

대구광역시교육청
발간등록번호

2015-교육복지과-2-373

recipe 119가지
계절recipe31 선호recipe35 채식recipe22 전통recipe21 다문화recipe10



남기지 많아요! 행복 담은

학교급식 메뉴 · 레시피북

recipe book



대구광역시교육청
DAEGU METROPOLITAN OFFICE OF EDUCATION



남기지 않아오 행복 담은 대구학교급식

학교급식은 위생적이며 맛있고 영양적인 식사를 제공하여 학생의 건강과 학습능률을 향상시킵니다. 또 올바른 식생활을 형성하고 공동체의식을 함양하게 합니다.

우리교육청은 글로벌 다문화시대에 발맞춰 급식을 통해 학생들의 편향적인 식습관을 개선하고자 노력하고 있습니다. 그 노력의 하나로 다양한 전통음식과 다문화음식 등을 다년간 축적된 조리법으로 맛있게 조리하여 학생이 음식을 남기지 않도록 본 레시피를 발간하고자 합니다.

본 레시피북은 우리 대구 영양선생님들이 직접 학교에서 개발하여 시연하고 있는 119가지 조리법을 계절·선호·채식·전통·다문화 5개 영역으로 나누어 담은 것입니다. 특히 계절별로 학교현장에서 쉽게 적용할 수 있도록 구성하였기에 메뉴 작성, 조리 등 급식업무 경감에도 도움이 될 것으로 기대합니다.

본 레시피북이 더욱 맛있는 급식의 바탕이 되어, 학교급식이 한 끼 식사 개념을 넘어서 밥상머리교육의 장으로 운영되는 데 기여할 수 있기를 바랍니다. 본 책자가 발간되기까지 메뉴개발, 조리시연, 자료수집과 편집 등에 참여하신 영양선생님들께 감사의 말씀을 드립니다.

2015년 12월
대구광역시교육감 우 동 기

목 록

□ 계절 recipe31

- ▶ 봄 1.더덕고추장불고기(7쪽) 2.마늘쫄진미무침(8쪽) 3.봄나물겉절이(9쪽) 4.봄나물비빔밥(10쪽)
5.알감자버터구이(11쪽) 6.오징어배무침(12쪽)
- ▶ 여름 7.가지굴소스볶음(13쪽) 8.블루베리소스샐러드(14쪽) 9.수제오이피클(15쪽) 10.열무비빔국수(16쪽)
11.웨이감자구이(17쪽) 12.찰옥수수버터구이(18쪽)
- ▶ 가을 13.고구마라떼(19쪽) 14.김치연근전(20쪽) 15.낙지콩나물찜(21쪽) 16.단호박아몬드튀김(22쪽)
17.단호박치즈카레(23쪽) 18.데리야끼버섯탕수(24쪽) 19.모듬견과조림(25쪽) 20.밤떡초(26쪽)
21.뱅어포파래볶음(27쪽) 22.버섯잡채(28쪽) 23.사과상추겉절이(29쪽) 24.쇠고기낙지찌개(30쪽)
25.연근통들깨강정(31쪽) 26.카레연근강정(32쪽) 27.홍시소스샐러드(33쪽) 28.쌈치유자청구이(36쪽) 31.툇어묵볶음(37쪽)
- ▶ 겨울 28.매생이떡국(34쪽) 29.배추겉절이(35쪽)

□ 선호 recipe35

- 32.가래떡떡갈비조림(38쪽) 33.골드고구마피자(39쪽) 34.구기자탕수육(40쪽) 35.단호박오리훈제볶음(41쪽)
- 36.닭날개카레오븐구이(42쪽) 37.닭봉구이(43쪽) 38.닭살데리야끼소스강정(44쪽) 39.닭갈비(45쪽)
- 40.대패삼겹살콩나물찜(46쪽) 41.떡볶이까르보나라(47쪽) 42.모짜렐라치즈찜닭(48쪽) 43.새우볶음밥/자장소스(49쪽)
- 44.쇠고기건조목볶음(50쪽) 45.수제함박스테이크(51쪽) 46.쌀뜨피아와 닭볶음(52쪽) 47.연근돼지갈비찜(53쪽)
- 48.오리육개장(54쪽) 49.오리훈제달걀말이(55쪽) 50.오븐녹차수제든가스(56쪽) 51.오향장육(57쪽)
- 52.우리통밀비빔국수(58쪽) 53.인절미토스트(59쪽) 54.잔치국수(60쪽) 55.전복죽(61쪽)
- 56.참치깻잎전(62쪽) 57.참치주먹밥(63쪽) 58.치즈파인애플함박(64) 59.치킨떡볶이(65쪽)
- 60.콘치즈브래드(66쪽) 61.톡톡달걀말이(67쪽) 62.파닭(68쪽) 63.파슬리채소닭튀김(69쪽)
- 64.파인애플돈육볶음(70쪽) 65.해물자장우동(71쪽) 66.허니버터치킨(72쪽)

□ 채식 recipe22

- 67.건파래볶음(73쪽) 68.건표고강정(74쪽) 69.검은깨두부샐러드(75쪽) 70.검은콩부추전(76쪽)
- 71.단감오이무침(77쪽) 72.단호박꿀찜(78쪽) 73.두부스테이크(79쪽) 74.두부피자(80쪽)
- 75.보쌈김치(81쪽) 76.비트물김치(82쪽) 77.뿌리채소맛탕(83쪽) 78.샐러드파스타(84쪽)
- 79.수제호두파이(85쪽) 80.순두부비빔밥(86쪽) 81.양상추견과샐러드(87쪽) 82.연근채소잡채(88쪽)
- 83.오미자수박화채(89쪽) 84.오이고추된장무침(90쪽) 85.우영강정(91쪽) 86.자몽드레싱샐러드(92쪽)
- 87.허니버터연근칩(93쪽) 88.호두두부강정(94쪽)

□ 전통 recipe21

- 89.호두강정(2월) <95쪽> 90.애탕국(3월~4월초) <96쪽> 91.탕평채(4월) <97쪽>
- 92.곤드레나물밥(5월) <98쪽> 93.죽순초무침(5월) <99쪽> 94.찰쌀부구미(5월) <100쪽>
- 95.다슬기수제비(5월~6월) <101쪽> 96.머릿대들깨볶음(6월) <102쪽> 97.흑미한방닭죽(6월) <103쪽>
- 98.등뼈장자탕(6월~7월) <104쪽> 99.누룽지녹두닭죽(7월) <105쪽> 100.육개장(7월) <106쪽>
- 101.콩나물겨자채(7월) <107쪽> 102.버섯장아찌(7월~10월) <108쪽> 103.연잎밥(8월) <109쪽>
- 104.떡갈비(9월) <110쪽> 105.전통갈비찜(9월) <111쪽> 106.늪은호박전(10월~11월) <112쪽>
- 107.호박죽(11월~12월) <113쪽> 108.팔죽(12월) <114쪽> 109.고기국수(연중) <115쪽>

□ 다문화 recipe10

- 110.고구마프리티타(116쪽) 111.고르곤졸라피자(117쪽) 112.김치퀘사디아(118쪽) 113.갈루아치킨(119쪽)
- 114.냉모밀국수(120쪽) 115.냉우동샐러드(121쪽) 116.독일식감자전(뢰슈티)(122쪽) 117.베트남쌀국수(123쪽)
- 118.크림스파게티(124쪽) 119.탄두리치킨(125쪽)



일 러 두 기





「남기지 않아요! 행복 담은 학교급식 메뉴·레시피북」은 영양과 기호면에서 우수하다고 각급학교 영양선생님으로부터 추천받은 레시피 119가지를 계절 · 선호 · 채식 · 전통 · 다문화 5개 영역으로 구분하여 수록함

- 메뉴를 제안한 학교의 급식 인원수를 표기하여 1인량을 제시하였음
- 용어는 가급적 나이스(NEIS)에서 사용되는 용어로 통일함
- 각 레시피에 있는 유치원생 급식을 위한 Tip 및 요리의 Tip은 다양한 응용요리를 위한 대체 가능 식품이나 조리법을 제시하였음
- 학교급식의 위생적인 식재료 관리는 세척 → 소독 → 행굼의 순서로 진행되어야 하며, 조리 단계에서 따로 언급하지 않았으나 항상 염두에 두고 실천해야 함



남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	계절 (봄)	메뉴 1	더덕고추장불고기	
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 1,300명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	돼지고기(전지)	130.0	물엿	약간
	간더덕	10.0	황설탕	약간
	간양파	40.0	참기름	약간
	당근	7.0	소주	약간
	간양배추	36.0	맛술	약간
	간대파	5.3	참깨	약간
	청양고추	1.2	후추	약간
	키위	3.3		
	파인애플통조림	2.4		
	간마늘	1.1		
	간생강	0.4		
	고추장	18.0		
	진간장	2.8		
고춧가루	2.0			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 키위와 파인애플은 갈아 준다. 2. 1에 진간장, 황설탕, 간마늘, 간생강, 고추장, 고춧가루, 물엿, 소주, 맛술, 후추를 섞어 양념장을 만든다. 3. 2의 양념장으로 돼지고기를 밑간을 한다. 4. 간양파, 당근, 간양배추는 채 썰어서 각각 따로 볶는다. 5. 간더덕은 0.5cm 두께로 길게 편 썰어 참기름을 바른다. 6. 5를 오븐 160℃에 13분 구운 후 뒤집어서 2차로 다시 7분 굽는다. 7. 구운 더덕은 먹기 좋은 크기로 썬다. 8. 돼지고기에 4의 채소와 어슷 썬 대파, 청양고추를 넣고 볶는다. 9. 7, 8을 섞어 참기름, 참깨를 넣어 마무리한다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip - 청양고추와 고춧가루는 빼거나 양을 줄인다.			
요리의 Tip	- 채소를 살짝만 볶아야 완성 후 물러지지 않는다. - 급식인원이 적은 경우는 돼지고기와 채소를 한꺼번에 볶아도 된다.			



남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	계절 (봄)	메뉴 2	마늘쫀진미무침
급식대상 : 고등학교 (식당배식)		급식인원 1,300명	
	재료명		1인량 (g)
	마늘쫀		16.5
	진미채		4.2
	깎마늘		0.4
	진간장		0.8
	고춧가루		0.4
	물엿		2.3
	참깨		0.3
	굵은소금		0.3
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 마늘쫀은 4cm 길이로 썰어 굵은소금을 넣은 물에 데친 후 찬물에 헹궈 식힌다. 2. 진미채는 4cm 길이로 잘라 찢 후 식힌다. 3. 깎마늘, 진간장, 고춧가루, 물엿을 넣어 끓인 양념장에 1, 2를 섞은 후 참깨를 뿌려 마무리한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -마늘쫀과 진미채는 작게 찢는다.		
요리의 Tip	-마늘쫀은 데친 후 찬물에 헹궈 두면 색이 변하는 것을 막을 수 있다. -마늘쫀은 5월 초에서 6월 중순까지가 제철이다.		


남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	계절 (봄)	메뉴 3	봄나물겉절이
급식대상 : 중학교 (병행배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량 (g)	
	유채	12.0	
	봄동	11.0	
	달래	1.0	
	돌나물	3.5	
	부추	2.0	
	치커리	3.0	
	간마늘	0.8	
	백설탕	0.5	
	까나리액젓	1.0	
	고춧가루	0.8	
	식초	0.6	
	참깨	약간	
	참기름	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 유채, 봄동, 달래, 돌나물, 부추, 치커리는 적당한 크기로 썬다. 2. 간마늘, 참기름, 고춧가루, 식초, 백설탕, 까나리액젓을 넣어 양념장을 만든다. 3. 봄나물을 배식 직전에 양념장과 참기름, 참깨를 넣고 살짝 무쳐 낸다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-까나리액젓이나 어간장은 발효 시 증가한 아미노산 작용으로 감칠맛을 더할 수 있다.		



남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	계절 (봄)	메뉴 4	봄나물비빔밥	
급식대상 : 특수학교(식당배식)		급식인원 350명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	달래	6.0	참기름	1.0
	참나물	6.0	매실진액	0.2
	돌나물	6.0		
	상추	10.0		
	쌈추	6.0		
	깻잎	3.0		
	당근	8.5		
	붉은양배추	3.0		
	고추장	17.0		
	황설탕	1.5		
	물엿	3.0		
	간마늘	1.0		
	참깨	1.0		
	식초	0.1		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 달래, 참나물, 돌나물, 상추, 쌈추, 깻잎은 적당한 크기로 썰어 참기름, 참깨에 무친다. 2. 당근과 붉은양배추는 가늘게 채 썰기한다. 3. 고추장에 황설탕, 물엿, 간마늘, 참기름, 식초, 매실진액을 넣고 비빔고추장을 만든다. 4. 준비된 채소를 비빔고추장으로 살짝 무치고 참깨로 마무리한다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip -비빔고추장의 양을 줄인다.			
요리의 Tip	-봄나물로 유채, 냉이를 추가해도 좋다.			


남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	계절 (봄)	메뉴 5	알감자버터구이
급식대상 : 고등학교 (식당배식)		급식인원 1,300명	
	재료명	1인량 (g)	
	알감자	140.0	
	버터	6.0	
	황설탕	6.0	
	소금	1.2	
	파슬리가루	0.1	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 알감자는 껍질을 벗긴 후 소금물에 살짝 데친다. 2. 버터를 녹인다. 3. 알감자, 버터 녹인 물, 황설탕, 소금, 파슬리가루를 섞어 오븐 190℃에 20분 굽는다. 4. 마지막에 파슬리가루를 뿌린다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-알감자 크기가 작은 것을 선별해서 조리한다.</p>		
요리의 Tip			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (봄)	메뉴 6	오징어배무침
급식대상 : 고등학교 (식당배식)		급식인원 1,300명	
	재료명	1인량 (g)	
	냉동오징어(채)	62.5	
	배	62.5	
	간쪽파	1.2	
	간마늘	0.7	
	고추장	6.2	
	고운고춧가루	1.3	
	물엿	2.7	
	2배식초	2.4	
	참기름	0.2	
	참깨	0.2	
	생강(즙)	0.1	
	황설탕	1.0	
	탄산음료	2.3	
맛술	0.7		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 냉동오징어는 해동하여 맛술을 넣고 데친다. 2. 배는 5cm 채 썰기하고 간쪽파는 송송 썰기한다. 3. 고추장, 간마늘, 고운고춧가루, 물엿, 2배식초, 황설탕, 탄산음료, 맛술, 생강즙을 넣어 고추장 양념을 만든다. 4. 고추장 양념에 1, 2를 버무린 후 참기름, 참깨를 뿌려 마무리한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -오징어와 배를 작게 썰고 고추장 양념을 줄인다.		
요리의 Tip	-배의 양을 줄이고 오이, 무, 미나리 등 각종 채소를 섞어도 좋다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절(여름)	메뉴 7	가지굴소스볶음
급식대상 : 특수학교(식당배식)		급식인원 350명	
	재료명	1인량(g)	
	가지	70.0	
	양파	6.0	
	대파	3.0	
	깍마늘	0.6	
	굴소스	3.0	
	진간장	1.0	
	소금	0.8	
	참기름	0.6	
	참깨	0.5	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가지는 5cm 막대 모양으로 썰고 양파와 대파는 채 썰기한다. 2. 1에 깍마늘, 굴소스, 진간장, 소금으로 양념해서 오븐 180℃에 15분 조리한다. 3. 참기름, 참깨를 뿌려 무쳐 낸다 		
요리의 Tip	<p style="margin: 0;">👉 유치원생 급식을 위한 Tip</p> <ul style="list-style-type: none"> -가지 길이를 짧게 잘라 배식한다. -가지는 수분이 많아 물러질 수 있으니 적당히 익히도록 한다. -기호에 따라 당근, 실파를 첨가하여 색감을 살린다. 		

계절 (여름)

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (여름)	메뉴 8	블루베리소스샐러드
급식대상 : 특수학교(식당배식)		급식인원 350명	
	재료명	1인량 (g)	
	블루베리	8.5	
	플레인요구르트	28.0	
	어린잎채소	14.0	
	양상추	14.0	
	비트	4.5	
	붉은양배추	4.5	
	청피망	3.0	
	파인애플통조림	8.5	
	꿀	6.0	
	소금	0.5	
	탄산음료	5.5	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 어린잎 채소는 다듬고 양상추, 비트, 붉은양배추, 청피망은 채 썰기 한다. 2. 블루베리, 파인애플에 탄산음료를 넣어 간다. 3. 플레인요구르트에 꿀, 소금을 넣어 준비한다. 4. 2, 3을 섞어 만든 블루베리소스를 채소에 끼얹어 배식한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (여름)	메뉴 9	수제오이피클	
급식대상 : 중학교 (병행배식)		급식인원 850명		
	재료명	1인량 (g)		
	조선오이	26.0		
	무	8.0		
	홍피망	2.5		
	비트(알)	0.5		
	피클링스파이스	0.2		
	2배식초	3.5		
	백설탕	3.5		
	물	3.5		
	소금	0.2		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 조선오이는 0.7cm 두께로 썬다. 2. 무, 비트, 홍피망은 2cm×2cm 나박 썰기한다. 3. 단춧물(물, 백설탕, 소금, 2배식초)에 피클링스파이스를 넣어 끓인 후 재료에 붓는다. 4. 하루 뒤 단춧물을 다시 끓여 식힌 후 부어 준다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip			
요리의 Tip	<ul style="list-style-type: none"> -비트는 색이 짙어서 즙으로 짜서 넣거나 소량만 넣는다. -매콤한 맛을 낼 때는 청양고추를 조금 첨가한다. 			

계절 (여름)

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (여름)	메뉴 10	열무비빔국수	
급식대상 : 중학교 (병행배식)		급식인원 850명		
	재료명	1인량 (g)	재료명	1인량 (g)
	소면	65.0	-열무김치	
	오이	9.0	열무	45.0
	달걀	25.0	붉은고추	2.0
	볶은김가루	0.3	양파	8.0
	-양념장		고춧가루	0.8
	고추장	7.0	참쌀가루	0.5
	매실진액	2.0	소금	0.6
	소금	0.6	간마늘	약간
	2배식초	1.1	간생강	약간
	고춧가루	0.2		
	백설탕	1.4		
	참깨	0.2		
	참기름	0.7		
	조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 열무는 4cm로 썰어 소금에 절이고 양파는 채 썰기한다. 2. 붉은고추, 간마늘, 간생강은 갈아 두고 참쌀풀을 끓인다. 3. 열무, 붉은고추, 양파, 고춧가루, 소금, 마늘, 생강을 넣고 열무김치를 담근다. 4. 소면은 삶은 후 찬물에 여러 번 헹구어 물기를 뺀다. 5. 오이는 채 썰고, 달걀은 삶아서 반으로 잘라 고명으로 준비한다. 6. 고추장, 매실진액, 소금, 2배식초, 고춧가루, 백설탕, 참깨, 참기름으로 양념장을 만들어 소면과 열무김치를 넣고 섞는다. 7. 오이, 볶은김가루, 삶은 달걀을 고명으로 얹어서 배식한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip			
요리의 Tip	-고명으로 달걀 대신 메추리알을 사용하면 요리가 쉬워진다.			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절(여름)	메뉴 11	웨이김자구이
급식대상 : 중학교(병행배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	감자	95.0	
	파슬리가루	0.8	
	파마산치즈	4.0	
	소금	0.3	
	버터	2.4	
	케첩	10.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 감자는 껍질째 6등분 해서 오븐 100℃에 10분 쪄다. 2. 녹인 버터에 소금을 넣고 쪄 감자에 발라 오븐 190℃에 20분 굽는다. 3. 2에 파슬리가루, 파마산치즈를 뿌려 준다. 4. 케첩을 곁들여 낸다. 		
요리의 Tip	<p style="margin: 0;">  유치원생 급식을 위한 Tip </p> <p style="margin: 0;">-오븐이 없으면 감자를 찌거나 살짝 데친 후 튀겨 낸다.</p>		

계절 (여름)

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (여름)	메뉴 12	찰옥수수버터구이
급식대상 : 중학교 (병행배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량 (g)	
	찰옥수수	55.0	
	파슬리가루	0.3	
	파마산치즈	6.0	
	칠리가루	0.2	
	버터	3.0	
	마요네즈	3.0	
	백설탕	2.0	
	생크림	2.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 찰옥수수는 1인량씩 잘라서 찐다. 2. 녹인 버터에 마요네즈, 백설탕, 생크림을 넣어 섞는다. 3. 찰옥수수를 2의 소스에 굴려서 오븐 200℃에 10분~15분 노릇노릇하게 굽는다. 4. 식힌 찰옥수수에 파마산치즈와 파슬리가루를 뿌리고 매운맛을 원할 때는 칠리가루를 살짝 뿌린다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-칠리가루 대신 고운고춧가루를 넣어도 된다. -생크림 대신 우유를 넣어도 된다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	계절 (가을)	메뉴 13	고구마라떼
급식대상 : 특수학교 (식당배식)		급식인원 350명	
	재료명	1인량 (g)	
	고구마	30.0	
	우유	90.0	
	생크림	10.0	
	꿀	6.0	
조리법	1. 고구마는 껍질을 벗겨 깍둑 썰어 오븐 180℃에 10분 찐다. 2. 믹서에 찐 고구마, 우유, 생크림, 꿀을 넣어 간다.		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip			



계절 (가을)

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (가을)	메뉴 14	김치연근전
급식대상 : 특수학교(식당배식)		급식인원 350명	
	재료명		1인량 (g)
	익은김치		40.0
	간연근		10.0
	냉동오징어(다짐)		20.0
	간양파		8.5
	간쪽파		6.0
	두부		8.5
	밀가루		8.5
	부침가루		10.0
	소금		1.0
	카놀라유		3.0
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 익은김치는 채를 썰고, 간쪽파는 송송 썰기한다. 2. 간연근의 2/3는 갈고, 1/3은 식감을 위해 다진다. 3. 간양파는 작게 다진다. 4. 두부는 으깨어 물기를 짠다. 5. 냉동오징어는 해동한다. 6. 썰어 둔 익은김치, 쪽파, 연근, 양파, 두부, 오징어에 밀가루와 소금, 부침가루를 넣어 반죽 후 부침기에 카놀라유를 두르고 부친다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -작은 크기로 전을 부친다.		
요리의 Tip			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



계절(가을)

영역	계절(가을)	메뉴 15	낙지콩나물찜	
급식대상 : 중학교(병행배식)		급식인원 850명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	냉동낙지(채)	85.0	진간장	약간
	두절콩나물	65.0	간생강	약간
	간양파	12.0	참깨	약간
	미나리	2.9	맛술	약간
	청양고추	1.2	후추	약간
	붉은고추	0.8	밀가루	약간
	당근	6.8		
	간대파	1.5		
	간마늘	3.0		
	백설탕	0.8		
	고추장	2.5		
	고춧가루	3.2		
	참기름	1.3		
감자전분	2.0			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 냉동낙지에 밀가루를 넣고 주물러 씻은 후 흐르는 물에 깨끗이 헹군다. 2. 두절콩나물은 영양 손실을 최소화하기 위해 썰 낸다. 3. 미나리는 4cm로 썰고 청양고추, 당근, 간양파는 채 썰기하고 붉은고추, 간대파는 어슷 썰기한다. 4. 간마늘, 백설탕, 고추장, 고춧가루, 간생강, 진간장, 맛술, 후추를 섞어 양념을 만든다. 5. 팬에 낙지와 양념을 넣고 볶는다. 6. 5에 대파, 청양고추, 붉은고추, 미나리를 넣고 살짝 볶는다. 7. 6에 두절콩나물을 섞어서 감자전분으로 농도를 맞추고, 국물이 걸쭉해지면 불을 끄고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무린다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip -고춧가루 양을 조금 줄여서 맵지 않게 만든다.			
요리의 Tip	-배식 직전에 완료해야 콩나물의 물이 덜 생기고 질겨지지 않는다.			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (가을)	메뉴 16	단호박아몬드튀김
급식대상 : 특수학교(식당배식)		급식인원 350명	
	재료명	1인량 (g)	
	간단호박	57.0	
	아몬드	6.0	
	튀김가루	10.0	
	액상난백	6.0	
	소금	0.3	
	콩기름	3.0	
	물	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 간단호박은 먹기 좋게 썬다. 2. 액상난백, 소금, 물을 섞어 둔다. 3. 단호박에 마른 튀김가루를 입히고, 2를 촉촉하게 뿌려 아몬드를 섞어서 180℃ 콩기름에 튀긴다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip - 단호박을 작게 썰어 튀긴다.		
요리의 Tip			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (가을)	메뉴 17	단호박치즈카레
급식대상 : 특수학교 (식당배식)		급식인원 350명	
	재료명	1인량 (g)	
	카레가루	9.0	
	인도풍전통커리 (치즈맛)	9.0	
	해쉬브라운	3.0	
	감자	43.0	
	당근	15.0	
	양파	35.0	
	간단호박	20.0	
	양송이버섯	5.5	
	옥수수통조림	5.5	
	모짜렐라치즈	7.0	
	카놀라유	3.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 감자, 당근, 양파, 간단호박, 양송이버섯은 각둑 썰어 준비하고 옥수수통조림은 물기를 뺀다. 2. 1을 카놀라유에 볶고 물을 부어 익힌다. 3. 2가 익으면 카레가루, 인도풍전통커리, 해쉬브라운을 넣어 농도를 맞춘다. 4. 마지막에 모짜렐라치즈를 뿌린다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	- 채식의 날에 사용하기 좋은 메뉴이다. - 단호박은 풀어지기 쉬우므로 다른 재료보다 나중에 넣는다.		

계절 (가을)


남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	계절 (가을)	메뉴 18	데리야끼버섯탕수
급식대상 : 특수학교(식당배식)		급식인원 350명	
	재료명	1인량 (g)	
	표고버섯	20.0	
	새송이버섯	30.0	
	양파	4.5	
	청피망	4.5	
	홍피망	4.5	
	튀김가루	6.0	
	감자전분(튀김용)	8.5	
	고구마전분(소스용)	0.8	
	진간장	3.5	
	데리야끼소스	5.5	
	황설탕	3.5	
	후추	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 표고버섯은 다듬어 6등분 각둑 썰기하고 새송이버섯도 같은 모양으로 썬다. 2. 튀김가루와 감자전분을 체에 친다. 3. 1에 2를 입혀 튀긴다. 4. 양파, 청피망, 홍피망은 나박 썰어 튀긴다. 5. 진간장, 데리야끼소스, 황설탕, 후추를 넣고 소스를 끓인 후 고구마전분으로 농도를 맞춘다. 6. 배식할 때 소스를 끼얹어 주면서 배식한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-튀김옷으로 전분만을 사용하면 더 까슬까슬한 식감이 된다. -버섯에 수분이 많아 소스를 따로 배식하는 것이 좋다.		


남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	계절 (가을)	메뉴 19	모듬견과조림
급식대상 : 고등학교 (식당배식)		급식인원 1,300명	
	재료명	1인량 (g)	
	볶은땅콩	13.4	
	호두	5.5	
	아몬드	3.1	
	해바라기씨	3.9	
	진간장	2.5	
	물엿	6.3	
	흑설탕	0.8	
	참기름	0.3	
	맛술	0.3	
	참깨	0.2	
	흑깨	0.2	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 볶은땅콩, 호두, 아몬드, 해바라기씨는 오븐 170℃에 8분 굽는다. 2. 진간장, 물엿, 흑설탕, 맛술을 끓여 양념장을 만든다. 3. 1, 2를 섞은 후 참기름, 참깨, 흑깨를 뿌려 마무리한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	- 견과류는 오븐에 굽지 않고 팬에 볶아도 된다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (가을)	메뉴 20	밤떡초
급식대상 : 중학교 (병행배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량 (g)	
	간밤	38.0	
	모양쌀떡	40.0	
	쇠고기(우둔)	15.0	
	건대추	2.2	
	건대추(채)	1.1	
	잣	0.4	
	진간장	5.0	
	쌀조청	7.0	
	꿀	3.0	
	흑설탕	0.5	
	계피가루	0.1	
	맛술	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 간밤, 건대추는 씻어서 준비하고 큰 간밤은 2등분한다. 2. 건대추(채) 마른팬에 볶아 둔다. 3. 간밤과 쇠고기는 흑설탕, 진간장, 맛술을 넣고 조리한다. 4. 밤이 어느 정도 조려지면 모양쌀떡과 건대추를 넣는다. 5. 양념이 조려지면 꿀, 쌀조청을 넣고 계피가루를 섞는다. 6. 잣과 건대추(채)를 넣고 버무리 낸다. 		
	<p style="text-align: center;">👉 유치원생 급식을 위한 Tip</p> <p style="text-align: center;">-대추보다 대추슬라이스를 사용한다.</p>		
요리의 Tip	-떡은 모양쌀떡 대신 절편을 사용해도 좋다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	계절 (가을)	메뉴 21	뱅어포파래볶음
급식대상 : 중학교 (병행배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량 (g)	
	뱅어포	7.0	
	건파래	1.6	
	아몬드	2.0	
	간마늘	0.8	
	올리고당	4.2	
	콩기름	약간	
	백설탕	약간	
	맛술	약간	
	참깨	약간	
	참기름	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 뱅어포는 4cm×5cm로 잘라서 콩기름에 튀겨 내 듯이 볶는다. 뱅어포는 150℃에서 조금씩 빨리 튀겨내야 타지 않고 바삭해서 비린내도 제거된다. 2. 아몬드는 콩기름을 두르지 않고 팬에 볶는다. 3. 건파래는 약불에서 볶은 후 한 김 식히고 참기름을 넣어 한 번 더 볶아 바삭한 식감을 살린다. 4. 팬에 다진 마늘, 맛술, 올리고당, 백설탕을 넣고 끓인 후 1, 2, 3을 넣어 버무리고 참기름, 참깨로 마무리한다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip -뱅어포를 작게 썰어서 튀긴다. </div>		
요리의 Tip	-아몬드를 넣으면 뱅어포의 짠 맛을 줄일 수 있다.		



계절 (가을)

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (가을)	메뉴 22	버섯잡채	
급식대상 : 특수학교 (식당배식)		급식인원 350명		
	재료명	1인량 (g)	재료명	1인량 (g)
	당면	25.0	참깨	0.6
	당근	8.0	후추	약간
	시금치	8.0		
	양파	8.0		
	느타리버섯	10.0		
	팽이버섯	10.0		
	표고버섯	8.0		
	쇠고기(전지)	8.5		
	카놀라유	3.0		
	진간장	6.0		
	황설탕	1.0		
	소금	1.8		
	간마늘	0.7		
	참기름	1.5		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 당면은 삶은 후 진간장, 황설탕, 간마늘을 넣어 끓인 양념으로 밀간한다. 2. 채를 썬 표고버섯과 쇠고기에 진간장, 황설탕, 간마늘, 후추를 넣고 볶는다. 3. 당근, 양파는 채를 썰어 소금으로 간을 해서 볶는다. 4. 느타리버섯과 팽이버섯은 찢어서 소금으로 간을 하여 볶는다. 5. 시금치는 살짝 데쳐서 소금, 참기름으로 무친다. 6. 1의 밀간한 당면을 카놀라유로 볶는다. 7. 볶은 당면과 채소를 섞은 후 참기름, 참깨로 마무리한다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip -당면의 길이를 짧게 썬다.			
요리의 Tip	-쇠고기와 표고버섯을 볶으면서 생기는 물은 당면 밀간에 사용하면 풍미가 좋아진다.			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

계절(가을)



영역	계절(가을)	메뉴 23	사과상추겉절이
급식대상 : 중학교(병행배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	사과	10.0	
	상추	12.0	
	식초	1.5	
	백설탕	0.5	
	매실진액	1.0	
	소금	0.3	
	깨소금	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 상추는 먹기 좋은 크기로 썰고 사과는 편 썰기 한 후 사과는 갈변 방지를 위해 설탕물에 담가둔다. 2. 식초, 백설탕, 매실진액, 소금을 섞어 양념을 만든다. 3. 상추의 싱싱한 맛과 사과의 아삭함을 살리기 위해 배식 직전에 양념과 깨소금을 넣어 살짝 무쳐 낸다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-사과는 설탕 대신 레몬즙을 넣은 물에 담가 두어도 좋다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	계절 (가을)	메뉴 24	쇠고기낙지찌개	
급식대상 : 특수학교(식당배식)		급식인원 350명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	쇠고기(전지)	15.0	참기름	0.8
	낙지(채)	35.0	소금	약간
	양파	10.0	후추	약간
	당근	5.0		
	애호박	10.0		
	붉은고추	1.0		
	대파	4.0		
	무	30.0		
	쭈갓	3.0		
	단배추	10.0		
	느타리버섯	6.0		
	양송이버섯	6.0		
	건다시마	1.0		
	국간장	5.0		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 건다시마로 물을 끓여 육수를 만든다. 2. 얇게 썬 쇠고기는 국간장, 참기름, 후추로 밑간한다. 3. 양파, 당근, 애호박, 무는 나박 썰기하고 쭈갓, 단배추는 먹기 좋게 썬다. 4. 느타리버섯은 찢고 양송이버섯은 납작하게 썬다. 5. 붉은고추, 대파는 어슷 썰기한다. 6. 다시마육수에 채소를 넣고 끓이다가 밑간 한 쇠고기, 낙지를 넣고 국간장, 소금으로 간한다. 7. 마지막에 붉은고추와 파를 넣는다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip			
요리의 Tip	-낙지는 오래 끓이면 질겨진다.			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



계절(가을)

영역	계절(가을)	메뉴 25	연근통들깨강정
급식대상 : 특수학교(식당배식)		급식인원 350명	
	재료명	1인량(g)	
	간연근	65.0	
	통들깨	3.0	
	진간장	2.5	
	물엿	10.0	
	황설탕	1.2	
	생강(즙)	0.3	
	튀김가루	8.5	
	콩기름	3.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 간연근은 0.7cm로 썬다. 2. 마른 튀김가루를 묻혀 180℃에서 튀긴다. 3. 진간장, 물엿, 황설탕, 생강즙을 넣어 간장소스를 끓인다. 4. 통들깨는 씻어 마른 팬에 고소하게 볶는다. 5. 콩기름에 튀긴 연근에 한 김 식힌 간장소스를 끼얹고 볶은 통들깨를 골고루 뿌린다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -연근을 4등분하여 배식한다.		
요리의 Tip	-연근을 튀길 때 마른 튀김가루에 연근의 수분이 촉촉이 스며들도록 한 후 튀기면 깨끗한 튀김이 된다. -통들깨는 돌과 같은 이물질이 많아 세척 시 주의한다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	계절 (가을)	메뉴 26	카레연근강정
급식대상 : 중학교 (병행배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량 (g)	
	연근	37.0	
	파슬리	0.3	
	간마늘	0.9	
	올리고당	18.0	
	우스터소스	2.0	
	고추장	2.6	
	고운고춧가루	0.5	
	콩기름	3.0	
	케첩	6.0	
	감자전분	4.7	
	튀김가루	8.2	
	참깨, 참깨	약간	
	식초	0.1	
카레가루	1.2		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 연근은 0.5cm로 썰어서 식초 물에 데친다. 2. 파슬리는 다진다. 3. 연근에 감자전분을 얇게 입힌다. 4. 카레가루, 튀김가루, 감자전분, 파슬리를 물반죽 해서 3을 묻혀 콩기름에 노릇노릇하게 튀긴다. 5. 간마늘, 올리고당, 우스터소스, 고추장, 고운고춧가루, 케첩, 식초를 넣어 강정소스를 끓인다. 6. 강정소스를 한 김 식힌 후 튀긴 연근을 넣고 버무린다. 7. 마지막에 흑깨, 참깨를 뿌려 마무리한다. 		
	유치원생 급식을 위한 Tip - 연근을 작게 썰어 튀긴다.		
요리의 Tip			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (가을)	메뉴 27	홍시소스샐러드
급식대상 : 특수학교 (식당배식)		급식인원 350명	
	재료명	1인량 (g)	
	홍시	28.0	
	어린잎채소	14.0	
	양상추	14.0	
	비트	4.5	
	붉은양배추	4.5	
	홍피망	3.0	
	감식초	1.0	
	꿀	3.0	
	소금	0.5	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 어린잎채소는 손질하고 양상추, 비트, 붉은양배추, 홍피망은 채 썬다. 2. 홍시는 체에 걸러 감식초, 꿀, 소금을 넣어 소스로 준비한다. 3. 채소에 홍시소스를 끼얹어 배식한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	<ul style="list-style-type: none"> - 홍시를 갈면 점성이 약해지므로 가급적 체에 거른다. - 껍질을 제거한 아이스홍시를 사용하면 작업 공정이 수월해 진다. 		

계절 (가을)

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (겨울)	메뉴 28	매생이떡국
급식대상 : 중학교 (병행배식)		급식인원 860명	
	재료명	1인량 (g)	
	떡국떡	45.0	
	매생이	6.5	
	굴	10.0	
	국멸치	2.0	
	건다시마	1.0	
	액상난백	3.0	
	액상난황	3.0	
	간마늘	0.3	
	국간장	2.5	
	소금	0.4	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 떡국떡은 미리 불린다. 2. 매생이는 체에 얹어 소금물에 살살 흔들면서 씻는다. 3. 국멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 4. 육수에 떡국떡과 국간장을 넣고 센 불에서 떡국떡이 떠오를 때까지 끓인다. 5. 액상난황, 액상난백은 각각 지단을 부친다. 6. 마지막에 매생이, 굴, 간마늘을 넣고 중불에서 한소끔 끓인 후 불을 끈다. 오래 끓이지 않도록 주의한다. 7. 소금으로 간을 맞추고 달걀지단을 고명으로 올린다. 		
	<p style="text-align: center;">👉 유치원생 급식을 위한 Tip</p> <p>-매생이는 최소량만 넣고 굴 대신 만두로 대체하면 아이들이 친숙하게 먹을 수 있다.</p>		
요리의 Tip			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	계절 (겨울)	메뉴 29	배추겉절이
급식대상 : 특수학교(식당배식)		급식인원 350명	
	재료명	1인량(g)	
	배추	57.0	
	무	20.0	
	끓은소금	2.0	
	간마늘	0.5	
	간쪽파	3.0	
	멸치액젓	1.0	
	소금	1.0	
	고춧가루	2.0	
	식초	1.0	
	황설탕	0.5	
	참깨	1.0	
	참기름	0.5	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 배추와 무는 채 썰어 끓은소금에 절인 후 씻는다. 2. 간쪽파는 송송 썰기한다. 3. 간마늘, 멸치액젓, 소금, 고춧가루, 식초, 황설탕을 넣어 양념을 만든다. 4. 절인 배추와 무에 양념과 간쪽파를 넣고 버무린 후 참기름, 참깨로 마무리한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip - 양념을 적게 넣어 따로 버무린다.		
요리의 Tip	- 배추는 11월 이후에 육질이 단단하며 단맛이 강하다.		

계절 (겨울)

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (겨울)	메뉴 30	삼치유자청구이
급식대상 : 중학교 (병행배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량 (g)	
	삼치 (순살)	55.0	
	튀김가루	2.0	
	감자전분	3.0	
	유자	4.0	
	유자청	2.0	
	생강	0.4	
	물엿	2.0	
	진간장	1.0	
	맛술	1.0	
	물	2.0	
	콩기름	약간	
조리방법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 삼치는 씻어서 물기를 빼고 생강은 채 썰기한다. 2. 유자는 과육을 제거하고 껍질은 채 썰기한다. 3. 삼치에 튀김가루와 감자전분을 잘 묻힌다. 4. 오븐팬에 콩기름을 바른 후 180℃에 25분 구워 낸다. 5. 유자, 생강, 유자청, 물엿, 진간장, 맛술, 물을 넣어 유자청 소스를 끓인다. 6. 구운 삼치에 유자청 소스를 끼얹어 낸다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -유자의 향이 강할 수 있으므로 양을 줄여서 넣는다.		
요리의 TIP	-12월에 가장 맛이 좋은 유자는 생선의 비린내를 줄여 주고, 향긋한 요리를 만들 수 있다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	계절 (겨울)	메뉴 31	툇어묵볶음
급식대상 : 중학교 (병행배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량 (g)	
	생뚝	4.5	
	부들어묵	48.0	
	진간장	3.5	
	올리고당	1.5	
	간마늘	0.6	
	참기름	0.2	
	건고추	0.1	
	참깨	약간	
	콩기름	약간	
	맛술	약간	
	소금	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 생뚝은 색이 진하고 통통한 것으로 구입하여 소금을 넣고 씻어서 적당한 크기로 썬다. 2. 진간장, 올리고당, 맛술, 간마늘을 넣어 양념장을 끓인다. 3. 부들어묵은 0.5cm로 썰고 건고추는 작게 자른다. 4. 건고추와 부들어묵을 콩기름으로 볶다가 생뚝과 양념장을 넣고 골고루 볶는다. 5. 참깨, 참기름으로 마무리한다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-툇의 검정색은 식감을 떨어 뜨리므로 사용량을 줄인다.</p>		
요리의 Tip			

계절 (겨울)

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	선호	메뉴 32	가래떡떡갈비조림	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	가래떡	22.0	-조림소스	
	진간장	0.3	당근	2.2
	깨소금	0.3	피망	2.2
	돼지고기(전지)	19.6	진간장	0.7
	쇠고기(우둔)	20	조청	0.3
	간마늘	1.5	소금	0.3
	간실파	1.5	황설탕	0.3
	밀가루	3.6	간마늘	약간
	배	1.2	간생강	약간
	간생강	0.9	고구마전분	약간
	양파	12.0		
	찹쌀가루	3.6		
	후추, 참깨	약간		
	청주, 황설탕	약간		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지고기와 쇠고기를 잘 섞은 후 청주, 배즙, 황설탕, 간실파, 간마늘, 간생강, 후추에 채워 둔다. 2. 양파와 간실파는 굵게 다진다. 3. 1, 2와 진간장, 깨소금, 밀가루, 찹쌀가루, 참깨를 넣어 잘 치댄다. 4. 오븐 180℃에 15분 굽는다. 5. 조림 소스에 가래떡을 넣어 조린 후 4와 섞는다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip			
요리의 Tip	-떡갈비를 굽고 나서 갈라지는 것을 방지하려면 많이 치대어야 한다.			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	선호	메뉴 33	골드고구마피자
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 500명	
	재료명	1인량(g)	
	옥수수통조림	10.0	
	썬피자도우(9인치)	25.0	
	고구마무스	25.0	
	고구마토핑	20.0	
	파프리카(녹)	10.0	
	파프리카(적)	10.0	
	올리브유	5.0	
	모짜렐라치즈	25.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 파프리카(녹,적)는 둥글게 모양대로 썬다. 2. 옥수수통조림은 살짝 데친 후 물기를 제거한다. 3. 썬피자도우에 고구마무스, 모짜렐라치즈, 고구마토핑, 옥수수통조림, 파프리카(녹,적) 순으로 색깔을 맞추어 토핑한다. 4. 오븐 코팅팬에 올리브유를 바르고 180℃에 15분 굽는다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -작게 조각 낸다.		
요리의 Tip	- 고등학생은 핫소스를 마지막에 뿌려 줘도 좋다.		

선
호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 34	구기자탕수육	
급식대상 : 초등학교(교실/식당배식)		급식인원 800명		
	재료명	1인량(g)		
	돼지고기(전지)	48.0		
	구기자	1.2		
	설탕	1.5		
	생강(즙)	0.3		
	마늘	0.3		
	튀김가루	8.5		
	고구마전분	5.0		
	청주	0.5		
	콩기름	2.0		
	후추, 식초	약간		
	소금	약간		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지고기를 4cm로 채 썰어 생강즙, 후추, 청주, 소금으로 간하여 재워 둔다. 2. 고구마전분, 튀김가루에 물을 넣어 튀김옷을 만든다. 3. 1에 튀김옷을 입혀 튀긴다. 4. 구기자를 우려 건져 내고 우린물에 설탕, 식초, 생강즙, 마늘을 넣어서 소스를 만든다. 5. 끓인 소스에 고구마전분을 넣어 걸죽한 농도로 맞춘다. 6. 콩기름에 튀긴 돼지고기에 구기자 소스를 끼얹어 배식한다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-돼지고기 크기를 작게 썰어서 튀긴다.</p>			
요리의 Tip	<p>-구기자를 미지근한 물에 담가서 우린물을 끓여 사용한다.</p> <p>-구기자의 일부는 살짝 볶아서 고명으로 사용할 수도 있다.</p>			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 35	단호박오리훈제볶음
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 550명	
	재료명	1인량(g)	
	오리훈제	116.0	
	떡볶이떡	20.0	
	간단호박	45.0	
	양파	5.0	
	당근	5.0	
	물엿	3.5	
	설탕	2.7	
	간마늘	1.8	
	고춧가루	3.5	
	고추장	18	
	핫소스	2.0	
	간생강	0.5	
	후추	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 간단호박은 3cm×4cm 각둑 썰기한다. 2. 양파는 채 썰고 당근은 은행잎 모양으로 썰어 놓는다. 3. 물엿, 설탕, 간마늘, 고춧가루, 고추장, 핫소스, 간생강, 후추를 모두 혼합하여 양념장을 만든다. 4. 오리훈제, 단호박, 떡볶이떡, 양파, 당근을 모두 섞어서 3에 버무린다. 5. 오븐 145℃에 25분 굽는다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-고춧가루, 고추장, 핫소스 양을 조절하여 양념장이 맵지 않도록 만든다.</p>		
요리의 Tip			

 선
호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 36	닭날개카레오븐구이
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 500명	
	재료명	1인량 (g)	
	닭날개	70.0	
	카레가루	2.0	
	우유	2.0	
	파슬리가루	0.1	
	소금	약간	
	후추	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 깨끗이 씻어 준비한 닭날개를 우유에 재운다. 2. 10분 후 우유는 제거하고 소금, 후추, 카레가루를 뿌려 버무린 뒤 오븐 180℃에 20분 굽는다. 3. 구워진 닭날개 위에 파슬리가루를 뿌린다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-우유대신 녹차물에 잠시 재워 사용하면 닭 특유의 냄새를 제거하고 담백한 맛을 느낄 수 있다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 37	닭봉구이
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명	
	재료명	1인량(g)	
	닭봉	60.0	
	간마늘	1.4	
	간생강	2.0	
	청주	1.9	
	소금	0.2	
	후추	약간	
	튀김가루	5.9	
조리법	1. 깨끗이 씻은 닭봉에 간마늘, 간생강, 청주, 소금, 후추로 밑간을 한다. 2. 1에 마른 튀김가루를 뿌린다. 3. 오븐 190℃에 30분 굽는다.		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	- 오븐에서 구우면 바삭해 진다.		

선
호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	선호	메뉴 38	닭살데리야끼소스강정
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 700명	
	재료명	1인량(g)	
	닭고기(넓적다리살)	60.0	
	튀김가루	8.8	
	고구마전분	4.4	
	물엿	6.6	
	간마늘	0.8	
	간생강	0.7	
	흑깨	0.3	
	청주	1.0	
	진간장	2.9	
	소금	약간	
	후추	약간	
	데리야끼소스	6.0	
	콩기름	3.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 닭고기는 청주, 간생강, 후추, 소금을 넣어 밑간을 한다. 2. 튀김가루와 고구마전분은 섞어 체에 친다. 3. 밑간한 닭고기는 2를 묻혀 물에 갠 튀김가루를 입혀 바삭하게 튀긴다. 4. 데리야끼소스, 물엿, 간마늘, 진간장, 흑깨를 넣어 데리야끼소스를 만든다. 5. 식힌 데리야끼소스에 콩기름에 튀긴 닭을 넣어 버무린다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	<ul style="list-style-type: none"> - 데리야끼소스를 식혀서 버무려야 바삭한 식감을 살릴 수 있다. - 닭살 대신 닭봉으로 해도 좋다. 		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 39	닭칼국수
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명	
	재료명	1인량(g)	
	닭고기(성계박피)	27.0	
	통밀칼국수	11.0	
	풋고추	0.6	
	간마늘	1.6	
	당근	1.9	
	양파	2.8	
	간생강	0.9	
	청주	1.2	
	소금, 후추, 국간장	약간	
	대파	2.7	
	단배추	7.0	
	호박	6.3	
	달걀	5.7	
깨잎	1.0		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 닭고기는 씻어 양파, 청주, 간마늘, 간생강, 대파를 넣고 푹 끓여 살을 발라 낸다. 2. 살을 발라 낸 닭뼈는 다시 푹 고아서 진한 육수를 만든다. 3. 당근, 호박, 단배추를 채 썰어서 2에 넣는다. 4. 통밀칼국수를 넣는다. 5. 소금, 국간장, 후추로 간을 한다. 6. 깨잎, 풋고추를 넣어 한소끔 끓여 마무리한다. 7. 달걀은 구워서 채썰어 고평으로 얹는다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-달걀은 마지막에 풀어 넣어도 되고, 지단 부쳐 고평으로 얹어도 된다. -양파는 껍질째 넣어 육수를 내면 닭 비린내가 나지 않는다.		

선호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 40	대패삼겹살콩나물찜	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	돼지고기(삼겹)	30.0	고춧가루	0.9
	콩나물	15.0	고추장	3.5
	양파	1.5	맛술	0.4
	당근	2.0		
	깻잎	1.2		
	후추	0.1		
	대파	2.0		
	간마늘	1.2		
	간생강	0.2		
	감자전분	0.8		
	물엿	2.3		
	설탕	0.3		
	참기름	0.1		
진간장	1.4			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지고기는 대패삼겹살로 준비한다. 2. 간마늘, 간생강, 물엿, 설탕, 참기름, 진간장, 고춧가루(2/3), 고추장, 맛술, 후추로 불고기 양념장을 만든다. 3. 양파, 당근, 깻잎은 채 썰고 대파는 어슷 썰기한다. 4. 술에 콩나물을 깔고 돼지고기를 올린 다음 양념장을 끼얹는다. 5. 3이 익으면 남긴 고춧가루(1/3), 깻잎, 대파를 넣고 감자전분으로 농도를 맞춘다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-콩나물을 길이로 작게 썰어 조리한다.</p>			
요리의 Tip	-콩나물이 길면 반으로 자른다.			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 41	떡볶이까르보나라
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 550명	
	재료명	1인량(g)	
	떡볶이떡(구멍떡)	90.0	
	붉은고추	1.5	
	청양고추	1.5	
	샐러리	2.0	
	청피망	2.0	
	양파	4.0	
	양송이버섯	10.0	
	베이컨	10.0	
	크림스프분말	15.0	
	올리브유	2.0	
	크림스파게티소스	30.0	
	우유	30.0	
	버터	2.0	
소금	약간		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 붉은고추, 청양고추는 다듬어서 모양대로 동글하게 썬다. 2. 샐러리는 다듬어 쭉쭉 썰고 청피망, 양파는 1cm×1cm 깍둑 썰기한다. 3. 양송이버섯은 씻어서 모양대로 썰고, 베이컨도 2cm로 썬다. 4. 크림스프분말, 우유, 크림스파게티소스, 물을 넣어 크림소스를 만든다. 5. 1, 2는 버터에 볶고 베이컨도 볶아 놓는다. 6. 떡볶이떡을 올리브유에 버무린다. 7. 4에 떡볶이떡을 넣고 끓으면 5을 넣어 한 번 더 끓여서 소금으로 간을 하여 마무리한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	- 면을 사용할 때 보다 물량을 적게 잡아야 한다.		

선호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 42	모짜렐라치즈찜닭
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 550명	
	재료명		1인량(g)
	닭고기(토막)		143.0
	감자		30.0
	눗적당면		10.0
	청양고추		3.5
	당근		9.0
	대파		3.5
	모짜렐라치즈		45.0
	진간장		17.0
	자장소스		3.5
	물엿		3.2
	황설탕		1.4
	깐마늘, 깐생강		약간
	청주, 참기름, 파슬리가루		약간
후추		약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 감자, 당근, 대파, 청양고추를 손질하여 적당한 크기로 썰어 놓는다. 2. 눗적당면은 따로 삶아 참기름, 진간장으로 밑간을 해 둔다. 3. 닭고기를 진간장, 물엿, 황설탕, 깐마늘, 깐생강, 청주, 후추, 자장소스로 밑간해서 익힌 후 1을 넣는다. 4. 찜닭을 완료한 후 눗적당면을 섞는다. 5. 4를 코팅팬에 담고 그 위에 모짜렐라치즈를 얹고 파슬리가루를 뿌린다. 6. 오븐 170℃에 10분 굽는다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-찜닭에 치즈를 토핑한 후 배식 직전에 오븐에 굽는다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 43	새우볶음밥/자장소스	
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 1,000명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	-자장소스		-새우볶음밥	
	간감자	30.0	간당근	7.0
	간당근	7.0	돼지고기(후지)	15.0
	돼지고기(후지)	15.0	양배추	28.0
	오렌지쥬스	약간	간양파	20.0
	양배추	28.0	초핑햄	14.0
	간양파	20.0	새우살	15.0
	서양호박	15.0	청피망	3.0
	자장	10.0	쌀	55.0
	자장분말	6.5	간마늘	1.0
	간마늘	1.0	간생강	0.5
	간생강	0.5	청주	1.0
	청주	1.0	맛술	1.0
	콩기름	약간	후추, 소금	약간
조리법	<p>(자장소스)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지고기, 양배추, 간당근, 간양파, 간감자, 서양호박은 먹기 좋은 크기로 깍둑 썰기한다. 2. 콩기름에 간생강과 간마늘을 볶아 향을 낸 후 자장을 볶다가 오렌지쥬스를 조금씩 넣어가면서 충분히 볶는다. 3. 콩기름에 1을 볶는다. 4. 3에 2와 자장분말을 넣고 충분히 끓여 준다. <p>(새우볶음밥)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 새우살과 초핑햄은 데친 후 살짝 볶는다. 2. 양배추, 간당근, 간양파, 청피망은 곱게 다진 후 볶는다. 3. 돼지고기는 소금, 후추, 맛술, 청주, 간마늘, 간생강으로 밀간을 한 후 볶는다. 4. 3에 1, 2를 넣고 한 번 더 볶는다. 5. 고슬고슬하게 지은 밥에 4를 섞은 후 자장 소스를 얹어서 배식한다. 			
	<p> 유치원생 급식을 위한 Tip</p> <p>- 새우살은 곱게 다져서 사용한다.</p>			
요리의 Tip	<p>- 자장 소스를 올려 배식하므로 새우볶음밥에 밀간을 조금만 한다.</p>			

선호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 44	쇠고기건조목볶음
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	쇠고기(우둔)	27.8	
	건조목	1.1	
	물엿	1.3	
	간마늘	0.8	
	간생강	0.2	
	쭈갓	2.1	
	간양파	6.3	
	간대파	1.4	
	표고버섯	4.6	
	배	1.9	
	참기름	0.3	
	진간장	2.5	
	맛술	1.3	
후추	약간		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 간양파, 표고버섯은 채 썰고 간대파는 어슷 썰기한다. 2. 쭈갓은 씻어서 적당한 크기로 잘라 둔다. 3. 건조목은 뜨거운 물에 불렀다가 살짝 데쳐서 진간장, 참기름으로 양념해서 볶아 둔다. 4. 같은 배와 물엿, 간마늘, 간생강, 참기름, 진간장, 맛술, 후추로 양념장을 만든다. 5. 쇠고기를 4에 버무려 놓는다. 6. 5를 볶다가 거의 익을때 쭈 1을 넣고 다시 볶는다. 7. 6과 건조목, 쭈갓을 섞는다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	- 건조목의 쫄깃한 식감이 쇠고기와 어우러져서 감칠 맛이 난다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 45	수제함박스테이크	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	밀가루	3.2	간생강	0.4
	후추,소금	약간	간마늘	0.4
	빵가루(견)	6.5		
	황설탕	0.4	-소스	
	청주	약간	고구마전분	0.3
	참기름	0.4	황설탕	0.2
	올리브유	2.9	간마늘	0.7
	양파	12.0	샐러리	0.4
	간실파	1.6	양파	7.7
	양송이버섯	2.4	파슬리	0.2
	돼지고기(전지)	8.2	케첩	1.9
	쇠고기(우둔)	28.1	헤쉬브라운	1.9
	액상전란	5.7	양송이버섯	1.0
	우유	4.0		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지고기와 쇠고기를 섞은 후 간마늘, 간생강, 후추, 소금, 황설탕, 청주, 참기름을 넣고 버무린다. 2. 양파, 간실파, 양송이버섯은 굵게 다진다. 3. 액상전란, 밀가루, 빵가루, 우유에 1,2를 넣고 골고루 섞는다. 4. 1인 분량 기준으로 동그랗게 반죽한다. 5. 오븐팬에 올리브유를 발라 180℃에 15분 굽는다. <p>(소스 만들기)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 양파, 양송이버섯은 다진다. 2. 샐러리는 잎은 버리고 대만 1cm길이로 자른다. 3. 파슬리는 곱게 다진다. 4. 1, 2, 3을 볶다가 물에 갠 헤쉬브라운, 케첩, 간마늘, 황설탕을 넣어 소스를 만든다. 5. 마지막에 고구마전분으로 소스의 농도를 맞춘다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip			
요리의 Tip	<p>-양파, 실파, 양송이버섯은 갈지 말고 잘게 썰어야 식감이 좋고, 물이 생기지 않는다.</p>			

선호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 46	쌀또띠아와 닭볶음
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 500명	
	재료명	1인량(g)	
	쌀또띠아	20.0	
	닭고기(살코기)	60.0	
	양파	12.3	
	청피망	1.8	
	홍피망	1.8	
	당근	5.5	
	양배추	12.4	
	케첩	6.1	
	토마토페이스트	6.1	
	칠리소스	4.1	
	옥수수통조림	4.1	
	청주	0.4	
	소금, 후추, 콩기름	약간	
	조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀또띠아는 해동하여 오븐 90℃에 5분 굽는다. 2. 닭고기를 소금, 후추, 청주에 절였다가 고소한 맛을 위해 버터에 살짝 볶는다. (이때 기호에 따라 콩기름을 약간 추가해서 볶아도 된다) 3. 곱게 다진 양파, 청피망, 홍피망, 당근, 양배추를 넣어 볶는다. 4. 2, 3에 케첩, 토마토페이스트, 칠리소스를 넣고 끓여 마지막에 옥수수 통조림을 넣는다. 5. 닭볶음과 쌀또띠아를 따로 배식한다. 6. 학생들이 쌀또띠아에 내용물을 싸서 먹을 수 있도록 안내한다. 	
 유치원생 급식을 위한 Tip			
요리의 Tip	-쌀또띠아는 6인치를 구입해서 1/2씩 나눠준다. -피망 등 채소를 싫어하는 학생들에게도 골고루 먹일 수 있다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 47	연근돼지갈비찜
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 200명	
	재료명	1인량(g)	
	돼지갈비	100.0	
	돼지고기(전지)	50.0	
	대파	5.0	
	당근	15.0	
	양파	25.0	
	간연근	24.5	
	배	4.7	
	간마늘	1.7	
	간생강	0.4	
	물엿	8.5	
	황설탕	1.7	
	참기름	0.5	
	진간장	9.5	
	맛술, 후추, 매실진액	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지갈비는 흐르는 물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 끓는 물에 돼지갈비를 데쳐 냄새를 제거한 후 찬물에 행군다. 3. 간연근은 씻은 후 반달 모양으로 납작하게 썬다. 4. 당근, 양파, 대파는 1cm×1cm 각둑 썰기한다. 5. 진간장, 간마늘, 간생강, 배, 양파즙, 황설탕, 물엿, 매실진액, 후추, 참기름, 맛술로 양념장을 만든다. 6. 돼지갈비, 돼지고기에 양념장의 1/3을 넣어 간이 배도록 한다. 7. 돼지갈비만 먼저 팬에 볶다가 물과 양념장 1/3을 넣어 조리다. 8. 돼지갈비가 어느 정도 익으면 돼지고기, 연근, 당근, 남겨둔 양념장 순으로 조리다가 양파, 대파를 넣고 간을 맞춘다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-고운고춧가루를 조금 넣으면 돼지 누린내를 없앨 수 있다. -고춧가루와 청양고추를 넣어 매콤하게 조리할 수도 있다.		

선호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 48	오리육개장
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명	
	재료명	1인량(g)	
	오리	31.1	
	간생강	1.0	
	고춧가루	0.9	
	건토란줄기	1.1	
	청주	1.1	
	국간장	1.1	
	간마늘	1.5	
	들깨가루	1.8	
	단배추	3.1	
	삶은고사리	3.3	
	느타리버섯	3.3	
	대파	4.4	
	숙주나물	5.1	
	후추, 소금	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 오리를 끓는 물에 10분 삶아 그 물은 버리고 청주를 넣어 다시 푹 삶는다. 2. 오리살을 발라 내고 뼈는 다시 솥에 넣어 오리 육수를 만든다. 3. 단배추, 삶은고사리, 느타리버섯, 숙주나물, 건토란줄기, 대파는 데친다. 4. 3에 국간장, 간마늘, 간생강, 고춧가루, 들깨가루를 넣어 버무린 후 찢어놓은 오리살과 함께 육수에 넣는다. 5. 소금, 후추로 간을 한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -오리살은 잘게 찢고 고춧가루 양을 조절하여 덜 맵게 한다.		
요리의 Tip	-닭보다 오래 삶아야 살이 잘 찢어진다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 49	오리훈제달걀말이
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명	
	재료명	1인량(g)	
	달걀	57.0	
	황설탕	0.1	
	소금	0.4	
	간실파	1.0	
	당근	1.0	
	올리브유	5.0	
	양파	3.0	
	청피망	2.8	
	오리훈제	2.5	
	청주, 후추	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 간실파, 당근, 양파, 청피망은 잘게 썬다. 2. 오리훈제는 잘게 썬다. 3. 달걀은 풀어서 체에 거른다. 4. 3에 1, 2를 넣고 청주, 후추, 소금, 황설탕으로 간을 하여 올리브유를 두른 팬에 부쳐 낸다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-설탕을 소량 넣으면 감칠맛이 난다. -오리훈제는 데쳐서 사용하면 느끼하지 않다.		

선호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	선호	메뉴 50	오븐녹차수제돈까스	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	돼지고기(등심)	52.0	-소스	
	가루녹차	0.2	고구마전분	0.7
	후추	약간	황설탕	0.3
	소금	0.2	간마늘	1.1
	간마늘	0.4	샐러리	0.8
	간생강	0.8	양파	10.1
	청주	1.4	파슬리	0.7
	밀가루	4.6	케첩	6.0
	우유	4.6	해쉬브라운	3.2
	액상전란	6.5	양송이버섯	6.0
	빵가루	16.3		
	콩기름	4.0		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지고기에 간마늘, 간생강, 후추, 소금, 청주로 밀간을 한다. 2. 밀가루에 가루녹차, 액상전란, 우유를 넣어 튀김옷을 만든다. 3. 돼지고기에 튀김옷을 입힌 후 빵가루를 묻힌다. 4. 콩기름을 두른 팬에 3을 얹고 그 위에 콩기름을 바른다. 5. 오븐 180℃에 15분 굽는다. 6. 샐러리, 양파, 파슬리, 양송이버섯, 간마늘은 잘게 다진다. 7. 6을 볶다가 물에 갠 해쉬브라운, 황설탕, 케첩을 넣는다. 8. 물에 갠 고구마전분으로 농도를 맞춘다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip			
요리의 Tip	-돼지고기를 밀간할 때 사과와 양파를 갈아서 넣으면 고기가 촉촉하고 부드러워요. -오븐 조리 시 빵가루를 콩기름에 버무리 주면 겉면이 타는 것을 방지할 수 있어요.			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 51	오향장육
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명	
	재료명	1인량(g)	
	돼지고기(삼겹살)	22.0	
	돼지고기(사태)	50.0	
	정향	0.2	
	팔각	0.2	
	월계수잎	0.2	
	통계피	0.6	
	황설탕	1.2	
	간생강	0.8	
	청주	1.0	
	간마늘	1.0	
	대파	1.9	
	진간장	4.0	
	양파	3.0	
	조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 팔각, 정향, 월계수잎, 간생강, 간마늘, 대파, 양파, 통계피를 끓인 물에 돼지고기를 넣고 삶는다. 2. 1에서 돼지고기와 물의 반 정도를 제외하고 모두 따라 버린다. 3. 2에 진간장, 황설탕, 청주를 넣어 조린다. 4. 먹기 좋게 얇게 썬다. 	
 유치원생 급식을 위한 Tip			
요리의 Tip			

번호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	선호	메뉴 52	우리통밀비빔국수	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	국수(건조)	15.7	고추장	3.1
	간생강	0.1	달걀	3.4
	황설탕	0.3		
	참깨	0.3		
	흑깨	0.3		
	고춧가루	0.3		
	간마늘	0.6		
	참기름	0.9		
	양파	1.3		
	식초	1.6		
	조청	1.9		
	오이	2.2		
	사과	2.6		
청주	0.3			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 사과는 껍질째 간다. 2. 양파도 곱게 간다. 3. 1, 2에 간생강, 황설탕, 고춧가루, 간마늘, 식초, 조청, 고추장, 참기름, 청주를 넣어 초고추장 소스를 만든다. 4. 국수는 삶아서 3에 버무린다. 5. 달걀은 흰자, 노른자를 분리하여 지단을 부치고 지단과 오이를 채 썰기 한다. 6. 달걀지단, 참깨, 흑깨, 오이를 곱명으로 얹어 낸다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-고추장 소스를 조금만 넣어 맵지 않게 버무린다.</p>			
요리의 Tip	-통밀국수는 일반국수보다 더 오래 삶아야 한다.			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	선호	메뉴 53	인절미토스트
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 500명	
	재료명	1인량(g)	
	식빵	30.0	
	인절미(콩고물)	30.0	
	꿀(아카시아)	9.0	
	콩가루	1.8	
	아몬드	3.5	
	간마늘	5.0	
	모짜렐라치즈	9.0	
	버터	4.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 분쇄한 간마늘은 버터에 볶는다. 2. 인절미 1개를 3등분한다. 3. 식빵에 1을 바르고 모짜렐라치즈와 잘라 놓은 인절미조각을 올리고 식빵을 덮는다. 4. 오븐 170℃에 10분 굽는다. 5. 구워진 빵 위에 꿀을 뿌리고 콩가루와 아몬드를 올린 후 반으로 자른다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -인절미토스트를 1/4 조각으로 자른다.		
요리의 Tip	-배식시간에 맞추어 오븐에 구워 따뜻하게 제공하면, 인절미의 늘어지는 맛이 더욱 좋다.		

선호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	선호	메뉴 54	잔치국수	
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 1,000명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	국멸치	6.5	달걀	10.0
	건다시마	0.9	볶은김가루	3.0
	가다랭이	0.9	국간장	6.3
	국수	47.0	고춧가루	0.9
	간대파	1.8	깨소금	0.3
	간양파	9.5	참기름	0.5
	무	13		
	청양고추	0.9		
	간마늘	0.9		
	간생강	0.9		
	간쪽파	0.9		
	서울애호박	15		
	청주	0.8		
	소금	약간		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 간생강, 간양파, 간대파, 건다시마, 무, 청양고추, 청주, 국멸치, 가다랭이를 넣고 육수를 낸다. 2. 서울애호박은 채 썰어 살짝 볶는다. 3. 달걀지단은 오븐 140℃에 8분 구운 후 곱게 채 썰기한다. 4. 국수는 소금을 넣고 삶은 뒤 찬물에 헹구어 물기를 뺀다. 5. 국간장, 깨소금, 참기름, 간마늘, 간쪽파, 고춧가루로 양념장을 만든다. 6. 배식 직전에 국수를 담고 달걀지단, 볶은김가루를 얹은 후 육수를 붓고 양념장을 곁들인다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip - 국수를 짧게 자른 후 조리한다. </div>			
요리의 Tip	- 고명은 기호에 따라 다른 것으로 바꾸어도 된다.			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	선호	메뉴 55	전복죽
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	쌀	1.3	
	찹쌀	8.0	
	당근	1.2	
	간실파	0.2	
	건표고버섯	0.1	
	전복	8.0	
	참기름	0.2	
	소금	0.1	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 전복은 솔을 이용하여 껍질까지 깨끗이 씻는다. 2. 껍질을 분리하고 모래주머니를 제거한다. 3. 분리한 껍질을 건표고버섯과 끓여서 육수로 사용한다. 4. 당근은 작게 다지고 간실파는 송송 썰기한다. 5. 전복 내장은 갈아 둔다. 6. 전복은 얇게 슬라이스하거나 다져서 참기름에 볶는다. 7. 볶은 전복에 전복껍질로 낸 육수를 붓고 필요한 만큼의 물을 보충하여 끓인다. 8. 7이 끓으면 전복내장과 쌀, 찹쌀을 넣고 계속 끓인다. 9. 당근, 실파를 넣고 소금으로 간을 한다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip - 전복을 작게 다진다. </div>		
요리의 Tip			

선호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 56	참치깻잎전
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 1,000명	
	재료명		1인량(g)
	참치통조림		45.0
	깻잎		7.0
	간양파		15.0
	간당근		7.0
	간쪽파		5.0
	부침가루		26.0
	소금		약간
	후추		약간
	콩기름		3.0
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 간양파, 간당근, 간쪽파, 깻잎은 잘게 채 썰기한다. 2. 참치통조림은 기름기를 제거한다. 3. 1, 2를 섞은 후 소금과 후추로 밑간을 한다. 4. 3에 부침가루와 물을 넣어 반죽을 한다. 5. 4를 한 스푼씩 떠서 콩기름을 두른 팬에 앞 뒤로 노릇노릇하게 지지낸다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>- 참치깻잎전 크기를 작게 해서 굽는다.</p>		
요리의 Tip	<p>- 두부를 첨가하면 단백질도 풍부하고, 더욱 고소한 식감을 느낄 수 있다.</p> <p>- 초고추장과 함께 배식하면 좋다.</p>		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 57	참치주먹밥
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 900명	
	재료명	1인량(g)	
	쌀	28.0	
	배추김치	8.0	
	칸당근	5.0	
	가시오이	5.0	
	애ਂ타리버섯	5.0	
	올리브유	0.5	
	고추장	3.0	
	흑깨	0.2	
	소금	0.4	
	참치통조림	7.0	
	간마늘	0.3	
	후추	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참치통조림은 기름을 제거한 후 고추장, 후추, 간마늘을 넣어 버무려 둔다. 2. 가시오이는 곱게 다져 소금에 절였다가 물기를 꼭 짠다. 3. 애ਂ타리버섯과 칸당근은 곱게 다진 후 소금을 넣고 볶는다. 4. 배추김치는 속을 털어 내고 물기를 짰 후 잘게 다진다. 5. 올리브유에 배추김치를 볶다가 1을 넣고 살짝 볶아 식힌다. 6. 고슬하게 지은 밥에 흑깨, 2, 3, 5를 넣어 주먹밥을 만든다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-참치 밀간을 고추장 대신 마요네즈로 한다.</p>		
요리의 Tip	- 참치 대신 멸치볶음, 쇠고기볶음 등 다양한 재료를 사용해도 된다.		

선호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 58	치즈파인애플함박
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 1,200명	
	재료명	1인량(g)	
	함박스테이크	80.0	
	파인애플통조림	60.0	
	모짜렐라치즈	20.0	
	간양파	15.0	
	청피망	2.0	
	양송이버섯	2.5	
	간당근	2.5	
	버터	약간	
	해쉬브라운	5.5	
	케첩	19.0	
	우스터소스	약간	
	황설탕	약간	
	후추	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 함박스테이크(반조리제품)를 오븐 170℃에 15분 굽는다. 2. 1에 파인애플과 모짜렐라치즈를 올린 후 오븐 130℃에 10분 굽는다. 3. 간양파, 청피망, 양송이버섯, 간당근은 곱게 다진 후 각각 볶는다. 4. 녹인 버터에 케첩과 3을 넣고 볶은 후 해쉬브라운, 우스터소스, 황설탕, 후추를 넣고 조려 소스를 만든다. 5. 먹기 직전에 2에 소스를 올린 후 배식한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip - 파인애플을 작게 썰어 조리한다.		
요리의 Tip	- 소스에 핫소스를 첨가해도 된다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 59	치킨떡볶이	
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 850명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	닭고기(살코기)	116.0	간생강	0.3
	떡볶이떡	46.4	후추	약간
	당근	9.2		
	양파	10.4		
	대파	5.8		
	간마늘	0.5		
	물엿	4.6		
	황설탕	2.3		
	토마토페이스트	3.6		
	진간장	3.4		
	고추장	10.4		
	케첩	3.4		
	고춧가루	1.0		
청주	약간			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 닭고기는 간마늘, 간생강, 후추, 청주에 채워 둔다. 2. 간마늘, 물엿, 황설탕, 토마토페이스트, 케첩, 진간장, 고추장, 고춧가루로 소스를 만든다. 3. 떡볶이떡은 떼어 놓고 소스의 1/3을 넣고 버무려 간이 배도록 한다. 4. 양파, 당근은 1cm×1cm 깍둑 썰기하고 대파는 어슷 썰기한다. 5. 재운 닭고기를 볶으면서 남은 소스를 넣어 끓인다. 6. 간이 밴 떡볶이떡, 양파, 당근을 넣어 한 번 더 끓인다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip			
요리의 Tip				

선
호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 60	콘치즈브래드
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 1000명	
	재료명	1인량(g)	
	옥수수통조림	18.0	
	플랫브래드(4인치)	35.0	
	청피망	2.5	
	홍피망	2.5	
	간양파	12.0	
	마요네즈	18.0	
	모짜렐라치즈	19.0	
	황설탕	0.1	
	소금	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 청피망, 홍피망, 간양파는 1cm×1cm×1cm 각둑 썰기한다. 2. 옥수수통조림은 데친 후 물기를 제거한다. 3. 1, 2를 마요네즈, 황설탕, 소금을 넣어 섞는다. 4. 플랫브래드에 3를 올린 다음 모짜렐라치즈를 뿌린다. 5. 오븐 170℃에 10분 굽는다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip - 1개는 양이 많으므로 1/2개 또는 1/4개 정도 잘라서 배식한다.		
요리의 Tip	- 플랫브래드 대신 피자도우를 사용해도 좋다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 61	톡톡달걀말이
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	달걀(전란)	27.5	
	시금치	2.0	
	양파	5.3	
	간실파	1.2	
	당근	2.0	
	볶은통들깨	0.6	
	콩기름	1.2	
	소금	0.4	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시금치는 데쳐서 물기를 꼭 짠다. 2. 당근, 데친 시금치, 양파, 간실파는 다진다. 3. 달걀에 볶은 통들깨와 2를 넣어 잘 섞는다. 4. 소금으로 간을 맞춘다. 5. 부침기에 콩기름을 두르고 부친다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-톡톡 씹히는 통들깨의 식감이 있어야 한다.		

선호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 62	파닭
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	닭고기(넓적다리살)	40.0	
	튀김가루	6.0	
	치킨튀김가루	11.0	
	땅콩조각	2.5	
	대파채	3.5	
	우유	2.5	
	물엿	2.5	
	황설탕	0.3	
	간마늘	1.2	
	간생강	0.1	
	진간장	0.8	
	데리야끼소스	4.6	
	소금, 후추	약간	
콩기름	3.5		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 닭고기는 우유, 간마늘, 간생강, 소금, 후추로 밑간 한 후 마른 튀김가루를 묻힌다. 2. 물에 갠 치킨튀김가루에 1을 넣어 콩기름에 튀긴다. 3. 데리야끼소스, 물엿, 황설탕, 진간장을 끓여 소스를 만든다. 4. 배식통에 튀긴 닭고기, 땅콩조각, 대파채, 소스 순으로 담는다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-대파를 채 썰어도 되나 작업에 어려움이 있으므로 파닭용 대파채를 이용하면 조리 시 용이하다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	선호	메뉴 63	파슬리채소닭튀김
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 200명	
	재료명	1인량(g)	
	닭고기(토막)	130.0	
	파슬리	2.1	
	깻잎	1.1	
	풋고추	1.5	
	청양고추	1.5	
	튀김가루	8.4	
	치킨튀김가루	8.4	
	감자전분	5.6	
	간생강	0.4	
	고춧가루	0.5	
	소금	1.1	
	콩기름	2.0	
	후추	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 닭고기는 씻은 후 후추, 소금, 간생강, 고춧가루로 밑간을 한다. 2. 파슬리, 풋고추, 청양고추, 깻잎은 다진다. 3. 치킨튀김가루, 감자전분을 물반죽한 후 2를 넣는다. 4. 밑간한 닭고기에 튀김가루, 물반죽 순으로 옷을 입혀서 콩기름에 튀긴다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -고춧가루나 고추를 사용하지 않는다.		
요리의 Tip	-머스터드 소스를 곁들여도 좋다. -닭고기 밑간 시 고춧가루를 조금 넣어주면 감칠맛이 난다. 고춧가루를 뺀 경우 치킨 튀김가루를 더 넣도록 한다.		

선호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 64	파인애플돈육볶음
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 700명	
	재료명	1인량(g)	
	돼지고기(목살)	60.0	
	파인애플(생과)	25.0	
	청피망	4.0	
	양파	16.0	
	당근	5.0	
	대파	3.0	
	간생강	0.3	
	간마늘	0.8	
	청주	1.7	
	진간장	5.4	
	고춧가루	0.4	
	고추장	8.6	
	물엿	5.5	
황설탕, 참깨, 후추	약간		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지고기는 목살이나 전후지를 사용한다. 2. 당근, 양파는 채 썰고 대파는 어슷 썰기한다. 3. 파인애플과 청피망은 2cm×2cm 깍둑 썰기한다. 4. 1, 2, 3에 고추장, 진간장, 간마늘, 간생강, 황설탕, 고춧가루, 물엿, 청주, 후추를 넣어 재워 둔다. 5. 4를 솥에 볶은 후 마지막에 참깨를 뿌린다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -고춧가루나 고추장 양을 줄인다.		
요리의 Tip	-파인애플은 고추장의 매운 맛을 줄이고 단맛을 낸다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 65	해물자장우동	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	우동면(냉동)	28.7	콩기름	1.2
	물엿	0.3	고춧가루	0.2
	황설탕	0.2	굴소스	1.7
	풋고추	0.6	자장소스	3.4
	당근	3.1	맛술	0.2
	간마늘	0.6	감자전분	0.2
	부추	1.2		
	양배추	6.4		
	간양파	4.5		
	간대파	2.3		
	서울애호박	2.3		
	양송이버섯	2.3		
	냉동오징어(채)	9.0		
바지락살	2.3			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 당근, 양배추, 간양파, 서울애호박은 채 썰어서 볶는다. 2. 양송이버섯은 모양대로 슬라이스 해서 볶고 부추는 5cm로 자른다. 3. 풋고추, 간대파는 다진다. 4. 바지락살은 다져서 볶는다. 5. 냉동오징어는 세척 후 맛술을 넣고 데쳐서 입자가 씹힐 정도로 간다. 6. 우동면은 삶는다. 7. 자장소스는 콩기름으로 볶다가 굴소스, 황설탕, 물엿을 넣고 끓인다. 8. 7에 오징어, 바지락살을 넣고 필요한 만큼의 물을 부어서 계속 끓인다. 9. 8에 1, 양송이버섯, 고춧가루를 넣고 감자전분으로 농도를 맞춘다. 10. 대파, 부추, 풋고추를 넣어 마무리한다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip -면을 짧게 자른다. </div>			
요리의 Tip				

선호

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	선호	메뉴 66	허니버터치킨
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 1,200명	
	재료명	1인량(g)	
	닭튀김(반조리제품)	130.0	
	청양고추	0.5	
	간마늘	1.0	
	버터	5.0	
	쌀올리고당	4.0	
	꿀(아카시아)	7.5	
	파슬리가루	약간	
	진간장	1.0	
	소금	약간	
	참깨	약간	
	우스터소스	약간	
	황설탕	약간	
	후추	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 간마늘은 곱게 갈아둔다. 2. 버터를 녹인 후 1과 꿀, 쌀올리고당, 진간장, 우스터소스, 황설탕, 후추, 소금, 청양고추를 넣고 소스를 끓인다.(점성이 조금 강하게) 3. 닭튀김을 오븐 180℃에 15분 굽는다. 4. 3을 2에 버무린다. 5. 파슬리가루와 참깨를 뿌린다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -청양고추를 제외한다.		
요리의 Tip	-청양고추를 곱게 다져 소스에 첨가하면 느끼한 맛을 줄여 준다. -아몬드와 파마산치즈가루를 뿌려 줘도 좋다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 67	건파래볶음
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	건파래	2.1	
	황설탕	1.3	
	참깨	0.2	
	올리브유	1.1	
	들기름	0.6	
	소금	0.2	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 건파래는 이물질을 골라내고 한입 크기로 찢어 들기름, 올리브유, 소금, 황설탕으로 버무린다. 2. 오븐 160℃에 15분 조리한다. 3. 참깨를 뿌려 마무리한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-볶음솥으로 조리 시 속은 질기므로 오븐으로 조리하는 것이 좋다.		

채식

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 68	건표고강정
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	건표고버섯	4.6	
	감자전분	3.4	
	물엿	3.4	
	땅콩조각	1.1	
	간마늘	0.6	
	청피망	1.0	
	콩기름	3.0	
	진간장	9.8	
	소금	0.2	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 건표고버섯은 전날 입고하여 출근 후 바로 불려서 4등분한다. 2. 콩기름 200ml와 소금을 섞어서 1을 버무리려 준다. 3. 2에 감자전분을 묻혀서 소량 씩 튀긴다. 4. 물엿, 진간장, 간마늘을 끓여 소스를 만든다. 5. 청피망은 깍둑 썰기하여 콩기름에 살짝 튀긴다. 6. 3, 5를 4에 버무린 후 땅콩조각을 뿌린다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -표고버섯을 6~8조각으로 작게 자른다.		
요리의 Tip	-한꺼번에 많은 양을 튀기면 전분으로 인하여 붙을 수 있다. -튀김 시 기름이 튀는 것을 방지하기 위해 불린 표고버섯을 콩기름에 버무린다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 69	검은깨두부샐러드
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 1,000명	
	재료명	1인량(g)	
	두부	45.0	
	양배추	18.0	
	양상추	10.0	
	파프리카(적)	2.0	
	파프리카(황)	2.0	
	조선오이	5.0	
	마요네즈	10.0	
	황설탕	1.3	
	소금	0.1	
	식초	1.2	
	흑깨	3.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 양배추, 양상추는 씻어서 3~4cm 나박 썰기한다. 2. 조선오이는 반으로 잘라 어슷 썰기하고 파프리카(적,황)는 채 썰기한다. 3. 두부는 2cm 깍둑 썰기한다. 4. 흑깨를 믹서에 곱게 갈아 마요네즈, 황설탕, 소금, 식초를 넣어 소스를 만든다. 5. 1, 2, 3에 4의 소스를 넣어 버무려 준다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-흑깨 대신 참깨를 사용하여 드레싱을 만들 수 있다.		

채식

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	채식	메뉴 70	검은콩부추전
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	밀가루	5.7	
	부침가루	4.6	
	대두(서리태)	2.3	
	붉은고추	0.2	
	풋고추	0.2	
	당근	1.0	
	부추	6.1	
	간양파	3.1	
	서울애호박	4.6	
	달걀(전란)	1.0	
	콩기름	3.4	
	소금	약간	
	국간장	0.7	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 부추는 깨끗이 씻어 2~3cm로 자른다. 2. 서울애호박, 당근, 간양파는 채 썰기한다. 3. 붉은고추, 풋고추는 어슷 썰기한다. 4. 대두(서리태)는 삶아서 입자가 찢힐 정도로 갈고 콩 삶은 물에 밀가루, 부침가루, 달걀로 반죽을 한다. 5. 4에 1, 2, 3을 넣고 국간장, 소금으로 간하여 콩기름을 두른 팬에 부친다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	<ul style="list-style-type: none"> -서리태를 너무 곱게 갈면 반죽이 질어지며 식감도 떨어진다. -서리태는 전날 입고하여 아침 일찍 불려 놓으면 익히기가 쉽다. -국간장은 콩으로 만든 발효식품이기 때문에 반죽 시 간을 국간장으로 하면 깊은 맛이 난다. 		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 71	단감오이무침
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 1,000명	
	재료명	1인량(g)	
	단감	15.0	
	가시오이	30.0	
	양파	5.0	
	고춧가루	2.0	
	진간장	0.5	
	백설탕	1.0	
	매실진액	2.0	
	식초	1.0	
	깐마늘	0.1	
	참기름	0.5	
	참깨	0.5	
	소금	0.1	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가시오이는 소금으로 문질러 씻어서 반 자른 후 1cm 어슷 썰기하여 소금에 10분 정도 절여 물기를 뺀다. 2. 단감은 껍질을 벗기고 반으로 잘라 나박 썰기한다. 3. 양파는 단감과 같은 크기로 썰어 물에 담가 매운 맛을 제거한다. 4. 고춧가루, 진간장, 백설탕, 매실진액, 식초, 깐마늘, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다. 5. 1, 2, 3에 4의 양념장과 참깨를 넣어 버무린다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	- 단감 대신 사과 등 제철과일을 사용할 수도 있다.		

채식

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 72	단호박꿀찜
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명		1인량(g)
	꿀		1.2
	황설탕		1.2
	아몬드		2.3
	땅콩조각		2.3
	단호박(전처리)		16.0
	물엿		2.3
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 단호박은 적당한 크기로 잘라 오븐 110℃에 15분 찐다. 2. 꿀, 물엿, 황설탕으로 시럽을 만든다.(점성 강하게) 3. 1에 시럽, 아몬드, 땅콩조각을 뿌리고 오븐 110℃에 5분 조리한다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip -단호박을 작게 자른다. </div>		
요리의 Tip	<ul style="list-style-type: none"> -단호박의 껍질을 제거하지 않으면 색감은 좋지만 잔반이 나올 수 있다. -2차 오븐 요리 시 수분은 제거될 수 있으나 겉면이 마를 수 있다. 		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 73	두부스테이크
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 1,000명	
	재료명	1인량(g)	
	두부(부침용)	120.0	
	밀가루	5.0	
	달걀	12.0	
	건식빵가루	8.0	
	토마토펀치	6.0	
	해쉬브라운	4.0	
	파인애플통조림	12.0	
	케첩	6.0	
	간양파	6.0	
	스테이크소스	8.0	
	버터	5.0	
	소금	약간	
	콩기름	3.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 두부 1모는 5등분해서 소금을 뿌려 물기를 제거한다. 2. 두부에 밀가루, 달걀, 건식빵가루 순으로 묻혀 콩기름에 노릇노릇하게 튀겨 낸다. 3. 토마토펀치, 해쉬브라운, 파인애플통조림, 케첩, 간양파, 버터, 스테이크 소스를 끓여 소스를 만든다. 4. 튀긴 두부 위에 3의 소스를 끼얹어 배식한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip - 두부를 작게 자른다.		
요리의 Tip			

채식



남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	채식	메뉴 74	두부피자
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	두부	47.6	
	황설탕	0.1	
	간양파	2.3	
	토마토페이스트	0.9	
	체리토마토	5.7	
	파프리카(적)	0.4	
	파프리카(황)	0.4	
	청피망	0.7	
	양송이버섯	1.1	
	새송이버섯	1.1	
	모짜렐라치즈	5.0	
	소금	0.1	
	케첩	0.4	
파슬리가루	약간		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 두부는 적당한 크기로 잘라서 소금을 뿌린 후 오븐 180℃에 30분 초벌구이하고 물기가 생기면 따라 버린다. 2. 체리토마토는 분쇄한다. 3. 간양파, 파프리카(적,황), 청피망, 양송이버섯, 새송이버섯은 다져서 볶고 물기가 생기면 따라 버린다. 4. 케첩, 토마토페이스트, 소금, 황설탕을 넣고 끓인다. 5. 4에 2, 3을 넣고 한소끔 더 끓인다. 6. 초벌구이한 두부 위에 5를 한 수저씩 얹고 모짜렐라치즈와 파슬리가루를 뿌린다. 7. 오븐 180℃에 15분 조리한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-채식의 날에 단백질 급원으로 사용하면 좋다.		



남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	채식	메뉴 75	보쌈김치	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	갓	0.3	새우젓	0.7
	간밤	1.1	고춧가루	1.6
	당근	1.0	굵은소금	2.3
	간마늘	1.1	국멸치	0.3
	무	3.2	소금	약간
	미나리	0.9		
	배추	19.0		
	간생강	0.2		
	간양파	1.0		
	간실파	0.6		
	건표고버섯	0.1		
	배	2.8		
	대추	0.2		
멸치액젓	0.6			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 배추는 2등분하여 따뜻한 물에 굵은소금을 녹여 절인다. 2. 국멸치, 건표고버섯은 끓여서 육수를 만든다. 3. 당근, 무, 배는 채 썰기한다. 4. 간밤은 얇게 슬라이스하거나 채 썰기한다. 5. 대추, 갓은 팬에 살짝 볶는다. 6. 미나리, 간실파는 5cm길이로 자른다. 7. 육수에 고춧가루, 간양파, 간마늘, 멸치액젓, 새우젓, 간생강, 소금으로 양념장을 만들어 3, 6을 버무린다. 8. 절여진 배추에 미리 개어 둔 양념장을 바르고 갓, 밤, 대추를 넣는다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;">  유치원생 급식을 위한 Tip -양념장을 적게 바르고 작게 썬다. </div>			
요리의 Tip	-보쌈김치는 소가 많이 들어가서 숙성이 되면 국물이 많이 나오므로 배식 전날 담그는 것이 좋다.			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 76	비트물김치
급식대상 : 중학교 (식당배식)		급식인원 1,000명	
	재료명		1인량 (g)
	배		25.0
	사과		35.0
	배추 (알배기)		15.0
	비트		2.0
	간실파		3.0
	마늘 (즙)		0.5
	생강 (즙)		0.5
	소금		0.6
	생수		40.0
	배		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 비트를 2cm 나박 썰기하여 소금 간 한 생수에 담구어 둔다. 2. 배추, 배, 사과는 2cm 나박 썰기하고 간실파는 3cm로 자른다. 3. 1의 비트 물에 2를 넣는다. 4. 생강즙, 마늘즙을 3에 넣고 기호에 맞게 소금으로 간을 한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-비트색이 과하면 다른 채소들의 색감이 줄어들 수 있다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 77	뿌리채소맛탕
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	쌀가루	3.4	
	고구마	13.0	
	물엿	4.5	
	흑깨	0.2	
	땅콩조각	1.1	
	당근	4.1	
	생강(즙)	0.2	
	연근(채)	10.0	
	우영	3.4	
	콩기름	3.0	
	설탕	0.5	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 고구마는 껍질째 깍둑 썰기하여 콩기름에 버무린 후 바삭하게 튀긴다. 2. 연근(채)은 2~4등분하여 쌀가루에 묻혀서 바삭하게 튀긴다. 3. 당근은 굵은 나박 썰기 또는 채 썰기하여 콩기름에 버무려 튀긴다. 4. 우영은 어슷 썰기하여 콩기름에 버무려 튀긴다 5. 설탕, 물엿은 동량의 물을 부어 젓지 말고 약한불에서 끓이다가 설탕이 녹으면 생강즙을 넣고 한 번 더 끓여 시럽을 만든다. 6. 1, 2, 3, 4에 시럽, 땅콩조각, 흑깨를 넣고 버무린다 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	-물기있는 채소는 콩기름으로 버무려 튀기면 기름이 튀지 않는다.		

채식

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	채식	메뉴 78	샐러드파스타
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	스파게티	9.2	
	옥수수통조림	5.2	
	당근	3.5	
	깐마늘	0.8	
	양상추	8.6	
	간양파	3.6	
	치커리	1.8	
	체리토마토	3.9	
	그린비타민	3.6	
	적근대	2.3	
	샐러드드레싱	5.2	
	소금	0.1	
	핫소스	0.2	
칠리소스	5.2		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 양상추, 치커리, 그린비타민, 적근대는 적당한 크기로 자르거나 찢는다. 2. 당근, 간양파는 채썬다. 2. 옥수수통조림은 끓는 물에 데친다. 3. 샐러드드레싱에 소금, 핫소스, 칠리소스, 깐마늘을 넣고 소스를 만든다. 4. 스파게티는 삶아서 3을 조금 넣고 밀간해 둔다. 5. 배식 직전에 1, 2, 체리토마토, 소스를 버무린다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -스파게티를 짧게 자른다.		
요리의 Tip	-차게 배식하면 스파게티의 쫄깃한 맛을 즐길 수 있다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 79	수제호두파이
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명	1인량(g)	
	파이도우	18.0	
	물엿	2.7	
	황설탕	1.9	
	간호두	11.0	
	달걀(전란)	5.0	
	버터	5.0	
	계피가루	0.1	
	소금	0.1	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 간호두는 적당한 크기로 다진다. 2. 버터는 중탕으로 녹인다. 3. 달걀은 알끈이 없도록 풀어 둔다. 4. 녹인 버터에 달걀물, 소금, 물엿, 황설탕, 계피가루를 넣고 섞는다. 5. 파이도우에 4를 넣고 골고루 펴 준다. 6. 오븐 160℃에 15분 조리한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip			

채식



남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	채식	메뉴 80	순두부비빔밥	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	쌀	50.0	고추장	5.7
	잡쌀	4.0	소금	0.2
	물엿	2.6	서울애호박	15.6
	순두부	11.5	국간장	약간
	삶은고사리	6.6		
	당근	9.4		
	간마늘	0.9		
	무	13.8		
	시금치	16.8		
	간양파	2.7		
	볶은김가루	0.7		
	콩나물	13.2		
	참기름	0.7		
	콩기름	2.6		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀, 잡쌀은 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 콩나물, 시금치는 데쳐서 소금, 참기름으로 각각 양념하여 무친다. 3. 당근, 무, 서울애호박은 채 썰어 소금으로 간을 하여 콩기름에 각각 볶는다. 4. 삶은고사리는 적당한 길이로 잘라 국간장으로 간을 하여 볶는다. 5. 순두부는 체에 받혀 물은 따라 버린다. 6. 간양파, 간마늘, 물엿, 고추장, 순두부를 넣고 끓인다. 7. 2, 3, 4, 6, 볶은김가루를 따로 배식한다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-고추장을 조금만 배식하거나 따로 비벼준다.</p>			
요리의 Tip	-볶은 김가루 대신 건파래 볶음을 제공하면 훨씬 고소하다.			



남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	채식	메뉴 81	양상추견과샐러드
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 1,000명	
	재료명	1인량(g)	
	아몬드	2.0	
	캐슈너트	2.0	
	간호두	2.0	
	양배추	6.0	
	양상추	12.0	
	조선오이	5.0	
	치커리	5.0	
	체리토마토	20.0	
	크랜베리	3.0	
	키위	10.0	
	마요네즈	15.0	
	식초	1.8	
	설탕	5.0	
	조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 아몬드, 캐슈너트, 간호두 등 견과류는 팬에 살짝 볶는다. 2. 양배추, 양상추는 씻어서 3~4cm 나박 썰기한다. 3. 조선오이는 반으로 잘라 어슷 썰기하고, 치커리는 4cm로 썬다. 4. 키위는 껍질을 벗겨서 믹서기에 갈고 마요네즈, 식초, 설탕을 섞어서 소스를 만든다. 5. 1, 2, 3과 체리토마토, 크랜베리에 4의 소스를 넣어서 버무린다. 	
 유치원생 급식을 위한 Tip			
요리의 Tip	- 견과류 알레르기가 있는 학생에게는 주의해야 한다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 82	연근채소잡채	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	당면	7.8	진간장	0.3
	황설탕	0.3		
	참깨	0.1		
	간마늘	0.8		
	간양파	2.4		
	파프리카(황)	2.0		
	파프리카(적)	2.0		
	식초	0.1		
	소금	0.1		
	청피망	2.2		
	연근(통)	6.5		
	표고버섯	3.9		
	참기름	0.2		
콩기름	1.3			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 연근은 전처리한 통연근으로 2mm 슬라이스 후 소금, 식초를 넣고 데친다. 2. 파프리카(적, 황), 청피망, 간양파, 표고버섯은 채 썰기하여 콩기름에 볶는다. 3. 황설탕, 진간장, 간마늘을 끓여서 양념장을 만든다. 4. 당면은 삶아서 3의 양념장이 배도록 살짝 볶아 준 후 불을 끄고 1, 2를 차례로 넣어 참깨, 참기름으로 마무리한다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip			
요리의 Tip	<ul style="list-style-type: none"> -연근은 제일 마지막에 넣어서 고유의 색감을 살리는 것이 좋다. -연근이 굵으면 2등분으로 잘라서 사용한다. 			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 83	오미자수박화채
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 1,000명	
	재료명	1인량(g)	
	수박	80.0	
	배	10.0	
	골드파인애플	10.0	
	오미자진액	6.0	
	꿀	5.0	
	얼음	15.0	
	생수	10.0	
	애플민트	약간	
	백설탕	3.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 수박은 3cm×3cm 각둑 썰기하여 백설탕에 절이고 단맛이 빠져나오는 것을 방지한다. 2. 배는 수박보다 작게 각둑 썰기하여 설탕물에 넣어 갈변을 방지한다. 3. 골드파인애플도 배와 같은 크기로 썬다. 4. 1, 2, 3에 오미자진액, 꿀, 얼음, 생수를 골고루 섞은 후 마지막에 애플민트를 넣어 배식한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip - 과일의 크기를 작게 썬다.		
요리의 Tip			

채식

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 84	오이고추된장무침
급식대상 : 중학교 (식당배식)		급식인원 1,000명	
	재료명	1인량 (g)	
	오이고추	12.0	
	가시오이	23.0	
	땅콩조각	2.0	
	해바라기씨	2.0	
	된장	5.0	
	황설탕	3.0	
	고춧가루	1.0	
	물엿	1.0	
	참깨	0.5	
	참기름	0.5	
	마늘	0.8	
	생수	0.5	
	소금	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가시오이는 깨끗이 씻어 반 자른 후 1cm로 반달 썰기하여 소금에 10분 정도 절인 후 물기를 뺀다. 2. 오이고추는 깨끗이 씻어 1cm로 썬다. 3. 해바라기씨, 땅콩조각은 팬에 살짝 볶는다. 4. 된장, 황설탕, 고춧가루, 물엿, 참깨, 참기름, 마늘, 생수를 넣고 양념장을 만든다. 5. 4의 양념장에 1, 2, 3을 넣고 버무린다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -크기를 작게 하거나, 오이만 무친다.		
요리의 Tip			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	채식	메뉴 85	우엉강정	
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 1,000명		
	재료명	1인량(g)		
	우엉	35.0		
	감자전분	8.0		
	참기름	0.5		
	흑깨	0.5		
	진간장	3.0		
	백설탕	3.0		
	올리고당	3.0		
	맛술	0.5		
	물	3.0		
	콩기름	5.0		
	청주	약간		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 우엉은 껍질을 벗겨 물에 담가 쓴맛을 제거한다. 2. 물기를 제거한 우엉은 감자전분을 넣고 바삭하게 튀긴다. 3. 진간장, 백설탕, 올리고당, 청주, 맛술, 참기름, 물을 넣고 끓여 강정 소스를 만든다. 4. 콩기름에 튀겨낸 우엉에 3의 소스를 넣고 흑깨를 뿌려 버무린다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip			
요리의 Tip	-우엉 색깔이 노릇노릇하게 날 때까지 튀긴다.			

채식

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 86	자몽드레싱샐러드
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 1,000명	
		재료명	1인량(g)
		자몽	20.0
		레드자몽에이드	23.0
		오렌지주스	7.0
		레몬	2.5
		파인애플통조림	10.0
		간양파	5.0
		양상추	26.0
		파프리카(적)	3.0
		파프리카(황)	3.0
		파프리카(녹)	3.0
		백설탕	1.5
		소금	약간
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자몽은 씻어서 껍질을 벗긴 후 8등분 해서 깍둑 썰기한다. 2. 레몬, 파인애플통조림, 간양파는 믹서에 간다. 3. 양상추는 결대로 찢고 파프리카(적, 황, 녹)는 채 썰기한다. 4. 오렌지주스, 레드자몽에이드에 2와 소금, 백설탕을 넣어서 드레싱을 만든다. 5. 1, 2, 3에 4의 드레싱을 버무려 낸다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 87	허니버터연근칩
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 1,000명	
	재료명	1인량(g)	
	연근	50.0	
	감자전분	10.0	
	소금	0.2	
	카레가루	0.2	
	버터	3.0	
	꿀	6.0	
	흑설탕	3.0	
	콩기름	5.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 연근은 2mm로 얇게 슬라이스 해서 소금물에 담구었다가 물기를 제거한다. 2. 감자전분과 카레가루는 체에 내린다. 3. 1에 2를 소량씩 뿌려가며 튀긴다. 4. 버터를 녹여 꿀, 흑설탕을 넣고 끓여 소스를 만든다. 5. 콩기름에 튀겨 낸 연근칩에 4의 소스를 넣어서 버무려 준다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <ul style="list-style-type: none"> - 유아들은 박테리아균에 대한 면역력이 약하므로 꿀 대신 올리고당을 이용한다. 		
요리의 Tip	<ul style="list-style-type: none"> - 연근채가 얇으면 바삭하고, 두꺼우면 쫄득한 식감이 된다. - 전분과 카레가루를 한꺼번에 버무려서 튀기면 눅눅할 수 있으므로 소량 씩 뿌려가며 튀긴다. 		

채식

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	채식	메뉴 88	호두두부강정
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 850명	
	재료명		1인량(g)
	감자전분		4.0
	두부		28.0
	흑깨		0.1
	간호두		3.5
	간마늘		0.7
	콩기름		2.7
	칠리소스		6.7
	물엿		0.6
	소금		약간
	식초		약간
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 두부는 2cm×2cm×2cm 각둑 썰기 후 소금을 뿌려 밀간을 하면서 물기를 뺀다. 2. 1에 감자전분을 뿌려 콩기름에 튀긴다. 3. 간호두는 2~3등분으로 자른 후 끓는 물에 소금, 식초를 넣고 한소끔 끓여 찬물에 헹군다. 4. 칠리소스, 간마늘, 물엿을 넣고 끓으면 튀긴 두부와 데친 호두를 넣고 한소끔 끓인 후 흑깨를 뿌려 배식한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip	- 데친 호두를 찬물에 헹구면 맛이 깔끔해지고, 거품 등 이물질을 제거할 수 있다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	전통 2월	메뉴 89	호두강정
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명	
	재료명	1인량(g)	
	백설탕	1.3	
	쌀물엿	0.7	
	호두	6.5	
	생강	0.6	
	콩기름	약간	
	계피가루	약간	
	소금	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 호두는 손질한 후 끓는 물에 데쳐서 물기를 제거하고 생강은 즙을 낸다. 2. 분량의 물, 백설탕, 쌀물엿, 생강즙, 계피가루, 소금을 넣고 시럽을 끓인다.(물:백설탕=1:0.6) 이때 젓지 않도록 주의한다. 3. 시럽에 준비된 호두를 넣어 30분 정도 담가 두었다가 약한 불로 서서히 실이 생길 때까지 조리한다. 4. 시럽이 1/3 정도 조려지면 호두를 체에 건져 내어 시럽을 빼 준다. 5. 4의 호두를 135℃의 달구어진 콩기름에 넣어 갈색빛이 될 때까지 튀긴다. 6. 체로 건져낸 후 기름기를 제거하고 식힌다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;">  유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-호두를 1/4조각으로 자른다.</p>		
요리의 Tip	<p>-시럽에 조리된 호두는 높은 기름 온도에 색감의 변화가 급격하게 진행되므로 먹음직스러운 호두강정을 완성하기 위해서는 튀겨지고 있을 때와 건졌을 때 색감을 맞추는 시점이 중요하다.</p>		

전
통

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 3월~4월	메뉴 90	애탕국
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명	
	재료명	1인량(g)	
	밀가루	1.9	
	무	9.0	
	쭈	6.4	
	대파	5.2	
	쇠고기(양지)	6.4	
	달걀	5.0	
	국멸치	3.2	
	깎마늘	1.0	
	건새우	0.6	
	건다시마	0.6	
	국간장	1.6	
	소금, 깨소금, 참기름, 후추	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 무, 국멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 끓이고, 대파는 4/5는 어슷 썰고 1/5은 다진다. 2. 쭈는 씻어서 데친 후 찬물에 헹군 다음 물기를 짜고 곱게 다진다. 3. 쇠고기와 마늘은 곱게 다진다 4. 다진 쇠고기와 쭈에 소금, 후추, 깨소금, 참기름, 다진 대파, 다진 마늘로 양념하여 대추알 크기로 완자를 만든다. 5. 완자에 밀가루를 묻히고 달걀물을 입힌다. 6. 끓는 육수에 완자와 어슷 썰기한 대파를 넣고 끓이다 국간장, 소금으로 간한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -완자를 1.5cm 크기로 작게 만든다.		
요리의 Tip	-국물에 들깨가루, 된장, 콩가루 등을 풀어 다양한 맛을 낼 수 있다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 4월	메뉴 91	탕평채	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	녹두묵	27.0	소금	약간
	미나리	6.5	참깨	0.1
	숙주나물	6.4	후추	약간
	달걀	4.4		
	쇠고기(설도)	4.5		
	생김	약간		
	콩기름	0.3		
	진간장	3.1		
	백설탕	1.6		
	간마늘	1.1		
	대파	0.1		
	참기름	0.2		
	식초	2.2		
깨소금	0.1			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 녹두묵은 0.4cm로 채 썰기한 후 끓는 물에 데치고, 간마늘과 대파는 곱게 다진다. 2. 쇠고기는 4cm 길이로 가늘게 채 썰어 간장 양념(다진 마늘, 다진 대파, 진간장, 깨소금, 후추)을 한 후 팬에 볶는다. 3. 미나리, 숙주나물은 소금물에 살짝 데쳐 4cm 길이로 썰어 놓는다. 4. 달걀은 콩기름을 두른 팬에 지단을 부친 후 채를 썰어 놓는다. 5. 생김은 살짝 구워 잘게 부순다. 6. 초간장은 진간장:식초:백설탕=1:1:0.5 비율로 배합한다. 7. 1, 2, 3, 4를 넣고 초간장으로 양념하여 통깨를 뿌려 낸다. 			
 유치원생 급식을 위한 Tip - 향이 진한 미나리의 비율을 줄여 조리한다.				
요리의 Tip	- 미나리의 변색을 방지하기 위해 배식 직전 초간장으로 무친다.			

전
통

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 5월	메뉴 92	곤드레나물밥	
급식대상 : 초등학교 (식당배식)		급식인원 300명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	쌀	50.0	간마늘	1.0
	찰쌀(현미)	10.0	국멸치	0.6
	붉은고추	0.5	건다시마	0.6
	풋고추	0.5	들기름	1.0
	당근	5.7	콩기름	1.0
	데친곤드레	32.0	참기름	1.5
	표고버섯	6.4	청주	0.2
	쇠고기(우둔)	12.7	깨소금	0.5
	양파	5.9	맛술	0.3
	실파	1.6	참깨	0.3
	진간장	1.0	후추	약간
	국간장	1.3	소금	약간
	고춧가루	0.6		
백설탕	0.2			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀과 찰쌀은 깨끗하게 씻어서 건다시마 육수로 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 국멸치는 청주와 국간장을 넣고 육수를 끓인다. 3. 데친곤드레는 잘게 썰어 국간장과 들기름으로 무친 후 볶는다. 4. 양파, 당근, 표고버섯은 얇게 채 썰고, 실파, 붉은고추, 풋고추는 곱게 다져 둔다. 5. 채 썬 쇠고기와 표고버섯은 진간장, 백설탕, 맛술, 참기름, 다진 마늘, 후추로 양념하여 볶는다. 6. 양파와 당근은 소금 간 후 콩기름으로 살짝 볶아 둔다. 7. 분량의 국간장, 진간장, 고춧가루, 참기름, 참깨, 깨소금, 마늘, 다시마 육수와 멸치 육수를 혼합하여 양념간장을 만든다. 8. 밥에 볶아 둔 2, 3, 4, 5를 골고루 섞어 6과 함께 배식한다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip -양념간장의 고춧가루 양을 조절하여 별도 배식한다. </div>			
요리의 Tip	-계절에 따라 달래 등을 양념간장에 가미한다.			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	전통 5월	메뉴 93	죽순초무침
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 800명	
	재료명	1인량(g)	
	죽순통조림	30.0	
	간양파	5.0	
	당근	7.0	
	실파	1.0	
	고추장	6.0	
	식초	1.8	
	백설탕	1.8	
	마늘	1.0	
	참깨	0.2	
	참기름	0.3	
	매실진액	약간	
	고운고추가루	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 죽순은 데친다. 2. 당근은 5cm 골파 썰기하고 간양파는 채 썰고 실파는 5cm로 자른다. 3. 고추장, 고운고추가루, 식초, 백설탕, 마늘, 매실진액으로 양념장을 만든다. 4. 1, 2를 3에 무친 후 참기름, 참깨로 마무리한다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-고추장 양념 대신 간장 또는 굴소스로 볶는다.</p>		
요리의 Tip	<p>-오징어나 골뱅이를 추가하여 무치면 맛이 좋다.</p> <p>-죽순이 제철이 아니라면 죽순 통조림을 사용한다.</p>		

전
통

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 5월	메뉴 94	참쌀부꾸미
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 1,000명	
	재료명	1인량 (g)	
	습식참쌀가루	30.0	
	소금	0.5	
	콩기름	10.0	
	건대추(채)	1.0	
	꿀	2.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 습식참쌀가루에 소금을 약간 넣고 익반죽한다. 2. 참쌀 반죽을 둥글 납작하게 빚는다. 3. 콩기름을 두르고 앞 뒤로 노릇노릇하게 굽는다. 4. 구운 부꾸미는 꿀과 건대추를 뿌려 마무리한다. 		
요리의 Tip	<p style="margin: 0;"> 유치원생 급식을 위한 Tip -부꾸미의 크기를 조금 작게 만들거나 잘라 배식한다. </p> <p style="margin: 0;"> -겨울철이 되면 참쌀 대신 수수가루로 만들 수 있다. -부꾸미 소는 땅콩, 호두, 견과류 종류가 잘 어울린다. -찬물로 반죽하면 구울 때 갈라질 수 있으므로 익반죽을 한다. </p>		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 5월~6월	메뉴 95	다슬기수제비	
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 750명		
	재료명	1인량(g)		
	밀가루(중력분)	35.0		
	다슬기살	12.0		
	다슬기육수	20.0		
	국멸치	2.5		
	건다시마	0.7		
	부추	4.0		
	깎마늘	0.7		
	국간장	약간		
	소금	약간		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 건다시마, 국멸치로 육수를 끓인다. 2. 부추는 4cm길이로 자른다. 3. 밀가루로 수제비 반죽을 한다. 4. 멸치육수에 다슬기 육수를 넣고 끓인 후 수제비 반죽을 적당한 크기로 뜯어 넣은 후 다슬기살을 넣는다. 5. 수제비가 적당히 익으면 국간장, 깎마늘, 소금으로 간을 하여 부추를 넣고 한 번 더 끓인다. 			
		유치원생 급식을 위한 Tip -수제비 크기를 작게 만든다.		
요리의 Tip	-기호에 따라 감자, 애호박, 청양고추, 홍고추 등을 넣어 끓인다.			

전
통

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 6월	메뉴 96	머윗대들깨볶음
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 750명	
	재료명	1인량(g)	
	데친머윗대	35.0	
	들깨가루	2.0	
	습식쌀가루	1.2	
	간마늘	9.0	
	국간장	9.0	
	건다시마	약간	
	볶은고추	약간	
	참기름	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 머윗대는 데친 후 4cm로 자르고 건다시마는 육수를 끓인다. 2. 볶은고추는 반 잘라 씨를 빼고 어슷 썰기한다. 3. 다시마 육수에 들깨가루와 습식쌀가루를 풀어둔다. 4. 자른 머윗대는 간마늘을 넣고 참기름으로 볶은 후 다시마 육수를 자작하게 부어 뚜껑을 덮고 무르게 익힌다. 5. 머윗대가 적당히 익으면 볶은고추와 3을 넣고 끓인다. 6. 국물이 걸쭉한 농도가 되면 국간장으로 간을 한다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-머윗대의 질긴 껍질을 완전히 제거하고, 잘게 썰어 먹기 좋게 한다.</p>		
요리의 Tip	<p>-들깨가루는 오래 끓이지 않아야 고소하고 맛있다.</p> <p>-머윗대는 삶아 물에 충분히 담궈 아린 맛을 제거한다.</p>		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	전통 6월	메뉴 97	흑미 한방닭죽
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 800명	
	재료명	1인량(g)	
	닭고기(성계)	65.0	
	찹쌀	20.0	
	흑미	2.0	
	당귀	0.5	
	간마늘	2.0	
	건대추	0.5	
	수삼	0.5	
	황기	0.5	
	소금	약간	
	간생강	2.0	
	후추	약간	
	청주	약간	
	맛술	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 닭고기는 수삼, 황기, 당귀, 대추, 간마늘, 간생강, 후추, 청주, 맛술과 물을 넉넉히 넣고 삶는다. 2. 닭 삶은 물에 불린 찹쌀과 흑미를 넣고 끓인다. 3. 삶은 닭의 살과 뼈를 분리하고 수삼은 어슷 썰기한다. 4. 2에 3을 넣고 끓인 후 소금으로 간을 한다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>- 검은색 음식에 거부감이 있을 수 있으므로 흑미 사용량을 줄인다.</p>		
요리의 Tip	<p>- 닭 뼈는 닭 삶은 물에 한 번 더 충분히 끓여 주면 진한 국물 맛을 낼 수 있다.</p>		

전
통

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 6월~7월	메뉴 98	등뼈감자탕	
급식대상 : 초등학교 (식당배식)		급식인원 300명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	감자	24.0	국간장	0.5
	붉은고추	0.3	후추	약간
	풋고추	0.3	소금	약간
	깻잎	0.3	청주	약간
	배추(얼갈이)	6.0		
	대파	3.9		
	돼지등뼈	22.0		
	국멸치	1.6		
	새우젓	0.5		
	된장	0.5		
	들깨가루	3.2		
	간마늘	1.3		
	생강	0.5		
고춧가루	0.5			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지등뼈는 찬물에 담가 핏물을 제거한 후 끓는 물에 데쳐 낸다. 2. 데쳐 낸 돼지등뼈는 센 불에서 1시간 동안 끓여 된장, 생강, 청주를 넣고 뽀얀 국물이 우러날 때까지 끓인 후 기름기를 제거한다. 3. 국멸치는 청주와 국간장을 넣고 육수를 끓인다. 4. 감자는 한 입 크기로 썰고 대파, 풋고추, 붉은고추는 어슷 썰기한다. 5. 배추는 소금물에 데쳐서 국간장, 된장, 다진 마늘, 고춧가루를 넣어 양념이 고르게 배도록 주무른다. 6. 2에 멸치육수와 감자, 양념한 배추, 풋고추, 붉은고추, 대파, 깻잎, 후추를 넣어 끓인다. 7. 들깨가루를 물에 풀어 넣고 새우젓으로 간을 맞춘 후 한 번 더 끓인다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>- 풋고추와 붉은고추를 제외하고, 고춧가루의 양을 줄인다.</p>			
요리의 Tip	<p>- 돼지등뼈는 살이 뼈에서 분리될 때까지 충분히 끓인다.</p> <p>- 다시마 물을 이용하면 깊은 맛을 낼 수 있다.</p>			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	전통 7월	메뉴 99	누룽지녹두닭죽
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 750명	
	재료명	1인량(g)	
	닭고기(성계)	50.0	
	참쌀	18.0	
	녹두	6.0	
	누룽지	17.0	
	황기	1.4	
	수삼	1.4	
	대추	1.4	
	간마늘	1.0	
	간생강	0.5	
	소금	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 수삼, 황기, 대추를 씻고 참쌀과 녹두는 물에 불린다. 2. 닭에 수삼, 황기, 간생강, 간마늘을 넣어 삶는다. 3. 삶은 닭의 뼈와 살을 분리한다. 4. 닭 삶은 육수에 불린 참쌀, 불린 녹두, 대추를 넣어 끓인다. 5. 참쌀이 익을 때 쫄 적당한 크기로 부순 누룽지를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 한다. 6. 누룽지가 완전히 퍼지기 전에 불을 끈다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip		
요리의 Tip			

전
통

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	전통 7월	메뉴 100	육개장	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	건고사리	0.3	소금	약간
	고춧가루	1.0		
	사골국물	20.6		
	건다시마	0.7		
	국멸치	1.7		
	배추(얼갈이)	9.7		
	쇠고기(양지)	13.8		
	숙주나물	10.3		
	건토란대	0.3		
	대파	8.0		
	국간장	1.7		
	깐마늘	1.7		
	청주	0.1		
후추	약간			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쇠고기는 찬물에 담가 핏물을 제거한 후 청주를 넣고 끓여 결대로 찢은 후 고춧가루, 깐마늘, 후추, 국간장으로 양념하여 채워 둔다. 2. 건고사리와 건토란대는 물에 담가 두었다가 데친 후 찬물에 담가 둔다. 3. 얼갈이배추, 숙주나물은 씻은 후 끓는 물에 데치고, 대파는 적당한 크기로 썰어 둔다. 4. 1, 2, 3을 한꺼번에 섞어 고춧가루, 국간장, 마늘을 넣어 골고루 버무린다. 5. 고기 삶은 물과 다시마, 멸치 육수, 사골국물을 혼합하여 한소끔 끓인 후 4를 넣어 끓인다. 6. 소금으로 간을 한다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-건더기의 크기는 작게 하고 고춧가루 양념은 줄여서 조리한다.</p>			
요리의 Tip	<p>-고사리와 토란대는 충분히 담가두어 특유의 냄새와 아린 맛을 제거한다.</p>			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 7월	메뉴 101	콩나물겨자채	
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 750명		
	재료명	1인량(g)		
	콩나물	14.0		
	두절콩나물	14.0		
	청피망	4.0		
	홍피망	4.0		
	가시오이	10.0		
	배	10.0		
	간마늘	7.0		
	겨자냉채소스	12.0		
	백설탕	약간		
	식초	약간		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 콩나물, 두절콩나물은 씻어 데친다. 2. 청피망, 홍피망은 씻어서 채 썰기한다. 3. 가시오이는 돌려 깎기 후 채 썰기한다. 4. 배는 껍질을 벗긴 후 채 썰기한다. 5. 겨자냉채소스에 간마늘, 백설탕, 식초를 넣어 무침소스를 만든다. 6. 1, 2, 3, 4에 5를 넣어 섞는다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;">  유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-겨자소스의 양을 줄이고 설탕, 식초를 넣어 새콤달콤하게 무친다.</p>			
요리의 Tip	<p>-콩나물의 아삭한 식감을 높이기 위해 데친 콩나물은 찬물에 담가 두었다 물기를 제거하여 사용한다.</p>			

전
통

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	전통 7월~10월	메뉴 102	버섯장아찌
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 800명	
	재료명	1인량(g)	
	느타리버섯	20.0	
	새송이버섯	25.0	
	표고버섯	5.0	
	간양파	10.0	
	진간장	8.0	
	식초	5.0	
	백설탕	5.0	
	청양고추	1.0	
	붉은고추	1.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 느타리버섯은 찢고 간양파, 새송이버섯, 표고버섯은 한입 크기로 썰고 청양고추와 붉은고추는 송송 썰기한다. 2. 배합초는 물:식초:백설탕:진간장=2:1:1:1.5 비율로 끓인다. 3. 느타리버섯, 새송이버섯, 표고버섯은 살짝 데쳐 물기를 제거한다. 4. 데친 버섯, 양파, 청양고추, 붉은고추를 섞어 뜨거운 배합초를 부어 준 후 식으면 냉장 숙성시킨다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -청양고추를 빼고 붉은고추의 양은 줄인다.		
요리의 Tip	-수육이나 고기음식에 곁들이는 메뉴로 나가면 좋다. -기호에 따라 배합초에 생강, 피클링스파이스 등을 넣어도 좋다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 8월	메뉴 103	연잎밥
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 750명	
	재료명	1인량(g)	
	쌀	45.0	
	잡쌀(백미)	10.0	
	간밤	9.0	
	땅콩(생)	5.0	
	건대추(채)	1.0	
	간은행	3.0	
	연잎	6.0	
	진간장	약간	
	소금	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 간은행은 볶아 껍질을 제거한다. 2. 쌀, 잡쌀, 간밤, 땅콩은 소금과 진간장으로 간을 하여 고슬하게 밥을 짓는다. 3. 간은행, 건대추를 2에 넣고 연잎을 덮는다. 4. 취사기에 다시 밥을 짓는다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-땅콩, 밤을 작게 썰어서 섞는다.</p>		
요리의 Tip	<p>-1차 밥 지을 때 밥이 고슬하게 되도록 물양을 평소보다 적게 잡는다.</p> <p>-기호에 따라 검은콩, 흑미 등 다른 잡곡을 섞어도 된다.</p>		

전
통

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 9월	메뉴 104	떡갈비	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	찰쌀	6.4	생강	0.5
	감자	6.0	콩기름	0.1
	잣	1.4	참기름	0.5
	당근	2.8	청주	0.2
	양파	5.8	포도주	0.8
	사과	3.9	고구마전분	약간
	돼지고기(전지)	47.8	참깨	약간
	달걀	1.8		
	소금	약간		
	후추	약간		
	진간장	1.6		
	쌀물엿	1.9		
	흑설탕	0.2		
깐마늘	0.9			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 찹쌀은 불린 후 밥을 지어 식힌다. 2. 깐마늘, 생강은 다지고 사과는 갈아 즙을 낸다. 3. 당근, 양파는 다져서 소금을 넣어 노릇노릇하게 볶고 감자는 1cm×1cm×1cm 각둑 썰기하여 오븐 180℃에 10분 쪄 후 식힌다. 4. 다진 돼지고기는 진간장, 소금, 생강, 후추, 참기름으로 양념하여 1, 3과 달걀물을 넣어 충분히 치댄다. 5. 코팅팬에 콩기름을 살짝 바른 후 4를 1.5cm두께로 얇게 펴서 표면을 매끄럽게 눌러준다. 6. 오븐 180℃에 15분 구운 후 팬의 위치를 조정하여 5분~10분 표면이 노릇노릇하게 굽는다. 7. 사과즙, 진간장, 청주, 포도주, 다진 마늘, 쌀물엿, 흑설탕, 조청을 끓인 후 고구마전분을 넣어 걸쭉한 소스를 만들어 떡갈비 표면에 바르고 참깨와 볶은 잣으로 장식한다. 			
	 유치원생 급식을 위한 Tip -떡갈비를 작은 크기로 썰어 배식한다.			
요리의 Tip				

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 9월	메뉴 105	전통갈비찜	
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	쇠고기(갈비)	45.0	청주	0.3
	쇠고기(사태)	5.0	건다시마	0.3
	당근	5.0	건고추	0.3
	양파	5.0	참기름	2.0
	표고버섯	5.0	간마늘	1.0
	가래떡	5.0	후추	약간
	간밤	5.0		
	간은행	3.0		
	달걀(전란)	5.0		
	배	8.0		
	대파	1.0		
	국간장	1.5		
	진간장	1.5		
쌀물엿	3.0			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쇠고기(갈비, 사태)는 핏물을 뺀 후 체에 건져 물기를 제거한다. 2. 1에 건다시마, 청주, 건고추, 물을 넣고 반쯤 익힌다. 육수는 따로 담아두고 쇠고기는 체에 건져 둔다. 3. 기름기를 제거한 육수(양념용 육수는 남김)에 쇠고기를 넣어 완전히 익히고 당근, 양파, 표고버섯은 사각 썰기한다. 4. 남겨 둔 육수에 국간장, 진간장, 쌀물엿, 참기름, 다진 마늘, 다진 대파, 배즙, 후추를 넣어 갈비찜 양념을 만든다. 5. 달걀은 지단을 부쳐 마름모꼴로 썰고 간은행은 볶아서 겉껍질을 제거한다. 6. 3에 4의 양념장을 2/3 넣고 센 불에서 끓이다 물이 반으로 줄면 불을 줄인다. 7. 6에 채소와, 간밤, 가래떡을 넣고 나머지 양념장을 끼얹어 주면서 조리한다. 8. 다 조리된 갈비찜에 달걀지단과 볶은 은행으로 장식한다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-갈비를 초벌 익힐 때 사용하는 건고추를 순한맛으로 사용한다.</p>			
요리의 Tip	<p>-쇠고기를 1차로 삶은 국물을 갈비찜 양념으로 사용한다.</p> <p>-국간장과 진간장의 사용 비율은 기호에 따라 조절한다.</p>			

전
통

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 10월~11월	메뉴 106	늪은호박전
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명	
	재료명	1인량 (g)	
	늪은호박	28.0	
	백설탕	0.8	
	밀가루	4.4	
	습식쌀가루	1.9	
	습식찹쌀가루	1.2	
	소금	약간	
	콩기름	2.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 늪은호박은 깨끗이 씻어 속을 파낸 후 껍질을 벗기고 곱게 채 썰기 한다. 2. 1을 백설탕에 버무려 30분 정도 재운다. 3. 2에 밀가루, 습식찹쌀가루, 습식쌀가루, 소금을 넣어 반죽한다. 4. 달군 팬에 콩기름을 두르고 앞 뒤로 노릇노릇하게 지져 낸다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-호박전의 크기를 작게 만들고 식혀서 배식한다.</p>		
요리의 Tip	<p>-자주 뒤집으면 흐트러지기 쉬우므로 밑면이 노릇노릇하게 익었을 때 뒤집는다.</p> <p>-소금 간을 하면 호박 조직 내의 수분이 유출되므로 반죽할 때 주의한다.</p>		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 11월~12월	메뉴 107	호박죽
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명	
	재료명	1인량(g)	
	고구마	5.8	
	기장	3.0	
	땅콩	3.0	
	팥	3.0	
	늪은호박	36.0	
	단호박	15.0	
	습식쌀가루	4.6	
	습식찹쌀가루	6.2	
	설탕	6.2	
	소금	0.4	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 팥과 땅콩은 각각 씻어 따로 삶고 고구마는 1cm 짝둑 썰기하고 기장은 씻어 체에 건져 둔다. 2. 습식찹쌀가루와 습식쌀가루는 섞어 둔다. 3. 늪은호박, 단호박은 껍질을 벗기고 씨를 빼 후 적당한 크기로 잘라서 잠길 정도의 물을 붓고 푹 무르도록 삶는다. 4. 3의 호박을 으깨어 체에 거르고 물을 넣어 호박죽의 농도를 기호에 맞게 조절한다. 5. 4에 기장을 넣어 충분히 익힌 후 2를 넣고 덩어리가 생기지 않도록 저으면서 끓인다. 6. 5에 준비해 둔 고구마, 팥, 땅콩을 넣고 중불에서 저으면서 10분 끓여 죽이 어우러지면 설탕, 소금으로 간을 맞추고 2분 뜸을 들인다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-호박죽은 충분히 식혀서 배식한다.</p>		
요리의 Tip	<p>-땅콩, 팥 대신 다양한 색깔의 콩을 사용하여도 좋다.</p> <p>-늪은호박과 단호박의 비율은 기호에 따라 조절한다.</p>		

전
통

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	전통 12월	메뉴 108	팥죽
급식대상 : 초등학교(식당배식)		급식인원 300명	
	재료명	1인량(g)	
	찰쌀새알	15.5	
	팥	18.6	
	쌀	6.0	
	백설탕	0.3	
	소금	0.6	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 팥을 씻어 팥 양의 3~4배 물을 붓고 센불에서 5분정도 끓여 팥물을 버린다. 2. 삶은 팥 양의 10배의 물을 붓고, 센 불에서 5분 정도 끓이다가 중불로 낮추어 팥이 푹 무르도록 삶는다. 3. 쌀은 1시간 정도 충분히 불려 물기를 제거한다. 4. 팥이 뜨거울 때 주물러 으갠 후 체에 걸러 팥물은 받아 두고 찌꺼기는 버린다. 5. 팥물이 끓으면 불린 쌀을 넣고 저으면서 쌀알이 퍼지도록 익힌다. 6. 찹쌀새알을 넣은 후 떠오르면 소금, 백설탕으로 간을 한다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-전통팥죽에 익숙하지 않을 경우 설탕을 조금 더 첨가하여 제공한다.</p>		
요리의 Tip	<ul style="list-style-type: none"> -팥물을 끓일 때부터 완성될 때까지 늘어 붙지 않도록 계속 저어준다. -소금을 넣으면 죽이 묽어지기 때문에 간은 마지막에 한다. -팥은 설탕을 넣으면 단단해지므로 처음부터 많이 넣으면 팥이 제대로 익지 않는다. 		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	전통 연중	메뉴 109	고기국수	
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 1,100명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	냉동소면	70.0	된장	1.8
	돼지고기(앞다리)	40.0	소금	약간
	돼지잡뼈	50.0	후추	약간
	애호박	9.0	소주	약간
	당근	9.0		
	대파	5.5		
	청양고추	1.3		
	들깨가루	1.8		
	달걀	9.0		
	간마늘	0.9		
	간생강	0.9		
	새우젓	0.9		
	볶은김가루	1.8		
고춧가루	1.3			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지잡뼈는 핏물을 제거하고 돼지고기와 함께 된장, 소주, 후추, 간마늘, 간생강을 넣고 삶는다. 2. 당근, 애호박은 채 썰어 볶고 청양고추는 다지고, 대파는 어슷 썰기한다. 3. 달걀은 지단을 부쳐서 식힌 후 채 썰기한다. 4. 충분히 우려 낸 육수에서 뼈를 건져 내고 소금, 들깨가루와 썰어 놓은 당근, 애호박을 넣어 끓인다. 5. 삶은 돼지고기는 얇게 편으로 썬다. 6. 뼈를 삶은 육수를 다진 청양고추, 새우젓, 고춧가루를 넣고 양념장을 만든다. 7. 냉동소면은 삶은 후 찬물에 여러 번 헹구어 물기를 빼고 1인분씩 국수사리를 만든다. 8. 국수사리, 돼지고기 3~4개, 달걀지단, 볶은김가루, 양념장, 육수를 따로 배식한다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip -양념장 없이 간을 맞추어 배식한다. </div>			
요리의 Tip				

전
통

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	다문화	메뉴 110	고구마프리타타
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 450명	
	재료명	1인량(g)	
	고구마	20.7	
	시금치	1.9	
	베이컨	4.5	
	체리토마토	5.5	
	간양파	3.3	
	칸당근	2.6	
	모짜렐라치즈	5.6	
	액상전란	57.8	
	우유	11.1	
	올리브유	0.2	
	참기름	0.2	
	맛술	1.1	
소금	0.4		
파슬리가루	약간		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 고구마는 1.5cm×1.5cm 깍둑 썰기하고 베이컨은 1cm×1cm로 썰어 오븐 180℃에 7분 구운 후 식힌다. 2. 시금치는 2cm로 썰어서 참기름과 소금으로 살짝 볶는다. 3. 칸당근, 간양파는 작게 썬다. 4. 체리토마토는 반으로 자른다. 5. 오븐 코팅팬에 갖은 재료를 보기 좋게 나눠 담은 후 액상전란에 우유, 맛술, 올리브유, 소금으로 간을 한 후 재료가 잘 섞이도록 붓는다. 6. 오븐 100℃에 25분 가열 후 꺼내서 다시 모짜렐라치즈와 파슬리가루를 뿌린 후 오븐 180℃에 7분 구워 낸다. 		
 유치원생 급식을 위한 Tip -채소는 잘게 다져서 사용한다.			
요리의 Tip	<ul style="list-style-type: none"> - 오믈렛은 프랑스 요리로 달걀을 풀어서 편평하게 부친 것에 속재료를 얹은 다음 덮어서 재료가 보이지 않게 하는 요리이다. 반면에 프리타타는 달걀과 여러 부재료를 섞은 후 익힌다는 차이점이 있다. - 프리타타는 "튀기다"의 뜻을 가진 이탈리아어 '프리게레'의 과거분사형인 'fritta'에서 유래한다. 		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	다문화	메뉴 111	고르곤졸라피자
급식대상 : 초등학교(병행배식)		급식인원 800명	
	재료명	1인량(g)	
	또띠아	15.0	
	모짜렐라치즈	15.0	
	고르곤졸라치즈	0.8	
	꿀	3.8	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 고르곤졸라치즈는 녹지 않은 상태에서 곱게 다진다. 2. 모짜렐라치즈와 고르곤졸라치즈를 섞는다. 3. 또띠아 위에 2를 골고루 뿌린다. 4. 오븐 180℃에 5~8분 구워 낸다. 5. 오븐에서 꺼낸 후 가위로 1/6~1/8 조각을 낸다. 6. 배식하면서 또띠아 위에 꿀을 끼얹어 준다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p style="margin-left: 20px;">-고르곤졸라치즈는 향이 강하므로 모짜렐라치즈만 사용해도 된다.</p>		
요리의 Tip	<p>-오븐에서 나온 또띠아에 꿀을 미리 끼얹으면 또띠아가 눅눅해질 수 있으므로 배식 직전에 끼얹어 준다.</p> <p>-고르곤졸라치즈는 짠맛과 풍미가 강하므로 소량만 사용한다.</p>		

 다
문
화

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	다문화	메뉴 112	김치퀘사디아
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 500명	
	재료명	1인량(g)	
	돼지고기(전지)	15.0	
	익은김치	15.0	
	간양파	3.0	
	홍피망	3.0	
	핫소스	1.0	
	케첩	3.0	
	피자소스	5.0	
	소시지	5.0	
	모짜렐라치즈	15.0	
	옥수수통조림	5.0	
	또띠아	6인치1장	
	청양고추	0.2	
	설탕	0.5	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 익은김치, 홍피망, 간양파, 소시지는 작은 크기로 썰고 청양고추는 다진다. 2. 다진 돼지고기를 볶다가 1의 재료들을 넣어서 다시 볶아 준다. 3. 2에 피자소스, 케첩, 핫소스, 설탕을 넣고 30초 볶아 준다. 4. 옥수수통조림은 물기 빼고 데친다. 5. 또띠아 위에 볶아 놓은 3과 옥수수통조림을 골고루 토핑한다. 6. 모짜렐라치즈를 뿌려준 후 반달로 접고 오븐 180℃에 5분 굽는다. 		
	<p style="text-align: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip</p> <p>-김치가 너무 매울 때에는 씻어서 사용하고, 강한 맛을 내는 핫소스나 청양고추는 사용하지 않는다.</p>		
요리의 Tip	<p>-퀘사디아는 멕시코 음식 중 하나로, 토르티야에 치즈와 다른 재료를 넣고 채운 다음, 반으로 접어 반달 모양이 되게 만든 요리이다.</p> <p>-퀘사디아 음식에 김치를 볶아 넣으면 느끼한 맛을 감소시킬 수 있다.</p> <p>-피망이나 양파 등의 채소는 살짝 볶아내면서 나온 물기는 제거하고 사용해야 또띠아가 눅눅해지지 않는다.</p>		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	다문화	메뉴 113	깎투아치킨
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 500명	
	재료명	1인량(g)	
	닭고기(살코기)	100.0	
	양배추	15.0	
	당근	3.0	
	간마늘	0.7	
	간양파	3.0	
	청주	0.1	
	국간장	0.8	
	생강(즙)	0.4	
	청양고추	0.8	
	붉은고추	0.8	
	소금	0.6	
	후추	약간	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 양배추는 4cm로 썰고, 당근은 반달 어슷 썰기, 간양파는 굵은 채 썰기, 붉은고추, 청양고추는 송송 썰기한다. 2. 닭고기는 뜨거운 물에 청주를 넣고 살짝 데친 후 소금과 국간장, 후추, 생강즙, 간마늘로 간을 한다. 3. 1, 2를 섞어서 오븐 180℃에 25~30분 쪄 낸다. 		
요리의 Tip	<p style="margin: 0;">  유치원생 급식을 위한 Tip -양배추를 싫어하는 아이들을 위해 양을 조절한다. </p> <p style="margin: 10px 0 0 0;"> -하와이풍의 이국적인 닭찜으로 거부감 없이 즐길 수 있는 요리이다. -청양고추를 이용하여 취향에 따라 매콤한 맛으로 느끼함을 조절한다. -오븐에 들어간 닭고기를 중간에 꺼내서 고루 익도록 섞어 주면서 익힌다. </p>		

다
문
화

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식



영역	다문화	메뉴 114	냉모밀국수
급식대상 : 중학교 (식당배식)		급식인원 450명	
	재료명	1인량 (g)	
	메밀면 (생)	46.7	
	붉은양배추	2.2	
	상추	2.2	
	간쪽파	5.0	
	간당근	4.8	
	간무	17.8	
	볶은김가루	1.8	
	메밀장국	26.7	
	국멸치	22.2	
	건다시마	0.4	
	고추냉이	0.3	
	얼음	26.6	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 끓인 물을 식혀 냉장고에 넣어 둔다. 2. 간무는 갈아서 즙을 제거한 후 냉장 보관한다. 3. 간당근, 붉은양배추, 상추는 채 썰기하고 간쪽파는 송송 썰기한다. 4. 국멸치, 건다시마, 메밀장국을 끓여서 식힌 차가운 물에 고추냉이를 넣어 희석한다. 5. 메밀면을 삶아서 차가운 얼음물에 2~3회 헹군다. 6. 메밀면(5), 생채소(3), 갈은 무(2), 볶은김가루, 메밀장국 순으로 배식한다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>- 고추냉이는 향이 강하고 매운맛이 있으므로 소량만 넣는다.</p>		
요리의 Tip	- 가을, 겨울철에는 온메밀 국수로 따뜻하게 제공한다.		

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식


영역	다문화	메뉴 115	냉우동샐러드	
급식대상 : 중학교(식당배식)		급식인원 450명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	우동면	89	고추냉이	0.4
	양상추	9.5	굵은소금	0.4
	붉은양배추	5.5	식초	0.8
	오이	5.5		
	파프리카	5.5		
	옥수수통조림	4.6		
	레몬	0.8		
	간마늘	1.1		
	흑깨	0.2		
	흑설탕	1.6		
	오리엔탈소스	1.6		
	올리브유	0.8		
	진간장	3.3		
굴소스	5.3			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 양상추, 붉은양배추, 오이, 파프리카는 채 썰기한다. 2. 간장소스(진간장, 굴소스, 흑설탕)를 끓여 식힌다. 3. 우동면을 삶아서 찬물에 헹구어 물기를 뺀 후 2에 버무리려 둔다. 4. 레몬은 즙을 짠다. 5. 오리엔탈소스, 간마늘, 레몬즙, 흑설탕, 올리브유, 고추냉이, 식초, 굵은소금 등을 넣어서 샐러드소스를 만들어 냉장고에서 숙성시킨다. 마지막 버무리기 전에 흑깨를 뿌린다. 6. 우동면(3), 야채(1), 샐러드소스(4) 순으로 배식한다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-고추냉이는 향이 강하므로 소량 넣어서 맛을 낸다.</p>			
요리의 Tip	<p>-간장소스를 끓여서 충분히 식혀 놓은 후 면에 바르면 면이 퍼지는 것을 방지할 수 있다.</p> <p>-흑깨는 샐러드소스에 마지막에 뿌려서 색이 빠지는 것을 방지한다.</p>			

다
문
화



남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	다문화	메뉴 116	독일식감자전(뢰슈티)
급식대상 : 초등학교(병행배식)		급식인원 800명	
	재료명	1인량(g)	
	감자	35.0	
	베이컨	5.0	
	청양고추	1.0	
	양파	3.0	
	밀가루	2.5	
	파슬리가루	0.2	
	콩기름	3.0	
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 감자, 양파는 채 썰기하고 청양고추는 송송 썰기한다. 2. 베이컨은 가늘게 채 썰기한다. 3. 밀가루, 파슬리가루 반죽에 1, 2의 재료가 붙을 정도로만 넣어서 콩기름을 두르고 부쳐 낸다. 		
 유치원생 급식을 위한 Tip	-청양고추는 제외하고 조리한다.		
요리의 Tip	<ul style="list-style-type: none"> -뢰슈티는 주로 감자로 만든 독일식 감자전, 스위스 감자전이라고 하는데 생감자를 등글게 부친 요리를 말한다. -치즈, 사과 등과 함께 곁들여 먹으면 뢰슈티의 다채로운 풍미를 더 느낄 수 있다. -뢰슈티는 감자 자체 전분으로 모양이 만들어지기 때문에 부침가루는 아주 소량만 넣어야 제맛을 느낄 수 있다. 		


남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	다문화	메뉴 117	베트남쌀국수	
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 500명		
	재료명	1인량(g)	재료명	1인량(g)
	쌀국수	55.0	국멸치	2.0
	쇠고기(우둔)	35.0	식초	0.4
	숙주나물	17.0	백설탕	0.4
	간마늘	0.1		
	간생강	0.1		
	간양파	8.0		
	간실파	1.0		
	레몬	2.0		
	붉은고추	0.2		
	청경채	2.0		
	베트남쌀국수장국	8.0		
	국간장	1.0		
	소금	1.0		
건다시마	0.6			
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 국멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 얇게 슬라이스된 것을 사용한다. 3. 숙주나물, 청경채는 데치고 간양파는 채썰기하여 단춧물(식초1:설탕1)에 담구어 낸다. 4. 간실파와 붉은고추는 송송 썬다. 5. 육수가 끓으면 베트남 쌀국수 장국, 소금, 간마늘, 간생강, 국간장으로 간을 하고 마지막에 얇게 썬 쇠고기를 넣고 국물을 완성한다. 6. 고명으로 레몬을 아주 얇게 썰어서 채소위에 올린다. 7. 쌀국수는 삶아 냉수에 씻어서 1인용씩 사리를 틀어 놓는다. 8. 국수, 육수, 채소 순으로 배식한다. 			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip -고수의 양을 줄인다. </div>			
요리의 Tip	<p>-쇠고기 대신에 닭고기를 사용할 수도 있고, 새우를 이용한 해물육수나, 일반 고기육수를 사용하여 만들 수 있다.</p> <p>-절인 양파에 칠리소스를 적당량 넣어 버무려 먹으면 쌀국수와 맛이 조화롭다.</p>			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	다문화	메뉴 118	크림스파게티
급식대상 : 초등학교 (병행배식)		급식인원 800명	
	재료명	1인량 (g)	
	스파게티면	24.0	
	브로콜리	1.8	
	샐러리	0.8	
	간양파	3.3	
	파슬리	0.2	
	파프리카(적)	1.0	
	양송이버섯	3.6	
	베이컨	9.5	
	생크림	3.6	
	우유	4.8	
	버터	1.6	
	올리브유	1.8	
	화이트크림스파게티소스	28.0	
어린잎채소	2.5		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 베이컨은 채 썰어 볶고 양송이버섯, 파프리카는 한입 크기로 썰어 버터에 볶는다. 2. 삶은 스파게티면에 중탕한 버터와 올리브유를 발라서 식힌다. 3. 브로콜리는 끓는 물에 데쳐서 식히고, 어린잎채소는 다듬어 둔다. 4. 2에 1, 3을 섞는다. 5. 화이트 크림스파게티소스에 적당량의 물을 붓고 다진 간양파와 샐러리를 넣어서 끓인다. 6. 우유와 생크림을 넣어서 농도를 맞춘 후 다진 파슬리를 뿌려 준다. 7. 스파게티면, 화이트크림스파게티소스, 어린잎채소 순서로 배식한다. 		
	 유치원생 급식을 위한 Tip -스파게티면을 짧게 썰어 준다.		
요리의 Tip			

남기지 않아요! 행복 담은 학교급식

영역	다문화	메뉴 119	탄두리치킨
급식대상 : 고등학교(식당배식)		급식인원 500명	
	재료명	1인량(g)	
	닭고기(다리)	200.0	
	생강(즙)	1.0	
	간마늘	2.0	
	황설탕	0.7	
	플레인요거트	5.0	
	우유	10.0	
	후추	1.8	
	카레(일반강황카레)	3.0	
	카레(빈달루카레)	3.0	
	고춧가루(또는칠리가루)	1.0	
	향신료(월계수잎 등)	약간	
	소금	1.0	
	탄두리소스	3.0	
청주	0.5		
조리법	<ol style="list-style-type: none"> 1. 닭고기는 한 번 행구어 내고 우유와 소금으로 20~30분 재운다. 2. 재운 닭고기의 우유를 키친타월로 닦는다. 3. 생강즙, 간마늘, 황설탕, 플레인요거트, 후추, 카레, 향신료, 탄두리소스, 청주로 소스를 만들어 2/3는 고기와 버무려 다시 20~30분 재운다. 4. 닭고기에 간이 배면 오븐 180℃에 30분 굽는다. 5. 닭고기의 색깔을 확인하면서 다 익은 후 남은 소스 1/3을 재료에 덧 발라 속까지 탄두리의 맛과 향이 배도록 한 번 더 굽는다. 		
	<div style="display: flex; align-items: center;"> 유치원생 급식을 위한 Tip </div> <p>-탄두리는 매울 수 있으므로 소량 사용하여 부드럽게 구워 낸다.</p>		
요리의 Tip	<p>-탄두리 치킨(Tandoori chicken)은 편자브 지방에 전해지는 인도 요리 중 하나이다. 닭고기를 꼬치에 꽂아 요거트, 소금, 후추 등의 향신료에 반나절 정도 숙성시킨 후 구워내는 요리이다.</p> <p>-닭고기는 속까지 충분히 익을 수 있도록 칼집을 넣는다.</p>		

다
문
화

[편찬 위원]

◇ 기획위원

이경훈(대구광역시교육청 교육복지과장)
장기철(대구광역시교육청 학교급식담당사무관)
홍종호(대구광역시교육청 보건6급)

◇ 편집위원

양희숙(대구매곡초등학교 영양교사)
권정희(대구서평초등학교 영양교사)
문소희(대구화남초등학교 영양교사)
서성현(대구동문초등학교 영양교사)
이미경(매호중학교 영양사)
최기영(대구성보학교 영양교사)
허영란(북대구초등학교 영양교사)
김현정(신당중학교 영양사)
손정심(중리중학교 영양사)
최수미(용산중학교 영양사)
김경미(경덕여자고등학교 영양사)
박춘화(대진고등학교 영양사)
신은희(달서고등학교 영양사)
정유연(대구전자공업고등학교 영양사)
최재영(운암고등학교 영양사)

남기지 많아보! 행복 담은

학교급식 메뉴 · 레시피북

2015년 12월 31일 인쇄

2015년 12월 31일 발행

발행 대구광역시교육청

발행인 우 동 기

인쇄 (주) 청우플러스

비매품