를 위해 끓는 물에 식초를 넣고 데친다. 5. 3에 곤약을 넣어 무친다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알뜰 분무 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 28일(목) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
자색고구마쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(83.00 - 7) 잡쌀/현미(5.00 - 0.5) 잡쌀/백미(15.00 - 1.5) 쌀(자색쌀)/적진주,자색쌀,중간쌀(10.00 - 1)	1. 쌀과 잡쌀, 현미를 깨끗이 씻은 뒤 자색고구마쌀과 섞어 밥을 짓는다.
버섯매운탕(고)	감자/생것(18.80 - 2) 돌미나리/생것(5.30 - 0.6) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 조선무/뿌리(9.50 - 1) 양파/생것,국내산(5.50 - 0.6) 파/대파(1.60 - 0.2) 호박/애호박,생것(10.00 - 1) 느타리버섯/생것(15.00 - 1.5) 새송이버섯/새송이버섯(13.70 - 1.5) 팽이버섯/생것(12.00 - 1.5) 열치/자건품(큰벌치)(2.00 - 0.2) 브리새우/자건품(1.00 - 0.1) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 간장/재래간장(1.00 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 고추장/고추장,개량식(3.00 - 0.3) 후추/검은색(0.10 - 0.01)	1. 열치와 다시마, 브리새우로 육수를 우려낸다. 2. 채소는 소독 후 적당한 크기로 썬다. 3. 육수가 끓으면 고추장, 고춧가루를 풀 후 채소를 넣고 재래간장, 소금을 간을 맞춘다. tip: 수제비를 넣어서 제공해도 좋음
닭다리바베큐 소스조림(고)	마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것,국내산(9.20 - 1) 사과(생과)/부사(후지)(9.50 - 1) 닭고기(넓적다리)/날것(200.00 - 20) 청주/청주(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(3.00 - 0.3) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 고추장/발로만든고추장(3.00 - 0.3) 중화소스/바베큐소스(20.00 - 2)	1. 닭다리(200g,1개)는 세척 후 소금, 후추로 간한 후 오븐에 구워낸다. 2. 사과, 양파는 믹서기에 간다. 3. 솥에 기름을 두르고 마늘을 볶다가 2를 넣고 고추장, 바베큐소스, 간장, 청주를 넣어 끓인다. 4. 1에 3을 혼합 한 후 오븐(200도에서 15분)에서 구워낸다.
가지커를릿(고)/ 수	밀가루/중력분(국내산)(3.00 - 0.3) 빵가루/빵가루(15.00 - 1.5) 가지/생것(37.60 - 4) 양파/생것,국내산(2.80 - 0.3) 달걀(난백)/생것(5.00 - 0.5) 콩기름/콩기름(2.00 - 2) 청주/청주(0.50 - 0.05) 굴소스/굴소스(1.00 - 0.1) 카레소스,분말/카레소스,분말(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 토마토케찹/토마토케찹(10.00 - 1) 하이스가루/분말(3.00 - 0.3)	1. 가지를 어슷 썬 후 소금에 살짝 절여둔다. (물기제거) 2. 밀+카레-계-빵을 입힌다. 3. 양파 간 것과 하이스가루, 케찹, 굴소스를 풀여 소스를 만든다. 4. 배식 시 소스를 얹어준다.
배추김치(고)	김치/배추김치(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알콜 분무 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 29일(금) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
흑미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산) 75.00 - 7.5) 찰쌀/현미(5.00 - 0.5) 찰쌀/백미(15.00 - 1.5) 쌀(검정쌀)/엿쌀(5.00 - 0.5)	1. 쌀과 찰쌀, 현미, 기장을 깨끗이 씻은 뒤 섞어 밥을 짓는다.
꽃게오징어찌개(고)	두부/두부(10.00 - 1) 마늘/생것.(국내산) 1 - 0.1) 양파/생것.국내산(5 - 0.5) 파/대파(2 - 0.2) 김치/맛김치(50 - 5) 다랑어(황다랑어)/유지동조림(37.60 - 3.76) 멸치/자건품(큰멸치) 2.00 - 0.2) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 들기름/들기름(0.3 - 0.03)	1. 무, 오징어를 소금을 넣어서 볶는다. 2. 다시마육수에 부어 놓은 무, 오징어를 넣고, 채소를 넣고 끓여낸다. 3. 다시물을 만들어 낸다. 4. 손질한 채소는 적당한 크기로 썰어서 준비한다. 5. 해물은 소금물로 손질해 준다. 6. 다시물에 된장을 풀어 주고 준비한 해물과 채소를 넣고 끓여 낸다.
미트볼개찜조림(고) /반	조랭이떡/조랭이떡(30 - 3) 물엿/물엿(3 - 0.3) 설탕/백설탕(2 - 0.2) 참깨.흰깨/볶은것(0.5 - 0.05) 깨잎/생것(3 - 0.3) 당근/생것(7 - 0.7) 양배추/생것(10 - 1) 양파/생것.국내산(10 - 1) 피망/녹색과(5 - 0.5) 매실/농축액(1 - 0.1) 돼지고기(뒷다리)/날것(30.00 - 3) 낙지(세발낙지)/낙지(세발낙지) 90 - 9) 참기름/참기름(0.5 - 0.05) 청주/청주(1 - 0.1) 간장/양조간장(3 - 0.3) 고춧가루/고춧가루(1 - 0.1) 후추/검은색(0.17 - 0.02) 고추장/쌀로만든고추장(12 - 1.2)	1. 낙지는 깨끗하게 손질하여 씻어 놓는다. 2. 채소는 채썰어 준비한다. 3. 고추장, 간장, 고춧가루, 마늘, 후추, 청주, 매실, 설탕, 물엿, 깨, 참기름을 혼합하여 양념장을 만든다. 4. 양념장에 낙지와 돼지고기를 재워 둔다. 5. 조랭이떡은 데쳐놓는다. 5. 4를 볶다가 떡과 채소를 넣어 볶는다.
파리고추멸치볶음 (고)	물엿/물엿(3.00 - 0.3) 참깨.흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 고추/파리고추(14.00 - 1.5) 마늘/생것.(국내산) 1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 멸치/자건품(잔멸치) 10.00 - 1) 콩기름/콩기름(0.50 - 0.5) 간장/양조간장(1.00 - 0.1)	1. 파리고추는 전처리시 반 잘라서 세척, 소독을 한다. 2. 파리고추 데친다. 3. 잔멸치는 비린 맛을 제거하기 위해 기름을 넣지 않고 볶다가 마늘, 생강, 간장, 물엿, 깨를 넣고 끓으면, 파리고추를 넣어 볶는다.
백김치(고)	김치/백김치(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알뜰 분무 후 냉장 보관한다.
방울토마토	제리토마토(방울토마토)/제리토마토(방울토마토) 59.40 - 6)	1. 세척, 소독 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 29일(금) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
홍국쌀밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산) 63.00 - 7) 찰쌀/현미(5.00 - 0.5) 찰쌀/백미(15.00 - 1.5) 쌀(기능성)/홍국균.고기능성쌀(10.00 - 1)	1. 쌀과 찰쌀, 현미, 기장을 깨끗이 씻은 뒤 섞어 밥을 짓는다.
햄모듬찌개(고)	라면/라면사리(15.38 - 1.54) 마늘/생것.(국내산) 2.00 - 0.2) 미나리/생것(5.73 - 0.7) 양파/생것.국내산(6.43 - 0.7) 파/대파(1.60 - 0.2) 김치/맛김치(40.00 - 4) 팽이버섯/생것(12.00 - 1.5) 쇠고기(현우)/우둔.다짐(6.00 - 0.6) 돼지고기가공품(햄)/모듬햄(20.00 - 2) 별치/자전품(큰별치) 3.00 - 0.3) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.07 - 0.01) 고추장/쌀로만든고추장(2.00 - 0.2)	1. 햄은 입고 후 냉장 보관한다. 2. 다시마와 멸치를 육수를 낸다. 3. 맛김치는 들기름에 볶아준다. 4. 쇠고기는 밑간 후 볶는다. 5. 햄은 데쳐서 불순물을 제거해 준다. 6. 2에 볶은 김치, 햄, 쇠고기, 채소를 넣고 끓인다. 7. 라면은 따로 익힌 후 배식시 국그릇에 세팅하여 배식한다. tip: 라면 1인 5~6명 배식 가능
닭매운찜(고)	조랭이떡/조랭이떡(20.00 - 2) 감자/생것(28.20 - 3) 물엿/물엿(2.00 - 0.2) 설탕/백설탕(1.00 - 0.1) 참깨.흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 당근/생것(8.90 - 1) 마늘/생것.(국내산) 2.00 - 0.2) 양파/생것.국내산(12.00 - 1.3) 파/대파(1.60 - 0.2) 매실/농축액(2.00 - 0.2) 닭고기/토막(140.00 - 14) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 청주/청주(2.00 - 0.2) 간장/양조간장(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(2.00 - 0.2) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 고추장/쌀로만든고추장(10.00 - 1)	1. 닭은 입고 후 냉장보관 하였다가 사용시점에 세척한다. 2. 끓는 물에 닭을 넣고 데쳐 건진다. 3. 채소는 재빨고, 조랭이떡은 데쳐놓는다. 4. 고추장, 간장, 고춧가루, 설탕, 참깨, 매실, 참기름, 청주, 후추를 넣어 양념장을 만든다. 5. 솥에 닭을 넣고 준비한 양념의 1/2을 넣고 30분정도 재운 다음 서서히 조리한다. 6. 닭이 거의 익어 갈 무렵 썰어놓은 채소와 떡을 넣고 간을 보며 국물을 조금 덜어버린 후 나머지 양념으로 간을 맞추고 조금 더 조리다가 대파 넣은 후 마무리한다.
오이도라지무침(고)	설탕/백설탕(1.00 - 0.1) 참깨.흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 도라지/생것(7.20 - 1) 마늘/생것.(국내산) 1.00 - 0.1) 양파/생것.국내산(5.50 - 0.6) 오이/생것.개량종(39.20 - 4) 파/쪽파(1.50 - 0.2) 참기름/참기름(0.50 - 0.05) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 식초/과일식초(사과식초) 1.00 - 0.1) 고추장/쌀로만든고추장(5.00 - 0.5)	1. 양파, 도라지는 식초, 설탕에 재워 놓는다. 2. 양념장을 혼합 3. 채소에 양념장을 넣고 무친다.
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알콜 분무 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 29일(금) 석식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
왕돈까스정식(고) /반	쌀(백미)/일반형(국내산)(80.00 - 8) 찹쌀/백미(20.00 - 2) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 사과(생과)/부사(후지)(4.80 - 0.5) 토마토케첩/토마토케첩(小)(15.00 - 1.5) 하이스가루/분말(5.00 - 0.5) 돈까스/녹자돈까스 (150.00 - 15) 콩기름/콩기름(10 - 100)	1. 쌀과 찹쌀을 깨끗이 씻은 뒤 섞어 밥을 짓는다. 2. 왕돈까스(150g*10개입)는 콩기름에 튀겨낸다. 3. 솥에 기름을 두르고 마늘을 볶다가 간 양파와 사과를 충분히 볶은 후 하이스가루, 케첩을 넣어 소스를 만든다. 4. 밥 위에 왕돈까스와 소스를 넉넉히 뿌려준다.
단호박스프(고)	감자/생것(14.10 - 1.5) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파슬리/파슬리,말린것(0.10 - 0.01) 호박/당호박(50.00 - 5) 우유/고칼슘우유(3.00 - 0.3) 크림/휘핑크림(5.00 - 0.5) 버터/버터(1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름(1.00 - 0.1) 소금/굵은소금(0.50 - 0.05) 후추/검은색(0.08 - 0.01) 크림스프/분말(15.00 - 1.5)	1. 생크림, 버터, 우유는 입고 후 냉장 보관한다. 2. 단호박(껍질 벗겨진 전처리 사용)은 삶는다. 3. 양파는 곱게 갈고, 감자는 채소슬라이서로 깎둑썰기(0.3두께)한다. 4. 솥에 버터를 녹인 후 마늘, 양파가 투명해질 때까지 볶은 후 감자, 으갠 단호박, 크림스프, 우유, 생크림을 넣어 명물이 생기지 않도록 저으면서 끓여준다. 5. 소금으로 간을 하여 파슬리와 후추로 마무리한다.
양상추샐러드& 홍시드레싱(고)	설탕/황설탕(0.50 - 0.05) 밤/생것(3.70 - 0.5) 볶은양배추/볶은양배추(3.00 - 0.3) 양상추/양상추(17.20 - 2) 오이/생것,개량종(4.90 - 0.5) 감(연시)/생것(20.00 - 2) 감(꽃감)/꽃감(3.00 - 0.3) 레몬/생과(1.20 - 0.2) 배(생과)/국내산,신고(5.00 - 0.6) 사과(생과)/부사(후지)(4.80 - 0.5)	1. 양상추는 적당한 크기로 썬다. 2. 밤은 편으로 얇게 썬다. 배, 사과, 모양대로 썰기, 오이 반달썰기, 감알맹이는 2절한다. 3. 아이스홍시는 갈은 후 레몬즙, 설탕을 혼합하여 소스를 만든다. 4. 조림 팬에 담은 후 배식 무렵에 위에 소스 얹어 배식한다.
클링클컷/케첩(고)	토마토케첩/토마토케첩(小)(20.00 - 2) 감자튀김,냉동품/감자튀김,냉동품(80.00 - 8) 콩기름/콩기름(3 - 0.3)	1. 클링클컷은 식용유에 튀긴다. 2. 감자튀김을 케첩과 같이 배식한다. tip: 클링클컷 2kg(200개, 개당 10g 8~10개씩 배식), 케첩보다는 시즈닝을 뿌려도 좋음
깍두기(고)	김치/깍두기(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알콜 분무 후 냉장 보관한다.



학교급식 표준레시피

9월 30일(트) 조식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
찰현미밥(고)	쌀(백미)/일반형(국내산)(75.00-7.5) 찰쌀/현미(5.00-0.5) 찰쌀/백미(20.00-2)	1. 쌀과 찰쌀, 현미를 깨끗이 씻은 뒤 섞어 밥을 짓는다.
들깨수제비(고)	수제비/냉동(30.00-3) 감자/생것(28.20-3) 들깨가루/들깨가루(3.00-0.3) 당근/생것(4.50-0.5) 마늘/생것.(국내산)(1.00-0.1) 양파/생것.국내산(7.40-0.8) 파/대파(2.40-0.3) 호박/애호박.생것(10.00-1) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00-0.2) 다시마/말린것(0.97-0.1) 간장/재래간장(2.00-0.2) 소금/굵은소금(1.00-0.1)	1. 멸치와 다시마로 육수를 낸다. 2. 감자, 양파, 호박을 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 채소를 넣고 끓이다가 소금, 국간장으로 간 하고 들깨가루를 넣어 구수한 맛이 진하게 나도록 한다. 4. 수제비는 1.2차로 나누어 별도로 끓인 후 국에 혼합하여 배식한다.
오리불고기(고)	물엿/물엿(2.00 - 0.2) 설탕/백설탕(1.00 - 0.1) 참깨, 흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 당근/생것(7.10 - 0.8) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 생강/국내산(0.40 - 0.05) 양배추/생것(12.90 - 1.5) 양파/생것.국내산(9.20 - 1) 파/대파(0.80 - 0.1) 느타리버섯/생것(10.00 - 1) 매실/농축액(0.50 - 0.05) 오리고기(집오리)/고기.날것(40.00 - 10) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 혼합식물성유/혼합식물성유(2.00 - 0.2) 청주/청주(1.00 - 0.1) 간장/양조간장(2.00 - 0.2) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.10 - 0.01) 고추장/쌀로만든고추장(10.00 - 1)	1. 오리는 입고 후 냉장 보관한다. 2. 채소는 재빨리 한다. 3. 오리는 씻은 후 소금, 후추 간을 한 뒤 살짝 볶아 기름기를 뺀다. 4. 고추장, 고춧가루, 간장, 마늘, 생강, 매실, 설탕, 물엿, 참기름, 청주를 넣어 양념장을 만든다. 5. 채소를 볶아 놓는다. 6. 볶은 오리에 채소와 양념을 넣고 볶는다. tip: 채소와 오리를 각각 볶아서 양념장을 넣고 볶아야 살이 부서짐이 덜함
오이배무침(고)	설탕/백설탕(1.00 - 0.1) 참깨, 흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 마늘/생것.(국내산)(1.00 - 0.1) 오이/생것.개량종(15 - 1.5) 파/쪽파(1.50 - 0.2) 배(생과)/국내산.신고(40 - 4) 고춧가루/고춧가루(1.00 - 0.1) 고추장/고추장.개량식(4.00 - 0.4) 식초/과일식초(사과식초)(1.00 - 0.1)	1. 배는 깨끗이 씻어 껍질을 벗기지 않고 굵게 채를 썬다. 2. 오이도 반쪽 내어서 어슷썰기를 하여 소금에 절여둔다. (반달썰기) 3. 양념장에 가볍게 버무린다.
배추김치(고)	김치/짜두기(40.00 - 4)	1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 앞골 분무 후 냉장 보관한다.
사과(고)	사과(생과)/부사(후지)(76.00 - 8)	1. 세척, 소독 후 8등분 하여 2조각씩 배식한다.



학교급식 표준레시피

9월 30일(트) 중식

구분	사용재료 (1인분량(g/ml)-총량(kg/l))	요리방법
김치덮밥&달걀 후라이	쌀(백미)/일반형(국내산)(81.00 - 9) 잡쌀/백미(20.00 - 2) 물엿/물엿(2.00 - 0.2) 설탕/백설탕(2.00 - 0.2) 참깨, 흰깨/볶은것(0.50 - 0.05) 당근/생것(4.50 - 0.5) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 단무지/단무지(6.00 - 0.6) 양파/생것,국내산(6.40 - 0.7) 피망/녹색과(4.30 - 0.5) 김치/맛김치(100.00 - 10) 달걀(전란)/생것(49.90 - 5.8) 들기름/들기름(1.00 - 0.1) 참기름/참기름(1.00 - 0.1) 콩기름/콩기름(3.04 - 0.3) 간장/양조간장(1.00 - 0.1) 후추/검은색(0.10 - 0.01)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀과 잡쌀을 깨끗이 씻은 뒤 섞어 밥을 짓는다. 2. 달걀은 입고 후 알콜 분무 후 냉장 보관한다. 3. 당근, 단무지는 민피기에 내린다. 4. 피망, 양파는 다진다. 5. 햄(요핑)된 것 데쳐 놓는다. 6. 맛김치를 들기름에 볶다가 채소, 햄을 넣고 끓여준다. 7. 전반에 기름을 두르고 달걀 후라이를 한다. 8. 완성된 밥과 5를 혼합한 후 달걀을 얹어 배식한다.
콩나물국(고)	고추/볶은고추,생것(0.90 - 0.1) 마늘/생것.(국내산)(2.00 - 0.2) 콩나물/생것(30.00 - 3) 파/대파(1.60 - 0.2) 고추/청양고추,청양고추(1.00 - 0.1) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00 - 0.3) 새우젓/(육젓)(1.00 - 0.1) 다시마/말린것(1.00 - 0.1) 간장/재래간장(1.00 - 0.1) 고춧가루/고춧가루(0.50 - 0.05) 소금/굵은소금(0.50 - 0.05)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 다시마와 멸치로 육수를 낸다. 2. 홍고추, 청양고추는 어슷 썬다. 3. 1에 콩나물을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓으면 고춧가루, 고추와 대파를 넣고 새우젓, 재래간장으로 간한다.
안홍편빵(고)	호빵/팥소(60.00 - 6)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 입고 후 알콜 분무 후 냉동보관 2. 타공팬에 담아 스팀 100도 15~20분 쪄냄
배추겉절이(고)	김치/배추겉절이(40.00 - 4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숙성정도를 확인한다. 2. 검수 후 포장 알콜 분무 후 냉장보관한다.
요구르트(고)	요구르트/서움양방요구르트(80.00 - 8)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 입고 후 알콜 분무 후 냉장보관한다.
사과(고)	사과(생과)/부사(후지)(76.00 - 8)	<ol style="list-style-type: none"> 2. 세척, 소독 후 8등분 하여 2조각씩 배식한다.