

유치원 방학중 방과후 과정

표준식단 및 레시피



자료제공 : 학교급식교과교육연구회, 제주특별자치도영양교사회

표준식단 및 레시피

목

차

발간사

표준식단 · 1

식단레시피

(밥)

- 검정쌀밥 · 4
- 기장밥 · 5
- 보리밥 · 6
- 수수밥 · 7
- 차수수밥 · 8
- 차조밥 · 9
- 차조보리밥 · 10
- 찰현미밥 · 11
- 카레라이스 · 12
- 멸치국수 · 13
- 자장면 · 14
- 닭고기야채죽 · 15

(국)

- 갈비탕 · 18
- 감자수제비국 · 19

- 팽이버섯국 · 20
- 늪은호박된장국 · 21
- 닭곰탕 · 22
- 된장찌개(돈육) · 23
- 만둣국 · 24
- 맑은감자국 · 25
- 새우살미역국 · 26
- 쇠고기뭇국 · 27
- 쇠고기미역국 · 28
- 조갯살무국 · 29
- 조갯살시금치된장 · 30
- 조랭이떡국 · 31
- 어묵탕 · 32
- 애호박된장국 · 33
- 감자채볶음 · 36
- 닭살감자조림 · 37
- 두부조림 · 38
- 떡갈비 · 39
- 돼지갈비감자찜 · 40

(볶음·조림)

돼지고기불고기 • 41
 돼지고기자장볶음 • 42
 맥적 • 43
 메추리알장조림 • 44
 멸치아몬드볶음 • 45
 쇠고기메추리알조림 • 46
 새송이버섯볶음 • 47
 알감자조림 • 48
 유채나물무침 • 49
 야채달걀찜 • 50
 잡채 • 51
 콩나물돼지불고기 • 52
 고구마맛탕 • 54
 고등어구이 • 55
 군고구마 • 56
 군만두 • 57
 닭다리살양념튀김 • 58
 삼치양념튀김(삼치강정) • 59
 포크커틀렛/카레소스 • 60
 핫도그 • 61
 근대된장무침 • 64
 도토리묵무침 • 65
 동초나물된장무침 • 66
 브로콜리무침 • 67
 삼색나물 • 68
 상추된장소스무침 • 69

(구이·튀김)

(무침)

상추쌈 • 70
 시금치나물 • 71
 숙주나물들깨무침 • 72
 양상추샐러드/키위소스 • 73
 오이초무침 • 74
 애배추된장무침 • 75
 콩나물무침 • 76
 콩나물부추무침 • 77
 굴 • 80
 방울토마토 • 81
 배 • 82
 사과 • 83
 요구르트과일샐러드 • 84
 키위 • 85

(과일)

조리작업지시서 • 87



표 준 식 단 (중식)

◆ 대상: 만 3~5세

◆ 작성기준: ① 만 3~5세 영양기준량(열량 467kcal±10% (513.7kcal~420.3kcal)) 참조

② 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

③ 알레르기 유발식품 표시: (1)난류, (2)우유, (3)메밀, (4)땅콩, (5)대두, (6)밀, (7)고등어, (8)게, (9)새우, (10)돼지고기, (11)복숭아, (12)토마토, (13)아황산염 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

구분	월	화	수	목	금					
1주 식단명 (알레르기 유발식품 표시)	•검정쌀밥 •조갯살무국(5)(6)(13)(18) •돈육간장불고기(5)(6)(10)(13) •상추된장무침(5)(6)(13) •방울토마토(12) •배추김치(9)(13)	•찰현미밥 •된장찌개(돈육)(5)(6)(10)(13) •잡채(1)(5)(6) (8)(10)(13) •멸치아몬드볶음(5)(13) •배추김치(9)(13)	•카레라이스(2)(5)(6)(10)(13) •양상추샐러드/키위소스 (5)(12)(13) •군만두(1)(2)(5)(6)(10)(13) •배추김치(9)(13)	•기장밥 •조랭이떡국(5)(6)(13)(16) •닭살감자조림(5)(6)(13)(15) •콩나물부추무침(5) •배추김치(9)(13)	•차수수밥 •갈비탕(5)(8)(13)(16) •야채달걀찜(1)(2)(5)(13) •삼색나물 •배추김치(9)(13)					
◎ 금주 식단 공급비율 : 탄수화물(63.5%): 단백질(17.8%): 지방(18.8%)										
영양량	칼로리	403.8	칼로리	409.4	칼로리	493.9	칼로리	478.3	칼로리	465.3
	탄수화물	56.6	탄수화물	64.8	탄수화물	83.9	탄수화물	76.3	탄수화물	68.4
	단백질	20.3	단백질	16.6	단백질	14.5	단백질	26.9	단백질	19.6
	지방	9.6	지방	8.7	지방	10.6	지방	6.4	지방	10.8
2주 식단명 (알레르기 유발식품 표시)	•찰현미밥 •만둣국(1)(5)(6)(10)(13) •두부조림(5)(6)(13) •감자채볶음(5)(13) •구운김(13) •배추김치(9)(13)	•차조보리밥 •늪은호박된장국(5)(6)(13) •쇠고기메추리알조림 (1)(5)(6)(13)(16) •브로콜리무침 •배추김치(9)(13)	•멸치국수 (1)(5)(6)(9)(13) •군고구마 •사과(13) •배추김치(9)(13)	•차수수밥 •닭곰탕(3)(13)(15) •동초나물된장무침(5)(6) •삼치양념튀김 (1)(2)(5)(6)(12)(13) •배추김치(9)(13)	•검정쌀밥 •시금치조갯살국 (5)(6)(13)(18) •돼지갈비감자찜 (5)(6)(10)(13) •도토리묵무침(5)(6)(13) •배추김치(9)(13)					
◎ 금주 식단 공급비율 : 탄수화물(63.7%): 단백질(19.1%): 지방(17.2%)										
영양량	칼로리	470.8	칼로리	413.8	칼로리	423.2	칼로리	501.9	칼로리	447.3
	탄수화물	68.1	탄수화물	56.4	탄수화물	84.1	탄수화물	74.0	탄수화물	63.1
	단백질	20.8	단백질	25.1	단백질	13.9	단백질	21.7	단백질	21.8
	지방	7.7	지방	8.7	지방	2.6	지방	12.0	지방	10.5

구분	월		화		수		목		금	
3주 식단명 (알레르기 유발식품 표시)	<ul style="list-style-type: none"> •찰현미밥 •새우살미역국(5)(6)(9)(13) •포크커플렛/카레소스 (1)(2)(5)(6)(10)(12)(13) •오이초무침(13) •배추김치(9)(13) 		<ul style="list-style-type: none"> •검정쌀밥 •맑은감자국(5)(6)(13) •콩나물돼지불고기 (5)(6)(10)(13) •새송이버섯볶음(5)(6)(13) •메추리알장조림 (1)(5)(6)(13) •배추김치(9)(13) 		<ul style="list-style-type: none"> •닭고기야채죽(13)(15) •고구마맛탕(4)(5)(13) •배추김치(9)(13) •굴 		<ul style="list-style-type: none"> •차조보리밥 •쇠고기뭇국(5)(6)(13)(16) •알감자조림(5)(6)(13) •시금치나물(5)(6) •과일샐러드(2)(13) •배추김치(9)(13) 		<ul style="list-style-type: none"> •기장밥 •애호박된장국(1)(5)(6)(13) •돼지고기자장볶음 (2)(5)(6)(10)(13) •근대된장무침(5)(6) •배추김치(9)(13) 	
◎ 금주 식단 공급 비율 : 탄수화물(60.4%): 단백질(17.4%): 지방(22.3%)										
영양량	칼로리	486.8	칼로리	443.9	칼로리	423.7	칼로리	403.3	칼로리	401.5
	탄수화물	66.6	탄수화물	60.6	탄수화물	61.5	탄수화물	71.9	탄수화물	59.9
	단백질	20.7	단백질	21.8	단백질	15.3	단백질	15.6	단백질	18.8
	지방	13	지방	11.8	지방	13.2	지방	6	지방	9
4주 식단명 (알레르기 유발식품 표시)	<ul style="list-style-type: none"> •검정쌀밥 •감자수제비국(1)(5)(6)(13) •숙주들깨무침 •상추쌈(5)(6)(13) •맥적(5)(6)(10)(13) •배추김치(9)(13) 		<ul style="list-style-type: none"> •차조밥 •팽이버섯국(5)(6)(13) •유채나물무침(5)(6) •떡갈비(1)(2)(5)(6) (10)(12)(13)(16) •배추김치(9)(13) •배 		<ul style="list-style-type: none"> •자장면(2)(5)(6)(10)(13) •핫도그(1)(2)(5)(6) (10)(12)(13)(15) •요구르트(액상)(2) •배추김치(9)(13) 		<ul style="list-style-type: none"> •수수밥 •쇠고기미역국(5)(6)(13)(16) •콩나물무침(5) •고등어구이(5)(6)(7) •키위 •배추김치(9)(13) 		<ul style="list-style-type: none"> •쌀보리밥 •어묵탕(1)(5)(6)(13) •닭다리살튀김 (1)(5)(6)(12)(13)(15) •애배추된장무침(5)(6)(13) •방울토마토(12) •배추김치(9)(13) 	
◎ 금주 식단 공급 비율 : 탄수화물(55.2%): 단백질(16.6%): 지방(28.2%)										
영양량	칼로리	513.9	칼로리	461.9	칼로리	498.2	칼로리	421	칼로리	455.9
	탄수화물	61.6	탄수화물	71.7	탄수화물	74.2	탄수화물	55.7	탄수화물	64.9
	단백질	20.5	단백질	22.3	단백질	15.4	단백질	21.6	단백질	21.2
	지방	17.9	지방	8.8	지방	10.3	지방	22.8	지방	14.1

※ 주의사항: 알레르기 유발식품 표시: (1)난류, (2)우유, (3)메밀, (4)땅콩, (5)대두, (6)밀, (7)고등어, (8)계, (9)새우, (10)돼지고기, (11)복숭아, (12)토마토, (13)아황산염 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

☞ 번호가 표기된 음식은 윗줄의 번호에 해당되는 알레르기 유발식품을 사용하였거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식이란 뜻입니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 아동 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 아동들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

식단 레시피

(밥)

검정쌀밥			
재료			
(알레르기 표시)	쌀(백미)	43g	
	찰쌀	10g	
	흑향미	3g	
	열량	단백질	지방
	208.2kcal	3.7g	0.3g

(요리방법)

1. 쌀, 찰쌀, 검정쌀을 씻어 30분 이상 불린 후
2. 밥을 짓는다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

* 밥이 완성되면 맛난 성분이 솔의 밑부분에 가라앉으므로 고루 섞어 보온시킨다.

(알레르기 표시)	기 장 밥			
	재 료			
	쌀(백미)	42		
	찹쌀	10		
	기장	8		
	열량	단백질		지방
221.8kcal	4.3g		0.4g	

(요리방법)

1. 쌀, 찹쌀, 기장을 씻어 30분 이상 불린 후
2. 밥을 짓는다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

* 밥이 완성되면 맛난 성분이 솔의 밑부분에 가라앉으므로 고루 섞어 보온시킨다.

(알레르기 표시)	보 리 밥			
	재 료			
	백미	40g		
	찰쌀	10g		
	보리쌀	4g		
	열량	단백질		지방
200.3kcal	3.7g		0.3g	

(요리방법)

1. 쌀과 찰쌀은 씻어 불린다.
2. 보리쌀은 삶아 1과 섞어 밥을 짓는다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

(알레르기 표시)	수 수 밥			
	재 료			
	쌀(백미)	40		
	찹쌀	10		
	수수	4		
	열량	단백질		지방
200.4kcal	3.7g		0.3g	

(요리방법)

1. 쌀과 찹쌀은 씻어 불린다.
3. 수수를 삶아 1과 섞어 밥을 짓는다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

* 밥이 완성되면 맛난 성분이 솔의 밑부분에 가라앉으므로 고루 섞어 보온시킨다.

(알레르기 표시)	차 수 수 밥			
	재 료			
	쌀(백미)	40		
	찰쌀	10		
수수	5			
열량		단백질		지방
264.2kcal		4.9g		0.4g

(요리방법)

1. 수수는 충분히 삶아서 사용한다.
2. 쌀, 찰쌀을 씻어 30분 이상 불린 후
3. 1과 2를 혼합하여 밥을 짓는다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

* 밥이 완성되면 맛난 성분이 솔의 밑부분에 가라앉으므로 고루 섞어 보온시킨다.

차 조 밥			
재 료			
(알레르기 표시)	쌀(백미)	42	
	찹쌀	10	
	차조	8	
	열량	단백질	지방
	222.7kcal	4.2g	0.5g

(요리방법)

1. 쌀, 찹쌀, 차조를 씻어 30분 이상 불린 후
2. 밥을 짓는다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

* 밥이 완성되면 맛난 성분이 솔의 밑부분에 가라앉으므로 고루 섞어 보온시킨다.

차 조 보 리 밥			
재 료			
(알레르기 표시)	쌀	40g	
	찹쌀	10g	
	차조	3g	
	보리쌀	4g	
	열량	단백질	지방
	211.2kcal	4.0g	0.4g

(요리방법)

1. 쌀, 찹쌀, 보리쌀, 차조를 깨끗이 씻는다.
2. 보리쌀은 삶는다.
3. 솥에 1)의 쌀과 삶은 보리쌀을 넣고 물을 맞춰서 밥은 짓는다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

찰 현 미 밥			
재 료			
(알레르기 표시)	쌀(백미)	40	
	찰쌀	10	
	찰쌀현미	5	
	열량	단백질	지방
	204.2kcal	3.7g	0.4g

(요리방법)

1. 쌀, 찰쌀, 찰쌀현미를 씻어 30분 이상 불린 후
2. 밥을 짓는다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

* 밥이 완성되면 맛난 성분이 솔의 밑부분에 가라앉으므로 고루 섞어 보온시킨다.

카 레 라 이 스						
재 료						
(2)(5)(6) (10)(13) (알레르기 표시)	돼지고기	18g	애호박	10g	카레소스, 분말	18g
	감자	45g	피망	3.5g		
	양파	25g	쌀	46g		
	당근	12g	찹쌀	10g		
	열량		단백질		지방	
	362.0kcal		10.6g		5.4g	

(요리방법)

1. 쌀, 찹쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린 후 배식시간에 맞춰서 밥을 짓는다.
2. 돼지고기는 핏물을 제거하여 준비한다.
3. 감자, 양파, 당근, 호박, 피망은 깍둑썰기한다.
4. 돼지고기를 볶고 국물을 만들어 야채를 넣어 카레소스를 만든다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

- * 돼지고기 대신에 닭고기를 이용하여도 좋다.
- * 볶을 때는 딱딱한 채소(오래 익혀야 할 채소)를 먼저 볶는다.
- * 감자를 물에 담다 건지면 표면에 있는 전분이 빠져 볶을 때 팬에 눌지 않고 깨끗이 볶아진다.



(1)(5)(6)(9)(13)
(알레르기 표시)

멸치국수					
재 료					
중면(소면)	55g	애호박	8g	건새우	2g
대파	2g	무	15g	디포리	3g
양파	25g	달걀	10g	다시마	2.5g
당근	8g	마늘	0.5g	소금	0.7g
쪽파	3g	멸치	3g	국간장	1g
열량		단백질		지방	
273.6kcal		12.0g		2.5g	

(요리방법)

1. 육수-건새우, 국멸치, 디포리, 다시마, 양파(1/2), 무, 대파를 넣고 끓인다.
2. 당근, 양파(1/2), 애호박-채썰기 달걀-지단 부쳐서 채썰기
3. 쪽파-소독해서 짧게 송송 썬다.
4. 육수가 끓으면 건더기를 건져내고 당근, 양파, 애호박을 차례대로 끓인다.
5. 육수의 간을 맞춘후 쪽파를 넣는다.
6. 중면(소면)을 삶아 찬물에 씻은 후 고명을 얹고 국물을 넣는다.

(중점관리사항)

- * 쪽파 소독해서 사용

(주의사항 또는 Tip)

- * 육수의 간을 맞출 때 면이 들어갈 것을 고려한다.
- * 고명에 콩나물을 삶아서 사용해도 좋다.

자 장 면				
재 료				
(2)(5)(6)(10)(13) (알레르기 표시)	돼지고기전지	20g	냉동면	150g
	당근	20g	마늘	1g
	양배추	20g	생강	0.3g
	양파	20g	콩기름	1g
	애호박	20g	전분	10g
	감자	30g	자장소스	18g
	열량	단백질		지방
356.2kcal	12.9g		4.8g	

(요리방법)

1. 감자, 양파, 당근, 양배추, 호박은 작은 깍둑썰기한다.
2. 기름을 두르고 자장소스를 넣고 볶는다.
3. 돼지고기에 청주, 생강, 마늘, 후추를 넣고 양념하여 볶다가 1의 채소를 넣고 볶는다.
4. 3에 자장소스를 넣고 어우러지게 볶아 물, 설탕을 넣고 끓인다. 국물이 끓으면 물전분을 넣고 농도와 간을 맞춘다.
5. 면을 삶아 찬물에 헹군다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

닭 고 기 야 채 죽					
재 료					
(13)(15) (알레르기 표시)	쌀	13g	닭고기	50g	
	찹쌀	13g	건대추	2g	
	건표고	1g	대파	3g	
	양파	5g	당근	4g	
	마늘	2g	소금	0.4g	
	후추	0.02g	생강	0.5g	
열량		단백질		지방	
202.2kcal		11.9g		5.5g	

(요리방법)

1. 손질된 닭고기와 양파, 마늘, 생강을 넣고 푹 삶는다.
(첫물은 살짝 끓여 버리고 삶음)
2. 당근, 양파, 대파, 표고버섯은 잘게 다져 놓는다.
3. 어느 정도 삶아지면 살만 발라내어 그 외 나머지 닭뼈를 다시 한 번 국물에 넣어 푹 삶아준다.
4. 3)의 육수에 씻어둔 쌀과 삶아서 잘게 찢어둔 닭살을 넣어 끓인다.
5. 4)가 끓으면 야채를 넣고 소금으로 간한다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

식단 레시피

(국)



(5)(8)(13)(16)
(알레르기 표시)

갈 비 탕			
재 료			
쇠고기갈비	50g	대파	4g
쇠고기사태	18g	마늘	1g
무	30g	후춧가루	0.1g
당면	5g		
열량	단백질		지방
130.1kcal	9.8g		6.7g

(요리방법)

1. 갈비를 찬물에 담가 핏물을 제거한다.
2. 핏물을 제거한 갈비에 물을 넣어 끓인다. 한번 끓으면 물을 버리고 다시 끓인다.
3. 무는 나박썰기를 하고 파는 어슷썰기를 한다.
4. 당면은 데쳐서 잘게 썰어 놓아 둔다
5. 2번에 무를 넣고 익으면 소금, 후추로 간을 한뒤 끓으면 대파를 넣고 불을 끈다.
6. 당면은 개인 배식 그릇에 넣고 배식을 한다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

- * 달걀을 풀어 넣으면 부드러워짐.
- * 갈비를 끓일 때 다시마 2~3장을 넣어 주면 더욱 좋고, 처음에는 센불에 끓이면서 위에 뜨는 거품을 걷어내고 국물이 깨끗해지면 중약불에서 끓여주는 것이 좋다.



(1)(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

감자수제비국

재 료

수제비	25g	애호박	8g
감자	20g	달걀	7g
당근	3g	큰멸치	3.5g
대파	3g	다시마	1g
양파	3g	소금	0.5g
후추	0.1g		
열량		단백질	
127.1kcal		6.3g	
		지방	
		1.9g	

(요리방법)

1. 멸치, 다시마, 양파, 대파를 넣어서 육수를 낸다
2. 애호박, 감자, 양파, 당근은 반달썰기 대파는 어슷썬다
3. 육수에 수제비 감자, 당근, 호박순으로 넣어 끓여 국간장, 소금, 마늘, 후추를 넣고 간을 한 후 달걀물, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

육수를 낼 때 대파나 양파 등을 넣어도 감칠맛을 낸다.



(5)(6)(13)

(알레르기 표시)

팽 이 버 섯 국

재 료

두부	20g	다시마	0.6g
쪽파	0.5g	큰멸치	3g
팽이버섯	8g	된장	4g
무	1.5g	양파	1g
마늘	0.5g		
열량	단백질		지방
22kcal	2.6g		0.6g

(요리방법)

1. 팽이버섯은 3cm, 두부는 사방 1.2cm, 쪽파는 송송 썬다.
2. 멸치, 다시마, 양파, 무, 대파를 넣고 육수를 낸다.
3. 육수에 된장, 마늘로 간을 하고 두부, 팽이버섯, 쪽파를 넣어 한소끔 끓인다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

- * 조갯살을 넣어 주면 더욱 시원한 맛을 낼 수 있다.



(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

늪 은 호 박 된 장 국

재 료

늪은호박	20g	디포리	2g
대파	3g	다시마	1g
팽이버섯	5g	마늘	0.3g
국멸치	3g	된장	2g
열량		단백질	지방
28.3kcal		3.1g	0.6g

(요리방법)

1. 늪은호박은 손질하여 작게 깍둑썰기, 팽이버섯-2등분, 대파-어슷썰기
2. 국물내기-국멸치와 디포리를 넣어 끓이다가 국물이 우러나면 다시마를 넣고 조금 더 끓여서 건져낸다.
3. 2의 국물에 호박을 넣고 거의 익으면 된장을 풀어넣고 팽이버섯, 대파를 넣는다.

* 무농약 재래된장 사용(시판된장을 사용할 경우 된장량 4g 내외)

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

* 쌀뜨물을 이용하면 좋다.



(3)(13)(15)
(알레르기 표시)

닭 곰 탕			
재 료			
닭고기	30g	마늘	0.5g
대파	5g	소금	0.5g
무	30g	후추	0.05g
메밀가루	4g		
열량		단백질	
75.2kcal		6.6g	
		지방	
		3.4g	

(요리방법)

1. 닭고기-손질하여 대파의 흰부분과 통마늘을 넣고 삶아서 살을 발라내고 닭뼈는 푹 끓인다.)
2. 1)의 국물에 무를 넣고 끓이다가 무가 투명하게 익으면 닭고기를 넣고 끓인다.
3. 메밀가루를 풀어 넣고 한번 끓은 후 대파를 넣는다.

(중점관리사항)

* 닭고기 세척 후 작업대 및 앞치마 세척, 소독 철저

(주의사항 또는 Tip)

* 닭을 끓일 때 처음 끓인 물을 버리고 다시 물을 넣어 끓이면 기름기를 뺄 수 있다.



(5)(6)(10)(13)
(알레르기 표시)

된 장 찌 개 (돈 육)

재 료

돼지고기	20g	양파	4g	멸치	2g	된장	2g
감자	30g	대파	3g	디포리	2g	고추장	0.5g
두부	10g	호박	5g	풋고추	0.5g	마늘	0.5g
다시마	1g	후추	0.01g				
열량		단백질			지방		
86.7kcal		7.4g			3.5g		

(요리방법)

1. 멸치와 디포리, 다시마는 손질하여 국물을 낸다.
2. 돼지고기는 납작하게 썰고 감자, 호박, 두부 등은 깍둑썰기하고, 대파와 양파는 어슷썰기 한다.
3. 1이 끓으면 돼지고기를 넣어 끓인다.
4. 3이 끓으면 된장, 고추장 등을 넣고 끓이면서 야채를 넣어 끓인다.
5. 4가 끓으면 대파를 넣고 간을 맞춘다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

- * 조갯살을 넣어 주면 더욱 시원한 맛을 낼 수 있다.



(1)(5)(6)(10)(13)
(알레르기 표시)

만둣국			
재 료			
당근	5g	디포리	3g
대파	3g	다시마	1g
양파	10g	마늘	0.1g
달걀	5g	국간장	0.2g
만두	46g	소금	0.1g
국멸치	3g	후추	0.05g
열량	단백질		지방
132.7kcal	7.9g		1.2g

(요리방법)

1. 국물내기-국멸치, 디포리를 넣어 끓이다가 국물이 우러나면 다시마를 넣고 조금 더 끓여서 건져낸다.
2. 당근, 양파-채썰기 대파-어슷썬다. 계란-잘 풀어둔다.
3. 1의 국물에 채소를 넣고 끓으면 국간장, 소금, 후추 등으로 간을 맞추고 계란과 대파를 넣는다.
4. 만두-참기름을 발라서 오븐으로 찌서 국에 넣으면서 배식한다.
 - * 만두는 4~5개씩 배식
 - * 물만두(한개당10g내외) 사용

(중점관리사항)

달걀지단 채 썰때 칼, 도마 분리 사용

(주의사항 또는 Tip)

만두를 오븐에서 찌기 힘들 경우 끓는 물에 데쳐도 된다.



(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

맑 은 감 자 국

재 료

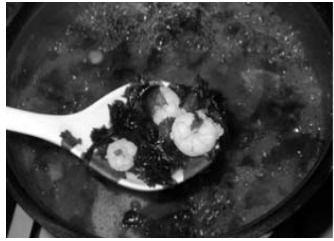
국멸치	2g	소금	0.2g
디포리	2g	감자	35g
다시마	1g	대파	3g
국간장	0.1g	마늘	0.3g
열량		단백질	지방
38.5kcal		3.0g	0.4g

(요리방법)

1. 국멸치, 마늘, 다시마를 넣고 육수를 끓인다.
2. 감자는 씻어 나박썰기하여 물에 담궈 둔다.
3. 대파는 송송 썰어 준비한다.
4. 1에 물기를 제거한 감자를 넣고 간장으로 간하고 후추와 대파를 넣는다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(5)(6)(9)(13)
(알레르기 표시)

새우살미역국

재 료

새우살	30g	건새우(육수용)	0.5g
건미역	1.8g	건표고(육수용)	0.3g
참기름	0.5g	대파(육수용)	3g
마늘	0.5g	양파(육수용)	3g
소금	0.3g	무(육수용)	3g
국간장	0.5g	다시마(육수용)	0.5g
열량	단백질		지방
48.7kcal	1.9g		1.2g

(요리방법)

1. 새우살은 흐르는 소금물에 씻는다.
2. 건미역은 물에 불려서 잘게 자른다.
3. 다시마, 표고, 건새우, 대파, 양파, 무 등을 끓여서 육수를 만든다.
4. 새우살은 참기름에 볶는다.
5. 3)이 끓으면 볶은 새우살을 넣고 끓인다.
6. 미역을 넣고 끓인 후 간을 맞춘다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

쇠 고 기 뭇 국



(5)(6)(13)(16)
(알레르기 표시)

재 료

쇠고기(양지)	20g	멸치	2g
무	20g	디포리	2g
두부	10g	다시마	1g
대파	4g	소금	0.5g
국간장	0.5g	후추	0.01g
참기름	0.5g		
열량	단백질		지방
65.8kcal	7.4g		3.1g

(요리방법)

1. 다시마, 멸치, 디포리로 육수를 만든다.
2. 쇠고기와 마늘, 참기름을 넣고 볶은 후 물을 넣고 끓인다.
3. 무와 파는 깨끗이 손질하여 씻고 무는 나박썰기, 대파는 어슷썰기 한다.
4. 두부는 세척 후 깍둑썰기한다.
5. 1이 끓으면 무, 두부, 대파를 넣고 간한다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(5)(6)(13)(16)
(알레르기 표시)

쇠고기미역국

재 료

쇠고기양지	21g	다시마	0.2g
대파	0.5g	국간장	0.5g
마늘	1g	큰멸치	1g
양파	1g	참기름	1g
무	1.5g	건미역	2g
열량		단백질	
53.7kcal		5.4g	
		지방	
		2.9g	

(요리방법)

1. 멸치, 다시마, 양파, 무, 대파를 넣고 육수를 낸다.
2. 쇠고기에 마늘, 청주, 후추, 참기름을 넣고 볶는다.
3. 미역은 찬물에 담가 불려 잘게 썰어 기름을 넣고 볶는다.
4. 육수에 쇠고기를 넣고 끓여 마늘, 국간장, 후추를 넣어 간을 하고 미역을 넣고 한소끔 끓인다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(5)(6)(13)(18)
(알레르기 표시)

조갯살 무 국

재 료

조갯살	20g	다시마	1g	된장	2g
무	20g	디포리	2g	국간장	0.5g
대파	4g	큰멸치	2g	소금	0.5g
열량		단백질		지방	
35.7kcal		5.1g		0.8g	

(요리방법)

1. 무는 나박썰기, 대파는 송송 썬다.
2. 조갯살은 깨끗이 세척 후 참기름에 볶는다.
3. 2)가 끓으면 무를 넣고 끓이다가 대파, 된장약간, 소금, 간장으로 간한다.

(중점관리사항)

내부중심온도 확인(85도 이상 1분 유지)

(주의사항 또는 Tip)

육수를 낼 때 대파나 양파 등을 넣어도 감칠맛을 낸다.



(5)(6)(13)(18)
(알레르기 표시)

조갯살 시금치 된장국

재 료

조갯살	10g	다시마	1g
시금치	20g	마늘	0.3g
국멸치	3g	된장	2g
디포리	3g		
열량		단백질	
40.1kcal		5.3g	
		지방	
		0.8g	

(요리방법)

1. 국물내기-국멸치와 디포리를 넣어 끓이다가 국물이 우러나면 다시마를 넣고 조금 더 끓여서 건져낸다.
2. 조갯살-깨끗이 씻어서 참기름에 볶는다.
2. 시금치-깨끗이 씻어서 데친후 잘게 썬다.
3. 1)이 끓으면 된장을 풀어넣고 조갯살과 시금치를 넣는다.

* 무농약 재래된장 사용(시판된장을 사용할 경우 된장량 4g 내외)

(중점관리사항)

* 조갯살 취급 시 칼, 도마 구분 사용/교차오염 방지

(주의사항 또는 Tip)



(5)(6)(13)(16)
(알레르기 표시)

조랭이떡국

재 료

쇠고기	25g	건미역	1.5g	다시마	1g	디포리	2g
조랭이떡	30g	소금	0.5g	다시멸치	2g	마늘	0.3g
후추	0.1g	국간장	0.5g				
열량		단백질		지방			
127.1kcal		17.1g		2.3g			

(요리방법)

1. 미역은 물에 불려 씻은 후 잘게 썬다.
2. 조랭이떡은 찬물에 한 번 헹구어 준다.
3. 다시멸치, 디포리, 다시마를 넣고 육수를 우려낸다.
4. 육수에 미역과 떡을 넣고 끓여준다.
5. 끓으면 소금, 국간장을 이용하여 간을 해 준다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

- * 조랭이떡이 없는 경우는 떡볶이떡을 이용하여 한입 크기로 잘라서 사용한다.



(1)(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

어 목 탕			
재 료			
어묵	20g	양파	3g
무	12g	대파	3g
다시마	1g	멸치	2g
디포리	2g	국간장	0.5g
마늘	0.3g	소금	0.5g
열량		단백질	
46.6kcal		4.6g	
		지방	
		0.9g	

(요리방법)

1. 멸치, 디포리, 다시마, 양파를 넣어 육수를 만들어 준다.
2. 어묵은 어린이들이 먹기 좋은 크기로 잘라준다.
3. 무는 껍질을 제거하고 2cmX2cm크기로 잘라주고, 파도 1cm정도 크기로 잘라준다.
4. 육수가 끓으면 어묵과 무를 넣고 한소끔 끓여준 뒤, 다진 마늘을 넣어준다.
5. 4에 국 간장을 넣어 간을 맞춰주고, 불을 끄기 전에 파를 넣어 완성한다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

애 호 박 된 장 국

재 료

애호박	25g	멸치	2g
양파	6g	디포리	2g
대파	3g	다시마	2g
된장	3g	두부	10g
마늘	0.3g	후추	0.01g
열량		단백질	지방
36.5kcal		3.7g	1.1g

(요리방법)

1. 멸치, 다시마, 디포리를 넣고 육수를 낸다.
2. 애호박과 양파는 나박썰고 대파는 어슷썬다.
3. 두부는 깍둑썰기한다.
4. 육수에 애호박과 양파를 넣고 끓으면 마늘, 후추를 넣고 간을 하여 대파를 넣고 한소끔 끓인다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

식 단 레 시 피

(부 음 · 조 림)



(5)(13)
(알레르기 표시)

감 자 채 볶 음			
재 료			
감자	45g	참기름	0.5g
붉은피망	2g	식용유	1g
참깨	0.3g	소금	0.5g
후추	0.02		
열량	단백질		지방
45.2kcal	1.3g		1.7g

(요리방법)

1. 감자를 깨끗이 세척한 후 채를 썰어서 찬물에 담가둔다.
2. 피망은 채썰어서 따로 볶아 놓는다.
3. 1)를 건져 물기를 제거한 후 식용유, 소금을 버무린 후 오븐에서 볶는다.
(오븐이 없는 경우는 코팅팬에서 볶아준다.)
4. 조리되어 나온 감자에 피망과, 참깨, 참기름, 후추를 넣고 잘 섞는다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

* 후라이팬을 이용하여 조리할 때 감자를 채썰어서 찬물에 담군 후 볶아주면 팬에 눌러 붙는 것을 방지할 수 있다.



(5)(6)(13)(15)
(알레르기 표시)

닭 살 감 자 조 림

재 료

닭다리살	50g	당근	5g	간장	3g	마늘	1g
간감자	25g	풋고추	1g	고추장	2g	생강	0.5g
양파	10g	대파	3g	고춧가루	1g	참기름	0.2g
후춧가루	0.01g						
열량		단백질			지방		
101.6kcal		11.5g			2.5g		

(요리방법)

1. 닭고기는 기름을 제거하여 세척 손질 후 한입크기로 썰어 양념장(고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 마늘, 생강, 참기름 갖은 양념)에 재워둔다.
2. 감자는 굵게, 양파는 네모썰기, 당근은 작게 깍둑썰기, 고추는 어슷썰기 한다.
3. 닭고기를 먼저 볶고 2의 야채를 넣어 조리한다.

(중점관리사항)

- * 75도 이상(1분 유지) 충분히 가열

(주의사항 또는 Tip)

- * 다시마육수를 넣어도 좋고, 양파는 강판에 갈아 양념장에 넣어 고기를 재우면 더욱 맛이 좋다.



(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

두 부 조 림					
재 료					
두부	60g	마늘	0.2g	양조간장	2.6g
쪽파	2g	고춧가루	0.5g	참기름	0.3g
양파	3g	물엿	1g	식용유	0.5g
국멸치	1g	설탕	0.5g	소금	0.1g
다시마	1g	볶은 참깨	0.1g		
열량		단백질		지방	
72.7kcal		6.5g		4.4g	

(요리방법)

1. 두부-도톰하게(12등분/1cm정도 두께) 썰어서 소금을 살짝 뿌려둔다.
2. 쪽파-송송 썰어서 양념장에 사용
3. 국멸치, 다시마, 양파를 끓여서 건져 낸다.
4. 3)의 국물에 쪽파, 간장, 고춧가루, 깨, 마늘 등을 넣어 양념장을 만든다.
5. 코팅 팬에 두부를 넣고 식용유를 발라서 1차로 구워낸다.
6. 5)의 두부위에 양념장을 골고루 얹어서 2차로 조린다.

* 두부는 모당 330g 사용, 2개씩 배식

(중점관리사항)

쪽파 염소소독하여 사용할 것

(주의사항 또는 Tip)

- * 두부에 소금 간을 하였기 때문에 양념장의 간을 약하게 한다.
- * 2차로 두부를 조릴 냄비에 대파를 밑에 깔아주고 부친 두부를 올리면 대파에서 나오는 수분으로 풍미가 더해지는 것은 물론 양념장이 탈 위험도 적어진다.



(1)(2)(5)(6)
(10)(12)(13)(16)
(알레르기 표시)

떡 갈 비			
재 료			
쇠고기우둔	50g	참기름	0.2g
양파	5g	물엿	0.5g
당근	3g	설탕	0.5g
쪽파	1g	소금	1.5g
마늘	0.5g	콩기름	1g
생강	0.2g	빵가루	4g
후추	0.1g	달걀	4.5g
열량	단백질		지방
161.3kcal	12.6g		5.3g

(요리방법)

1. 당근, 파는 다지고, 양파는 다져 볶아 식힌다.
2. 1과 다진 쇠고기, 달걀, 청주, 마늘, 생강, 소금, 후추를 넣어 반죽하며 빵가루로 수분을 조절한다.
3. 가래떡을 가운데 넣고 양끝에 떡이 보이게 고기반죽을 싸서 굽는다.
4. 마늘을 기름에 볶다 간장, 설탕, 물엿, 청주, 참기름을 넣고 끓여 양념간장을 만들어 떡갈비에 발라준다.

(중점관리사항)

- * 고기를 두툼하게 감아준다.

(주의사항 또는 Tip)



(5)(6)(10)(13)
(알레르기 표시)

돼지갈비감자찜

재 료

감자	35g	돼지고기	20g	생강	0.2g
대파	3g	물엿	2	참기름	0.3g
양파	5g	참깨	0.3	청주	0.5g
배	5g	설탕	1g	양조간장	4g
돼지갈비	40g	마늘	0.3g	후추	0.1g
열량		단백질		지방	
164.7kcal		11.9g		8.5g	

(요리방법)

1. 감자-적당한 크기로 깍둑 썰기, 양파, 배-갈기, 대파-어슷썰기
2. 양념장-배 간것, 양파 간것, 마늘, 생강, 설탕, 물엿, 후추, 청주 등
3. 돼지갈비-끓는 물에 데쳐서 핏물을 뺀 후 양념장에 재워둔다.
(찬물에 담가서 핏물제거해도 됨)
4. 3)의 양념한 갈비를 조리다가 돼지고기와 감자를 넣어 조리한다.
5. 다 조리되면 대파를 넣고 참기름을 넣어 마무리한다.

(중점관리사항)

- * 내부 중심온도 확인 철저

(주의사항 또는 Tip)

- * 갈비의 핏물을 잘 제거해야 냄새가 나지 않는다.
- * 뜨거운 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹구어 핏물을 제거하면 누린내를 제거할 수 있다.
- * 핏물 제거 후 갈비에 한두 군데씩 칼집을 넣으면 양념이 잘 배인다.



(5)(6)(10)(13)
(알레르기 표시)

돼지고기불고기

재 료

돈육(전지)	60g	마늘	1g	사과	3g	청주	1g
양파	13g	생강	0.5g	간장	1.5g	참깨	0.3g
대파	3g	전분	1g	참기름	0.5g	설탕	1g
열량		단백질			지방		
129.1kcal		10.0g			8.1g		

(요리방법)

1. 돼지고기는 양념장(된장, 고추장, 사과, 고춧가루, 마늘, 생강, 설탕, 물엿, 청주, 참기름 등)을 만들어 재워둔다.
* 전분을 물에 풀어서 양념장에 넣어준다.
2. 양파는 굵은 채, 당근은 나박, 대파는 어슷썰어 준비한다.
3. 돼지고기를 볶다가 야채를 넣어 골고루 볶아줌.

(중점관리사항)

내부중심온도 확인(75도 이상 1분 유지)

(주의사항 또는 Tip)

* 전분을 물에 풀어 양념장에 넣으면 고기에 양념이 더욱 잘 베고, 윤기가 난다.

돼 지 고 기 자 장 볶 음



(2)(5)(6)(10)(13)
(알레르기 표시)

재 료			
돈육(전지)	50g	마늘	0.5g
양배추	4g	자장가루	7g
양파	8g	전분	2g
대파	4g	참기름	0.3
물엿	1g	생강	0.2
열량		단백질	지방
121.4kcal		9.1g	6.8g

(요리방법)

1. 양배추, 양파는 채썰고, 대파는 어슷썬다
2. 고기, 채소 등을 볶다가 자장소스를 넣고 볶는다
3. 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(5)(6)(10)(13)
(알레르기 표시)

맥 적			
재 료			
돼지고기목살	60g	청주	1g
양파	5g	간장	0.2g
마늘	1g	된장	4g
생강	0.3g	소금	0.2g
설탕	0.5g	후추	0.1g
참기름	0.5g		
열량	단백질		지방
134kcal	12.6g		6.4g

(요리방법)

1. 분쇄한 양파,마늘, 된장, 간장, 청주,생강,소금,후추를 혼합하여 양념장을 만들어 2/3만 고기에 넣고 재워 오븐에 1차 굽는다.
2. 나머지 양념장을 넣고 2차 구운 후 한입 크기로 자른다.

(중점관리사항)

내부중심온도 확인(75도이상 1분 유지)

(주의사항 또는 Tip)

* 전분을 물에 풀어 양념장에 넣으면 고기에 양념이 더욱 잘 베고, 윤기가 난다.



(1)(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

메추리알장조림

재 료

메추리알	40g	간장	3g
청주	2g	물엿	1g
마늘	0.5g	생강	0.5g
설탕	1g	양파	3g
사과	3g	다시마	1g
열량		단백질	
81.7kcal		5.3g	
		지방	
		4.8g	

(요리방법)

1. 메추리알은 깐것으로 납품받는다.(HACCP인증업체)
2. 마늘, 양파, 사과, 생강, 청주, 다시마 등을 넣어 육수를 끓인다.
3. 메추리알은 포장을 제거하여 깨끗하게 세척한다.
4. 육수에 메추리알을 넣어 끓여준다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(5)(13)
(알레르기 표시)

멸치 아몬드 볶음

재 료

멸치	4g	참깨	0.1g
아몬드	2g	설탕	1g
참기름	0.1g	콩기름	0.2g
마늘	0.1g	물엿	0.5g
열량	단백질		지방
33.6kcal	2.2g		2.1g

(요리방법)

1. 멸치는 티를 골라 놓는다.
2. 아몬드를 준비한다.
3. 달군 팬에 멸치를 볶는다.
4. 물엿, 설탕, 참기름을 넣고 살짝 끓여준다.(멸치에 간이 약한 경우는 간장을 넣어 줌)
5. 끓이던 양념에 멸치와 아몬드슬라이스를 넣고 볶는다.
6. 마지막에 깨를 넣어준다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

*아몬드는 슬라이스로 준비하는 것이 좋다.



(1)(5)(6)(13)(16)
(알레르기 표시)

쇠고기메추리알조림

재 료

쇠고기	52g	물엿	2g
대파	3g	설탕	1g
양파	3g	후추	0.1g
메추리알	35g	양조간장	4g
생강	0.2g	참기름	0.1g
마늘	0.5g	청주	1g
열량		단백질	
145.6kcal		15.7g	
		지방	
		6.6g	

(요리방법)

1. 메추리알-세척 대파, 양파-굵게 썬다.
2. 쇠고기-100g 정도의 크기로 썰어서 핏물을 뺀다.
3. 끓는 물에 쇠고기와 통마늘, 대파, 양파, 청주, 후추를 넣고 삶아내어 손으로 가늘게 찢어놓는다.
4. 쇠고기 삶은 물에 간장, 물엿, 청주 등을 넣어 양념장을 만들어서 메추리알을 넣어 조린다.
5. 메추리알이 조려지면 3의 쇠고기를 넣어서 조금 더 조린 후 참기름을 넣어 마무리한다.

* 메추리알은 3~4개씩 배식

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

* 쇠고기를 충분히 해동해서 삶아야 부드럽게 삶을 수 있다.



(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

새 송 이 버섯 볶 음

재 료

새송이버섯	30g	부추	2g
후추	0.02g	소금	0.1g
참깨	0.3g	식용유	0.2g
참기름	0.1g		
열량	단백질		지방
12.4kcal	1.3g		0.5g

(요리방법)

1. 새송이버섯은 너무 두껍지 않게 채썰어주고 부추는 새송이버섯 길이에 맞추어 썰어준다.
2. 새송이버섯은 식용유에 볶아준다.(너무 오래 볶지 않는다.)
3. 2를 볶다가 부추를 넣은 후, 참깨를 넣어주고, 소금으로 간한다.
4. 마지막에 참기름을 살짝 넣어준다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

알 감 자 조 림

재 료

알감자	50g	진간장	2g
마늘	0.5g	참기름	0.5g
물엿	3g	참깨	0.5g
설탕	1g		
열량		단백질	
54.3kcal		1.6g	
		지방	
		0.8g	

(요리방법)

1. 모든 재료를 준비한다.
2. 조림팬에 물을 붓고 감자를 넣어 삶는다.
3. 감자가 반 정도 익으면 다진 마늘, 물엿, 진간장을 넣고 끓인다.
4. 감자가 거의 익으면 약한 불로 줄여서 졸이다 마지막으로 참기름과 깨를 넣어 마무리 하고, 적당한 크기로 잘라 배식한다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

- * 감자를 오븐팬에 구워서 사용하면 더욱 좋다.



(5)(6)
(알레르기 표시)

유 채 나 물 무 침

재 료

유채나물	25g	참기름	0.5g
마늘	0.2g	참깨	0.3g
간장	0.2g	소금	0.5g
열량	단백질		지방
12.7kcal	0.6g		1.1g

(요리방법)

1. 유채잎을 데쳐 마늘, 진간장, 소금, 참깨를 넣고 무친다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(5)(6)

(알레르기 표시)

야 채 달걀 찜

재 료

달걀	25g	건표고	0.5g
연두부	4g	잔파	1g
우유	3g	당근	3g
양파	3g	소금	0.3g
열량		단백질	지방
46.8kcal		3.6g	2.9g

(요리방법)

1. 계란은 깨고, 우유와 소금을 넣어 잘 풀어둔다.
2. 당근, 표고버섯, 양파, 쪽파는 잘게 다진다.
3. 연두부를 잘게 부순다.
4. 풀어 둔 계란에 다진 야채와 두부를 넣어 잘 섞는다.
5. 오븐팬에 기름을 두르고 4를 넣어 찜을 한다.

(중점관리사항)

- * 내부중심온도 확인(75도 이상 1분 유지)

(주의사항 또는 Tip)

- * 다시마, 멸치육수를 이용하면 더욱 맛있는 계란찜을 만들 수 있다.



(1)(5)(6)(8)(10)(13)
(알레르기 표시)

잡 채							
재 료							
당면	8g	양파	3g	설탕	1g	참깨	0.1g
표고버섯	1g	당근	4g	마늘	0.5g	콩기름	0.1g
대파	3g	시금치	6g	참기름	0.5g	간장	2g
돼지고기	5g	달걀	10g				
열량		단백질			지방		
74.2kcal		2.8g			2.6g		

(요리방법)

1. 돼지고기는 채썰어 간장, 다진파, 마늘, 참기름, 설탕, 후추, 참깨 등을 넣어 양념하여 기름없이 팬에 볶아준다.
2. 표고버섯은 물에 불려 채썬 후 볶는다.
3. 당근도 채썰어 볶아 낸다.
4. 시금치는 소금을 넣고 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 씻은 후 한입 크기로 썬다
5. 당면은 식용유 한 방울을 넣고 삶은 후 헹구지 말고 7~8cm길이로 썰어 당면 양념에 버무려 둔다. (당면양념: 간장, 설탕, 소금, 후추 약간)
6. 달걀은 지단을 부쳐서 채썰어 둔다.
7. 대파는 어슷썰기하여 볶는다.
8. 1), 2), 3), 4), 5), 6), 7)의 재료를 섞고 갖은 양념(간장, 소금, 설탕, 참기름,깨)을 하여 무친다.

(중점관리사항)

- * 야채와 고기는 각각 볶은 후 충분히 식혀서 섞어준다.
- * 야채는 색이 연한 것부터 볶아야 나중에 음식이 정갈하다.

(주의사항 또는 Tip)

- * 각각의 야채는 참기름, 식용유, 소금, 후추를 넣으면서 볶아준다.

콩 나 물 돼 지 불 고 기



(5)(6)(10)(13)
(알레르기 표시)

재 료			
돼지고기	40g	쪽파	33g
콩나물	20g	마늘	0.5g
청주	1g	참기름	0.3g
고춧가루	2g	설탕	0.3g
소금	0.2g	생강	0.3g
간장	0.5g	물엿	0.5g
후추	0.02g		
열량	단백질	지방	
92.4kcal	7.9g	5.7g	

(요리방법)

1. 콩나물은 씻어 삶은 후 고춧가루, 참기름을 넣어 밑간하고 쪽파는 3cm로 썬다.
2. 돼지고기는 마늘, 생강, 참기름, 후추, 간장, 고춧가루를 넣어 양념하여 식용유를 두르고 팬에 볶는다.
3. 2가 익으면 콩나물과 쪽파를 넣어 볶는다.

(중점관리사항)

* 내부 중심온도(75도 1분 이상) 확인 철저

(주의사항 또는 Tip)

식 단 레 시 피

(구 이 · 튀 김)



(4)(5)(13)
(알레르기 표시)

고 구 마 맛 탕

재 료

고구마/생것	60g	설탕	2g
물엿	5g	식용유	5g
땅콩가루	5g		
열량	단백질		지방
172.7kcal	2.2g		7.5g

(요리방법)

1. 고구마를 반달모양으로 깍둑썰기 한다.
2. 식용유에 튀겨낸다.
3. 물엿소스는 물엿, 설탕, 물을 넣어 전체적으로 한번 끓여 오르면 튀긴 고구마를 넣고, 뒤적이면서 약한불에서 2분정도 더 끓인다.

(오븐이용 요리방법)

1. 고구마는 세척하여 껍질을 벗기고 한입크기로 썰어 물에 담궈 전분을 뺀다.
2. 물기를 짰 뺀 고구마에 콩기름을 넉넉히 묻혀
3. 오븐 150도 20~30분간 굽는다. 색이 노릇노릇해 질때 까지
4. 오븐에 따라 중간 중간 자리도 바꿔주고 뒤집어 준다.
5. 물엿을 바글바글 끓여 식히고, 오븐에 구운 고구마도 완전히 식혀 버무린다.

(중점관리사항)

내부중심온도 확인(75도 이상 1분 유지)

(주의사항 또는 Tip)

* 흑임자나 땅콩 조각을 뿌려주면 더욱 좋다.



(5)(6)(7)
(알레르기 표시)

고 등 어 구 이

재 료

고등어살	50g	콩기름	1g
마늘	1g	청주	1g
생강	0.2g	밀가루	2g
열량	단백질		지방
109.7kcal	10.4g		6.2g

(요리방법)

1. 고등어에 청주, 마늘, 생강을 넣고 양념하여 밀가루를 묻혀 굽는다.

(중점관리사항)

- * 75도 이상 중심온도 확인

(주의사항 또는 Tip)



(알레르기 표시)

군 고 구 마			
재 료			
고구마	90g		
열량	단백질	지방	
115.2kcal	1.3g	0g	

(요리방법)

1. 고구마-세척하여 크기에 따라 2-3등분한다.
2. 배식시간에 맞춰서 오븐에서 굽는다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

- * 작은 고구마를 자르지 않고 사용하면 좋다.



(1)(2)(5)(6)(10)(13)
(알레르기 표시)

군 만 두			
재 료			
군만두	45g	식용유	0.5g
열량	단백질	지방	
96.2kcal	3.2g	4.5g	

(요리방법)

1. 팬에 기름을 살짝 두르고 구워낸다.
(오븐 이용 시)
2. 오븐을 예열한다.
3. 식용유를 만두에 살짝 묻힌다.
4. 만두를 오븐팬에 넣고 구워낸다.

(중점관리사항)

* 내부 중심온도 75도 이상(1분 유지)

(주의사항 또는 Tip)

시판 만두를 이용



(1)(5)(6)(12)(13)(15)
(알레르기 표시)

닭 다리 살 양념 튀김

재 료

닭다리살	60g	고추장	2g	참깨	0.5g
양파	3g	토마토케첩	6.5g	콩기름	1g
사과	3g	전분	7g	물엿	2g
후추	0.1g	생강	0.3g	달걀	3g
소금	0.2g	마늘	0.5g	튀김가루	7g
청주	1g	설탕	0.5g		
열량		단백질		지방	
160kcal		12.8g		4.1g	

(요리방법)

1. 닭다리살은 마늘, 생강, 소금, 후추, 청주, 설탕, 달걀을 넣고 간을 한다.
2. 1에 전분, 튀김가루를 넣어 튀김옷을 만들어 튀겨낸다.
3. 팬에 기름을 두르고 마늘을 볶다 생강, 분쇄한 사과와 양파, 고추장, 케첩, 물엿, 설탕을 넣고 양념장을 만들어 닭튀김과 버무린 후 참기름과 깨를 뿌린다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(1)(2)(5)(6)(12)(13)
(알레르기 표시)

삼 치 양 념 튀 김 (삼치강정)

재 료					
삼치살	40g	토마토케첩	5g	마늘	1g
양파	5g	고추장	2g	참깨	0.1g
달걀	3g	굴소스(간장)	1g	소금	0.01g
튀김가루	4g	물엿(매실액)	2g	후춧가루	0.01g
전분	2g	설탕	1g	생강	0.5g
열량		단백질		지방	
136.7kcal		8.9g		6.9g	

(요리방법)

1. 삼치살은 한입크기로 썰어 소금, 후추 등으로 밑간을 하고, 전분과 튀김옷을 입혀 튀겨낸다.
2. 간양파, 고추장, 케첩, 마늘 등 갖은 양념을 넣어 양념소스를 만든다.
3. 튀겨낸 삼치살이 부스러지지 않도록 소스는 얇으며 배식.

(중점관리사항)

- * 중심온도 75도 이상(1분 이상 유지)을 확인한다.

(주의사항 또는 Tip)

- * 땅콩가루를 이용해도 더욱 모양과 맛을 좋게 한다.



(1)(2)(5)(6)
(10)(12)(13)
(알레르기 표시)

포크 커틀렛 / 카레 소스

재 료

돼지고기등심	40g	당근	3g	생강	0.5g
달걀	10g	청주	1g	식용유	1g
빵가루	10g	밀가루	6g	후추	0.05g
감자	6g	카레가루	4g	소금	0.2g
양파	3g	마늘	1g		
열량		단백질		지방	
210.6kcal		11.0g		11.1g	

(요리방법)

- 야채는 깨끗이 씻는다.
- 돼지고기는 소금과 후추, 생강즙, 마늘, 청주에 잠시 재워 둔다.
- 카레소스를 만든다.
 - 양파, 감자, 당근을 작게 깍둑썰기하고 볶아준다.
 - 볶은 야채에 육수를 붓고, 갠 카레가루를 넣어 끓여준다.
 - 소스를 배식통에 따로 담아낸다.
- 돼지고기는 밀가루-달걀-빵가루 순으로 입혀 튀겨낸다.
(오븐이 있는 경우 그리드에 굽는다.)

(중점관리사항)

- * 내부 중심온도 75도 이상(1분 유지) 확인

(주의사항 또는 Tip)

- * 고기는 한번 눌러준 고기를 주문하여 사용한다.



(1)(2)(5)(6)
(10)(12)(13)
(알레르기 표시)

핫도그			
재료			
미니핫도그	30g		
케첩	6g		
열량	단백질	지방	
81.6kcal	2.2g	g	

(요리방법)

1. 김이 오른 찜통에 핫도그를 넣고 잘 익을때까지 찜다.
2. 배식시 케첩을 뿌려준다.

(중점관리사항)

* 내부 중심온도 75도 이상(1분 유지)

(주의사항 또는 Tip)

식 단 레 시 피

(무 침)



(5)(6)
(알레르기 표시)

근 대 된 장 무 침

재 료

근대	25g	고추장	0.3g
볶은참깨	0.3g	된장	1g
마늘	0.1g	참기름	0.5g
열량		단백질	
11.1kcal		0.8g	
		지방	
		0.6	

(요리방법)

1. 근대-깨끗이 세척해서 끓는 물에 소금을 넣고 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다.
2. 적당한 길이로 썬다.
3. 양념장-된장, 고추장, 마늘, 설탕, 깨 등으로 만든다.
4. 2의 근대나물에 양념장을 넣어 무치고 마지막에 참기름을 넣는다.

(중점관리사항)

- * 근대나물을 데칠 때 내부중심온도 확인(75도이상 1분 유지)
- * 근대나물을 데친 후 썰 때 칼, 도마 분리 사용
- * 배식 하기 직전에 무침

(주의사항 또는 Tip)

- * 고추장의 양은 매운맛의 정도에 따라 조절
- * 된장과 고추장 대신 들깨가루를 넣어 무쳐도 좋다.



(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

도토리묵무침

재 료

도토리묵	30g	설탕	0.5g
당근	1g	볶은참깨	0.3g
오이	3g	참기름	0.5g
고춧가루	0.5g	양조간장	1g
열량		단백질	
23.6kcal		0.3g	
		지방	
		0.8g	

(요리방법)

1. 도토리묵-슬라이스 상태의 도토리묵을 2~3등분하여 오븐에서 데쳐낸 후 식힌다.(끓는 물에 데쳐도 된다.)
2. 오이, 당근-채썬다.
3. 양념장-간장, 고춧가루, 깨, 설탕, 참기름 등
4. 배식직전에 1),2)에 양념장을 넣어 무친다.

(중점관리사항)

배식 직전에 무침

(주의사항 또는 Tip)

* 도토리묵은 너무 부서지지 않게 끓는물에 살짝 데친다.



(5)(6)
(알레르기 표시)

동 초 나 물 된 장 무 침

재 료

동초나물	20g	고추장	0.5g
볶은참깨	0.2g	된장	1g
마늘	0.05g	참기름	0.3g
열량	단백질		지방
15.0kcal	0.8g		1.1g

(요리방법)

1. 동초나물-깨끗이 세척해서 데친후 적당한 길이로 썬다.
2. 양념장-된장, 고추장, 마늘, 설탕, 깨 등으로 만든다.
3. 1의 동초나물에 양념장을 넣어 무치고 마지막에 참기름을 넣는다.

(중점관리사항)

- * 동초나물 데칠 때 내부중심온도 확인(75도 이상 1분 유지)
- * 동초나물 데친 후 썰 때 칼, 도마 분리 사용
- * 배식 하기 직전에 무침

(주의사항 또는 Tip)

- * 고추장의 양은 매운맛의 정도에 따라 조절
- * 된장과 고추장 대신 들깨가루를 넣어 무쳐도 좋다.



(알레르기 표시)

브로콜리 무침

재 료

브로콜리	35g	마늘	0.15g
참기름	0.7g	소금	0.2g
참깨	0.3g		
열량		단백질	지방
17.9kcal		1.8g	1.0g

(요리방법)

1. 브로콜리는 깨끗하게 씻고 끓는 소금물에 1분정도 살짝 데쳐 찬물에 헹궈 놓는다.
2. 헹군 브로콜리를 물기를 꼭 짰 후, 한입크기로 썬다.
3. 2에 다진 마늘, 참기름, 깨, 소금을 넣어 버무린다.

(중점관리사항)

- * 브로콜리는 데친 후 식혀서 온도를 떨어뜨린 후 양념과 혼합
- * 배식직전 조리

(주의사항 또는 Tip)

- * 브로콜리를 삶는 물에 소금을 약간 넣어주면, 색깔이 더욱 푸른색을 유지 할 수 있다.



(5)(6)
(알레르기 표시)

삼 색 나 물			
재 료			
숙주	25g	참기름	0.5g
당근	5g	참깨	0.2g
미나리	3g	소금	0.5g
열량	단백질		지방
13.4kcal	0.7g		2.9g

(요리방법)

1. 숙주나물은 깨끗하게 씻어서 삶은 후 찬물에 씻는다.
2. 미나리는 깨끗이 손질 후 데쳐낸 후 4cm길이를 썰어준다.
3. 당근은 깨끗하게 씻어서 껍질을 벗겨서 채썬 뒤 데친다.
4. 숙주나물, 미나리, 당근을 넣고 소금, 참기름, 참깨를 넣고 무친다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

상추 된장 소스 무침

재 료

상추	5g	부추	1g	설탕	0.5g
붉은양배추	1.5g	사과	3g	참깨	0.1g
양파	1g	된장	3g	식초	0.5g
열량		단백질		지방	
10.4kcal		0.4g		0.3g	

(요리방법)

1. 상추, 부추, 붉은 양배추는 소독 세척 후, 상추는 한입크기로, 부추는 2cm길이로, 붉은 양배추는 가늘게 채썰어 준비한다.
2. 사과와 양파는 갈아서 된장(걸러서 사용), 설탕, 식초 등 갖은 양념으로 양념장을 만들어 둔다.
3. 배식 직전 무쳐서 배식한다.

(중점관리사항)

- * 야채소독 철저히, 기구사용 시 교차오염방지

(주의사항 또는 Tip)

- * 소스 희석수는 다시마물을 이용하면 좋다.



(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

상추쌈			
재료			
상추	16g	설탕	0.2g
깻잎	4g	참깨	0.2g
사과	1g	고춧가루	0.2g
마늘	0.3g	고추장	1g
양파	3g	된장	10g
열량		단백질	지방
26.3kcal		1.6g	0.7g

(요리방법)

1. 상추와 깻잎은 줄기부분을 다듬는다.
2. 양파와 사과는 분쇄한다.
3. 된장, 고추장, 설탕, 마늘, 참기름, 깨, 양파, 사과를 넣고 쌈장을 만든다.

(중점관리사항)

야채소독 철저히, 기구사용 시 교차오염방지

(주의사항 또는 Tip)



(5)(6)
(알레르기 표시)

시 금 치 나 물

재 료

시금치	30g	참기름	1g
간장	0.3g	참깨	0.5g
소금	0.3g		
열량		단백질	지방
20.9kcal		1.0g	1.4g

(요리방법)

1. 시금치는 깨끗이 세척하여 끓는 물에 소금약간 넣어 파랗게 데쳐낸다.
2. 데쳐 낸 시금치는 찬물에 헹군다.
3. 간장, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 무친다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

숙 주 나 물 들 깨 무 침



(알레르기 표시)

재 료			
숙주나물	30g	참기름	0.3g
마늘	0.3g	들깨가루	0.5g
열량		단백질	지방
10.2kcal		0.8g	0.6g

(요리방법)

1. 숙주나물은 데쳐서 참기름, 소금, 마늘, 들깨가루를 넣고 무친다.

(중점관리사항)

- * 기구사용 시 교차오염방지

(주의사항 또는 Tip)

양 상 추 샐 러 드 / 키 위 소 스



(5)(12)(13)
(알레르기 표시)

재 료					
양상추	7g	치커리	1g	꿀	3g
오이	2.5g	식초	0.5g	올리브유	0.5g
붉은양배추	1.2g	키위	10g	설탕	1g
방울토마토	5g	레몬즙	1g	소금	0.2g
열량		단백질		지방	
24.8kcal		0.3g		0.6g	

(요리방법)

1. 양상추는 물기를 뺀 뒤 손으로 뜯어 놓는다.
2. 적채는 가는 채로 채 썰고
3. 오이는 얇게 동글동글하게 썬다.
4. 방울토마토는 꼭지를 다서 준비한다.
5. 나머지 재료도 적당히 채썰어두고 소스와 함께 낸다.
6. 소스만들기 : 키위, 레몬즙, 꿀, 물엿, 올리브유, 식초, 소금, 키위는 숙성이 잘된 것을 이용하여 소독 후 껍질을 벗겨 위의 재료와 함께 갈아 준다.

(중점관리사항)

야채소독 및 세척 철저히, 기구사용 시 교차오염주의

(주의사항 또는 Tip)

* 키위와 파인애플을 함께 넣어 소스를 만들어도 좋다.



(13)
(알레르기 표시)

오 이 초 무 침			
재 료			
오이	30g	설탕	1g
당근	5g	참깨	0.3g
양파	5g	소금	0.2g
식초	1g		
열량	단백질		지방
12.5kcal	0.5g		0.3g

(요리방법)

1. 당근과 오이는 반달모양으로 채썰고, 양파는 잘게 채썬다.
2. 1)에 식초를 넣어 먼저 버무린 후 소금, 설탕을 넣어 무쳐내고 참깨를 뿌린다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

- * 오이와 당근은 식초에 먼저 버물려야 비타민C 파괴를 줄일 수 있다.



(5)(6)(13)
(알레르기 표시)

애 배 추 된 장 무 침

재 료

얼갈이배추	30g	참깨	0.5g
마늘	1g	참기름	1g
설탕	0.5g	된장	3g

열량	단백질	지방
22.6kcal	0.9g	1.4g

(요리방법)

1. 데친 배추에 마늘, 참기름, 된장, 설탕, 참깨를 넣고 무친다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(5)
(알레르기 표시)

콩 나 물 무 침			
재 료			
콩나물	30g	참깨	0.2g
쪽파	1g	소금	0.2g
마늘	0.5g	참기름	0.2g
열량	단백질		지방
13.7kcal	1.7g		0.7g

(요리방법)

1. 파는 0.5cm크기로 다진다.
2. 데친 콩나물에 참기름,소금 마늘, 파를 넣고 무친다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

* 콩나물은 처음부터 물을 붓고 찌듯이 삶는 경우 두껍을 열고 할려면 처음부터 열고, 단고 할려면 처음부터 단아야 콩나물 비린내가 나지 않는다.



(5)
(알레르기 표시)

콩나물부추무침

재 료

콩나물	30g	참깨	0.3g
부추	4g	소금	0.5g
참기름	0.5g		

열량	단백질	지방
16.9kcal	1.8g	1.0g

(요리방법)

1. 콩나물을 삶아 찬물에 헹군다.
2. 부추는 다듬어 세척하여 데쳐낸 후 찬물에 헹군다.
3. 데쳐낸 부추는 4cm 길이로 썬다.
4. 콩나물과 부추를 넣고 섞은 뒤 양념을 넣어 골고루 무친다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

- * 콩나물은 처음부터 물을 붓고 찌듯이 삶는 경우 두껍을 열고 할려면 처음부터 열고, 단고 할려면 처음부터 단아야 콩나물 비린내가 나지 않는다.

식 단 레 시 피

(과 일)



(알레르기 표시)

귤			
재 료			
귤	100g		
열량	단백질	지방	
38.0kcal	0.7g	0.1g	

1. 귤은 깨끗하게 세척, 소독, 행구어 1개씩 배식한다.

(중점관리사항)

100ppm 염소소독(5분)

(주의사항 또는 Tip)



(알레르기 표시)

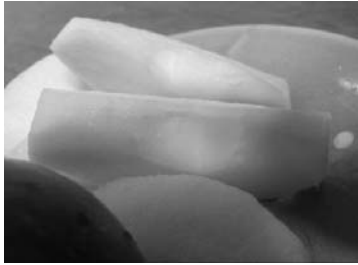
배			
재 료			
배	45g		
열량	단백질	지방	
17.6kcal	0.1g	g	

(요리방법)

1. 배는 껍질을 벗겨 5~6등분 한다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(13)
(알레르기 표시)

사 과			
재 료			
사과	40g		
설탕	0.2g		
열량	단백질	지방	
23.6kcal	0.1g	0g	

(요리방법)

1. 사과-소독해서 헹군 후 6등분한다.
2. 설탕물에 담갔다가 배식직전에 꺼낸다.
- 박스(10kg)당 35개 사과 사용

(중점관리사항)

* 사과를 소독할 때 소독액에 5분 이상 담근 후 3회 이상 헹군다.

(주의사항 또는 Tip)



(2)(13)
(알레르기 표시)

요구르트 과일샐러드

재 료

사과	20g	단감	20g
배	20g	요구르트(무가당)	20g
설탕	1g		

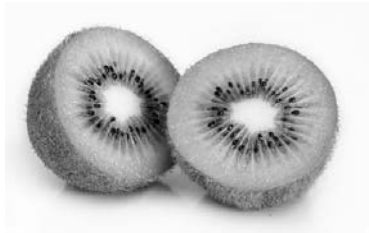
열량	단백질	지방
40.3kcal	1.0g	0.2g

(요리방법)

1. 과일은 깨끗하게 세척하고, 소독, 헹굼 후 한입크기로 썬다.
2. 요구르트와 설탕을 넣어 드레싱을 만든다.
3. 재료들과 드레싱을 섞어 완성한다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)



(알레르기 표시)

키 위			
재 료			
키위	60		
열량	단백질	지방	
32.4kcal	0.5g	0.3g	

(요리방법)

1. 키위는 껍질을 벗겨 한입크기로 썬다.

(중점관리사항)

(주의사항 또는 Tip)

조리작업 지시서

【조리방법】

급식일 : 1주 월요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	검정쌀밥	쌀(백미)/일반형,친환경(43.00-0.86) 쌀(흑미)/잡쌀,친환경(3.00-0.06) 잡쌀/백미,친환경(10.00-0.2)		
	조갯살무국	파/대파(4.00-0.08) 조선무/뿌리/친환경(20.00-0.42) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00-0.04) 멸치/디포리(2.00-0.04) 조갯살/냉동(20.00-0.4) 다시마/말린것(1.00-0.02) 간장/왜간장(0.50-0.01) 된장/된장,개량식(양조된장)(2.00-0.04)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 무는 나박썰기, 대파는 송송썬다. 2. 멸치, 디포리, 다시마를 이용하여 육수를 낸다. 3. 조갯살은 깨끗이 세척후 참기름에 볶는다. 4. 3)이 끓으면 육수를 넣고 끓이다가 끓으면 무를 넣어 준다. 5. 간은 된장과 국간장을 이용하여 간을 한다. 6. 마지막에 파를 넣어준다. 	
	상추된장 소스무침	설탕/백설탕(0.50-0.01) 참깨,흰깨/볶은것(0.30-0.01) 붉은양배추/붉은양배추,친환경(1.50-0.03) 상추/개량종,친환경(5.00-0.1) 양파/생것,친환경(1.00-0.02) 부추/호부추,친환경(1.00-0.02) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(3.00-0.07) 된장/된장,개량식(양조된장)(2.00-0.04) 식초/과일식초(사과식초)(0.50-0.01)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 상추, 부추, 붉은 양배추는 소독, 세척한다. 2. 상추는 한입 크기로, 부추는 2cm길이로, 붉은양배추는 가늘게 채썰어 준비한다. 3. 사과와 양파는 갈아서 된장(걸러서 사용), 설탕, 식초 등 갖은 양념으로 양념장을 만들어 둔다. 4. 배식전 무쳐서 배식한다. 	<p>야채소독 철저히, 기구사용시 교차오염방지</p> <p>Tip) 소스희석수는 다시마물을 이용하면 좋다.</p>
돼지고기 간장불고기	설탕/백설탕(1.00-0.02) 참깨,흰깨/볶은것(0.30-0.01) 생강/국내산(0.50-0.01) 마늘/깎것,친환경(1.00-0.02) 파/깎대파,친환경(3.00-0.06) 양파/생것,친환경(13.00-0.28) 사과(생과)/부사(후지)(3.00-0.07) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날것)(60.00-1.33) 참기름/참기름(0.50-0.01) 청주/청주(1.00-0.02) 간장/양조간장(1.50-0.03) 후추/흰색(0.01-0)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지고기는 양념장(된장, 고추장, 사과, 고춧가루, 마늘, 생강, 설탕, 물엿, 청주, 참기름 등)을 만들어 재워 둔다. * 전분을 물에 풀어서 양념장에 넣어준다. 2. 양파는 굵은채, 당근은 나박, 대파는 어슷썰어 준비한다. 3. 돼지고기를 볶다가 야채를 넣어 골고루 볶아줌. 	<p>내부중심온도확인(75도 이상1분 유지) *전분을 물에 풀어 양념장에 넣으면 고기에 양념이 더욱 잘베고, 윤기가 난다.</p>	

급식일 : 1주 월요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	배추김치 (양파, 사과)*	찹쌀가루/찹쌀가루(0.15-0) 찹쌀가루/찹쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깻것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/깻대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 찹쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다 3. 2에 갖은 양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려 준다	
	방울토마토	체리토마토(방울토마토)/친환경(60.00 - 1.21)		
비 고				

【조리방법】

급식일 : 1주 화요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	찰현미밥	찰쌀(현미)/현미, 친환경(5.00-0.1) 쌀(백미)/일반형, 친환경(40.00-0.8) 찰쌀/백미, 친환경(10.00-0.2)	1. 현미는 씻어서 삶는다. 2. 찰쌀과 쌀은 씻어서 물에 담가 둔다. 3. 1과 2를 넣은 후 밥을 짓는다.	
	돼지고기 된장찌개	감자/친환경(30.00-0.64) 두부/두부/친환경(10.00-0.2) 고추/풋고추, 개량종, 친환경(0.50-0.01) 마늘/깻것, 친환경(0.50-0.01) 파/깻대파, 친환경(3.00-0.06) 양파/생것, 친환경(4.00-0.09) 호박/애호박, 친환경(5.00-0.11) 돼지고기(앞다리, 날것)/돼지고기(앞다리, 날것)(20.00-0.44) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00-0.04) 멸치/디포리(2.00-0.04) 다시마/말린것(1.00-0.02) 고추장/고추장, 개량식(0.50-0.01) 된장/된장, 개량식(양조된장)(2.00-0.04) 후추/검은색(0.01-0)	1. 멸치와 디포리, 다시마는 손질하여 국물을 낸다. 2. 돼지고기는 납작하게 썰고 감자, 호박, 두부 등은 깍둑썰기하고, 대파와 양파는 어슷썰기 한다. 3. 1이 끓으면 돼지고기를 넣어 끓인다. 4. 3이 끓으면 조갯살을 넣고, 끓으면 된장, 고추장 등을 넣고 끓이면서 야채를 넣어 끓인다. 5. 4가 끓으면 대파를 넣고 간을 맞춘다.	*조갯살을 넣어 주면 더욱 시원한 맛을 낼 수 있다.
	멸치아몬드볶음	물엿/물엿(0.50-0.01) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 아몬드/조미한것(2.00-0.04) 참깨, 흰깨/볶은것(0.20-0) 마늘/깻것, 친환경(0.10-0) 멸치/자건품(잔멸치)(4.00-0.08) 참기름/참기름(0.10-0) 콩기름/콩기름(0.50-0.05)	1. 멸치는 티를 골라 놓는다. 2. 아몬드를 준비한다. 3. 달군팬에 멸치를 볶는다. 4. 물엿, 설탕, 참기름을 넣고 살짝 끓여준다.(멸치에 간이 약한 경우는 간장을 넣어줌) 5. 끓이던 양념에 멸치와 아몬드슬라이스를 넣고 볶는다. 6. 마지막에 깨를 넣어준다.	*아몬드는 슬라이스로 준비하는 것이 좋다.
잡채	당면/마른것(8.00-0.16) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 참깨, 흰깨/볶은것(0.30-0.01) 당근/생것, 친환경(4.00-0.09) 마늘/깻것, 친환경(0.50-0.01) 파/깻대파, 친환경(3.00-0.06) 시금치/생것, 친환경(6.00-0.14)	1. 돼지고기는 채썰어 간장, 다진파, 마늘, 참기름, 설탕, 후추, 참깨 등을 넣어 양념하여 기름없이 팬에 볶아준다. 2. 표고버섯은 물에 불려 채썬 후 볶는다. 3. 당근도 채썰어 볶아낸다. 4. 시금치는 소금을 넣고 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 씻은 후 한입크기로 썬다	*야채와 고기는 각각 볶은 후 충분히 식혀서 섞어준다. *야채는 색이 연한것부터 볶아야 나중에 음식이 정갈하다. *각각의 야채는 참기름, 식용유, 소금, 후추를 넣으면서 볶아준다.	

급식일 : 1주 화요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	잡채	양파/생것,친환경(3.00-0.07) 표고버섯/말린것/친환경(1.00-0.02) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날것)(5.00-0.11) 달걀(전란)/생것,친환경(10.00-0.23) 참기름/참기름(0.50-0.01) 콩기름/콩기름(0.20-0.02) 간장/양조간장(2.00-0.04)	5. 당면은 식용유 한방울을 넣고 삶은 후 헹구지말고 7~8cm 길이로 썰어 당면 양념에 버무려 둔다. (당면 양념: 간장, 설탕, 소금, 후추 약간) 6. 달걀은 지단을 부쳐서 채썰어 둔다. 7. 대파는 어슷썰기하여 볶는다. 8. 1), 2), 3), 4), 5), 6), 7)의 재료를 섞고 갖은 양념(간장, 소금, 설탕, 참기름, 깨)을 하여 무친다.	
	배추김치 (양파, 사과)*	참쌀가루/참쌀가루(0.15-0) 참쌀가루/참쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깎것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/깎대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량) 2. 참쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은 양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	
비 고				

【조리방법】

급식일 : 1주 수요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	카레라이스	쌀(백미)/일반형,친환경(46.00-0.92) 찹쌀/백미,친환경(10.00-0.2) 감자/친환경(45.00-0.96) 당근/생것,친환경(12.00-0.28) 양파/생것,친환경(25.00-0.54) 피망/녹색과,친환경(3.50-0.08) 호박/애호박,친환경(10.00-0.22) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날것)(20.00-0.44) 카레소스,분말/카레소스,분말(18.00-0.36)	1. 쌀, 찹쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린 후 배식시간에 맞춰서 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 핏물을 제거하여 준비한다. 3. 감자, 양파, 당근, 호박, 피망은 깍둑썰기 한다. 4. 돼지고기를 볶고 국물을 만들어 야채를 넣어 카레소스를 만든다.	*돼지고기대신에 닭고기를 이용하여도 좋다. *볶을때는 딱딱한 채소(오래 익혀야할 채소)를 먼저 볶는다. *감자를 물에 담다건지면 표면에 있는 전분이 빠져 볶을 때 팬에 눌지않고 깨끗이 볶아진다.
	군만두	콩기름/콩기름(0.50-0.05) 군만두/고기군만두,냉동품(45.00-0.9)	1. 팬에 기름을 살짝두르고 구워낸다. (오븐이용시) 1. 오븐을 예열한다. 2. 식용유를 만두에 살짝 묻힌다. 3. 만두를 오븐팬에 넣고 구워낸다.	*내부 중심온도 75도 이상(1분 유지)
	배추김치 (양파, 사과)*	찹쌀가루/찹쌀가루(0.15-0) 찹쌀가루/찹쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깻것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/깻대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간가량). 2. 찹쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은 양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	

급식일 : 1주 수요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	양상추샐러드/ 키위소스	꿀/잡화꿀(3.00-0.06) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 붉은양배추/붉은양배추,친환경(1.20-0.02) 양상추/생것,친환경(7.00-0.16) 체리토마토(방울토마토)/친환경(5.00-0.1) 오이/가시오이,친환경(2.50-0.05) 치커리/적색,친환경(1.00-0.03) 레몬/과즙(1.00-0.02) 키위/친환경(10.00-0.23) 올리브유/올리브유(0.50-0.01) 소금/식염(0.20-0) 식초/과일식초(사과식초)(0.50-0.01)	1. 양상추는 물기를 뺀뒤 손으로 뜯어 놓는다. 2. 적채는 가는 채로 채썰고 3. 오이는 얇게 동글동글하게 썬다. 4. 방울토마토는 꼭지를 따서 준비한다. 5. 나머지 재료도 적당히 채썰어 두고 소스와 함께낸다. 6. 소스만들기: 키위, 레몬즙, 꿀, 물엿, 올리브유, 식초, 소금 키위는 숙성이 잘된 것을 이용하여 소독 후 껍질을 벗겨 위의 재료와 함께 갈아 준다.	야채소독및세척철저히,기구사 용시교차오염주의 *키위와파인애플을함께넣어소 스팀만들어도좋다.
비 고				

【조리방법】

급식일 : 1주 목요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	기장밥	기장/친환경(8.00-0.16) 쌀(백미)/일반형,친환경(42.00-0.84) 찹쌀/백미,친환경(10.00-0.2)	1. 기장을 깨끗이 씻는다. 2. 쌀과 찹쌀을 씻어서 물에 담가둔다. 3. 1과 2를 섞어서 밥을 짓는다.	밥은 배식시간을 고려하여 밥 짓기 시간을 정한다.
	조랭이떡국	조랭이떡/조랭이떡(30.00-0.6) 마늘/깻것,친환경(0.30-0.01) 쇠고기(한우)/우둔(25.00-0.5) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00-0.04) 멸치/디포리(2.00-0.04) 다시마/말린것(1.00-0.02) 미역/말린것(1.50-0.03) 참기름/참기름(0.50-0.01) 간장/왜간장(0.50-0.01) 소금/식염(0.50-0.01) 후추/검은색(0.10-0)	1. 미역은 물에 불려 씻은 후 잘게 썬다. 2. 조랭이떡은 찬물에 한 번 헹구어준다. 3. 다시멸치, 디포리, 다시마를 넣고 육수를 우려낸다. 4. 육수에 미역과 떡을 넣고 끓여준다. 5. 끓으면 소금, 국간장을 이용하여 간을 해준다.	*조랭이떡이 없는 경우는 떡볶이떡을 이용하여 한입 크기로 잘라서 사용함
	콩나물부추무침	참깨,흰깨/볶은것(0.30-0.01) 부추/생것/친환경(4.00-0.09) 콩나물/생것,친환경(30.00-0.6) 참기름/참기름(0.50-0.01) 소금/식염(0.50-0.01)	1. 콩나물을 삶아 찬물에 헹군다. 2. 부추는 다듬어 세척하여 데쳐낸 후 찬물에 헹군다. 3. 데쳐낸 부추는 4cm길이로 썬다. 4. 콩나물과 부추를 넣고 섞은 뒤 양념을 넣어 골고루 무친다.	*콩나물은 처음부터 물을 붓고 찌듯이 삶는 경우 두껍을 열고 할려면 처음부터 열고, 닫고 할려면 처음부터 닫아야 콩나물 비린내가 나지 않는다.
닭살감자조림	감자/친환경(25.00-0.53) 물엿/물엿(1.00-0.02) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 참깨,흰깨/볶은것(0.20-0) 생강/국내산(0.50-0.01) 고추/풋고추,개량종,친환경(1.00-0.02) 당근/생것,친환경(5.00-0.12) 마늘/깻것,친환경(1.00-0.02) 파/대파,친환경(3.00-0.07) 양파/생것,친환경(10.00-0.22) 닭고기(다리살)/날것(50.00-1.3) 참기름/참기름(0.30-0.01) 간장/양조간장(3.00-0.06)	1. 닭고기는 기름을 제거하여 세척손질 후 한입크기로 썰어 양념장(고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 마늘, 생강, 참기름 갖은양념)에 재워둔다. 2. 감자는 굵게, 양파는 네모썰기, 당근은 작게 깍둑썰기, 고추는 어슷썰기 한다. 3. 닭고기를 먼저 볶고 2의 야채를 넣어 조린다.	*75도 이상(1분 유지) 충분히 가열 *다시마육수를 넣어도 좋음. *양파는 강판에 갈아 양념장에 넣어 고기를 재우면 더욱 맛이 좋다.	

급식일 : 1주 목요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	닭살감자조림	고춧가루/고춧가루(1.00-0.02) 고추장/고추장,개량식(1.00-0.02) 후추/검은색(0.01-0)		
	배추김치 (양파, 사과)*	참쌀가루/참쌀가루(0.15-0) 참쌀가루/참쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깻것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/깻대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 참쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다 3. 2에 갖은양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	
비 고				

【조리방법】

급식일 : 1주 금요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	차수수밥	수수/도정곡(5.00-0.1) 쌀(백미)/일반형,친환경(46.00-0.92) 찹쌀/백미,친환경(20.00-0.4)		
	갈비탕	당면/마른것(5.00-0.1) 마늘/깻것,친환경(1.00-0.02) 파/깻대파,친환경(4.00-0.08) 조선무/뿌리/친환경(30.00-0.63) 쇠고기(한우)/사태(18.00-0.36) 쇠고기(한우)/갈비,찜(32.50-1) 후추/검은색(0.10-0)	1. 갈비를 찬물에 담가 핏물을 제거한다. 2. 핏물을 제거한 갈비에 물을 넣어 끓인다. 한 번 끓으면 물을 버리고 다시 끓인다. 3. 무는 나박썰기를 하고 파는 어슷썰기를 한다. 4. 당면은 데쳐서 잘게 썰어 놓아둔다. 5. 2번에 무를 넣고 익으면 소금, 후추로 간을한 뒤 끓으면 대파를 넣고 불을 끈다. 6. 당면은 개인배식그릇에 넣고 배식을 한다.	*달걀을 풀어 넣으면 부드러워짐. *갈비를 끓일 때 다시마2~3장을 넣어 주면 더욱 좋고, 처음에는 센불에 끓이면서 위에 뜨는 거품을 걷어내고 국물이 깨끗해지면 중약불에서 끓여 주는 것이 좋다.
	야채달걀찜	두부/연두부(4.00-0.08) 당근/생것,친환경(3.00-0.07) 파/쪽파,친환경(1.00-0.02) 양파/생것,친환경(3.00-0.07) 표고버섯/말린것/친환경(0.50-0.01) 달걀(전란)/생것,친환경(25.00-0.58) 다시마/말린것(0.10-0) 우유/보통우유,1000ml(3.00-0.06) 소금/식염(0.30-0.01)	1. 계란은 깨고, 우유와 소금을 넣어 잘 풀어 둔다. 2. 당근, 표고버섯, 양파, 쪽파는 잘게 다진다. 3. 연두부를 잘게 부순다. 4. 풀어둔 계란에 다진야채와 두부를 넣어 잘 섞는다. 5. 오븐팬에 기름을 두르고 4를 넣어 찜을 한다. (오븐이 없는 경우) 1. 얇은 바트에 기름을 두른 후 4을 넣어 준비한다. 2. 밥솥에 물을 중간정도 넣은 후 1을 넣어 두껍을 닫고 취사버튼을 누른다.	*다시마, 멸치육수를 이용하면 더욱 맛있는 계란찜을 만들 수 있다. *내부중심온도확인(75도 이상 1분유지)
	삼색나물	참깨,흰깨/볶은것(0.20-0) 당근/생것,친환경(5.00-0.12) 미나리/생것,친환경(2.50-0.06) 숙주나물/친환경(25.00-0.5) 참기름/참기름(0.50-0.01) 소금/식염(0.50-0.01)	1. 숙주나물은 깨끗하게 씻어서 삶은 후 찬물에 씻는다. 2. 미나리는 깨끗이 손질 후 데쳐낸 후 4cm길이로 썰어 준다. 3. 당근은 깨끗하게 씻어서 껍질을 벗겨서 채썬 뒤 데친다. 4. 숙주나물, 미나리, 당근을 넣고 소금, 참기름, 참깨를 넣고 무친다.	
	배추김치 (양파, 사과)*	찹쌀가루/찹쌀가루(0.15-0) 찹쌀가루/찹쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 찹쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	

급식일 : 1주 금요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	배추김치 (양파, 사과)*	생강/국내산(0.12-0) 마늘/간것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/간대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)		
비 고				

【조리방법】

급식일 : 2주 월요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	찰현미밥	찰쌀(현미)/현미, 친환경(5.00-0.1) 쌀(백미)/일반형, 친환경(40.00-0.8) 찰쌀/백미, 친환경(10.00-0.2)	1. 현미는 씻어서 삶는다. 2. 찰쌀과 쌀은 씻어서 물에 담가둔다. 3. 1과 2를 넣은 후 밥을 짓는다.	
	만둣국	당근/생것, 친환경(5.00-0.12) 마늘/깎것, 친환경(0.10-0) 파/깎대파, 친환경(3.00-0.06) 양파/생것, 친환경(10.00-0.22) 달걀(전란)/생것, 친환경(5.00-0.12) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00-0.06) 멸치/디포리(3.00-0.06) 다시마/말린것(1.00-0.02) 간장/왜간장(0.20-0) 소금/식염(0.10-0) 후추/검은색(0.05-0) 만두, 냉동품/교자(46.00-0.92)	1. 국물내기-국멸치, 디포리를 넣어 끓이다가 국물이 우러나면 다시마를 넣고 조금 더 끓여서 건져낸다. 2. 당근, 양파-채썰기. 대파-어슷썬다. 계란-잘 풀어둔다. 3. 1의 국물에 채소를 넣고 끓으면 국간장, 소금, 후추 등으로 간을 맞추고 계란과 대파를 넣는다. 4. 만두-참기름을 발라서 오븐으로 찌서 국에 넣으면서 배식한다. *만두는 4~5개씩 배식 *물만두(한개당10g 내외)사용	달걀지단 채썰 때 칼, 도마분리 사용 만두를 오븐에서 찌기 힘들 경우 끓는 물에 데쳐도 된다.
	두부조림	물엿/물엿(1.00-0.02) 설탕/백설탕(0.50-0.01) 두부/두부/친환경(60.00-1.2) 참깨, 흰깨/볶은것(0.10-0) 마늘/깎것, 친환경(0.20-0) 파/쪽파, 친환경(2.00-0.04) 양파/생것, 친환경(3.00-0.07) 멸치/자건품(큰멸치)(1.00-0.02) 다시마/긴다시마(1.00-0.02) 참기름/참기름(0.30-0.01) 콩기름/콩기름(0.50-0.05) 간장/양조간장(2.60-0.05) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/식염(0.10-0)	1. 두부-도톰하게(12등분/1cm정도 두께) 썰어서 소금을 살짝 뿌려둔다. 2. 쪽파-송송썰어서 양념장에 사용 3. 국멸치, 다시마, 양파를 끓여서 건져낸다 4. 3)의 국물에 쪽파, 간장, 고춧가루, 깨, 마늘 등을 넣어 양념장을 만든다. 5. 코팅팬에 두부를 넣고 식용유를 발라서 1차로 구워낸다. 6. 5)의 두부위에 양념장을 골고루 얹어서 2차로 조린다. *두부는 모당 330g사용, 2개씩 배식	쪽파 염소소독하여 사용할것 *두부에 소금간을 하였기 때문에 양념장의 간을 약하게 한다. *2차로 두부를 조릴 냄비에 대파를 밑에 깔아주고 부친두부를 올리면 대파에서 나오는 수분으로 풍미가 더해지는 것은 물론 양념장이 탈위험도 적어진다.
	감자채볶음	감자/친환경(45.00-0.96) 참깨, 흰깨/볶은것(0.30-0.01) 피망/홍피망, 친환경(2.00-0.05)	1. 감자를 깨끗이 세척한 후 채를 썰어서 찬물에 담가둔다. 2. 피망은 채썰어서 따로 볶아 놓는다.	

급식일 : 2주 월요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	감자채볶음	참기름/참기름(0.50-0.01) 콩기름/콩기름(1.00-0.1) 소금/식염(0.50-0.01) 후추/검은색(0.02-0)	3. 1)를 건져 물기를 제거한 후 식용유, 소금을 버무린 후 오븐에서 볶는다. (오븐이 없는 경우는 코팅팬에서 볶아준다.) 4. 조리되어 나온 감자에 피망과 참깨, 참기름, 후추를 넣고 잘 섞는다.	*후라이팬을 이용하여 조리할 때 감자를 채썰어서 찬물에 담군 후 볶아주면 팬에 눌러 붙는 것을 방지할 수 있다.
	구운김*	김(참김)/구운것(2.02 - 0.04)		
	배추김치 (양파, 사과)*	찹쌀가루/찹쌀가루(0.15-0) 찹쌀가루/찹쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깻것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/깻대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 찹쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	
비 고				

【조리방법】

급식일 : 2주 화요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	차조보리밥	보리/찰보리쌀,친환경(4.00-0.08) 차조/차조,친환경(3.00-0.06) 쌀(백미)/일반형,친환경(40.00-0.8) 찰쌀/백미,친환경(10.00-0.2)	1. 보리는 깨끗이 씻어서 삶는다. 2. 차조, 찹쌀, 쌀은 씻어서 담가 놓는다. 3. 1, 2를 넣어서 밥을 짓는다.(1차 11시, 2차 11시30분 경 시간별로 짓는다.)	
	늪은호박된장국	파/대파(3.00-0.06) 호박/늪은호박,생것(20.00-0.5) 마늘/김것,친환경(0.30-0.01) 팽이버섯/생것,친환경(5.00-0.13) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00-0.06) 멸치/디포리(2.00-0.04) 다시마/말린것(1.00-0.02) 된장/된장,개량식(양조된장)(2.00-0.04)	1. 늪은호박은 손질하여 작게 깍둑썰기, 팽이버섯-2등분, 대파-어슷썰기 2. 국물내기-국멸치와 디포리를 넣어 끓이다가 국물이 우러나면 다시마를 넣고 조금 더 끓여서 건져낸다. 3. 2의국물에 호박을 넣고 거의 익으면 된장을 풀어 넣고 팽이버섯, 대파를 넣는다. *무농약재래된장사용(시판된장을 사용할 경우 된장량 4g내외)	*쌀뜨물을 이용하면 좋다.
	쇠고기 메추리알조림	물엿/물엿(2.00-0.04) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 마늘/생것(중국산)(0.50-0.01) 파/김대파,친환경(3.00-0.06) 양파/생것,친환경(3.00-0.07) 생강/친환경(0.20-0) 쇠고기(한우)/사태(55.00-1.1) 메추라기알(전란)/삶은것(35.00-0.79) 참기름/참기름(0.10-0) 청주/청주(1.00-0.02) 간장/양조간장(4.00-0.08) 후추/검은색(0.01-0)	1. 메추리알-세척. 대파, 양파-굵게 썬다. 2. 쇠고기-100g정도의 크기로 썰어서 핏물을 뺀다. 3. 끓는물에 쇠고기와 통마늘, 대파, 양파, 청주, 후추를 넣고 삶아내어 손으로 가늘게 찢어놓는다. 4. 쇠고기 삶은 물에 간장, 물엿, 청주 등을 넣어 양념장을 만들어서 메추리알을 넣어 조린다. 5. 메추리알이 조리되면 3의 쇠고기를 넣어서 조금 더 조리 후 참기름을 넣어 마무리한다. *메추리알은 3~4개씩 배식	*쇠고기를 충분히 해동해서 삶아야 부드럽게 삶을 수 있다.
	브로콜리무침	참깨,흰깨/볶은것(0.30-0.01) 마늘/김것,친환경(0.15-0) 브로콜리/생것,친환경(35.00-1.15) 참기름/참기름(0.70-0.01) 소금/식염(0.20-0)	1. 브로콜리는 깨끗하게 씻고 끓는 소금물에 1분 정도 살짝 데쳐 찬물에 헹궈 놓는다. 2. 헹군 브로콜리를 물기를 꼭 짰후, 한입 크기로 썬다. 3. 2에 다진마늘, 참기름, 깨, 소금을 넣어 버무린다.	*브로콜리는 데친 후 식혀서 온도를 떨어뜨린 후 양념과 혼합 *배식직전 조리 *브로콜리를 삶는 물에 소금을 약간 넣어주면, 색깔이 더욱 푸른색을 유지 할 수 있다.

급식일 : 2주 화요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	배추김치 (양파, 사과)*	찹쌀가루/찹쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깻것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/깻대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)	1. 배추- 3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 찹쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	
비 고				

【조리방법】

급식일 : 2주 수요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	멸치국수	국수/마른것(중면)(55.00-1.1) 당근/생것,친환경(8.00-0.19) 마늘/깻것,친환경(0.50-0.01) 파/깻대파,친환경(2.00-0.04) 파/쪽파,친환경(3.00-0.06) 양파/생것,친환경(25.00-0.54) 호박/애호박,친환경(8.00-0.18) 조선무/뿌리/친환경(15.00-0.32) 달걀(전란)/생것,친환경(10.00-0.23) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00-0.06) 시바새우(중하)/자건품(2.00-0.04) 멸치/디포리(3.00-0.06) 다시마/말린것(2.50-0.05) 콩기름/콩기름(0.50-0.05) 간장/왜간장(1.00-0.02) 소금/식염(0.70-0.01)	1. 육수-건새우, 국멸치, 디포리, 다시마, 양파(1/2), 무, 대파를 넣고 끓인다. 2.당근, 양파(1/2), 애호박-채썰기. 달걀-지단 부쳐서 채 썰기 3. 쪽파-소독해서 짧게 송송 썬다. 4. 육수가 끓으면 건더기를 건져내고 당근, 양파, 애호박을 차례대로 끓인다. 5. 육수의 간을 맞춘 후 쪽파를 넣는다. 6. 중면(소면)을 삶아 찬물에 씻은 후 고명을 얹고 국물을 넣는다.	*쪽파 소독해서 사용 *육수의 간을 맞출 때 면이 들어갈 것을 고려한다. *고명에 콩나물을 삶아서 사용해도 좋다.
	군고구마	고구마/생것(친환경)(90.00 - 1.94)	1. 고구마-세척하여 크기에 따라 2-3등분한다. 2. 배식시간에 맞춰서 오븐에서 굽는다.	- 작은 고구마를 자르지 않고 사용하면 좋다.
	배추김치 (양파, 사과)*	찹쌀가루/찹쌀가루(0.15-0) 찹쌀가루/찹쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깻것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/깻대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 찹쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	

급식일 : 2주 수요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	배추김치 (양파, 사과)*	까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)		
	사과	설탕/백설탕(0.20-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(40.00-0.98)	1. 사과-소독해서 행군 후 6등분 한다. 2. 설탕물에 담갔다가 배식직전에 꺼낸다. -박스(10kg)당 35개 사과 사용	*사과를 소독할 때 소독액에 5분 이상 담근 후 3회 이상 행군다.
비 고				

【조리방법】

급식일 : 2주 목요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	차수수밥	수수/도정곡(5.00-0.1) 쌀(백미)/일반형,친환경(46.00-0.92) 잡쌀/백미,친환경(20.00-0.4)		
	닭곰탕	메밀가루/메밀가루,친환경(4.00-0.08) 마늘/깻것,친환경(0.50-0.01) 파/깻대파,친환경(5.00-0.1) 조선무/뿌리/친환경(30.00-0.63) 닭고기/닭고기(성계)(30.00-0.92) 소금/식염(0.50-0.01) 후추/검은색(0.05-0)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 닭고기-손질하여 대파의 흰부분과 통마늘을 넣고 삶아서 살을 발라내고 닭뼈는 꼭 끓인다. 2. 1)의 국물에 무를 넣고 끓이다가 무가 투명하게 익으면 닭고기를 넣고 끓인다. 3. 메밀가루를 풀어 넣고 한 번 끓은 후 대파를 넣는다. 	<p>*닭고기 세척 후 작업대 및 앞치마 세척, 소독철저</p> <p>*닭을 끓일 때 처음 끓인물을 버리고 다시 물을 넣어 끓이면 기름기를 뺄 수 있다.</p>
	동초나물 된장무침	참깨,흰깨/볶은것(0.20-0) 마늘/깻것,친환경(0.05-0) 동초(겨울초)/잎(20.00-0.4) 참기름/참기름(0.30-0.01) 고추장/고추장,개량식(0.50-0.01) 된장/된장,개량식(양조된장)(1.00-0.02)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 동초나물-깨끗이 세척해서 데친 후 적당한 길이로 썬다. 2. 양념장-된장, 고추장, 마늘, 설탕, 깨 등으로 만든다. 3. 1)의 동초나물에 양념장을 넣어 무치고 마지막에 참기름을 넣는다 	<p>-동초나물 데칠 때 내부중심온도 확인(75도 이상1분 유지)</p> <p>-동초나물데친 후 썰 때 칼,도마분리 사용</p> <p>-배식하기 직전에 무침</p> <p>*고추장의 양은 매운맛의 정도에 따라 조절</p> <p>*된장과 고추장 대신 들깨가루를 넣어 무쳐도 좋다.</p>
	삼치양념튀김	튀김가루/튀김가루(3.00-0.06) 전분/감자전분(3.00-0.06) 물엿/물엿(1.00-0.02) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 참깨,흰깨/볶은것(0.50-0.01) 생강/국내산(0.50-0.01) 마늘/깻것,친환경(1.00-0.02) 양파/생것,친환경(5.00-0.11) 달걀(전란)/생것,친환경(3.00-0.07) 삼치/삼치살(40.00-0.94) 콩기름/콩기름(2.00-0.2) 고추장/전통고추장(2.00-0.04) 굴소스/굴소스(1.00-0.02)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 삼치살은 한입크기로 썰어 소금, 후추 등으로 밑간을 하고, 전분과 튀김옷을 입혀 튀겨낸다. 2. 간양파, 고추장, 케첩, 마늘 등 갖은양념을 넣어 양념소스를 만든다. 3. 튀겨낸 삼치살이 부스러지지 않도록 소스는 얹으며 배식. 	<p>*중심온도 75도 이상(1분 이상 유지)을 확인한다.</p> <p>*땅콩가루를 이용해도 더욱 모양과 맛을 좋게 한다.</p>

급식일 : 2주 목요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	삼치양념튀김	소금/식염(0.30-0.01) 토마토케첩/토마토케첩(5.00-0.1) 후추/검은색(0.01-0)		
	배추김치 (양파, 사과)*	참쌀가루/참쌀가루(0.15-0) 참쌀가루/참쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깻것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/깻대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 참쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	
비 고				

【조리방법】

급식일 : 2주 금요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	검정쌀밥	쌀(백미)/일반형,친환경(43.00-0.86) 쌀(흑미)/잡쌀,친환경(3.00-0.06) 잡쌀/백미,친환경(10.00-0.2)		
	시금치조갯살 된장국	마늘/깐것,친환경(0.30-0.01) 시금치/생것,친환경(20.00-0.47) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00-0.06) 멸치/디포리(3.00-0.06) 조갯살/생것(10.00-0.2) 다시마/말린것(1.00-0.02) 된장/된장,개량식(양조된장)(2.00-0.04)	1. 국물내기-국멸치와 디포리를 넣어 끓이다가 국물이 우리나라면 다시마를 넣고 조금 더 끓여서 건져낸다. 2. 조갯살-깨끗이 씻어서 참기름에 볶는다. 2. 시금치-깨끗이 씻어서 데친 후 잘게 썬다. 3. 1)이 끓으면 된장을 풀어 넣고 조갯살과 시금치를 넣는다. *무농약재래된장사용(시판된장을 사용할 경우 된장량 4g 내외)	
	돼지갈비감자찜	감자/친환경(35.00-0.74) 물엿/물엿(2.00-0.04) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 참깨,흰깨/볶은것(0.30-0.01) 생강/국내산(0.20-0) 마늘/깐것,친환경(0.30-0.01) 파/깐대파,친환경(3.00-0.06) 양파/생것,친환경(5.00-0.11) 배/신고/친환경(5.00-0.12) 돼지고기(갈비)/날것(40.00-1.23) 돼지고기(앞다리)/날것,분쇄(20.00-0.4) 참기름/참기름(0.30-0.01) 청주/청주(0.50-0.01) 간장/양조간장(4.00-0.08) 후추/검은색(0.01-0)	1. 감자-적당한 크기로 깍둑썰기, 양파, 배-갈기, 대파-어슷썰기 2. 양념장-배간 것, 양파간 것, 마늘, 생강, 설탕, 물엿, 후추, 청주 등 3. 돼지갈비-끓는물에 데쳐서 핏물을 뺀 후 양념장에 재워둔다. (찬물에 담가서 핏물 제거해도 됨) 4. 3)의 양념한 갈비를 조리다가 돼지고기와 감자를 넣어 조리한다. 5. 다조려지면 대파를 넣고 참기름을 넣어 마무리한다.	*내부중심온도 확인 철저히 *갈비의 핏물을 잘 제거해야 냄새가 나지 않는다. *뜨거운 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹구어 핏물을 제거하면 누린내를 제거할 수 있다. *핏물제거 후 갈비에 한 두군데씩 칼집을 넣으면 양념이 잘배인다.
	도토리묵무침	설탕/백설탕(0.50-0.01) 도토리묵/도토리묵(30.00-0.6) 참깨,흰깨/볶은것(0.30-0.01) 당근/생것,친환경(1.00-0.02) 오이/가시오이,친환경(3.00-0.06) 참기름/참기름(0.50-0.01)	1. 도토리묵-슬라이스 상태의 도토리묵을 2~3등분하여 오븐에서 데쳐낸 후 식힌다.(끓는 물에 데쳐도 된다.) 2. 오이, 당근-채썬다. 3. 양념장-간장, 고춧가루, 깨, 설탕, 참기름 등 4. 배식직전에 1), 2)에 양념장을 넣어 무친다.	배식직전에 무침 *도토리묵은 너무 부서지지 않게 끓는 물에 살짝 데친다.

급식일 : 2주 금요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	도토리묵무침	간장/양조간장(1.00-0.02) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01)		
	배추김치 (양파, 사과)*	찹쌀가루/찹쌀가루(0.15-0) 찹쌀가루/찹쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깻것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/깻대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 찹쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	
비 고				

【조리방법】

급식일 : 3주 월요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	찰현미밥	찰쌀(현미)/현미, 친환경(5.00-0.1) 쌀(백미)/일반형, 친환경(40.00-0.8) 찰쌀/백미, 친환경(10.00-0.2)	1. 현미는 씻어서 삶는다. 2. 찰쌀과 쌀은 씻어서 물에 담가둔다. 3. 1과 2를 넣은 후 밥을 짓는다.	
	새우살미역국	조선무/뿌리(3.00-0.06) 마늘/깐것, 친환경(0.50-0.01) 파/대파, 친환경(3.00-0.07) 양파/생것, 친환경(3.00-0.07) 표고버섯/말린것/친환경(0.30-0.01) 시바새우(중하)/자건품(0.50-0.01) 새우/생새우살(30.00-0.6) 다시마/말린것(0.50-0.01) 미역/말린것(1.80-0.04) 참기름/참기름(0.50-0.01) 간장/재래간장(0.30-0.01) 소금/식염(0.50-0.01)	1. 새우살은 흐르는 소금물에 씻는다. 2. 건미역은 물에 불려서 잘게 자른다. 3. 다시마, 표고, 건새우, 대파, 양파, 무 등을 끓여서 육수를 만든다. 4. 새우살은 참기름에 볶는다. 5. 3)이 끓으면 볶은 새우살을 넣고 끓인다. 6. 미역을 넣고 끓인 후 간을 맞춘다.	
	오이초무침	설탕/백설탕(1.00-0.02) 참깨, 흰깨/볶은것(0.30-0.01) 당근/생것, 친환경(5.00-0.12) 양파/생것, 친환경(5.00-0.11) 오이/가시오이, 친환경(30.00-0.63) 소금/식염(0.20-0) 식초/과일식초(사과식초)(1.00-0.02)	1. 당근과 오이는 반달모양으로 채썰고, 양파는 잘게 채 썬다. 2. 1)에 식초를 넣어 먼저 버무린 후 소금, 설탕을 넣어 무쳐내고 참깨를 뿌린다.	*오이와 당근은 식초에 먼저 버무려야 비타민C 파괴를 줄일 수 있다.
	포크커틀렛/ 카레소스	밀가루/강력분(6.00-0.12) 빵가루/빵가루(10.00-0.2) 감자/친환경(6.00-0.13) 생강/국내산(0.50-0.01) 당근/생것, 친환경(3.00-0.07) 마늘/깐것, 친환경(1.00-0.02) 양파/생것, 친환경(3.00-0.07) 돼지고기(등심)/날것(40.00-0.89) 달걀(전란)/생것, 친환경(10.00-0.23) 콩기름/콩기름(1.00-0.1)	1. 야채는 깨끗이 씻는다. 2. 돼지고기는 소금과 후추, 생강즙, 마늘, 청주에 잠시 재워둔다. 3. 카레소스를 만든다. 가. 양파, 감자, 당근을 작게 깎둑썰기하고 볶아준다. 나. 볶은 야채에 육수를 붓고, 갠 카레가루를 넣어 끓여 준다. 라. 소스를 배식통에 따로 담아낸다. 4. 돼지고기는 밀가루-달걀-빵가루 순으로 입혀 튀겨낸다. (오븐이 있는 경우 그리드에 굽는다.)	*내부 중심온도 75도 이상(1분 유지) 확인 *고기는 한번 눌러준 고기를 주문하여 사용한다.

급식일 : 3주 월요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	포크커틀렛/ 카레소스	소금/식염(0.20-0) 카레소스,분말/카레소스,분말(4.00-0.08) 후추/검은색(0.05-0)		
	배추김치 (양파, 사과)*	찹쌀가루/찹쌀가루(0.15-0) 찹쌀가루/찹쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깻것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/깻대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 찹쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	
비 고				

【조리방법】

급식일 : 3주 화요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	검정쌀밥	쌀(백미)/일반형,친환경(43.00-0.86) 쌀(흑미)/잡쌀,친환경(3.00-0.06) 잡쌀/백미,친환경(10.00-0.2)		
	맑은 감자국	감자/친환경(35.00-0.74) 마늘/깐것,친환경(0.30-0.01) 파/깐대파,친환경(3.00-0.06) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00-0.04) 멸치/디포리(2.00-0.04) 다시마/긴다시마(1.00-0.02) 간장/왜간장(0.10-0) 소금/식염(0.20-0)	1. 국멸치, 마늘, 다시마를 넣고 육수를 끓인다. 2. 감자는 씻어 나박썰기하여 물에 담귀 둔다. 3. 대파는 송송썰어 준비한다. 4. 1에 물기를 제거한 감자를 넣고 간장으로 간하고 후추와 대파를 넣는다.	
	메추리알장조림	설탕/백설탕(1.00-0.02) 생강/국내산(0.50-0.01) 마늘/깐것,친환경(0.50-0.01) 양파/생것,친환경(3.00-0.07) 사과(생과)/부사(후지)(3.00-0.07) 메추라기알(전란)/삶은것(40.00-0.9) 다시마/말린것(1.00-0.02) 참기름/참기름(0.30-0.01) 청주/청주(2.00-0.04) 간장/양조간장(3.00-0.06)	1. 메추리알은 깐 것으로 납품받는다.(HACCP인증업체) 2. 마늘, 양파, 사과, 생강, 청주, 다시마 등을 넣어 육수를 끓인다. 3. 메추리알은 포장을 제거하여 깨끗하게 세척한다. 4. 육수에 메추리알을 넣어 끓여준다.	
	콩나물불고기	물엿/물엿(0.50-0.01) 설탕/백설탕(0.30-0.01) 생강/국내산(0.30-0.01) 파/쪽파(3.00-0.06) 마늘/깐것,친환경(0.50-0.01) 콩나물/생것,친환경(20.00-0.4) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날것)(40.00-0.89) 참기름/참기름(0.30-0.01) 청주/청주(1.00-0.02) 간장/양조간장(0.50-0.01) 고춧가루/고춧가루(2.00-0.04)	1. 콩나물은 씻어 삶은 후 고춧가루, 참기름을 넣어 밑간하고 쪽파는 3cm로 썬다. 2. 돼지고기는 청주, 마늘, 생강, 참기름, 후추, 간장, 고춧가루를 넣어 양념하여 식용유를 두르고 팬에 볶는다. 3. 2가 익으면 콩나물과 쪽파를 넣어 볶는다	*내부 중심온도(75도 1분 이상) 확인 철저

급식일 : 3주 화요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	콩나물불고기	소금/식염(0.20-0) 후추/검은색(0.02-0)		
	새송이버섯볶음	참깨, 흰깨/볶은것(0.30-0.01) 부추/생것/친환경(2.00-0.04) 새송이버섯/생것, 친환경(30.00-0.6) 참기름/참기름(0.10-0) 콩기름/콩기름(0.20-0.02) 소금/식염(0.10-0) 후추/검은색(0.02-0)	1. 새송이버섯은 너무 두껍지 않게 채썰어주고 부추는 새송이 길이에 맞추어 썰어준다. 2. 새송이버섯은 식용유에 볶아준다.(너무 오래 볶지 않는다.) 3. 2를 볶다가 부추를 넣은 후, 참깨를 넣어주고, 소금으로 간한다. 4. 마지막에 참기름을 살짝 넣어준다.	
	배추김치 (양파, 사과)*	참쌀가루/참쌀가루(0.15-0) 참쌀가루/참쌀가루, 친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깻것, 친환경(0.15-0) 미나리/생것, 친환경(0.15-0) 파/깻대파, 친환경(0.25-0.01) 파/대파, 친환경(0.25-0.01) 양파/생것, 친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 참쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	
비 고				

【조리방법】

급식일 : 3주 수요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	닭고기야채죽	쌀(백미)/일반형,친환경(13.00-0.26) 찹쌀/백미,친환경(13.00-0.26) 생강/국내산(0.50-0.01) 당근/생것,친환경(4.00-0.09) 마늘/깎것,친환경(2.00-0.04) 파/깎대파,친환경(3.00-0.06) 양파/생것,친환경(5.00-0.11) 표고버섯/말린것/친환경(1.00-0.02) 대추/건과(2.00-0.05) 닭고기/닭고기(성계)(50.00-1.54) 소금/식염(0.40-0.01) 후추/검은색(0.02-0)	1. 손질된 닭고기와 양파, 마늘, 생강을 넣고 푹 삶는다. (첫물은 살짝 끓여 버리고 삶음) 2. 당근, 양파, 대파, 표고버섯은 잘게 다져 놓는다. 3. 어느 정도 삶아지면 살만 발라내어 그 외 나머지 닭 뼈를 다시 한번 국물에 넣어 푹 삶아준다. 4. 3)의 육수에 씻어둔 쌀과 삶아서 잘게 찢어둔 닭살을 넣어 끓인다. 5. 4)가 끓으면 야채를 넣고 소금으로 간한다.	
	고구마맛탕	고구마/생것(친환경)(60.00-1.29) 물엿/물엿(5.00-0.1) 설탕/백설탕(2.00-0.04) 땅콩가루/땅콩가루(5.00-0.1) 콩기름/콩기름(5.00-0.5)	1. 고구마를 반달모양으로 깎둑썰기 한다. 2. 식용유에 튀겨낸다. 3. 물엿소스는 물엿, 설탕, 물을 넣어 전체적으로 한번 끓여오르면 튀긴 고구마를 넣고, 뒤적이면서 약한불 에서 2분정도 더 끓인다. (오븐이용요리방법) 1. 고구마는 세척하여 껍질을 벗기고 한입크기로 썰어 물에 담궈 전분을 뺀다. 2. 물기를 짰 뺀 고구마에 콩기름을 넉넉히 묻혀 3. 오븐 150도 20~30분간 굽는다. 색이 노릇노릇해 질 때까지 4. 오븐에 따라 중간 중간 자리도 바꿔주고 뒤집어 준다. 5. 물엿을 바글바글 끓여 식히고, 오븐에 구운 고구마도 완전히 식혀 버무린다.	내부 중심온도 확인(75도 이상 1분 유지) *흑임자나 땅콩조각을 뿌려주 면 더욱 좋다.
	배추김치 (양파, 사과)*	찹쌀가루/찹쌀가루(0.15-0) 찹쌀가루/찹쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 찹쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	

급식일 : 3주 수요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	배추김치 (양파, 사과)*	생강/국내산(0.12-0) 마늘/간것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/간대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)		
	굴	굴(생과)/조생(100.00 - 2.44)	1. 깨끗하게 세척, 소독, 행굼	
비 고				

【조리방법】

급식일 : 3주 목요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	차조보리밥 (유)	보리/찰보리쌀,친환경(4.00-0.08) 차조/차조,친환경(3.00-0.06) 쌀(백미)/일반형,친환경(40.00-0.8) 찰쌀/백미,친환경(10.00-0.2)	1. 보리는 깨끗이 씻어서 삶는다. 2. 차조, 찰쌀, 쌀은 씻어서 담가놓는다. 3. 1, 2를 넣어서 밥을 짓는다.(1차 11시, 2차 11시30분 경 시간별로 짓는다.	*시간차로 밥짓기
	쇠고기무국	두부/두부/친환경(10.00-0.2) 마늘/깻갓,친환경(0.50-0.01) 파/깻대파,친환경(4.00-0.08) 조선무/뿌리/친환경(20.00-0.42) 쇠고기(한우)/양지(20.00-0.4) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00-0.04) 멸치/디포리(2.00-0.04) 다시마/말린것(1.00-0.02) 참기름/참기름(0.50-0.01) 간장/재래간장(0.50-0.01) 소금/식염(0.50-0.01) 후추/검은색(0.01-0)	1. 다시마, 멸치, 디포리로 육수를 만든다. 2. 쇠고기와 마늘, 참기름을 넣고 볶은 후 물을 넣고 끓인다. 3. 무와 파는 깨끗이 손질하여 씻고 무는 나박썰기를 대 파는 어슷썰기를 한다 4. 두부는 세척 후 깍둑썰기 한다. 5. 1이 끓으면 무, 두부와 대파를 넣고 간한다.	
	알감자조림	감자/알감자(친환경)(50.00-1.06) 물엿/물엿(3.00-0.06) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 참깨,흰깨/볶은것(0.50-0.01) 참기름/참기름(0.50-0.01) 간장/양조간장(2.00-0.04)	1. 모든 재료를 준비한다. 2. 조림팬에 물을 붓고 감자를 넣어 삶는다. 3. 감자가 반정도 익으면 다진마늘, 물엿, 진간장을 넣고 끓인다. 4. 감자가 거의 익으면 약한불로 줄여서 졸이다 마지막 으로 참기름과 깨를 넣어 마무리 하고, 적당한 크기로 잘라 배식한다.	*감자를 오븐팬에 구워서 사용하면 더욱 좋다.
	시금치나물	참깨,흰깨/볶은것(0.50-0.01) 시금치/생것,친환경(30.00-0.7) 참기름/참기름(1.00-0.02) 간장/양조간장(0.30-0.01) 소금/식염(0.30-0.01)	1. 시금치는 깨끗이 세척하여 끓는물에 소금약간 넣어 파랗게 데쳐낸다. 2. 데쳐낸 시금치는 찬물에 행군다. 3. 간장, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 무친다.	
	배추김치 (양파, 사과)*	찰쌀가루/찰쌀가루(0.15-0) 찰쌀가루/찰쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 찰쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은 양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	

급식일 : 3주 목요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	배추김치 (양파, 사과)*	배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깻것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/깻대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)		
	요구르트 과일샐러드	설탕/백설탕(1.00-0.02) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(20.00-0.49) 배/신고/친환경(20.00-0.48) 감(단감)/친환경(20.00-0.51) 요구르트/호상(우유,무가당)(15.00-0.3)	1. 과일은 깨끗하게 세척하고, 소독 후 한입크기로 썬다. 2. 요구르트, 설탕을 넣어 드레싱을 만든다. 3. 재료들과 드레싱을 섞어 완성한다.	
비 고				

【조리방법】

급식일 : 3주 금요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	기장밥	기장/친환경(8.00-0.16) 쌀(백미)/일반형,친환경(42.00-0.84) 찹쌀/백미,친환경(10.00-0.2)	1. 기장을 깨끗이 씻는다. 2. 쌀과 찹쌀을 씻어서 물에 담가둔다. 3. 1과 2를 섞어서 밥을 짓는다.	밥은 배식시간을 고려하여 밥 짓기 시간을 정한다.
	애호박된장국	두부/두부(10.00-0.2) 마늘/깻것,친환경(0.30-0.01) 파/깻대파,친환경(3.00-0.06) 양파/생것,친환경(6.00-0.13) 호박/애호박,친환경(25.00-0.56) 멸치/자건품(큰멸치)(2.00-0.04) 멸치/디포리(2.00-0.04) 다시마/말린것(1.00-0.02) 된장/된장,개량식(양조된장)(3.00-0.06) 소금/식염(0.50-0.01) 후추/검은색(0.01-0)	1. 멸치, 다시마, 디포리를 넣고 육수를 낸다. 2. 애호박과 양파는 나박썰고 대파는 어슷썬다. 3. 두부는 깍둑썰기 한다. 4. 육수에 애호박과 양파를 넣고 끓으면 마늘, 후추를 넣고 간을 하여 대파를 넣고 한소끔 끓인다.	
	근대된장무침	참깨,흰깨/볶은것(0.30-0.01) 근대/생것/친환경(25.00-0.57) 마늘/깻것,친환경(0.10-0) 참기름/참기름(0.30-0.01) 고추장/고추장,개량식(0.50-0.01) 된장/된장,개량식(양조된장)(1.00-0.02)	1. 근대-깨끗이 세척해서 끓는 물에 소금을 넣고 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 꼭짜다. 2. 적당한 길이로 썬다. 3. 양념장-된장, 고추장, 마늘, 설탕, 깨 등으로 만든다. 4. 2의 근대나물에 양념장을 넣어 무치고 마지막에 참기름을 넣는다	-근대나물을 데칠 때 내부중심 온도 확인(75도 이상 1분 유지) -근대나물을 데친 후 썰 때 칼, 도마 분리사용 -배식하기 직전에 무침 *고추장의 양은 매운맛의 정도에 따라 조절 *된장과 고추장대신 들깨가루를 넣어 무쳐도 좋다.
돼지고기 자장볶음	전분/옥수수전분(2.00-0.04) 물엿/물엿(1.00-0.02) 생강/국내산(0.20-0) 마늘/깻것,친환경(0.50-0.01) 파/깻대파,친환경(4.00-0.08) 양배추/생것,친환경(4.00-0.09) 양파/생것,친환경(8.00-0.17) 돼지고기(앞다리,날것)/돼지고기(앞다리,날것)(50.00-1.11) 참기름/참기름(0.30-0.01) 자장소스/소포장(7.00-0.14)	1. 양배추, 양파는 채썰고, 대파는어슷썬다. 2. 고기, 채소 등을 볶다가 자장소스를 넣고 볶는다. 3. 전분물을 넣어 농도 맞춘다.		

급식일 : 3주 금요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	배추김치 (양파, 사과)*	찹쌀가루/찹쌀가루(0.15-0) 찹쌀가루/찹쌀가루,친환경(0.15-0) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 미나리/생것(0.15-0) 배추/생것(25.00-0.54) 생강/국내산(0.12-0) 마늘/깻것,친환경(0.15-0) 미나리/생것,친환경(0.15-0) 파/깻대파,친환경(0.25-0.01) 파/대파,친환경(0.25-0.01) 양파/생것,친환경(0.22-0) 조선무/뿌리/친환경(0.22-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.15-0) 멸치/자건품(큰멸치)(0.15-0) 까나리/액젓(0.20-0) 새우/액젓(0.12-0) 고춧가루/고춧가루(0.50-0.01) 소금/굵은소금(0.33-0.03)	1. 배추-3kg(1포기)의 소금을 넣고 절인다(약4시간 가량). 2. 찹쌀풀을 끓이면서 고춧가루를 넣어 잘 풀어준다. 3. 2에 갖은양념을 넣어 만든 후 절인배추에 버무려준다.	
비 고				

【조리방법】

급식일 : 4주 월요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	검정쌀밥	쌀(백미)/일반형,친환경(43.00-0.86) 쌀(흑향미)/흑향미,멥쌀형/친환경(3.00-0.06) 찰쌀/백미,친환경(10.00-0.2)	1. 쌀과 찰쌀은 씻어 불린다. 2. 흑미는 삶아 1과 섞어 밥을 짓는다.	
	감자수제비국	수제비/감자수제비,우리밀(25.00-0.5) 감자/깐감자(20.00-0.4) 당근/생것,친환경(3.00-0.07) 파/깐대파,친환경(3.00-0.06) 양파/생것,친환경(3.00-0.06) 호박/애호박,친환경(8.00-0.16) 달걀(전란)/생것,친환경(7.00-0.16) 멸치/자건품(큰멸치)(3.50-0.07) 다시마/말린것(1.00-0.02) 소금/식염(0.50-0.01) 후추/검은색(0.10-0)	1. 멸치, 다시마, 양파, 대파를 넣어서 육수를 낸다. 3. 애호박, 감자, 양파, 당근은 반달썰기 대파는 어슷썬다. 5. 육수에 수제비 감자, 당근, 호박순으로 넣어 끓여 국 간장, 소금, 마늘, 후추를 넣고 간을 한 후 달걀물, 대 파를 넣고 한소끔 끓인다.	
	숙주나물 들깨무침	들깨가루/친환경(0.50-0.01) 숙주나물/생것(30.00-0.6) 마늘/깐것,친환경(0.30-0.01) 참기름/참기름(0.30-0.01) 깨소금/깨소금(0.20-0)	1. 숙주나물은 데쳐서 참기름, 소금, 마늘, 들깨가루를 넣고 무친다.	
	상추쌈	설탕/백설탕(0.20-0) 참깨,흰깨/볶은것(0.20-0) 깻잎/생것,친환경(1.00-0.02) 마늘/깐것,친환경(0.30-0.01) 양파/생것,친환경(3.00-0.06) 상추/청상추/친환경(20.00-0.4) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(1.00-0.02) 고춧가루/고춧가루(0.20-0) 고추장/고추장,개량식(1.00-0.02) 된장/된장,개량식(양조된장)(10.00-0.2)	1. 상추와 깻잎은 줄기부분을 다듬는다. 2. 양파와 사과를 분쇄한다. 3. 된장, 고추장, 설탕, 마늘, 참기름, 깨, 양파, 사과를 넣 고 쌈장을 만든다.	
	맥적	물엿/물엿(3.00-0.06) 설탕/백설탕(0.50-0.01) 생강/국내산(0.30-0.01)	1. 분쇄한 양파, 마늘, 된장, 간장, 청주, 생강, 소금, 후추 를 혼합하여 양념장을 만들어 2/3만 고기에 넣고 재 워 오븐에 1차 굽는다.	

급식일 : 4주 월요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	맥적	마늘/깻것,친환경(1.00-0.02) 양파/생것,친환경(5.00-0.1) 돼지고기(목살)/돼지고기(목살)(60.00-1.2) 참기름/참기름(0.50-0.01) 청주/청주(1.00-0.02) 간장/양조간장(0.20-0) 된장/된장,개량식(양조된장)(4.00-0.08) 소금/식염(0.20-0) 후추/검은색(0.02-0)	2. 나머지 양념장을 넣고 2차 굽는다.	
	배추김치	찹쌀가루/찹쌀가루(0.20-0) 배추/소금절임(20.00-0.42) 생강/국내산(0.10-0) 마늘/깻것,친환경(0.20-0) 고추/붉은고추,말린것,친환경(0.08-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.20-0) 배/신고/친환경(0.30-0.01) 멸치/자건품(큰멸치)(0.10-0) 멸치/젓(0.20-0) 새우젓/(육젓)(0.40-0.01) 까나리/액젓(0.20-0) 고춧가루/고춧가루(0.80-0.02)		
비 고				

【조리방법】

급식일 : 4주 화요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	차조밥	차조/차조,친환경(8.00-0.16) 쌀(백미)/일반형,친환경(42.00-0.84) 찹쌀/백미,친환경(10.00-0.2)	1. 쌀, 찹쌀, 차조를 씻어 30분 이상 불린 후 2. 밥을 짓는다.	
	팽이버섯국	두부/두부/친환경(22.00-0.44) 마늘/김것,친환경(0.50-0.01) 파/쪽파,친환경(1.00-0.02) 양파/생것,친환경(1.00-0.02) 조선무/뿌리/친환경(3.00-0.06) 팽이버섯/생것,친환경(8.00-0.2) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00-0.06) 다시마/말린것(0.60-0.01) 된장/된장,개량식(양조된장)(4.00-0.08)	1. 멸치, 다시마, 무, 양파, 대파를 넣어 육수를 낸다 2. 팽이버섯 3cm길이를 썰고 두부는 깍둑, 파는 1cm 송송 썬다 3. 육수에 간을 하고 팽이버섯, 두부, 파를 넣어 끓인다.	
	유채나물무침	참깨,흰깨/말린것,친환경(0.30-0.01) 유채/잎(14.50-0.29) 마늘/김것,친환경(0.20-0) 참기름/참기름(0.50-0.01) 간장/양조간장(0.20-0) 소금/식염(0.50-0.01)	1. 유채잎을 데쳐 마늘, 진간장, 소금, 참깨를 넣고 무친다.	
	떡갈비	빵가루/빵가루(4.00-0.08) 가래떡(흰떡)/떡볶이용(20.00-0.4) 물엿/물엿(0.50-0.01) 설탕/백설탕(0.50-0.01) 생강/국내산(0.20-0) 당근/생것,친환경(3.00-0.07) 파/쪽파,친환경(1.00-0.02) 양파/생것,친환경(5.00-0.1) 쇠고기(한우)/우둔(50.00-1) 달걀(전란)/생것,친환경(4.50-0.1) 참기름/참기름(0.20-0) 콩기름/콩기름(2.00-0.4) 소금/식염(1.50-0.03) 후추/검은색(0.10-0)	1. 당근, 파는 다지고, 양파는 다져 볶아 식힌다. 2. 1과 다진쇠고기, 달걀, 청주, 마늘, 생강, 소금, 후추를 넣어 반죽하며 빵가루로 수분을 조절한다. 3. 가래떡을 가운데 넣고 양 끝에 떡이 보이게 고기반죽을 싸서 굽는다. 4. 마늘을 기름에 볶다 간장, 설탕, 물엿, 청주, 참기름을 넣고 끓여 양념간장을 만들어 떡갈비에 발라준다.	

급식일 : 4주 화요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	배추김치	찹쌀가루/찹쌀가루(0.20-0) 배추/소금절임(20.00-0.42) 생강/국내산(0.10-0) 마늘/깻것,친환경(0.20-0) 고추/붉은고추,말린것,친환경(0.08-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.20-0) 배/신고/친환경(0.30-0.01) 멸치/자건품(큰멸치)(0.10-0) 멸치/젓(0.20-0) 새우젓/(육젓)(0.40-0.01) 까나리/액젓(0.20-0) 고춧가루/고춧가루(0.80-0.02)		
	배	배/신고/친환경(45.00 - 1.08)	배는 5~6등분 한다.	
비 고				

【조리방법】

급식일 : 4주 수요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	자장면	바로면/숙면, 냉동면, 자장용(150.00-3) 전분/옥수수전분(10.00-0.2) 감자/김감자(30.00-0.6) 설탕/백설탕(1.00-0.02) 생강/국내산(0.30-0.01) 당근/생것, 친환경(20.00-0.45) 양배추/생것, 친환경(20.00-0.4) 양파/생것, 친환경(20.00-0.4) 호박/애호박, 친환경(20.00-0.4) 돼지고기(앞다리, 날것)/돼지고기(앞다리, 날것)(20.00-0.4) 콩기름/콩기름(1.00-0.2) 자장소스/자장소스(18.00-0.36)	1. 감자, 양파, 당근, 양배추, 호박은 작은 깍둑썰기 한다. 2. 콩기름을 두르고 자장소스를 넣고 볶는다. 3. 돼지고기에 청주, 생강, 마늘, 후추를 넣고 볶다가 1의 채소를 넣고 볶는다. 4. 3에 자장소스 넣고 볶다 물, 설탕을 넣고 끓인다. 국물이 끓으면 물전분을 넣고 농도와 간을 맞춘다. 5. 면을 삶아 찬물에 헹군다.	
	핫도그	토마토케첩/토마토케첩/친환경(6.00-0.12) 핫도그, 냉동품/미니핫도그(25.00-0.5)	1. 김이 오른 찜통에 핫도그를 넣고 잘 익을때까지 찜다. 2. 배식시 케첩을 뿌려준다.	튀긴것보다 담백하고 맛있다.
	배추김치	찹쌀가루/찹쌀가루(0.20-0) 배추/소금절임(20.00-0.42) 생강/국내산(0.10-0) 마늘/김것, 친환경(0.20-0) 고추/붉은고추, 말린것, 친환경(0.08-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.20-0) 배/신고/친환경(0.30-0.01) 멸치/자건품(큰멸치)(0.10-0) 멸치/젓(0.20-0) 새우젓/(육젓)(0.40-0.01) 까나리/액젓(0.20-0) 고춧가루/고춧가루(0.80-0.02)		
	요구르트 (액상)	요구르트/액상(80.00 - 1.6)		
비 고				

【조리방법】

급식일 : 4주 목요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	수수밥	차수수/차수수,친환경(4.00-0.08) 쌀(백미)/일반형,친환경(40.00-0.8) 찹쌀/백미,친환경(10.00-0.2)	1. 쌀과 찹쌀은 씻어 불린다. 3. 수수를 삶아 1과 섞어 밥을 짓는다.	
	쇠고기미역국	마늘/깻것,친환경(1.00-0.02) 파/깻대파,친환경(0.50-0.01) 양파/생것,친환경(1.00-0.02) 조선무/뿌리/친환경(1.50-0.03) 쇠고기(한우)/양지(21.00-0.42) 멸치/자건품(큰멸치)(1.00-0.02) 다시마/긴다시마(0.20-0) 미역/말린것(2.00-0.04) 참기름/참기름(1.00-0.02) 소금/식염(0.10-0) 간장/재래간장,친환경(0.50-0.01)	1. 멸치, 다시마, 양파, 무, 대파를 넣고 육수를 낸다. 2. 쇠고기에 마늘, 청주, 후추, 참기름을 넣고 볶는다. 2. 미역은 찬물에 담가 불려 잘게 썰어 기름을 넣고 볶는다. 3. 육수에 쇠고기를 넣고 끓여 마늘, 국간장, 후추를 넣어 간을 하고 미역을 넣고 한소끔 끓인다.	
	콩나물무침	참깨,흰깨/볶은것(0.20-0) 마늘/깻것,친환경(0.50-0.01) 파/쪽파,친환경(1.00-0.02) 콩나물/생것,친환경(30.00-0.6) 참기름/참기름(0.20-0) 소금/식염(0.20-0)	1. 파는 0.5cm 크기로 다진다. 2. 데친 콩나물에 참기름, 소금, 마늘, 파를 넣고 무친다.	
	고등어구이	밀가루/중력분(국내산)(2.00-0.04) 생강/국내산(0.20-0) 마늘/깻것,친환경(0.50-0.01) 고등어/고등어살(50.00-1) 콩기름/콩기름(1.00-0.2) 청주/청주(1.00-0.02)	1. 고등어에 청주, 마늘, 생강을 넣고 양념하여 밀가루를 묻혀 굽는다.	
	배추김치	찹쌀가루/찹쌀가루(0.20-0) 배추/소금절임(20.00-0.42) 생강/국내산(0.10-0) 마늘/깻것,친환경(0.20-0) 고추/붉은고추,말린것,친환경(0.08-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.20-0)		

급식일 : 4주 목요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	배추김치	배/신고/친환경(0.30-0.01) 멸치/자건품(큰멸치)(0.10-0) 멸치/젓(0.20-0) 새우젓/(육젓)(0.40-0.01) 까나리/액젓(0.20-0) 고춧가루/고춧가루(0.80-0.02)		
	키위	키위/친환경(65.00 - 1.51)		
비 고				

【조리방법】

급식일 : 4주 금요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	쌀보리밥 (유)	보리/찰보리쌀,친환경(4.00-0.08) 쌀(백미)/일반형,친환경(40.00-0.8) 찰쌀/백미,친환경(10.00-0.2)	1. 쌀과 찰쌀은 씻어 불린다. 2. 보리쌀은 삶아 1과 섞어 밥을 짓는다.	
	어묵탕	마늘/깻것,친환경(1.00-0.02) 파/깻대파,친환경(2.50-0.05) 숙갓/생것,친환경(2.00-0.04) 조선무/뿌리/친환경(25.00-0.53) 멸치/자건품(큰멸치)(3.00-0.06) 어묵/튀김(25.00-0.5) 다시마/말린것(0.60-0.01) 소금/식염(0.50-0.01) 후추/검은색(0.08-0)	1. 멸치, 다시마, 무, 양파, 대파를 넣고 육수를 낸다. 2. 어묵은 모양되로, 무는 나박썰고 대파는 어슷썬다. 3. 육수에 국간장, 마늘, 소금, 후추를 넣고 간을 하여 무, 어묵을 넣고 끓으면 대파를 넣고 한소끔 끓인다.	어묵이 간이 되었어서 짠맛이 강 해지므로 육수간은 약하게 한다.
	애배추된장무침	설탕/백설탕(0.50-0.01) 참깨,흰깨/말린것,친환경(0.50-0.01) 마늘/깻것,친환경(1.00-0.02) 배추/얼갈이,친환경(30.00-0.64) 참기름/참기름(1.00-0.02) 된장/된장,개량식(양조된장)(3.00-0.06)	1. 데친 배추에 마늘, 참기름, 된장, 설탕, 참깨를 넣고 무친다.	
	닭다리살 양념튀김	튀김가루/우리밀,친환경(7.00-0.14) 전분/옥수수전분(7.00-0.14) 물엿/물엿(2.00-0.04) 설탕/백설탕(0.50-0.01) 참깨,흰깨/볶은것(0.50-0.01) 생강/국내산(0.30-0.01) 마늘/깻것,친환경(0.50-0.01) 양파/생것,친환경(3.00-0.06) 사과(생과)/홍로/친환경(3.00-0.07) 닭고기(넓적다리살)/날것(60.00-1.2) 달걀(전란)/생것,친환경(3.00-0.07) 콩기름/콩기름(1.00-0.2) 청주/청주(1.00-0.02) 고추장/고추장,개량식(2.00-0.04)	1. 닭다리살은 마늘, 생강, 소금, 후추, 청주, 설탕, 달걀을 넣고 간을 한다. 2. 1에 전분, 튀김가루를 넣어 튀김옷을 만들어 튀겨낸다. 3. 팬에 기름을 두르고 마늘을 볶다 생강, 분쇄한 사과와 양파, 고추장, 케첩, 물엿, 설탕을 넣고 양념장을 만들어 닭튀김과 버무린 후 참기름과 깨를 뿌린다.	

급식일 : 4주 금요일

식사구분 (급식인원)	구 분	사용재료 (1인량[g/ml] - 총량[kg/l])	요 리 방 법	특 이 사 항
중식 (20명)	닭다리살 양념튀김	소금/식염(0.20-0) 토마토케첩/토마토케첩(6.50-0.13) 후추/검은색(0.10-0)		
	배추김치	찹쌀가루/찹쌀가루(0.20-0) 배추/소금절임(20.00-0.42) 생강/국내산(0.10-0) 마늘/깻것,친환경(0.20-0) 고추/붉은고추,말린것,친환경(0.08-0) 사과(생과)/부사(후지)/친환경(0.20-0) 배/신고/친환경(0.30-0.01) 멸치/자건품(큰멸치)(0.10-0) 멸치/젓(0.20-0) 새우젓/(육젓)(0.40-0.01) 까나리/액젓(0.20-0) 고춧가루/고춧가루(0.80-0.02)		
	방울토마토	체리토마토(방울토마토)/친환경(41.00 - 0.83)		
비 고				

(유치원 방학중 방과후과정)

표준식단 및 레시피

발행일 : 2016년 12월

발행처 : 학교급식교과교육연구회
제주특별자치도영양교사회

디자인 : 온누리디앤피