

잔반DOWN !!

초등학교 잔반줄이기 세트메뉴

잔반DOWN !!


학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	마늘빵, 로제스파게티, 팔죽, 소시지, 그린샐러드, 동치미, 요쿠르트	
		사진		메뉴 팁
초	구남초			소시지는 데쳐서 사용, 마늘빵과 요쿠르트는 완제품

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
로제스파게티(잔반다운)	스파게티	삶은것	75	1. 일반팬에 냉동스파게티면을 올리브유에 버무려 간다 2. 당근, 양파, 피망, 셀러리, 양송이는 1*1*0.5 정도로 썬다. 3. 새우(각테일새우)는 데친다. 4. 토마토소스를 만들어 생크림, 파마산 치즈가루를 넣고 잘 섞어 준다. 5. 일반팬에 담아 놓은 냉동면 위에 양파, 피망, 버섯, 새우를 올리고 올리브유를 넣는다. 6. 로제소스를 면 위에 부은 후 덮개를 꼭 덮고(콤비모드 280도 수분 100% 15~20분 예열 후 조리 180도 수분 100% 18분) 조리한다. 오븐이 없는 경우 소스를 약간 짭짤하게 만든다. 소스는 2/3은 섞고 1/3은 끼얹어 낸다.
	당근	생것	3	
	마늘	생것, (국내산)	1.2	
	셀러리	셀러리	3.2	
	양파	생것, 국내산	15	
	토마토페이스트, 통조림	토마토페이스트, 통조림	15	
	피망	녹색과	3.5	
	양송이버섯	생것	5	
	꽃새우(독새우)	냉동품	12	
	치즈	(파마산)	1	
	크림	휘핑크림	10	
	올리브유	올리브유	2.5	
	스파게티소스	스파게티소스, 분말	15	
	우스터소스	우스터소스	2	
토마토케첩	토마토케첩	15		
팔죽(잔반다운)	쌀(백미)	일반형(국내산)	10	1. 처음 팔을 삶은 물은 버림. 2. 팔에 다시 물을 부어 무르도록 끓인다. 3. 익힌 팔은 체에 받쳐 삶은 물을 함께 부어가며 거르기. 4. 뱀쌀과 찹쌀은 2:1 또는 3:1 정도 사용 5. 새알을 넣고 소금간(경우에 따라 설탕을 넣어도 됨)
	찹쌀	백미	5	
	새알	찹쌀새알심	18	
	설탕	황설탕	1	
	팥	붉은팥(말린것, 국내산)	30	
	소금	식염	0.2	

잔반DOWN !!

그릴비엔나(잔반다운)	소시지	고구마맛	45	소시지는개당18~20g정도크기를사용,1인당2개정도배식 오븐에굽거나데쳐서사용
그린샐러드-오리엔탈	양상추	양상추	14.96	생채소소독철저히-흐르는물에세척후소독-3회행 굵 파프리카채썰고 나머지는큼직하게썰기 양상추,치커리,그린비타민,파프리카,방울토마 토를섞은후드레싱끼얹어낸다.
	치커리	잎,푸른색	1.61	
	체리토마토(방울토마토)	체리토마토(방울토마토)	4.98	
	파프리카(착색단고추)	황색과	1.02	
	그린비타민	그린비타민	6.05	
샐러드드레싱	논오일,샐러드소스	11.5		

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	강황쌀밥, 크림스프, 돈까스/소스, 웨이감자, 딸기, 배추김치	
		사진		메뉴 팁
초	동주초			웨이감자는 바삭하게 구워주면 좋습니다.

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
강황쌀밥(나미)	찰쌀	현미	3.55	
	찰쌀	백미	17.77	
	쌀(기능성)	강황라이스업	5.92	
	쌀(백미)	정부양곡	52.13	
크림스프(나미)	감자	생것	5.57	
	당근	생것	3.16	
	양파	생것, 국내산	4.36	
	파슬리	파슬리	0.44	
	양송이버섯	생것	5.92	
	우유	보통우유	7.11	
	후추	검은색	0.04	
	크림스프	분말	20.14	
웨이감자(나미)	감자	생것	66.82	1.감자는 깨끗이 씻어 세로로 6등분(반자른 다음 삼각형 모양으로 3등분)하여 썰어서 소금물에 반쯤 익게 살짝 삶는다. 2.1에 가루를 섞어서 무친 후 300도 예열, 콤팬 250도에서 10-15분 정도 조리한다.
	치즈	(파마산)	1.18	
	소금	식염	0.24	
	파슬리, 말린 것	파슬리, 말린것	0.7	
돈까스/소스	양파	생것, 국내산	4.36	1.돈까스를 74도 이상으로 튀겨낸다. 2.양송이, 양파를 볶다가 물을 넣고 끓인다. 3.2끓으면 하이스가루, 파인캔, 케찹, 돈까스 소스를 넣고 끓인다. * 돈까스 소스 10g, 케찹 4g으로 하이스가루와 우스터소스를 대신할 수 있다.
	양송이버섯	생것	4.74	
	파인애플	통조림	7.11	
	돈까스	돈까스, 냉동품	61.85	

잔반DOWN !!

	콩기름	콩기름	2.13	
	돈까스소스	돈까스소스	17.77	
	토마토케첩	토마토케첩	7.11	
	후추	검은색	0.02	
	하이스가루	분말	1.18	

잔반DOWN !!


학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	야채대합죽, 수제치즈피자핫도그, 감귤주스,메론,각두기	
		사진		메뉴 팁
초	임궁초			치즈피자핫도그의 경우 치즈가 금방 굳으므로 오븐에서 배식 전에 꺼냄

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
대합죽	참쌀	백미	19.6	1.대합살을소금물에깨끗이씻어다져놓는다. 2. 다진대합살을참기름으로볶다가불린참쌀도같이넣고볶는다. 3.2에물을붓고잘저어가며끓인다. 4.3이끓으면잘푼계란을넣은후소금으로간한다. 쌀량 : 11kg 적당 , 시간 11시 20분 시작 (2011.05.04)
	당근	생것	2.96	
	과	쪽파	1.97	
	달걀(전란)	생것	5.17	
	대합	대합살	14.7	
	참기름	참기름	0.63	
	소금	식염	1.48	
	후추	검은색	0.1	
	소금	구운소금	0.1	
수제피자핫도그(초등)	핫도그	핫도그	80	1.모든재료는잘게썰어둔다. 2. 햄을먼저볶고, 썰어둔야채와김치를볶다가케첩, 피자조스를넣어살짝더볶은다음간을맞춘다. 3. 핫도그빵에볶은재료를올리고치즈를뿌려반으로접는다. 4. 팬에올린후올리브유바르고파슬리가루뿌린다 5.오븐에200도씨15분굽는다
	옥수수통조림	가당	6.5	
	설탕	황설탕	2	
	당근	생것	7	
	양파	생것, 국내산	10	
	피망	녹색과	7	
	피망	적색과	7	
	양송이버섯	생것	7	
	돼지고기가공품(햄)	초핑햄	9	
	치즈	(모짜렐라)	20	
버터	버터	1		

잔반DOWN !!

	토마토케첩	토마토케첩	10	
	피자소스	피자소스	20	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	김밥맛볶음밥, 달걀실과국, 피자마게트, 오이생채, 배추김치, 요구르트	
		사진		메뉴 팁
초	학진초			피자마게트 반제품, 요구르트 완제품 사 용

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
김밥맛볶음밥(림)	참쌀	백미	16	1. 쌀과참쌀을깨끗이씻어소금물로밥을짓는다. 2. 김1장을6등분해서배식한다. 3. 오이는준비된김길이만큼잘라서소금, 설탕, 식초에절여놓는다. 4. 단무지는김길이만큼잘라놓는다. 5. 어묵도준비된김의길이만큼잘라서간장, 설탕을넣고조린다. 6. 계란은지단을부쳐썰어둔다. 7. 1인당9장의김을배식하고, 분량대로김밥속도배식한다.
	쌀(백미)	정부양곡	31	
	설탕	황설탕	0.73	
	당근	생것	16.42	
	단무지	단무지	27.37	
	시금치	생것, 하우스	34.67	
	돼지고기가공품(햄)	쵸핑햄	21.9	
	달걀(전란)	생것	10.22	
	어묵	사각어묵	21.9	
	김(참김)	김가루(무염)	3	
	콩기름	콩기름	3.1	
	간장	왜간장	2.01	
달걀실과국(초)	마늘	생것, (국내산)	1.1	1. 국멸치와다시마로국물을우려낸다 2. 달걀은곱게풀어놓고실과는썰어둔다 3. 국물이끓으면달걀을조금씩넣으면서잘저어준다 4. 간을맞춘후실과를넣는다.
	파	실과	2.21	
	달걀(전란)	생것	13.2	
	멸치	자건품(큰멸치)	4.41	
	다시마	말린것	0.33	
	청주	청주	1	
	간장	재래간장	2	

잔반DOWN !!

	소금	식염	1	
오이양파생채(초)	설탕	백설탕	1	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.3	
	마늘	생것, (국내산)	0.4	
	양파	생것, 국내산	3	
	오이	생것, 개량종	20	
	고춧가루	고춧가루	1	
	식초	과일식초(사과식초)	0.8	
	소금	구운소금	0.5	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	차조밥,조랑떡국,매실청고등어포구이, 홍진미포무침,오절판,김치	
		사진		메뉴 팁
초	천가초			<p>오절판</p> <p>무쌈에 야채류,쇠고기 채를 얹어 같이 먹도록 유도-평소 야채기피 학생도 즐겨급식</p>

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
오절판1	설탕	백설탕	4	1. 무는반달로얇게슬라이스해서이틀전에무초절이로담는다. 2. 당근,오이는채썰어서볶는다. 3. 계란을지단을부친다. 4. 쇠고기채는불고기양념해서볶는다. 5. 찬통에4가지재료를골고루담는다.(섞지않도록한다.) 6. 무초절이는따로배식하여교실에서싸먹도록한다.
	당근	생것	11	
	마늘	생것,(국내산)	0.5	
	조선무	뿌리	35	
	오이	생것,개량종	16	
	쇠고기(한우)	우둔,채	14	
	달걀(전란)	생것	12	
	탄산음료	사이다	1.5	
	간장	왜간장	3	
	소금	식염	1	
	식초	과일식초(사과식초)	3	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	돈까스덮밥(가츠동),우동국,아삭야채피클, 배추김치,우리밀쿠키	
			사진	메뉴 팁
초	명지초			<p>1. 소스에 양파를 많이 넣으면 단맛이 더해지고 고명으로도 활용 가능. 2. 소스를 돈까스 위에 끼얹어 배식하면 돈까스가 부드러워져 비벼먹기 좋음.</p>


요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
돈까스덮밥(가츠동)	쌀(백미)	일반형(국내산)	45	<p>1. 등심돈까스는튀겨서썰어준다. 2. 양파, 파는슬라이스하고계란은풀어서준비 3. 장국과물을섞어슬라이스한양파와함께끓여준다. 4. 3이끓으면준비한계란을풀어준뒤불을끄고남아있는열로익혀준다. 5. 밥위에썰어놓은돈까스를얹고소스를얹어배식한다.</p> <p>*강황쌀넣어밥짓기(노란밥이돈까스와잘어울린다.) *소스에들어가는양파는소스에단맛도더해지고고명으로없어지므로많이넣어도좋다.</p>
	참쌀	백미	10	
	쌀(기능성)	강황라이스업	3	
	양파	생것, 국내산	20	
	파	대파	2.5	
	달걀(전란)	생것	10	
	참기름	참기름	0.2	
	콩기름	콩기름	5	
	간장	왜간장	2	
	등심돈까스	등심돈까스	80	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	현미참쌀밥, 근대된장국, 영양계란찜 고추참치, 숙주미나리나물, 배추김치	
		사진		메뉴 팁
초	녹산초			고추참치의 국물이 자박하게 있을정도로 볶음(밥 비벼먹을 수 있도록)

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
영양계란찜(녹산)	당근	생것	3.5	
	파	쪽파	2	
	달걀(전란)	생것	47	
	새우젓	(육젓)	2	
	다시마	말린것	0.2	
	우유	보통우유, 1000ml	5	
	소금	식염	1	
	후추	검은색	0.05	
고추참치	옥수수통조림	가당	2	1. 참치는기름빼고성글게으갠다. 2. 기름에마늘, 고추를볶다가고추만건져낸다. 3. 감자, 양파, 당근은각뚝썰기하고2의기름에볶는다. 4. 완두, 옥수수는데치고3의야채와볶다가1의참치를넣고볶는다. 5. 4에고춧가루로원하는색과매콤함을맞추고, 소금, 후추로마지막간을한다.
	감자	생것	7	
	설탕	황설탕	2	
	완두콩	통조림	2	
	고추	풋고추, 개량종	0.4	
	당근	생것	3	
	양파	생것, 국내산	7	
	참치	파우치참치	27	
	고춧가루	고춧가루	2	
	후추	검은색	0.1	

잔반DOWN !!


학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	녹두영양닭죽, 스파게티, 마늘빵, 그린샐러드/흑임자드레싱, 한라봉감귤주스	
			사진	메뉴 팁
초	금명초			주스는 완제품 사용

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
영양닭죽(금명)	참쌀	백미	10.86	1. 닭고기는 깨끗이 손질한 후 마늘, 생강을 넣어 볶는다. 2. 볶아 지면 건져내어 뼈를 바르고, 국물에 대추, 수삼, 간밤을 넣어 끓인다. 3. 불려놓은 참쌀은 국물에 넣어 퍼지도록 계속 저으면서 끓인 후 간을 맞춘다. *당근, 감자, 부추 등 채소를 첨가해도 좋고, 수삼대신 잣을 갈아 넣어도 된다.
	녹두	말린것	2.18	
	밤	생것	3.27	
	당근	생것	2.17	
	마늘	생것, (국내산)	1.09	
	생강	국내산	0.46	
	파	쪽파	2.18	
	대추	건과	1.08	
	닭고기(반각)	반각	32.60	
	인삼	수삼	0.55	
스파게티-부식(표준)	스파게티	마른것	21.81	1. 채소는 잘게 다진다. 2. 1과 쇠고기를 버터에 각각 볶아 둔다. 3. 스파게티 국수는 콩기름과 소금을 약간 넣고 삶아 물기를 빼고 버터에 볶는다. 4. 토마토 페이스트를 살짝 볶은 후 케첩, 물 .2를 넣어 끓인다. 5. 간을 맞추고 셀러리, 피망, 파슬리를 넣는다. 6. 소스와 면을 따로 담아 낸다.
	당근	생것	2.91	
	마늘	생것, (국내산)	1.09	
	셀러리	셀러리	1.92	
	양파	생것, 국내산	10.91	
	토마토페이스트, 통조림	토마토페이스트, 통조림	6.54	
	파슬리	파슬리	0.22	
	피망	녹색과	5.63	
	양송이버섯	생것	6.54	
	쇠고기(한우)	우둔, 다짐	7.63	

잔반DOWN !!

	버터	버터	1.96	
	우스터소스	우스터소스	1.96	
	토마토케첩	토마토케첩	15.27	
그린샐러드(금명16)	당근	생것	0.5	1.양상추를손으로뜯어서찬물에담궈둔다. 2.오이,치커리,파프리카,당근은한입크기로썰어둔다. *버무려배식해도되나시간이경과하면물기가많이생겨맛이싱거워진다.
	붉은양배추	붉은양배추	1.5	
	양상추	양상추	6	
	오이	생것,개량종	2	
	파프리카(착색단고추)	적색과	1.5	
	파프리카(착색단고추)	황색과	1.5	
흑임자파인드레싱(금명16)	설탕	황설탕	0.5	
	참깨,검정깨(흑임자)	볶은것	0.6	
	파인애플	통조림	3	
	탄산음료	사이다	1	
	마요네즈	전란	6	
	소금	식염	0.3	
	식초	과일식초(사과식초)	0.6	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	순두부비빔밥, 어묵국, 달걀후라이, 썩인절미, 오렌지, 김치	
		사진		메뉴 팁
초	덕두초			순두부비빔밥, 어묵국, 달걀후라이, 썩인절미, 오렌지, 김치

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
순두부비빔밥- 덕두	보리	찰보리	2.33	1. 밥은따로짓는다. 2. 고사리는한번삶는다 4. 호박은썰어소금을약간뿌려둔다. 5. 콩나물을삶고, 도라지는소금물에 데쳐낸다. 6. 나물에넣을마늘을74℃이상으로볶아낸다. 7. 고사리를74℃이상으로볶아낸다. 8. 도라지, 호박을소금간하여74℃이상으로볶아낸다. 9. 콩나물은무쳐준비된재료를찬통에돌려담아낸다 10. 쇠고기, 간양파, 마늘, 맛술, 참기름을넣고볶아둔다. 11. 순두부는오븐에서75도이상으로가열해둔다. (조리목록60번, 스팀90도15분) 12. 고추장에다시물을넣고볶다가75도이상되면물기를뺀순두부를넣고끓이다가10을넣고한번더볶아준다. .
	쌀(백미)	일반형(국내산)	55.81	
	찰쌀	백미	11.63	
	설탕	황설탕	0.6	
	두부	순두부	29.27	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.6	
	고사리	말린것	0	
	고사리	삶은것	5.37	
	당근	생것	8.28	
	도라지	생것	4.88	
	마늘	생것, (국내산)	1.2	
	양파	생것, 국내산	3.2	
	콩나물	생것	24.39	
	호박	애호박, 생것	17.07	
	표고버섯	참나무, 말린것(생것)	2.44	
	표고버섯	참나무, 생것(생것)	0	
	쇠고기(한우)	우둔, 다짐	7.32	
김(참김)	김가루	0		
참기름	참기름	1.34		

잔반DOWN !!

	콩기름	콩기름	0.2	
	간장	왜간장	0.93	
	간장	재래간장	0.47	
	소금	식염	0	
	고추장	영양강화(갈슌)	13.95	
모듬어묵국-떡두	곤약	생것, 관형	2.93	1. 국멸치와다시마, 보리새우로국물을우려낸다. 2. 무는나박썰고어묵은먹기좋은크기로썬다. 3. 1에무, 어묵을넣고끓인다. 4. 간을맞춘후대과, 후추를넣는다. ***어묵을넣고너무오래끓이면국물이겉쪽해지므로주의한다.
	마늘	생것, (국내산)	0.71	
	조선무	뿌리	10.19	
	과	대과	3.1	
	어묵	썬	1.56	
	멸치	디포리	4.88	
	보리새우	자건품	0.49	
	어묵	종합어묵	14.63	
	다시마	말린것	0.49	
	간장	재래간장	1.63	
후추	검은색	0.02		
썬인절미-떡두	인절미	콩고물	33.33	
오렌지	오렌지	생과	63.41	소독하고 4등분하여 배식한다.
달걀프라이-떡두	달걀(전란)	생것	49.07	
	콩기름	콩기름	0.24	
	소금	구운소금	0.48	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	온국수, 순살과닭, 흑미증편, 사과, 요구르트	
		사진		메뉴 팁
초	금창초			<p>순살과닭 조리시 닭을 2번 튀겨내어야 함. 소스를 묻혀도 눅눅하지가 않음.</p>

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
온국수	국수	마른것	65.00	1. 멸치, 다시마, 표고, 무, 양파로육수를만든다. 2. 당근, 호박, 어묵, 단무지는채썰고부추는데친다. 3. 당근, 호박, 어묵은기름에74도이상으로볶고부추, 단무지는양념하여무친다. 4. 국수는삶아1인분씩사리를만든다. 5. 국수, 고명, 육수, 양념장을따로담아낸다. *기호에따라김치, 쇠고기등을첨가할수있다.
	참깨, 흰깨	볶은것	0.70	
	당근	생것	12.00	
	마늘	생것, (국내산)	1.50	
	조선무	뿌리	7.00	
	단무지	단무지	12.00	
	부추(재래종)	생것	14.00	
	양파	생것, 국내산	5.00	
	파	대파	2.00	
	파	쪽파	0.70	
	호박	애호박, 생것	20.00	
	표고버섯	참나무, 말린것(생건)	1.00	
	멸치	디포리	5.00	
	보리새우	자건품	1.00	
	어묵	사각어묵	12.00	
	다시마	말린것	0.50	
	쌀겨기름(미강유)	쌀겨기름(미강유)	2.00	
	참기름	참기름	1.00	
청주	청주	1.00		

잔반DOWN !!

	간장	왜간장	6.00	
	간장	채래간장	2.00	
	소금	식염	1.50	
순살파닭	치킨튀김가루	치킨튀김가루	8.00	1. 닭은 깨끗이 씻은 후 소금, 후추, 생강, 청주로 양념하여 재워둔다. 2. 튀김옷을 만들어 74도씨 이상 되게 바삭하게 튀겨낸다(2번) 3. 대파채는 소독 후 세척하여 물기를 빼둔다. 4. 데리야끼소스를 넣어 소스를 만든다. 5. 튀긴 닭에 데리야끼소스를 버무린다. 땅콩가루 뿌린다. 6. 파채(겨자, 간장, 식초, 마늘, 설탕) 버무려서 따로 낸다.
	전분	감자전분	4.00	
	물엿	물엿	3.00	
	땅콩가루	땅콩가루	2.00	
	마늘	생것, (국내산)	1.00	
	생강	국내산	0.80	
	파	대파채	18.00	
	닭고기(살코기)	날것	70.00	
	콩기름	콩기름	2.00	
	청주	청주	1.00	
	간장	왜간장	3.00	
	겨자	페이스트	2.00	
	식초	과일식초(사과식초)	1.50	
	후추	검은색	0.02	
데리야끼소스	데리야끼소스	3.00		

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	쌀밥1/2, 영양닭죽, 햄달걀전, 오이생채, 나박김치	
		사진	메뉴 팁	
초	감전초		<p>*나박김치 1주전에 담아놓기!</p> <p>* 햄 전 (부 처 먹 는 햄) - 밀가루를 살짝 무쳐서 달걀을 무친 후 부쳐냄.</p> <p>*영양닭죽 - 부추를 약간 썰어 넣으면 맛갈스럽고, 건강에 좋음. 부추 많이 넣지 말 것! 약간! 첨가</p>	

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
쌀밥	쌀(백미)	일반형(국내산)	40	1. 닭은 깨끗이 씻어 생강, 마늘을 넣고 폭살아낸 후 뼈를 발라낸다 2. 대추는 씻고, 깐밤은 2~3등분, 수삼은 잘게 썬다. 3. 녹두는 삶아체에 걸러 껍질을 제거한다 4. 찹쌀은 씻어 불려놓는다. 5. 1의 국물에 닭살과 2, 3, 4를 넣고 잘 저으며 끓이다가 소금, 후추로 간한다
	찹쌀	백미	10	
영양닭죽	찹쌀	백미	20	
	녹두	말린것	7	
	당근	생것	7	
	마늘	생것, (국내산)	2	
	부추(재래종)	생것	3	
	양파	생것, 국내산, 김치제조용	3	
	닭고기(반각)	반각	45	
	소금	식염	1.5	
후추	검은색	0.02		
햄전	인삼	수삼	3	
	돼지고기가공품(햄)	슬라이스	50	
	달걀(전란)	생것	10	
	콩기름	콩기름	2	

잔반DOWN !!

나박김치	참쌀가루	참쌀가루	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 배추와 무는 나박썰기하여 소금에 살짝 절인다 2. 절인 배추와 무를 건져 물기를 빼고 양념을 섞어 버무린다 3. 2에 고춧가루로 색을 낸 소금물을 부어 익힌다 4. 하루 전에 청초, 홍초, 잔파, 미나리, 배, 오이를 넣어 놓는다
	고추	붉은고추, 생것	0.5	
	고추	풋고추, 개량종	0.6	
	마늘	생것, (국내산)	0.5	
	조선무	뿌리	15	
	배추	생것	17	
	생강	국내산	0.1	
	오이	생것, 개량종	2	
	파	쪽파	0.3	
	배(생과)	국내산, 신고	2	
	고춧가루	고춧가루	0.4	
	소금	굵은소금	3	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	온국수 왕새우튀김 조각케익 깍두기 요구르트	
		사진	메뉴 팁	
중	동궁초		-조각케익 요구르트 완제품사용	

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
온국수(동궁)	소면	마른것	65	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.7	
	당근	생것	5	
	마늘	생것, (국내산)	1.5	
	조선무	뿌리	6.72	
	부추(재래종)	생것	10	
	양파	생것, 국내산	2.91	
	파	대파	3	
	호박	애호박, 생것	10	
	고추	청량고추, 청양고추	1	
	단무지	반달슬라이스	10	
	표고버섯	참나무, 생것(생것)	3	
	달걀(전란)	생것	10	
	멸치	디포리	5	
	어묵	사각어묵	10	
	다시마	말린것	0.5	
	참기름	참기름	1	
	콩기름	콩기름	2	
	간장	재래간장	2	
	소금	식염	1.5	

잔반DOWN !!

	후추	검은색	2	
왕새우튀김(동궁)	콩기름	콩기름	7	
	새우튀김	왕새우튀김	30	
조각케익(동궁)	버터케이크	초코조각케익	35	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	야채볶음밥, 북어계란국, 납작비빔만두(비빔야채), 배추김치, 수제요거트/시리얼	
		사진	메뉴 팁	
초	백산초			

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
야채볶음밥(정-홍국쌀)	찰쌀	백미	10	1. 쌀, 찰쌀에소금을약간넣어고슬하게짓는다. 2. 건표고는불려서다지고 썰어두고, 햄은 데쳐낸다. 3. 옥수수알은찬물에헹궈내고, 생완두콩은소금물에삶는다. 4. 감자, 당근, 양파, 호박은다져서각각소금간하여74℃이상으로볶아낸다. 5. 데쳐낸햄, 표고버섯, 옥수수알을각각소금간하여74℃이상으로볶는다. 6. 볶아낸재료를넣어와밥은볶은뒤참깨를뿌려마무리한다. 7. 케첩은따로배식
	옥수수통조림	가당	5.35	
	쌀(백미)	정부양곡	48	
	쌀(기능성)	홍국균, 고기능성쌀	2	
	감자	생것	30	
	완두콩	생것	2.68	
	참깨, 검정깨(흑임자)	볶은것	0.45	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.2	
	당근	생것	11.91	
	양파	생것, 국내산	15	
	호박	애호박, 생것	20	
	표고버섯	참나무, 생것(생것)	2.68	
	돼지고기가공품(햄)	초핑햄	8.92	
	참기름	참기름	0.1	
콩기름	콩기름	1.72		
북어계란국(정)	마늘	생것, (국내산)	1	1. 북어채는티나이물질을제거한후씻어참기름과간장에볶다가물을부어끓인다. 2. 1이끓으면무를넣어다시한번끓인다음과, 홍초, 마늘, 소금으로간을한후후추가루를약간넣는다. 3. 2에곱게푼계란을넣고한소끔끓인다.
	조선무	뿌리	13	
	파	대파	3	
	달걀(전란)	생것	7	

잔반DOWN !!

	명태	포	5	
	혼합다시	다시용모듬건어물	6	
	참기름	참기름	0.5	
	간장	채래간장	2	
	소금	식염	1	
납작비빔만두 (정)	만두피	만두피	40	<ol style="list-style-type: none"> 1. 납작만두는 구워내고3장씩 배식. 2. 양념장을 만든다.(물엿, 설탕, 마늘, 탄산음료, 고추장, 고춧가루, 식초) 3. 야채를 소독하여 썰어둔다.(깻잎, 적채, 양배추, 양파, 오이) 4. 양념장에 참기름을 약간 넣고 통깨를 뿌려준다. 5. 만두와비빔야채는따로담아낸다.
	물엿	물엿	3.43	
	설탕	황설탕	0.86	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.34	
	마늘	생것, (국내산)	0.68	
	볶은양배추	볶은양배추	6	
	상추	개량종	5	
	양배추	생것	15	
	오이	생것, 개량종	6	
	참기름	참기름	0.34	
	콩기름	콩기름	1.72	
	탄산음료	사이다	1.72	
	고춧가루	고춧가루	0.51	
	고추장	고추장, 개량식	12.01	
식초	과일식초(사과식초)	2.03		
수제후르츠요거트/시리얼(정)	시리얼	코코링	1	
	시리얼	코코넛чек스	8	
	후르츠카테일, 통조림	후르츠카테일, 통조림	10	
	요구르트	강화액상발효유	9	
	우유	보통우유, 1000ml	70	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	흑미밥, 쇠고기스프, 견과류단호박범벅, 숙주맛살무침, 함박스테이크, 알타리김치	
			사진	메뉴 팁
초	신천초			함박스테이크 완제품 사용

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
쇠고기스프(신)	옥수수통조림	가당	6.67	1.쇠고기를 볶다가 표고 다진것을 넣어 볶고 물을 적당량 잡아 끓인다. 2.당근,감자,양파를 잘게 다져 버터에 볶는다. 3.1에 2의 채소를 넣어 끓으면 개어놓은 쇠고기스프를 넣고 끓인다. 4.우유를 넣고 소금,후추로 간하고 파슬리를 뿌린다.
	감자	생것	4.17	
	당근	생것	4.17	
	양파	생것,국내산	4.17	
	파슬리	파슬리	0.83	
	양송이버섯	생것	3.13	
	쇠고기(한우)	우둔,다짐	2.08	
	우유	보통우유	4.17	
	버터	버터	1	
	후추	검은색	0.01	
	스프(쇠고기스프)	분말	8.33	
	크림스프	분말	10.42	
함박스테이크.	피망	적색과	2.08	스테이크를기름물혀오븐에서굽는다
	양파	생것,국내산,김치제조용	1.92	
	양송이버섯	생것	2.08	스테이크소스에잘게썬적피망,얇게채썬양파,양송이버섯넣고한번끓인다
	콩기름	콩기름	1.04	
	스테이크소스	스테이크소스	12.5	구운스테이크에치즈를얹혀서오븐에서살짝녹혀준다.
	함박스테이크	함박스테이크	60	
견과류단호박범	고구마	생것	14.6	1.고구마단호박:세척-씻어서-찌기-으깨기

잔반DOWN !!

벽.	설탕	백설탕	0.63	2. 마요네즈머스타드소스에 견과류와함께버무린다.
	호두	말린것	1.04	
	아몬드슬라이스	아몬드슬라이스	1.04	
	땅콩조각	땅콩조각, 볶은것	1.04	
	호박	당호박	18.8	
	건포도	건포도	0.94	
	마요네즈	전란	8.3	
	머스타드소스	머스타드소스	2.08	
숙주맛살무침.	참깨, 흰깨	볶은것	0.42	1. 맛살: 포장지제거-썰기 2. 숙주: 세척-데치기-썰기 3. 1,2를국간장참깨마늘참기름무친다
	마늘	생것, (국내산)	0.42	
	숙주나물	생것	27.08	
	어묵	게맛살	6.25	
	참기름	참기름	0.42	
	간장	왜간장	1.67	
	소금	식염	0.42	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	돼지국밥,부추겉절이,아삭고추된장무침,깍두기, 고구마튀김, 배즙스(완제품)	
			사진	메뉴 팁
초	양천초			

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
돼지국밥(이*)	보리	할맥	13	1. 보리밥을짓는다. 2. 쌀, 찹쌀을깨끗이씻어1을섞고밥을짓는다. 3. 돼지잡뼈(사골:잡뼈=2:1),사골,마늘,생강,대파,양파,무를넣고 국물이 뽕양게 우려날 때까지 고아서 빼는 건져낸다. 4. 수육국물에소독한홍초, 양파, 대파, 마늘, 생강을다져서 넣고새우젓, 고춧가루를 넣어 다대기양념을 만든다. 5. 4의다대기양념과소그으로3의국밥국물에 간을 맞춘다. 6. 돼지사태살은된장을넣고삶아서편육처럼썰는다. 7. 밥,국물,수육을각각따로통에담아배식한다.
	쌀(백미)	일반형(국내산)	59.28	
	찹쌀	백미	15.46	
	고추	붉은고추, 생것	1.16	
	마늘	생것,(국내산)	2.58	
	조선무	뿌리	4.9	
	생강	국내산	0.85	
	양파	생것, 국내산	7.11	
	파	대파	4.18	
	돼지잡뼈	잡뼈	60	
	돼지고기(사태)	날것, 편육용	70	
	새우젓	(육젓)	5.15	
	고춧가루	고춧가루	2.06	
	소금	식염	1.29	
후추	검은색	0.01		
고구마튀김(이*)	튀김가루	튀김가루	12.7	1. 고구마는깨끗이씻는다. 2. 0.7cm두께로등글넙적하게고구마모양대로썬다. 3. 튀김가루로물반죽을되직하게하여2의고구마에 옷을입힌후, 160℃기름에튀겨낸다.
	고구마	생것/튀김용	69	
	콩기름	콩기름	15	

잔반DOWN !!

아삭고추된장무침	참깨, 흰깨	볶은것	0.26	
	마늘	생것, (국내산)	0.77	
	고추	오이고추	14.23	
	참기름	참기름	0.52	
	고춧가루	고춧가루	0.52	
	된장	전통된장	7.73	
부추겉절이(이*)	참깨, 흰깨	볶은것	0.27	(비가열처리공정) 부추는소독후적당히썰어양념하여버무린다.
	부추(재래종)	생것	13	
	멸치	액젓	1.5	
	참기름	참기름	0.27	
	고춧가루	고춧가루	0.91	
	식초	과일식초(사과식초)	1	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	대합죽, 스파게티, 마늘빵, 오이피클, 우유, 배추김치	
			사진	메뉴 팁
초	주학초			죽 끓일 때 찹쌀이 너무 퍼지지 않도록 주의

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
대합죽(표준)	찹쌀	백미	20	1. 대합살을 소금물에 깨끗이 씻어 다져 놓는다. 2. 다진 대합살을 참기름으로 볶다가 불린 찹쌀도 같이 넣고 볶는다. 3. 2에 물을 붓고 잘 저어가며 끓인다. 4. 3이 끓으면 잘푼 계란을 넣은 후 소금으로 간한다.
	달걀(전란)	생것	6.16	
	대합	대합살	20	
	참기름	참기름	0.6	
	소금	식염	1.5	
	찹쌀	백미	33.33	
	당근	생것	7.42	
	파	대파	4.17	
	달걀(전란)	생것	12.92	
	대합	대합살	25	
	참기름	참기름	1.67	
소금	식염	2.5		
*스파게티-부식	스파게티	마른것	20.83	
	물엿	물엿	4.76	
	참깨, 흰깨	볶은것	1.19	
	당근	생것	4.23	
	마늘	생것, (국내산)	2.98	
	셀러리	셀러리	3.69	
	양파	생것, 국내산	8.21	
	토마토페이스트	토마토페이스트,	11.9	

잔반DOWN !!

	,통조림	통조림	
	파슬리	파슬리	0
	피망	녹색과	5.12
	양송이버섯	생것	5.95
	쇠고기(한우)	우둔, 다짐	0
	올리브유	올리브유	0
	참기름	참기름	1.19
	콩기름	콩기름	0
	우스터소스	우스터소스	2.98
	하이스가루	분말	2.98

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	오색볶음밥. 우동국. 소떡소떡. 꿀에 절인 토마토. 깍두기	
		사진	메뉴 팁	
초	창진초			<p>-제철과일 토마토를 꿀에 약간 절여 잔반량을 줄였음.</p> <p>-소떡소떡(반제품)은 튀기고 소스는 기호도가 높은 양념치킨소스(순한 맛)로 함</p>

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
오색볶음밥(친)	옥수수통조림	가당	9.00	
	쌀(백미)	정부양곡	61.60	
	잡쌀	백미, 친환경	22.50	
	감자	생것	15.00	
	설탕	백설탕	1.00	
	참깨, 검정깨(흑임자)	볶은것	1.00	
	당근	생것	6.00	
	피망	녹색과	8.00	
	돼지고기가공품(햄)	쪄핑햄	12.00	
	참기름	참기름	0.62	
	후추	검은색	0.01	
우동국	우동사리	우동사리, 냉동	73.17	
	마늘	생것, (국내산)	0.49	
	조선무	뿌리	6.00	
	쭈갓	생것	4.88	
	양파	생것, 국내산	3.00	
	파	대파	2.44	
	가다랭이	반건품	0.98	

잔반DOWN !!

	어묵	짬	7.00
	멸치	디포리	2.00
	어묵	사각어묵	9.76
	혼합다시	다시용모듬건어물	2.44
	다시마	말린것	0.20
	김(참김)	김가루	1.22
	간장	재래간장	2.93
	가쓰오부시	가쓰오우동소스	14.63

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	국수(육수, 고명, 양념장). 파파야칩 핫도그. 각두기. 바나나	
			사진	메뉴 팁
초	창진초			- 핫도그 - 튀기지 않고 찜 (케찹은 당1/2제품 사용)

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
*온국수/양념장	국수	마른것	65.22	1. 멸치, 다시마, 무, 양파로 육수를 만든다. 2. 당근, 단무지는 채썰고 부추는 데친다. 3. 당근은 콩기름에 74도 이상으로 볶고 부추, 단무지는 양념하여 무친다. 4. 국수는 삶아 1인분씩 사리를 만든다. 5. 국수, 고명, 육수, 양념장을 따로 담아낸다.
	참깨, 흰깨	볶은것	1.21	
	당근	생것	13.29	
	마늘	생것, (국내산)	1.21	
	조선무	뿌리	7.25	
	부추(재래종)	생것	19.32	
	양파	생것, 국내산	5.31	
	호박	애호박, 생것	19.32	
	단무지	반달슬라이스	28.99	
	어묵	사각어묵	12.08	
	혼합다시	다시용모듬건어물	2.42	
	다시마	말린것	0.24	
	참기름	참기름	1.21	
	간장	양조간장	7.25	
	소금	식염	1.21	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	참치비빔밥. 실과계란국, 고구마프리카타. 오렌지, 배추김치	
		사진		메뉴 팁
초등	포천초			

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
참치비빔밥(포천)	참쌀	백미	18	1.분량의밥을고슬고슬하게짓는다. 2.모든 채소류는 염소 100pp으로 소독후 채를 썬다. 3.참치는 기름을 빼고 볶는다. 4.초고추장을 만든다.
	쌀(백미)	정부양곡	58	
	물엿	물엿	3	
	설탕	백설탕	0.5	
	참깨, 흰깨	볶은것, 거피	0.3	
	깻잎	생것	3	
	당근	생것	3	
	마늘	생것, (국내산)	0.3	
	조선무	무순	2	
	볶은양배추	볶은양배추	3	
	양파	생것, 국내산	2	
	오이	생것, 개량종	3	
	상추	개량종, 적상추	3	
	배(생과)	국내산, 신고	20	
	참치	파우치참치	30	
	참기름	참기름	0.3	
	맛술(미림)	맛술(미림)	1	
	식초	2배사과식초	1	

잔반DOWN !!

	고추장	영양강화(칼슘)	10	
	토마토케첩	파우치	3	
실과계란국(포천)	마늘	생것,(국내산)	1	1.띠포리,다시마,무를넣고다시물을만든다 2.계란을 풀어 넣는다. 3.마지막에 마늘과 파를 넣고 한소끔 끓인다.
	조선무	뿌리	5	
	파	쪽파	1	
	달걀(전란)	생것	5	
	멸치	띠포리	2	
	다시마	말린것	0.5	
	소금	식염	0.3	
고구마프리타타(포천)	식빵	우유식빵	10	1.고구마는껍질을벗겨삶아서으낸다 2.양파, 베이컨, 식빵은 잘게 다진다. 3.1과2에 우유, 달걀, 모짜렐라치즈를넣고버무린다. 4.오븐팬에 3을 얹은 뒤 굽는다. 5.4를 오븐에 넣고 190도 10분 가열 후 치즈와 머스터드를 뿌린다.
	고구마	생것	60	
	양파	생것, 국내산	3	
	베이컨	날것	3	
	달걀(전란)	생것	3	
	우유	가공우유(저지방)	3	
	치즈	가공치즈	1	
	치즈	(모짜렐라)	2	
	머스터드소스	머스터드소스	1	
	후추	검은색	0.1	
오렌지(포천)	오렌지	생과	45	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	흔들흔들도시락, 팽이버섯된장국 불고기피자타르트, 오렌지조각	
		사진		메뉴 팁
초	학장초			<p>*흔들도시락-멸치는 볶아서 밥판위에 셋팅,김치도 볶아서 멸치위에 셋팅(아이들이 멸치를 남기지 않음)밥-멸치-볶음김치(비엔나와 달걀후라이만 따로 배식통에)</p> <p>*팽이버섯된장국-내용물을 너무많이 넣지않기</p>

요리명	식품명	상세식품명	1인량	요리방법
흔들흔들도시락	쌀(백미)	일반형(국내산)	55	1. 밥을고슬하게짓는다 2. 김치는송송썰어물기제거한후볶는다.(내부온도74도씨이상확인) 3. 비엔나소스지도볶고멸치는볶는다.(내부온도74도씨이상확인) 4. 소시지, 계란후라이, 멸치볶음, 김은각각배식한다."
	찰쌀	현미	3.51	
	찰쌀	백미	12.3	
	설탕	황설탕	0.6	
	참깨, 흰깨	볶은것	0.3	
	김치	배추김치	70	
	당근	생것	8	
	마늘	생것,(국내산)	1	
	양파	생것, 국내산	8	
	소시지	비엔나, 워너소시지	30	
	달걀(전란)	생것	60	
	멸치	자건품(중멸치)	4	
	김(참김)	김가루	1.6	
	참기름	참기름	3	
	콩기름	콩기름	2.5	
	간장	왜간장	1.22	
소금	식염	0.1		

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	추억의 도시락, 무청시래기국, 과일화채	
		사진	메뉴 팁	
초	금곡초			
			과일화채는 시원하게 제공	
학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	쇠고기버섯죽/수제토스트/쥐포채조림/삼색 과일/친환경 배음료	
		사진	메뉴 팁	
초	대천리초			
			삼색과일, 배음료 완 제품사용	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	셀프김밥(김밥김+김밥속5가지), 콩가루배추국, 야채크로켓, 플레인요구르트	
		사진	메뉴 팁	
초	명진초		김밥김(전장김) HACCP인증 완제품 4등분하여 1인 4~6장 제공	

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	우동,미니수제햄버거,단무지,샤베트	
		사진	메뉴 팁	
초	와석초		수제햄버거 샐러드 조리시 머스터드+마 요네즈+꿀첨가	

잔반DOWN !!

학교급 (초,중,고)	학교명	메뉴명	온국수, 오색고명, 부추양념장, 핫도그, 사과주스, 김치무침	
		사진	메뉴 팁	
초	삼덕초			