


잔반DOWN !!

중.고등학교 잔반줄이기 세트메뉴

잔반DOWN !!


학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	현미밥,소고기김가루떡국,삼치강정,화이트 비엔나조림,친환경사과,배추김치	
			사진	메뉴 팁
중	가람중			삼치강정소스를 양념 통닭소스로 만듦.

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
현미밥	쌀(백미)	일반형(국내산)	81	1. 쌀, 현미참쌀, 참쌀을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.
	참쌀	현미	3.5	
쇠고기무국	마늘	생것, (국내산)	1.2	1. 국멸치와 다시마로 국물을 우려낸다. 2. 무는 나박썰고 양파는 채썬다. 3. 볶은 쇠고기와 무를 넣고 끓인다. 4. 양파를 넣고 간을 맞춘 후 대파를 넣는다.
	조선무	뿌리	18.4	
	양파	생것, 국내산	4.85	
	파	대파	3	
	콩나물	두절	30	
	쇠고기(한우)	양지, 국거리	12.2	
	멸치	디포리	3	
	다시마	말린것	0.5	
	참기름	참기름	0.3	
	간장	재래간장	3	
	소금	식염	0.5	
후추	검은색	0.02		
삼치강정	튀김가루	튀김가루	6	①삼치살을 적당한 크기로 썰어, 소금, 후추가루로 밑간을 한다. ②계란, 튀김가루, 전분가루를 섞은 튀김옷을 입혀 튀겨낸다. ③청피망, 당근, 양파, 땅콩을 가루내어 소스에 섞어 끓여 끼얹는다.
	전분	옥수수전분	2	
	설탕	백설탕	2	
	땅콩가루	땅콩가루	1	
	당근	생것	1.5	

잔반DOWN !!

	마늘	생것, (국내산)	1	
	생강	국내산	0.5	
	양파	생것, 국내산	3	
	피망	녹색과	1.5	
	달걀(전란)	생것	5	
	삼치	생것	30	
	옥수수기름	옥수수기름	5	
	고추장	고추장, 개량식	2	
	토마토케첩	토마토케첩	5	
	물엿	물엿	2	
	설탕	황설탕	2	
	참깨, 흰깨	볶은것	1	
	마늘	생것, (국내산)	0.1	
	양배추	생것	15.15	
화이트비엔나조 림	양파	생것, 국내산	11.36	①야채를씻은후물기제거 ②비엔나데치기 야채와비엔나를소스에함께조린다.
	피망	녹색과	5	
	피망	적색과	5	
	소시지	비엔나, 워너소 시지	80	
	고추장	전통고추장	5	
	토마토케첩	토마토케첩	13.64	
	친환경사과(추 천)	사과(생과)	친환경	
배추김치	마늘	생것, (국내산)	0.8	-배추는먹기좋은크기로/설어서15%의소금물에 4시간정도절인다. -절인배추는깨끗이씻어서소쿠리에받쳐물기를뺀 다. -소파, 마늘, 생강, 고춧가루, 멸치액젓을섞어버 무린다음절인배추를넣고골고루버무린다.
	배추	생것	40	
	생강	국내산	0.1	
	파	실파	0.8	
	멸치	액젓	0.8	
	고춧가루	고춧가루	1.2	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	완두콩밥, 자장소스, 찹쌀탕수육, 찢만두, 단무지무침, 마시는 샐러드	
			사진	메뉴 팁
중	구포중			<p>-밥으로 제공하여 자장소스의 염도가 조절 가능</p> <p>-느끼할 수 있어서 만두는 찢만두로 제공</p> <p>-마시는 샐러드 완제품사용</p>

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
완두콩밥(구포)	찹쌀	백미	25	1.완두콩은깨끗이씻는다. 2.쌀,찹쌀을깨끗이씻어1을섞고밥을짓는다.
	쌀(백미)	정부양곡	70	
	완두콩	생것	5	
자장소스(구포1)	감자	생것	40	1.감자,당근,양파,호박,양배추는씻어서각둑썰기한다. 2.돼지고기는씻어서물기를뺀후,볶아둔다. 3.고기볶은것에야채를넣고물을넣고끓인다. 4.자장소스와볶음자장을넣고자장소스를끓인다. 5.진분으로농도를맞춘다. Tip.야채에서물이나오므로소스를끓일때물을많이넣지않는다.
	전분	옥수수전분	5	
	설탕	황설탕	2	
	당근	생것	10	
	양배추	생것	30	
	양파	생것,국내산	30	
	호박	쥬키니	15	
	돼지고기(뒷다리)	날것, 각둑썰기	15	
	콩기름	콩기름	3	
	후추	검은색	0.1	
	자장가루	분말자장소스	10	
찹쌀탕수육(구포)	전분	옥수수전분	1	1.탕수육을튀긴다. 2.탕수소스끓이기 TIP.따로배식해야바삭함을유지할수있다.
	물엿	물엿	2.5	
	설탕	황설탕	2.5	
	당근	생것	4	

잔반DOWN !!

	양파	생것,국내산	8	
	피망	녹색과	4	
	콩기름	콩기름	4	
	식초	과일식초(사과식초)	2.5	
	토마토케첩	파우치	8	
	탕수육	오곡탕수육	110	
찐만두(구포1)	설탕	황설탕	1	1.만두를 오븐에 찐다.
	참깨,흰깨	볶은것	0.5	
	마늘	생것,(국내산)	0.9	
	간장	양조간장	5	
	고춧가루	고춧가루	0.4	
	식초	과일식초(사과식초)	1.5	
	만두,냉동품	고기만두	70	
단무지무침(구포)	설탕	황설탕	0.5	1.단무지의물을뺀다. 2.단무지를무친다.
	참깨,흰깨	볶은것	0.3	
	마늘	생것,(국내산)	0.3	
	파	쪽파	0.5	
	단무지	반달슬라이스	40	
	참기름	참기름	0.3	
	고춧가루	고춧가루	0.5	
마시는샐러드-그린(구포)	다채주스	야채농축액 11가지와 키위함유	100	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	쇠고기유부야채볶음밥, 마른새우무맑은국, 군만두, 오징어젓무생채,각두기	
			사진	메뉴 팁
중	금곡중			

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
쇠고기유부야채 볶음밥(금곡중)	찰쌀	백미	25	<ol style="list-style-type: none"> 1. 밥을 고슬하게 짓는다 2. 김치는 송송 썰어 물기 제거 3. 건표고는 불려서 다지고 쇠고기는 양념하여 냉장 보관한다 4. 야채는 다져서 소금간 하여 볶아 낸다 5. 표고버섯과 데친햄, 쇠고기는 볶는다 6. 김치를 볶다가 잘게 썬 대파를 넣는다 7. 밥에 재료를 넣어 버무린다
	쌀(백미)	정부양곡	95	
	감자	생것	35	
	두부	튀긴두부(유부)	18	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.5	
	김치	배추김치	50	
	당근	생것	6	
	마늘	생것, (국내산)	1	
	양파	생것, 국내산	8	
	피망	녹색과	2	
	피망	적색과	2	
	베이컨	날것	15	
	쇠고기(한우)	우둔, 다짐	15	
	참기름	참기름	5	
	콩기름	콩기름	1	
	간장	양조간장	2	
후추	검은색	0.02		
마른새우무맑은 국(금곡중)	마늘	생것, (국내산)	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 띠포리로 다시국물을 우려낸다. 2. 무는 채썰어 참기름에 볶는다. 3. 2에 들깨가루(다시물에 미리 풀어 놓음)를 넣고 잔파, 마늘, 후추가루, 소금으로 간을 맞춘다.
	조선무	뿌리	35	
	파	쪽파	3	

잔반DOWN !!

	꽃새우(독새우)	자건품	3	
	멸치	디포리	2	
	다시마	말린것	0.15	
	간장	재래간장	3	
	소금	식염	1.5	
군만두	콩기름	콩기름	4.02	만두를 74도 이상으로 튀겨낸다.(굽는다)
	군만두	고기군만두, 냉동품	48.19	
오징어젓무생채 (금쪽중)	설탕	백설탕	0.3	- 오징어젓은 먹기 좋은 크기로 썬다 - 무, 양파, 소파, 풋고추는 적당한 크기로 썬다 - 썰어놓은 오징어 젓과 야채를 석어 마늘, 생강, 고춧가루, 참깨, 설탕, 참기름을 넣고 잘 버무려 간을 한다.
	고추	풋고추, 개량종	1.1	
	마늘	생것, (국내산)	1.5	
	조선무	뿌리	17	
	고추	청량고추, 청양고추	1.1	
	오징어	젓(오징어젓, 양념)	25	
	까나리	액젓	1	
	고춧가루	고춧가루	2	
	깨소금	깨소금	0.6	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	새우볶음밥, 시금치된장국, 견과류또띠아피자, 뱅어포조림, 깍두기, 친환경사과	
		사진		메뉴 팁
중	낙동중			각각 따로 조리하여 마지막에 참기름과 함 께 혼합하기

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
새우볶음밥(현정)	찰쌀	백미	35	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다 2. 달걀은 스크램블하고, 각테일새우는 굴소스를 넣고 살짝 볶아낸다 3. 야채는 소금간 살짝해서 볶아낸다. 4. 밥+달걀+새우+볶은야채+참기름, 통깨와 혼합
	쌀(백미)	정부양곡	70	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.2	
	당근	생것	15	
	양파	생것, 국내산	15	
	피망	녹색과	15	
	피망	적색과	15	
	호박	쥬키니	15	
	달걀(전란)	생것	30	
	새우살	각테일새우, 냉동품	30	
	참기름	참기름	5	
	콩기름	콩기름	0.1	
	후추	검은색	0.02	
견과류또띠아피자(현정)	또띠아	개당22g, 봉340g(12개입), 이즈웰	20.5	1. 또띠아에 견과류와 치즈를 토핑하여 오븐 컨백션조리
	설탕	흑설탕	1	
	해바라기씨	볶은것	3	
	아몬드슬라이스	아몬드슬라이스	3	
	크랜베리	생과	3	
	치즈	모짜렐라/피자용	5	

잔반DOWN !!


학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	온국수, 피자, 민트레몬에이드, 김치	
		사진		메뉴 팁
중	대천리중			<ul style="list-style-type: none"> -시험기간에 제공 -국수의 고명을 섞어서 고르게 섭취 함 -애플민트를 넣어 직접만든 레몬에이드

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
온국수(고명, 양념장)	국수	마른것	80.49	<ol style="list-style-type: none"> 1. 멸치, 다시마, 무, 양파로육수를만든다. 2. 당근, 호박, 어묵, 단무지는채썰고부추썰어서 데친다. 3. 당근, 호박, 어묵은콩기름에74도이상으로볶고부추, 단무지는양념하여무친다. 4. 배식직전에고명을섞어서담는다. 5. 국수는삶아1인분씩사리를만든다. 6. 국수, 고명, 육수, 양념장을따로담아낸다. <p>*기호에따라김치, 쇠고기등을첨가할수있다.</p>
	참깨, 흰깨	볶은것	0.73	
	당근	생것	10.85	
	마늘	생것, (국내산)	1.22	
	조선무	뿌리	11.59	
	부추(재래종)	생것	24.39	
	양파	생것, 국내산	4.49	
	파	쪽파	1.96	
	호박	애호박, 생것	24.39	
	단무지	반달슬라이스	14.63	
	멸치	차건품(큰멸치)	4.88	
	어묵	사각어묵	24.39	
	다시마	말린것	0.98	
	참기름	참기름	0.98	
	콩기름	콩기름	0.24	
	간장	재래간장	3.66	
	고춧가루	고춧가루	0.73	
소금	식염	0.02		
조각 피자 (8조각)	옥수수통조림	옥수수순	2.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 모든야채를씻어썰어서물기를빼둔다. 2. 피자도우위에1을올려오븐에굽는다.

잔반DOWN !!

	양파	생것, 국내산	8.98	
	피망	녹색과	3.66	
	피망	적색과	3.66	
	양송이버섯	생것	3.66	
	파인애플	통조림	14.63	
	피자, 냉동품	콤비네이션	81.17	
레몬에이드(민트)	설탕	백설탕	4.88	1. 끓인물에 에이드가루와 설탕을 녹인후 얼음과 섞고 소독한 애플민트를 뿌린다.
	레몬	생과	4.88	
	에이드	레몬분말	17.44	
	허브	라벤다	0.24	
	얼음	식용얼음	43.9	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	밥버거, 만들어주는 매실음료, 만들어주는 수제피자	
			사진	메뉴 팁
중	만덕중			국 대신 음료제공

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
만덕s 밥버거(만덕중)	쌀(백미)	일반형(국내산)	90	1. 밥은고슬고슬하게짓는다. 2. 돼지고기를볶는다. 3. 참치와양파를같이볶는다. 4. 초핑햄을볶는다. 5. 김치를볶는다. 6. 계란은스크렘블에그를한다. 7. 김가루를준비한다. 8. 밥에김치, 돼지고기, 햄, 참치와양파, 계란, 김가루를쌍은후밥을올린다.
	찹쌀	백미	10	
	김치	배추김치	30	
	당근	생것	15	
	우엉	생것, 채	10	
	돼지고기가공품(햄)	초핑햄	10	
	돼지고기(뒷다리)	날것, 다짐	10	
	달걀(전란)	액상	15	
	김(참김)	김가루	3	
	참기름	참기름	2	
	콩기름	콩기름	3	
	깨소금	깨소금	0.3	
	쌀(백미)	일반형(국내산)	90	
	찹쌀	백미	10	
	김치	배추김치	30	
	양파	생것, 국내산	8	
	돼지고기가공품(햄)	슬라이스햄	25	
참치	파우치참치	10		
김(참김)	김가루	1		

잔반DOWN !!

	참기름	참기름	2
	콩기름	콩기름	3
	깨소금	깨소금	0.3
만들어주는매실 (만덕중)	매실	생과	15
직접만들어주는 수제피자(만덕 중)	옥수수통조림	가당	3
	피자	우리밀피자,콤 비,조각피자	100
	양파	생것, 국내산	10
	피망	녹색과	8
	피망	적색과	5
	양송이버섯	생것	5
	피자	치즈피자	60

잔반DOWN !!


학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	봄나물된장비빔밥,계란장조림,왕교자만두 배추김치,마들렌딸기도넛	
		사진		메뉴 팁
중	명지중			<p>평소에 야채를 잘 먹지 않는 학생들도 봄나물과 상추를 섞어 밥에 올려주고 소고기를 넣어 뽀뽀강된장을 만들어 비벼먹게 제공하였더니 잘먹음. 그래도 야채가 싫다고 가지고 가지 않는 학생들은 소고기가 들어간 강된장만 가지고가서 비벼먹음. 비빔밥으로 충분히 영양소가 골고루 공급이 가능하여 반찬을 기호도를 고려하여 작성하고 국은 가볍게 끓임. 그랬더니 잔반이 평소보다 절반이상 줄어듬 (예; 평소 전처리포함 잔반 55kg, 이날 잔반 25kg)</p>

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
봄나물된장비빔밥.명지	쌀(백미)	일반형(국내산)	80	
	참쌀	백미	5	
	땅콩가루	땅콩가루	3	
	참깨, 흰깨	볶은것	1	
	냉이	냉이	6	
	당근	생것	5	
	돌나물	돌나물	6	
	마늘	생것,(국내산)	1	
	미나리	생것	5	
	시금치	생것,노지	10	
	썩갓	생것	5	
	양파	생것,국내산	10	
	취나물(산채)	생것	5	
	호박	애호박,생것	10	
	새싹채소	유채싹,친환경	6	
	상추	개량종,친환경	6	
	느타리버섯	생것	10	

잔반DOWN !!

	과인애플	골드과인애플	2	
	쇠고기(한우)	우둔, 다짐	10	
	참기름	참기름	1.5	
	간장	재래간장	3.5	
	된장	된장, 개량식(양조된장)	8	
	소금	식염	0.5	
	후추	검은색	0.02	
왕교자만두2.명지	간장	왜간장	4	
	고춧가루	고춧가루	0.5	
	식초	2배사과식초	2	
	만두, 냉동품	교자	80	
계란장조림.명지	설탕	백설탕	1	
	물엿	황물엿	10	
	마늘	생것, (국내산)	1	
	달걀(전란)	칸달걀	52	
	참기름	참기름	0.5	
	간장	왜간장	5	
	후추	검은색	0.02	
마들렌딸기도넛.명지	롤빵	소프트롤	35	1. 딸기는 꼭지를 따고 소독하여 세척한다. 2. 마들렌을 팬에 깔고 딸기를 얹어 초코시럽을 뿌린다. 3. 그위에 슈가과우더를 뿌려서 낸다
	설탕	설탕분말	2	
	시럽	초코시럽	7	
	딸기	개량종/친환경	27	
홍합살무국.명지	고추	붉은고추, 생것	1	1. 멸치와 다시마로 국물을 우려낸다 2. 홍합살은 소금에 깨끗하게 씻어두고 무는 나박 썰고 고추는 어슷썬다 3. 1에 홍합살과 무를 넣고 끓인다 4. 간을 맞춘 후 고추대파를 넣는다
	고추	풋고추, 개량종	1	
	마늘	생것, (국내산)	1	
	조선무	뿌리	30	
	파	대파	3	
	멸치	자건품(큰멸치)	2	
	홍합	생것	11	
	다시마	말린것	0.25	
	간장	재래간장	4	
소금	식염	0.5		

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	치킨마요덮밥,가쓰오두부장국,소떡소떡 까망베르치즈케익,배추김치	
		사진	메뉴 팁	
중	모라중			<p>*닭다리살을 조릴 때 고추장을 약간 첨가 해도 좋음.(1인분량 으로 4~5g)</p>

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
소떡소떡	튀김가루	튀김가루	3.02	1.소떡은튀김가루를입혀튀겨둔다. 2.고추장,바베큐소스,케첩,마늘,생강을넣고소스를걸쭉하게끓여둔다. 3.1을2에묻혀낸다.
	가래떡(흰떡)	떡꼬치용	80	
	물엿	물엿	2	
	설탕	백설탕	1	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.03	
	마늘	생것, (국내산)	1.51	
	생강	국내산	0	
	참기름	참기름	0	
	콩기름	콩기름	1.51	
	고추장	고추장, 개량식	2	
	토마토케첩	토마토케첩	2	
	고기양념	바베큐소스	3	

잔반DOWN !!


학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	치킨마요덮밥,팽이버섯장국,김가루, 연두부양념장,깍두기	
		사진		메뉴 팁
중	백양중			<p>*닭가슴살은 살짝 데친 후 데리야끼 소스에 조린다.</p> <p>*스크램블에그에 부추를 넣어 달걀의 비릿한 맛을 없애준다</p>

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
치킨마요덮밥	참쌀	백미	22.32	<ol style="list-style-type: none"> 1. 밥은고슬하게짓는다 2. 데리야끼소스에진간장, 청주, 홍고추, 청량고추, 마늘, 양파, 대파, 생강을넣고다시마우린물을넣어끓여준다. 3. 닭가슴살은살짝데친후데리야끼소스에조린다. 4. 달걀은깨어풀고부추를다지듯이썰어스크램블에그해준다. 5. 마요네즈는각반에적당하게찬통에닭고김가루도찬통에담는다. 6. 다된밥에스크램블에그와닭살조림을넣어함께비벼밥통에담는다.
	쌀(백미)	정부양곡	78.13	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.45	
	고추	볶은고추, 생것	2.01	
	마늘	생것, (국내산)	4.46	
	부추(재래종)	생것	3.97	
	생강	국내산	0.67	
	양파	생것, 국내산	4.11	
	파	대파	3.62	
	고추	청량고추, 청양고추	2.12	
	닭고기(가슴)	날것	88	
	달걀(전란)	생것	28.79	
	다시마	말린것	0.45	
	김(참김)	김가루	6.7	
	콩기름	콩기름	5	
	청주	청주	4.02	
	간장	양조간장	1	
	마요네즈	전란	26	
	소금	식염	0.02	
	후추	검은색	0.03	

잔반DOWN !!

	테리야끼소스	테리야끼소스	17.86	
팽이버섯된장국	두부	두부	13.39	1. 국멸치와다시마로다시를낸다. 2. 두부는각둑썰기, 팽이버섯, 양파, 무는손질한다. 3. 1에된장을풀고무를넣고먼저끓인후두부와 팽이버섯, 양파를넣고간을맞춘뒤파, 마늘을넣는다.
	마늘	생것, (국내산)	3.35	
	조선무	뿌리	21.21	
	양파	생것, 국내산	16.43	
	파	대파	2.72	
	팽이버섯	생것	17.86	
	혼합다시	다시용모듬건어물	8.93	
	된장	전통된장	2.23	
	소금	식염	0.01	
연두부양념장	설탕	백설탕	2.3	1. 연두부는살짝데친다. 2. 잔파와마늘은소독후썰어양념장을만든다. 3. 데친연두부는통에담고양념장도찬통에담는다.
	두부	연두부	91.95	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.46	
	마늘	생것, (국내산)	1.15	
	파	쪽파	1.75	
	참기름	참기름	0.69	
	간장	양조간장	13.79	
	고춧가루	고춧가루	2.3	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	옥수수밥, 카레, 쇠고기우영조림, 숙음배추나물, 마시는(요), 머핀	
		사진		메뉴 팁
중	신호중			

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
카레라이스(신호중)	참쌀	백미	5	1. 쌀, 참쌀을깨끗이씻어밥을짓는다. 2. 준비한채소와고기는사방1.5cm정도로깍둑썰어각각볶는다. 3.2에물을붓고끓인다. 4. 물에갠카레가루를넣고끓이지않도록잘저어주며끓인다.
	쌀(백미)	정부양곡	80	
	감자	간감자	40	
	완두콩	생것	5	
	당근	생것	30	
	마늘	생것,(국내산)	1	
	양파	생것,국내산	25	
	파	대파	1	
	피망	녹색파	5	
	돼지고기(뒷다리)	날것, 깍둑썰기	10	
	콩기름	콩기름	3	
	카레소스,분말	카레소스,분말	28	
쇠고기우영조림(신호중)	설탕	흑설탕	2	1. 채썬우영은식초물에살짝데쳐낸후조림장에아삭하게조린다 2. 쇠고기는따로불고기양념을하여볶아낸후우영조림에넣어끓고루섞어윤기나게조려지면통깨를뿌려낸다.
	참깨, 흰깨	볶은것/김치제조용	0.1	
	마늘	생것,(국내산)	0.8	
	우영	생것,슬라이스	20	

잔반DOWN !!

쇠고기(한우)	양지	5
콩기름	콩기름	1
간장	왜간장	3
후추	검은색	0.01
물엿	물엿	6
설탕	황설탕	0.5
참깨, 흰깨	볶은것	0.3
마늘	생것, (국내산)	1
우영	생것, 슬라이스	15
쇠고기(한우)	우둔, 채	20
참기름	참기름	0.3
청주	청주	0.5
간장	왜간장	4
후추	검은색	0.01

잔반DOWN !!


학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	쇠고기야채죽, 셀프또띠아, 사각쥐포조림 음료수	
			사진	메뉴 팁
중	양덕여중			닭고기는 닭가슴살을 튀김옷 입혀 수제로 튀김

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
쇠고기야채죽	참쌀	백미	32	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.8	
	당근	생것	17	
	양파	생것, 국내산	17	
	파	쪽파	3	
	호박	쥬키니	17	
	표고버섯	말린것, 후레이크	1.5	
	쇠고기(한우)	우둔, 다짐	18	
	참기름	참기름	2	
	간장	재래간장	2	
셀프또띠아	당근	생것	5	닭가슴살을 튀김옷 입혀 수제로 튀김
	붉은양배추	볶은양배추	7	
	양배추	생것	15	
	양상추	양상추	15	
	양파	생것, 국내산	9.42	
	오이피클	오이피클	12	
	피망	녹색과	5	
	닭고기(가슴살)	튀김옷입혀튀긴것	80	
	콩기름	콩기름	3	

잔반DOWN !!

	마요네즈	전란	10	
	머스터드소스	허니머스타드소스	23	
	또띠아	또띠아	42	
취포조림	물엿	물엿	4	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.2	
	퀴치	포, 말린것	15	
	참기름	참기름	0.4	
	콩기름	콩기름	0.5	
	고추장	고추장, 개량식	6.5	
파인애플쥬스	파인애플(과일쥬스)	농축과즙	180	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	차수수밥,냉이된장국, 한돈훈제/머스타드,양파부추고추냉이무침, 무쌈, 배추김치	
		사진		메뉴 팁
초	엄공중			<p>냉이된장국 대신 시락국으로 하셔도 됩니다.</p> <p>단가를 고려하셔서 한돈훈제대신에 오리훈제로 대치</p>

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
한돈훈제 /쌈무 /소스(미영)	돼지고기가공품	매운맛 돼지훈제	100	1.분말고추냉이는찬물에 잘갠다. 2.식초간장설탕양념을혼합한뒤갠고추냉이를푼다. 3.야채와소스를가볍게버무린다.
	머스터드소스	허니머스타드소스	10	
	무쌈	녹차무쌈	46	
양파부추무침(미영)	설탕	황설탕	0.5	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.3	
	부추(재래종)	생것	2	
	양파	생것, 국내산	15	
	간장	양조간장	3	
	고추냉이(와사비)	분말	0.3	
	식초	과일식초(사과식초)	0.5	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	스파게티, 치킨또띠아, 요구르트
			메뉴 팁
중	주감중	사진없음	치킨또띠아는 머스터드 소스와 칠리소스 중 선택

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
스파게티 - 부식 (주)	스파게티	마른것	80	1.채소는잘게다진다. 2.1과쇠고기를버터에각각볶아둔다. 3.스파게티국수는콩기름과소금을약간 넣고삶아물기를빼고버터에볶는다. 4.토마토페이스트를살짝볶은후케첩, 물.2를넣어끓인다. 5.간을맞추고셀러리,피망,파슬리를넣 는다. 6.소스와면을따로담아낸다.
	당근	생것	14	
	마늘	생것,(국내산)	2	
	셀러리	셀러리	3.75	
	양파	생것,국내산	18	
	토마토페이스트,통조림	토마토페이스트, 통조림	45	
	피망	녹색과	9	
	양송이버섯	생것	3.6	
	쇠고기(한우)	우둔,다짐	7.7	
	치즈	(모짜렐라)	2.9	
	올리브유	올리브유	1.5	
	우스터소스	우스터소스	4.8	
	토마토케첩	토마토케첩	26	
	하이스가루	분말	4.2	
월계수잎	말린것	0.2		
치킨또띠아(추천 08)	당근	생것	10	①양상추를손으로뜯어서찬물에담궈둔 다. ② 토마토,파인애플은 작은 각둑썰기 한다. ③ 당근과 피클은 채로 썬다 ④ 밀전병은 하루전날 들어와 해동시 킨후 팬에 살짝 굽는다 ⑤ 치킨스틱은 기름에 튀긴다. *치킨스틱,밀전병,야채는 따로 찬통 에 담아 교실에 올린다 각반에 아일랜드 드레싱,머스타드 드레싱 작은 튜브 2개 올린다.
	양상추	양상추	13	
	오이피클	오이피클	10	
	파인애플	통조림	15	
	콩기름	콩기름	3	
	칠리소스	칠리소스	10	
	너겟	치킨너겟	45	
	전,냉동품	밀전병	41	
요구르트(구)	요구르트	80ml/액상	80	

잔반DOWN !!


학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	잔치국수,야채샐러드핫도그,오렌지주스 배추김치	
		사진	메뉴 팁	
중	주례여중		칼집난 미니플레인핫도그는 오븐에 돌려 살짝 굽는다.	


요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
잔치국수(나)	국수	마른것	93.26	
	설탕	황설탕	0	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.52	
	당근	생것	10.36	
	마늘	생것, (국내산)	1.81	
	조선무	뿌리	7.77	
	단무지	단무지	48.96	
	부추(재래종)	생것	7.77	
	양파	생것, 국내산	34.97	
	과	쪽과	2.59	
	호박	애호박, 생것	33.68	
	달걀(전란)	생것	31.09	
	멸치	디포리	6.48	
	어묵	사각어묵	18.13	
	다시마	말린것	0.52	
	김(참김)	김가루	2.59	
	참기름	참기름	1.55	
	콩기름	콩기름	0.26	
	간장	재래간장	2.07	
	간장	양조간장	11.66	

잔반DOWN !!

	고춧가루	고춧가루	0.78	
야채 샐러드 핫도그 (주)	양배추	생것	25.91	
	양파	생것, 국내산	6.99	
	오이피클	오이피클	17.1	
	토마토케첩	토마토케첩	15.54	
	머스터드소스	히니머스타드소스	17.1	
	핫도그, 냉동품	흑임자핫도그	41.45	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	사진		메뉴 팁
중	학장중	닭가슴살카레라이스,튀김만두/비빔채소 초코아이스슈,감귤주스,김치			

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	사진		메뉴 팁
중	학장중	콩나물곤드레밥,달래양념간장,유부보쌈어묵국 튀김회오리감자,김치,견과베리			

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	치킨마요덮밥,팽이버섯된장국,요술감자,밀 감푸딩,김치	
		사진	메뉴 팁	
중	명진중		푸딩,요술감자 완제품사용	