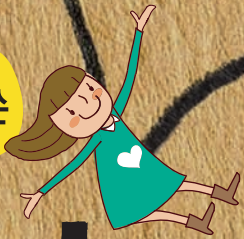


CRIC 한국농촌경제연구원
농촌정보문화센터

준비물		재료	
밀엿	100ml	생강	20g
백설탕	100g	양파	500g
참깨	20g	대파	400g
콩고추	150g	고등어	8kg
배추김치	6.5kg	참주	100ml
마늘	100g	간장	400ml
	4kg	고춧가루	100g



4명의
현직영양교사가 직접 쓴



치호씨의 학교급식 레시피



이 책의 내용 중 일부나 전부를 다시 사용하려면 반드시 농림수산식품부와 한국농촌경제연구원 부설 농촌정보문화센터의 동의를 얻어야 합니다.



4명의
원직영양교사가 직접 쓴

친화적 학교급식 레시피



이 책은 농림수산식품부, 한국마사회
특별적립금을 지원받아 제작한 것입니다.

기획 농림수산식품부 · 한국농촌경제연구원 농촌정보문화센터

홈페이지 www.cric.re.kr

전화 02-3498-6541

식단원고 경기 안양시 삼성초등학교 정명옥 영양교사(031-473-0222)

전남 나주시 영산포초등학교 방현미 영양교사(061-332-8517)

충남 홍성군 홍동초등학교 조성임 영양교사(041-631-3993)

제주 제주시 아라중학교 김지원 영양교사(064-755-8962)

감수 농촌진흥청 농촌자원개발연구소 한귀정 연구관(031-299-0570)

편집 하이유니커뮤니케이션(02-333-1198)

요리 및 스타일링 쿠키아 쿠킹스튜디오 대표 이보은(02-6384-5252)

요리 어시스트 객재인, 최은진, 김경희

촬영 박영하

가격 13,000원

이 책 제작에 도움주신 분들

농림수산식품부 식량정책국 최도일 국장

농림수산식품부 친환경농업정책과 강철구 과장

국립농산물품질관리원 운영지원팀 조원량 팀장

농림수산식품부 친환경농업정책과 성신상 서기관

농림수산식품부 친환경농업정책과 이상집 사무관

농림수산식품부 친환경농업정책과 서금현 주무관

농림수산식품부 친환경농업정책과 김국희 주무관

배재대학교 식품영양학과 류시현 교수

한국생협연합회 김근희 급식위원장

부천시민생협 김종실 운영위원장

서울 관악구 남강고등학교 조길연 직영급식준비위원장(교사)

경기 수원시 경기과학고등학교 이흥남 영양교사

서울 관악구 당곡중학교 이빈파 학교운영위원장

서울 양천구 서울서정초등학교 김광철 교사

서울 용산구 서울용산초등학교 조은주 영양교사

경기 부천시 도당초등학교 한희숙 영양교사

경기 안양시 삼성초등학교 정명옥 영양교사



4명의
현직영양교사가 직접 쓴

친호끼 학교급식 레시피



차례



Spring - 봄철 식단 · 18

추천사 · 08

이 책에 소개된 레시피에
대한 몇 가지 설명 · 10

3월 March

3월 첫째주 식단 · 20

고등어김치조림 ● 돼지고기간장불고기 ● 메밀묵/양념장 ● 생미역초무침 ● 쇠고기불낙볶음

3월 둘째주 식단 · 30

유채나물된장무침 ● 감자샐러드 ● 채소샐러드 ● 영계닭고기조림 ● 오이치커리무침

3월 셋째주 식단 · 40

달걀 ● 마파두부 ● 모듬장조림 ● 콩소세지채소볶음 ● LA돼지갈비찜

3월 넷째주 식단 · 50

달래오이무침 ● 임연수유자청구이 ● 봄나물비빔밥 ● 연근조림 ● 삼색냉채

4월 April

4월 첫째주 식단 · 60

갑오징어채소볶음 ● 토란무들깨국 ● 미트볼계찜조림 ● 채소스틱 ● 취나물된장무침

4월 둘째주 식단 · 70

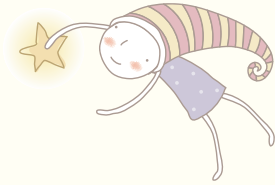
투스오이무침 ● 도토리묵비빔밥 ● 돼지고기두반장볶음 ● 청경채무침 ● 바자락살미역국

4월 셋째주 식단 · 80

돼지고기된장볶음 ● 복어양념구이 ● 곤약콩조림 ● 젓은복어강정 ● 떡꼬치

4월 넷째주 식단 · 90

애호박새우젓찌개 ● 새송이버섯볶음 ● 마늘쫄조림 ● 닭고기구이 ● 양배추매운볶음



Summer - 여름철 식단 • 140

5월 May

5월 첫째주 식단 • 100

무겨차초절임 • 쇠고기사태감자조림 • 조가구이 • 표고버섯감자채볶음 • 햄버거스테이크

5월 둘째주 식단 • 110

닭고기단호박찜 • 두부달걀찜 • 생선커들렛/소스 • 당근표고조림 • 멸치채소부침

5월 셋째주 식단 • 120

오징어찌개 • 오이무침 • 미나리김치부침 • 돌나물오이무침 • 돌나물물김치

5월 넷째주 식단 • 130

달걀채소말이 • 부추장떡 • 돼지갈비떡찜 • 삼색나물 • 숙된장국

6월 June

6월 첫째주 식단 • 142

가지미강정 • 파리고추감자조림 • 도라지오징어포무침 • 머위들깨나물 • 어묵채소볶음

6월 둘째주 식단 • 152

오삼불고기 • 닭메추리알조림 • 돼지고기강정 • 돼지고기자장볶음 • 알감자멸치조림

6월 셋째주 식단 • 162

오리버섯불고기 • 오징어볶음 • 궁중떡볶이 • 스위스스테이크 • 오향장육

6월 넷째주 식단 • 172

달걀찜 • 가지나물무침 • 애호박된장국 • 썩갠무 맑은국 • 닭살생채

7월 July

7월 첫째주 식단 • 182

갑오징어/다시마쌈 • 고구마줄기들깨된장무침 • 들깨감자탕 • 그린샐러드 • 콩조림

7월 둘째주 식단 • 192

고구마줄기볶음 • 노각무침 • 닭다리삼계탕 • 열무보리비빔밥 • 쫄면채소무침

7월 셋째주 식단 • 202

탕평채 • 뽕어포구이 • 돼지고기편육 • 참나물무침 • 추어탕

7월 넷째주 식단 • 212

매운떡볶이 • 오징어숙회 • 파리고추찜 • 우엉떡조림 • 마른새우무뭇국



Autumn - 가을철 식단 · 222

9월 September

9월 첫째주 식단 · 224

황태콩나물국 ● 우리밀핫케이크 ●
고춧잎무침 ● 건파래볶음 ● 아귀매
운탕

9월 둘째주 식단 · 234

순두부된장국 ● 생선살호박무침 ●
오리탕 ● 쇠고기토란탕 ● 감자어묵
조림

9월 셋째주 식단 · 244

감자채볶음 ● 느타리버섯전 ● 짬뽕
● 오이배초무침 ● 탕수육

9월 넷째주 식단 · 254

양송이피망조림 ● 폭찹 ● 감자튀김
조림 ● 죽순들깨탕 ● 깻잎찜

10월 October

10월 첫째주 식단 · 264

숙주나물무침 ● 시금치카레밥 ● 닭
고기자장볶음 ● 새알팔죽 ● 피자떡
볶음

10월 둘째주 식단 · 274

근대된장국 ● 두부잡채 ● 우거지탕
● 감자베이컨 ● 닭튀김/치킨소스

10월 셋째주 식단 · 284

돼지고기치즈말이튀김 ● 두부김치
● 부추무침 ● 멸치새우볶음 ● 오징
어초무침

10월 넷째주 식단 · 294

표고탕수 ● 고등어감자조림 ● 도라
지잡채 ● 닭개장 ● 우영잡채



알아두면 도움 되는
정보 • 386

01 지역별 친환경농산물
취급업체 • 388

02 What&How • 400
- 친환경농산물이란
- 친환경농산물 정보
시스템 활용하기
- 좋은 농산물 고르기

레시피 찾아보기 • 408

Winter - 겨울철 식단 • 304

11월 November

11월 첫째주 식단 • 306

양송이닭밥 ● 시금치두부무침 ● 미
역줄기볶음 ● 콩가루배추국 ● 홍합
미역국

11월 둘째주 식단 • 316

숙음열무나물 ● 새싹무침 ● 콩나물
해물찜 ● 골뱅이무침 ● 갯잎쟁이찌

11월 셋째주 식단 • 326

삼치무조림 ● 새송이버섯돼지고기
볶음 ● 채소떡볶이 ● 어묵고추장볶
음 ● 으깬고구마샐러드

11월 넷째주 식단 • 336

비빔밥 ● 당근브로콜리볶음 ● 영양
밥/양념장 ● 뿌리채소튀김 ● 느타
리버섯볶음

12월 December

12월 첫째주 식단 • 346

메밀묵채소무침 ● 해물파래무침 ●
두부탕 ● 부추팽이버섯나물 ● 부추
잡채

12월 둘째주 식단 • 356

단호박카레밥 ● 청국장찌개 ● 황태
구이 ● 도라지강정 ● 떡볶초

12월 셋째주 식단 • 366

마른새우이육국 ● 애호박볶음 ● 두
부완자전 ● 부추젓갈무침 ● 오징어
불고기

12월 넷째주 식단 • 376

쇠고기무국 ● 쇠고기잡채 ● 통배추
쌈/인삼쌈장 ● 청국장자장밥 ● 닭
곰탕





[추천사]

'발상의 전환과 학교 밥상꽃'



사단법인 대한영양사협회 회장
가톨릭대학교 교수 손숙미

빠르고 편하게 변하는 세상입니다. 속도 경쟁이라도 하듯 '더 빨리', '더 편하게'를 외칩니다. 먹을거리도 예외가 아닙니다. 패스트푸드와 인스턴트 음식이 친숙한 먹을거리가 되었습니다.

어린이들의 비만과 아토피비율은 점점 증가하고 있으나 친환경농산물은 많은 장점에도 불구하고 아직 우리 아이들의 밥상 위에 자리 잡지 못했습니다.

성장기 아이들의 영양은 신체발육뿐만 아니라 지적, 정신적, 사회적 발달에도 영양을 미칩니다. 그래서 올바른 먹을거리를 아이들에게 제공하는 것이 무엇보다 필요합니다. 변화가 필요합니다. 그 중에서도 하루 한 끼를 먹는 학교급식의 변화는 아이들 건강뿐만 아니라 가정의 식탁까지 바꿀 수 있는 중요한 일입니다.

앞서가는 지방자치단체에서 학교급식지원조례를 만들어 친환경급식을 직

접 지원하는 등 학교급식의 사정이 나아졌습니다. 하지만 학교에서 친환경 급식을 실현한다는 것이 쉽지 않습니다.

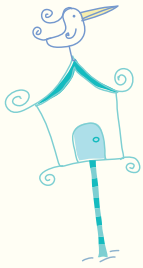
단체급식에서 흔히 사용되는 인스턴트식품, 수입농산물의 사용을 줄이고 친환경농산물을 이용하기란 어려운 문제입니다. 조리과정의 번거로움은 빼더라도 친환경농산물 학교급식을 하려면 영양교사가 해결해야 할 일들이 많습니다.

급식당가에 맞춰 믿을 수 있는 납품처를 확보하고, 학부모와 학교 관계자를 설득해야 합니다. 실제로 아이들의 건강과 영양을 최우선으로 생각하는 많은 영양교사는 이런 문제와 매일 부딪히고 있습니다. 친환경농산물을 이용한 새로운 식단 개발도 주요 과제 중 하나입니다. 그런 의미에서 이번 친환경 급식레시피는 현장의 영양교사가 바로 적용 가능한 책입니다.

이 책에는 친환경농산물로 우리 아이들의 식단을 바꾼 일선학교 영양교사 4명의 노력이 180여개의 식단으로 생생하게 등장합니다. 실제 친환경농산물을 이용한 학교의 식단과 영양교사의 요리방법을 실어 일선에서 일하고 있는 영양교사들에게 도움을 주고자 했습니다.

이런 노력이 수입개방 등으로 인해 어려운 우리 농업인의 미래에 작은 도움이 될 것입니다. 더불어 이 책 제작을 총괄한 농림수산식품부와 실무를 챙긴 한국농촌경제연구원 농촌정보문화센터, 기타 관계자 여러분의 노고에 감사드립니다.

또한 믿을 수 있는 친환경 농산물 학교급식을 제공 가능한 생산자의 연락처 등도 충실히 모았습니다. 아무쪼록 이 책에 실린 정보가 작은 보탬이 되어 우리 아이들의 학교 밥상에 환한 웃음꽃이 피어나길 기대합니다.



이 책에 소개된 레시피에 대한 몇 가지 설명

초 는 초등학교(경기 안양시 삼성초등학교, 전남 나주시 영산포 초등학교, 충남 홍성군 홍동초등학교) 식단입니다.

중 은 중학교(제주 제주시 아라중학교) 식단입니다.

총 9개월×4주×5일=180개의 식단으로 구성되어 있습니다.

식단의 메인음식명을 제목으로 표기하였습니다.

메인음식의 조리 사진입니다.

메인음식에 대한 전문가(농촌진흥청 농촌자원개발연구소 한귀정 연구관)의 영양컨설팅입니다.

1 초

2 3월 4주 식단 04

3 크리스피 치킨

4

5

영양 컨설팅
 위의 식품성 에스트로겐은 여성호르몬과 비슷해 폐경기 여성에게 발생하기 쉬운 골다공증을 예방할 수 있다. 김치의 유해한 때문 맛과 자극적인 냄새는 알린(Aminol)이라는 성분 때문인데 소량의 알린을 도자 산천대사를 활발히 해주고 배변된 양의 흡수를 돕는다.

1. 책의 구성

이 책에 실린 레시피는 친환경급식을 하는 경기 안양시 삼성초등학교, 전남 나주시 영산포초등학교, 충남 홍성군 흥동초등학교, 제주 제주시 아라중학교에서 제공한 식단입니다. 밥, 국, 반찬, 한그릇 음식 등 다양한 레시피를 소개하도록 노력했습니다.



만드는 방법

조리 순서대로 만드는 방법을 자세히 설명했습니다.

6 만드는 방법

- 콩소시지에 칼집을 낸 후 짙은 갈색에 익혀 대패한다.
- 채소는 모두 채썰기를 한다.
- 채소와 콩소시지를 각각 삶아 낸다.
- 마늘, 토마토케첩, 고추장, 간장, 들것을 넣어 찜냄 창을 만든 후 끓인다.
- 짙은 갈색상에 콩소시지(채)를 넣어 한번 더 볶아 낸다.

7 준비할 재료 (100인분)

콩소시지 6kg	토마토케첩 1kg
달걀 300g	고추장 500g
짜장 500g	소금 50g
양배추 1kg	간장 500g
양파 500g	물엿 200g
대파 300g	참기름 500g
마늘 200g	

8

- 콩소시지는 콩다래 생분말 수축이 만든 소시지로 육류로 만든 소시지보다는 날리 탈색제를 함유하지 않아 건강에 좋고 맛이 담백하며 질감도 육류와 비슷함.
- 콩소시지는 색깔이 짙어지 않아 빛은 색깔이 다양한 친환경채소를 섞어 조리하면 시각적으로 좋아요.
- 3월에 많이 나오는 친환경채소는 감자, 당근, 마늘, 상추, 양파, 무, 대파, 배춧개, 알 및 갈로피카제도.

9

수프밥	대파 200g	식용유 500g
참수수 500g	초춧가루 100g	마늘 100g
참깨 1g	멸치액젓 100ml	물 200g
쌀 8kg	소금 70g	물 200g

10

참치김치국	원정미(백승기) 4kg	참깨 3kg
참치김 1.5kg	달걀 300g	멸치액젓 300ml
국멸시 300g	양파 300g	대파 200g
태우김치 3kg	양파 300g	마늘 100g
양파 500g	참기름 200g	고춧가루 200g
콩나물 1.5kg	참깨 10g	생강 10g

8 오늘의 식단 영양량 (1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	지방산 (g)	식이섬유 (g)	4대영양소 (mg)	비타민 (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
1인분당	202.3	10.1	9.1	15.7	80.3	0.2	0.1	3.6	22.6	1.3
전체당량	4070.8	95.4	25.3	30.2	360.1	0.4	0.3	48.0	205.1	6.9

준비할 재료 (100인분)

- 재료는 100인분량 기준입니다.
- 재료량은 부피보다는 질량을 기준으로 하였습니다.



식단을 직접 작성한 영양교사의 친환경 급식관련 노하우를 담았습니다.

함께하는 오늘의 음식

- 메인음식과 함께 하나의 식단으로 제공된 음식들입니다.
- 재료는 100인분량 기준입니다.



오늘의 식단 영양량 (1인분)

- '메인영양량'은 ①의 메인음식의 영양량 분석표입니다.
- '전체영양량'은 ①의 메인음식과 ②의 '함께하는 오늘의 음식'을 포함한 식단전체의 영양량 분석표입니다.

2. 식단이 소개된 학교의 특징

경기 안양시 삼정초등학교 - 정명옥

도 시형 친환경급식학교로 맛벌이 부부가 많지만 아침 결식을 (1.9% 이하)은 비교적 낮은 편입니다. 새로운 음식에 대한 기피 현상이 큰 편이고, 해물(바지락, 꽃게, 모시조개 등)을 기피하는 경향이 있습니다. 2005년부터 친환경식재료의 사용률을 점차 높였으며 생선과 나물 섭취량이 타학교와 비교해 적지 않습니다. 그러나 전체 제공량은 많지 않아 친환경 식단을 구성할 때 영양량의 기준 미달이 염려됩니다.



학부모의 친환경식재료 사용에 대한 요구가 높고, 급식대상이 유치원부터 교사까지 다양하여 식재료 분량 설정 시 신중을 기하고 있습니다. 우유급식이 희망자에 제공되기 때문에 칼슘공급에 신중을 기하고 있습니다.

전남 나주시 영산포초등학교 - 방현미

지 방의 중소도시에 있는 학교로서 새로운 음식에 대한 기피 현상이 두드러 집니다. 생선과 나물을 매우 기피하여 섭취량이 인접학교에 비해 적습니다. 해물(바지락, 갑오징어, 꽃게, 백합 등)을 매우 선호하며, 채소스틱(생으로 먹을 수 있는 채소류), 풋고추에 대한 기호도가 매우 높습니다. 학부모의 친환경과채류 섭취에 대한 요구가 강하고, 학교급식에 대한 신뢰도가 높은 편입니다. 다문화 가정 및 지역사회의 생활수준이 낮고 격차가 심해 학생들의 기호도 편차가 심한 편입니다.



충남 홍성군 홍동초등학교 - 조성임

면 단위의 작은 초등학교로서 인근의 중학교와 공동급식을 하고 있습니다. 급식연령이 다양하여 중간 연령층에 기준을 두고 식단을 구성하고 있습니다.

초등학교와 중학교 모두가 자율배식과 대면배식을 혼합하여 운영하고 있어 타 학교에 비해 음식의 1인분량을 약간 여유있게 잡고 있습니다. 학교에서 사용하는 친환경농산물은 지역에서 생산되는 것으로, 사용되는 식재료의 종류는 적으나 작게나마 지역경제에 도움을 주고 학생들에게 애항심을 심어주고 있습니다.



제주 제주시 이반중학교 - 김지원

도 농복합형 급식학교로서 도시근교에 자연부락이 형성된 농촌지역입니다. 아파트 단지 형성으로 인구 증가 및 도시화가 이루어지고 있습니다. 생선류, 해조류의 선호도가 낮은 반면 육류에 대한 선호도가 매우 높은 편이고, 친환경채소(상추, 쌈채소, 양배추 등)에 대한 기호도 역시 높습니다. 남학생과 여학생의 식사량 차이가 크며 개인차가 심한편이라 식단구성을 할 때 이를 많이 고려합니다. 남학생수가 여학생수에 비해 2배 정도 많습니다. 친환경농산물에 대한 인식이 매우 높은 편이며 학교급식에 대한 신뢰도가 높습니다.



농촌진흥청 농촌자원개발연구소 한귀정 연구관

- 농촌주민의 영양 및 식생활의 질 향상에 관한 연구 수행
- KBS 무엇이든 물어보세요, 생로병사의 비밀 등 100여회 출연, 식품관련 전문연사 활동
- 친환경농축산물 GAP 인증센터 인증심의위원(한경대학교)
- 산업표준심의회 의 위원(산업자원부)
- 한국농업대학 창업보육닥터 활동





아이들에게 맞는 영양소의 조절이 중요해요

친환경농산물에 관한 많은 연구들이 진행되는 중이라 아직까지 그 이점에 대해서는 명확하게 밝혀지지 않았습니다. 하지만 무엇보다 중요한 것은 올바른 식습관을 길러주고 좋은 식재료를 이용해 아이들의 건강을 최우선으로 하는 것이겠지요. 이를 위해 필요한 것은 중요한 가이드가 되는 영양교사들이 현장에서 요긴하게 사용할 수 있는 식단정보자료라고 할 수 있습니다. 영양을 논할 때는 단백질, 탄수화물, 지방과 비타민, 미네랄 등 필수 영양소 모두가 다 중요하다고 생각하기 쉽습니다.

개개인에게 적합한 영양소는 일괄적으로 정해져 있는 것이 아니라 나이와 환경, 계절과 건강 등의 요소가 고려되어 자신에게 맞는 조절이 중요합니다. 무엇이 좋다 해서 쓸림이 있으면 오히려 영양불균형을 초래해 건강에 부담을 줄 수 있음을 간과해서는 안 됩니다. 자신에게 맞는 영양이란 하나뿐임을 이해하고, 자연이 준 모든 식품재료를 골고루 적당히 섭취하는 것이 중요하다는 점을 잊지 않기 바랍니다.



정명옥 영양교사

경기도 교육청 식품위생직 신규임용
(한)학교급식전국네트워크 공동대표
(현)경기 안양시 삼성초등학교 근무





Spring

봄에는 이런 식단이 좋아요

봄은 신입생이 들어오는 때입니다. 처음 접하는 학교급식에 대해 기대수준이 매우 높고 호기심도 많습니다. 새 학년에 올라가는 학생들도 겨울방학을 지나면서 신체적으로 많이 성숙해 음식 섭취량이 많은 때입니다.

봄철에 많이 나는 씹쓸한 나물요리는 봄 식단에서 빼놓을 수 없는 음식입니다. 하지만 나물요리는 학생들이 기피하는 음식이고 특히 1학년의 경우 익숙한 음식이 아닙니다. 아이들이 좋아하는 요리를 응용해 함께 넣어주면 좋습니다.

또한 새 학기 때 급식교육(편식교육, 바른 자세로 먹기 등)을 적극적으로 수행한다면 매우 높은 효과를 얻을 수 있습니다.



3월첫째주식단 **이**

고등어 김치조림



한귀장의 영양컨설팅

고등어는 '바다의 보리'라고 불릴 만큼 영양소 함량이 많다. DHA 뿐만 아니라 혈압을 정상으로 유지시키는 EPA, 항산화작용을 하는 비타민E, 피부를 아름답게 해주는 비타민B₂가 많이 들어있다. 조리할 때 손실되는 영양소가 많기 때문에 조림국물까지 다 먹을 수 있도록 하는 것이 좋다.



만드는 방법

- 1 고등어는 깨끗이 씻어 손질한다.
- 2 풋고추는 어슷썰기하고 김치도 알맞은 크기로 썬다.
- 3 무는 3cmX4cm로 깍둑썰기 한다.
- 4 갖은 양념으로 양념장을 만든다.
- 5 솥에 고등어를 넣고 무, 고추, 양념장을 얹고 양념장을 섞어주며 졸인다.

준비할 재료

(100인분)

물엿	100ml	생강	20g
백설탕	100g	양파	500g
참깨	20g	대파	400g
풋고추	150g	고등어	8kg
배추김치	6.5kg	청주	100ml
마늘	100g	간장	400ml
조선무	4kg	고춧가루	100g



김치유전산생김의
친환경음식 3대
FOCUS

- 생고등어를 씻을 때 쌀뜨물을 이용하면 비린내 제거에 도움을 줘요.
- 육수는 다시마, 양파를 끓여서 사용하면 더욱 깊은 맛이 나요.
- 생선은 튀김으로 제공하면 비린내가 적어 아이들이 좋아해요.



함께하는 오늘의 음식

친환경쌀밥

쌀	8kg
참쌀	1.5kg

쇠고기미역국

마늘	50g
쇠고기(양지)	3.3kg
건미역	240g
참기름	100ml
국간장	200ml
소금	100g
후추	10g

감자채볶음

감자	7kg
참깨	30g
참기름	100ml
식용유	300ml
소금	200g

김치

배추김치	4kg
------	-----

굴

굴(한라봉)	9.5kg
--------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	183.7	6.6	18.5	8.9	112.6	0.2	0.4	19.2	70.3	2.4
전체영양량	735.8	106	35.7	17.6	159.3	0.5	0.7	83.8	145.8	5.8



3월첫째주식단 02

돼지고기 간장불고기



한귀정의
영양컨설팅

비타민B이 부족하면 피로와 전신권태를 느낀다. 돼지고기에는 곡류, 기타 육류에 비해 비타민B이 풍부하게 들어있고 열에도 비교적 안정적이므로 부위별로 다양하게 활용하면 좋다.



만드는 방법

- ① 돼지고기는 얇게 저민 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
- ② 양파, 마늘은 굵게 썬 후 살짝 볶는다.
- ③ 대파는 다져둔다.
- ④ 양념장(간장, 설탕, 맛술, 미림, 다진파, 다진마늘, 다진생강, 후추, 깨, 참기름)을 만들어 모든 재료를 섞어 재운다.
- ⑤ 프라이팬에 기름을 넣어 달군 후 ④를 익힌다.
- ⑥ 돼지고기는 완전히 익혀야 하므로 중불에서 10분 정도 굽는다

준비할 재료

(100인분)

백설탕	250g	돼지고기(앞다리)	5kg
참깨	30g	참기름	50ml
마늘	170g	간장	400ml
생강	10g	맛술	200ml
양파	700g	후추	1g
파	400g	간장	1l
돼지고기(목살)	7kg		



김지연선생님의
친한맛집의 요리
FOCUS

- 양파 1/2은 갈아 넣어 양념맛이 고기에 잘 배이게 하고, 나머지 1/2의 양파는 채썰어 넣어줘요.
- 느타리버섯도 함께 넣으면 버섯을 싫어하는 아이들도 고기와 함께 부담 없이 먹을 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

현미차조밥

쌀	6.8kg
참쌀	2kg
차조	700g
현미	500g

오징어젓갈무침

마늘	80g
양파	300g
풋고추	500g
오징어젓	2kg
참기름	20ml
깨소금	30g

케일	400g
쪽파	100g
쌈용속배추	600g
적상추	300g
참기름	100ml
고춧가루	200g
된장	1.2kg
식초	60ml

친환경무채된장국

마늘	100g
무	4.5kg
쪽파	200g
멸치	400g
다시마	50g
된장	1.3kg

친환경모듬채소쌈 김치

물엿	200ml	배추김치	4kg
참깨	50g		
상추	700g		
양파	500g		



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	244.7	5.7	22.9	13.5	10.7	0.7	0.2	2.1	16.5	5.7
전체영양량	757.6	102.5	40.6	18.8	197.8	1.0	0.4	42.8	250.5	9.6



3월첫째주식단 03

메밀묵 / 양념장



한귀정의
영양컨설팅

메밀에는 루틴이 함유되어 있어 혈관을 튼튼하게 해준다. 식물성 식품이지만 단백질 함량이 12% 이상 함유되어 있고 라이신이 풍부하게 들어있어 단백질의 질이 최고다. 섬유소 함량도 9.5%정도로 변비 예방에도 도움이 된다.



만드는 방법

- ① 메밀묵 1모를 16등분 한다.
 - ② 쪽파는 다지듯이 송송 썬다.
 - ③ 간장, 물, 마늘, 참기름, 참깨, 쪽파로 양념장을 만든다.
 - ④ 김은 구운 후 비닐에 넣고 부셔서 양념장에 조금씩 넣으면서 배식한다.
- * 메밀묵은 조리전까지 냉장보관

준비할 재료

(100인분)

메밀묵	7kg	들김	20g
참깨	20g	참기름	50ml
쪽파	150g	간장	400ml



김지연선생님의
친환경음식 요리
FOCUS

- 시판되고 있는 여러 종류의 메밀묵을 이용하여 간단하면서도 단백한 맛을 느낄 수 있는 저칼로리 요리로써 대부분의 아이들이 부담 없이 먹을 수 있습니다.
- 모양칼을 이용하여 메밀묵을 썰면 요리의 맛을 낼 수 있어요.
- 양념장은 먹기 직전에 넣어 주어야 메밀묵의 단백함과 양념장의 깨끗한 맛을 느낄 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

친환경쌀흑미차조밥

간장	200ml	식용유	200ml
고춧가루	150g	청주	200ml
쌀	6.8kg	소금	100g
찰쌀	1.5kg	식초	100ml
차조	500g	고추장	500g
검정쌀	200g	후추	10g

돼지고기 고추장불고기

물엿	150ml
백설탕	50g
참깨	20g
당근	1.5kg
마늘	150g
생강	30g
양파	2kg
대파	500g
돼지고기(뒷다리)	7kg
돼지고기(앞다리)	6kg
참기름	50ml

콩나물맘은국

마늘	50g
조선무	1kg
양파	700g
콩나물	3kg
대파	500g
멸치	300g
디포리	170g
다시마	50g
소금	200g

달래배추겉절이

물엿	100ml
백설탕	100g
참깨	40g
달래	400g
마늘	60g
양파	500g
오이	1kg
속배추	1.6kg
참기름	100ml



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	49.6	9.4	1.6	0.8	10.0	0.0	0.0	0.4	10.0	0.3
전체영양량	781.1	97.0	36.9	25.4	338.9	1.4	0.4	23.2	171.9	5.7

초

3월첫채주식단 04

생미역 초무침



한귀정의
영양컨설팅

미역은 열량이 높지 않으면서 부피가 비교적 크고, 식이섬유소 함량이 높아서 식사 전에 섭취하거나 반찬으로 이용하면 포만감을 주게 되어 과잉 열량섭취를 방지할 수 있다. 요오드, 알긴산, 칼슘, 철분, 셀레늄 같은 영양성분을 충분히 섭취할 수 있다.



만드는 방법

- 1 생미역을 깨끗이 씻어 썰다.
- 2 생미역에 마늘, 설탕, 간장, 식초를 넣고 무친다.

준비할 재료

(100인분)

백설탕	100g	간장	100ml
마늘	50g	소금	100g
생미역	4kg	식초	100ml



저렴으로 신선식품의
영양을 극대화
친환경급식 조리
FOCUS

- 생미역은 끓은 물에 살짝 데쳐서 이용해도 좋지만 소금물에 문지르듯이 씻으면 점액질이 깨끗하게 제거됩니다.
- 생미역을 이용하면 영양가 손실이 적고 바다의 싱콤함을 느낄 수 있어서 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

친환경비빔밥

쌀	8kg
참쌀	1.5kg
물엿	300ml
마늘	50g
숙주나물	4kg
애호박	3kg
당근	2.5kg
무	3.7kg
쇠고기(양지)	1.2kg
달걀	5kg
참기름	100ml
고추장	1.8kg

두부된장국

두부	3kg
쪽파	200g
팽이버섯	400g
멸치	300g
다시마	30g
된장	700g
식용유	300ml
만두	6kg

친환경열무김치

마늘	40g
생강	20g
열무	3kg
멸치젓	150g
디포리	200g
다시마	30g
고춧가루	250g
굵은소금	400g

설탕과나무



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	15.3	3.0	1.0	0.1	123.2	0.0	0.1	7.4	62.1	0.4
전체영양량	770.2	100.2	32.4	14.1	732.1	0.5	0.6	40.6	346.7	6.6



3월첫째주식단 05

쇠고기 불낙볶음



한귀정의
영양컨설팅

쇠고기는 질이 좋은 단백질 공급원으로 식물성 단백질에 적게 있는 함황 아미노산을 많이 함유하고 있다. 또한 아이들의 성장 발육에 꼭 필요한 필수아미노산인 리신(lysine)이 많다.



만드는 방법

- ① 쇠고기는 양념에 재워둔다.
- ② 낙지는 손질 후 끓는 물에 살짝 데쳐낸 다음 썰어 양념에 재워둔다.
- ③ 양파, 당근, 대파는 어슷썰기한다.
- ④ 쇠고기를 부다가 낙지, 채소를 넣고 볶는다.
- ⑤ 국수는 삶아서 1인분씩 사리를 만든다.
- ⑥ 배식시 국수위에 볶은 재료를 얹어서 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

국수	2kg	당근	1kg
고구마전분	200g	대파	400g
물엿	200ml	쇠고기(우둔)	3kg
설탕	200g	세발낙지	8.5kg
참깨	30g	참기름	100ml
마늘	100g	간장	300ml
생강	30g	고추장	400g
양파	2kg	후추	50g



김지유선생님의
건강영양학 3교과
FOCUS

- 낙지는 시간이 지나면 붉은 색이 나오. 끓는 물에 소금을 넣어 살짝 데쳐서 사용하면 변색을 막을 수 있습니다.
- 국수를 삶아야 하는 번거로움이 있으므로 학년 행사 등으로 식수인원이 줄었을 때 제공하는 것이 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

친환경찰현미밥

쌀	7.5kg
참쌀현미	500g
참쌀	1.5kg

단호박감자국

마늘	100g
단호박	2kg
풋고추	200g
디포르리	400g
다시마	50g
된장	1kg

두부구이

백설탕	50g
두부	7.5kg
마늘	200g
쪽파	200g
달걀	1kg
참기름	100ml
식용유	200ml
간장	500ml
고춧가루	50g
식초	20ml

풋배추무침

마늘	30g
----	-----

얼갈이배추	3kg
참기름	100ml
소금	50g

파김치

백설탕	200g
참깨	50g
당근	100g
마늘	200g
생강	50g
쪽파	1.5kg
까나리액젓	300ml
고춧가루	600g
소금	700g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	215.5	25.8	19.2	3.2	150.7	0.1	0.1	3.8	41.0	3.0
전체영양량	765.4	115.6	40	14.9	478.9	0.4	0.4	23.2	292.5	7.7



3월 둘째 주 식단 이

유채나물 된장무침



한귀정의
영양컨설팅

유채는 다른 나물과 달리 봄이 아니면 먹을 수 없는 계절채소이다. 비타민A, C가 풍부하고 입맛을 돋우는 별미나물이다.



만드는 방법

- 1 유채는 깨끗이 손질 후 너무 무르지 않게 삶은 후 물기를 제거한다.
- 2 참기름, 마늘, 참깨, 된장을 넣고 무친다.

준비할 재료

(100인분)

참깨	60g	참기름	100ml
마늘	30g	된장	300g
유채	3kg	소금	100g



김지은선생님의
친환경식 조리
FOCUS

- 된장을 믹서에 곱게 갈아 양념으로 이용하면 깨끗하게 무칠 수 있어요.
- 볶은 땅콩을 다져 넣어 무치면 땅콩의 고소한 맛과 유채나물의 씹쓸한 맛이 잘 어울려요.
- 유채 대신 봄동이나 썩을 이용할 수도 있어요.



함께하는 오늘의 음식

차수수밥

차수수	800g
찹쌀	1.5kg
쌀	7kg

조갯살무국

마늘	30g
무	4.2kg
쪽파	250g
멸치	500g
꽃새우	50g
조갯살	1.6kg
다시마	30g
참기름	50ml
소금	80g

돼지갈비조림

감자	6kg
물엿	300ml
백설탕	100g
마늘	200g
당근	800g
사과	500g
돼지고기(갈비)	9.8kg
식용유	50ml
청주	400ml
간장	700ml

느타리버섯무침

참깨	50g
마늘	50g
쪽파	500g
느타리버섯	2kg
맛살	700g
참기름	100ml
식용유	200ml
소금	100g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	34.6	4.2	1.4	1.6	33.2	0.0	0.1	2.5	42.1	0.4
전체영양량	78.9	102.9	37.4	21.8	294.3	1.1	0.5	55.1	318.5	7.0



3월 둘째 주 식단 02

감자샐러드



한귀정의
영양컨설팅

감지에는 다른 영양소에 비해 지방함량이 적은 편인데 샐러드소스에 버무려 조리함으로써 상호 보완 효과가 있다.



만드는 방법

- ① 감자는 씻은 후 껍질을 벗긴 다음 깍둑썰기한다.
- ② 감자에 소금을 조금 넣고 삶는다.
- ③ 오이와 사과를 2cm로 은행썰기한다.
- ④ 감자를 식힌 후 ③을 넣고 마요네즈, 소금, 설탕으로 버무린다.

※ 배식 전까지 냉장보관하여 차게 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

감자	4.5kg	사과	2.3kg
백설탕	23g	마요네즈	1.1kg
오이	1.5kg	소금	30g



감자원산지상징의
친환경음식 3대
FOCUS

- 물이 많은 감자를 이용하여 샐러드를 만들 경우 풍미가 좋지 않으므로 주의하고, 전분이 많은 감자를 선택하여 이용하는 것이 좋아요.
- 아이스크림 스푼을 이용해 샐러드를 아이스크림 모양으로 예쁘게 떠서 주면 아이들이 매우 좋아해요.
- 설탕 대신 꿀을 이용해도 좋습니다.



함께하는 오늘의 음식

친환경차조밥

차조	700g
쌀	7kg
참쌀	1.5kg

쇠고기장조림

물엿	500ml
백설탕	100g
마늘	600g
생강	200g
쇠고기시태	7kg
매추리알	4kg
청주	100ml
간장	1l

친환경오이치커리무침

물엿	300ml
참깨	30g
마늘	100g
치커리	500g
오이	3kg
참기름	50ml
고추장	200g
소금	30g
식초	300ml
고춧가루	170g

조갯살미역국

마늘	30g
멸치	300g
조갯살	1.2kg
다시마	20g
건미역	270g
참기름	50ml
간장	50ml
소금	100g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	126.4	11.5	1.6	8.3	4.4	0.1	0.0	18.5	7.7	0.5
전체영양량	739.1	103	34.5	19.2	425.2	0.4	0.6	42.7	230.2	8.4



3월 둘째 주 식단 03

채소 샐러드



한귀정의
영양컨설팅

채소는 알칼리성 식품이므로 산성인 고기, 생선과 함께 섭취하면 좋다. 특히 수분과 식이섬유를 다량 함유하고 있는 반면 칼로리, 단백질의 함량이 적어 식이요법에 많이 이용된다.



만드는 방법

- ① 양상치, 상추, 치커리를 씻어 손으로 뜯어 놓는다.
- ② 오이는 반달 모양으로 썬다.
- ③ 양배추는 아주 가늘게, 방울토마토는 썰지 않고 통으로 썬다.
- ④ ①, ②, ③을 섞어 마요네즈, 소금, 후추, 설탕, 피클을 적정량의 국물과 함께 버무린다.

준비할 재료

(100인분)

백설탕	70g	양배추	12kg
상추	500g	마요네즈	700g
오이피클	300g	소금	40g
방울토마토	1kg	토마토케첩	350g
붉은양배추	400g	후추	1g



김지연선생님의
건강영양식 조리
FOCUS

- 제철에 나는 친환경채소를 이용하는 게 좋아요.
- 마늘을 넣은 간장드레싱 등 여러 가지 소스로 새로운 맛을 낼 수 있어요.
- 채소는 혼합하되 소스는 따로 배식해도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

차슈수밥

수수	800g
참밥	1.5kg
쌀	6.8kg

닭다리브라운조림

물엿	250ml
백설탕	150g
마늘	250g
양파	500g
실고추	80g
닭고기(다리)	1.2kg
참기름	200ml
간장	650ml
고추장	300g
후추	2g
스테이크소스	700g

된장찌개

감자	5kg
두부	3kg
마늘	100g
양파	1.5kg
애호박	1.5kg
대파	400g
풋고추	300g
조갯살	700g
고춧가루	60g
된장	1.5kg

파리고추멸치볶음

물엿	300ml
참깨	20g
마늘	60g
파리고추	350g
멸치	800g
참기름	100ml
식용유	100ml
간장	100ml

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	66.9	4.3	0.4	5.3	49.1	0.0	0.0	9.9	10.1	0.4
전체영양량	784.3	107.3	42.7	19.1	252.8	0.4	0.4	55.0	285.1	6.0

중

3월 둘째 주 식단 04

여계 조림



한귀정의
영양컨설팅

알을 낳지 않은 닭을 영계라고 하는데 닭고기 중에서도 으뜸으로 꼽는다. 닭고기는 섬유질이 높고 조직이 연하며 지방이 근육섬유 속에 들어있지 않아 소화흡수가 잘된다.



만드는 방법

- 1 토막낸 닭을 깨끗이 씻고 감자는 껍게, 당근과 피망은 조금 작게 썬다.
- 2 양파 간 것, 간장, 설탕, 마늘, 식용유, 고춧가루로 양념간장을 만든 후 ①과 함께 조리한다.
- 3 조림이 완성되면 피망과 물엿, 후추를 넣어 간을 한 후 한소끔 끓여낸다.

준비할 재료

(100인분)

감자	5kg	청피망	70g
물엿	300mL	닭고기	9kg
백설탕	200g	간장	800mL
마늘	150g	맛술	100mL
양파	800g	후추	30g
당근	800g	고춧가루	150g



감자무엇이든 밥의
반역급식 요리
FOCUS

- 900g 정도의 닭을 사용해야 살이 딱딱하지 않고 지방도 적어 맛이 좋아요.
- 닭고기는 친환경으로 사육된 무항생제 병동닭을 사용하는 것이 안전해요.



함께하는 오늘의 음식

팔밥

쌀	7.8kg
찰쌀	700g
검정쌀	300g

콩나물된장국

마늘	100g
콩나물	3.5kg
대파	300g
멸치	300g
다시마	50g
된장	1kg

오징어와브로콜리

백설탕	100g
참깨	50g
마늘	30g
브로콜리	3.5kg
갑오징어	3.5kg
탄산음료	500mL
고추장	1kg
식초	90mL

김치

배추김치	4kg
------	-----

귤

오렌지	7kg
-----	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	176.5	15.4	22.4	2.6	176.6	0.3	0.2	23.9	21.5	1.7
전체영양량	703.7	116.6	44.4	6.0	421.8	0.6	0.6	109.9	256.3	6.0



3월 둘째 주 식단 05

오이치커리 무침



한귀정의
영양컨설팅

치커리는 곱슬곱슬한 상치의 일종으로 시신경에 필요한 영양소를 많이 갖고 있다. 주요 성분은 이눌린, 지당, 셀룰로오스, 단백질, 회분이다. 간장기능의 개선과 시력회복에 효과가 좋다.



만드는 방법

- ① 오이는 어슷썰기를 한다.
- ② 치커리는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 뜯어 놓는다.
- ③ 고춧가루, 물엿, 소금, 마늘, 참기름, 식초, 고춧장
으로 양념해 무쳐낸다.

준비할 재료

(100인분)

물엿	300ml	참기름	50ml
참깨	30g	고춧장	200g
마늘	100g	소금	30g
치커리	500g	식초	300ml
오이	3kg	고춧가루	170g



기존의 식생활 양식의
신뢰감을 3배
FOCUS

- 배를 갈아서 양념장에 넣으면 배의 달콤함이 어우러져 설탕을 넣지 않아도 돼요.
- 식초의 양을 조절하고 레몬즙을 넣으면 더욱 상큼한 맛을 느낄 수 있어요.
- 식초 때문에 배식 직전에 무치는 것이 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

친환경부음밥

쌀	1.1kg
참깨	50g
마늘	80g
양파	2.5kg
당근	1.5kg
청피망	800g
표고버섯	130g
베이컨	500g
쇠고기(우둔)	2kg
참기름	200ml
식용유	400ml

소금	50g
후추	10g

감자달걀국

감자	6kg
양파	1.5kg
대파	300g
달걀	1.5kg
멸치	300g
시바새우	70g
다시마	60g

취치채볶음

물엿	200ml
참깨	50g
취치포	1.5kg
참기름	100ml
식용유	200ml
간장	400ml
고춧가루	50g

딸기

딸기	8kg
----	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	28.9	4.7	0.9	0.9	114.6	0.0	0.0	4.2	19.3	0.5
전체영양량	742.0	120.3	27.0	15.8	361.5	0.4	0.3	116.1	175.9	5.2

초

3월 셋째 주 식단 이

달걀찜



한귀정의
영양컨설팅

콜라겐은 일상적인 식사만으로는 충분한 섭취가 이루어지지 않으며, 자외선과 노화에 의해 자연적으로 소실된다. 미용과 건강을 유지하기 위해서는 별도의 섭취가 꼭 필요한데 콜라겐이 많이 들어 있는 닭고기 날개육을 먹는 것이 좋다.



만드는 방법

- 1 토막 낸 닭고기를 깨끗이 씻은 다음 센 불에서 살짝 볶는다.
- 2 감자, 당근, 양파는 사방 3cm 이상 큼직하게 썬다.
- 3 ①에 양념장(간장, 마늘, 생강, 청주, 설탕)을 반만 넣고 조리한다.
- 4 닭고기가 어느 정도 조리되면 ②를 넣고 나머지 양념장을 넣어 조리한다.
- 5 물기가 거의 없을 정도로 조리되면 마무리하여 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	400ml	백설탕	150g
간감자	2kg	양파	1kg
닭고기	6kg	청주	100ml
당근	500g	현미유	300ml
마늘	100g	대파	100g
생강	50g	후추	1g



건강을 우선시하는 나의 FOCUS

- 닭고기는 무항생제로 사육한 것을 선택하는 것이 좋아요.
- 가장 평범한 조리법이지만 학교에서 많은 양을 조리할 경우 집보다 더욱 깊은 맛을 낼 수 있어요.
- 설탕대신 무농약 쌀조청(설탕보다 많은 양)과 현미유를 사용하여 조리하면 건강에 더욱 이롭습니다.



함께하는 오늘의 음식

보리밥

보리	640g	된장	750g	백설탕	80g
쌀	6.8kg	멸치	150g	소금	40g
		아욱	2.2kg	식초	80ml
		대파	100g	조선무	3.6kg

마른새우아욱국

건새우	100g
고춧가루	10g
다시마	50g

무생채

고춧가루	50g
마늘	50g
참깨	20g

김치

참기름	50ml
실파	100g
배추김치	4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	164.1	6.4	12.5	9.4	94.8	0.2	0.1	8.9	12.6	0.8
전체영양량	489.2	71.7	21.9	11.7	391.9	0.3	0.3	31.4	149.5	3.0

초

3월 셋째 주 식단 02

마파두부



한귀정의
영양컨설팅

두부의 단백질은 영양학적으로도 우수할 뿐만 아니라 함량 또한 풍부하다. 콜레스테롤과 포화지방산이 거의 없고 열량이 100g당 91kcal에 불과해 다이어트 영양식으로 좋다.



만드는 방법

- ① 두부는 소금을 살짝 뿌린 후 쪄준다.
- ② 찐 두부는 깍둑썰기 하고 양파, 청피망, 홍피망은 곱게 다진다.
- ③ 고추기름을 넣어 고추장, 간장, 물엿, 후추, 대파, 마늘을 넣어 양념장을 볶아준다.
- ④ 다진 채소와 돼지고기는 밀간을 한 후 볶다가 양념장을 넣어준다.
- ⑤ ②의 두부에 ④의 양념장을 넣어 배식 직전에 버무린 후 참깨를 뿌려낸다.

준비할 재료

(100인분)

두부	7.5kg	고추장	1kg
돼지고기	1kg	고춧가루	200g
양파	500g	식용유	300ml
청피망	300g	물엿	50ml
홍피망	300g	간장	50ml
생강	10g	후추	5g
대파	200g	청주	1ml
마늘	200g		



조식임신장애인의
환영급식 조리
FOCUS

- 두부는 부드러워서 잘 부서지므로 찌때 소금을 뿌려주는 게 필요해요.
- 소스에 고추기름이 들어가기 때문에 두부를 튀기면 많이 느끼해 진답니다.
- 두부에서 물이 나오는 것을 감안하여 소스의 농도를 진하게 해줘야 돼요.



함께하는 오늘의 음식

차조밥

차조	500g
참쌀	1kg
쌀	8kg

대파	300g
마늘	100g
된장	1kg
고춧가루	10g

생강	10g
간장	700ml
고추장	300g
고춧가루	100g
후추	5g
설탕	10g
청주	10ml

얼갈이된장국

얼갈이배추	4kg
국멸치	300g
양파	500g

삼치무조림

삼치	9kg
무	4kg
양파	1kg
대파	300g
마늘	200g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	135.2	7.4	10.1	8.1	127.1	0.1	0.1	9.9	110.	51.7
전체영양량	676.0	93.4	38.9	15.4	240.2	0.4	0.5	35.1	264.7	5.3

초

3월 셋째 주 식단 03

모듬 장조림



한귀정의
영양컨설팅

돼지고기는 비타민 B군이 많다. 양질의 단백질과 각종 영양소가 들어있는 고영양식품으로 피부를 윤택하게 해준다. 메추리알은 혈중 콜레스테롤을 낮추는 레시틴이 풍부하며 눈 건강에 도움이 되는 루틴(lutein)과 제아크산틴(zeaxanthin) 등 항산화성분이 있다.



만드는 방법

- 1 돼지고기는 핏물을 제거 한 후 살짝 데쳐낸다.
- 2 조림장(간장, 후추, 청주, 월계수잎, 양파, 대파, 마늘, 마른고추, 생강, 물)을 만들어 돼지고기를 조리한다.
- 3 고기가 어느 정도 익으면 적당히 찢어 한번 더 조리한다.
- 4 조리된 고기를 건져 내고 메추리알과 달걀을 넣고 다시 조리한다.
- 5 색깔이 충분히 나면 돼지고기와 혼합하여 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

메추리알	3kg	양파	300g
돼지고기(태)	3kg	간장	700ml
달걀	3kg	물엿	300ml
생강	10g	후추	5g
마늘	200g	청주	100ml
대파	200g	월계수잎	1g
마른고추	100g		



조성심사관님의
친환경달걀 관리
FOCUS

- 친환경달걀(유정란)을 이용하여 만든 장조림에 마른고추를 넣으면 고기의 냄새가 제거되고 매콤한 고추의 맛을 느낄 수 있어요.
- 친환경달걀은 무항생제와 친환경사료를 먹인 닭에서 생산되는 것으로 안심하고 먹을 수 있어요.
- 친환경달걀은 전처리 제품으로 판매가 되지 않으므로 미리 입고하여 살아서 껍질을 제거해야 돼요.



함께하는 오늘의 음식

가장밥

기장	500g
참쌀	1kg
쌀	8kg

낙지버섯매운국

낙지	4kg
쇠고기	1kg
느타리버섯	1.5kg
팽이버섯	1.5kg
표고버섯	1kg
양파	1kg
대파	300g
마늘	200g
콩나물	2.5kg
숙갓	500g
고춧가루	200g
국간장	100ml
소금	10g
후추	2g

참나물무침

참나물	2.5kg
파	100g
마늘	100g
식초	200ml
설탕	10g
고추장	300g
고춧가루	100g
참깨	10g

멸치땅콩볶음

볶음멸치	500g
땅콩	300g
물엿	150ml
간장	10ml
참깨	20g
식용유	10ml
생강즙	10ml

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	194.8	4.1	13.5	9.3	197.8	0.3	0.4	1.3	35.5	2.3
전체영양량	710.3	93.0	36.4	16.4	429.0	0.6	0.7	18.5	172.6	5.7

초

3월 셋째 주 식단 04

콩소시지 채소볶음



한귀정의
영양컨설팅

콩의 식물성 에스트로겐은 여성호르몬과 비슷해 폐경기 여성에게 발생하기 쉬운 골다공증을 예방할 수 있다. 양파의 독특한 매운 맛과 자극적인 냄새는 알린(Alline)이라는 성분 때문인데 소화액의 분비를 도와 신진대사를 활발히 해주고 비타민 B₆의 흡수를 돕는다.



만드는 방법

- ① 콩소시지에 칼집을 낸 후 끓는 물에 살짝 데쳐낸다.
- ② 채소는 모두 채썰기를 한다.
- ③ 채소와 콩소시지를 각각 볶아 낸다.
- ④ 마늘, 토마토케찹, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 양념장을 만든 후 끓인다.
- ⑤ 끓는 양념장에 콩소시지와 채소를 넣어 한번 더 볶아낸다.

준비할 재료

(100인분)

콩소시지	6kg	토마토케찹	1kg
당근	300g	고추장	500g
피망	500g	소금	50g
양배추	1kg	간장	50ml
양파	500g	물엿	20ml
대파	300g	참기름	50ml
마늘	200g		



콩소시지의
고급 맛과
친환경농산물의
FOCUS

- 콩소시지는 콩단백 성분을 추출해 만든 소시지로 육류로 만든 소시지와는 달리 발색제를 첨부하지 않아 건강에 좋고 맛이 담백하며 질감도 육류와 비슷해요.
- 콩소시지는 색깔이 진하지 않아 밝은 색깔의 다양한 친환경채소를 섞어 조리하면 시각적으로 좋아요.
- 3월에 많이 나오는 친환경농산물은 감자, 당근, 마늘, 상추, 양파, 무, 대파, 버섯류, 쌀 및 잡곡류예요.



함께하는 오늘의 음식

수수밥

찰수수	500g	대파	200g
찰쌀	1kg	마늘	100g
쌀	8kg	고춧가루	100g
		멸치액젓	100ml
		소금	10g

식용유	50ml
마늘	10g

봄동겉절이

봄동	3kg
멸치액젓	300ml
대파	200g
마늘	100g
고춧가루	200g
설탕	10g

참치김치국

참치캔	1.5kg	염장미역줄기	4kg
국멸치	300g	당근	300g
배추김치	3kg	양파	300g
양파	500g	들기름	200g
콩나물	1.5kg	참깨	10g

미역줄기볶음

염장미역줄기	4kg
당근	300g
양파	300g
들기름	200g
참깨	10g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	219.3	10.1	9.1	15.7	80.3	0.2	0.1	13.6	22.6	1.3
전체영양량	670.8	95.4	25.3	20.2	260.1	0.4	0.3	49.0	205.1	6.9

초

3월 셋째 주 식단 05

LA 돼지갈비찜



한귀정의
영양컨설팅

돼지고기의 철분은 체내 흡수율이 높아 철 결핍성 빈혈을 예방한다. 필수아미노산 중 하나인 메티오닌(methionine) 성분은 간장을 보호하고 피로를 빨리 회복시켜준다.



만드는 방법

- ① 고기는 핏물 제거 후 뜨거운 물에 데쳐 행군다.
- ② 데친 고기에 간장양념을 하여 재운다.
- ③ 고기가 어느 정도 익은 후 채소를 넣어 함께 조리한다.
- ④ 조리 후 참기름을 넣고 섞는다.

준비할 재료

(100인분)

돼지고기(갈비)10kg	생강	10g
돼지고기(사태) 3kg	청주	100ml
양파 1.5kg	간장	1l
당근 500g	물엿	20ml
대파 300g	설탕	20g
마늘 200g	후추	5g



조리할 때 주의할 점
FOCUS

- 돼지갈비와 사태를 LA갈비처럼 썰어 찜을 하면 먹기도 편하고 빠른 시간내에 조리를 할 수 있어요.
- 감자를 넣으면 부스러져 텁텁한 맛을 주기 때문에 넣지 않는 것이 좋아요.
- 친환경양파와 마늘을 많이 넣으면 돼지고기 특유의 냄새 제거와 단맛 증진의 효과가 있어요.
- 친환경으로 재배된 양파는 시중에서 판매되는 양파보다 쉽게 상하므로 검수시 주의해야 돼요.



함께하는 오늘의 음식

현미찰쌀밥

찰쌀현미 700g	대파 200g	대파 300g
찰쌀 1kg	마늘 100g	마늘 200g
쌀 8kg	들기름 200g	생강 5g
	참깨 20g	국멸치 300g
		멸치액젓 50ml
		고춧가루 100g
		소금 10g

취나물된장무침

생취 2.5kg	순두부 6kg	
된장 200g	바지락 1.5kg	김치
고춧가루 100g	양파 1kg	
	팽이버섯 1.5kg	배추김치 4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	281.4	4.3	24.5	17.7	74.0	1.0	0.2	4.9	22.4	1.3
전체영양량	756.1	90.2	40.5	24.5	319.0	1.3	0.5	19.9	190.0	6.5

초

3월 넷째 주 식단 이

달래 오이 무침



한귀정의
영양컨설팅

봄을 알리는 달래는 비타민을 많이 함유하고 있어 이른 봄 부족하기 쉬운 비타민 보충에 효과가 있다. 특히 달래에 많은 비타민C는 피부를 젊게하고 빈혈에도 효과가 있으며, 간장의 작용을 돕고 동맥경화도 예방하는 효능이 있다.



만드는 방법

- 1 오이는 0.3cm 두께로 얇게 어슷썰기한다.
- 2 달래는 오이와 같은 길이로 썬다.
- 3 붉은고추는 어슷하게 잘게 썰어 씨를 털어놓는다.
- 4 양념장(고춧가루, 마늘, 설탕, 식초, 실파, 멸치액젓)을 만들어 배식 직전에 무친다.

준비할 재료

(100인분)

붉은고추	50g	고춧가루	60g
달래	457g	양조식초	70ml
마늘	80g	오이	900g
멸치액젓	40ml	실파	100g
백설탕	100g		



저영양·저지방의
친환경식품 32
FOCUS

- 요즘은 달래가 겨울철에도 시장에 나오지만 봄철에 식욕을 돋구는 대표적인 식품이지요.
- 달래와 오이를 매콤새콤하게 무치면 밥에 얹어 비벼먹어도 감칠맛이 나요.
- 많은 양이 필요하지 않으므로 친환경식재료를 구입해 보아요.
- 친환경설탕과 깨끗한 국산 멸치액젓 혹은 간장을 사용해 보아요.



함께하는 오늘의 음식

흑미밥

쌀	7.5kg
흑미	444g

얼갈이배추	3kg
콩가루	190g
대파	200g

양파	400g
전분	400g
청주	70ml
현미유	500ml
튀김가루	1.1kg
청피망	240g
홍피망	100g
후추	10g

콩가루배추국

고춧가루	20g
고추장	200g
다시마	70g
된장	800g
마늘	100g
멸치	300g

간ponggi

간장	400ml
닭고기(가슴살)	4.2kg
마늘	100g
생강	70g
백설탕	300g
소금	30g
양조식초	100ml

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	8.7	1.8	0.5	0.1	20.7	0.0	0.0	4.1	11.7	0.2
전체영양량	503.7	86.2	21.1	7.5	93.8	0.2	0.2	20.1	131.6	3.3

초

3월 넷째 주 식단 02

임연수 유자청구이



한귀정의
영양컨설팅

임연수는 냄새가 강하지 않아 유자청과 잘 어울리는 생선이다. 유자에는 비타민C가 100g당 105mg (레몬의 3배, 사과의 25배)이나 들어있어 감기치료에 탁월하다. 또한 껍질에 있는 헤스페리딘(Hesperidin)은 혈압을 안정시키고 모세혈관을 강하게 하여 고혈압, 저혈압은 물론 뇌졸중 예방에도 유용하다.



만드는 방법

- 1 냉동 임연수살을 전날 입고하여 냉장 해동한 후 씻어서 물기를 뺀다.
- 2 전날 유자차의 유자 중 반정도는 으깨어 섞고 유자청, 맛술, 소금, 후추로 밑양념을 하여 재워둔다.
- 3 프라이팬에 현미유를 두르고 양념된 임연수살에 마른 밀가루를 묻혀서 지진다.
- 4 찬통에 세워서 가지런히 담아낸다.

준비할 재료

(100인분)

맛술	114ml	임연수살	6kg
밀가루(중력분)	635g	현미유	501ml
소금	102g	후추	6g
유자차	127g		



저지방 음식의 맛을 높여주는 유자차의 효능

- 임연수살을 전날 재워두면 비린 냄새가 줄어들고 유자향의 향긋한 맛이 배어 생선을 좋아하는 사람에게도 권할 수 있어요.
- 밀가루는 우리밀을 사용하고 기름도 현미유를 사용해요.
- 허룻밤을 재우므로 소금간을 세게 하지 않도록 주의해줘요.
- 생선구이에 배어 있던 기름을 조금이라도 빼기 위해 생선을 세워서 가지런히 담는 것이 좋아요. 배식찬통 아래 석쇠모양의 망을 깔아도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

검정콩밥

서리태	381g
쌀	7.1kg

마늘	51g
멸치	127g
굵은소금	102g
양파	203g
대파	102g

마늘	70g
참깨	32g
백설탕	32g
참기름	25ml
현미유	203ml
실파	102g

감자다시마국

국간장	102ml
간감자	1.6kg
다시마	63g

깨이썬

간장	305ml
고춧가루	32g
깨잎	1.1kg

김치

깍두기	2.9kg
-----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	189.2	10.4	13.0	10.4	13.8	0.1	0.1	0.7	25.0	0.7
전체영양량	511.2	72.3	21.0	14.2	206.9	0.3	0.2	14.1	107.0	2.1

초

3월 넷째 주 식단 03

봄나물 비빔밥



한귀정의
영양권선택

봄나물 하면 가장 먼저 떠오르는 냉이는 단백질, 칼슘, 철분이 풍부하고 비타민A가 많아 춘곤증 예방에 그만이다. 약간 맵고 씹사름한 맛이 매력인 달래는 칼슘이 많고 반혈과 동맥경화에 좋다.



만드는 방법

- ① 냉이는 다듬어진 것을 구입하여 데친 후 무쳐 놓는다.
- ② 달래는 3cm 길이로 썰어 간장, 식초, 설탕으로 무쳐 놓는다.
- ③ 시금치는 데쳐서 무치고 애너타리는 데친 후 살짝 볶아 놓는다.
- ④ 쇠고기는 가는 채로 썰어서 불고기 양념을 하여 재웠다가 볶는다.
- ⑤ 고추장에 탄산음료, 파, 마늘을 넣어 양념고추장을 만든다.
- ⑥ ①, ②, ③, ④를 한 찬통에 혼합하여 담고 ⑤는 따로 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	100ml	시금치	2kg
고추장	1.4kg	쌀	7kg
냉이	1.3kg	애너타리버섯	1kg
달래	1kg	참기름	100ml
마늘	150g	현미유	300ml
참깨	100g	탄산음료	300g
보리쌀	500g	실파	200g
굵은소금	30g	후추	1g
쇠고기(우둔)	2kg		



정명옥 산사장의
친환경음식 조리
FOCUS

- 달래, 냉이는 이른 봄에 이용할 수 있는 식품이므로 5월이면 조금 늦은 감이 있지요. 시중에 많이 나와있는 나물거리를 상황에 맞게 준비하면 좋아요.
- 오징어숙회용으로 오징어를 데쳐서 초고추장과 함께 배식하면 비교적 만족도가 높은 음식이에요.
- 시중에 상품화된 친환경새싹을 이용해서 제공해도 좋을 거예요.



함께하는 오늘의 음식

콩나물무말은국

다시마	50g
마늘	50g
멸치(큰멸치)	100g
굵은소금	100g
조선무	1kg

콩나물	1.2kg
대파	100g
후추	1g

오렌지

제주청건오렌지	10kg
---------	------

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	388.6	69.3	12.3	6.2	237.3	0.2	0.3	26.6	66.5	3.5
전체영양량	448.4	82.2	15.1	6.8	271.2	0.4	0.3	77.8	146.2	4.3

초

3월 넷째 주 식단 04

연근조림



한귀정의
영양컨설팅

연근을 얇게 자르면 가는 실처럼 끈끈하게 엉겨있는 물질을 볼 수 있다. '뮤신(mucin)' 이란 물질로 단백질 소화를 촉진시키며 위벽을 보호해주는 효과가 있다. 또 연근을 잘랐을 때 검게 변하는 것은 탄닌(tannin) 때문인데 탄닌에는 강력한 수렴작용과 지혈효과가 있어 치질이나 궤양, 코피, 부인과 출혈 등을 억제하는 효능이 있다.



만드는 방법

- 1 연근은 식초물에 데친 후 반쯤 익으면 건져내어 찬 물에 헹군다.
- 2 솔에 기름을 두르고, 연근을 충분히 볶아낸다.
- 3 다른 솔에 간장, 설탕, 쌀조청1/2, 맛술, 다시물을 넣어 충분히 끓여준다.
- 4 연근을 조리장에 넣고 뚜껑을 덮고 조리다. 끓으면 불을 약하게 하여 조리다.
- 5 충분히 조리서 조리국물이 반으로 줄면 쌀조청1/2을 넣고 골고루 뒤집어 가며 윤기를 낸다. 참깨를 뿌린 후 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	440ml	식초	75ml
맛술	75ml	연근	3.2kg
쌀조청	314ml	참기름	63ml
참깨	31g	현미유	252ml
백설탕	126g		



경명옥 선생님의
건강밥상 요리
FOCUS

- 설탕과 쌀조청의 비율을 조정하여 너무 달지 않도록 하세요. 단순당 섭취를 줄이도록 해야돼요.
- 연근은 표백제와 방부제 및 소금으로 염처리 된 제품이 있을 수 있어요. 가끔씩 국산, 친환경제품을 구입하여 사용해요.



함께하는 오늘의 음식

잡곡밥

쌀	6.3kg	고추장	201g	깨끗	252g
현미	252g	다시마	94g	마늘	50g
차수수	252g	된장	755g	골뱅이통조림	1.8kg
차조	252g	두부	1.1kg	무슬라이스	1.1kg
참쌀	503g	멸치	252g	참깨	31g
		양파	440g	백설탕	101g
		대파	189g	식초	101ml
		애호박	1.3kg	양배추	1.5kg
				오이	1.1kg
				참기름	63ml

애호박된장찌개

간갑자	1.2kg
꽃게	503g
붉은고추	57g
청양고추	60g

골뱅이채소무침

고춧가루	63g
고추장	428g
실파	63g

김치

총각김치	3.5kg
------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	65.1	8.2	0.9	3.4	0.0	0.0	0.0	17.1	10.8	0.4
전체영양량	459.1	83.0	15.3	6.8	152.2	0.2	0.2	42.2	143.6	2.9

초

3월 넷째 주 식단 05

삼색냉채



한귀정의
영양컨설팅

미나리의 특유한 정유(精油)성분과 철분은 혈액을 맑게 한다. 당근에 많은 카로틴은 비타민A의 전구체로 야맹증을 낮게 한다. 숙주는 섬유소가 많아 몸의 독소를 제거하는 효과가 있다.



만드는 방법

- ① 미나리는 잎을 떼어내고 3cm 길이로 썬다.
- ② 당근도 미나리와 같은 크기로 채썬다.
- ③ 숙주는 살짝 데쳐 완전히 식혀 놓는다.
- ④ 소금, 식초, 설탕, 다진마늘로 양념을 만들어 준비된 채소에 살짝 버무린다.
- ⑤ 차게 해서 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

당근	558g	소금	125g
마늘	63g	숙주	1.6kg
미나리	1.1kg	식초	125ml
백설탕	125g		



가정오산농장의
건강영양식 2판
FOCUS

- 당근은 토양 속의 오염물질을 가장 잘 흡수하는 뿌리채소이기 때문에 반드시 친환경제품(홍당근)을 구입하는 것이 좋아요.
- 숙주는 녹두의 가격이 고가이기 때문에 국산, 친환경제품으로 둔갑할 우려가 높으므로 식재료의 선택 및 검수에 더욱 철저해야 된답니다.



함께하는 오늘의 음식

차수수밥

쌀	6.7kg
차수수	501g
참쌀	501g

두부	752g
멸치	251g
조선무	439g
청국장	1.3kg
대파	125g
애호박	627g

마늘	125g
맛술	63ml
참깨	63g
생강	63g
백설탕	63g
양파	501g
참기름	31ml
대파	125g
후추	63g

청국장찌개

붉은고추	34g
청양고추	36g
배추김치	1kg
너타리버섯	251g
다시마	125g
된장	251g

돼지고기깨이부음

간장	75ml
고추장	251g
배추김치	3.5kg
깻잎	376g
돼지고기(목살)	3.5kg

김치

깍두기	3.5kg
-----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	11.8	2.4	0.9	0.0	140.1	0.0	0.0	4.8	10.9	0.5
전체영양량	445.4	74.1	20.1	6.8	219.5	0.4	0.2	20.3	153.1	5.3



4월첫째주식단 **이**

갑오징어 채소볶음



한귀정의
영양컨설팅

오징어는 콜레스테롤이 많지만 콜레스테롤의 체내 흡수를 억제하는 타우린(taurine)이 다른 어패류보다 2~3배 풍부해 콜레스테롤 수치가 다소 높은 사람이 먹어도 무방하다.



만드는 방법

- 1 오징어를 설탕, 청주, 생강즙에 1시간 정도 재워둔다.
- 2 당근, 양파는 직사각형으로 적당히 썰고 대파는 어슷썰기 한다.
- 3 재워둔 오징어를 살짝 볶다가 마늘, 간장, 고추장을 넣고 5분 정도 볶은 후 당근, 양파, 대파 순으로 넣어 볶는다.
- 4 마지막으로 물엿, 참기름, 참깨 등을 넣어 최종간을 한다.

준비할 재료

(100인분)

물엿	200ml	대파	700g
백설탕	100g	갑오징어	6.5kg
마늘	150g	참기름	100ml
생강	30g	간장	500ml
양파	2.5kg	고춧가루	100g
당근	1.5kg	고추장	500g



김지유원장님의
친한명금식 조리
FOCUS

- 갑오징어를 삶는 때는 너무 질겨지지 않도록 시간을 잘 조절해야 해요.
- 전분이나 찹쌀가루를 물에 개어서 불을 끄기 전 혼합하면 재료가 잘 어우러져요.



함께하는 오늘의 음식

친환경차조밥

차조	700g
쌀	7kg
찹쌀	1.5kg

달걀	1kg
참기름	100ml
식용유	200ml
간장	500ml
고춧가루	50g
식초	20ml

애호박	1.2kg
디포리	400g
조갯살	1kg

김치

두부구이

백설탕	50g
두부	7.5kg
마늘	200g
쪽파	200g

감자수제비국

수제비	3kg
감자	3kg
양파	1kg
대파	250g

배추김치	4kg
------	-----

요구르트

요구르트	6.5l
------	------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	99.0	9.1	11.3	2.0	256.3	0.1	0.1	5.9	39.2	1.2
전체영양량	777.4	106.3	35.2	12.4	441.5	0.3	0.4	35.7	349.3	7.3

초

4월첫째주식단 02

토란무 들깨국



한귀정의
영양컨설팅

탄수화물이 주성분인 토란은 섬유소가 풍부해 장을 활발하게 하고 변비 치료에 도움을 주며 비만에 효과적이다. 자칫 텁텁함을 줄 수 있는 토란국에 무를 같이 넣어 조리함으로써 시원함을 더할 수 있다.



만드는 방법

- ① 토란은 껍질을 제거 한 후 쌀뜨물에 담궈 아린맛을 없앤다.
- ② 디포리, 다시마는 국물을 우려 낸 후 건져 낸다.
- ③ 무는 껍질을 제거한 후 깨끗이 씻어 놓는다.
- ④ 들깨는 ②의 물을 이용하여 갈아 껍질을 체에 거른다.
- ⑤ 건새우는 수염을 제거하고, 무와 토란, 양파는 앞게 사각으로 썰어 ②의 국물에 넣어 끓여낸다.

준비할 재료

(100인분)

건새우	100g	양파	600g
다시마	100g	토란	2.1kg
디포리	300g	대파	100g
들깨	300g	쪽파	50g
무	1.4kg		
소금	100g		



방콕비선사장의
친환경음식 2과
FOCUS

- 토란의 아린 맛을 없애기 위해 쌀뜨물에 담그거나, 소금물에 살짝 데쳐낸 후 사용하면 좋아요.
- 들깨의 사용이 번거로우면 들깨가루를 이용할 수 있어요.
- 건져낸 다시마도 무와 같은 크기로 썰어서 국의 재료로 이용할 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

기장쌀밥

기장	600g
쌀	6.2kg
참쌀	1.4kg

가랏나무무침

풋고추	100g
고추장	100g
된장	50g
유채	1.2kg
참기름	100ml
참깨	100g

물엿	600ml
쌈추	300g
사과	200g
상추	1kg
양파	700g
오리고기(살코기)	5.8kg
청주	100ml
케일	100g
후추	5g

두부구이/양념장

간장	200ml
고춧가루	100g
당근	300g
두부	3.5kg
참깨	100g
식용유	600ml
쪽파	10g
참기름	10ml

오리로스/쌈

간장	300ml
풋고추	100g
고추장	400g
고춧가루	100g
적근대	300g
된장	300g
마늘	100g

김치

배추김치	4kg
------	-----

굴

굴	7.6kg
---	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	42.1	4.4	3.3	1.1	2.8	0.0	0.0	5.5	139.5	1.1
전체영양량	616.0	91.6	24.5	16.1	186.3	0.4	0.3	42.1	206.7	4.4

초

4월첫째주식단 03

미트볼 케첩조림



한귀정의
영양컨설팅

지방질이 많은 식품에 토마토소스를 넣어 조림으로써 음식이 한결 산뜻해진다. 고기와 두부를 적당히 섞어서 부드러운 질감을 살릴 수 있어 좋다.



만드는 방법

- ① 돼지고기는 갈아서 준비한다.
- ② 모든 채소는 다지고, 두부는 물기를 제거하고 으깨 놓는다.
- ③ ①과 ②에 마늘, 소금 등 양념을 넣고 끈기있게 치댄다.
- ④ ③을 밥통 정도의 크기로 빻어서 기름에 튀겨낸다.
- ⑤ 토마토케첩과 물엿으로 소스를 만들어 ④에 버무리려 낸다.

준비할 재료

(100인분)

빵가루	500g	당근	500g
물엿	300ml	돼지고기(등심)	6.7kg
백설탕	200g	참기름	20ml
두부	1.5kg	식용유	500ml
참깨	20g	둔까스소스	400g
마늘	30g	토마토케첩	1kg
양파	800g	후추	1g
쪽파	300g		



비타민이 풍부한
단백질 공급원
FOCUS

- 돼지고기나 쇠고기 간 것에 채소를 다져 넣어 한 입 크기로 미트볼을 만들어 튀겨낸 후 케첩 소스를 만들어 한소금 조리면 채소를 싫어하는 아이들도 좋아해요. 꼬치에 꽂아 주어도 좋아요.
- 케첩소스를 만들때는 뜨거운 팬에 기름을 두르고 마늘, 양파를 넣어 볶아 향을 내면 소스의 맛이 마늘 향과 잘 어우러져 더욱 깊은 맛을 내요.
- 케첩 대신 고추장을 소량 이용하면 매콤한 맛이 나서 반찬으로 더욱 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

차조밥

차조	700g
쌀	7kg
참쌀	1.5kg

복어	200g
다시마	40g
참기름	50ml
소금	100g
후추	1g

문어다시마/쌈

백설탕	100g
참깨	50g
마늘	30g
문어	5kg
다시마	2kg
탄산음료	500g
고추장	1kg
식초	90ml

콩나물볶어국

볶은고추	100g
마늘	50g
콩나물	2.7kg
대파	300g
달걀	300g
멸치	500g

열무된장무침

참깨	30g
마늘	50g
열무	3kg
참기름	30ml
된장	1kg

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	273.2	13.2	15.1	17.4	82.0	0.6	0.1	3.3	31.1	1.9
전체영양량	784.2	103.0	39.8	22.4	304.6	0.9	0.5	38.1	332.0	6.6

초

4월첫째주식단 04

채소스틱



한귀정의
영양컨설팅

파프리카는 달지만 열량은 100g당 19kcal로 매우 낮다. 비타민A, C가 풍부한데 100g당 비타민C 함량이 375mg으로 같은 분량 피망의 2배, 딸기의 4배, 시금치의 5배 수준이다. 오이는 열량은 100g당 9kcal밖에 되지 않으며 수분의 함량이 97%가량 된다. 생것으로 신선하게 먹을 수 있는 비타민 공급식품이다.



만드는 방법

- ① 오이는 소금으로 문질러 깨끗이 씻은 다음 껍질을 벗긴다.
- ② 풋고추, 파프리카는 깨끗이 씻어 놓는다.
- ③ 당근은 껍질을 벗기고 깨끗이 씻어 놓는다.
- ④ 된장, 참깨, 참기름을 골고루 혼합해 양념장을 만든다.
- ⑤ 당근, 파프리카, 오이는 1.5cm×1.5cm×4cm로 썰어 놓고 풋고추, ④의 양념장과 함께 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

당근	700g	파프리카(황색)	500g
오이	2.6kg	된장	700g
풋고추	300g	참깨	100g
파프리카(주황색)	500g	참기름	100ml



비타민이 풍부한
건강식품 3인
FOCUS

- 오이는 여름철에 시원하게 먹으면 더 맛이 있어요.
- 오이는 씨가 없고 아삭한 것을 선택해야 돼요.
- 파프리카는 색상별로 준비하여 식욕을 돋울 수 있어요.
- 된장의 짠맛이 너무 강하면 적당량의 양파를 갈아넣고 한소끔 끓여내면 돼요.



함께하는 오늘의 음식

주먹밥

당근	700g
쌀	6.2kg
검정참깨	200g
참살	3.1kg
식용유	900ml
애호박	900g

마늘	200g
쇠고기(양지)	1.8kg
조랭이떡	10.8kg
대파	100g
다시마	100g

튀트	800g
식초	100ml

김치

배추김치	4kg
------	-----

콩나물튀트무침

고추장	500g
된장	1.2kg
참깨	200g
콩나물	3.1kg

딸기

딸기	9kg
----	-----

조랭이떡국

달걀	600g
----	------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	33.3	2.9	1.6	2.0	118.2	0.0	0.0	19.5	26.7	0.5
전체영양량	645.7	119.0	17.3	10.9	225.6	0.3	0.3	111.0	116.0	4.5



4월 첫째 주 식단 05

취나물 된장무침



한귀장의
영양컨설팅

취나물에는 참취, 곰취, 개미취 등이 있고 주로 먹는 종류는 참취의 어린잎이다. '산나물의 왕'이라 불릴 만큼 봄철 미각을 살려주는 취나물은 칼륨, 비타민C, 아미노산 함량이 많은 알카리성 식품으로 봄철 춘곤증 예방에 좋다. 된장의 구수한 맛과 잘 어울린다.



만드는 방법

- 1 취나물은 손질 후 데쳐낸다.
- 2 데쳐낸 취나물을 참기름에 볶으면서 마늘, 간장, 소금으로 간한다.

준비할 재료

(100인분)

참깨	10g	참기름	50ml
마늘	50g	된장	500g
취나물	3kg		



김지원선생님의
친한맛집까지 고려
FOCUS

- 취나물은 물기를 적당히 제거하고, 팬에 들기름을 충분히 두르고 볶아주어야 취나물의 씹히는 맛과 향이 더욱 깊어져요.
- 데친 취나물을 볶기 전에 미리 마늘, 국간장, 참기름으로 무친 후 불에 올려야 돼요.



함께하는 오늘의 음식

녹두밥

차수수	300g
쌀	7.5kg
참쌀	1.7kg
녹두	200g

얼갈이배추	2kg
쪽파	400g
돼지고기(앞다리)	2.8kg
돼지고기(등뼈)	2kg
모자반	500g
고춧가루	100g
소금	50g
후추	80g

모듬샐러드

오이	1.5kg
방울토마토	1kg
배	3kg
사과	2.5kg
마요네즈	1.1kg

모자반국

메밀가루	600g
마늘	100g
생강	50g

완자전

달걀	2kg
완자	5.5kg

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	23.0	2.7	1.6	0.9	178.2	0.0	0.0	4.4	41.0	0.8
전체영양량	769.5	105.7	33.4	23.7	545.9	0.8	0.5	33.4	229.7	9.8



4월 둘째 주 식단 **이**

톡오이 무침



한귀정의
영양컨설팅

톡은 식이섬유가 풍부해 동맥경화 예방에 탁월하다. 칼슘, 요오드, 철 또한 많아 혈관경화를 막고 치아 건강에 도움을 준다. 오이와 함께 버무려 상큼하게 먹는 맛이 일품이다.



만드는 방법

- ① 톳을 손질하여 삶아낸 후 적당한 길이로 썬다.
- ② 오이는 어슷썰기한다.
- ③ ①, ②를 섞고 갖은 양념을 한 후 무쳐낸다.

준비할 재료

(100인분)

백설탕	100g	고춧가루	80g
마늘	60g	된장	400g
오이	2kg	식초	40ml
톳	1.2kg		



김지연선생님의
반려동물 요리
FOCUS

- 톳을 삶을 때 식초를 약간 넣어 주면 톳의 비린내를 없애주고 부드러움과 새콤함이 더해져 더욱 신선한 맛을 느낄수 있어요.
- 된장대신 고추장을 이용해도 깔끔한 맛을 느낄 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

팔밥

쌀	7.8kg
찹쌀	1.7kg
검정팥	300g

멸치	200g
다시마	50g
고춧가루	100g
된장	200g

참깨	10g
마늘	30g
파리고추	400g
멸치	100g
다시마	20g
식용유	200ml
간장	300ml

돼지고기김치찌개

두부	2.5kg
풋고추	50g
배추김치	5kg
마늘	100g
콩나물	1.2kg
대파	200g
돼지고기(알다리)	3.7kg

고등어구이

자반고등어	7kg
식용유	200ml

김치

배추김치	4kg
------	-----

파리고추감자조림

간감자	9.5kg
물엿	200ml
백설탕	50g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	18.5	3.0	1.1	0.4	37.1	0.0	0.0	2.7	27.1	0.7
전체영양량	706.6	105.9	43.9	17.0	253.6	0.8	0.6	65.2	271.7	7.8

초

4월 둘째 주 식단 02

도토리묵 비빔밥



한귀정의
영양컨설팅

도토리묵의 씹살한 맛이 비빔밥과 잘 어울리는 음식이다. 영양적으로 필요한 영양소가 골고루 함유되어있는 일품식이다.



만드는 방법

- ① 밥은 고슬고슬하게 짓는다.
- ② 도라지, 당근, 느타리버섯은 살짝 볶고 익은 배추 김치는 잘게 썰어 참기름에 버무리다.
- ③ 상추는 곱게 채썰고 목은 채썰어서 소금과 참기름을 발라 놓는다.
- ④ 비빔기에 준비된 재료를 골고루 담고 같은 돼지 고기를 이용해 볶음 고추장을 만들어 함께 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

참쌀	1kg	상추	500g
쌀	8kg	느타리버섯	1kg
도라지	1kg	돼지고기	1kg
도토리묵	5kg	고추장	2kg
배추김치	2kg	참기름	100ml
당근	500g	마늘	200g



소성임선생님의
건강관리
FOCUS

- 아이들이 싫어하는 채소와 버섯을 듬뿍 먹일 수 있는 좋은 음식으로 다른 채소비빔밥 보다 선호도도 좋고 도토리묵을 넣어 색다른 맛을 낼 수 있어요.
- 매운맛을 싫어하는 저학년을 위해 볶음고추장을 해주는 것도 좋아요.
- 친환경식재료는 전처리 제품이 없고 크기가 불규칙하기 때문에 전처리 시간이 다소 소요돼요.



함께하는 오늘의 음식

다시마국

다시마	100g
쪽파	300g
양파	500g
무	1kg
국멸치	300g
마늘	100g
후추	5g
국간장	10ml
소금	10g

딸기쉐이크

딸기	4kg
우유	10l
꿀	50g

프렌치토스트

계피가루	5g
설탕	5g
식빵	2kg
달걀	2kg
우유	2l
식용유	500ml



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	442.4	89.8	9.6	3.4	166.2	0.3	0.2	4.5	37.4	1.8
전체영양량	711.1	116.6	21.0	16.8	271.4	0.5	0.6	56.9	289.3	4.5

초

4월 둘째주 식단 03

돼지고기 두반장볶음



한귀정의
영양컨설팅

두반장은 콩을 원료로 만들기 때문에 영양적으로도 우수하다. 돼지고기에서 나는 특유의 냄새 또한 없앨 수 있다. 두반장을 넣어 볶음으로써 우리고추장 맛과는 차별화 된 매콤한 맛과 특유의 향이 일품인 돼지고기 볶음요리이다.



만드는 방법

- ① 돼지고기는 적당한 크기로 썰어놓는다.
- ② 두반장, 마늘, 생강, 후추, 청주, 고추장, 간장을 넣어 양념장을 만든다.
- ③ 양념장에 ①의 고기를 넣고 재운다.
- ④ ③의 고기와 채소를 넣고 볶아준 후 참기름을 넣어 완성한다.

준비할 재료

(100인분)

돼지고기	8kg	마늘	200g
두반장	1.5kg	생강	10g
양파	1.5kg	후추	5g
청피망	500g	청주	10mℓ
당근	300g	고추장	500g
대파	200g	간장	200mℓ



조식이나 저녁식사의 소량이나 중량 식사섭취의 소리 FOCUS

- 두반장의 매콤함을 느낄 수 있어요.
- 돼지고기에 여러가지 채소를 활용해 함께 볶아도 좋아요.
- 4월에 많이 사용되는 친환경농산물은 유정란, 대파, 쪽파, 상추, 아욱, 깻잎, 시금치, 부추, 버섯류, 잡곡류예요.



함께하는 오늘의 음식

김정콩밥

서리태	500g
참쌀	1kg
쌀	8.5kg

국멸치	300g
마늘	100g
국간장	30mℓ
소금	10g

마늘	100g
국간장	10mℓ
소금	10g
들기름	200g
참깨	20g

감자미역국

감자	4.5kg
미역	200g

두부쫄갠김치

두부	1.5kg
쫄갠	3kg
대파	200g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	141.7	5.0	16.0	4.7	64.9	0.6	0.3	5.4	22.0	1.1
전체영양량	632.1	94.0	30.5	12.6	285.6	0.8	0.5	34.0	168.5	4.2

초

4월 둘째주 식단 04

청경채 무침



한귀정의
영양컨설팅

청경채는 매우 연하고 특별한 향이나 맛이 없어 소스의 맛을 살리는 음식에 적합하다. 채소이지만 칼슘이 풍부한 식품이다. 꾸준히 섭취하면 신진대사 및 세포기능이 튼튼해지는 특성이 있다.



만드는 방법

- 1 청경채는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 자른다.
- 2 새콤달콤한 양념장을 만든 후 배식 직전에 버무린다.

준비할 재료

(100인분)

청경채	2.5kg	고춧가루	100g
대파	100g	고추장	200g
마늘	100g	설탕	20g
식초	300ml	참깨	20g



조식에서 어린이
영양관리
의 중요성을
강조
FOCUS

- 아이들의 선호도가 높은 요리이며 고기요리의 보조반찬으로도 잘 어울려요.
- 청경채는 사철재배가 가능하며, 조리를 해도 연육색이 변하지 않는 채소예요.
- 친환경엽채류는 시중에서도 쉽게 구할 수 있으며 가격이 저렴하답니다.



함께하는 오늘의 음식

잡곡밥

수수	300g
기장	300g
차조	300g
찰쌀	10kg
쌀	7kg

국멸치	300g
무	1kg
다시마	100g
국간장	20ml
소금	20g
후추	5g

식용유	1l
오이	300g
양파	500g
당근	300g
피망	300g
파인애플통조림	2kg
케첩	1kg
전분	700g
설탕	200g
식초	300ml
소금	10g
청주	100ml

보리새우감자국

보리새우	300g
감자	7kg
양파	500g
대파	300g
마늘	200g

탕수육

돼지고기	7kg
튀김가루	1.5kg
달걀	60g
마늘	100g
생강	10g
후추	5g
간장	10ml

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	14.7	2.4	0.7	0.3	130.4	0.0	0.0	12.9	29.7	0.4
전체영양량	711.1	110.9	28.0	16.5	219.9	0.8	0.4	52.5	148.3	3.9

초

4월 둘째주 식단 05

바지락살 미역국



한귀정의
영양컨설팅

미역은 칼슘, 철, 인, 비타민 B₂가 풍부하다. 담즙의 분비를 촉진하고 간장의 기능을 활발하게 하는 작용을 한다. 피로해소 및 숙취제거 식품으로 애용되며 조혈(造血)작용도 있기 때문에 성장기 및 남녀노소 누구에게도 필요한 중요식품이다.



만드는 방법

- ① 다시마와 멸치로 국물을 낸 후 건져낸다.
- ② 바지락살을 깨끗이 씻어 건져 놓는다.
- ③ 미역을 불려 씻는다.
- ④ 국물이 끓으면 씻은 미역을 먹기 좋은 크기로 잘라서 넣고 바지락살도 함께 넣는다.
- ⑤ 한소끔 끓으면 마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.

준비할 재료

(100인분)

마늘	103g	바지락살	771g
미역	154g	굵은소금	206g



경명옥선생님의
건강요리
FOCUS

- 다시마국물을 우려내 쓰면 국물 맛이 좋아요.
- 국멸치는 적당량 또는 소량만 사용해요.
- 참기름은 사용하지 않아요.



함께하는 오늘의 음식

흑미밥

쌀	7.5kg
흑미	360g

전분	51g
참기름	51ml
청경채	2.5kg
현미유	514ml
대파	103g
후추	3g

두부	4.2kg
마늘	103g
생강	21g
백설탕	103g
참기름	26ml
청주	93ml
현미유	308ml
대파	206g
후추	3g

청경채볶음

굴소스	154g
돼지고기(뒷다리)	257g
마늘	51g
맛술	103ml
생강	26g
백설탕	51g

마파두부

붉은고추	46g
고춧가루	51g
고추장	514g
돼지고기(뒷다리)	1.5kg

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	12.0	0.9	1.7	0.3	9.7	0.0	0.0	0.8	25.3	1.5
전체영양량	540.0	72.4	18.6	18.6	161.8	0.5	0.2	20.0	127.5	3.6

초

4월 셋째 주 식단 이

돼지고기 된장볶음



한귀정의
영양컨설팅

된장은 콩이 가지고 있는 영양소뿐만 아니라 발효과정에서 생기는 생리활성 성분에 의해 기능성이 뛰어난 식품이다. 구수한 맛과 돼지고기 특유의 맛이 잘 어울릴 수 있는 독특한 음식이다.



만드는 방법

- ① 돼지고기는 씻은 후 굵게 채썰어 놓는다.
- ② 새우젓, 우유, 된장, 후추, 간장, 설탕, 청주, 생강, 마늘을 넣어 양념장을 만든다.
- ③ 양념장에 돼지고기를 재운다.
- ④ 재운 돼지고기를 볶다가 양파, 대파, 참기름을 넣어 완성한다.

준비할 재료

(100인분)

돼지고기	8kg	양파	1kg
새우젓	300g	생강	30g
우유	500ml	청주	10ml
된장	1kg	후추	5g
대파	300g	간장	300ml
마늘	200g	백설탕	20g



조성임선생님의
친환경식 요리
FOCUS

- 맵은 것을 싫어하는 아이에게 좋은 요리예요.
- 새우젓, 된장, 간장을 넣으므로 간 조절에 주의해야 돼요.
- 우리 몸에 좋은 된장을 아이에게 부담없이 먹일 수 있는 요리이지요.
- 항생제를 사용하지 않고 친환경사료로 키운 친환경축산물은 육질과 맛이 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

보리밥

보리쌀	500g
찰쌀	1kg
쌀	7kg

국멸치	300g
대파	300g
마늘	200g
다시마	100g
무	1kg
국간장	10ml
소금	10g

오이	2kg
대파	200g
마늘	100g
고추장	500g
고춧가루	100g
설탕	10g
물엿	10ml
식초	200ml
참깨	20g

들깨수제비국

들깨	500g
우리밀가루	2kg
당근	300g
간감자	2kg
양파	500g
달걀	500g

골뱅이소면무침

골뱅이캔	2kg
소면	3kg
당근	1kg
양파	500g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	136.6	3.8	17.1	5.3	6.9	0.6	0.3	1.3	29.8	1.0
전체영양량	746.7	122.6	37.9	9.3	264.0	0.9	0.5	23.0	203.8	4.8

초

4월 셋째 주 식단 02

북어 양념구이



한귀정의
영양컨설팅

명태는 가공하는 방법에 따라 다양한 맛의 식품으로 바뀐다. 북어에는 세포손상을 예방하는 데 중요한 역할을 하는 알라닌(alanine), 아스파르트산(aspartic acid), 글리신(glycine) 같은 아미노산이 매우 풍부하게 들어있다.



만드는 방법

- 1 북어포는 전일 입고하여 물에 불려 촉촉한 상태로 준비한다.
- 2 전날 미리 북어포를 고추장 및 각 재료를 섞어 만든 양념장에 쪄켜히 재워둔다.
- 3 부침기에 현미유를 넉넉히 두르고 호일을 깔고 구운 후 다진 실파, 참깨를 뿌려 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	257ml	참깨	51g
고추장	617g	황설탕	103g
마늘	103g	참기름	26ml
맛술	51ml	실파	154g
절단북어포(짬뽕)	1.6kg	현미유	300ml
쌀조청	257ml		



생명옥 선생님의
건강관리 20년
FOCUS

- 북어포(짬뽕)는 1인량씩 절단하여 납품하도록 미리 식단구성 시 치밀히 계획할 필요가 있어요.
- 북어포를 말리는 과정에서 방부제를 사용할 우려가 있으므로 청정가공식품을 선택하도록 해요.
- 전날 양념에 재우기 때문에 짜지 않도록 주의해야 돼요.
- 물엿 대신 쌀조청을 사용하고 너무 달지 않도록 양을 조절해야 돼요.
- 양념이 배어 있으므로 구울 때 타지 않도록 주의하세요.



함께하는 오늘의 음식

수수쌀밥
국수쌀밥

쌀	7.2kg
현미쭈쌀	411g

조선무	925g
콩나물	1kg
대파	103g

김치

치커리(푸른색)	195g
----------	------

콩나물무말은국

다시마	51g
마늘	51g
멸치	257g
굵은소금	154g

채소샐러드

브로콜리	627g
샐러드드레싱	720g
양상추	1kg
방울토마토	458g
치커리(적색)	82g

사과

배추김치	4kg
사과	6.2kg
백설탕	154g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	97.5	5.8	15.6	1.0	38.3	0.0	0.1	1.3	63.1	1.2
전체영양량	469.4	82.9	21.7	5.0	96.2	0.2	0.2	19.8	149.9	2.7

초

4월 셋째 주 식단 03

곤약콩조림



한귀정의
영양컨설팅

곤약의 주성분은 식이섬유로 칼로리가 낮다. 수분을 흡착하여 점성을 생기게 하는 특징이 있어 소화기관 내에서 오래 지체하여 포만감, 변비 완화, 정장 작용을 한다. 자칫 책상에 오랫동안 앉아 있어 부족하기 쉬운 장운동에 도움이 되는 음식이다.



만드는 방법

- 1 끈약은 식초를 떨어뜨린 끓는 물에 살짝 데쳐서 2cmx2cmx1cm 모양으로 썬다.
- 2 감정콩은 불렀다가 물을 약 2배 정도 붓고 삶는다.
- 3 끈약에 소금간을 약하게 한 후 현미유를 두르고 마늘1/2과 함께 살짝 볶는다.
- 4 삶은 감정콩에 간장, 물엿, 마늘1/2, 현미유를 약간 첨가하여 조리한다.
- 5 콩이 다 조리되면 볶은 끈약을 섞고 참기름과 참깨로 마무리 한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	411ml	참깨	26g
끈약	3.1kg	백설탕	51g
서리태	514g	참기름	26ml
마늘	51g	현미유	514ml
쌀조청	257ml		



건강영양사님의
친환경음식 2과
FOCUS

- 끈약 특유의 냄새를 제거하기 위해 식초를 떨어뜨린 물에 데쳐내야 돼요.
- 끈약에 콩의 감정물이 너무 많이 배어들지 않도록 주의하세요.
- 끈약은 친환경제품이 없고 감정콩(서리태)은 무농약이나 유기농제품으로 구입해 사용하면 돼요.



함께하는 오늘의 음식

친환경쌀밥

쌀밥

된장	771g	백설탕	103g
멸치	257g	식초	93ml
대파	103g	오징어	539g
		탄산음료	308ml
		실파	51g

근대된장국

청양고추
고춧가루
근대
다시마

오징어숙회

고추장
마늘
쌀조청
참깨
브로콜리

김치

깍두기 3.6kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	86.6	6.2	2.1	6.2	0.0	0.0	0.0	0.2	58.4	0.6
전체영양량	471.9	75.7	20.2	9.0	203.4	0.2	0.3	25.2	170.5	2.7

초

4월 셋째 주 식단 04

젓은 북어 강정



한귀정의
영양컨설팅

젓은북어는 명태를 적당히 꾸들꾸들하게 말린 것이다. 새로운 질감과 향을 가지고 있어 강정으로 조리하면 산뜻하게 먹을 수 있다. 명태와 북어가 가지고 있는 영양을 그대로 갖고 있고 쫄깃한 생선살의 특성으로 인하여 저장성도 좋아진다.



만드는 방법

- 1 젓은복어살을 1인당 40g으로 절단하여 납품받는다.
- 2 씻은 젓은복어살에 소금(약간), 후추로 밑양념을 한 후 전분가루를 묻혀서 튀겨낸다.
- 3 양념을 넣고 다시마 우려낸 물을 간장양념의 두 배 정도를 넣어서 소스를 끓인다.
- 4 튀겨낸 젓은 복어살에 양념이 고루 배이도록 문힌 후 참깨를 뿌려 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	51ml	백설탕	51g
고추장	257g	전분	514g
마늘	51g	현미유	514ml
젓은복어살	4kg	토마토케첩	154g
쌀조청	257ml		



저염으로 조리하여
건강을 지키는
FOCUS

- 젓은복어는 살로 준비해 가시로 인해 먹기가 불편하지 않도록 배려하세요.
- 강정양념이 짜지 않도록 다시마 우린 물(국 국물)을 적절히 혼합해야 돼요.
- 튀김요리이므로 열량공급에 주의하세요.
- 식단구성 시 후식으로 단맛보다는 신맛이 강한 과일을 함께 제공하여 느끼한 뒷맛을 가시게 해줘요.



함께하는 오늘의 음식

약콩밥

쌀	7.2kg
약콩	308g

쇠고기감자국

간감자	2.3kg
다시마	51g
마늘	51g
소금	154g
쇠고기(양지)	1kg
대파	103g
후추	51g

김구이

김구이	411g
-----	------

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	142.0	12.0	10.1	5.8	7.9	0.1	0.1	0.6	22.9	0.5
전체영양량	449.9	74.8	19.3	7.0	116.0	0.2	0.4	18.9	64.2	2.7

초

4월 셋째 주 식단 05

떡꼬치



한귀정의
영양컨설팅

떡음식은 쌀을 이용한 다양한 가공식품의 활용방법으로 아이의 건강은 물론 저당물이 100%가 넘는 우리 쌀의 소비를 촉진시키는 좋은 방법이다. 쌀을 밥으로만 소비시키지 않고 주식대용식 또는 부식으로 활용하는 좋은 조리법이다.



만드는 방법

- ① 떡볶이떡을 꼬치에 꿰어 놓는다.
- ② 떡을 기름에 튀기면서 꼬치에 바를 양념을 준비한다.
- ③ 떡과 양념을 따로 배식하거나 너무 짜지 않게 발라서 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

가래떡	6.2kg	쌀조청	257ml
고추장	463g	참깨	51g
다시마	51g	황설탕	51g
마늘	51g	현미유	514ml
맛술	103ml	토마토케첩	463g



정명옥 산사장의
건강관리
FOCUS

- 국산쌀 100% 떡볶이떡을 이용하면 쌀소비량을 늘일 수 있어요. 아이들이 매우 선호하는 식단이므로 일석이조이지요.
- 튀김요리이므로 열량공급에 주의해야 해요.
- 배식 시 1인 분량을 갯수 및 g량을 동시에 표기하여 정확히 알려야 해요.
- 꼬치를 쓰면 쓰레기가 발생되므로 꼬치없이 강정으로 만들어도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

하이스밥

간감자	2.6kg
당근	824g
돼지고기(등심)	1.5kg
보리	617g
소금	26g
쌀	6.7kg

양송이버섯	1.2kg
양파	1.6kg
우유	411ml
현미유	51ml
청피망	411g
하이스분말	1.9kg
후추	51g

김치

총각김치	3.6kg
------	-------

요구르트

요구르트	8l
------	----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	215.5	37.6	2.9	5.6	27.5	0.0	0.0	1.2	7.9	0.6
전체영양량	709.3	129.5	15.9	13.0	242.8	0.3	0.3	21.8	89.3	2.5

초

4월 넷째 주 식단 이

애호박 새우전찌개



한귀정의
영양컨설팅

애호박찌개를 할 때 새우젓으로 간을 하면 전갈에 풍부하게 들어있는 핵산성분으로 인해 맛이 훨씬 구수하게 우러나온다. 애호박은 비타민이 풍부하므로 너무 무르게 익히지 않도록 해야한다.



만드는 방법

- ① 국멸치, 다시마로 국물을 낸다.
- ② 애호박은 0.5cm두께로 반달썰기하고 무, 양파도 같은 크기로 썰어 놓는다.
- ③ 국물이 끓으면 준비된 채소를 넣고 한소끔 끓인다.
- ④ 새우젓으로 간을 하고 파(어슷)와 마늘(다짐)과 두 부를 도톰하게 썰어서 넣는다.
- ⑤ 끓으면 다시한번 소금으로 간을 맞춘 후 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

국멸치	100g	대파	154g
다시마	51g	애호박	2.1kg
두부	1.1kg	소금	10g
마늘	51g		
새우젓	103g		



건강을 지키는 요리의
핵심은 신선한 재료
와 조리법입니다.
FOCUS

- 국이나 찌개용 국물을 만들 때에는 항상 다시마를 사용하는 것이 좋아요.
- 애호박, 무, 양파, 파, 마늘, 두부 같은 재료는 친환경제품으로 써보아요.
- 국의 경우는 국물을 섭취하기 때문에 깨끗한 재료로 짜지 않게 만들어야 해요.



함께하는 오늘의 음식

잡곡밥

쌀	6.7kg
현미	257g
차수수	257g
차조	257g
참쌀	462g

새우젓

새우젓	51g
백설탕	51g
소금	205g
참기름	51ml
참쌀가루	51g
대파	154g
쪽파	51g

오징어채

오징어채	1.1kg
------	-------

참기름

참기름	51ml
-----	------

소시지채소볶음

당근	411g
마늘	51g
소금	51g
원너소시지	3.1kg
양배추	770g
양파	770g
현미유	513ml
대파	51g
청피망	257g
후추	3g

배추겉절이

고춧가루	154g
마늘	154g
멸치액젓	51ml
참깨	51g
배추	2.6kg

오징어채무침

간장	103ml
고추장	103g
쌀조청	257ml
참깨	26g
백설탕	51g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	34.2	2.7	3.5	1.4	22.6	0.0	0.0	3.9	83.9	0.9
전체영양량	526.9	74.7	19.5	15.8	123.8	0.2	0.1	22.5	72.3	2.1

초

4월 넷째 주 식단 02

새송이버섯볶음



한귀정의
영양컨설팅

새송이버섯은 영양소와 생리활성물질이 풍부하다. 비타민C, 칼슘을 많이 함유하고 있으며 수분이 적어 다른 종류의 버섯에 비해 저장성이 우수하다. 또한 면역력 증강, 암세포 성장억제효과가 있다



만드는 방법

- ① 새송이버섯은 굵게 채썬다.
- ② 양파와 당근도 새송이버섯과 어우러지도록 굵게 채썰어 준비한다.
- ③ 각각의 채소를 소금과 함께 볶는다.
- ④ 새송이버섯볶음 속에 볶은 채소를 넣고 파와 마늘로 양념을 한 후 참기름, 참깨로 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

당근	354g	양파	796g
마늘	50g	참기름	20ml
새송이버섯	2.9kg	현미유	597ml
소금	30g	대파	100g



자명옥 선생님의
만들기 요리
FOCUS

- 요즘은 새송이버섯 재배기술이 발달하여 친환경제품이 많아요.
- 흰색의 새송이버섯과 어울리는 피망이나 파프리카를 약간만 사용하거나 여러 가지 색의 채소를 함께 써도 좋아요.
- 채소를 볶을 때 소금으로만 깨끗하게 볶아내야 해요.



함께하는 오늘의 음식

현미밥

쌀	7kg
찰쌀현미	796g

콩나물	995g
대파	100g
표고버섯	249g
후추	2g

멸치	149g
백설탕	100g
양파	746g
참기름	25ml
토마토케첩	249g
실파	100g

황태콩나물국

다시마	50g
마늘	100g
멸치	249g
황태채	398g
소금	80g

매운떡볶이

가래떡(흰떡)	4kg
고추장	398g
다시마	25g
당근	354g
마늘	50g

김치

총각김치	3.2kg
------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	62.1	3.3	1.0	5.4	52.1	0.1	0.1	1.3	6.4	1.0
전체영양량	520.5	94.8	14.8	8.3	155.20	0.2	0.3	11.6	126.9	3.0

초

4월 넷째 주 식단 03

마늘쫀조림



한귀정의
영양컨설팅

이른 봄 마늘을 수확하기 전에 미리 자란 마늘쫀에는 비타민과 미네랄이 풍부하며 알리신도 소량이지만 들어 있다. 별다른 양념 없이 볶아서 먹을 수 있는 별미식품이다.



만드는 방법

- ① 마늘쫑을 5cm 길이로 썰어 끓는 소금물에 살짝 데쳐낸다.
- ② 양념장에 현미유를 넣고 끓인다.
- ③ 데친 마늘쫑을 넣고 윤이 날때까지 조리한다.
- ④ 국물이 거의 줄어들면 참기름, 참깨로 마무리 한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	258ml	백설탕	103g
마늘쫑	2.3kg	굵은소금	52g
쌀조청	258ml	참기름	26ml
참깨	26g	현미유	258ml



저렴하면서도 영양이 풍부한 **간경음식 조리 FOCUS**

- 마늘쫑은 국산마늘쫑의 출하시기가 매우 짧고 냉동 중국산이 많이 수입되는 품목이므로 주의를 필요로 해요.
- 쌀조청을 이용하여 알맞게 즐기면 채소를 기피하던 아이들도 먹기를 시도할 만한 채소반찬 중의 하나예요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀 7.7kg

감자탕

국간장 155ml
 고춧가루 52g
 간김자 3.3kg
 깻잎 155g
 돼지등뼈 3.3kg
 된장 155g

들깨가루

52g
 마늘 155g
 얼갈이 969g
 새우젓 155g
 생강 86g
 소금 52g
 대파 258g

동태전

달걀 1.3kg
 명태포 3.1kg
 밀가루(중력분) 773g
 소금 52g
 현미유 567ml
 후추(흰색) 3g

김치

깍두기 3.4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	52.2	7.6	0.8	2.4	9.4	0.1	0.0	11.2	8.7	0.3
전체영양량	669.0	84.2	40.9	11.9	96.3	0.6	0.6	35.2	212.6	23.3

초

4월 넷째 주 식단 04

닭고기 구이



한귀정의
영양컨설팅

닭고기는 지방이 적고, 맛이 담백하며 철분, 마그네슘, 아연과 같은 미네랄과 레티놀, 비타민B, B₂, 나이아신과 같은 영양소를 다량 함유하고 있다. 육질이 연하기 때문에 조리시간도 단축할 수 있으며 청소년들이 좋아하는 조리법이다.



만드는 방법

- 1 냉동토막닭을 전일 입고하여 해동 후 씻어서 약간의 소금, 후추로 밑양념을 한다.
- 2 밑양념이 밴 닭고기에 간장, 백포도주, 오렌지주스, 후추를 고루 섞어 하루밤 재워둔다.
- 3 급식 당일 양념이 된 닭을 찹쌀에 애벌로 익힌 후 프라이팬에 현미유를 두르고 노릇하게 바짝 굽는다.

준비할 재료

(100인분)

간장	249ml	오렌지주스	299ml
닭고기(토막)	4.9kg	현미유	597ml
백설탕	100g	백포도주	149g
소금	25g	후추	2g



저명옥선생님의
반찬김밥의
FOCUS

- 닭고기는 아직 등급제도가 정착되지 않은 상태이므로 신뢰가 있는 업체에서 친환경사육, 무항생제 토막닭을 구입하세요.
- 포도주, 오렌지주스로 닭의 누린 냄새를 없앨 수 있어요.
- 닭의 뼈는 분리배출 하도록 자세히 안내해줘요.



함께하는 오늘의 음식

현미밥

쌀	7kg
흑미	299g

동태찌개

붉은고추	45g	된장	100g
풋고추	46g	두부	1.1kg
고춧가루	40g	마늘	100g
고추장	448g	멸치	249g
다시마	50g	동태	2.5kg
		생강	41g
		소금	10g
		속갓	299g
		조선무	995g
		대파	149g

미나리무침

실파	100g
마늘	50g
미나리	2.5kg
참깨	25g
소금	20g
참기름	25ml

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	206.4	4.1	15.7	13.5	40.2	0.2	0.2	1.5	9.5	0.8
전체영양량	483.7	65.7	22.2	13.3	163.8	0.3	0.2	12.5	118.5	2.6

초

4월 넷째 주 식단 05

양배추 매운볶음



한귀정의
영양컨설팅

양배추는 칼슘이 많은 알칼리성 식품으로 우유의 칼슘만큼 흡수가 잘된다. 또한 혈액의 응고작용이 있는 비타민K나 항궤양성 성분인 비타민U를 비롯하여 미네랄, 식이성 섬유도 풍부하다.



만드는 방법

- ① 양배추 5cmX15cm 크기로 굵게 채썬다.
- ② 양파는 채썰어 놓고 붉은고추와 청양고추는 얇게 어슷썰기하여 찬물에 담가 놓는다.
- ③ 고춧가루와 현미유로 고추기름을 만든다.
- ④ 달궈진 고추기름에 파, 마늘로 향을 내고 썰어놓은 채소를 넣고 소금으로 간을 하며 센불에서 재빨리 볶는다.
- ⑤ 참기름과 참깨로 마무리하여 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

붉은고추(말린것)	9g	양파	448g
청양고추	47g	참기름	50ml
고춧가루	15g	참깨	50g
마늘	50g	현미유	249ml
소금	20g	대파	100g
양배추	1.5kg		



저렴하면서도 영양이 풍부한 농산물의 FOCUS

- 양배추는 농약을 비교적 많이 사용하는 농산물의 하나이지요, 따라서 친환경농산물을 사용하는 것이 좋아요.
- 조리 시 소금대신 간장으로 간을 맞출 수도 있으나 검은색을 띠므로 고려해야 돼요.
- 볶음 시 설탕을 약간 사용하면 감칠맛을 더 해줄 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀

7.8kg

마늘 100g
소금 65g
참기름 50ml
대파 149g

마늘 100g
참깨 50g
생강 50g
백설탕 100g
소금 65g
양파 995g
참기름 50ml
현미유 348ml
쪽파 100g

순두부찌개

간장 100ml
고춧가루 50g
배추김치 2kg
다시마 50g
돼지고기(뒷다리) 796g
순두부 8kg

도라지잡채

간장 249ml
꼬마채도라지 945g
느타리버섯 547g
당근 708g
당면 995g
돼지고기(뒷다리) 995g

김치

배추김치 4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	56.6	2.1	0.4	5.4	21.1	0.0	0.0	11.9	13.6	0.2
전체영양량	515.0	81.0	14.6	14.4	152.6	0.4	0.2	17.9	104.9	2.8

초

5월첫째주식단 이

무겨자 초절임



한귀정의
영양컨설팅

무와 겨자에는 소화효소가 많이 들어 있다. 함께 먹는 식품의 소화를 도우며 새콤달콤함이 입맛을 돋우어 준다.



만드는 방법

- 1 무는 깨끗이 씻어서 얇게 썰어 놓는다.
- 2 설탕, 겨자, 식초 등을 넣고 겨자소스를 만든다.
- 3 무를 ②에 재워서 냉장보관했다가 시원하게 하여 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

백설탕	600g	소금	200g
무	3.5kg	식초	200ml
겨자	50g		



건강영양관리
건강영양관리
FOCUS

- 친환경무를 채칼을 이용해서 얇고 둥글게 썰어 겨자소스에 2시간 정도 재워두면 상큼해서 무를 싫어하는 아이들도 좋아해요.
- 오리불고기나 기타 다른 고기요리를 제공할 때 곁들여서 싸먹도록 해도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

친환경보리밥

쌀	7kg
보리쌀	300g
참쌀	2kg

숙주나물

참깨	30g
숙주나물	3kg
참기름	35ml
맛소금	80g

간장	200ml
고춧가루	100g

오리불고기

물엿	300ml
백설탕	100g
풋고추	200g
당근	1.5kg
마늘	100g
생강	40g
대파	500g
양파	2.5kg
팽이버섯	500g
배	500g
오리고기	15kg
청주	150ml

배추된장국

마늘	30g
얼갈이배추	4kg
멸치	500g
시바새우	150g
다시마	60g
된장	1.3kg

상추겉절이

백설탕	50g
참깨	30g
깻잎	100g
마늘	30g
상추	1.5kg
참기름	70ml
탄산음료	300g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	30.6	7.5	0.5	0.1	0.1	0.0	0.0	7.8	13.0	0.2
전체영양량	723.4	99.7	41.4	15.7	417.0	0.6	0.5	31.1	253.4	7.3



5월첫째주식단 02

쇠고기사태 감자조림



한귀장의
영양컨설팅

감자는 비타민C의 중요한 공급원이다. 성인병을 예방하는 알칼리성 식품으로 철분과 마그네슘의 공급원이기도 하다. 쇠고기에는 성장과 건강을 돕는 양질의 단백질이 풍부하며 특히 식물성 식품에 부족한 라이신이 풍부해 영양보완 및 상승효과가 있다.



만드는 방법

- ① 쇠고기는 3cmX3cmX3cm 크기 정도로 주먹하고, 핏물을 뺀 후 다져낸다.
- ② 감자는 껍질을 벗기고 3cmX3cmX3cm 정도 크기로 썬다.
- ③ 파리고추는 반으로 어슷하게 썬다.
- ④ ①, ②에 양념으로 간을 한 후 졸이다가 쇠고기와 감자가 거의 익을 무렵 파리고추를 넣고 참기름으로 마무리 한다.

준비할 재료

(100인분)

간감자	11kg	참기름	100ml
물엿	500ml	간장	600ml
백설탕	100g	맛술	100ml
파리고추	350g		
쇠고기(사태)	5kg		



김지은선생님의
친환경농사 이야기
FOCUS

- 감자를 조릴 때는 육수를 감자가 잠길정도로 붓어야 돼요.
- 감자 대신 무를 이용해도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

친환경차조밥

차조	700g
쌀	7kg
찹쌀	1.5kg

골뱅이무침

물엿	300ml
백설탕	100g
참깨	70g
당근	500g
마늘	50g
양파	500g
쪽파	300g
오이	1.5kg
골뱅이(통조림)	1.2kg
오징어포	500g
참기름	30ml
고추장	30g

친환경감동기

마늘	40g
무	4kg
배추	500g
멸치	200g
새우젓	300g
다시마	30g
고춧가루	250g
굵은소금	500g

참치찌개

두부	2kg
배추김치	3kg
마늘	100g
생강	30g
양파	1.5kg
대파	250g
참치(통조림)	3kg
멸치	150g
다시마	20g
소금	60g

시금치나물무침

참깨	50g
마늘	50g
시금치	2.7kg
참기름	50ml
소금	100g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	199.2	21.8	15.1	5.7	10.8	0.1	0.1	42.0	67.6	2.4
전체영양량	755.6	109.2	39.0	17.3	384.9	0.4	0.4	79.9	262.5	6.9



5월첫째주식단 03

조기구이 술소스



한귀정의
영양컨설팅

몸의 기운을 북돋워준다고 해서 '조기'라 불린다. 지방이 적어 소화가 잘되므로 어린이나 노인, 환자에게 좋은 식품이다. 조기는 봄철 산란기 직전의 암컷이 맛과 영양이 풍부한데, 이때는 특히 단백질, 탄수화물, 미네랄 등의 영양 성분이 증가한다.



만드는 방법

- 1 조기에 전분을 살짝 묻힌다.
- 2 ①을 식용유를 두른 팬에 튀기듯이 굽는다.
- 3 굴소스에 양파채, 고추장을 넣고 한소금 끓여서 매콤한 소스를 ②위에 얹어주면서 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

전분	600g	식용유	300ml
물엿	300ml	고추장	500g
양파	500g	굴소스	800g
백조기	7.5kg		



김지연선생님의
인간영양학 1과
FOCUS

- 통조기에 칼집을 넣어 친환경고구마전분을 입혀 튀겨내면 아삭한 맛이 더해져요. 굴소스는 생선 비린내를 없애주어 맛이 한층 좋아져요.
- 조기는 가시가 역세므로 가시를 주의깊게 발라먹도록 충분히 지도해야 돼요.



함께하는 오늘의 음식

차수수밥

차수수	800g
참쌀	1.5kg
쌀	7kg

무	5kg
돼지고기(등뼈)	5kg
다시마	30g
굵은소금	50g

마늘	100g
오이	1.7kg
참기름	200ml
간장	500ml
고춧가루	50g
식초	100ml

돼지등뼈국

국수	1.5kg
마늘	100g
대파	300g

도토리묵무침

물엿	300ml
백설탕	100g
도토리묵	7kg
참깨	30g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	146.2	11.4	14.7	4.4	27.1	0.1	0.2	1.4	35.5	1.0
전체영양량	760.6	116.6	35.7	15.2	195.5	0.6	0.4	31.8	161.6	4.3



중

5월 첫째 주 식단 04

표고버섯 감자채 볶음



한귀정의
영양컨설팅

표고버섯은 비타민B1, B2를 상당량 함유하고 있다. 강력한 항바이러스물질이 들어있고 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰준다. 버섯을 조리음식에 사용하면 맛 성분이 많이 들어있어 조미료를 사용하지 않아도 맛있게 조리할 수 있다.



만드는 방법

- 1 표고버섯은 불려서 얇게 채썬 후 양념하여 볶아준다.
- 2 감자는 채썰어 소금물에 살짝 담근 후에 물기를 뺀 다음 건져내서 볶아 준다.
- 3 ①, ②를 같이 혼합하면서 최종적으로 간을 한 후 참깨, 참기름을 넣는다.

준비할 재료

(100인분)

간감자	6.8kg	식용유	200ml
백설탕	20g	참기름	50ml
참깨	30g	소금	200g
건표고	180g		



김지은선생님의
친화영양학 교과
FOCUS

- 감자는 채썰고 나서 소금물에 헹구어 볶으면 전분에 의해 달라붙는 것을 막을 수 있어요.
- 양파를 채썰어서 함께 볶으면 단맛이 돌아서 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

친환경보리밥

쌀	7kg	꽃새우	2kg
보리쌀	300g	된장	1.5kg
참쌀	2kg	고춧가루	70g

닭다리브라운조림

물엿	250ml
백설탕	150g
마늘	250g
양파	500g
실고추	80g
닭고기(다리)	12kg
참기름	200ml
간장	650ml
고추장	300g
후추	2g
스테이크소스	700g

친환경오이치커리무침

물엿	300ml
참깨	30g
마늘	100g
치커리	500g
오이	3kg
참기름	50ml
고추장	200g
소금	30g
식초	300ml

된장찌개

두부	2kg
마늘	100g
양파	500g
무	3kg
대파	300g
풋고추	130g
애호박	1.5kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	74.3	11.1	2.3	2.7	0.0	0.1	0.1	24.5	7.3	0.5
전체영양량	738.4	109.3	41.6	14.0	250.6	0.4	0.4	41.3	615.3	4.0



5월첫째주식단 05

햄버거 스테이크



한귀장의
영양컨설팅

돼지고기와 쇠고기를 적절하게 섞어 햄버거스테이크를 만들면 너무 질기지 않고 적당한 보습력을 가지고 있어 좋다.



만드는 방법

- ① 돼지고기, 쇠고기는 갈아서 준비한다.
- ② 모든 채소는 다진다.
- ③ ①과 ②에 넣고 마늘, 소금, 빵가루, 달걀을 넣고 끈기가 생기도록 치댄다.
- ④ ③을 납작하게 빚어서 기름에 구어낸다.
- ⑤ 토마토케첩과 물엿, 하이스가루로 소스를 만들어 ④에 버무려 낸다.

준비할 재료

(100인분)

빵가루	300g	쇠고기(우둔)	4kg
물엿	200mL	달걀	700g
마늘	100g	식용유	400mL
양파	2kg	소금	40g
파슬리	30g	토마토케첩	1.3kg
쪽파	120g	후추	3g
돼지고기(앞다리)	6.5kg	하이스가루	250g



김지원선생님의
건강관리
FOCUS

- 친환경당근, 양파, 쪽파를 사용하여 고기와 함께 스테이크를 만들면 채소를 싫어하는 아이들도 맛있게 먹을 수 있어요.
- 스테이크가 너무 타는 것을 방지하기 위하여 먼저 이중탕으로 한번 찌고 난 후 기름에 구워내기도 해요.
- 소스를 따로 배식하면 더욱 깔끔해요.



함께하는 오늘의 음식

친환경옥미밥

쌀	8kg
검정쌀	200g
참쌀	1kg

유채나물된장무침

참깨	60g
마늘	30g
유채	3kg
멸치	50g
다시마	20g
참기름	100mL
된장	300g
소금	100g

파리고추멸치볶음

물엿	300mL
참깨	20g
마늘	60g
파리고추	350g
잔멸치	800g
참기름	100mL
식용유	100mL
간장	100mL

친환경무채된장국

마늘	100g
무	4.5kg
쪽파	200g
멸치	400g
다시마	50g
된장	1.3kg

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	266.7	10.5	21.3	15.1	37.0	0.7	0.2	4.6	20.6	4.5
전체영양량	763.9	100.9	38.6	21.6	219.7	0.9	0.5	35.7	322.9	8.2

초

5월 둘째 주 식단 이

닭고기 단호박찌짐



한귀정의
영양컨설팅

'옐로우 푸드(yellow food)' 중 하나인 단호박은 암을 예방하는 카로티노이드(carotinoid) 색소가 풍부하다. 저칼로리 식품으로 포만감을 주고 배설을 촉진한다. 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 지방 축적을 막아주는 등 다이어트에도 좋은 식품이다. 닭고기와 함께 조리하면 적당한 단맛을 내 물엿이나 설탕 사용을 줄일 수 있어 좋다.



만드는 방법

- ① 닭은 씻은 다음 살짝 데쳐서 행군다.
- ② ①의 닭에 간장양념장을 만들어 재운다.
- ③ 채소와 단호박은 큼직하게 썰어 둔다.
- ④ ②의 닭을 반쯤 익힌 후 ③의 채소를 넣어 조리준 후 참기름을 넣어 완성한다.

준비할 재료

(100인분)

닭고기	10kg	생강	10g
단호박	3kg	간장	700ml
양파	1kg	청주	10ml
대파	300g	물엿/설탕	20ml
마늘	200g	참기름	100ml
당근	500g	후추	5g



조식(조식)의
핵심은
FOCUS

- 단호박이 너무 물러지지 않도록 주의하세요.
- 닭찜에 고춧가루 양념도 좋지만 단호박엔 간장양념이 더 잘 어울려요
- 5월에 많이 사용되는 친환경농산물은 감자, 당근, 양파, 대파, 쪽파, 마늘, 유정란, 상추, 깻잎, 버섯류, 잡곡류, 무, 아욱, 시금치, 부추가 있어요.



함께하는 오늘의 음식

울무밥

울무	500g
찹쌀	1kg
쌀	8kg

김치

배추김치	4kg
------	-----

팽이버섯국

팽이버섯	2kg
황태채	300g
달걀	2kg
양파	500g
쪽파	300g
마늘	100g
국멸치	300g
다시마	100g
무	1kg
국간장	100ml

소금	10g
후추	5g

**깨이스트볶음
사탕근류음**

깻잎순	2.5kg
대파	100g
마늘	100g
들기름	200g
국간장	20ml
소금	10g
참깨	20g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	210.4	4.5	20.3	11.7	111.2	0.2	0.2	7.8	23.0	1.3
전체영양량	652.7	86.6	33.5	17.4	388.1	0.5	0.5	28.5	214	4.4

초

5월 둘째 주 식단 02

두부 달걀찜



한귀정의
영양컨설팅

노른자 한개에는 약 260mg의 콜레스테롤이 존재하지만 레시틴(lecithin)이라는 성분으로 인해 달걀을 많이 먹어도 혈중 콜레스테롤이 상승하지 않는다.



만드는 방법

- ① 달걀을 곱게 풀어 으갠 두부를 넣어 섞는다.
- ② 당근, 양파, 부추는 곱게 다진 후 ①에 넣는다.
- ③ ②의 달걀물에 우유와 물을 같은 양으로 넣고 새우젓과 소금으로 간을 한 후 찐다.

준비할 재료

(100인분)

두부	1.5kg	소금	50g
달걀	6kg	당근	30g
새우젓	300g	양파	50g
우유	1.5ℓ	부추	30g



조성임선생님의
인생건강식 조리
FOCUS

- 두부를 많이 넣으면 두부맛이 강하게 나서 기호도가 떨어질 수 있어요.
- 아이들이 싫어하는 채소를 다져서 넣어주면 잘 먹어요.
- 두부대신 연두부도 좋아요.
- 친환경달걀같은 위생란으로는 판매가 되지 않으므로 조리 시 이물질이 들어가지 않도록 주의하세요.



함께하는 오늘의 음식

혼합17공밥

혼합17곡	500g
참쌀	1kg
쌀	8kg

국간장	200ml	새우젓	300g
소금	10g	참깨	20g
후추	5g	식용유	200ml
		소금	10g

호박느타리버섯볶음

쇠고기미역국

쇠고기	2kg
마른미역	200g
양파	500g
마늘	100g

애호박	3.5kg
느타리버섯	1kg
양파	500g
대파	100g
마늘	100g
들기름	200g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	111.7	1.4	9.0	7.3	108.9	0.0	0.3	0.2	59.7	1.5
전체영양량	700.6	83.9	24.5	15.0	161.1	8.3	1.6	12.3	144.9	12.3

초

5월 둘째주식단 03

생선커트렛 소스



한귀정의
영양컨설팅

동태란 명태를 거울에 잡아 영하 40℃ 이하에서 급속 냉동시킨 것으로 맛이 담백하여 생선커트렛의 재료로 적합하다. 단백질과 칼슘이 풍부해 영양식으로 좋다. 파인애플에는 브로말린(bromelin)이라는 단백질 분해효소가 있어 소화를 돕는다.



만드는 방법

- ① 동태포에 소금, 후추를 뿌려 밑간을 한다.
- ② ①의 동태포에 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 옷을 입혀 기름에 튀긴다.
- ③ 오이피클, 양파, 파인애플은 잘게 다진다.
- ④ ③의 채소와 마요네즈를 혼합하여 타르타르소스를 만든다. 이때 파인애플통조림의 국물로 농도를 조절한다.
- ⑤ 튀긴 생선커를렛에 ④의 소스를 함께 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

동태포	8kg	마요네즈	1kg
밀가루	1.5kg	오이피클	1kg
달걀	2kg	파인애플통조림	2kg
빵가루	2kg	양파	50g
식용유	500ml		



조식임신산부의
인간영양관리
FOCUS

- 기계로 만든 포보다는 손으로 직접 떼서 만든 포가 맛이 훨씬 좋아요.
- 마요네즈에 양파와 파인애플 통조림을 넣어 주면 느끼함을 줄일 수 있어요.
- 타르타르소스를 만들때 파인애플, 피클, 양파를 다져서 넣어 주면 아삭아삭 씹히는 느낌이 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

현미찰쌀밥

현미찰쌀	700g
찰쌀	1kg
쌀	7.5kg

김치

배추김치	4kg
------	-----

버섯된장국

너타리버섯	1kg
표고버섯	1kg
팽이버섯	2.5kg
감자	1.5kg
양파	500g
호박	1kg
대파	300g
마늘	200g
국멸치	300g

된장	1kg
고춧가루	50g

비름나물무침

비름나물	3.5kg
대파	200g
마늘	100g
고추장	500g
들기름	100g
참깨	20g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	310.5	32.2	20.4	11.1	42.6	0.2	0.2	1.4	60.1	1.0
전체영양량	792.4	120.3	33.3	19.2	259.2	0.5	0.4	34.3	220.8	5.3

초

5월 둘째주식단 04

당근 표고조림



한귀정의
영양컨설팅

당근은 카로틴(carotene)을 가장 많이 함유하고 있어 카로틴의 왕이라고 한다. 카로틴은 암 예방, 노화방지에 도움이 될 뿐만 아니라 해독제 역할을 한다. 당근과 표고버섯을 주재료로 사용하여 조리함으로써 표고버섯의 구수함과 당근의 좋은 영양이 잘 어우러질 수 있다.



만드는 방법

- 1 표고와 모든 채소는 2cmX2cmX2cm로 사각썰기 한다.
- 2 마늘은 2/3는 통마늘로 사용하고 1/3은 갈아서 조림장에 넣는다.
- 3 간장, 현미유, 다시마물, 마늘, 설탕, 조청을 넣고 조림장을 만든다.
- 4 조림장에 당근을 먼저 넣어 거의 익을 때까지 조리 후 나머지 통마늘, 양파, 표고, 피망 손으로 넣고 윤이나게 더 조리 후 참기름, 참깨를 뿌린다.

준비할 재료

(100인분)

간장	274ml	생강	21g
다시마	10g	양파	498g
당근	797g	참기름	25ml
마늘	249g	현미유	299ml
맛술	50ml	대파	100g
쌀조청	249ml	표고버섯	1.5kg
참깨	25g	청피망	249g



조림장 음식의 맛을 높여주는 재료
FOCUS

- 당근은 흠당근을 사용하고 표고는 건표고를 불려서 사용해도 무방해요.
- 각종 조림을 할 때에는 현미유를 조림장에 혼합해 사용해요.
- 전체분량을 1/6로 나누어서 여섯 번 조리하세요.



함께하는 오늘의 음식

발아현미밥

발아현미	498g
쌀	7kg

돼지고기김치찌개

고춧가루	25g
배추김치	3kg
돼지고기(뒷다리)	1.4kg
다시마	50g
두부	1.1kg
마늘	50g
멸치액젓	35ml
굵은소금	80g
양파	249g
대파	100g
후추	1g

비름된장무침

된장	249g
참깨	25g
비름	3.2kg
참기름	25ml
실파	50g

김치

깍두기	3.2kg
-----	-------

종편

종편	4.1kg
----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	55.2	5.7	0.9	3.4	105.0	0.0	0.0	3.1	10.9	0.3
전체영양량	481.2	86.5	13.7	8.3	280.8	0.4	0.2	27.0	117.5	3.6

초

5월 둘째주식단 05

멸치 채소부침



한귀정의
영양컨설팅

멸치에는 칼슘이 풍부해 성장기 어린이들의 뼈 건강에 매우 좋은 식품이다. 한꺼번에 많은 칼슘을 섭취할 수 있는 좋은 조리법이다.



만드는 방법

- 1 멸치는 지리멸을 구입하여 티를 골라내고 마른 팬에 볶아서 잡냄새를 없앤다.
- 2 모든 채소는 부침용으로 3cm 길이로 약간 굵게 채썬다.
- 3 밀가루를 묽게 개어 재료를 혼합하여 부침용 반죽을 만든다.
- 4 현미유를 두르고 한 개씩 배식할 수 있도록 부친다.
- 5 반찬통에 담을 때는 부침기름이 빠지도록 세로로 나란하게 세워서 담는다.

준비할 재료

(100인분)

깻잎	249g	부추	531g
멸치	249g	현미유	547ml
미나리	204g	애호박	498g
밀가루(중력분)	1.4kg		



저영양 고에너지 식품의
비타민과 식이
FOCUS

- 우리밀을 사용하고 채소는 친환경농산물을 이용하세요.
- 멸치에 간이 있으므로 소금은 첨가하지 않아요.
- 부침이 식으면 멸치 비린내가 날 수도 있으므로 미림과 후추를 약간 첨가하여 반죽해도 돼요.
- 반드시 세워서 담아야 부침이 녹지거나 기름이 걸리지 않아요.



함께하는 오늘의 음식

기장밥

기장	498g
쌀	7.1kg

배추	2.8kg
소금	100g
대파	249g

소금	55g
쇠고기(우둔)	1.6kg
양파	647g
참기름	25ml
현미유	249ml
실파	10g
후추	1g

얼갈이배추된장국

고추장	149g
다시마	50g
된장	846g
멸치	249g

쇠고기가지볶음

가지	2kg
간장	75ml
당근	266g
마늘	50g
맛술	50ml
백설탕	25g

김치

열무김치	3.4kg
------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	105.2	12.7	2.8	5.3	62.5	0.0	0.0	2.7	30.1	0.5
전체영양량	481.5	79.3	15.6	11.0	307.5	0.2	0.2	21.7	156.9	3.8

초

5월 셋째 주 식단 **이**

오징어 찌개



한귀정의
영양컨설팅

오징어에는 일반 어류나 고기에 비해 훨씬 많은 양의 타우린(taurine) 성분이 있다. 콜레스테롤 증가 억제 및 간 기능 개선효과, 해독기능, 뇌신경 및 시신경 영양기능을 갖고 있다.



만드는 방법

- ① 물오징어는 깨끗이 씻어 채썰어 놓는다.
- ② 무는 납작썰기하고, 파는 어슷하게 썰어 놓는다.
- ③ 콩나물은 씻어 놓는다.
- ④ 고추장과 고춧가루로 양념장을 만들어 놓는다.
- ⑤ 멸치와 다시마를 넣고 끓인 국물에 무, 오징어를 넣고 다시 끓인 다음, 마늘, 파, 콩나물, 고추 등 나머지 모든 채소와 두부를 넣고 양념장과 소금으로 간한다.

준비할 재료

(100인분)

붉은고추	45g	미나리	326g
꽃고추	46g	소금	50g
고춧가루	15g	양파	249g
고추장	498g	오징어	1.6kg
다시마	50g	조선무	1.5kg
두부	1.1kg	콩나물	498g
마늘	100g	대파	199g
멸치	249g	애호박	746g



저명 요리사님의
간접 조리
FOCUS

- 물오징어는 기본채썰기가 되어있는 것을 구입해도 무방해요.
- 양념장을 국 국물에 개어서 미리 준비하세요.
- 생강과 맛술을 사용하여 오징어의 비린내를 제거할 수도 있어요.
- 너무 맵지 않도록 주의하세요.



함께하는 오늘의 음식

쫄쫄밥

쌀	6.7kg
현미쫄쌀	398g

버터	100g
백설탕	50g
소금	35g
양송이버섯	498g
양파	995g
감자전분	149g
현미유	348mL
토마토	985g
토마토케첩	498g
쪽파	50g
피망(녹색과)	249g
후추	1g

시금치무침

마늘	50g
참깨	25g
소금	40g
시금치	2.6kg
참기름	25mL
실파	100g

미트볼케찹조림

당근	443g
돼지고기(뒷다리)	4.4kg
부침용두부	1.1kg
마늘	50g
맛술	50mL

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	67.8	5.3	8.8	1.4	52.4	0.1	0.1	7.0	94.1	1.3
전체영양량	505.8	69.8	22.0	14.4	297.6	0.6	0.3	31.1	132.7	3.7

초

5월 셋째 주 식단 02

오이무침



한국의
영양컨설팅

오이는 비타민과 무기질의 공급원이다. 싱그러운 향, 초록의 색깔, 아삭하게 씹히는 맛으로 식욕을 증진시키며 약리적 효능도 풍부하다.



만드는 방법

- 1 오이는 골파쪽썰기를 하고 물기제거를 위해서 약하게 소금간을 한다.
- 2 멸치액젓에 파, 마늘, 고춧가루, 설탕을 넣고 양념장을 만든다.
- 3 오이를 꼭 짜서 물기를 제거하고 섞어놓은 양념장으로 버무린다.
- 4 참기름과 참깨로 마무리 한다.

준비할 재료

(100인분)

고춧가루	62g	굵은소금	37g
마늘	31g	오이	3kg
멸치액젓	62mL	참기름	31mL
참깨	31g	쪽파	62g
백설탕	50g		



저녁 식사 준비의
중심은 **FOCUS**
친환경농산물

- 오이는 생으로 섭취하기 때문에 가급적 친환경농산물을 구입하고 깨끗이 씻은 후 사용하세요.
- 멸치액젓 양념장에 참기름을 미리 혼합해도 돼요.
- 너무 짜거나 맵지 않도록 주의하세요.



함께하는 오늘의 음식

현미밥

쌀	6.8kg
참쌀현미	620g

돈육빵가루튀김 / 카레소스

간감자	1.4kg
꿀	19g
달걀	1.9kg
당근	331g

돼지고기(등심)	5kg
맛술	112mL
밀가루(중력분)	1.9kg
버터	124g
빵가루	1.8kg
생강	62g
소금	62g
양송이버섯	434g
양파	620g
카레소스	496g
현미유	124mL
후추	1g

김치두부구

배추김치	1.6kg
다시마	62g
부침용두부	1.1kg
멸치	248g
굵은소금	62g
대파	124g

김치

총각김치	3.5kg
------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	10.6	1.1	0.4	0.6	19.6	0.0	0.0	3.2	11.9	0.1
전체영양량	650.8	100.7	25.0	16.0	130.6	0.5	0.3	17.6	125.9	2.8

초

5월 셋째 주 식단 03

미나리 김치부침



한귀정의
영양컨설팅

미나리에는 비타민A의 전구체인 베타-카로틴(β -carotene)이 풍부하며 무기질로 칼슘이 많이 들어있다. 김치는 우리나라 전통 발효식품으로 비타민A와 C가 풍부하고 칼슘, 인, 철분 등 무기질도 풍부하며, 발효과정에서 생성된 젖산과 젖산균은 항균과 항암의 효과를 지닌다. 식이섬유는 소화흡수를 증진시켜 변비나 대장암을 예방하는 효과가 있다.



만드는 방법

- ① 김치는 2cm이내로 잘게 썰고 미나리는 잎까지 씻어서 3cm로 썰어 놓는다.
- ② 두부는 물기를 꼭 짜서 으개어 ①의 재료와 섞는다.
- ③ 계란과 밀가루로 반죽한 후 소금 간을 아주 약하게 한다.
- ④ 한 개씩 부쳐서 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

배추김치	1.9kg	밀가루(중력분)	1.3kg
달걀	480g	굵은소금	12g
부침용두부	931g	현미유	558ml
미나리	865g		



저지방 고 단백질의 양식을 골라
친환경농산품 FOCUS

- 미나리는 아이들이 매우 기피하는 채소 중의 하나이나 부침이라는 조리법을 이용하면 잘 섭취할 수 있어요.
- 김치의 간을 확인한 후 소금 간을 하여 짜지 않도록 주의하세요.
- 두부가 들어가서 쉽게 깨어질 수 있으니 같이 조금 딱딱하도록 바삭 부치세요.



함께하는 오늘의 음식

자장밥

간감자	2.9kg
당근	939g
돼지고기(뒷다리)	1.3kg
남작보리	558g
생강	15g
백설탕	62g

쌀(백미)	6.9kg
양배추	1.6kg
양송이버섯	155g
양파	1.6kg
전분	186g
춘장	1.5kg
현미유	310ml
애호박	1.6kg

요구르트

요구르트	8.1l
------	------

단무지

단무지	2.1kg
-----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	112.0	11.5	3.6	6.4	45.0	0.1	0.1	4.5	32.6	0.8
전체영양량	581.7	96.9	16.2	14.1	161.7	0.3	0.5	24.3	105.8	3.2

초

5월 셋째 주 식단 04

돌나물 오이무침



한귀정의
영양컨설팅

돌나물은 간염이나 황달, 간경변증 같은 간질환에 효과가 있다. 특히 전염성 간염에 좋은 것으로 전해진다. 오이와 함께 무침으로써 향긋한 향과 씹히는 식감이 좋아진다.



만드는 방법

- ① 돌나물은 깨끗이 씻어 놓는다.
- ② 오이는 깨끗이 씻어서 껍질을 제거 한 후 반으로 갈라 어슷썰기 한다.
- ③ 고추장, 고춧가루, 간장, 물엿, 참기름을 혼합하여 놓는다.
- ④ ③에 오이, 돌나물을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리 한다.

준비할 재료

(100인분)

고춧가루	100g	양파	300g
고추장	200g	오이	700g
당근	100g	참깨	50g
돌나물	300g	참기름	50ml
황물엿	200ml		



비타민 | 식이섬유
의
친한영양소
FOCUS

- 돌나물은 매우 연하고 풋내가 나기 쉬우므로 주의하여 씹으세요.
- 오이, 돌나물은 새콤달콤하게 무쳐도 맛이 좋아요.
- 식사 직전 무쳐 내면 더욱 맛있게 먹을 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

통밀쌀밥

밀	600g
쌀	6kg
찹쌀	1.3kg

얼갈이

얼갈이	1.8kg
생강	100g
양파	800g
대파	200g
후추	1g

갯오징어삼색숙회

고추장	500g
다시마	300g
황물엿	500ml
브로콜리	700g
사과	200g
식초	100ml
양파	200g
갯오징어	2.4kg
참깨	100g

추어탕

붉은고추	100g
풋고추	200g
붉은고추	20g
깻잎	300g
다시마	100g
된장	1.3kg
디포리	300g
들깨	400g
마늘	200g
미꾸리	1.3kg

돈육자장볶음

당근	200g
돼지고기(등심)	3.6kg
양배추	900g
양파	600g
자장소스	400g
식용유	100ml
쪽파	100g
후추	1g

김치

배추김치	4kg
------	-----

멜론

멜론	4.7kg
----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	21.8	3.2	0.5	0.9	59.8	0.0	0.0	2.2	17.8	0.3
전체영양량	607.0	89.2	28.7	14.4	373.2	0.5	0.5	51.0	360.9	6.0

초

5월 셋째 주 식단 05

돌나물 물김치



한귀정의
영양컨설팅

물김치로 담가 먹으면 시원한 자연의 맛을 듬뿍 느낄 수 있는 돌나물은 피를 맑게 하고 혈액순환에 좋다. 무기질과 비타민도 풍부하다. 칼슘과 비타민C가 많아서 새콤한 신맛이 나는데 식욕을 촉진한다.



만드는 방법

- ① 돌나물은 흙을 완전히 제거하고 짓무르지 않고 쫄면기가 나지 않도록 주의해서 살살 씻는다.
- ② 밀가루로 풀을 풀어 씻는다.
- ③ 붉은고추와 마늘, 생강은 어슷썰고 배추는 약한 소금물에 절여 놓는다.
- ④ 물에 소금을 타서 소금물을 만든 후 베보자기로 걸러 고춧가루물을 만든다.
- ⑤ 배추를 건져내어 나머지 준비한 재료를 돌나물, 배추와 함께 고춧물에 담근다.
- ⑥ 3일 정도 지나 익으면 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

붉은고추	40g	열갈이배추	1kg
고춧가루	100g	생강	50g
돌나물	1.5kg	굵은소금	150g
마늘	100g	실파	200g
밀가루(중력분)	200g		



자녀의 건강을 위한
영양교육의
FOCUS

- 식단구성시 계획적으로 3~5일 전에 미리 돌나물물김치를 담그세요.
- 돌나물을 씻을 때는 자칫 물러지거나 쫄면기가 날 수 있으므로 주의를 요해요.
- 처음 시도할 때에는 소량을 제공하여 아이들의 반응을 조사하는 것도 좋아요.
- 맛을 잊기 전에 다시 한번 제공하는 것도 의미가 크지요.



함께하는 오늘의 음식

감자볶음밥

간감자	8kg
당근	1kg
소금	120g
쇠고기(우둔)	2kg
양파	2kg
참기름	200ml
현미유	800ml

일본된장국

다시마	80g
일본된장	1kg
멸치(큰멸치)	250g
미역	40g
양파	500g
조선무	1kg
대파	150g

김치

배추김치	4kg
------	-----

요구르트

요구르트	8ℓ
------	----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	14.7	2.9	0.8	0.2	65.2	0.0	0.0	7.9	43.1	0.7
전체영양량	527.9	85.2	16.9	13.0	215.7	0.3	0.3	46.3	184.5	4.4

초

5월곶채주식단 이

달걀 채소말이



한귀정의
영양컨설팅

달걀을 조리할 때 소량이지만 시금치와 양파를 넣어 조리함으로써 달걀의 영양과 함께 시각적 효과 및 텍스처 특성을 향상시킬 수 있는 좋은 조리법이다.



만드는 방법

- ① 달걀을 풀어 달걀물을 만든다.
- ② 모든 채소를 1.5cm 크기로 잘게 자른다.
- ③ 달걀물에 준비된 채소를 넣고 소금간을 한다.
- ④ 물을 달걀의 1/4정도 첨가한다.
- ⑤ 현미유를 두르고 도톰하게 말이를 한다.
- ⑥ 1인당 한 조각씩 배식할 수 있도록 자른다.

준비할 재료

(100인분)

달걀	4.4kg	양파	441g
당근	196g	현미유	587ml
소금	37g	후추	1g
시금치	442g		



저녁 식사시간의
영양을 높여주는
친환경음식 3대 FOCUS

- 달걀은 유통란을 사용하세요, 껍질이 들어가지 않도록 주의하세요.
- 아이들이 기피하는 채소류를 부재료로 이용해 보세요.
- 소금 간을 할 때에는 물에 소금을 완전히 녹인 후 혼합하세요.
- 물의 분량을 조절하여 식감을 달리 할 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

공보리밥

보리	1.5kg
쌀	5.3kg

김치

깍두기	3.5kg
-----	-------

햄모듬찌개

간장	73ml
간감자	828g
배추김치	256g
다시마	73g
햄	1.5kg
마늘	147g
국멸치	294g
소시지	1.5kg
치즈	147g

대파	147g
애호박	587g

부추무침

고춧가루	51g
멸치액젓	51ml
부추	980g
백설탕	73g
참기름	37ml
참깨	22g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	117.0	1.4	5.6	9.6	130.8	0.0	0.2	3.0	20.6	1.0
전체영양량	514.2	63.0	18.1	20.2	221.0	0.3	0.4	22.3	131.2	3.1

초

5월곶채주식단 02

부추장떡



한귀정의
영양컨설팅

부추는 다른 파 종류에 비해 단백질, 지질, 당질, 회분, 비타민A가 월등히 많다. 아릴성분은 소화를 돕고 장을 튼튼하게 하는 건강작용이 있다. 고추장과 함께 양념해 구수한 맛을 느낄 수 있는 부침 조리법이다.



만드는 방법

- 1 부추와 채소는 깨끗이 손질하여 흐르는 물에 씻는다.
- 2 부추, 쪽파는 4cm길이로, 양파는 가늘게 채썬다.
- 3 재료에 밀가루를 섞고 된장, 고추장, 물을 넣어 반죽하여 현미유를 두르고 부침기에서 부친다.

준비할 재료

(100인분)

고추장	309g	양파	773g
된장	206g	참기름	51mℓ
마늘	51g	현미유	516mℓ
밀가루/중력분	1.6kg	쪽파	413g
부추	110g	후추	1g
백설탕	10g		



자평영양연구소의
한복음식연구
FOCUS

- 우리밀을 사용하세요.
- 장류의 혼합으로 간이 세어 질 수 있으므로 주의해야 돼요.
- 장류로 인하여 쉽게 탈 수 있으므로 불조절에 주의하세요.



함께하는 오늘의 음식

쌀

쌀	6.8kg
참쌀	413g

마늘	103g
굵은소금	77g
쇠고기(양지)	132g
콩나물	1.6kg
대파	206g

맛술	51mℓ
쌀조청	257mℓ
백설탕	26g
현미유	206mℓ

쇠고기콩나물국

간장	51mℓ
고춧가루	51g
다시마	51g

생땅콩조림

간장	283mℓ
땅콩	1.8kg

김치

열무김치	3.5kg
------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	120.1	16.2	2.7	5.5	69.1	0.1	0.0	5.6	19.0	0.7
전체영양량	559.3	82.8	16.5	18.7	266.3	0.3	0.2	17.0	77.0	2.9

초

5월 셋째 주 식단 03

돼지고기 갈비 떡볶이 볶음



한귀정의
영양컨설팅

돼지고기의 풍부한 영양과 가래떡의 쫄깃함이 잘 어울리는 조리법으로 아이들에게 권장할 만한 음식이다. 성장기에 필요한 필수아미노산뿐만 아니라 충분한 에너지를 공급할 수 있어 좋다.



만드는 방법

- 1 돼지갈비는 흐르는 물에 담가 핏물을 제거한 후 생강, 청주, 마늘, 양파1/2에 재워 두었다가 간장, 설탕, 참기름, 마늘로 양념한다.
- 2 남겨 놓은 양파와 표고버섯은 넓적하게 썰고 파는 어슷썰기한다.
- 3 ①과 ②를 섞어 완전히 익힌 후 떡을 넣고 간이 배도록 조리다.

준비할 재료

(100인분)

가래떡	1.6kg	참기름	51ml
간장	413ml	청주	93ml
돼지고기(갈비)	6.2kg	현미유	309ml
마늘	103g	키위	206g
생강	85g	대파	103g
백설탕	103g	표고버섯	51g
양파	825g		



주요 영양소의
가장 중요한
FOCUS

- 돼지갈비는 돼지고기 중에서 지방층이 두껍고 살코기는 연하여 가장 맛이 좋은 부분이에요.
- 떡을 넣으면 고기의 기름진 고소한 맛이 떡에 배어들어 떡도 맛있게 먹을 수 있으며 요리의 분량을 늘릴 수 있어서 좋아요.
- 갈비와 함께 조리한 떡은 누구나 즐기는 음식으로 친환경쌀로 찐 떡을 이용하여 제공하면 먹는 이들의 건강에 매우 좋겠지요.



함께하는 오늘의 음식

검정콩밥

서리태	413g
쌀	6.9kg

두부	1.4kg
마늘	103g
멸치	257g
새우젓	103g
양파	516g
대파	206g
애호박	1.6kg

된장	103g
마늘	26g
참깨	26g
백설탕	10g
열무	2.8kg
참기름	26ml
실파	51g

두부새우젓지개

붉은고추	46g
풋고추	47g
고춧가루	51g
다시마	51g

열무된장무침

김치

고추장	103g	배추김치	4kg
-----	------	------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	214.7	11.3	13.2	12.5	5.4	0.5	0.1	3.0	12.8	0.5
전체영양량	535.2	74.1	23.4	15.4	69.8	0.6	0.3	24.1	153.9	2.5

삼색나물



**한국의
영양컨설팅**

고사리는 단백질과 당질, 칼슘, 철분과 같은 무기질이 풍부하나 찬 성질을 가진 탓에 몸이 차거나 위장이 약해 소화력이 떨어지는 사람은 소량씩 섭취한다. 도라지의 씹는 맛을 내는 사포닌은 기관지 염증을 소독해주고 가래를 삭이는 작용을 한다. 시금치는 채소의 왕으로 균형할 정도로 영양분을 골고루 갖추고 있다. 시금치의 비타민A 함유량은 채소 중 으뜸이다.



만드는 방법

- ① 삶은 고사리는 데쳐서 볶는다.
- ② 도라지는 소금으로 주물러서 씻은 후 볶는다.
- ③ 시금치는 데쳐서 무친 후 세 종류의 나물을 혼합하여 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

고사리	1.6kg	시금치	1.6kg
도라지	1.1kg	참기름	51ml
마늘	103g	현미유	309ml
참깨	51g	실파	103g
소금	51g	후추	1g



가끔은 신선사리의 양을 늘려주세요!
FOCUS

- 삼색나물은 옛날에 제사상에 올려 놓았던 음식이에요.
- 요즘은 건강식으로 매우 각광을 받는 음식이지만 아이들이 많이 좋아하지 않는 음식이지요.
- 삼색나물을 혼합하여 적정량(소량이라고 느껴질 정도)만 제공하세요.
- 호기심을 유발할 수 있도록 '나물이름 알아맞추기 게임' 같은 특별행사를 벌이는 것도 흥미로울 거예요. (삼색나물이라는 식단명처럼 세 가지의 구체적인 나물이름이 감춰져 있기 때문에 가능해요)



함께하는 오늘의 음식

현미밥

쌀(백미)	7.2kg
흑미	257g

김구이

김	412g
---	------

돼지갈비김치찌개

배추김치	4.1kg
다시마	51g
돼지고기(갈비)	4.1kg
두부	1.9kg
마늘	103g
생강	51g

굵은소금

대파	154g
후추	1g

김치

총각김치	3.5kg
------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	55.2	4.8	1.5	3.8	159.4	0.0	0.1	19.8	22.3	1.4
전체영양량	460.9	71.3	18.4	11.2	256.8	0.5	0.5	33.0	90.7	3.1

초

5월 넷째 주 식단 05

숙된장국



한귀정의
영양컨설팅

단군신화에 등장할 만큼 우리 민족과 가까운 봄나물 숙은 산성화된 현대인의 체질을 알칼리성으로 바꿔준다. 숙에는 항암작용을 하는 엽록소가 많아 꾸준히 먹으면 암을 예방하고 피부 건조, 호흡기 질환, 알레르기성 증상을 완화시켜 환절기식품으로 좋다.



만드는 방법

- ① 썩고 냉이는 깨끗이 씻어서 5cm길이로 썰어 놓는다.
- ② 다시마, 디포르리 국물을 우려 낸 다음 고운체로 걸러낸다.
- ③ 바지락살은 소금물로 씻어 체에 받쳐 놓는다.
- ④ 풋고추는 어슷 썰어 놓는다.
- ⑤ ②에 된장을 넣고 한소끔 끓인 후 ①, ③, ④, 마늘을 넣고 다시금 끓인다.

준비할 재료

(100인분)

풋고추	100g	바지락	600g
다시마	100g	썩	1.7kg
된장	1kg	냉이	900g
디포르리	300g	양파	700g
마늘	100g	대파	100g



비행권 기사사양상의
반찬김밥의 조리
FOCUS

- 냉이는 뿌리와 줄기부분을 잘 손질하여 흙이 남아있지 않게 주의해야 돼요.
- 늦은 봄 사용하는 썩은 독한 맛을 제거해 사용하면 그 맛이 더 좋아져요.
- 날콩가루를 넣어도 맛이 좋으며 영양적으로도 우수하지요.
- 된장국에는 마늘을 넣지 않아도 된답니다.



함께하는 오늘의 음식

현미찰쌀밥

찰보리	300g
쌀	6.6kg
찰쌀현미	500g
찰쌀	1.5kg

대파	100g
참깨	5g

맛술	300ml
생강	5g
양배추	2.5kg
참깨	2g
청피망	500g

참나물무침

참기름	200ml
참나물	1.2kg

김치

배추김치	4kg
------	-----

콩나물찌짐

고춧가루	200g
오징어	2.4kg
전분	300g
콩나물	3.1kg

당채소볶음

고추장	1.1kg
닭고기(살코기)	3.5kg
당근	500g

토마토

토마토	6.1kg
-----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	42.3	4.3	4.4	0.6	53.0	0.0	0.1	10.1	99.9	2.5
전체영양량	631.0	107.0	29.1	9.5	399.8	0.4	0.4	42.4	203.5	5.5



김지원 영양교사

제주관광산업고등학교 근무
(현)제주특별자치도학교영양사회 부회장
(현)제주 제주시 아라중학교 근무





Summer

여름에는 이런 식단이 좋아요

여름은 더위로 인해 많은 사람들의 입맛이 없어집니다. 또한 학교급식을 지속적으로 하였고 하기 때문에 싫증을 많이 느낍니다. 실제로 잔반이 가장 많이 나올 때입니다. 그래서 영양교사들이 식단을 구성하기도 아주 어렵지요.

이런 때일수록 많은 양보다는 소량이라도 양질의 급식을 제공하는 지혜를 발휘해야 할 것입니다. 돼지고기, 닭고기와 함께 여름에 많이 나는 채소를 이용한 요리를 제공해 보세요. 또 여름철에 풍부한 감자, 옥수수, 고구마와 함께 수박 같은 과일도 식단에 반영해 보아요. 잠깐 수산물은 조금 위험할 수 있으므로 주의를 기울여 주세요.



6월천재주식단 이

가지미 강정



한귀정의
영양컨설팅

가지미가 함유하고 있는 지방산은 EPA, DHA과 같은 고도불포화지방산으로 성인병 예방과 치료에 좋다. 특히 DHA는 두뇌기능을 향상시키는 효과까지 있다.



만드는 방법

- 1 가지미에 생강, 마늘, 청주, 소금을 넣고 양념한다.
- 2 가지미에 튀김옷(전분, 밀가루, 물, 달걀)을 입혀서 튀긴다.
- 3 스스(굴소스, 청고추, 붉은 고추, 마늘, 설탕, 전분, 물)를 만들어 함께 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

밀가루(중력분)	400g	달걀	300g
전분	600g	가지미	7kg
백설탕	100g	식용유	500ml
붉은고추	70g	굴소스	500g
마늘	50g	맛술	200ml
청랑고추	100g		



김주연선생님으로부터
친환경음식 조리
FOCUS

- 가지미는 환산생선으로 잔 가시가 없어 학교급식으로 많이 쓰여요.
- 토막낸 가지미를 청주, 소금, 후추로 밑간하고 전분을 입혀 튀긴 후 치킨양념소스를 만들어 얹어 주면 생선의 비린내가 없어 아이들도 매우 좋아해요.



함께하는 오늘의 음식

친환경찰현미밥

쌀	8.5kg
참쌀현미	500g
참쌀	1kg

다시마	44g
굵은소금	50g

참기름	200ml
간장	500ml
고춧가루	50g
식초	10ml

도토리묵무침

물엿	300ml
백설탕	100g
도토리묵	6.7kg
참깨	30g
마늘	100g
오이	1.7kg
멸치	100g
다시마	20g

김치

배추김치	4kg
------	-----

돼지등뼈무국

마늘	100g
대파	300g
무	4kg
돼지고기(등뼈)	5kg

요구르트

요구르트	6.5ℓ
------	------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	190.8	11.9	16.8	8.0	31.4	0.1	0.2	3.3	32.3	0.8
전체영양량	819.0	120.8	37.7	19.1	200.2	0.7	0.5	31.5	200.3	3.9



6월첫째주식단 02

파리고추 감자조림



한귀정의
영양컨설팅

파리고추와 함께 감자를 섞어 조리함으로써 고추의 매콤함과 함께 비타민C를 충분히 섭취할 수 있다. 감자가 부서지지 않도록 조리해야 한다. 달콤한 조림양념으로 인해 고추를 싫어하는 아이들도 잘 먹을 수 있다.



만드는 방법

- 1 감자는 껍질은 벗긴 후 적당하게 조각 낸다.
- 2 마늘, 설탕, 간장을 넣어 조림장을 만들어 감자를 조리다가 물엿, 파리고추를 넣어서 조리 낸다.

준비할 재료

(100인분)

간감자	9.5kg	파리고추	40g
물엿	200ml	다포리	100g
백설탕	50g	다시마	20g
참깨	100g	식용유	200ml
마늘	30g	간장	300ml



심혈관건강을 위한
천연염색 요리
FOCUS

- 파리고추는 끝에 칼집을 내어 양념이 잘 베이게 해주세요.
- 감자는 살짝 볶은 후 조리면 감자가 부서지지 않아요.
- 알감자를 사용해도 좋아요.
- 햇감자가 나오는 계절이므로 더욱 신선한 감자요리를 제공할 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

치환경차조밥

차조	700g	다시마	50g
쌀	7kg	고춧가루	100g
참쌀	1.5kg	된장	200g
		소금	100g

삼치구이

전분	200g
삼치	7kg
식용유	200ml

돼지고기김치찌개

두부	2kg	물엿	250ml
풋고추	50g	백설탕	70g
배추김치	5kg	참깨	30g
마늘	100g	마늘	50g
콩나물	1kg	오이	2.7kg
대파	200g	배	500g
돼지고기(얇다리)	3.5kg	참기름	100ml
멸치	200g	소금	80g
		식초	30ml
		고춧가루	120g

치환경오이배소무침

치환경깍두기

마늘	40g
무	4kg
멸치	200g
새우젓	300g
다시마	30g
고춧가루	250g
굵은소금	500g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	95.2	16.2	3.5	2.2	5.4	0.1	0.1	37.0	27.0	0.8
전체영양량	719.0	103.7	36.2	17.2	206.4	0.7	0.5	63.2	230.8	5.6



6월첫째주식단 03

도라지 오징어포무침



한귀정의
영양컨설팅

도라지에 많이 함유된 사포닌은 기관지의 분비기능을 향상시킨다. 가래를 삭이고 목이 아플 때 효능을 발휘한다. 그러나 쓴맛이 강해 도라지만을 먹기는 쉽지 않으므로 도라지와 조화를 이루는 오이, 오징어 등과 함께 무쳐 먹으면 좋다.



만드는 방법

- ① 도라지는 소금을 넣어 주물러서 깨끗이 씻는다.
- ② 오이는 어슷썰기한다.
- ③ 오징어포는 잘게 찢어 놓는다.
- ④ 부추는 깨끗이 씻어서 4cm 정도로 썬다.
- ⑤ 양념장을 만든다.
- ⑥ 재료에 양념장을 넣고 살살 버무린다.

준비할 재료

(100인분)

물엿	300ml	부추	300g
백설탕	200g	오징어포	700g
참깨	20g	고춧가루	100g
도라지	1.5kg	고추장	200g
마늘	50g	소금	70g
오이	700g	식초	100ml



김치, 새우젓, 양념과
반찬, 김치, 조리
FOCUS

- 얼음물에 담궈두면 생오이의 아삭함을 더 느낄수 있어요.
- 레몬즙이나 양파를 갈아 넣으면 상큼하고 맛있어요.
- 오징어포(오징어채)는 표백하지 않은 청정가공품을 사용하세요.



함께하는 오늘의 음식

치화경보리밥

쌀	7kg
보리쌀	300g
참쌀	2kg

다시마	60g
된장	1.3kg

돼지고기(뒷다리)	8.5kg
매추라기말	3kg
청주	150ml
간장	700ml

돼지고기장조림

물엿	300ml
백설탕	250g
카라멜	100g
붉은고추	30g
마늘	200g
생강	70g
양파	500g
파인애플(통조림)	500g

김구이

맛김	200g
----	------

배추된장국

마늘	30g
얼갈이배추	4kg
멸치	500g
시바새우	150g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	58.8	8.7	5.2	0.5	50.3	0.0	0.0	3.2	15.3	0.8
전체영양량	772.0	101.8	39.9	20.6	464.8	1.1	0.6	31.1	293.1	7.6



6월첫째주식단 04

머위 들깨나물



한귀정의
영양컨설팅

머위잎은 비타민이 골고루 함유돼 있으며 칼슘 성분이 많은 알칼리성 식품이다. 들깨에는 리놀레산, 비타민E와 F가 있어 피부 미용에 효과가 있다. 섬유질이 많은 머위와 콜레스테롤 제거효과가 큰 불포화지방산이 많은 들깨즙이 어울림으로써 성인병 예방효과를 기대할 수 있다.



만드는 방법

- 1 삶은 머위나물을 깨끗이 씻어 놓는다.
- 2 5cm이하 길이로 자르고 간장과 현미유에 버무린다.
- 3 볶음솥에서 볶다가 뚜껑을 덮고 무르게 익힌다.
- 4 어느 정도 볶아지면 들깨가루, 파, 마늘을 넣고 더 볶는다.
- 5 참기름으로 마무리하고 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	100ml	참기름	30ml
들깨가루	200g	현미유	400ml
마늘	50g	실파	100g
머위	2.8kg		



집밥에서 맛있게 먹는 방법
반려동물도 좋아하는 FOCUS

- 머위는 한여름 더위를 식하며 먹을 수 있는 쿨은 나물이에요.
- 섬유질이 풍부하고 들깨가루를 듬뿍 넣어 볶은 건강식이라 할 수 있어요.
- 한여름에만 먹을 수 있기 때문에 계절의 감각을 잘 살릴 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

현미찰쌀밥

쌀	7kg
찰쌀현미	8.0

돼지고기편육

붉은고추	50g
풋고추	50g
돼지고기(목살)	7.8kg
된장	200g
마늘	200g
생강	100g
양파	300g
커피/분말	100g
실파	50g

굵은소금	200g
참기름	20ml
참깨	20g
찰쌀가루	100g
대파	100g
쪽파	50g

오징어찌개

고추장	300g
고춧가루	100g
두부	1.5kg
마늘	100g
무	2kg
소금	100g
숙갓	200g
양파	500g
오징어	2kg
대파	150g

배추겉절이

고춧가루	80g
마늘	80g
멸치액젓	50ml
배추	2.5kg
새우젓	50g
백설탕	20g

상추쌈/양념쌈장

고추장	300g
된장	1.4k
땅콩가루	200g
마늘	50g
쌀조청	250ml
참깨	30g
상추	22.0
양파	200g
오이	2kg
참기름	30ml
탄산음료	150ml



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	55.70	1.10	1.30	5.30	108.80	0.00	0.00	0.40	29.40	0.70
전체영양량	618.3	79.10	32.80	17.90	292.20	0.60	0.30	26.10	142.20	8.00



6월천재주식단 05

어묵 채소부침



한귀정의
영양컨설팅

어묵은 생선살을 으개어 소금을 넣고 반죽을 한 다음, 익혀서 응고시킨 식품이다. 빛깔이 흰 조기나 오징어가 많이 쓰인다. 단백질이 풍부하지만 상하기 쉬우므로 반드시 냉장 보관해야 한다.



만드는 방법

- 1 어묵은 3cm 길이로 썬다.
- 2 양파, 쪽파도 같은 크기로 썬다.
- 3 어묵에 양파, 쪽파, 고추장, 간장, 설탕, 깨소금, 마늘을 넣고 볶은 후 참기름을 넣는다.

준비할 재료

(100인분)

물엿	100ml	식용유	200ml
백설탕	130g	간장	150ml
양파	1kg	고춧가루	50g
쪽파	300g	고추장	300g
어묵	3.5kg	깨소금	50g



집밥은 건강한 밥상입니다.
 맛있게 먹는 것보다
 건강하게 먹는 것이
 FOCUS

- 어묵은 튀긴 음식으로 끓는 물에 살짝 데쳐서 사용하세요.
- 데쳐 낸 어묵에 청홍피망을 넣어 살짝 볶아내면 깔끔한 맛의 밑반찬으로 좋아요.
- 사각어묵 대신 완자어묵을 사용하면 손작업을 줄일 수 있어요.



오늘의 음식

친환경비빔밥

쌀	800g
찹쌀	1.5kg
물엿	300ml
마늘	50g
숙주나물	4kg
애호박	300g
당근	2.5kg
무	3.7kg
쇠고기(양지)	1.2kg
달걀	5kg

참기름	100ml
고추장	1.8kg

두부된장국

두부	300g
쪽파	200g
팽이버섯	400g
멸치	300g
다시마	30g
된장	700g

김치

배추김치	4kg
------	-----

수박

수박	15kg
----	------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	89.5	10.7	4.7	3.2	33.0	0.0	0.0	1.7	35.1	0.6
전체영양량	743.7	121.5	31.2	14.6	703.4	0.4	0.6	44.5	301.8	6.5



6개월중산부식단 이

오삼불고기



한귀정의
영양컨설팅

오징어는 DHA와 같은 불포화 지방산이 많으며 핵산과 셀렌 등 성인병에 효과적인 성분도 많이 있다. 세포 분열 및 성장에 필요한 중요한 작용을 한다. 돼지고기의 질감과 오징어 특유의 맛이 잘 어울릴 수 있는 조리법이다.



만드는 방법

- ① 오징어는 깨끗이 손질한 후 손가락 굵기로 채썬다.
- ② 당근, 양파, 고추, 대파는 어슷썰기한다.
- ③ 표고버섯은 물에 불린 후 네모썰기한다
- ④ 돼지고기, 오징어는 양념에 재워둔다.
- ⑤ ④를 볶다가 채소를 넣고 다시 볶는다.

준비할 재료

(100인분)

물엿	300ml	돼지고기(목살)	2kg
백설탕	170g	돼지고기(삼겹살)	4kg
마늘	150g	오징어	5kg
양파	1.5kg	참기름	100ml
당근	1.5kg	식용유	100ml
대파	400g	간장	400ml
풋고추	130g	고추장	500g
생강	30g	맛술	150ml
표고버섯	600g	고춧가루	200g



집에서 만든 음식으로
친목정감을 더
FOCUS

- 돼지고기는 삼겹살을 사용하는 것이 좋고 오징어와 돼지고기를 각각 고추장 양념에 충분히 재워 간이 배인 다음 채소와 함께 볶주세요.
- 떡볶이떡을 함께 넣어도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

치화경보리밥

쌀	7kg
보리쌀	300g
참쌀	2kg

다시마	60g	고추장	300g
된장	200g		

건새우마늘쫀무침

물엿	250ml
참깨	30g
마늘쫀	2.5kg
시바새우	300g
식용유	500ml
참기름	250ml
간장	

무생채

백설탕	200g
참깨	30g
마늘	50g
조선무	800g
고춧가루	100g
소금	100g
식초	100ml

열무된장국

마늘	30g
열무	300g
멸치	300g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	281.3	11.6	20.9	16.3	291.0	0.4	0.3	5.9	31.0	2.2
전체영양량	794.3	102.8	34.5	26.0	370.9	0.7	0.5	46.0	256.4	5.3

초

6월 둘째 주 식단 02

닭메추리알 조림



한귀정의
영양컨설팅

닭가슴살은 지방이 적고 맛이 담백하며 부드러워 다이어트 식품으로 애용된다. 닭가슴살의 부드러운 질감이 조림으로 인해 풀깃해져서 먹기 좋아진다. 레시틴이 풍부한 메추리알과 함께 섭취하면 영양만점이다.



만드는 방법

- 1 생강, 대파, 마늘, 간장, 물엿, 우스터소스, 청주, 설탕, 물을 넣어 조림장을 만든다.
- 2 ①의 조림장에 씻어 놓은 닭가슴살을 넣고 조리다.
- 3 닭가슴살이 익으면 적당한 크기로 찢고 삶은 메추리알과 함께 더 조리 후 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

닭가슴살	7kg	간장	500ml
메추리알	300g	물엿	20ml
대파	300g	우스터소스	200g
생강	100g	후추	5g
마늘	200g	청주	100ml



오늘의 식재료의
소중한 의미를
한글로 풀어
FOCUS

- 닭가슴살을 이용한 요리라서 맛이 단백하고 깔끔해요.
- 조림간장을 만들어 끓이다 닭고기, 메추리알을 넣어야 색깔이 먹음직스러워져요.
- 견과류를 함께 즐겨도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

완두콩밥

완두콩	500g
참살	1kg
쌀	8kg

김치

배추김치	4kg
------	-----

대구매운탕

대구	800g
무	300g
양파	500g
숙갓	300g
콩나물	2kg
대파	200g
마늘	100g
고춧가루	100g
멸치액젓	100ml
생강	100g
후추	5g

소금	100g
국멸치	300g

치커리무침

치커리	300g
대파	100g
마늘	100g
참깨	20g
식초	300ml
고추장	100g
설탕	20g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	204.1	1.8	17.5	9.7	208.8	0.1	0.4	1.7	31.7	2.0
전체영양량	653.7	81.8	42.8	11.5	578.6	0.5	0.7	21.5	207.2	5.0

초

6월 둘째주 식단 03

돼지고기 강정



한귀정의
영양컨설팅

돼지고기의 용도를 다양화 할 수 있는 조리법으로 지방함량이 적은 부위를 이용하면 더욱 좋다. 달콤한 소스를 묻혔기 때문에 반찬은 물론 영양간식으로도 좋다.



만드는 방법

- ① 돼지고기는 소금, 후추, 청주, 생강으로 밑간을 한다.
- ② ①의 돼지고기에 달걀, 튀김가루를 넣어 반죽한다.
- ③ ②의 돼지고기를 두 번 튀겨낸다.
- ④ 고추장, 케첩, 물엿, 설탕, 간장, 참깨, 참기름을 넣어 양념장을 만든다.
- ⑤ ④의 양념장에 볶은 땅콩과 ③의 튀긴 돼지고기를 넣고 혼합하여 완성한다.

준비할 재료

(100인분)

돼지고기	7kg	물엿	100ml
튀김가루	2kg	설탕	20g
달걀	500g	후추	5g
마늘	200g	간장	200ml
생강	100g	청주	100ml
땅콩	300g	참깨	30g
고추장	500g	식용유	1l
토마토케첩	1kg		



소스김치양념의
친환경농산품 조리
FOCUS

- 돼지고기 튀김에 기본 간이 되어있으므로 소스의 간에 주의하세요.
- 참깨와 땅콩은 마지막에 넣어야 고소한 맛이 더 살아나요.
- 6월에 많이 사용되는 친환경농산물은 잡곡류, 버섯류, 상추, 깻잎, 아욱, 무, 대파, 마늘, 양파, 당근, 완두콩이 있어요.



즐거하는 오늘의 음식

수수밥

수수	500g
참쌀	1kg
쌀	8kg

양파	500g
대파	200g
마늘	100g
된장	1kg
국멸치	300g
고춧가루	10g

당근	300g
대파	100g
마늘	100g
고춧가루	100g
참깨	20g
들기름	100g
간장	100ml
설탕	10g

우렁된장국

우렁	1kg
애호박	1.5kg
두부	4kg
느타리버섯	1kg

모듬묵두침

청포묵	2kg
도토리묵	2kg
울랑개묵	2kg
상추	500g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	275.0	18.9	16.0	15.1	29.0	0.5	0.3	0.9	25.1	1.0
전체영양량	740.6	105.3	30.9	19.9	151.5	0.9	0.5	11.4	299.6	4.4

초

6월 둘째주 식단 04

돼지고기 자장볶음



한귀정의
영양컨설팅

콩을 원료로 한 춘장과 양파를 듬뿍 넣어 돼지고기와 함께 조리한다. 춘장 특유의 색과 향을 맞출 수 있는, 많은 사람들이 좋아하는 조리법이다.



만드는 방법

- ① 돼지고기는 굵게 채썰어 놓는다.
- ② ①의 돼지고기에 마늘, 생강, 청주, 후추기를 넣어 밀간을 해둔다.
- ③ 식용유에 춘장과 설탕을 넣어 볶다가 ②의 돼지고기를 넣는다.
- ④ 고기가 거의 익을 무렵 양파, 대파를 넣어주고 전분을 넣어 식감이 좋도록 농도를 적당히 맞춘다.

준비할 재료

(100인분)

돼지고기	800g	식용유	100ml
양파	1.5kg	후추	5g
대파	300g	고춧가루	50g
마늘	200g	전분	500g
생강	100g	청주	100ml
춘장	1.5kg	설탕	20g



FOCUS

- 센불에서 볶아야 물이 덜 생겨요. 물이 많이 생길 경우 전분을 풀어주세요.
- 고춧가루를 넣으면 느끼한 맛을 줄일 수 있어요.
- 춘장 대신 분말춘장을 사용해도 좋아요.



햄겨우는 우리의 음식

보리밥

보리쌀	500g	국멸치	300g
참쌀	1kg	대파	100g
쌀	8kg	마늘	100g
		된장	1.5kg
		고춧가루	10g

양파	200g
대파	100g
마늘	100g
들기름	200g
국간장	100ml
소금	10g

시금치된장국

시금치	4kg
양파	500g

머위들깨볶음

머위	2.5kg
들깨	500g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	144.7	5.2	17.4	5.5	21.1	0.6	0.3	1.4	16.9	1.1
전체영양량	604.5	92.2	31.0	11.3	425.6	0.8	0.5	43.2	187.9	4.9

초

6월동채주식단 05

알감자 멸치조림



한귀정의
영양컨설팅

감자의 주성분은 탄수화물이며 단백질, 지방 함량은 비교적 적은 편이다. 무기질(칼륨과 인), 비타민B₁, B₂, C가 많은 알칼리성 식품이다. 칼슘과 맛 성분이 풍부한 멸치를 함께 조리하면 감자가 더 맛있게 조리된다.



만드는 방법

- ① 알감자는 흠을 깨끗이 제거한다.
- ② 잔별치는 티를 고른 후 식용유에 마늘, 생강즙을 넣고 볶는다.
- ③ ①의 알감자는 조림간장을 만들어 약한 불에서 오랫동안 조리한다.
- ④ ③의 조리된 감자와 ②의 볶은 멸치를 혼합하고 참깨를 넣어 마무리한 후 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

알감자	5kg	물엿	20ml
잔별치	700g	마늘	200g
식용유	30ml	생강즙	10ml
간장	500ml	참깨	10g



오늘의 식단에
추가하는 알감자
조림간장 조리
FOCUS

- 너무크지 않은 알감자를 선택하세요. 알감자가 크면 간이 잘 배지 않아요.
- 알감자의 조림간장을 다 조리 후 볶은 멸치를 넣어야 멸치가 간장에 의해 불지 않아요.
- 알감자를 쌀뜨물에 담가 놓으면 아린맛이 제거돼요.



함께하는 오늘의 음식

보리밥

보리쌀	500g	마늘	200g	대파	100g
참쌀	1kg	고춧가루	300g	마늘	100g
쌀	8kg	국간장	100ml	식초	300ml
		소금	100g	고춧가루	100g
		식용유	300ml	고추장	100g
		후추	5g	설탕	100g

닭개장

닭	6.5kg
고사리	1kg
달걀	1kg
양파	1kg
대파	1.5kg

오이골뱅이무침

오이	300g
골뱅이통조림	2kg
당근	500g
양파	500g

김치

물엿	100ml
참깨	20g
배추김치	4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	56.1	8.3	4.9	0.5	0.0	0.1	0.0	18.6	66.8	0.8
전체영양량	630.7	93.3	31.3	13.3	298.1	0.4	0.4	34.3	155.4	4.2

초

6월 셋째 주 식단 이

오리버서 불고시



한귀정의
영양컨설팅

오리고기는 닭고기에 비해 불포화지방산의 함량이 높으며 콜레스테롤 함량은 낮은 편이다. 소화율 수율도 높으며 적절히 섭취하면 우리몸의 대사조절기능이 높아져 몸 안에 쌓인 각종 독을 풀어주고 혈액 순환을 돕는다.



만드는 방법

- 1 슬라이스된 오리는 세척 후 끓는 물에 살짝 데쳐 기름을 빼준다.
- 2 대파, 마늘, 생강, 고추장, 고춧가루, 간장, 후추, 설탕, 참기름, 청주를 넣고 양념장을 만든다.
- 3 ②의 양념장에 ①의 고기를 넣어 혼합 후 재워 놓는다.
- 4 ③의 고기가 반쯤 익었을때 느타리버섯, 팽이버섯, 양파, 당근, 대파를 넣어 준다.
- 5 참기름을 넣어 완성한다.

준비할 재료

(100인분)

오리고슬라이스	1kg	고추장	1kg
느타리버섯	1kg	고춧가루	100g
팽이버섯	1kg	간장	200ml
양파	1.5kg	후추	5g
당근	500g	설탕	20g
대파	300g	참기름	100ml
마늘	200g	청주	100ml
생강	100g		



오늘의 식사에 대한
주요 영양 성분
친환경음식 FOCUS

- 오리슬라이스는 기름이 많으므로 꼭 데쳐서 사용하세요.
- 데친 오리에 친환경버섯을 듬뿍 넣으면 아이들이 매우 좋아해요.
- 친환경깨끗이이나 상추는 일반 채소에 비해 세척으로 인한 젖무름이 덜해요.
- 버섯은 친환경재배기술이 보편화돼서 비교적 가격이 안정적이고 일반버섯과의 가격차이도 많지 않으므로 친환경버섯을 선택하는 것이 크게 어렵지 않아요



오늘의 음식

찰흑미밥

찰흑미	500g
찰쌀	1kg
쌀	8kg

다시마	100g
양파	500g
대파	200g
마늘	100g
국간장	100ml
소금	100g
후추	5g

연근조림

연근	2.5kg
간장	500ml
물엿	150ml
참깨	20g

물만두국

물만두	5kg
국멸치	300g
달걀	20g
무	1kg

상추쌈

상추	2kg
----	-----

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	198.3	7.6	19.5	9.4	122.4	0.3	0.3	4.8	29.7	2.9
전체영양량	748.2	94.0	39.3	12.8	271.9	0.7	0.6	36.9	169.7	6.6

초

6월 셋째 주 식단 02

오징어볶음



한귀정의
영양컨설팅

오징어는 DHA와 같은 불포화 지방산이 많으며 핵산과 셀렌 등 성인병에 효과적인 성분도 많다. 이 성분들은 세포 분열 및 성장에 중요한 작용을 한다. 양배추는 칼슘의 공급원으로 가치가 있다.



만드는 방법

- ① 채썬 오징어를 씻은 후 물기를 제거한다.
- ② 채소는 굵게 채썬다.
- ③ 고춧가루, 설탕, 물엿, 후추, 청주, 간장, 마늘, 생강을 넣어 양념장을 만든다.
- ④ ③의 양념장에 ①의 오징어를 재워놓은 후 ②의 채소를 센 불에서 볶는다.
- ⑤ ④의 재워 놓은 오징어를 센불에서 볶은 후 ④의 채소와 참기름을 넣어 완성한다.

준비할 재료

(100인분)

오징어	1.2kg	간장	300ml
당근	500g	고춧가루	100g
양파	1kg	설탕	20g
청피망	500g	물엿	20ml
양배추	1.5kg	후추	5g
생강	100g	청주	100ml
대파	300g	참기름	100ml
마늘	200g		



FOCUS

- 오징어를 오래 볶으면 물이 많이 생기고 육질이 단단해지므로 센불에서 빨리 볶아야 돼요. 만약 물이 많이 생기면 전분을 약간 풀어 농도를 맞추세요.
- 채소는 기름에 살짝 볶은 후 수분을 제거해 주면 요리가 완성되었을 때 물이 많이 생기지 않아요.



함께하는 오늘의 음식

잡곡밥

수수	300g
찰쌀	1kg
기장	300g
차조	300g
쌀	7.5kg

양파	500g
대파	200g
마늘	100g
국멸치	300g
된장	1kg
고춧가루	10g

양파	300g
간장	100ml
소금	20g
들기름	200g
참깨	20g
물엿	100ml
식용유	10ml

아욱된장국

아욱	4kg
----	-----

건새우마늘종볶음

마른새우	300g
마늘종	300g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	142.2	3.8	24.3	2.8	107.5	0.1	0.1	10.8	45.0	1.0
전체영양량	602.8	92.3	38.7	7.5	604.1	0.4	0.4	54.1	262.7	4.3

초

6월 셋째 주 식단 03

궁중떡볶이



한귀정의
영양컨설팅

쌀을 원료로 한 가래떡에 불고기양념을 하여 조리한 음식으로 떡과 고기의 맛이 잘 어우러진다. 모든 영양소가 골고루 들어있어 반찬은 물론 영양간식으로도 아주 좋다.



만드는 방법

- 1 다시물을 준비한다.
- 2 떡볶이떡을 씻어서 건져 놓는다.
- 3 양파, 당근, 양배추를 굵게 채썰어 현미유를 두르고 볶는다.
- 4 쇠고기는 불고기양념(간장, 파, 마늘, 설탕, 참기름)을 하여 재웠다가 볶는다.
- 5 ①에 쇠고기, 떡을 넣고 끓인다.
- 6 볶은 채소와 물엿(쌀조청)을 넣고 한소끔 끓인 후 불을 끈다.

준비할 재료

(100인분)

가래떡	4.5kg	백설탕	103g
간장	258ml	쇠고기(우둔)	825g
다시마	52g	양배추	516g
당근	321g	양파	516g
마늘	52g	참기름	52ml
쌀조청	258ml	대파	120g



농업·농산·농촌
인간영양학의 초인
FOCUS

- 요즘은 쌀소비량이 줄어들어 쌀농사를 짓는 농부들의 시름이 커요.
- 친환경쌀로 만든 떡볶이떡으로 궁중떡볶이를 제공하면 매우 즐거운 급식시간이 될 거예요.
- 떡은 우리나라의 상징적인 음식이에요. 그러므로 교육의 일환으로 떡의 제공을 정례화 할 필요가 있어요.



함께하는 오늘의 음식

완두콩밥

미역	103g	참깨	52g
작은소금	77g	백설탕	77g
쌀	7kg	소금	52g
완두콩	774g	양조식초	52ml

도라지오이생채

쇠고기미역국

고추장	206g	김치	
간장	52ml	고춧가루	52g
다시마	52g	도라지	557g
마늘	103g	마늘	552g
		총각김치	3.5kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	164.5	29.3	4.4	3.1	40.3	0.0	0.0	2.8	10.5	1.0
전체영양량	466.1	93.7	13.2	3.1	126.6	0.2	0.2	14.8	61.4	2.5

초

6월 셋째 주 식단 04

스위스 스테이크



한귀정의
영양컨설팅

돼지고기를 활용한 다양한 조리법으로 감자와 토마토, 돼지고기의 영양을 듬뿍 섭취할 수 있다. 토마토의 붉은 색소는 리코펜(lycopene)으로 강력한 항암효과가 있다. 루틴(lutein)이라는 성분은 혈관을 튼튼하게 하는 효과가 있으므로 토마토는 최고의 식품이라 할 수 있다.



만드는 방법

- 1 돼지고기(불고기용)에 소금, 후추, 청주를 뿌려 재워둔다.
- 2 감자는 튀김가루와 전분가루를 섞어서 묻힌 후 튀겨낸다.
- 3 버터로 돼지고기를 볶는다.
- 4 양파는 얇게 채썰고 토마토는 껍질을 벗긴 후 같이서 준비한다.
- 5 모든 양념재료와 볶은고기를 혼합하여 끓여서 소스를 만든다.
- 6 교실에서 배식할 경우 튀김감자와 고기소스를 혼합한 한 번에 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간감자	4.9kg	전분	258g
돼지고기(목살)	4.5kg	청주	103ml
마늘	103g	현미유	309ml
버터	155g	토마토	817g
생강	52g	토마토케첩	825g
황설탕	52g	튀김가루	165g
양파	1.5kg	후추	52g
우스터소스	309g		



조리법 소개 시키기 위한
 학생들의 FOCUS

- 스위스스테이크는 기존의 스테이크와는 달리 구이가 아니기 때문에 조리법이 비교적 간단해요.
- 고기를 좋아하는 아이들에게 감자를 함께 제공함으로써 음식을 골고루 섭취할 수 있는 기회를 제공할 수 있어요.
- 영양식 조리법이 조금은 색다른 느낌을 줄 수 있어요.
- 고기는 돼지고기나 쇠고기 모두 상관없으므로 예산 범위내에서 조정할 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

발아현미밥

발아현미	619g	된장	825g	굵은소금	21g
쌀	6.7kg	국멸치	258g	참기름	31ml
		얼갈	2.9kg	참나물	2.1kg
		대파	206g	실파	52g

얼갈이배추된장국

참나물무침

김치

고추장	103g	마늘	52g	배추김치	4kg
다시마	52g	참깨	21g		



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	188.2	16.6	11.4	8.4	26.6	0.3	0.1	23.8	13.4	3.7
전체영양량	507.2	79.9	20.4	10.9	119.3	0.4	0.2	35.1	126.6	5.7

초

6월 셋째 주 식단 05

오향장육



한귀정의
영양컨설팅

오향장육은 일반적으로 회향, 계피, 산초, 정향, 생강 등 다섯 가지 향신료로 향을 낸 간장에 돼지고기를 조린 음식으로 그 향이 매우 독특하다. 삶은 돼지고기를 이용하기 때문에 지방함량도 줄일 수 있다.



만드는 방법

- 1 돼지고기는 편육용으로 준비하여 뒷장, 생강, 양파를 넣고 삶는다.
- 2 삶은 돼지고기를 건져내어 덩어리째 간장, 맛술, 정향, 팔각향, 계피, 통후추, 생강, 물엿, 설탕, 현미유를 넣고 조리한다.
- 3 돼지고기가 갈색으로 간과 향이 배이면 꺼내어 먹기 좋은 크기인 0.4cm 두께로 썰어서 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	361ml	생강	86g
계피	52g	백설탕	83g
돼지고기(목살)	5.2kg	양파	258g
뒷장	206g	정향분말	103g
마늘	155g	팔각	103g
맛술	206ml	통후추	103g
쌀조청	516ml	현미유	100ml



4명 추천음식으로
간단한음식 조리
FOCUS

- 돼지고기 편육과는 또 다른 이색적인 조리법이에요.
- 돼지고기 특유의 누린내를 없애기 때문에 돼지고기를 기피하는 사람도 먹을 수 있어요.
- 향신료를 너무 많이 사용해 강한 향이 배지 않도록 주의하세요.
- 살코기가 너무 물러지지 않도록 주의해야 돼요.



함께하는 오늘의 음식

검정콩밥

서리태	413g
쌀	6.7kg

돼지고기(뒷다리)	825g
순두부	8.1kg
마늘	103g
소금	52g
참기름	52ml
대파	206g

실파	52g
마늘	52g
참깨	26g
비름	3.5kg
소금	52g
참기름	52ml

순두부찌개

간장	165ml
고춧가루	52g
배추김치	2kg
다시마	52g

비름나물

고추장	206g
고춧가루	105g

김치

총각김치	3.5kg
------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	136.2	5.6	13.2	6.1	4.4	0.3	0.1	0.7	11.5	4.2
전체영양량	497.2	70.7	25.2	12.0	243.3	0.5	0.2	24.7	161.1	7.4

초

6개월간재주식단 이

달걀찜



한귀정의
영양컨설팅

달걀은 모든 영양소가 고루 들어있고 영양의 질도 우수한 식품이다. 우리 몸에 필요한 아미노산이 풍부하며 지방의 대부분은 노른자에 들어있는데, 소화하기 쉬운 형태로 되어 있다. 특히 달걀은 성장기 아이들에게 질 좋은 단백질을 공급하는 매우 좋은 식품이다.



만드는 방법

- 1 달걀은 깨서 풀어 놓는다.
- 2 풀어 놓은 달걀은 체에 받쳐 균일하게 만든다.
- 3 달걀물과 같은 양의 다시물에 소금, 후추, 맛술, 다진 양파, 다진 파를 넣고 달걀에 부어 잘 저어 준 후 찐다.

준비할 재료

(100인분)

달걀	3.6kg	양파	254g
당근	226g	실파	102g
굵은소금	51g		



수업의 초점을 이루는
주요 영양소와 조리
방법을 강조
FOCUS

- 달걀은 유정란을 사용하세요.
- 각종 채소나 버섯 등을 다져서 함께 찌도 좋아요.
- 소금이 가라앉아 일부분이 찌지 않도록 반드시 다시물에 소금을 충분히 녹여서 간을 맞추세요.



함께하는 오늘의 음식

흑미밥

쌀	7.4kg
흑미	254g

굵은소금	102g	미나리	333g
양파	203g	백설탕	152g
대파	152g	쇠고기(우둔)	1.4kg

양파	1kg
참기름	41ml
참깨	25g
현미유	305ml
대파	102g

감자다시마국

간장	51ml
간감자	2.6kg
다시마	202g
마늘	102g
국멸치	203g

쇠고기낙지볶음

가래떡	1.5kg
고추장	305g
고춧가루	76g
세발낙지	2kg
당근	452g
마늘	102g

김치

총각김치	3.5kg
------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	71.8	0.5	5.6	4.8	71.6	0.0	0.2	0.0	19.4	0.9
전체영양량	503.5	82.9	18.9	9.3	241.4	0.2	0.3	20.3	103.4	3.2

초

6월간 채식주식단 02

가지나물 무침



한귀정의
영양컨설팅

가지의 주성분은 당질이고 철분, 칼슘과 같은 무기질, 비타민A, B1, B2, C 등이 소량 함유 되어 있다. 영양가는 높지 않은 편이나 기름을 잘 흡수하므로 식욕이 떨어졌을 때 기름을 넣어 맛깔스럽게 무쳐 먹으면 좋다.



만드는 방법

- 1 가지는 쪽지를 떼고 1.5cmx1.5cmx4cm, 파리고추는 세로로 길게 썰어 끓는 물 위에 채반을 얹어 찌낸다.
- 2 양파, 당근은 곱게 채썰어 기름에 살짝 볶아낸다.
- 3 간장, 고춧가루, 마늘, 소금을 혼합하여 양념장을 만든다.
- 4 가지와 고추가 식으면 ③의 양념장에 ②와 함께 버무린다.
- 5 참기름과 참깨를 넣고 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

가지	300g	소금	100g
간장	300ml	양파	400g
파리고추	600g	참기름	100ml
고춧가루	100g	참깨	100g
당근	300g		



3.000 칼로리 이하로 양념장 만들기
신안감식 조리
FOCUS

- 가지는 채반을 이용하여 끓는 물에 살짝 찌내세요. 너무 물러지면 식감이 떨어져요.
- 가지는 간장은 소량 사용하고 소금으로 무치는 것이 맛있고 물기를 적게 해요.
- 간장대신 식성에 따라 멸치액젓을 이용할 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

발아현미밥

쌀	5.8kg
현미	600g
참쌀	1.4kg

쇠고기청포묵국

녹두묵	2.3kg
다시마	100g
달걀	400g
당근	100g
뽕포리	300g
무	2.1kg
쇠고기(양지)	1.2kg
양파	700g
대파	100g
쪽파	100g

쌀조청	700ml
오징어채	900g
올리브유	100g
토마토케첩	400g

코다리명태조림

간장	300ml
마늘	100g
명태(코다리)	3.7kg
생강	100g
양파	400g
참기름	100ml
고춧가루	20g
고추장	100g

채소스틱

풋고추	300g
당근	300g
된장	100g
오이	2.4kg
파프리카(황색)	300g

참진미채볶음

고추장	300g
-----	------

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	28.2	2.9	1.0	1.7	81.8	0.0	0.0	7.6	21	0.4
전체영양량	619.5	85.3	26.1	16.4	157.2	0.3	0.3	27.0	237.6	3.6

초

6월간식재주식단 03

애호박 된장국



한귀정의
영양컨설팅

된장은 콩으로 만들어 성인병 예방에 좋고 발효과정에서 만들어진 항암물질로 인해 항암작용을 한다. 콜레스테롤 함량과 혈압을 낮추는 효과가 있다. 애호박에 많이 있는 비타민과 함께 영양 상승 효과를 기대할 수 있는 음식이다.



만드는 방법

- ① 멸치를 다듬어 다시마와 함께 끓인다.
- ② 호박, 감자, 두부를 적당한 크기로 썬다.
- ③ ①의 국물이 끓으면 된장을 풀어 넣고 호박과 두부, 감자, 양파를 넣어 끓인다.
- ④ ③이 끓으면 파, 고춧가루를 넣고 간을 맞춘다.

준비할 재료

(100인분)

고춧가루	15g	멸치	254g
간감자	1kg	대파	101g
다시마	51g	애호박	1kg
된장	913g		



오늘의 식사에 대한
주요 영양소 중점
관리 영양소
FOCUS

- 된장국은 우리나라의 대표적인 전통음식이지만 아이들은 매우 기호도가 낮은 음식이에요.
- 일주일에 한 번씩 된장국 끓이는 날을 정하여 정기적으로 제공해 아이들이 맛에 익숙하도록 해보아요.
- 국산콩으로 만든 된장을 선별하여 사용하세요.



오늘의 음식

잡곡밥

서리태	203g
쌀	6.5kg
차수수	203g
차조	203g
참쌀	406g

참깨	36g
소금	51g
참기름	36mL
콩나물	2.8kg
실파	101g

생강	42g
설탕	91g
양파	507g
청주	91mL
키위	355g
대파	152g
후추	3g

콩나물매운무침

고춧가루	36g
마늘	51g

돼지갈비찜

간장	355mL
돼지고기(갈비)	6.5kg
돼지고기(사태)	1.4kg
마늘	101g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	21.8	2.8	1.7	0.6	11.0	0.0	0.0	4.7	29.4	0.4
전체영양량	497.9	67.8	26.4	12.4	44.2	0.7	0.3	16.6	109.9	2.5

초

6월간 채식주식단 04

쑥갓 무 맑은 국



한귀정의
영양컨설팅

쑥갓의 독특한 향은 자율신경에 작용하여 장을 튼튼하게 하며 변비를 해소해 준다. 쑥갓에는 혈중 콜레스테롤을 감소시키는 엽록소가 풍부하며, 엽록소는 가열한 뒤에도 70% 이상 남아있어 시금치보다 잔존율이 높다. 맑은 무국에 향긋한 쑥갓향이 깔끔하게 어우러진다. 너무 오래 끓이면 쑥갓향이 남아있지 않으며 쓴맛을 내기도 한다.



만드는 방법

- ① 멸치와 다시마로 국물을 끓인다.
- ② 무를 나박썰기하여 ①에 넣고 끓인다.
- ③ 파는 어슷썰기하고, 마늘을 다져 놓는다.
- ④ 썩갠은 세척하여 5cm 길이로 썰어 놓는다.
- ⑤ 국은 소금으로 간을 맞추고 파와 마늘을 넣은 후 한소끔 끓으면 불을 끈다. 썩갠을 넣은 후 곧바로 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

다시마	52g	썩갠	416g
마늘	52g	조선무	1.9kg
국멸치	104g	대파	104g
소금	156g		



3.4의 콩나물매운무침
양념을 준비할 때
천일염을 꼭 사용하세요!
FOCUS

- 맑은국이므로 멸치의 비린내를 없애기 위해 달궚진 볶음솥에 국멸치를 한번 볶은 후 사용하면 좋아요.
- 소금으로만 간을 하면 깔끔한 맛을 낼 수 있어요. 이때 소금은 반드시 믿을 수 있는 국산 천일염을 사용하세요.
- 썩갠은 되도록이면 색이 변하지 않도록 국솥의 불을 끄고 길이 나간 후 넣으면 향도 좋고 먹음직스러워서 좋아요. (반별 배식의 경우 썩갠을 반별 국통에 미리 골고루 분배해 담은 후 무맑은국을 담아도 돼요)



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀 75kg

콩나물 28.1kg
실파 1kg

소금 52g
오렌지쥬스 2ℓ
현미유 5ℓ
백포도주 208ml
후추 52g

콩나물매운무침

닭고기구이

고춧가루 52g
마늘 52g
참깨 52g
소금 1kg
참기름 52ml

간장 2.1ℓ
닭고기(토막) 63kg
마늘 2kg
물엿 2.1ℓ
생강 1kg
백설탕 1kg

김치

배추김치 4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	11.2	1.4	1.1	0.2	28.6	0.0	0.0	4.5	42.0	0.6
전체영양량	494.5	69.3	20.7	13.8	95.0	0.3	0.2	14.1	74.8	2.1.0

초

6월간채주식단 05

닭살냉채



한귀정의
영양컨설팅

닭가슴살은 차게 해서 먹은 방채로 아주 좋다. 새콤달콤하게 잘 어울리는 여러 가지 채소와 함께 섞어서 시원하게 먹을 수 있는 별미식품이다.



만드는 방법

- 1 닭가슴살은 생강, 마늘, 소금을 넣고 삶아서 건져내어 차게 식힌다.
- 2 숙주 나물, 미나리는 아삭하게 데치고, 양파는 얇게 채썰어 식초와 설탕에 담가 놓는다.
- 3 겨자분말을 개어 발효시킨 후 식초, 설탕, 마늘, 소금을 혼합하여 소스를 만든다.
- 4 닭가슴살을 가늘게 찢어서 준비한 채소와 함께 겨자소스에 버무려 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

겨자	100g	백설탕	100g
닭고기(가슴살)	4kg	소금	80g
당근	500g	숙주 나물	1.5kg
마늘	50g	식초	80mℓ
맛술	100mℓ	양파	500g
미나리	1kg		



생강은 선택사항의
반찬(겨자소스 조리)
FOCUS

- 더운 여름에 시원하게 만들어서 배식할 수 있는 계절보양식이예요.
- 그러나 손이 많이 가는 음식이고 식중독예방에 주의해야 돼요.
- 나중에는 식초와 겨자의 맛이 휘발성으로 인해 싱거워질 수 있으니 조금 강하게 해야돼요.



즐거워하는 오늘의 음식

차수수밥

쌀 7kg
차수수 500g

다시마 50g
된장 750g
멸치(큰멸치) 150g
아욱 2.2kg
대파 100g

비름 2.5kg
참기름 40mℓ
참깨 20g
실파 40g

마른새우아욱국

건새우 100g
고춧가루 100g

비름된장무침

된장 200g
마늘 50g

찐옥수수

찰옥수수 10kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	58.9	3.2	10.3	0.4	105.2	0.1	0.1	3.6	12.6	1.2
전체영양량	518.6	95.5	24.5	3.9	478.5	0.5	0.3	23.7	184.2	6.4



중
7월 첫째 주 식단 10

가오징어 다시마쌈



한귀정의
영양컨설팅

다시마에는 식이섬유가 많이 포함되어 있어 장의 연동운동을 원활하게 한다. 대장암 예방에도 좋고 칼슘성분 또한 풍부하다. 요오드성분이 많아 갑상선호르몬의 공급원식품이 될 수 있으며 피부노화와 머릿결을 좋게 한다.



만드는 방법

- ① 갓오징어는 깨끗이 손질한 다음 데친 후 썬다.
- ② 다시마는 깨끗이 씻은 후 썬다.
- ③ 고추장에 갖은 양념을 넣고 초고추장을 만든다.
- ④ 배식 시 오징어, 다시마 위에 양념장을 얹어준다.

준비할 재료

(100인분)

백설당	100g	다시마(염장품)	2kg
참깨	50g	사이다	500g
마늘	30g	고추장	1kg
갓오징어	4.5kg	식초	90ml



집안 안전행동요령
친환경음식 조리
FOCUS

- 갓오징어 삶을 때는 너무 질겨지지 않도록 시간을 잘 조절하고 양념장은 배식할 때 따로 얹혀주도록 하세요.
- 오징어와 다시마를 각각 배식하면 더욱 간편해요.



즐거하는 오늘의 음식

친환경차조밥

차조	700g
쌀	7kg
참쌀	1.5kg

미트볼케첩조림

빵가루	500g
물엿	300ml
백설당	200g
두부	1.5kg
참깨	20g
마늘	30g
양파	800g
쪽파	300g
당근	500g
돼지고기(뒷다리)	6.7kg
참기름	20ml
식용유	500ml
돈까스소스	4kg

토마토케첩	1kg
후추	1g

친환경열무된장무침

참깨	30g
마늘	50g
열무	300g
참기름	30ml
된장	1kg

콩나물된장국

마늘	100g
콩나물	3.7kg
대파	250g
멸치	300g
다시마	050g
된장	1kg

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	66.7	6.7	7.7	0.9	47.7	0.0	0.1	0.6	57.0	0.9
전체영양량	799.6	105.0	38.1	22.0	289.9	0.9	0.4	38.4	291.2	6.2



7월 첫째 주 식단 02

고구마줄기 들깨된장무침



한귀정의
영양컨설팅

고구마줄기에는 섬유질, 엽록소 및 비타민이 풍부하다. 한여름 고구마 잎이 무성할 때 데쳐서 된장과 들깨를 넣어 무쳐먹으면 여름철 채소보양식이 될 수 있다.



만드는 방법

- 1 고구마줄기를 손질하여 데쳐 놓는다.
- 2 된장, 마늘을 볶고 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.
- 3 고구마줄기에 양념장을 넣고 무친다.

준비할 재료

(100인분)

들깨가루	25g	참기름	50mℓ
고구마줄기	2.5kg	된장	250g
마늘	50g		



김치찌개만 생각하면
반찬이 고민이 없지
FOCUS

- 들깨가루를 넣어 고소함과 감칠맛이 나지만 고추장을 넣어 무쳐도 좋아요.
- 들깨가루를 나물 무침이나 탕류에 첨가하면 느끼한 맛을 줄일 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

친환경차조밥

차조	700g
쌀	7kg
참쌀	1.5kg

김치

배추김치	4kg
------	-----

요구르트

요구르트	6.5ℓ
------	------

생선커트렛

백설탕	30g
양파	400g
오이피클	500g
파슬리	60g
레몬	200g
달걀	300g
식용유	500mℓ
마요네즈	1kg
식초	80mℓ
토마토케첩	500g
민어튀김	6.5kg

쇠고기우거지국

마늘	120g
얼갈이배추	3.5kg
콩나물	1.5kg
대파	700g
쇠고기(사태)	3.5kg
간장	400mℓ
고춧가루	200g
고추장	200g
된장	15g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	16.2	1.9	0.5	0.8	2.5	0.0	0.0	3.9	15.5	0.6
전체영양량	807.4	106.3	33.7	26.2	282.6	0.3	0.7	36.4	197.3	5.6

초

7월첫째주식단 03

들깨 감자탕



한귀정의
영양컨설팅

들깨는 피를 만들어주는 '조혈작용'이 아주 뛰어난 식품이다. 피부노화를 방지하는 비타민 E, F가 많다. 들깨가루를 섞어 감자탕을 끓이면 들깨가 가지고 있는 고소한 향이 우러나와 먹음직스러우면서 영양만점 음식이 된다.



만드는 방법

- ① 간감자는 3~4등분 정도로 큼직하게 썰어둔다.
- ② 얼갈이배추는 데쳐서 5cm 크기로 썰고 미나리는 씻어서 5cm로 썬다.
- ③ 굵게 썬 감자를 들기름에 충분히 볶는다.
- ④ ③에 다시 국물을 붓고 끓인다.
- ⑤ ④에 얼갈이, 미나리, 마늘, 생강, 고춧가루를 넣고 새우젓으로 간을 맞춘다.
- ⑥ 깻잎, 대파, 들깨가루를 넣고 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	52ml	마늘	156g
고춧가루	104g	미나리	213g
간감자	3.6kg	얼갈이배추	1.5kg
깻잎	156g	새우젓	104g
된장	156g	생강	43g
들기름	104g	대파	156g
들깨가루	208g		



오늘의 식사에 대한
건강정보 FOCUS

- 돼지등뼈가 들어가지 않는 순수 채식 감자탕이라 의미가 있어요.
- 들기름의 양을 잘 맞춰 감자를 잘 볶고 새우젓으로 간을 하면 돼지뼈감자탕과는 또다른 맛을 느낄 수 있어요.
- 돼지고기를 기피하는 사람들이 편안하게 먹을 수 있는 음식이에요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀 7.5kg

취나물볶음

국간장 156ml
마늘 52g
참깨 52g
참기름 52ml
취나물 2.1kg
현미유 208ml
쪽파 104g

깨이썬

국간장 52ml
간장 104ml
붉은고추 47g
풋고추 52g
고춧가루 52g
깻잎 1.3kg
마늘 78g
참깨 52g
백설탕 52g
참기름 52ml
실파 156g

밤떡초

가래떡 3.1kg
간장 52ml
계피가루 52g
꿀 52g
대추 104g
쌀조청 260ml
밤 2.1kg
백설탕 156g
차 52g
현미유 312ml

김치

깍두기 3.1kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	55.6	7.4	2.4	2.0	61.3	0.1	0.1	18.8	30.3	0.8
전체영양량	555.3	102.6	11.6	10.4	383.0	0.3	0.2	30.4	106.5	2.8



7월 첫째 주 식단 04

그린샐러드



한귀정의
영양컨설팅

배는 사과와 달리 사과산, 주석산, 구연산 같은 유기산이 적어 신맛이 거의 없다. 비타민 C가 다량 함유되어있는 키위는 칼륨을 많이 보유하고 있어 혈압을 낮춰준다. 식물섬유질로 인해 변비방지과 콜레스테롤 수치를 낮추기도 한다. 비타민 A, C, 칼슘, 철분이 많은 양상추는 칼로 지르면 자른 부분이 쉽게 변색되므로 손으로 뜯어서 조리하면 좋다.



만드는 방법

- ① 채소를 손질한 후 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
 - ② 오이는 얇게 반달썰기, 배는 얇게 은행잎썰기하고, 양파는 얇게 채썬다.
 - ③ 양상추는 손으로 알맞게 뜯고 채소, 과일과 함께 냉장 보관한다.
 - ④ 식사 전 소스를 첨가하여 먹는다.
- * 배는 갈변 방지를 위해 설탕물에 담그고 방울 토마토는 그대로 사용한다.
 - * 소스 : 키위1개, 설탕2큰술, 소금 1작은스푼, 겨자(소량), 식초(소량), 물1큰술, 생강즙(소량)

준비할 재료

(100인분)

백설탕	400g	배	1kg
생강	60g	키위	1kg
양상추	2kg	소금	200g
가시오이	1kg	과일식초	50mℓ
방울토마토	1kg	양겨자	5g



집에서 만든 건강한 반찬김치 요리 FOCUS

- 제철에 나는 여러 가지 푸른잎 생채소를 이용하며 소스는 레몬 소스를 이용해도 좋아요.
- 레몬소스 : 오렌지 주스, 레몬(또는 레몬 주스), 양파, 올리브유, 꿀, 소금, 식초



함께하는 오늘의 음식

친환경부유밥

쌀	1.1kg
참깨	50g
마늘	80g
양파	2.5kg
당근	1.5kg
청피망	800g
표고버섯	130g
베이컨	500g
쇠고기(우둔)	2kg
참기름	200mℓ
식용유	400mℓ

콩나물된장국

마늘	100g
콩나물	3.7kg
대파	250g
멸치	300g
다시마	50g
된장	1kg

우리밀핫도그

식용유	500mℓ
토마토케첩	1kg
핫도그	5kg

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	30.3	7.4	0.5	0.1	29.1	0.0	0.0	7.5	14.8	0.3
전체영양량	825.0	132.1	24.5	21.4	386.6	0.4	0.3	39.3	213.0	5.4



중

7월 첫째 주 식단 05

콩조림



한귀정의
영양컨설팅

검은콩은 일반 콩과 비교해 영양소의 함량은 비슷하지만 노화방지 성분이 4배나 많고, 성인병예방과 다이어트에 효과가 있다고 알려지면서 건강식품으로 각광을 받고 있다. 또한 모발 성장에 필수 성분인 시스테인(cysteine)이 있어 탈모를 방지하는 데도 효과가 있다.



만드는 방법

- 1 콩은 티를 고른 후 물에 불린다.
- 2 콩을 삶으면서 간장, 설탕을 넣고 조리한다.
- 3 조린콩에 참깨와 참기름을 뿌린다.

준비할 재료

(100인분)

물엿	100ml	참깨	50g
백설탕	100g	참기름	50ml
서리태	800g	간장	900ml



집밥의 건강비결
친환경음식 조리
FOCUS

- 콩은 하루전에 불려 놓아야 하고, 콩을 삶을 때는 뚜껑을 열어놓아야 하며 간장은 여러번 나누어 넣고 물엿은 나중에 넣어야 해요.
- 조리법이 간단하기 때문에 보다 복잡한 요리의 제공과 함께 식단을 구성하면 좋아요.



즐거하는 오늘의 음식

친환경보리밥

쌀	7kg
보리쌀	300g
참쌀	2kg

돈육불고기

물엿	100ml
백설탕	100g
마늘	150g
생강	30g
양파	1kg
꽃고추	100g
배	500g
돼지고기(목살)	4kg
돼지고기(앞다리)	800g
참기름	100ml
청주	400ml
간장	500ml

알타리무	4kg
멸치	250g
멸치젓	130g
새우젓	350g
다시마	30g
고춧가루	300g
소금	500g

어묵묵구

마늘	100g
조선무	300g
양파	300g
대파	250g
멸치	300g
어묵	2kg
다시마	30g
소금	100g
후추	8g

묵배추삼

설탕	100g
마늘	30g
얼갈이배추	3.5kg
참기름	100ml
고추장	500g
된장	2kg
식초	50ml

알타리김치

황설탕	300g
마늘	170g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	50.1	4.6	3.5	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	26.4	0.8
전체영양량	799.5	106.4	41.7	21.1	189.2	1.1	0.4	23.6	256.1	9.0

초

7월 둘째주 식단 이

고구마줄기 볶음



한귀정의
영양컨설팅

고구마줄기에는 섬유소, 엽록소, 비타민이 풍부하다. 한여름 고구마 잎이 무성할 때 다듬어 기름에 볶아 조리하면 비타민의 흡수에 도움이 된다.



만드는 방법

- 1 삶은 고구마줄기를 적당히 썰어 놓는다.
- 2 양파, 마늘, 국간장, 들기름을 넣어 버무린 후 볶는다.
- 3 국간장은 색을 내고 나머지 간은 소금으로 한다.

준비할 재료

(10인분)

삶은고구마줄기	5kg	들기름	100g
양파	500g	참깨	30g
대파	200g	국간장	100ml
마늘	200g	소금	50g



오늘의 식단에 대한
추가적인 정보
인간영양학
FOCUS

- 고구마줄기는 양파, 마늘, 국간장, 들기름을 넣어 양념을 해 놓았다가 볶으면, 간이 골고루 배어 맛이 좋아요.
- 친환경농산물의 경우 전처리된 제품을 구매하기 어려우므로 생고구마 줄기를 데쳐서 사용하세요.



함께하는 오늘의 음식

기장밥

기장	500g
참쌀	1kg
쌀	8kg

무	1kg
마늘	100g
대파	100g
국간장	100ml
후추	5g
소금	10g

마늘	200g
고추장	1kg
고춧가루	100g
설탕	20g
물엿	20ml
간장	200ml
후추	5g
청주	100ml
생강	10g

황태콩나물국

황태채	300g
콩나물	300g
국멸치	300g
양파	500g
다시마	100g

오삼불고기

돼지고기(목삼겹)	600g
오징어	5kg
양파	1kg
대파	300g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	27.3	3.7	0.7	1.4	7.6	0.0	0.1	8.9	33.4	1.3
전체영양량	701.0	90.4	34.9	20.8	113.9	0.7	0.5	24.3	169.0	4.4

초

7월 들깨죽식단 02

노각무침



한귀정의
영양컨설팅

노각은 여름철에 먹는 계절채소이다. 오이와 성분이 비슷하지만 질감이 훨씬 아삭거린다. 씨를 제거한 다음 소금에 절여서 무치면 오이와는 색다른 식감과 향을 느낄 수 있는 음식이다.



만드는 방법

- 1 노각은 껍질을 벗긴 후 반으로 갈라 씨를 빼낸다.
- 2 ①의 노각을 반달썰기를 한 후 소금에 살짝 절여 놓는다.
- 3 고추장, 고춧가루, 설탕, 물엿, 참깨, 대파, 마늘을 넣어 양념장을 만든다.
- 4 노각의 물기를 꼭 짰 후 ③의 양념장에 버무려 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

노각	600g	고춧가루	100g
양파	500g	설탕	100g
부추	200g	물엿	100ml
대파	200g	참깨	30g
마늘	200g	소금	200g
고추장	500g		



소금집안살림의
친환경농산품 조리
FOCUS

- 노각은 두껍지 않게 썰어 주세요.
- 노각은 소금에 절여서 물기를 꼭 짜서 사용해야 아삭한 맛이 살아나요.
- 친환경부추를 꼭게 썰어 넣고 무치면 색도, 맛도 좋아져요.
- 좋은 노각은 굵기가 고르고 단단하며, 노란색이 선명하고 표피의 갈라짐이 균일해요. 여기에 친환경농산물이라면 더 없이 좋겠지요?



함께하는 오늘의 음식

차조밥

차조	500g
참쌀	1kg
쌀	8kg

대파	1kg
마늘	200g
들깨	500g
고춧가루	300g
후추	5g
국간장	100ml
소금	100g
식용유	300ml

양파	500g
대파	100g
마늘	100g
간장	100ml
물엿	100ml
식용유	100ml
참깨	20g
참기름	200ml

쇠고기영양탕

쇠고기	2.5kg
깻잎	600g
부추	1kg
양파	1kg
알갈이	4kg

우엉어묵볶음

우엉채	1kg
어묵	5kg

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	21.5	4.0	1.0	0.4	58.0	0.0	0.0	6.8	18.0	0.4
전체영양량	602.7	98.9	22.5	12.4	329.0	0.3	0.3	28.6	169.8	4.8

초

7월 둘째주 식단 03

달다리 삼계탕



한귀정의
영양컨설팅

기온과 습도가 높아 체력 소모가 심해지는 여름에는 예로부터 건강을 지키기 위해 보신 효과가 뛰어난 삼계탕을 먹는 풍습이 있다. 삼계탕의 주재료인 닭고기는 맛이 담백하고 소화흡수가 잘 되며 필수아미노산이 많다. 인삼은 심장기능을 강화하고, 마늘은 강장제 구실을 하며, 대추는 위를 보하면서 빈혈을 예방하는 효과가 있다.



만드는 방법

- 1 손질한 닭다리(장각)에 닭발, 대추, 양파, 인삼, 마늘, 대파, 생강을 넣고 끓인다.
- 2 닭다리(장각)는 다 익으면 미리 건져낸다.
- 3 국물이 다 우러나면 닭발은 건져낸다.
- 4 소금, 후추로 간을 하며 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

닭다리(장각)	20kg	대파	200g
닭발	500g	마늘	200g
대추	300g	생강	100g
인삼	300g	후추	5g
양파	1kg	소금	30g



추석에 가족과 함께
즐거워야 할 때!
친한맛김치 조리
FOCUS

- 더위로 입맛이 떨어지는 7월, 아이들의 건강을 챙기는 음식이에요.
- 친환경생계닭을 반마리씩 사용해도 좋아요.
- 닭다리를 끓는 물에 한번 데친 후 사용하면 국물이 깔끔해져요.
- 손질된 닭발을 이용하여 국물을 내면 색이 진해지고 맛도 좋아져요.



함께하는 오늘의 음식

참쌀밥

참쌀	4kg
쌀	5kg

설탕	20g
고추장	300g
고춧가루	100g
참깨	20g

참기름	100ml
참깨	20g
물엿	50ml

오이생채

오이	4kg
양파	500g
대파	100g
마늘	100g
식초	300ml

모듬장아찌무침

모듬장아찌	2.5kg
쪽파	100g
마늘	100g
김	500g
고춧가루	100g

김치

배추김치	4kg
------	-----

수박

수박	5kg
----	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	387.8	3.2	34.3	24.7	94.0	0.1	0.3	0.7	12.2	3.5
전체영양량	790.2	89.6	43.1	26.9	208.3	0.4	0.5	20.8	75.5	5.8

초

7월 둘째주 식단 04

열무보리 비빔밥



한귀정의
영양컨설팅

보리밥은 쌀밥보다 비타민이 많아 각기병 예방에 좋고, 섬유질도 풍부해 변비에 효과적이다. 보리밥은 찬 음식으로 몸이 뜨거운 사람이나 더운 여름에 좋은 건강식이다. 열무김치는 비타민이 풍부해 탄수화물인 보리밥과 함께 먹으면 영양의 조화를 이룰 수 있다.



만드는 방법

- 1 밥은 고슬고슬하게 지어 놓는다.
- 2 채썬 당근과 애호박, 도라지는 살짝 볶고 익은 열무김치는 적당한 길이로 썰어 참기름에 버무려 놓는다.
- 3 오이, 상추는 곱게 채썰고 무는 생채로 무치며 참나물은 삶아서 버무려 놓는다.
- 4 냉면기에 골고루 담고 양념고추장을 만들어 함께 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

쌀	300g	오이	1.5kg
잡쌀	1kg	참나물	1.5kg
보리쌀	4kg	애호박	1.5kg
열무김치	5kg	고추장	2kg
무	2kg	참깨	20g
당근	1kg	참기름	200ml
도라지	1kg	물엿	10ml
상추	500g		



소성인생밥의
초성인생밥의
친환경음식 요리
FOCUS

- 친환경쌀은 밥이 찰지고 윤기가 나며 밥맛이 좋아요.
- 열무보리비빔밥엔 볶음고추장보다는 일반 양념고추장이 더 깔끔한 맛을 주어요.
- 이 요리에선 친환경쌀과 상추, 당근, 양파 같은 친환경채소를 듬뿍 넣었으며, 여러가지 채소를 응용해도 좋아요.



함께하는 우리의 음식

우유 미숫가루

방울토마토

달걀

우유	1l	방울토마토	8kg	달걀	5kg
미숫가루	300g				
얼음	2kg				



오늘의 식단 영양량

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	382.5	78.7	10.3	3.3	525.4	0.3	0.2	22.9	103.1	3.0
전체영양량	673.1	109.5	26.0	15.8	844.9	0.5	0.6	46.3	265.7	5.7

초

7월 둘째주 식단 05

쫄면 채소무침



한귀정의
영양컨설팅

탄수화물이 많은 식품에 각종 채소를 넣어 새콤달콤하게 무친 별미식이 될 수 있다.



만드는 방법

- ① 쫄면은 적당한 길이로 쫄깃하게 자른 후 삶아서 찬 물에 헹군다.
- ② 당근, 양파, 양배추는 가늘게 채썬다.
- ③ 콩나물은 아삭아삭하게 삶아 놓는다.
- ④ 고추장을 새콤달콤하게 만들어 놓는다.
- ⑤ 배식직전 쫄면과 ②, ③의 채소를 넣어 혼합한다.

준비할 재료

(100인분)

쫄면	5kg	물엿	100ml
당근	1kg	설탕	20g
양파	500g	고춧가루	50g
양배추	1kg	참깨	30g
콩나물	2.5kg	식초	200ml
고추장	700g	간장	150g



손질시간 양파와
진간장 음식 조리
FOCUS

- 보조식으로 제공되는 경우 면의 1인량을 적게 하세요. 1인량이 많을 경우 잔반 발생량이 조금 많아질 수 있으므로 주의해야 해요.
- 고추장소스를 만들때 양파를 조금 갈아서 넣고 고추장과 진간장의 비율을 8:1로 하면 맛이 좋아져요.
- 친환경만두를 찌거나 튀겨서 쫄면 대신 사용해도 좋아요.



즐거워하는 오늘의 음식

카레하이라이스

참쌀	1kg
쌀	800g
카레가루	600g
하이라이스가루	1kg
간감자	5kg
양파	2kg
애호박	1.5kg
양배추	1.5kg
당근	1.5kg

돼지고기	1.5kg
식용유	30ml

다시마무국

다시마	100g
무	300g
국멸치	300g
양파	300g
대파	100g
마늘	100g

국간장	100ml
소금	100g
후추	5g

쥬스

다채쥬스	1ℓ
------	----

단무지

단무지	6kg
-----	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	221.4	35.9	7.2	1.3	178.4	0.2	0.1	14.0	117.5	2.3
전체영양량	759.8	123.0	20.2	8.3	394.2	0.6	0.2	110.5	183.9	5.5

초

7월 셋째 주 식단 이

탕평채



한귀정의
영양컨설팅

녹두전분으로 만든 청포묵을 이용하여 채소와 고기, 김 등을 얹어 버무린 탕평채는 탄수화물뿐만 아니라 단백질, 비타민과 무기질을 고르게 섭취할 수 있는 음식이다.



만드는 방법

- 1 청포묵은 굵게 채썰기한 후 소금, 참기름을 발라 놓는다.
- 2 쇠고기는 불고기 양념으로 재워놓고, 당근은 채썰어서 볶아 놓는다.
- 3 숙주는 삶아서 무치고 김은 구워서 가늘게 채썰어 놓는다.
- 4 쇠고기, ①의 묵을 각 각 볶은 후 당근, 숙주, 김과 혼합하여 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

청포묵	50g	대파	200g
당근	500g	마늘	100g
쇠고기	10g	간장	300ml
숙주	20g	참기름	100ml
김	20g	설탕	10g



오늘의 식단, 외식
수용량, 외식
친환경농산물
FOCUS

- 탕평채는 우리의 전통음식으로 청포묵은 양념에 재웠다 볶으면, 탄력이 생겨서 식감이 좋아져요.
- 묵, 간장양념과 함께 들어가는 채소류는 먹기 직전에 버무려야 색깔이 선명하게 유지돼요.
- 7월에 많이 사용하는 친환경농산물은 버섯류, 잡곡류, 감자, 깻잎, 달걀, 당근, 부추, 상추, 양파, 오이, 노각, 참나물, 대파, 쌀이 있어요.



함께하는 오늘의 음식

현미찰쌀밥

현미찰쌀	500g
찰쌀	1kg
쌀	8kg

양파	500g
대파	100g
마늘	100g
국멸치	300g
된장	1.5kg
고춧가루	10g

카레	100g
밀가루	200g
후추	5g
식용유	1l

두부된장국

두부	4kg
콩나물	2kg

간갈치구이

간갈치	800g
-----	------

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	51.2	6.1	3.2	1.6	82.2	0.0	0.1	3.9	14.5	0.8
전체영양량	706.3	89.5	38.2	20.1	106.5	0.3	0.4	10.4	236.5	4.5

초

7월 셋째 주 식단 02

뱅어포 구이



한귀정의
영양컨설팅

뱅어포의 칼슘은 고밀도로 농축되어 뼈의 길이뿐만 아니라 두께까지 늘려준다. 성장기 어린이는 물론 골절위험이 높은 성인과 골다공증 위험이 있는 중년여성에게도 좋은 식품이다.



만드는 방법

- 1 뱀어포는 3cmx3cm 크기의 사각으로 준비한다.
- 2 뱀어포를 현미유에 살짝 튀긴 후 기름을 빼고 뜨거운 때 설탕을 약간 뿌린다.
- 3 다시물과 간장을 2:1로 혼합하여 양념장을 만들어서 튀겨놓은 뱀어포에 버무린다.

준비할 재료

(100인분)

뱀어포	1kg	설탕	20g
황설탕	152g	파	50g
현미유	507ml	마늘	30g
백다시마	100g	참기름	30ml
간장	200ml	참깨	20g
고춧가루	50g		



4월 초 건강상의
인도영양식 3리
FOCUS

- 빼빼 먹는 식품 중 아이들이 비교적 좋아하는 반찬이므로 계획성있게 식단에 반영하세요.
- 양념장을 전혀 사용하지 않고 튀긴 후 설탕만 뿌려서 제공하면 '과자' 처럼 즐기는 아이들을 볼 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

검정콩밥

서리태	406g
쌀	6.9kg

햄	1.4kg
마늘	101g
멸치	203g
소시지	1.4kg
치즈	101g
대파	152g
애호박	812g

마늘	101g
쌀조청	254ml
참깨	51g
백설탕	51g
알감자	5.1kg
현미유	304ml

햄모듬찌개

간장	51ml
간감자	811g
배추김치	2kg
다시마	51g

알감자조림

간장	355ml
----	-------

김치

열무김치	3.1kg
------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	99.0	3.8	6.3	6.5	18.6	0.0	0.0	0.6	101.9	0.4
전체영양량	554.3	74.2	20.4	18.7	172.0	0.3	0.2	34.9	207.7	2.8

초

7월 셋째 주 식단 03

돼지고기 편육



한귀정의
영양컨설팅

돼지고기를 삶아 기름을 빼낸 음식이라 건강에 도움이 되며 부위와 상관없이 맛있는 조리음식으로 변신이 가능한 조리법이다.



만드는 방법

- ① 찬물에 된장을 풀고 끓이다가 돼지고기, 양파, 생강, 마늘, 커피를 넣고 삶는다.
- ② 실파, 붉은고추, 풋고추를 송송 썬다.
- ③ 새우젓을 다지고 ②의 재료를 넣는다.
- ④ 삶은 돼지고기를 먹기 좋은 크기로 썰어 ③의 새우젓과 함께 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

붉은고추	46g	마늘	103g
풋고추	47g	생강	85g
고춧가루	51g	양파	309g
돼지고기(목살)	8.2kg	커피	51g
된장	206g	실파	51g



3.2013 농산·수산물
중점육종사업
친환경농산물 3.2013
FOCUS

- 돼지고기 편육은 누구나 즐겨먹는 담백한 육류요리지요.
- 여름철 상추쌈이나 배추쌈, 호박잎쌈과 함께 제공하면 훌륭한 계절음식이 될 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀	7kg
참쌀	412g

오이부추무침

고춧가루	77g
마늘	51g
멸치액젓	51ml
참깨	51g
부추	321g
백설탕	51g
소금	31g
양파	103g
오이	2.5kg
참기름	41ml
실파	103g

상추쌈/땅콩쌈장

된장	1.3kg
땅콩가루	309g
참깨	51g
상추	2.5kg
양파	206g
참기름	26ml
탄산음료	154ml
실파	103g

콩나물무말은국

다시마	51g
마늘	51g
멸치	103g
굵은소금	108g
조선무	1kg
콩나물	1kg
대파	103g
후추	1g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	161.0	2.3	17.7	8.3	12.2	0.3	0.1	2.0	11.6	5.6
전체영양량	514.9	69.6	27.6	12.8	160.6	0.5	0.2	18.2	109.8	7.5

초

7월 셋째 주 식단 04

참나물무침



한귀정의
영양컨설팅

참나물에는 각종 미네랄과 비타민이 골고루 함유되어 어린이와 여성의 미용채소로 좋다. 고혈압, 중풍 예방효과가 있고 신경증, 대하증에도 좋다.



만드는 방법

- 1 참나물을 깨끗하게 손질한 후 데친다.
- 2 데친 참나물의 물기를 꼭 짰 다음 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 3 ②에 실파, 마늘, 참기름, 참깨, 소금을 넣고 버무린다.

준비할 재료

(100인분)

마늘	51g	참기름	51ml
참깨	41g	참나물	2.8kg
굵은소금	26g	실파	51g



3-10월 동·식사재료
영양성분
신약영양식품
FOCUS

- 참나물은 위와 같이 데쳐서 시금치처럼 깔끔하게 무침으로 제공할 수도 있으며 초무침으로 제공할 수도 있어요.
- 데치지 않고 겉절이로 만들어서 제공하는 경우 멸치액젓이나 식초를 활용하세요.



함께하는 오늘의 음식

약콩밥

쌀	7.2kg
약콩	309g

오이소박이

오이소박이	3.5kg
-------	-------

생강	43g
백설탕	51g
양파	1kg
참기름	51ml
청주	93ml
키위	154g
대파	103g
후추	1g

배추된장국

다시마	51g
된장	772g
멸치	206g
배추	2.1kg
대파	103g

돼지불고기

간장	154ml
고춧가루	51g
고추장	515g
당근	504g
돼지고기(앞다리)	5.2kg
마늘	103g

참외

참외	4.1kg
----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	12.4	1.7	0.9	0.4	66.2	0.0	0.0	1.9	15.9	0.3
전체영양량	456.3	71.7	19.3	9.4	212.3	0.6	0.2	27.9	113.2	3.0

초

7월 셋째 주 식단 05

추어탕



한귀정의
영양컨설팅

여름철에는 소화흡수 기능이 저하되므로 가능한 지방은 적고 단백질 함량이 높은 음식을 섭취하는 것이 바람직하다. 추어탕의 주재료인 미꾸라지는 우수한 단백질 공급원이며 소화, 흡수가 잘 될 뿐만 아니라 갈슘 또한 많이 있어 여름철 보양식으로 제격이다.



만드는 방법

- 1 미꾸라지는 소금을 넣어 이물질을 제거 한 후 깨끗이 씻어 된장을 넣고 삶아 낸다.
- 2 깻잎은 깨끗이 씻어 굵은 채를 썰어 놓고, 배추는 깨끗이 손질하여 끓는 물에 살짝 삶아 놓는다.
- 3 ①의 미꾸라지와 붉은고추, 들깨를 곱게 믹서기에 갈아 놓는다.
- 4 다시마, 국멸치는 국물을 우려낸 후 건져 낸다.
- 5 ④에 ②, ③, 청주, 마늘, 생강, 양파, 후추, 풋고추 간 것을 넣고 끓이다가 깻잎과 대파를 넣어 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

붉은고추	100g	미꾸라지	1.4kg
풋고추	100g	얼갈이	360g
깻잎	300g	생강	100g
다시마	100g	청주	100ml
된장	1kg	양파	700g
국멸치	300g	대파	100g
들깨	300g	후추	10g
마늘	100g		



일주일 1번씩은
반찬영양관리
FOCUS

- 얼갈이 배추를 무 잎으로 대체 할 수 있어요.
- 추어탕은 가을철에 맛이 더 좋으며 살아있는 미꾸라지를 사용해야 돼요.
- 산 미꾸라지에 소금을 뿌려 두껍을 덮어 두면 미꾸라지의 미끄러운 해감이 제거돼요. (호박잎을 사용 할 수 있어요)



함께하는 오늘의 음식

자장밥

감자	2.1kg
당근	600g
돼지고기(등심)	1.5kg
보리	700g
설탕	500g
소금	200g
쌀	5.2kg
양배추	800g
양송이버섯	400g
양파	2kg
자장소스	1.3kg
전분	400g
참쌀	1.5kg
표고버섯	400g
호박	700g

돈까스

달걀	1.8kg
돼지고기(등심)	3.5kg
물엿	600ml
밀가루	100g
빵가루	900g
양파	300g
우유	300ml
카레	100g
식용유	300ml
튀김가루	700g
후추	100g
김치	
배추김치	4kg

오이상추무침

간장	400ml
고춧가루	100g
마늘	100g
상추	400g
양파	400g
오이	600g
참기름	50ml
파	100g

참외

참외	5.1kg
----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	65.7	4.9	6.5	2.1	142.1	0.1	0.2	12.8	226.7	27
전체영양량	726.8	114.70	29.4	18.8	250.7	0.4	0.3	40.3	302.4	5.3

초

7월갯새죽식단 이

매운 떡볶이



한귀정의
영양컨설팅

우리나라 곡물 중에서 유일하게 식량자급율이 100%가 넘는 쌀을 이용한 좋은 음식이다. 질 좋은 단백질과 미량이지만 골고루 들어있는 무기질은 아이들의 성장발달에 도움이 된다.



만드는 방법

- ① 다시마와 멸치로 국물을 끓인다.
- ② 양파, 당근은 굵게 채썰고 파, 마늘은 다진다.
- ③ ①에 고추장, 케첩을 넣고 끓이다가 떡과 양파, 당근, 파, 마늘을 넣고 한소끔 더 끓인다.
- ④ 소금으로 간을 맞춘 후 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

가래떡	5.2kg	설탕	103g
고추장	412g	양파	824g
다시마	51g	참기름	51ml
당근	412g	토마토케첩	206g
마늘	51g	실파	103g
국멸치	103g		



조리할 때 주의사항으로
원하는 재료의 조리
FOCUS

- 어묵, 삶은 달걀이나 삶은 메추리알을 함께 넣어서 조리해도 좋아요.
- 너무 맵지 않도록 주의하세요.
- 떡이 붙지 않도록 떡을 넣고 끓이는 시간에 주의하세요.



함께하는 오늘의 음식

삼계탕

다시마	103g
닭고기	11.3kg
대추	206g
마늘	412g
굵은소금	206g
수삼	309g
참쌀	2.6kg
청주	103ml
대파	206g
후추	1g

당근포고조림

간장	309ml
다시마	51g
당근	825g
마늘	206g
맛술	103ml
쌀조청	257ml
참깨	51g
생강	43g
백설탕	51g
양파	515g

참기름	51ml
현미유	309ml
대파	154g
표고버섯	1.6kg
피망(녹색)	206g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	147.9	30.4	3.0	1.4	71.1	0.0	0.0	1.8	27.8	0.7
전체영양량	535.7	63.1	28.8	17.4	257.5	0.4	0.4	12.1	90.8	3.4

초

7월간채족식단 02

오징어 숙회



한귀정의
영양컨설팅

브로콜리에는 비타민C뿐만 아니라 비타민A, B1, B2와 Ca, P, Fe가 풍부하다. 줄기부분에도 봉오리 이상의 영양가가 있으므로 같이 조리해 먹는 것이 좋다. 싱싱한 오징어를 살짝 데쳐서 먹는, 싱싱한 맛이 일품이다.



만드는 방법

- 1 오징어, 브로콜리는 소금물에 살짝 데쳐낸다.
- 2 오징어는 채썰고 브로콜리는 포도알 크기로 떼어 놓는다.
- 3 고추장, 식초, 설탕, 쌀조청, 실파, 마늘, 참깨, 탄산 음료를 넣어 초고추장을 만들어 오징어, 브로콜리 와 함께 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

고추장	1.2kg	백설탕	103g
마늘	103g	식초	93ml
쌀조청	103ml	오징어	5.1kg
참깨	51g	탄산음료	309ml
브로콜리	1.6kg	실파	51g



오늘의 식사에 초점을 맞춰
건강영양식 2인
FOCUS

- 조리법 자체가 간단하여 에너지를 적게 사용하는 매우 환경친화적인 식단이에요.
- 브로콜리를 곁들여 배식하여 영양과 색상의 조화를 이루세요.
- 오징어와 브로콜리를 따로 배식해도 되고 혼합하여 배식해도 간편해서 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀 7.2kg

양파 206g
대파 103g

감자다시마국

간장 51ml
간감자 2.6kg
다시마 103g
마늘 51g
국멸치 206g
굵은소금 51g

마파두부

붉은고추 46g
고춧가루 51g
전통고추장 515g
돼지고기(뒷다리) 1.7kg
두부 4.6kg
마늘 103g
생강 43g

백설탕 103g
전분 154g
참기름 51ml
청주 93ml
현미유 309ml
대파 206g
후추 1g

김치

배추김치 4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	76.4	6.5	10.1	1.1	68.0	0.1	0.1	20.4	26.0	0.6
전체영양량	516.5	77.5	25.1	11.0	135.4	0.4	0.3	32.4	156.9	2.9

초

7월간채족식단 03

과리 고추찜



한귀정의
영양컨설팅

고추에 많이 있는 비타민의 손실을 적게하는 조리방법이다. 밀가루에 양념을 달리하여 다양한 맛을 낼 수 있다.



만드는 방법

- 1 파리고추는 연하고 맵지 않은 것으로 준비하여 반을 길라 씨를 털어내고 씻는다.
- 2 씻은 파리고추에 밀가루를 묻혀서 찐다.
- 3 양념장을 만들어 찌낸 파리고추를 뜨거울 때 버무리 후 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	154ml	백설탕	51g
파리고추	1.4kg	참기름	31ml
고춧가루	26g	참깨	31g
마늘	26g	쪽파	51g
밀가루	309g		



오늘의 요리 포인트
 FOCUS
 신선한 채소 사용

- 본래 찜요리는 영양소 손실이 적은 조리법이지요, 특히 파리고추는 아이들이 근본적으로 기피하는 채소이므로 주의를 기울이세요.
- 양념장을 맵지 않고 새콤달콤하게 개발하여 제공할 필요도 있어요.
- 아이들이 반드시 맛볼 수 있도록 철저한 급식지도가 필요해요.



함께하는 오늘의 음식

흑미밥

쌀	7kg
흑미	257g

김치

열무김치	3.1kg
------	-------

수박

수박	16.5kg
----	--------

오이미역냉국

간장	51ml
풋고추	47g
고춧가루	510g
마늘	510g
미역	51g
백설탕	154g
굵은소금	103g
소금	51g
식초	185ml
오이	2.2kg
참깨	51g
실파	103g

삼치엿장국이

간장	309ml
마늘	103g
맛술	93ml
쌀조청	515ml
밀가루	721g
삼치살	5.1kg
생강	51g
백설탕	10g
현미유	515ml
후추	1g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	35.2	6.1	1.6	0.5	30.5	0.0	0.0	12.3	7.3	0.2
전체영양량	549.6	90.4	19.1	12.3	279.7	0.3	0.3	30.8	77.0	2.1

초

7월맞이새죽식단 04

우엉 떡조림



한귀정의
영양컨설팅

우엉의 탄수화물 중 이눌린(inulin)은 당뇨병자에게 매우 좋고 이노효과가 있어 신장에도 좋다. 우엉의 껍질을 벗기면 갈색으로 변하는데 이는 우엉의 색소가 공기와 접촉하여 산화되기 때문이다. 식초물에 담가 두면 변색되지 않으며 우엉의 짙은맛 성분인 탄닌(tannin)을 제거해 맛을 순하게 할 수 있다.



만드는 방법

- 1 채썰기 또는 어슷썰기한 우영을 준비하여 끓는 물에 식초와 소금을 넣고 데쳐낸다.
- 2 다시마, 간장, 쌀조청, 설탕, 마늘, 현미유를 넣고 조림간장을 만든다.
- 3 조림간장에 우영을 먼저 넣고 조리다.
- 4 ③이 2/3정도 줄어들면 떡볶이떡을 넣고 윤기나게 조리 후 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

가래떡	2.6kg	쌀조청	508ml
간장	254ml	백설탕	51g
다시마	51g	우영	1kg
마늘	51g	현미유	407ml



식품안전관리
신안면역강화
FOCUS

- 우영은 아이들이 선호하지 않는 식품이지만, 그러나 떡과 함께 달콤하게 즐기면 어느 정도 편식을 방지할 수 있어요.
- 친환경우영을 준비하고 친환경쌀로 만든 떡볶이떡을 이용하여 쌀조청, 현미유로 조리를 하면 담백한 단맛을 느낄 수 있어요.



함께하는 우리의 음식

잡곡밥

서리태	203g
쌀	6.1kg
차수수	203g
차조	203g
찰쌀	407g

육개장

간장	101ml
고사리	508g
고춧가루	76g
달걀	873g
당면	203g
마늘	203g
소금	101g
쇠고기(양지)	1.4kg
숙주나물	1kg
참기름	51ml
대파	203g

오이/땅콩쌈장

고추장	355g
된장	812g
땅콩가루	203g
마늘	51g
참깨	51g
양파	203g
오이	3.6kg
참기름	51ml
탄산음료	153ml
실파	101g

석박지

석박지	3.4kg
-----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	128.5	20.9	1.9	4.2	0.1	0.0	0.0	0.7	13.1	0.4
전체영양량	499.6	85.1	14.6	10.4	85.4	0.2	0.2	13.7	68.6	2.7

초

7월간채족식단 05

마른새우무 맑은국



한귀정의
영양컨설팅

새우는 필수아미노산을 골고루 가지고 있으며 칼슘이 풍부하다. 새우 고유의 풍미는 베타인(betaain) 성분에 의한 것으로 베타인은 강장효과와 콜레스테롤을 낮추는 작용이 있다. 무를 넣어 끓이는 맑은장국으로 시원한 국물 맛이 일품이다.



만드는 방법

- ① 다시마와 국멸치, 두절새우로 국물을 만든다.
- ② 무는 사각썰기를 한다.
- ③ 국물이 끓으면 다시마와 국멸치를 건져내고 새우는 1/2만 건져낸 후 무를 넣고 한소끔 더 끓인다.
- ④ ③에 파, 마늘, 소금, 간장을 넣어 간을 맞춘다.

준비할 재료

(100인분)

국간장	51ml	국멸치	102g
건새우	102g	굵은소금	102g
다시마	102g	조선무	2.5kg
마늘	102g	대파	203g



5.20일 조선시대밥과
친양국밥의 조리
FOCUS

- 국물을 만들 때는 어떤 국이든 반드시 청정다시마를 사용해 보세요.
- 마른새우국일 경우는 멸치의 양을 멸치국일 때보다 반 정도만 사용하면 돼요.
- 새우는 색깔이 곱기 때문에 맑은 무국에 드문드문 보일 정도로 남겨두면 보기 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀 7.4kg

돼지고기 두루치기

간장 102ml
고추장 457g
고춧가루 25g
돼지고기(목살) 6kg
마늘 102g
맛술 91ml
생강 51g
백설탕 102g
양파 305g

키위 203g
대파 102g
후추 1g

양배추샐러드

꿀 46g
마요네즈 488g
붉은양배추 102g
양배추 1.9kg
토마토케첩 102g

김치

배추김치 4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	12.7	1.5	1.3	0.2	4.4	0.0	0.0	4.3	72.2	0.6
전체영양량	462.9	69.6	19.7	10.3	56.4	0.4	0.2	18.7	114.3	5.4



방현미 영양교사

강진농업고등학교, 영암초등학교 근무
(전)전남학교영양사회 회장
(현)전남 나주시 영산포초등학교 근무



Autumn

가을에는 이런 식단이 좋아요

가을은 학생들이 여름방학 동안 몸이 많이 자라 섭취량이 늘어나는 때이기도 합니다. 따라서 매일 잔반량을 반별로 측정하고 기록하여 제공량에 반영하는 것이 중요합니다.

가을은 수확의 계절이기 때문에 식단을 구성하는데 조금 수월해 지는 시기입니다. 사과와 배가 수확되는 계절이므로 과일을 작은 조각이라도 자주 제공하는 것이 좋습니다. 또한 머위, 아욱, 고춧잎 등으로 가을의 감각을 더한다면 센스만점의 급식이 되겠지요.

10 초

9월 첫째 주 식단 이

황태 콩나물국



한귀정의
영양권설립

콩나물에는 콩과는 또 다른 영양소를 많이 갖고 있는데 특히 비타민C가 대표적이다. 콩나물 뿌리에는 숙취에 좋은 아스파라긴산(aspartic acid)이 들어 있다.



만드는 방법

- ① 다시마와 멸치로 국물을 만든다.
- ② 북어채는 잘게 찢으면서 이물질이 있는지 확인하며 손질한다.
- ③ 표고버섯은 채썰어서 준비한다.
- ④ 국물이 끓으면 다시마와 멸치를 건져내고 북어채, 콩나물과 표고버섯을 넣는다.
- ⑤ ④에 파, 마늘, 소금, 후추를 넣어 간을 맞춘다.

준비할 재료

(100인분)

다시마	50g	콩나물	1kg
마늘	50g	대파	100g
국멸치	200g	표고버섯	300g
북어채	300g	후추	1g
굵은소금	100g		



정명옥선생님의
반려동물의
FOCUS

- 황태채는 건조할 때 방부제를 사용하지 않은 것을 선택하세요.
- 황태채를 주문할 때 황태머리도 입고하여 다시국물을 만들 때 사용하면 좋아요.
- 표고버섯은 약간만 넣거나 색상이 지저분하다고 느껴지면 표고가루를 양념으로 약간만 첨가하세요.
- 콩나물은 친환경제품을 사용하는 것이 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀	7.5kg
우엉조림	
간장	160ml
마늘	60g
쌀조청	2.5l
참깨	20g
백설탕	50g
식초	60ml
우엉채	1.5kg
참기름	30ml
현미유	200ml

돼지고기편육

붉은고추	50g
풋고추	50g
돼지고기(목살)	8.5kg
된장	200g
마늘	200g
생강	100g
양파	300g
커피	10g
실파	50g
김치	
배추김치	4kg

상추, 오이쌈 / 땅콩쌈장

고추장	300g
된장	1.4kg
땅콩기름	200g
마늘	50g
쌀조청	250ml
참깨	30g
상추	2.2kg
양파	200g
오이	2kg
참기름	30ml
탄산음료	150ml
실파	100g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	23.2	0.9	4.1	0.4	1.8	0.0	0.1	1.8	55.8	0.6
전체영양량	570.4	76.1	31.1	14.3	108.9	0.5	0.3	15.6	134.2	7.7

초

9월첫째주식단 02

우리밀 핫케이크



한귀정의
영양권선실

우리 밀은 겨울을 나는 동안 낮은 온도, 적은 일조량에 적응하며 여러 가지 강인성을 주는 물질을 생산한다. 우리 밀에는 수입 밀에 없는 복합다당류 단백질이 많이 함유되어 있어 면역기능을 높여 주고 노화를 억제해 준다.



만드는 방법

- 1 우유와 달걀, 물을 혼합하고 핫케이크가루를 넣어 약간 묽게 반죽을 한다.
- 2 프라이팬에 현미유를 두르고 불을 약하게 조절하면서 한 개씩 배식할 수 있도록 굽는다.

준비할 재료

(100인분)

달걀	800g	현미유	300ml
우유	1l	핫케이크가루	1.9kg



저민족 선사님의
건강영양식 조리
FOCUS

- 우리 밀로 가공한 핫케이크가루를 사용하세요.
- 우리밀핫케이크는 색이 약간 탁하고 맛이 달지 않으므로 일반 수입밀가루로 만들어진 핫케이크가루보다 맛이 없다고 느껴질 수 있어요.
- 맛을 보완하기 위하여 꿀을 조금 섞고, 우유와 유정란을 넉넉히 섞으면 어느 정도 맛을 상승시킬 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

햄부침밥

간김자	4kg
당근	1kg
햄	2.5kg
소금	100g
쌀	6.5kg
양파	2kg
참기름	150ml

현미유	500ml
청피망	800g
홍피망	200g

달걀파국

실파	250g
다시마	50g
달걀	900g

국멸치	70g
멸치	250g
굵은소금	100g
양파	100g

김치

총각김치	3.5kg
------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	111.9	0.8	2.8	4.0	15.3	0.0	0.1	0.2	34.3	0.3
전체영양량	521.3	67.3	15.9	13.3	217.5	0.2	0.3	43.8	121.3	2.0

초

9월첫째주식단 03

고춧잎 무침



한귀정의
영양권섭림

고춧잎에는 비타민A, C가 많이 있으며 칼슘 무기질 철분이 고루 들어있다. 식육부진과 미용 다이 어트에 우수한 식품이다.



만드는 방법

- 1 삶은 고춧잎은 뽀뽀한 잎, 줄기 등을 골라내고 씻어서 물기를 제거 한다.
- 2 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 파, 마늘을 넣어 양념장을 만든다.
- 3 ②의 양념장에 고춧잎을 버무린 후 참기름과 참깨로 마무리 한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	100ml	참깨	20g
고추장	200g	백설탕	50g
고춧가루	20g	참기름	50ml
고춧잎	2.8kg	설탕	100g
마늘	50g		



저녁 식사시간의
영양점심 2리
FOCUS

- 아이들이 가장 기피하는 음식중의 하나가 나물류 특히 매운 나물이에요.
- 고춧잎은 예로부터 내려오는 선조들의 지혜가 담긴, 친환경적인 음식이므로 급식지도를 통해 맛을 익힐 수 있도록 노력해 보아요.
- 자장밥이나 카레밥과 같은 한그릇 음식을 제공할 때 함께 곁들이면 쉽게 먹을 수 있습니다.



함께하는 오늘의 음식

검정콩밥

서리태	400g
쌀	7.3kg

아욱	2.2kg
대파	10g

현미유	500ml
대파	100g
후추	1g

청경채볶음

굴소스	150g
돼지고기(뒷다리)	2kg
마늘	50g
맛술	100ml
백설탕	50g
전분	100g
참기름	20ml
청경채	2.5kg

김치

열무김치	3.4kg
------	-------

마른새우아욱국

건새우	100g
고춧가루	10g
다시마	50g
된장	750g
멸치	150g

요구르트

호상요구르트	11l
--------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	23.0	3.1	1.9	0.7	62.4	0.1	0.1	24.4	69.4	1.0
전체영양량	558.6	86.8	19.6	14.5	611.6	0.5	0.4	56.1	349.5	4.0

초

9월첫째주식단 04

건파래 볶음



한귀정의
영양권섭탈

파래의 비타민A는 니코틴을 해독하는 것으로 알려져 있다. 10~12월에 채취한 파래에 특히 엽록소와 비타민A가 많다.



만드는 방법

- 1 파래는 이물이 붙어있지 않은지 살피면서 잘게 찢어 놓는다.
- 2 볶음솥에 현미유를 두르고 바삭하게 볶으면서 소금으로 간을 맞춘다.
- 3 참기름과 참깨로 마무리 하여 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

참깨	25g	현미유	400ml
소금	102g	파래	508g
참기름	32ml		



자녀들은 선생님의
반찬이 궁금하오!
FOCUS

- 파래는 청정가공된 것을 선택하세요.
- 볶을 때 기름을 많이 흡수하므로 반드시 현미유를 사용하세요.



힘겨운 우리들의 음식

기장밥

기장	508g
쌀	8.3kg

돼지고기비빔김치찌개

배추김치	3.2kg
돼지고기(갈비)	2.5kg
두부	1.2kg
마늘	121g
생강	63g
굵은소금	102g
대파	184g
후추	6g

배추겉절이

고춧가루	70g
마늘	51g
멸치액젓	25ml
통배추	2.5kg
백설탕	25g
굵은소금	102g
참기름	25ml
참깨	25g
참쌀가루	13g
대파	51g
쪽파	51g

메추리알장조림

간장	501ml
마늘	102g
메추리알	6kg
쌀조청	317ml
백설탕	102g
참기름	32ml
현미유	203ml



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	51.2	2.4	0.9	4.5	31.5	0.0	0.0	2.7	34.0	0.5
전체영양량	595.1	81.4	22.0	19.0	211.1	0.4	0.4	30.8	125.5	4.3

초

9월첫째주식단 05

아귀 매운탕



한귀정의
영양권설정

아귀는 버릴 것 하나 없이 빠져 먹을 수 있는 생선으로 '영양의 보고'라고 할 수 있다. 바지락의 단백질은 아귀의 절반 수준이나 그 질이 좋다. 바지락에는 비타민B₁₂가 많아 긴장기능을 회복하는데 효과적이다.



만드는 방법

- ① 아귀와 콩나물은 깨끗이 씻어 놓는다.
- ② 다시마, 디포리는 우려 낸후 건져 낸다.
- ③ 아귀, 미더덕, 바지락은 소금물에 깨끗이 씻어 ②에 넣는다.
- ④ 썩갠, 팽이버섯, 양파, 대파, 생강, 풋고추는 깨끗이 씻어 놓는다.
- ⑤ ③에 콩나물과 붉은고추, 풋고추, 청주, 마늘, ④의 재료를 넣고 한소끔 끓여 마무리 한다.

준비할 재료

(100인분)

붉은고추	100g	생강	100g
풋고추	300g	썩갠	100g
고춧가루	50g	소금	300g
다시마	100g	아귀	5kg
국멸치	300g	양파	700g
마늘	100g	콩나물	1.4kg
무	1.4kg	청주	100ml
미더덕	400g	대파	100g
바지락	900g	팽이버섯	900g



비타민이 풍부한
건강영양식 조리
FOCUS

• 아귀는 비린 맛이 없으며 풋고추를 넣어 얼큰하게 끓여도 맛이 좋습니다.
• 풋고추와 청양고추를 함께 넣으면 보다 칼칼하고 매콤한 맛을 낼 수 있어서 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

발아현미밥

쌀	6kg
현미	600g
참쌀	1.5kg

김자반무침

간장	100ml
참기름	100ml
식용유	400ml
쪽파	400g
파래	400g
고춧가루	10g
참깨	10g

닭고기	5.1kg
황쌀조청	400ml
양파	700g
청주	200ml
당호박	1.5kg
당근	1kg

멸치개이집

간장	300ml
깻잎	400g
잔멸치	100g
멸치액젓	10g
양파	300g
참기름	100ml
참깨	100g

닭고기호박조림

간장	400ml
붉은고추	100g
고추장	600g

김치

배추김치	4kg
------	-----

수박

수박	14.8kg
----	--------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	71.7	3.7	11.7	0.9	86.7	0.1	0.2	9.0	96.3	3.1
전체영양량	605.5	91.7	28.2	13.0	267.8	0.4	0.4	30.8	206.6	5.0

초

9월 둘째 주 식단 이

순두부 된장국



한귀정의
영양권설립

순두부된장국에 들어가는 양송이버섯은 단백질과 무기질이 풍부하며 섬유질이 극히 적다. 비타민 B1, B2, 에르고스테롤(ergosterol)이 있으며 소화효소가 들어있어 음식의 소화를 돕는다.



만드는 방법

- ① 다시마, 디포르로 국물을 우려 낸 다음 건져 낸다.
- ② 바지락은 소금물에 담궈 이물질을 제거한다.
- ③ 애호박, 양송이, 양파, 무는 깨끗이 씻은 후 얇게 사각 썰기를 한다.
- ④ 순두부는 적당한 크기로 잘라 놓는다.
- ⑤ 배추김치는 송송 썰어 놓는다.
- ⑥ ①에 된장을 약하게 풀고 붉은고추와 ②, ③, ④, ⑤를 넣어 한소끔 끓여 낸다.

준비할 재료

(100인분)

붉은고추	100g	배추김치	1.4kg
다시마	140g	소금	100g
된장	900g	양송이버섯	600g
순두부	4.3kg	양파	700g
마늘	100g	대파	100g
무	700g	애호박	400g
바지락	700g		



비타민이 풍부한
건강영양식 조리
FOCUS

- 잘 익은 배추김치를 넣으면 맛이 더욱 좋아져요.
- 순두부는 끓이는 과정에서 잘게 부수지므로 처음부터 작게 썰지 않아야 돼요.
- 된장대신 고추장을 사용해도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

기장쌀밥

기장	600g
쌀	5.9kg
잡쌀	1.5kg

스파게티

당근	300g
황쌀조청	400ml
버터	200g
사과	600g
황설탕	300g
스파게티	1.9kg
양송이버섯	300g
양파	500g
우유(고칼슘우유)	300ml
치즈(모짜렐라)	700g
토마토소스	900g
토마토케첩	400g
청피망	300g
하이스가루	300g

가지나물무침

가지	1.4kg
간장	300ml
파리고추	300g
고춧가루	400g
양파	300g
참기름	100ml

고등어호박조림

고등어	2.4kg
붉은고추	100g
풋고추	300g
고춧가루	100g
마늘	100g
생강	100g
양파	700g
당호박	2kg

김치

배추김치	4kg
------	-----

채소소스릭

당근	300g
풋고추	300g
파프리카	600g
오이	2.2kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	54.0	5.0	4.9	2.1	57.5	0.0	0.1	5.6	52.8	1.8
전체영양량	666.8	108.0	26.1	13.1	273.0	0.3	0.6	36.5	309.3	4.6

초

9월 둘째 주 식단 02

생선살 호박부침



한끼의
영양칼럼

홍합에는 철, 비타민 B12, B2, 엷산이 풍부해 빈혈 예방에 좋은 식품이다. 생선살, 애호박과 함께 부쳐서 단백질뿐만 아니라 비타민, 무기질까지 풍부한 음식이다.



만드는 방법

- ① 부추는 깨끗이 씻어 2~3cm 길이로 썰어 놓는다.
- ② 호박, 당근, 양파, 쪽파도 2~3cm로 썰어놓는다.
- ③ 명태, 홍합살, 오징어는 곱게 다져 놓는다.
- ④ ①, ②, ③의 재료에 부침가루, 달걀을 넣고 골고루 섞은 후 노릇하게 지져 낸다.

준비할 재료

(100인분)

달걀	300g	홍합살	1.4kg
당근	300g	오징어	1.4kg
명태포	900g	애호박	1kg
부추	400g	쪽파	400g
부침가루	1.4kg	식용유	500ml
양파	400g		



비타민이 풍부한 음식의
 영양성분
 FOCUS

- 명태 대신 비린맛이 적은 가지미살 같은 다른 흰살생선을 사용해도 무방해요.
- 늦가을 채소 대신 물파래로 대체해도 영양적으로 손색이 없어요.
- 부침가루는 우리 밀로 만들 것을 사용해요.



함께하는 오늘의 음식

찰보리밥

보리	600g
쌀	5.8kg
참쌀	1.5kg

우거지탕(돈등뼈)

고추(생것)	100g
고추(말린것)	10g
고춧가루	5g
다시마	100g
돼지등뼈	400g
된장	700g
디포리	300g
들깨	100g
마늘	100g
배추	2.7kg
양파	700g
대파	100g
쪽파	100g

알감자조림

알감자	2.7kg
쌀조청	400ml
생강	100g
참깨	100g
식용유	400ml
간장	500ml
마늘	20g

문어채소소무침

고추	300g
고추장	400g
고춧가루	100g
당근	300g
무	800g
문어	2.2kg
배	700g
식초	100ml
양파	400g
오이	900g

김치

배추김치	4kg
------	-----

복숭아

복숭아(생과)	5.6kg
---------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	162.0	11.7	15.7	6.3	59.2	0.2	0.1	2.3	67.1	2.3
전체영양량	608.2	103.5	28.2	9.6	445.9	0.4	0.3	41.1	201.5	4.8

초

9월 둘째주 식단 03

오리탕



한귀정의
영양권설립

오리고기에는 비타민 B₆와 비타민 B₁₂ 함량이 닭고기의 두 배에 달한다. 칼슘, 칼륨, 아연, 철 등 미네랄의 훌륭한 공급원이다.



만드는 방법

- ① 토막낸 오리는 깨끗이 손질하여 놓는다.
- ② 토란대, 미나리, 대파는 깨끗하게 손질하여 4cm 길이로 썰어 놓는다.
- ③ 숙주는 깨끗하게 손질하여 놓는다.
- ④ 다시마, 디포리는 국물을 우려 낸 후 건져내고 된장을 풀어 ①의 오리를 넣는다.
- ⑤ 들깨, 건고추는 분쇄기에 갈아서 채에 걸러 낸 후 ④에 넣는다.
- ⑥ ⑤에 ②, ③을 넣고 한소끔 끓여낸다.

준비할 재료

(100인분)

건고추	100g	숙주	700g
꽃고추	100g	양파	700g
된장	1kg	오리고기	4.3kg
들깨	300g	청주	100ml
마늘	100g	토란대	1.4kg
미나리	700g	대파	100g
생강	50g	디포리	300g



방앗간 선생님의
친화적 요리
FOCUS

- 토란대의 아린맛을 제거하기 위하여 천일염을 넣어 여러번 주물러 깨끗이 씻어내고 살짝 데쳐내세요.
- 조리공정은 닭가슴과 비슷해요.
- 오리고기는 청정제품을 선택하세요.



함께하는 오늘의 음식

푸룽밥

쌀	6.1kg
완두콩	600g
참쌀	1.5kg

떡볶음

가래떡	2.6kg
고추장	700g
메추리알	1kg
황쌀조청	100ml
황설탕	700g
양파	400g
당근	300g
쪽파	200g
토마토케첩	400g

콩나물무침

고춧가루	100g
참기름	100ml
콩나물	2.2kg

감오징어브로콜리
숙회/초장

고추장	400g
감오징어	4.3kg
다시마	300g
브로콜리	700g
식초	100ml

김치

배추김치	4kg
------	-----

사과

사과	5.4kg
----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	176.3	4.4	9.2	12.0	69.8	0.1	0.2	4.3	52.5	1.4
전체영양량	550.0	91.2	21.6	13.5	205.6	0.2	0.2	28.2	113.4	6.5

11 초

9월 둘째 주 식단 04

쇠고기 토란탕



한귀정의
영양권성립

토란의 미끄러운 성질은 갈락탄(galactan)이라는 점질을 때문이다. 토란은 렉틴(lectin)이라는 적혈구 응집활성을 갖는 당단백질을 함유하고 있다. 걸쭉하게 끓여 낸 토란탕은 영양만점의 탕국이다.



만드는 방법

- ① 토란은 껍질을 제거한 후 소금물과 쌀뜨물에 담가 아린맛을 우려낸다.
- ② 디포리, 다시마는 국물을 우려낸 후 건져 낸다.
- ③ 무는 껍질을 제거한 후 깨끗이 씻어 놓는다.
- ④ 들깨는 ②의 물을 이용하여 갈아서 껍질을 체에 거른다.
- ⑤ 쇠고기는 참기름을 두른 후 볶고, 무와 토란은 같은 두께로 0.5cm 정도로 얇게 사각으로 썰어서 ②에 넣어 끓이다가 불을 끈다.

준비할 재료

(100인분)

다시마	100g	소금	100g
디포리	300g	양파	700g
들깨	300g	토란	2.9kg
무	1.4kg	대파	100g
쇠고기(양지)	2.1kg	쪽파	50g



비타민이 풍부한
건강식품 조리
FOCUS

- 토란의 미끈거리는 성분은 소화가 잘 안되므로 쌀뜨물에 담가 주세요.
- 토란탕은 기름철에 끓여 먹으면 그 맛이 더 좋아요.



즐거워하는 오늘의 음식

발아현미밥

쌀	5.5kg
현미	600g
참쌀	1.5kg

김치

배추김치	4kg
------	-----

김참깨무침

간장	100ml
김	400g
참기름	100ml
참깨	100g

코다리명태조림

마늘	100g
코다리	3.7kg
생강	100g
양파	400g
참기름	100ml
고춧가루	100g
고추장	300g
간장	30ml

새송이호박나물

당근	100g
송이버섯	700g
양파	400g
참기름	100ml
올리브유	100g
애호박	1.4kg
소금	100g

채소스틱

풋고추	4kg
된장	500g
오이	2.7kg
파프리카(황색)	400g
당근	600g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	79.0	5.5	7.5	2.8	5.7	0.1	0.1	6.2	104.1	2.0
전체영양량	536.0	79.3	24.9	7.7	400.2	0.3	0.2	50.8	262.5	4.8



9월 둘째 주 식단 05

감자 어묵조림



한귀정의
영양권설정

감자, 어묵, 고추는 서로가 부족한 부분을 보충해 주는 영양보완효과가 뛰어난 재료들이다.



만드는 방법

- ① 감자는 껍질을 벗겨 4cmX4cmX0.5cm로 네모썰기한다.
- ② 어묵은 사각어묵으로 주운한 후 네모썰기한다.
- ③ 파리고추는 1/2로 어슷하게 자르고 깨끗이 씻는다.
- ④ ①, ②, ③에 갖은 양념을 끼얹고 졸인다.

준비할 재료

(100인분)

간감자	8kg	어묵	2kg
쌀조청	100ml	멸치	300g
백설탕	30g	식용유	100ml
파리고추	200g	간장	400ml
마늘	100g		



김재원선생님의
민박명요식 조리
FOCUS

- 감자는 먼저 팬에 기름을 두르고 살짝 볶은 후 조리하면 잘 부서지 않아요.
- 파리고추가 매울 때이므로 피망을 이용해도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

찰현미밥

쌀	7kg
찰쌀현미	600g
찰쌀	1.5kg

육개장

메밀가루	300g
마늘	70g
숙주나물	2.5kg
대파	300g
미나리	300g
고사리	350g
쇠고기(양지)	3kg
돼지고기(등뼈)	1.5kg
소금	80g
후추	5g
고춧가루	30g

양파	700g
부추	700g
달걀	4.5kg
참치(통조림)	1.7kg
식용유	300ml
소금	20g

채소샐러드

백설탕	70g
상추	500g
오이피클	300g
방울토마토	1kg
붉은양배추	400g
양배추	1.2kg
마요네즈	700g
소금	40g
토마토케첩	350g
후추	1g

깍두기

백설탕	100g
마늘	100g
무	5kg
멸치	500g
새우젓	300g
다시마	30g
고춧가루	200g
굵은소금	200g

참치계란말이

마늘	50g
당근	500g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	107.3	16.9	6.4	1.8	2.8	0.1	0.1	30.5	75.0	1.3
전체영양량	780.5	105.4	38.5	21.5	302.8	0.5	0.5	57.9	259.2	7.5



9월 셋째 주 식단 **이**

감자채 볶음 튀김



**현귀정의
영양권성립**

기름에 볶음으로써 감자가 가지고 있는 영양성분 중 비타민A의 흡수를 높일 수 있다. 맛이 강하지 않아 다른 반찬과 잘 어울리는 조리법이다.



만드는 방법

- 1 감자는 채썬 후 소금물에 살짝 담근다.
- 2 ①을 건져내서 물기를 뺀 후 소금으로 간을 하며 식용유에 볶아 준다.

준비할 재료

(100인분)

간감자	8.5kg	식용유	200ml
참깨	20g	소금	100g
참기름	50ml		



김지연선생님의
건강영양식 조리
FOCUS

- 감자는 가늘게 채썬 것이 익히기 쉬우며 다른 채소나 햄, 베이컨과 함께 볶아도 좋습니다.
- 감자를 너무 많이 익히면 부서지기 쉬우니 살짝 익히세요. 설렁거리는 느낌이 나지 않도록 주의깊게 익혀야 해요.



함께하는 우리의 음식

흑미밥

쌀	8.5kg
검정쌀	100g
참쌀	1.5kg

고춧가루

고춧가루	200g
고추장	200g
된장	1.5kg

얼무김치

참쌀가루	20g
마늘	150g
생강	20g
열무	3kg
말치젓	250g
디포리	300g
다시마	30g
고춧가루	250g
굵은소금	400g

참치계란말이

마늘	50g
당근	500g
양파	700g
부추	700g
달걀	4.5kg
참치(통조림)	1.7kg
식용유	300ml
소금	20g

쇠고기우거지국

마늘	120g
콩나물	1.5kg
얼갈이배추	3.5kg
대파	700g
쇠고기(사태)	3.5kg
국간장	400ml



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	79.3	12.3	2.4	2.6	0.0	0.1	0.1	30.6	6.1	0.5
전체영양량	710.4	105.9	34.4	15.2	365.4	0.4	0.5	59.5	192.3	6.0



9월 셋째 주 식단 02

느타리 버섯전



한귀정의
영양권성립

우리나라 사람이 가장 많이 먹는 느타리버섯에는 항암성분이 있다. 몸에 좋은 버섯의 성분은 버섯 갓이 활짝 피지 않은 것에 더 많이 들어있다.



만드는 방법

- 1 느타리버섯은 깨끗이 씻은 후 잘게 찢어 놓는다.
- 2 당근, 양파 채썰고, 맛살과 파도 썰다.
- 3 ①, ②에는 달걀을 풀고 간한 후 식용유에 지지낸다.

준비할 재료

(100인분)

당근	700g	달걀	4kg
양파	1.5kg	맛살	800g
쪽파	600g	식용유	200ml
느타리버섯	1kg	소금	20g



김지은선생님의
친목담이 요리
FOCUS

- 재료를 다져서 사용해도 좋지만 성인식인 경우 모든 재료를 채썰어서 사용하면 보기 좋고 씹히는 맛이 있어요.
- 달걀로만 부치기 때문에 쉽게 익고 맛도 부드러워요.



함께하는 오늘의 음식

차조밥

차조	700g
쌀	7kg
참쌀	1.5kg
김치	
배추김치	4kg
요구르트	
요구르트	8l

배추김치	1.5kg
마늘	30g
대파	300g
애호박	800g
돼지고기(앞다리)	2kg
오징어	800g
조갯살	1kg
다시마	50g
참기름	50ml
된장	300g
고춧가루	100g
소금	80g
후추	5g

골뱅이무침

쌀조청	300ml
백설탕	100g
참깨	70g
당근	500g
마늘	50g
양파	500g
쪽파	300g
오이	1.5kg
골뱅이(통조림)	1.2kg
오징어포	500g
참기름	30ml
고추장	30g

순두부찌개

순두부	14.3kg
붉은고추	30g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	101.3	4.1	6.5	6.4	158.9	0.1	0.2	3.1	44.4	1.2
전체영양량	717.3	104.3	35.6	17.1	458.2	0.5	0.6	26.0	280.0	7.2



9월 셋째 주 식단 03

짜뽕



한귀정의
영양권선림

목이버섯은 조금만 먹어도 혈액 응고를 억제한다. 이런 항응혈작용으로 혈액의 점도를 낮추고 심장병과 뇌졸중, 암을 예방한다. 각종 해산물로 시원하게 국물 맛을 내어 매콤하게 만든 짜뽕은 입맛을 돋우는 별미식이다.



만드는 방법

- ① 고추, 당근, 양배추, 양파, 파, 호박은 깨끗이 손질 후 채썬다.
- ② 감오징어는 깨끗이 손질 후 살짝 데친다.
- ③ 목이버섯은 물에 불린다.
- ④ 돼지고기를 삶아서 육수를 만든 후 채소, 오징어, 매추리알을 넣고 간을 하여 국물을 만든다.
- ⑤ 국수는 삶아서 1인분 씩 말아둔다
- ⑥ 배식 시 국수위에 국물을 얹어준다.

준비할 재료

(100인분)

중국국수	15.5kg	돼지고기(얇다리)	2kg
볶은고추	200g	매추리알	15kg
당근	1.5kg	감오징어	2kg
양배추	3kg	조갯살	1kg
양파	3kg	식용유	100ml
대파	700g	고춧가루	40g
애호박	2kg	고추장	600g
목이버섯	80g		



김치, 떡볶이, 떡갈떡, 떡볶이, 떡갈떡, 떡볶이, 떡갈떡, 떡볶이, 떡갈떡, 떡볶이, 떡갈떡

- 채소는 먼저 팬에 기름을 두르고 소금, 고춧가루를 넣어 볶은 후 사용하면 채소가 으개지지 않으며 육수의 색이 곱게 나와요.
- 육수를 만들 때 다시마를 넣으면 더욱 깊은 맛을 내요.



함께하는 오늘의 음식

김치

배추김치 4kg

단무지

백설탕 100g
단무지 3.5kg
현미식초 20ml

쫄면

쫄면 5kg

파인애플

파인애플 11k



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	575.8	96.9	24.1	7.9	349.0	0.3	0.3	20.4	82.8	4.5
전체영양량	751.5	131.9	29.3	9.3	508.2	0.5	0.4	55.8	196.9	6.7



9월 셋째 주 식단 04

오이배 초무침



한귀정의
영양권섭탈

오이의 상큼함과 풍부한 비타민, 배에서 우려내는 시원한 단맛이 잘 어울리는 무침이다.



만드는 방법

- 1 배는 껍질을 벗기고 나박썰기한다.
- 2 오이는 껍질을 제거하고 깨끗이 씻은 후 어슷썰고 양파는 채썬다.
- 3 양념(마늘, 고춧가루, 설탕, 쌀조청, 참깨, 참기름, 식초)을 넣고 무친다.

준비할 재료

(100인분)

쌀조청	250ml	배	1.5kg
백설탕	70g	참기름	100ml
참깨	30g	소금	80g
마늘	50g	식초	30ml
오이	2.7kg	고춧가루	120g



김지은선생님의
인간관계학 2권
FOCUS

- 단맛과 고소한 맛이 강한 친환경 배와 오이를 이용하면 설탕을 넣지 않고도 단맛을 느낄 수 있으며 깔끔한 맛을 낼 수 있어요.
- 고춧가루 대신 겨자를 이용해서 깨끗하게 무쳐도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

차조밥

차조	700g	풋고추	130g
쌀	7kg	애호박	1.5kg
참살	500g	멸치	350g
		꽃새우	2kg
		된장	1.5kg
		고춧가루	70g

닭튀김/치킨소스

밀가루(박력분)	400g
전분	300g
백설탕	30g
마늘	80g
생강	50g
닭고기	11kg
달걀	500g
식용유	200ml
청주	200ml
후추	10g
튀김가루	1.2kg

된장찌개

두부	2kg	참깨	30g
마늘	100g	마늘	50g
양파	1.5kg	열무	3kg
무	3kg	참기름	30ml
대파	300g	된장	1kg

열무된장무침

참깨	30g
마늘	50g
열무	3kg
참기름	30ml
된장	1kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	33.3	5.3	0.6	1.4	44.0	0.0	0.0	3.6	12.5	0.4
전체영양량	821.2	111.6	44.5	20.2	153.7	0.5	0.4	28.3	732.1	4.4



9월 셋째 주 식단 05

탕수육



한귀정의
영양권선필

탕수육은 모든 사람들로부터 사랑받는 음식이다. 지방함량이 적은 부위의 돼지고기를 이용하여 고소하게 튀긴 후 느끼하지 않도록 소스를 만들어 새콤달콤하게 먹는 별미식품이다. 채소를 충분히 곁들여 소스를 만들면 훨씬 영양효과가 좋다.



만드는 방법

- 1 돼지고기(탕수육용)를 밀간한다.
- 2 ①에 전분을 묻힌 후 튀김가루와 전분을 혼합한 튀김 반죽을 묻혀 튀겨낸다.
- 3 채소와 전분으로 소스를 만든다.
- 4 배식 시 튀김고기에 소스를 얹어 준다.

준비할 재료

(100인분)

튀김가루	700g	돼지고기(탕돼)	9kg
고구마전분	800g	달걀	300g
백설탕	200g	식용유	600ml
마늘	100g	맛술	100ml
양파	700g	소금	80g
당근	500g	토마토케첩	300g
오이	1kg	식초	50ml



김지연선생님의
친환경음식 101
FOCUS

- 탕수육 튀김 반죽에 식용유를 약간 섞어주면 튀김이 더 바삭하게 되어 식감이 좋지요.
- 돼지고기는 반드시 친환경제품을 사용하세요.



함께하는 오늘의 음식

찰현미밥

쌀	7kg
참쌀현미	600g
참쌀	1.5kg

된장 500g

푼배추무침

마늘	30g
얼갈이배추	3kg
참기름	100ml
소금	50g

잔멸치	600g
시바새우	120g
식용유	250ml
간장	30ml

미역된장국

마늘	50g
쪽파	100g
팽이버섯	300g
멸치	300g
시바새우	30g
다시마	20g
건미역	300g

깍두기

백설탕	100g
마늘	100g
조선파	4.5kg
멸치	500g
새우젓	300g
다시마	30g
고춧가루	300g
굵은소금	200g

멸치새우볶음

쌀조청	350ml
백설탕	30g
마늘	100g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	339.7	17.0	17.9	21.3	75.3	0.9	0.2	2.7	17.0	2.1
전체영양량	807.1	101.6	34.1	27.4	220.1	1.0	0.3	19.6	350.6	6.2

초

9월 넷째 주 식단 이

양송이 피망조림



한귀정의
영양권선림

세계적으로 가장 많은 사람이 먹고 있는 양송이버섯에는 '헨티난(lentinan)'이라는 성분이 있어 항혈전작용을 한다. 피망에는 비타민A와 C가 풍부한데 특히 큰 피망 1개의 비타민C 함유량은 레몬 17개에 맞먹는다. 이 밖에도 비타민B₁, B₂, D, P, 식이섬유, 철, 칼슘도 들어 있다.



만드는 방법

- ① 양송이는 큰 것은 6등분, 작은 것은 4등분으로 깎둑 썰기 한다.
- ② 양파와 피망은 2cmx2cm의 크기로 사각썰기 한다.
- ③ 간장, 설탕, 쌀조청, 마늘, 현미유를 넣고 조림장을 만든다.
- ④ ③에 양송이를 넣고 간이 배일 때까지 조리한다.
- ⑤ 피망을 살짝 볶은 후 ④에 혼합하여 어우러지도록 한소끔 끓여 조리 후 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	206ml	양파	515g
마늘	51g	현미유	515ml
쌀조청	257ml	표고버섯	515g
백설탕	51g	청피망	309g
양송이버섯	2.6kg		



저염·저지방·저당
친환경음식 2.2
FOCUS

- 양송이피망조림은 본래 양송이와 파리고추를 조려서 먹던 사찰음식이에요.
- 사찰에서는 파, 마늘과 같은 양념을 사용하지 않고 조리는데 맛이 매우 담백해요.
- 파리고추가 맵지 않은 초여름엔 고추와 양송이를 같이 조리면 색다른 맛을 느낄 수 있어요.
- 피망은 아이들이 매우 기피하는 음식이므로 많이 사용하지 않고 양송이의 양을 넉넉히 하여 바짝 졸여서 제공하세요.



함께하는 오늘의 음식

차수수밥

쌀	7kg	멸치	206g	밀가루(중력분)	1kg
차수수	412g	열무	2.1kg	삼치살	5.1kg
		대파	154g	생강	51g
				백설탕	103g
				현미유	824ml
				후추	1g

열무된장국

고춧가루	51g	간장	515ml	김치	
다시마	51g	고춧가루	51g	배추김치	4kg
된장	824g	마늘	103g		
		맛술	51ml		



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	65.1	4.4	1.4	5.1	2.6	0.0	0.2	2.9	4.7	0.6
전체영양량	586.9	78.5	21.2	20.6	88.0	0.2	0.4	16.6	107.8	2.4

초

9월 넷째 주 식단 02

꼭 찹



현귀정의
영양권설정

돼지고기와 토마토소스가 잘 어울리는 별미음식이다. 리코펜의 흡수를 높일 수 있는 조리법으로 토마토소스를 듬뿍 먹을 수 있는 음식이다.



만드는 방법

- ① 돼지고기에 맛살, 생강, 소금, 후추, 키위를 갈아서 밑양념을 한다.
- ② ②를 마른 밀가루만 묻혀서 튀긴다.
- ③ 버터와 밀가루를 1:1로 섞어 볶아서 루를 만든다음 다시마육수(국용)를 붓는다.
- ④ 모든 채소를 다져서 우스터 소스, 토마토 케첩과 함께 끓인다. 이때 소스가 너무 묽으면 전분물을 넣어 약간 걸쭉하게 만든다.
- ⑤ ④에 튀긴 돼지고기를 넣고 조리한다.
- ⑥ ⑤를 찬통에 담고 파슬리칩을 뿌린다.

준비할 재료

(100인분)

돼지고기(뒷다리)	5.1kg	전분	103g
마늘	154g	현미유	257ml
밀가루(중력분)	103g	키위	154g
버터	205g	토마토케첩	698g
생강	85g	파슬리	51g
백설탕	154g	청피망	513g
샐러리	226g	핫소스	51g
양파	1kg	후추	3g
우스터소스	154g		



저지방 우스터소스의
영양을 높임
FOCUS

- 폭죽은 모두가 매우 좋아하는 서양식 돼지고기 요리이예요.
- 튀김요리이므로 식단구성 시 전체 열량공급에 주의를 기울여야 해요.
- 곁들이는 음식은 담백한 맛을 느낄 수 있는 것이 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

차수수밥

쌀	6.9kg
차수수	513g

된장	821g
멸치	257g
열무	2.1kg
대파	154g

쌀조청	257ml
백설탕	51g
참기름	15ml
현미유	513ml
표고버섯	513g

열무된장국

고춧가루	15g
다시마	51g

감자조림

간장	359ml
간감자	4.8kg
마늘	103g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	240.1	15.1	12.8	14.0	30.2	0.6	0.1	6.7	10.9	1.7
전체영양량	595.9	80.5	20.6	20.3	59.8	0.7	0.2	38.4	113.1	3.2

초

9월 넷째 주 식단 03

감자튀김 조림



한귀정의
영양권설립

자칫 맛이 밋밋할 수 있는 감자와 당근을 한번 튀긴 다음 조림으로써 맛과 영양을 동시에 상승시킬 수 있는 조리법이다.



만드는 방법

- 1 감자는 3cmx4cmx4cm로 큼게 썰어 현미유를 이용해 튀겨 놓는다..
- 2 당근도 3cmx3cmx3cm으로 썰어서 튀긴다.
- 3 피망은 3cmx3cm로 썬 후 건진망에 넣어 튀김기름에 살짝 넣었다 빼는 정도로 튀긴다.
- 4 간장, 마늘, 설탕, 현미유를 넣고 조림장을 만들어 튀겨놓은 재료를 넣고 윤이나게 조리다.

준비할 재료

(100인분)

간장	412ml	백설탕	51g
간감자	5.1kg	참기름	51ml
당근	504g	현미유	515ml
마늘	51g	청피망	206g
쌀조청	257ml		



저녁은 선생님의
건강검진 2인
FOCUS

- 감자, 당근, 피망을 모두 튀기므로 고소한 맛이 강해요.
- 튀김요리이므로 식단구성 시 전체 열량공급에 주의를 기울여야 해요.
- 아이들이 기피하는 채소를 잘 먹을 수 있게 한 조리법이에요.
- 친환경식재료를 사용하고 채소의 이용에 대하여 교육하기에 알맞은 식단이지요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥		토마토케첩	103g	고춧가루	77g
쌀	7.5kg	석박지		달걀	886g
양배추샐러드		석박지	3.4kg	당면	206g
꿀	46g	육개장		마늘	206g
마요네즈	494g	간장	103ml	소금	103g
볶은양배추	103g	고사리	721g	쇠고기	1.5kg
양배추	2.1kg			숙주나물	1.3kg
				참기름	51ml
				대파	206g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	86.1	8.6	1.8	5.2	64.8	0.1	0.0	19.6	5.4	0.4
전체영양량	486.8	79.0	12.4	12.7	125.9	0.2	0.2	36.9	40.9	2.3

초

9월 넷째 주 식단 04

죽순 들깨탕



한귀정의
영양권성립

죽순은 보통 통조림으로 가공하는데 가끔 하얀 양금을 볼 수 있다. 이것은 죽순의 수산염과 전분, 단백질, 아미노산이 죽순의 아린 맛 성분인 티로신(tyrosine)과 결합하여 생긴 것으로 물에 잘 헹구어 조리하면 된다.



만드는 방법

- 1 다시마와 쇠고기로 국물을 내어 끓인다.
- 2 죽순은 소금을 넣고 데쳐내어 가급적 모양을 살려서 얇박하게 썰고 시금치도 살짝 데쳐 5cm 이하로 썰어 놓는다.
- 3 국물이 끓으면 죽순, 조랭이떡을 넣고 한소끔 끓인다.
- 4 들깨가루와 찹쌀가루를 각각 풀어서 넣고 재래간장, 소금, 후주로 간을 한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	51ml	시금치	1kg
다시마	51g	조랭이떡	1kg
들깨가루	309g	죽순	1kg
마늘	51g	찹쌀가루	824g
굵은소금	103g	대파	103g
쇠고기(양지)	1kg	후추	1g



저렴하면서도 영양이 풍부한 **인간영양식 조리 FOCUS**

- 요즈음 퓨전한정식 식당에 가면 흔히 접할 수 있는 음식인데 주로 어른들의 반응이 좋아요.
- 떡을 사용하기 때문에 잘 지도하면 아이들도 잘 먹을 수 있는 국물요리예요.
- 처음 제공할 때는 쇠고기를 넉넉히 넣어 아이들이 좋아하는 고기국으로 인식시켜 맛을 경험할 수 있도록 하는 것도 하나의 방법이에요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥	애호박	3.6kg	마늘	103g
쌀	7.5kg	콩치감자조림	생강	51g
애호박전	간장	360ml	백설탕	51g
달걀	1kg	붉은고추	청주	93ml
밀가루(중력분)	412g	청양고추	대파	103g
소금	51g	고춧가루	후추	1g
현미유	309ml	간김자	김치	
		콩치	배추김치	4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	113.5	15.1	5.7	3.0	65.2	0.1	0.1	6.5	29.9	1.9
전체영양량	511.1	85.3	18.3	9.4	149.6	0.2	0.3	21.3	68.8	3.2

초

9월넷째주식단 05

깻잎김



한귀정의
영양권선실

스트레스를 많이 받거나 담배를 피우는 사람들이 들깻잎 먹기를 생활화한다면 스트레스와 흡연으로 인한 비타민C의 대량 손실을 막을 수 있다.



만드는 방법

- 1 껏잎을 껏잎이 씻어 건져 물기를 뺀다.
- 2 간장, 마늘, 고춧가루, 실파, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다.
- 3 슌에 5~10장 정도를 포개서 양념장을 담고 중불 이나 약불에 5분 정도 쪄 간이 배게 한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	206ml	백설탕	51g
고춧가루	41g	참기름	26ml
껏잎	1.1kg	현미유	206ml
마늘	103g	실파	103g
참깨	26g	쇠고기	300g



저염·저지방·저당
친환경음식 조리
FOCUS

- 껏잎찜은 오래 전부터 우리나라 사람이라면 누구나 즐기던 음식이므로 특별한 거부감이 없이 급식에 이용할 수 있어요.
- 껏잎은 일반적으로 농약을 많이 사용하기 때문에 무농약 이상의 제품을 구입하는 것이 중요해요.



함께하는 오늘의 음식

차수수밥

쌀	7kg
차수수	515g

양파	515g
어묵	1.6kg
조선무	1.6kg
대파	103g

굵은소금	26g
양송이버섯	515g
양파	1kg
전분	412g
식용유	309ml

어묵국

가다랭이	51g
간장	103ml
꽃고추	47g
곤약	309g
다시마	51g
마늘	51g
숙갓	103g

미트볼케첩조림

당근	458g
돼지고기(뒷다리)	4.1kg
부침용두부	1.1kg
마늘	103g
맛술	93ml
밀가루(강력분)	257g
버터	93g
백설탕	51g

토마토	1kg
토마토케첩	721g
쪽파	103g
청피망	309g
후추	1g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	17.0	1.6	1.4	0.7	176.0	0.0	0.1	2.8	26.7	0.5
전체영양량	532.6	78.2	18.7	15.0	297.8	0.5	0.2	15.7	92.7	3.0

10월 초

10월 첫째 주 식단 이

숙주나물 무침



한귀정의
영양권선실

숙주는 녹두를 이용해 물을 듬뿍 주어가며 기른 식품으로 맛이 순하고 연하다. 비타민의 손실을 적게 하기 위해 살짝만 익혀서 먹는 것이 좋다.



만드는 방법

- 1 속주는 씻은 후 소금을 조금 넣어 데쳐 찬물에 헹구어서 충분히 식힌다.
- 2 데친 속주에 소금으로 간을 한 후 실파, 마늘, 참깨, 참기름을 넣고 무친다.

준비할 재료

(100인분)

마늘	51g	참기름	51ml
소금	51g	참깨	26g
속주	2.9kg	실파	51g



저녁으로 서서히 나의
영양을 공급하라
FOCUS

- 속주나물은 전통나물로서 매우 오래전부터 섭취해온 음식이에요.
- 식감이 부드러워 요즈음 퓨전음식에 다양하게 이용됩니다.
- 전통나물의 맛을 아이들에게 알려주는 것도 의미가 있을 거예요.



함께하는 오늘의 음식

파밥

쌀	6.6kg
참쌀	408g
팔	408g

조선무

조선무	2.1kg
대파	153g

당갈비

간장	510ml
고구마	1.3kg
고추장	408g
고춧가루	102g
닭고기	7.8kg
당근	545g
떡볶이떡	1.5kg
마늘	153g

맛술	92ml
쌀조청	255ml
백설탕	102g
양배추	1kg
양파	1kg
참기름	51ml
현미유	612ml
대파	204g
후추	1g

무된장국

고춧가루	15g
다시마	51g
된장	918g
멸치	204g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	7.1	0.5	0.7	0.4	1.5	0.0	0.0	2.9	7.0	0.2
전체영양량	605.9	83.0	25.9	17.4	192.6	0.3	0.3	21.1	110.7	3.4

10월 초

10월 첫째 주 식단 02

시금치 마 카레밥



한귀정의
영양권선림

카레는 20가지 이상의 향신료가 포함된 식품이다. 카레 특유의 노란색은 '강황'이라는 식물에서 나오는 천연색소로 소화를 돕고, 간염이나 담낭, 황달에 매우 효과적이다. 간의 해독 작용이 뛰어나며 발암 물질이 생기는 것을 막아주고 담즙 분비를 촉진해 간장 기능을 강화한다.



만드는 방법

- ① 고슬고슬하게 밥을 짓는다.
- ② 감자, 당근, 양파는 살균, 소독된 절단기로 작은 각뿔꼴기하여 버터로 볶으면서 아주 적은 양의 소금을 넣는다.
- ③ 각뿔꼴기한 돼지고기도 볶는다.
- ④ ②, ③을 합하여 물을 붓고 끓인다.
- ⑤ ④에 물에 푼 카레가루를 넣고 한소끔 끓인다. 이때 눌치 양도 잘 저어야 하며 마지막에 시금치를 4cm 길이로 잘라 생으로 넣은 후 곧 불을 끈다.

준비할 재료

(100인분)

감감자	2.9kg	쌀	7.6kg
꿀	51g	양송이버섯	1kg
당근	908g	양파	2.1kg
돼지고기(뒷다리)	1.6kg	카레소스	1.4kg
버터	138g	소금	5g
시금치	87g		



저장력 개선사항의
영양성분
FOCUS

- 카레는 아이들이 매우 좋아하는 한그릇 음식 중의 하나예요.
- 여기에 아이들이 선호하지 않는 시금치를 첨가하여 섭취하도록 개발한 음식이에요.
- 자칫 시금치가 카레 전체의 모양을 지저분하게 할 수 있어서 개선이 요구되기도 해요.



함께하는 오늘의 음식

김치

배추김치

4kg

요구르트

요구르트

10.30



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	442.9	79.8	12.2	7.2	237.1	0.4	0.2	23.4	28.8	2.2
전체영양량	531.0	95.0	15.1	9.4	227.1	0.4	0.3	23.3	151.0	2.4

초

10월첫째주식단 03

달고기 자장볶음



현귀정의
영양권설정

콩을 원료로 한 춘장에 양파를 듬뿍 넣어 닭고기와 함께 조리하는 음식이다. 춘장 특유의 색과 향을 맛볼 수 있어 많은 사람들이 좋아한다.



만드는 방법

- ① 닭고기는 가슴살로 준비한 후 채를 썰어 청주, 후추, 마늘, 생강즙을 넣어 재워둔다.
- ② 표고버섯, 양송이버섯, 양배추, 당근, 양파는 닭고기 모양으로 채를 썰어 둔다.
- ③ ①의 닭고기에 식용유를 넣고 볶은 후 당근, 표고버섯, 양송이버섯, 양파, 양배추순으로 볶는다.
- ④ 자장분말을 물에 개어 ③의 재료와 골고루 혼합하며 볶는다.
- ⑤ ④에 쌀조청을 넣어 볶다가 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

닭고기(가슴살)	4.3kg	양송이버섯	600g
당근	300g	자장소스	600g
황셀조청	500ml	식용유	500ml
생강	30g	대파	100g
양배추	1kg	표고버섯	600g
양파	700g	후추	10g



반려미선생님의
친환경음식 조리
FOCUS

- 닭고기 대신 돼지고기로 대체 할 수 있어요.
- 자장분말 대신 춘장을 사용할 수 있어요.
- 아이들이 매우 좋아하는 음식이므로 각종 채소는 모두 친환경농산물을 이용하 보세요.



함께하는 오늘의 음식

찰보리밥

찰보리	600g
쌀	5.8kg
참쌀	1.5kg

고구마줄기나물

고구마줄기	1.8kg
풋고추	300g
고추장	700g
고춧가루	100g
마늘	100g
소금	100g
쪽파	100g

녹두묵	600g
당근	100g
클로렐라묵	300g
도토리묵	600g
상추	300g
썩갠	300g
오이	700g
참기름	100ml
참깨	10g
쪽파	100g

바지락국

무	1.4kg
바지락	900g
양파	700g
쪽파	100g

삼색묵채소무침

간장	300ml
고춧가루	100g

김치

배추김치	4kg
------	-----

배

배	7.3kg
---	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	122.8	7.2	11.3	5.5	56.7	0.1	0.1	4.6	12.1	1.2
전체영양량	628.5	100.6	24.5	13.9	210.8	0.3	0.4	28.2	209.6	4.5

초

10월첫째주식단 04

새알팔죽



한귀정의
영양권설립

팥에는 쌀에 부족한 아미노산인 리신(lysine)이 풍부하기 때문에 팥과 혼식하면 단백질의 질을 향상시킬 수 있다.



만드는 방법

- ① 팔을 삶아 껍질을 없앤다.
- ② 찹쌀가루를 반죽한 후 새알심을 만든다.
- ③ 밤은 껍질을 제거 한 후 반으로 잘라 놓는다.
- ④ ①을 적당량의 물을 넣어 끓이다가 새알심과 밤을 넣는다.
- ⑤ ④에 찹쌀가루를 넣어 농도를 조절하고 설탕과 소금으로 간을 하여 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

간밤	700g	새알심	1.1kg
황설탕	400g	찹쌀가루	1.4kg
소금	100g	볶은팥	1kg



비타민 | 설탕 | 소금
 영양소
FOCUS

- 새알팥죽은 동지에 끓여 먹는 음식이에요.
- 찹쌀가루 대신 찹쌀을 물에 충분히 불려 죽을 만들 수도 있어요.
- 팔알금으로 인하여 늘어붙지 않게 나무주걱을 이용하여 잘 저어 주세요.
- 식성에 따라 설탕을 넣기도 하고 냉동 새알심으로 대체 할 수 있어요.
- 찹쌀가루는 직접 빻은 것으로 해야 새알이 잘 빚어져요.



함께하는 우리의 음식

가랏나물무침

후라이드치킨

깍두기

풋고추	400g	달걀	400g	무	5.7kg
고추장	300g	닭고기	5.1kg		
당근	100g	마늘	300g	배	
된장	300g	황쌀조청	900ml		
가랏	2.3kg	소금	300g	배	8.3kg
참기름	100ml	전분	1.1kg		
참깨	100g	치킨가루	1.4kg		
쪽파	100g	식용유	600ml		
		후추	5g		



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	136.4	29.5	4.2	0.2	0.6	0.1	0.0	0.8	13.9	2.0
전체영양량	663.4	83.10	21.3	14.8	143.2	0.4	0.4	12.8	188.6	9.2

10월 초

10월 첫째 주 식단 05

피자떡볶이



한귀정의
영양권성립

피자에 사용되는 모짜렐라 치즈는 소젖으로 만들고 고무처럼 쫄 늘어날 만큼 쫄깃쫄깃한 것이 특징이다. 숙성된 치즈는 젖산균의 효소 작용으로 소화 흡수가 쉬운 형태로 변화한다. 그밖에 칼슘, 비타민A, 비타민B2이 풍부하다.



만드는 방법

- 1 사과, 당근, 양송이, 양파, 피망은 깨끗이 손질하여 분쇄기에 갈아 놓는다.
- 2 하이스가루는 우유와 혼합하여 덩어리가 생기지 않게 잘 풀어 놓는다.
- 3 버터를 녹여 ①의 재료를 넣어 볶은 후 ②, 우유, 토마토페이스트, 토마토케첩을 넣고 끓인다.
- 4 ③에 피자치즈, 쌀조청, 소금등을 넣는다.
- 5 떡볶이떡은 4cm 길이로 잘라 손질한 후 ④에 넣어 한소끔 끓여 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

가래떡	3.6kg	우유	400ml
당근	300g	모짜렐라치즈	1kg
황쌀조청	400ml	토마토소스	400g
버터	200g	토마토케첩	900g
사과	400g	쪽파	50g
소금	200g	청피망	100g
양파	600g	하이스가루	100g
양송이버섯	300g		



방앗간이선생님의
반려동물식 조리
FOCUS

- 피자치즈떡볶이에 쇠고기를 갈아 넣어도 맛이 좋아요.
- 사과는 껍질을 제거해 갈아 넣으면 맛이 더 부드러워 저요.
- 모짜렐라치즈는 국산제품을 사용해 보세요.



즐거워하는 오늘의 음식

검정찰쌀밥

검정찰	400g
쌀	7.4kg
찰쌀	1.4kg

오리탕

풋고추	300g
깻잎	100g
다시마	100g
된장	1.2kg
디포리	300g
들깨	300g
마늘	100g
생강	10g
숙주나물	400g
양파	700g
오리고기	3.2kg
청주	100ml
토란대	1.2kg
대파	100g

참나물무침

참기름	100ml
참나물	2kg
소금	400g

자반고등어호박조림

자반고등어	5.1kg
풋고추	100g
고춧가루	100g
생강	100g
양파	700g
당호박	1.5kg
간장	500ml
참깨	10g

김치

배추김치	4kg
------	-----

참외

참외	4.9kg
----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	147.0	24.6	4.1	3.1	91.8	0.0	0.1	3.4	57.2	1.0
전체영양량	683.6	97.7	32.3	17.5	207.2	0.3	0.5	27.6	214.2	5.1

초

10월 둘째주 식단 이

근대 된장국



한귀정의
영양권선림

적근대는 카로틴, 칼슘, 철이 많은 홍록색 채소로 여성의 피부미용에 좋으며 지방의 축적을 방지하는 다이어트 채소이다. 당근, 양배추, 양파 등과 함께 자주 섭취하면 장암, 자궁암, 설암에 걸리는 비율이 낮아진다.



만드는 방법

- ① 적근대는 깨끗이 씻어 반으로 썬 후 2cm정도로 썰어 놓는다.
- ② 다시마, 디포르로 국물을 우려 낸 다음 건져 낸다.
- ③ 풋고추는 어슷썰기 한다.
- ④ ②에 된장을 넣고 한소끔 끓인 후 ①, ③, ④, 마늘대파를 넣고 끓이면 불을 끈다.

준비할 재료

(10인분)

풋고추	100g	디포르	300g
근대	2.1kg	양파	700g
다시마	100g	대파	100g
된장	1kg		



방앗간 선생님의
건강영양소리
FOCUS

- 근대는 줄기와 잎을 잘라 먹으면 새순이 곧 돌아날 정도로 생명력이 강한 것이 특색으로 '부단초(不斷草)' 라고도 해요.
- 적근대는 단맛이 더 강하여 입맛을 돋궂요.
- 너무 단맛이 강하면 양파의 양을 줄이세요.



힘겨운 오늘의 음식

찰보리밥

찰보리	600g
쌀	6.5kg
참쌀	1.5kg

감오징어미나리무침

감오징어	1.8kg
고추장	400g
고춧가루	100g
당근	100g
미나리	1kg
황설탕	200g
식초	100ml
양파	300g

황쌀조청	300ml
생강	100g
우유	100ml
전분	700g
참기름	100ml
식용유	300ml
토마토소스	400g
튀김가루	400g

우엉파프리카조림

간장	400ml
파프리카(생것)	300g
황쌀조청	300ml
우엉	600g
참깨	100g
식용유	100ml

달걀찜

달걀	200g
닭고기(가슴살)	6.5kg
마늘	100g

김치

배추김치	4kg
------	-----

사과

사과	4.8kg
----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	40.2	6.8	2.8	0.2	102.9	0.0	0.0	10.5	94.1	1.3
전체영양량	593.4	97.8	29.0	8.3	148.1	0.3	0.2	7.8	121.3	3.9

11 초

10월 둘째주 식단 02

두부잡채



한귀정의
영양컨설팅

단백질이 풍부한 두부에 새우, 당근을 넣어 잡채처럼 조리한, 매우 정성을 들여서 만든 영양식이
다. 기름에 지져서 한층 더 고소하고 지용성 비타민 흡수 또한 용이하다.



만드는 방법

- ① 두부는 깨끗이 씻어 큼직하고 도톰하게 썰어 노릇하게 지진다. 이때 소금 간을 약간만 한다.
- ② 콩나물은 데쳐내어 소금, 파, 마늘, 참기름으로 무치고, 양파, 당근, 청피망, 홍피망은 채썰어서 소금으로 살짝 간을 하여 현미유에 볶는다.
- ③ 지진 두부를 굵게 채썰어서 ②와 함께 살살 버무린다.
- ④ 다시마와 건새우로 우려낸 국물에 간장, 설탕, 마늘, 참기름을 넣고 끓인 후 ③에 끼얹어 배식한다.

준비할 재료

(10인분)

간장	110ml	양파	70g
건새우	10g	참기름	50ml
당근	400g	식용유	200ml
두부	2.5kg	콩나물	1.1kg
마늘	40g	청피망	500g
매실농축액	20g	홍피망	200g
백설탕	40g	후추	1g
굵은소금	10g		



장점
영양
가득
인간
건강
FOCUS

- 두부는 소화가 잘 되는 식품이므로 학교급식에서 다양한 요리법을 개발하여 많이 제공하면 건강에 도움이 될 거예요.
- 두부잡채는 두부를 바삭 지져서 채소와 함께 섞는 요리인데 조리과정작업이 조금은 복잡해요.
- 그러나 각각의 재료를 깔끔하게 준비하여 소스를 만들어 끼얹어 배식하면 훌륭한 음식이 되지요.



함께하는 오늘의 음식

잡곡밥 대두

서리태	200g
쌀	6.4kg
차수수	200g
차조	200g
참쌀	400g

**붉은고추
청양고추**

고추장	200g
다시마	100g
된장	800g
두부	1.2kg
멸치	250g
양파	400g
대파	150g
표고버섯	300g
애호박	1.3kg

가지미꾸이

가지미	5kg
밀가루(중력분)	100g
굵은소금	40g
현미유	500ml
후추	1g

애호박된장찌개

간감자	1.2kg
-----	-------

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	55.1	2.4	3.3	4.1	61.8	0.0	0.0	8.9	42.4	0.6
전체영양량	498.7	68.3	24.8	13.5	108.6	0.3	0.3	22.0	168.8	2.9

초

10월 둘째주 식단 03

우거지탕



한귀정의
영양권설정

햇볕에 말린 우거지는 비타민D가 풍부해 숙취 해소에 도움이 되고 소화가 잘된다. 특히 우거지는 식이섬유가 풍부해 장운동을 활발하게 한다. 된장과 우거지를 함께 끓이면 해독 성분이 쓰린 속을 달래준다.



만드는 방법

- ① 돼지등뼈는 3cm 정도로 자른 후 물에 담귀 핏물을 제거한다.
- ② 얼갈이배추는 깨끗이 씻어 4cm 정도로 썰어 끓는 물에 데쳐 놓는다
- ③ 다시마, 디포르로 국물을 우려 낸 다음 된장을 약하게 풀고 ①과 청주를 넣어 끓인다.
- ④ 마른고추, 들깨는 갈아서 채에 받쳐 겉질을 제거한 후 ③과 혼합한다.
- ⑤ ③에 ①, ②, 풋고추, 붉은고추, 양파, 마늘, 대파, 쪽파를 넣고 끓이다 간을 맞춘다.

준비할 재료

(100인분)

붉은고추	100g	들깨	400g
풋고추	100g	마늘	100g
마른고추	100g	얼갈이	3.6kg
다시마	100g	양파	700g
돼지(등뼈)	6kg	대파	100g
된장	1kg	쪽파	50g
디포르	300g	청주	100ml



방앗간 (산성식품)
 신선식품 조리
 FOCUS

- 마른고추와 함께 물고추를 사용하면 그 맛이 더 담백해져요.
- 얼갈이 배추 대신무 잎으로 대체 할 수 있어요.
- 돼지등뼈는 한소끔 끓여 그 물을 버리고 국에 넣으세요.
- 돼지등뼈 주문 시 살을 너무 발라내지 않도록 요구해야 돼요.



함께하는 오늘의 음식

찰보리밥

찰보리	600g
쌀	6.1kg
참쌀	1.4kg

양파	400g
올리브유	100g
참기름	10g
애호박	600g

고춧가루	100g
된장	600g
황설탕	400ml
상추	1kg
황설탕	100g

김참깨무침

간장	100ml
김	400g
참기름	100g
참깨	100g

오이스틱

당근	300g
오이	2.4kg
파프리카(황색)	300g

양파	700g
열무	500g
오리고기	5.1kg
청주	100ml
치커리(적색)	100g
케일	100g
후추	1g

오리로스/모듬쌈

풋고추	300g
겨자채	100g
고추장	600g

김치

배추김치	4kg
------	-----

호박나물볶음	
당근	100g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	53.6	4.5	4.2	2.0	71.5	0.0	0.0	11.0	127.7	1.5
전체영양량	604.8	84.5	28.6	15.8	386.5	0.4	0.4	31.1	207.4	50.0



10월 둘째주 식단 04

감자 베이컨볶음



한귀정의
영양권설정

감자에 부족한 영양을 베이컨으로 보충할 수 있다. 베이컨 특유의 훈제향이 잘 어우러질 수 있는 음식이다.



만드는 방법

- 1 감자는 채썬 후 소금물에 살짝 담근다.
- 2 베이컨은 채썬어 ①과 섞은 후 식용유에 볶는다.

준비할 재료

(100인분)

감자	9kg	식용유	200ml
참깨	50g	소금	200g
베이컨	1.3kg		



김치류는 채식의
친화적 음식 조리
FOCUS

- 청고추를 넣으면 색은 물론 고추의 매운 맛이 베이컨 특유의 좋지 않은 맛을 약하게 해 더욱 깔끔한 맛을 내요.
- 베이컨은 청정제품을 사용하세요.



함께하는 오늘의 음식

차수수밥

차수수	800g
쌀	7kg
참쌀	1.5kg

시바새우(중하)

식용유	250ml
간장	30ml

고춧가루

고춧가루	200g
고추장	200g
된장	1.5kg

쇠고기우거지국

마늘	120g
콩나물	1.5kg
얼갈이배추	3.5kg
대파	700g
쇠고기(사태)	3.5kg
간장	400ml

요구르트

요구르트	6.5l
------	------

멸치새우볶음

쌀조청	350ml
백설탕	30g
마늘	100g
잔멸치	600g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	154.7	13.1	6.6	8.7	0.0	0.2	0.1	32.4	11.7	0.8
전체영양량	731.6	114.5	31.0	16.0	254.5	0.4	0.5	61.0	260.2	5.3



10월 둘째주 식단 05

달튀김 치킨소스



한귀정의
영양권선필

닭고기에 튀김옷을 얹혀 튀겨내어 고소한 맛이 일품인 음식이다. 신선한 기름을 사용하고 튀긴 후에도 충분히 기름빼기를 한 후 배식해야한다. 소스를 만들 때 채소를 갈아서 넣으면 더욱 좋다.



만드는 방법

- 1 닭고기에 소금, 후추, 생강, 맛술로 밑간을 한다.
- 2 ①에 밀가루, 달걀, 전분을 입혀서 튀긴다.
- 3 튀김에 소스를 넣고 버무려 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

밀가루(백력분)400g	달걀	50g
옥수수전분 300g	식용유	100ml
백설탕 30g	청주	200ml
마늘 80g	후추	10g
생강 50g	양념치킨소스	1.5kg
닭고기 11kg	튀김가루	1.2kg



김지연선생님의
건강영양식 조리
FOCUS

- 닭고기는 칼집을 내어 간이 내부까지 충분히 배도록 하고 소스에 땅콩을 같이 넣으면 더 고소한 맛을 낼 수 있어요.
- 튀김요리이므로 식단구성 시 열량 공급에 주의하세요.



함께하는 오늘의 음식

친환경보리밥

쌀	7kg
보리쌀	300g
참쌀	2kg

콘샐러드

옥수수통조림	3.3kg
양파	150g
오이	1kg
맛살	500g
샐러드레싱(시우전드)일랜드	650g

깨잎짬아찌

백설탕	100g
참깨	2g
마늘	50g
쪽파	100g
깨잎	1kg
참기름	30ml
탄산음료	400ml
간장	400ml
고춧가루	100g

배추김치

배추김치	4kg
------	-----

된장찌개

깐감자	5kg
두부	2.5kg
마늘	100g
양파	1.5kg
대파	400g
풋고추	300g
애호박	1.5kg
멸치	300g
조갯살	500g
다시마	20g
고춧가루	60g
된장	1.5kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	318.8	21.9	24.8	13.5	63.2	0.2	0.3	0.3	77.0	1.4
전체영양량	885.7	125.7	44.1	21.5	427.6	0.5	0.6	43.9	319.2	6.3



10월 셋째 주 식단 **이**

돼지고기 치즈말이 튀김



한귀정의
영양권성립

튀김팬은 열을 유지할 수 있는 충분한 두께와 깊이가 있는 것을 사용한다. 트랜스지방 섭취를 줄이기 위해 올리브유, 대두유와 같은 식물성기름을 사용한다. 또한 튀김기름의 양은 냄비의 70%정도를 사용하고 온도는 160~180°C에서 조리한다.



만드는 방법

- ① 돼지고기는 얇게 슬라이스하여 소금, 후추로 간한다.
- ② 청피망, 홍피망, 치즈는 채썰어 놓는다.
- ③ ①에 밀가루를 얇게 뿌리고 ②의 재료를 놓고 돌돌만 다.
- ④ ③을 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 입히고 식용유에 튀겨낸다.

준비할 재료

(10인분)

밀가루(중력분) 500g	달걀 500g
빵가루 800g	모짜렐라치즈 1kg
청피망 500g	식용유 700ml
홍피망 500g	소금 100g
돼지고기(다터) 4.5kg	후추 1g



김지연선생님의
반려동물식 조리
FOCUS

- 돼지고기슬라이스가 너무 얇으면 튀김 도중 터질 우려가 있으므로 너무 얇지 않게 하세요, 각종 채소와 치즈가 어우러져 아이들이 좋아해요.
- 손이 많이 가는 음식이므로 돼지고기말이는 전날 만들어 두면 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

차조밥

쌀	7kg
참쌀	2kg
차조	600g

멸치	300g
다시마	60g
된장	1.3kg

참기름	100ml
간장	500ml
고춧가루	100g
고추장	500g

갯오징어채소볶음

쌀조청	200ml
백설탕	100g
마늘	150g
생강	30g
양파	2.5kg
당근	1.5kg
쪽파	700g
갯오징어	6.5kg

김치

배추김치	4kg
------	-----

팬이버섯된장국

두부	2kg
마늘	100g
조선부	1.3kg
쪽파	200g
팬이버섯	600g

파인애플

파인애플	11kg
------	------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	246.4	12.0	12.5	16.3	55.6	0.4	0.1	12.2	47.9	1.1
전체영양량	811.8	113.5	38.2	22.0	458.0	0.8	0.4	53.5	282.0	6.0



10월 셋째 주 식단 02

두부김치



한귀정의
영양권선링

두부는 소화흡수율이 매우 높을 뿐만 아니라 질 좋은 단백질을 많이 함유하고 있다. 김치를 볶을 때 고기를 넣지 않으면 시원한 김치볶음을 만들 수 있다.



만드는 방법

- ① 두부는 네모썰기 후 뜨거운 물에 살짝 데쳐낸다.
- ② 돼지고기를 양념 한 후 배추김치와 함께 볶는다.
- ③ 배식할 때 돼지고기김치볶음에 두부를 곁들여준다.

준비할 재료

(100인분)

백설당	100g	대파	300g
두부	3.5kg	돼지고기(얇다리)	2.5kg
배추김치	4kg	참기름	100ml



김지연선생님의
인간영양학 이야기
FOCUS

- 김치와 함께 참치를 넣어서 볶고 삶은 두부를 얹어 주어도 아이들이 잘 먹어요.
- 기름을 두른 팬에 두부를 살짝 구워서 이용하여도 좋아요.
- 배추김치는 숙성되어 약간 신맛이 덜수록 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

현미차조밥

현미	500g
쌀	6.8kg
참쌀	2kg
차조	700g

과일샐러드

단감	2kg
배	3kg
사과	3kg
마요네즈	800g

시바새우	50g
조갯살	1.6kg
다시마	30g
참기름	50ml
소금	80g

김치

배추김치	4kg
------	-----

조갯살무늬

마늘	30g
조선무	4.2kg
쪽파	250g
멸치	500g

오징어채볶음

오징어포	2.5kg
참기름	100ml
식용유	200ml
간장	300ml



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	95.3	2.6	8.2	6.2	23.6	0.3	0.1	6.2	65.6	1.4
전체영양량	736.1	100.5	38.8	18.8	181.6	0.5	0.3	41.2	310.1	8.0



10월 셋째 주 식단 03

부추무침



한귀정의
영양권섭탈

부추는 다른 파에 비해 단백질, 지질, 당질, 회분, 비타민A가 월등히 많다. 아릴성분은 소화를 돕고 장을 튼튼하게 하는 강장작용이 있다. 아릴성분 때문에 부추무침을 할 때는 파, 마늘을 넣지 않아도 된다.



만드는 방법

- ① 오이는 어슷썰기, 부추는 4cm 정도로 썬다.
- ② 붉은고추도 어슷썰기한다.
- ③ ②, ③에 양념을 넣고 버무리란다.

준비할 재료

(100인분)

صل조청	100ml	부추	300g
백설탕	30g	오이	3.8kg
붉은고추	100g	식초	50ml
마늘	30g	고춧가루	100g



김지원선생님의
인간영양학 조리
FOCUS

- 부추무침은 액젓을 넣고 무쳐도 좋아요.
- 부추의 특 쓰는 향은 생선과 고기의 냄새를 없애주므로 고기요리에 잘 어울리는 요리예요.
- 부추는 예로부터 배앓이를 할 때 치료식으로 쓰이기도 했습니다.



함께하는 우리의 음식

쌀현미밥

쌀	7kg
참쌀현미	600g
참쌀	1.5kg

오징어	800g
조갯살	1kg
다시마	50g
참기름	50ml
된장	300g
고춧가루	100g
소금	80g
후추	5g

당근	800g
사과	500g
돼지고기(갈비)	9kg
돼지고기(앞다리)	600g
식용유	50ml
청주	400ml
간장	700ml

순두부찌개

순두부	14.3kg
붉은고추	30g
배추김치	1.5kg
마늘	30g
대파	300g
애호박	800g
돼지고기(앞다리)	2kg

돼지갈비조림

간감자	6.2kg
صل조청	300ml
백설탕	100g
마늘	200g

김치

배추김치	4kg
------	-----

꿀

꿀	10kg
---	------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	12.1	2.3	0.7	0.2	56.0	0.0	0.0	5.1	12.3	0.4
전체영양량	837.3	111.3	43.7	23.8	359.1	1.3	0.5	89.5	229.1	6.8



10월 셋째 주 식단 04

멸치 새우볶음



한귀정의
영양권선필

멸치와 새우에는 모두 칼슘이 풍부하다. 칼슘은 치아와 골격형성, 혈액응고, 심장의 기능, 근육과 신경의 기능을 원활하게 도와주는 작용을 한다.



만드는 방법

- ① 멸치, 건새우를 깨끗이 손질한 후 식용유에 볶는다.
- ② 간장, 마늘, 참깨, 쌀조청을 넣고 조리다.
- ③ ②에 한번 볶은 멸치, 건새우를 넣고 다시 한번 살짝 볶는다.

준비할 재료

(100인분)

쌀조청	300ml	시바새우	200g
참깨	50g	식용유	300ml
마늘	100g	간장	50ml
멸치	800g		



김지연선생님의
인간영양학 3교과
FOCUS

- 멸치볶음시 멸치 자체가 짜기때문에 너무 짜지 않게 간을 하도록 하고 프라이팬을 충분히 달군 다음 멸치와 건새우를 넣고 볶으세요.
- 새우와 멸치의 크기가 가급적 같은 것으로 사용하세요.



함께하는 오늘의 음식

찰현미밥

쌀	7kg
찰쌀현미	600g
찰쌀	1.5kg

삼치조림

쌀조청	200ml
백설탕	100g
볶은고추	100g
풋고추	300g
마늘	200g
무	3kg
삼치	7.5kg
간장	500ml
고춧가루	100g
맛술	100ml

잡채

당면	1.5kg
백설탕	200g
양파	1.3kg
당근	600g
청피망	300g
쇠고기(우둔)	1.5kg
참기름	70ml
식용유	200ml
간장	400ml
깨소금	50g

쇠고기미역국

쇠고기(양지)	3kg
건미역	250g
참기름	50ml
소금	100g

김치

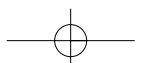
배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	64.9	2.8	4.7	3.9	0.0	0.0	0.0	0.3	133.5	0.8
전체영양량	738.4	104.2	38.9	16.8	293.2	0.3	0.5	30.9	298.5	7.0





10월 셋째 주 식단 05

오징어 초무침



한귀정의
영양권성립

오징어는 DHA와 같은 불포화지방산이 많으며 핵산과 셀렌 같은 성인병에 효과적인 성분도 많이 있다. 이 성분들은 세포 분열 및 성장에 필요한 작용을 한다. 살짝 데쳐 새콤하게 무치면 입맛을 돋우는 요리로 손색이 없다.



만드는 방법

- 1 오징어는 손질하여 한번 데쳐낸 뒤 얇게 썰어 둔다.
- 2 배, 오이, 미나리, 깻잎은 손질하여 적당한 크기로 썰어서 준비한다.
- 3 양념초고추장(설탕, 깨, 마늘, 생강, 참기름, 고추장, 고춧가루, 식초)을 만들어서 배식 직전 무친다.

준비할 재료

(100인분)

صل조청	200ml	배	500g
백설탕	200g	오징어	3kg
깻잎	100g	참기름	40ml
마늘	100g	고춧가루	500g
미나리	100g	식초	20ml
오이	1.5kg		



김지현선생님의
친목영양식 조리
FOCUS

- 오징어는 부드럽고 쫄깃한 맛의 한치오징어를 사용하는 것이 좋으며 먹기 직전에 버무려야 맛이 좋아요.
- 새콤한 맛을 좋아하면 2배 식초를 사용하여 삶아서 썰어 놓은 오징어를 단춧물에 살짝 재워다가 건져서 사용하여도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

카레라이스

참쌀	1.7kg	애호박	1.5kg
쌀	8.5kg	당근	1kg
감자	5kg	돼지고기(앞다리)	4kg
옥수수전분	300g	버터	100g
양파	2.5kg	소금	100g
		카레	2.4kg

김치

배추김치 4kg

요구르트

호상요구르트 11l



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	65.7	7.8	6.2	1.4	185.4	0.0	0.1	4.4	14.6	0.7
전체영양량	819.7	139.8	29.6	15.1	502.9	0.7	0.5	41.8	243.2	5.4

초

10월 넷째 주 식단 이

표고탕수



한귀정의
영양권성립

표고버섯의 '렌티난(lentinan)'이라는 성분은 강력한 항바이러스 물질로 면역체계의 기능을 높이는 작용을 한다. 또한 맛 성분이 많이 있으며 육류와 비슷한 질감을 가지고 있어 튀겨서 탕수소스를 곁들이면 훌륭한 음식이 될 수 있다.



만드는 방법

- ① 표고버섯을 2.5cmX2.5cm 사각모양으로 썰어 생강즙과 후추, 소금으로 간을 하여 재워둔다.
- ② 재워둔 표고버섯에 녹말가루를 뿌려 촉촉해지면 계란과 튀김가루로 옷을 입힌 후 튀겨낸다.
- ③ 양파, 당근을 0.3cm 두께, 2cmX2cm 크기의 사각으로 모양있게 썰어 센불에 살짝 볶아낸다.
- ④ 물을 끓여 설탕, 식초, 간장으로 간을 하고 토마토 케첩도 넣는다.
- ⑤ ③과 ④를 섞어 소스통에 담는다.
- ⑥ 튀긴 버섯과 소스는 따로 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	104ml	오이	713g
당근	463g	전분	936g
백설탕	312g	현미유	1.1l
소금	104g	토마토케첩	260g
식초	208ml	표고버섯	2.1kg
양파	1.1kg	후추	1g



건강을 지키는 음식의
 FOCUS
 건강을 지키는 음식의
 FOCUS

- 돼지고기탕수육을 아이들이 많이 선호하지요.
- 표고버섯은 튀겼을 때 식감이 고기류와 비슷해요.
- 표고 특유의 향은 생강즙으로 조금 상쇄할 수 있어요.
- 돼지고기를 대체한 채식위주의 탕수육으로써 볼품이 좋은 음식이에요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀 7.1kg

굵은소금 52g
 쇠고기(양지) 1.1kg
 참기름 52ml
 후추 52g

마늘 104g
 참깨 52g
 참기름 52ml
 현미유 208ml
 쪽파 104g

쇠고기미역국

간장 52ml
 다시마 52g
 마늘 104g
 미역 156g

두부조림

간장 416ml
 고춧가루 52g
 두부 7.5kg

김치

배추김치 4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	139.9	12.2	0.9	10.1	77.6	0.0	0.1	2.1	10.1	0.5
전체영양량	543.5	75.9	16.2	19.6	105.0	0.2	0.2	7.9	152.8	3.1

초

10월 넷째 주 식단 02

고등어 감자조림



한귀정의
영양권성립

고등어는 미오글로빈(myoglobin), 지방이 많고 특유의 냄새를 가진 생선이다. 고등어는 성인병 예방과 치료에 효과적인 고도불포화지방산인 EPA와 DHA 함량이 아주 높다. 특히 DHA는 두뇌기능을 향상시키기 때문에 아이들에게는 매우 좋은 식품이다.



만드는 방법

- 1 고등어는 토막으로 준비하여 씻어 놓는다.
- 2 간감자는 두툼하게 사각썰기 한다.
- 3 양념장을 준비한다.
- 4 감자를 맨 아래에 놓고 고등어와 양념장을 켜켜이 놓는다.
- 5 웅근한 불에서 오래 조리면 감자의 색이 곱게 난다.

준비할 재료

(100인분)

간장	364ml	맛술	109ml
간감자	3.4kg	쌀조청	303ml
고등어	3.1kg	생강	101g
풋고추	121g	백설탕	61g
고춧가루	121g	대파	243g
마늘	121g		



건강을 지키는 요리의
FOCUS
양념장

- 단체급식에서 생선조림을 부서지지 않게 하는 방법은 특별히 없어요.
- 조금씩 나누어서 여러번 정성껏 조리하는 것이 요령일 수 있지요.
- 2,000식의 경우 100인분 또는 200인분 썩 20번 내지 10번에 나누어서 정성껏 조리해야 돼요.
- 생선조림에서 가장 주의할 것은 비린내의 제거이지요. 맛술, 청주, 생강, 후추, 레몬즙 등 향신료를 잘 활용해 보세요.



함께하는 오늘의 음식

오곡밥

서리태	424g
쌀	2.9kg
차수수	424g
차조	424g
참쌀	2.9kg
붉은팥	424g

콩나물무말은국

다시마	61g
마늘	61g
멸치	61g
굵은소금	121g
조선무	1kg
콩나물	1kg
대파	121g
후추	1g

양배추볶음

참깨	61g
소금	61g
양배추	2.2kg
양파	606g
참기름	61ml
현미유	364ml
청피망	303g

김치

배추김치	4kg
------	-----

포도

포도	5.5kg
----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	130.6	8.4	11.5	5.3	51.7	0.1	0.3	15.0	17.7	1.20
전체영양량	471.7	78.6	17.1	9.7	89.5	0.3	0.3	33.2	86.7	3.6

초

10월 넷째 주 식단 03

도라지 잡채



한귀정의
영양권선필

도라지는 기침, 가래에 효능이 뛰어나나 쓴맛이 있어 싫어하는 사람이 있다. 잡채로 조리함으로써 쓴맛을 감출 수 있으며 여러 식재료와 잘 어울려져 맛있고 영양만점의 요리가 된다.



만드는 방법

- 1 양파채, 당근채, 도라지, 버섯은 소금간을 약하게 하며 볶는다.
- 2 돼지고기는 간장, 후추, 참기름, 마늘, 생강즙, 설탕에 재웠다가 현미유로 볶는다.
- 3 당면을 삶아서 찬물에 행군 후 간장과 설탕으로 밑간을 해둔다
- 4 ①, ②, ③을 혼합하면서 간장, 설탕 등으로 간을 맞추고 참기름과 참깨로 마무리하여 배식한다

준비할 재료

(100인분)

간장	206ml	백설탕	103g
꼬마채도라지	927g	굵은소금	55g
느타리버섯	515g	쇠고기(우둔)	1kg
당근	733g	양파	1kg
당면	1kg	참기름	51ml
마늘	103g	현미유	309ml
참깨	51g	쪽파	103g
생강	51g		



정명옥 선생님의
반찬요리
FOCUS

- 도라지는 아이들이 잘 먹지 않는 식품인데 잘 먹는 잡채에 응용한 음식이에요.
- 당면을 넣은 잡채의 부재료로서 도라지를 이용하세요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀 7.5kg

식초 103ml
조선무 3.4kg
참기름 15ml
실파 103g

멸치 257g
대파 103g

무생채

고춧가루 51g
마늘 51g
참깨 51g
백설탕 103g
소금 501g

근대된장국

청양고추 98g
고춧가루 10g
근대 1.8kg
다시마 51g
된장 875g

김치

배추김치 4kg

시루떡

시루떡 4.1kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	109.5	13.4	2.6	5.2	90.2	0.1	0.1	3.0	17.0	0.9
전체영양량	519.9	98.1	14.3	6.8	237.3	0.2	0.2	18.0	141.1	4.8

초

10월 넷째 주 식단 04

닭개장



한귀정의
영양권설립

기름기를 제거한 닭고기 국물을 이용해 끓인 장국에 고사리 특유의 향과 시원한 맛의 숙주가 잘 어우러져 개운한 맛이 일품이다. 영양적으로도 아주 부족함 없는 완벽한 음식이다.



만드는 방법

- 1 닭고기는 생강을 넣고 삶은 후 살코기를 뜯어서 소금과 마늘, 후추로 버무려 놓는다.
- 2 기름기를 걷어낸 국물에 ①의 양념한 살코기와 고사리, 숙주를 넣어 끓인다.
- 3 마지막으로 파, 마늘, 고춧가루 등을 넣어 간을 맞춘다.

준비할 재료

(100인분)

간장	191ml	소금	96g
고사리	574g	숙주	1.2kg
고춧가루	144g	참기름	96ml
느타리버섯	574g	대파	287g
닭고기	3.8kg	표고버섯	574g
마늘	191g	후추	96g
생강	79g		



건강은 선택하는 것
반려동물의 건강
FOCUS

- 쇠고기육개장의 예산이 부족할 때 이용할 수 있는 것이 닭개장이예요.
- 닭고기는 통닭으로 반드시 무항생제 고기를 사용해야 해요.
- 너무 맵지 않으면서 담백한 맛을 낼 수 있도록 닭의 기름을 깨끗이 걷어내세요.



함께하는 오늘의 음식

차조수수밥

쌀	6.9kg
차수수	478g
차조	478g

단호박찜

꿀	96g
백설탕	96g

소금	96g
당호박	4kg

깨이부름

간장	287ml
깨잎나물	2.2kg
들기름	287g
마늘	96g
참깨	96g
쪽파	96g

깍두기

깍두기	3.5kg
-----	-------

사과

사과	6.7kg
백설탕	191g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	96.8	2.1	9.8	5.4	53.1	0.1	0.2	2.6	11.7	0.9
전체영양량	500.5	86.6	16.7	9.6	358.2	0.3	0.3	29.5	126.2	2.8

초

10월 넷째 주 식단 05

우엉잡채



한귀정의
영양권성립

우엉에는 이눌린(inulin)과 팔미트산(palmitic acid)이 들어 있으며 항산화 효과도 높다. 섬유소 또한 풍부하여 장운동에도 도움이 되며 당면, 돼지고기와 잘 어울리는 향을 가졌다. 유럽에서는 이노제로 이용하기도 한다.



만드는 방법

- ① 우영채는 식초, 소금물에 데치고 양파, 당근은 채 썰어서 소금간을 약하게 하며 볶는다.
- ② 돼지고기는 간장, 후추, 참기름, 마늘, 생강즙, 설탕에 재웠다가 볶는다.
- ③ 당면을 삶아서 찬물에 행군 후 간장과 설탕으로 밑간을 해둔다.
- ④ ①, ②, ③을 혼합하면서 간장, 설탕 등으로 간을 더 맞추고 참기름과 참깨로 마무리하여 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	515ml	양파	1kg
당근	321g	우영채	1kg
당면	927g	참기름	51ml
돼지고기(뒷다리)	1kg	현미유	515g
마늘	103g	쪽파	103g
참깨	26g	청피망	309g
백설탕	154g	후추	51g



- 우영도 도라지와 마찬가지로 아이들이 잘 먹지 않는 식품인데 잡채는 선호하므로 이를 응용한 음식이에요.
- 당면을 넣은 잡채의 부재료로써 우영채를 이용하세요.
- 우영채는 일반조림용보다 더욱 가늘게 채썰어서 이용하세요.



함께하는 오늘의 음식

기장밥

기장	515g
쌀	7.2kg

마늘	103g
소금	51g
쇠고기(양지)	618g
명란	772g
조선무	1.6kg
대파	103g

밀가루(중력분)	1.3kg
굵은소금	51g
양파	515g
현미유	515ml
쪽파	103g
팽이버섯	824g
표고버섯	772g
후추	1g

두부명란찌개

간장	51ml
풋고추	47g
고춧가루	51g
두부	1.7kg

모듬버섯부침

느타리버섯	927g
달걀	531g
당근	321g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	126.2	12.4	2.8	7.3	41.3	0.1	0.0	3.3	19.9	0.7
전체영양량	573.3	90.5	16.8	15.9	137.2	0.4	0.3	13.7	80.8	3.1



조성임 영양교사

안면초등학교, 홍주초등학교 근무

홍성중학교 근무

(현)충남 홍성군 홍동초등학교 근무



Winter

겨울에는 이런 식단이 좋아요

겨울은 아무래도 제철에 나는 식재료가 부족한 때입니다. 물론 하우스재배를 통해 채소가 공급되지만 제철재료만은 못하지요. 우리 농산물로 만든 다양한 청정가공식품을 이용하는 것도 좋을 것 같아요. 계절음식인 팔죽이나 청국장도 아이들 입맛에 맞게 조리해 제공하면 좋아요.

겨울은 껍질 많은 계절입니다. 껍질은 학생들이 먹기 좋아하는 과일이면서도 배식하기도 좋아서 학교급식에 잘 이용합니다. 친환경귤은 크기가 고르지 않아서 배식하기 곤란한 경우가 있습니다. 이때는 크기에 따라 한개 또는 반으로 잘라서 배식하는 운영의 묘를 살려주세요.

초

11월 첫주 주식단 이

양송이 덮밥



한귀정의
영양컨설팅

전 세계적으로 가장 많은 사람이 먹는 양송이버섯에는 '렐티닌(lentinan)'이라는 성분이 있어 항혈전작용을 한다. 양송이버섯의 깊은 향이 잘 어울리는 조리법으로 국물 맛이 구수하여 맛있는 덮밥으로 먹을 수 있다.



만드는 방법

- ① 양송이는 5mm 두께로 썬다.
- ② 실파, 양파, 당근은 4cm 길이로 썰고 달걀은 풀어 놓는다.
- ③ 찬물에 다시마를 넣고 끓어 오르면 불을 끄고 가쓰오부시(가다랭이포)를 넣어 20분 정도 우린 후 체에 거른다.
- ④ 국물에 간장, 맛술, 후추로 간을 하여 끓인다.
- ⑤ 덮밥 국물이 끓기 시작하면 당근, 양파, 양송이, 실파를 넣어 익힌 후 달걀을 풀고 채소를 한 덩어리로 만든다.
- ⑥ 밥과 함께 국통에 배식한다

준비할 재료

(100인분)

간장	260ml	양파	1,8kg
당근	1,4kg	전분	52g
마늘	104g	참기름	52ml
맛술	52ml	칠리분말	312g
보리쌀	520g	현미유	312ml
백설탕	104g	실파	312g
쇠고기(우둔)	1,3kg	청피망	520g
쌀	6,9kg	애호박	1,8kg
양배추	2,6kg	후추	52g
양송이버섯	2,1kg		



3월 11일 오찬 메뉴
 3월 11일 오찬 메뉴
 FOCUS

- 덮밥요리는 누구나 즐기는 음식의 형태로 자리잡았어요.
- 양송이버섯은 아이들이 그다지 선호하지 않지만 덮밥의 재료로 배식하면 섭취율이 높아져요.
- 예산에 따라 쇠고기를 들랙 이용해 쇠고기양송이덮밥으로 제공해도 좋아요.



오늘의 음식

두부맑은된장국

다시마	52g	굵은소금	26g	쌀조청	520ml
된장	624g	조선무	1,1kg	백설탕	104g
두부	1,6kg	대파	104g	현미유	520ml
마늘	52g				
멸치	156g				

고구마맛탕

김치

고구마	4,7kg	배추김치	4kg
-----	-------	------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	360.3	65.9	11.2	5.1	242.8	0.2	0.3	18.6	39.8	3.2
전체영양량	535.0	91.5	14.4	12.2	279.7	0.2	0.3	37.8	131.2	4.2

초

11월 첫째 주 식단 02

시금치 두부무침



한귀정의
영양컨설팅

시금치는 채소의 왕으로 군림할 정도로 영양분을 골고루 갖추고 있다. 시금치 속의 비타민A의 함유량은 채소 중 으뜸이다. 두부는 소화흡수율이 매우 높을 뿐만 아니라 질 좋은 단백질을 많이 함유하고 있다.



만드는 방법

- ① 시금치는 데쳐서 썬 후 물기를 제거한다.
- ② 두부도 끓는 물에 데쳐서 최대한 물기를 제거한 후 곱게 으깨어 놓는다.
- ③ ①과 ②에 소금, 참기름, 실파, 설탕, 참깨, 마늘을 넣고 버무린다.

준비할 재료

(100인분)

두부	1.1kg	시금치	2.2kg
마늘	26g	참기름	26ml
참깨	52g	실파	52g
소금	52g		



- 처음 당뇨식으로 개발된 음식인데 피급식자들의 반응은 매우 다양했어요.
- 고소한 두부의 맛이 가미되어 선호하는 경향과 모양이 좋지 않다고 기피하는 경향으로 나뉘었지요.
- 시금치에 두부를 첨가할 때 두부의 물기를 최대한 제거하는 것이 중요해요.



함께하는 오늘의 음식

차수수밥

쌀	7kg
차수수	520g

얼갈이배추	2kg
콩가루	208g
대파	104g

미나리	341g
백설탕	104g
쇠고기(우둔)	1.7kg

콩가루배추국

고춧가루	52g
고추장	102g
다시마	52g
된장	882g
멸치	208g

쇠고기낙지볶음

가래떡	2.1kg
고추장	312g
고춧가루	52g
세벌낙지	2.1kg
당근	509g
마늘	104g

양파	1.1kg
참기름	52ml
참깨	52g
현미유	312ml
대파	104g

김치

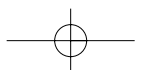
깍두기	3.1kg
-----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	23.0	1.8	2.0	1.3	171.2	0.0	0.1	17.2	30.1	0.9
전체영양량	483.8	82.3	18.2	8.3	290.3	0.2	0.2	27.1	134.0	4.0



초

11월 첫째 주 식단 03

미역줄기 볶음



한귀정의
영양컨설팅

미역은 암 예방은 물론 콜레스테롤과 고혈압 수치를 낮춰준다. 혈액의 점도를 낮추고 궤양을 예방하며 세균을 억제하고 변비를 개선하는 효과가 있다. 요오드가 풍부할 뿐만 아니라 저칼로리 다이어트식품으로 매우 좋다.



만드는 방법

- 1 미역줄기는 생것 또는 염장미역을 준비하여 깨끗이 씻어 건져 놓는다.
- 2 고추는 얇게 어슷썰기를 하여 씨를 털어낸다.
- 3 볶음솥에 현미유를 두르고 고추와 마늘을 볶아 향을 낸 후 미역을 넣고 볶는다.
- 4 생미역의 경우 재래간장으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리하여 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

붉은고추	47g	참기름	52ml
꽃고추	48g	참깨	52g
마늘	104g	현미유	312ml
미역줄기	2.3kg		



3-4월은 신선식품의
가장 저렴한 시기!
간헐적 단식의
FOCUS

- 미역을 국에 이용하면 섭취량이 떨어지는데 볶음요리로 제균하면 많이 섭취할 수 있어요.
- 미역줄기는 가격이 비교적 저렴하기 때문에 예산 조절이 필요할 때 유용한 요리라 할 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

현미찰쌀밥

쌀	6.8kg
찰쌀현미	832g

소금	52g
과일	52g
참깨	52g
실파	104g
팽이버섯	2.1kg

된장	156g
들깨가루	52g
마늘	
얼갈이	1.5kg
새우젓	208g
생강	173g
소금	52g
소주	47g
대파	208g

팽이도라지무침

고추장	312g
고춧가루	52g
도라지	524g
마늘	104g
쌀조청	208ml
백설탕	52g

감자탕

간장	104ml
고춧가루	104g
간감자	3.5kg
깻잎	104g
돼지등뼈	6.2kg

깍두기

깍두기	3.4kg
-----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	36.1	1.3	0.6	3.4	20.7	0.0	0.0	4.2	32.5	0.1
전체영양량	535.3	78.3	18.0	5.6	128.8	0.9	0.8	32.8	211.9	40.0

초

11월 첫째 주 식단 04

콩가루 배추국



한귀정의
영양컨설팅

된장과 고추장이 잘 어우러진 국물에 알갭이배추를 넣어 비타민과 섬유소를 섭취할 수 있다. 뿐만 아니라 된장에 많이 들어있는 단백질도 충분히 섭취할 수 있다. 날콩가루를 넣어 주어 단백질과 고소한 맛을 한껏 살린 음식이다.



만드는 방법

- 1 멸치는 티를 고른 후 다시마와 함께 끓인다.
- 2 얼갈이배추는 깨끗이 다듬어 살짝 데친 후 먹기 좋게 썬다.
- 3 된장, 고추장을 잘 풀어 끓인 후 ②번을 넣고 끓이다가 콩가루를 덩치지 않게 살짝 뿌린 다음 파, 마늘, 고춧가루를 넣어 마무리 한다.

준비할 재료

(100인분)

고춧가루	52g	국멸치	208g
고추장	104g	얼갈이배추	2kg
다시마	52g	날콩가루	208g
된장	884g	대파	104g



저영양 식품의 중요성
FOCUS

- 겨울철 비타민과 단백질을 섭취하기 위해 옛부터 우리 조상들이 많이 섭취하던 된장국이에요.
- 전통음식의 맛을 알기 위해서 지속적으로 제공하는 것이 매우 중요해요.



함께하는 오늘의 음식

차수수밥

쌀	7kg
차수수	520g

시금치	2.2kg
참기름	26ml

백설탕	104g
쇠고기(우둔)	1.7kg

양파	1.1kg
참기름	52ml
참깨	52g
현미유	312ml
대파	104g

시금치두부무침

두부	1.1kg
마늘	26g
참깨	52g
소금	52g

가래떡	2.1kg
고추장	312g
고춧가루	52g
세발낙지	2.1kg
당근	509g
마늘	104g
미나리	341g

깍두기

깍두기	3.1kg
-----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	33.3	2.4	3.3	1.3	27.8	0.0	0.0	6.4	68.3	1.1
전체영양량	483.8	82.3	18.2	8.3	290.3	0.2	0.2	27.1	134.0	4.0

초

11월 첫주 식단 05

홍합 미역국



한기정의
영양컨설팅

홍합은 비타민B₁₂, B₂, C, E, 엽산과 철, 요오드 셀레늄 등이 풍부하기 때문에 여성의 빈혈 예방과 노화 방지, 피부미용에 매우 좋다. 또한 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 간 기능을 북돋워주는 타우린도 상당량 들어 있으므로 아주 적합하다.



만드는 방법

- ① 미역은 물에 불려 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.
- ② 새우는 가볍게 비벼 수업을 제거 하여 놓는다.
- ③ 디포르로 국물을 우려 낸 다음 건져낸다.
- ④ ③에 홍합살과 미역, 건새우를 넣고 끓인 후 간을 맞춘다.
- ⑤ 참기름을 넣어 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

건새우	100g	소금	300g
디포르	300g	참기름	100ml
미역	200g	홍합살	1.4kg



비타민이 산화합금으로
나타났을 때 FOCUS

- 홍합살을 처음부터 넣어 끓일 경우, 홍합이 질겨지고 맛이 떨어져요.
- 홍합은 겨울철에서 이른 봄(2월)까지가 제철이에요. 3월 이후는 독소가 있으므로 사용하지 못해요.



함께하는 오늘의 음식

현미찰쌀밥

쌀	6.1kg
찰쌀현미	600g
찰쌀	1.8kg

미나리초무침

고추장	300g
고춧가루	100g
당근	100g
마늘	100g
미나리	1.4kg
황설탕	100g
소금	100g
식초	10g
참기름	100ml
참깨	10g

편육/채소

풋고추	300g
돼지고기(얇다리)	7.3kg
된장	600g
물엿	50g
쌈추	100g
상추	1kg
생강	100g
양파	1.3kg
청주	100ml
치커리(적색)	100g
대파	100g
후추	10g

우엉땅콩조림

간장	300ml
땅콩	400g
황물엿	400ml
우엉	900g
참깨	10g
현미유	100ml

김치

배추김치

4kg

방울토마토

방울토마토 5.1kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	34.7	1.3	3.7	1.3	185.4	0.0	0.1	0.9	126.9	1.6
전체영양량	602.3	85.0	26.5	15.9	292.6	1.0	0.3	26.1	195.6	6.0

초

11월 둘째주 식단 이

수염 열무나물



한귀정의
영양컨설팅

열무에 들어 있는 섬유질은 활발한 배변운동을 도우며 대장 속의 발암물질과 각종 독소를 몸 밖으로 배출시키는 역할을 한다.



만드는 방법

- ① 열무는 여러 것으로 준비하여 깨끗이 씻어 4cm 길이로 썰어 끓는 물에 살짝 데쳐 놓는다.
- ② 양파, 당근은 곱게 채썰어 놓는다.
- ③ 풋고추는 씨를 제거하고 여섯 썰기 한다.
- ④ 고추장, 된장, 고춧가루를 혼합하여 ①, ②, ③의 재료를 넣고 고르게 무친다.
- ⑤ 참기름과 참깨를 넣고 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

양파	400g
숙음열무	2kg
참깨	100g
참기름	100ml
풋고추	100g
고추장	200g
고춧가루	100g
당근	100g
된장	300g



비타민이 풍부한
건강한 음식
FOCUS

- 숙음열무는 또는 연한 열무를 준비하세요.
- 고추장을 넣지 않고 된장만을 사용해도 그 맛이 개운해요.



함께하는 오늘의 음식

발아현미밥

쌀	5.5kg
발아현미	600g
잡쌀	1.5kg

다시마	100g
달걀	500g
디포리	300g
마늘	100g
복어	300g
무	1.4kg
소금	100g

당근	300g
사과	200g
생강	100g
양파	700g
청주	100ml
당호박	2kg

김치

배추김치	4kg
------	-----

양파	700g
참기름	100ml
콩나물	1.5kg
대파	100g

도토리묵채소무침

간장	300ml
고춧가루	100g
당근	100g
도토리묵	1.8kg
상추	300g
썩갠	300g
오이	700g
참기름	100ml
참깨	100g
쪽파	100g

굴

굴	7.2kg
---	-------

담호박조림

간장	600ml
붉은고추	100g
고추장	600g
고춧가루	100g
닭고기	5.1kg

복어포콩나물국

풋고추	300g
-----	------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	28.7	2.5	1.3	1.7	31.1	1.0	1.0	9.9	37.5	0.3
전체영양량	640.4	82.8	14.1	17.4	259.7	0.4	0.1	62.4	171.3	3.3

초

11월 둘째주 식단 02

새싹무침



한귀정의
영양컨설팅

새싹채소들은 싹을 틔우고 성장하기 위해 종자 안에 각종 영양소를 많이 갖고 있다. 따라서 새싹채소는 성숙한 채소에 비해 영양성분이 약 3~4배 정도 더 많다.



만드는 방법

- 1 새싹을 흐르는 물에 깨끗하게 씻은 후 물을 빠지게 한다.
- 2 고추장, 식초, 설탕, 쌀조청을 혼합하여 초고추장을 만든다.
- 3 ②에 참기름, 참깨를 혼합한다.
- 4 식사 직전에 새싹과 소스를 살짝 버무려 낸다.

준비할 재료

(100인분)

새싹/무순제외600g	황물엿	300ml
고추장 700g	참깨	100g
과일식초 100ml	참기름	100ml



반부엌 (새싹)의
영양가 높고
맛있는 요리
FOCUS

- 초고추장 대신 기호에 따라 다른 소스를 이용 할 수 있어요.
- 무순은 매워서 다른 종류의 새싹 맛을 감소시킬 수 있으니 소량만 사용하세요.
- 채소와 소스를 각각 배식해도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

자장밥

간감자	2.1kg
담근	600g
돼지고기(등심)	1.5kg
찰보리	700g
황설탕	1.3kg
소금	200g
쌀	5.2kg
양배추	800g
양송이버섯	400g
양파	2kg
자장소스	1.3kg
전분	400g
참쌀	1.5kg

표고버섯
애호박

400g
700g

팽이버섯된장국

팻고추	400g
다시마	100g
양조된장	100g
디포리	500g
마늘	100g
양파	600g
대파	100g
팽이버섯	1.6kg

후라이드치킨

달걀	200g
닭고기(날개)	4.7kg
마늘	100g
황물엿	1.6l
전분	300g
치킨가루	400g
카레소스	100g
현미유	500ml
무	4.3kg

수박

수박	16kg
----	------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	37.9	5.5	0.6	1.6	39.9	0.0	0.0	2.7	22.8	0.3
전체영양량	688.3	118.4	25.1	12.7	151.8	0.3	0.1	39.4	172.3	4.8

초

11월 둘째주 식단 03

콩나물 해물찜



한귀정의
영양컨설팅

미더덕은 혈중 콜레스테롤 수치를 개선해주는 성분이 들어있어 성인병 예방에 탁월하다. 또한 EPA와 DHA 함량이 높다. 특히 미더덕은 콩나물과 함께 먹는 것이 영양과 맛에서 제격이다. 비타민C가 풍부한 콩나물과 영양적으로 잘 어울리기 때문이다.



만드는 방법

- ① 오징어, 미더덕, 홍합살을 소금물에 깨끗이 씻어 놓는다.
- ② 오징어는 0.5cmX0.5cmX4cm로 썰고 미더덕의 큰 것은 반으로 잘라 놓는다.
- ③ 콩나물, 미나리는 깨끗이 씻고 미나리는 잎을 제거한 후 4cm로 잘라 놓는다.
- ④ 콩나물은 아삭하게 삶아 놓고, 콩나물 삶은 물에 ①을 넣어 끓여 낸다.
- ⑤ ④의 물에 고춧가루, 전분, 들깨가루, 설탕, 쌀조청을 넣어 걸쭉하게 끓여 간을 맞춰 놓는다.
- ⑥ 오징어, 미더덕, 홍합살에, 미나리, 콩나물을 고루 섞은 다음 ⑤의 소스로 골고루 버무리고 참기름과 참깨로 마무리 한다.

준비할 재료

(100인분)

들깨가루	300g	오징어	1.4kg
황물엿	400ml	전분	100g
미나리	400g	참기름	50ml
미더덕	400g	콩나물	2.1kg
황설탕	200g	홍합살	900g



비타민A는 생선의
지방산인 오메가3
FOCUS

- 들깨가루 대신 생들깨를 갈아서 사용하거나 참쌀가루를 이용할 수 있어요.
- 콩나물 머리를 제거하지 않고 그대로 이용해도 영양학적으로 좋아요.
- 해산물은 오래 익히지 않도록 주의하세요.



함께하는 오늘의 음식

돼지고기볶음/채소

풋고추	300g
고추냉이	100g
당근	300g
돼지고기(등심)	5.8kg
된장	600g
마늘	100g
황물엿	400g
상추	1kg
양파	700g
열무	400g

청주	100ml
참기름	100ml
고추장	1kg

간장	100ml
쌀조청	100ml

오이부추생채무침

고추장	300g
호부추	300g
양파	400g
오이	2.1kg
참기름	100ml
참깨	100g

깍두기

무	4.2kg
굵은소금	400g

사과

사과	6kg
----	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	77.3	8.5	5.7	2.4	97.5	0.1	0.1	4.5	29.7	1.5
전체영양량	644.2	91.0	28.3	17.4	201.3	0.6	0.4	43.1	319.6	5.8



11월 둘째주 식단 04

골뱅이 무침



한귀정의
영양컨설팅

골뱅이는 바다 깊은 곳에서 주로 해조류를 먹고 자라는 연체류이다. 단백질은 피부 노화를 방지하는 히스틴 점액을 함유하고 있으며 '콘스트로이친'이라는 성분으로 인해 여름철 스테미너 강장 식품으로 각광받고 있다.



만드는 방법

- ① 골뱅이는 손질하여 살짝 데친다음 채썬다.
- ② 오이, 당근, 양파, 쪽파는 손질하여 적당한 크기로 썰고 오징어포는 작게 찢어 둔다.
- ③ 양념초고추장(설탕, 깨, 마늘, 생강, 참기름, 고추장, 고춧가루, 식초)을 만들어 배식 직전에 무쳐낸다.

준비할 재료

(100인분)

쌀조청	300ml	쪽파	300g
백설탕	100g	오이	1.5kg
참깨	70g	골뱅이(통조림)	1.2kg
마늘	50g	오징어포	500g
당근	500g	참기름	30ml
양파	500g	고추	



김치(생선상임)
건강을 위한
FOCUS

- 통조림을 이용한 손쉬운 요리로 친환경채소의 신선함과 어우러져 새콤달콤한 맛이 입맛을 당기게 해요. 청정가공한 오징어채나 황태채를 물에 살짝 적셔주면 쫄깃함을 느낄 수 있어요.
- 미리 무쳐두면 물기가 생기므로 먹기 직전에 무치는 것이 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

친환경볶음밥

쌀	11kg
참깨	50g
마늘	80g
양파	2.5kg
당근	1.5kg
청피망	800g
표고버섯	130g
베이컨	500g
쇠고기(우둔)	2kg

참기름	200ml
현미유	400ml

다시마	60g
-----	-----

감자달걀국

간감자	6kg
양파	1.5kg
대파	300g
달걀	1.5kg
멸치	300g
시바새우	70g

검정콩우유

검정콩우유	2l
-------	----

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	54.1	5.8	5.6	1.0	104.1	0.0	0.0	3.2	24.5	0.7
전체영양량	812.4	124.2	32.8	19.3	528.2	0.4	0.6	53.2	434.7	5.4



11월 둘째주 식단 05

깻잎 과 짜장아찌



한귀정의 영양컨설팅

깻잎의 특유의 향은 독특하고 짙지만 거부감 없이 많은 사람들로부터 사랑받는다. 또한 깻잎에는 칼슘, 클로로필, 섬유소 등이 매우 높게 들어 있어 짜지 않게 장아찌를 담가 먹으면 좋다.



만드는 방법

- 1 깻잎을 깨끗이 씻어 준비한다.
- 2 양념장(마늘, 참기름, 고춧가루, 간장, 파, 실탕)을 만든다.
- 3 깻잎장마다 양념장을 조금씩 넓게 펴 발라준다.
- 4 배식할 때 편리하게 3장 씩 포개어 둔다.

준비할 재료

(100인분)

백설탕	100g	참기름	30ml
참깨	2g	탄산음료	400ml
마늘	50g	간장	400ml
쪽파	100g	고춧가루	100g
깻잎	1kg		



김고추는 색이 노랗게 변하면 양념을 더하고 맛을 더합니다.
FOCUS

- 배식하기 며칠 전에 준비하세요.
- 깻잎은 사실상 여름철이 색이 짙고 향이 좋지요.
- 깻잎은 인쪽에 양념장을 얹어 반으로 접어 포개 놓으면 간도 잘 배고 젓가락을 사용하기도 편하고 배식도 골고루 할 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

차수수밥

차수수	800g
쌀	7kg
참쌀	1.5kg

소금	100g
후추	1g

쌀조청	300ml
백설탕	200g
두부	1.5kg

문어, 다시마쌈

콩나물볶어국

마늘	50g
콩나물	2.7kg
대파	300g
붉은고추	100g
달걀	300g
멸치	50g
복어	200g
다시마	40g
참기름	50ml

백설탕	100g
참깨	50g
마늘	30g
문어	5kg
다시마(염장품)	2kg
탄산음료	500ml
고추장	1kg
식초	90ml

참깨	20g
마늘	30g
당근	500g
양파	800g
쪽파	300g
돼지고기(뒷다리)	6.7kg
참기름	20ml
현미유	500ml
돈까스소스	400g
토마토케첩	1kg
후추	1g

미트볼케첩조림

빵가루	500g
-----	------

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	17.7	2.9	0.9	0.5	187.9	0.0	0.1	1.9	24.3	0.4
전체영양량	777.4	104.3	38.8	21.8	478.4	0.9	0.5	26.6	315.4	6.6



11월 셋째 주 식단

이

삼치 무조림



한귀정의
영양컨설팅

삼치는 지방의 함량이 높은 편이나 EPA, DHA 등 건강에 유익한 불포화지방산이 많이 있다.



만드는 방법

- 1 간장에 설탕, 마늘, 고춧가루, 깨를 넣고 양념장을 만든다.
- 2 삼치는 1인 분량으로 어슷하게 토막을 내어 손질하고 무는 1cm두께로 썰어 놓는다.
- 3 ①의 양념장을 삼치토막과 무에 끼얹고 조리한다.

준비할 재료

(100인분)

백설당	100g	붉은고추	100g
참깨	50g	삼치	7kg
마늘	50g	청주	100ml
조선무	3kg	간장	800ml
꽃고추	300g	고춧가루	100g



김치 생산량 감소
삼치 생산량 증가
FOCUS

- 삼치는 X자 모양으로 칼집을 넣어주면 간이 더 잘 스며들어요.
- 무를 먼저 넣어 반 정도 익힌 후 삼치와 양념장을 넣어 조리하면 잘 익은 무와 부드러운 삼치맛을 느낄 수 있어요.
- 소량씩 나누어서 조리면 삼치살이 부서지는 것을 막을 수 있어요.



오늘의 음식

친환경보리밥

쌀	7kg
보리쌀	600g
참쌀	2kg

갯잎장아찌

백설당	100g
참깨	2g
마늘	50g
쪽파	100g
갯잎	1kg
참기름	30ml
탄산음료	400ml
간장	400ml
고춧가루	100g

백설당	200g
유부	300g
참깨	50g
당근	700g
양파	1kg
청피망	700g
표고버섯	70g
참기름	50ml
현미유	200ml
간장	400ml

풋배추등뼈국

마늘	100g
얼갈이배추	4.5kg
대파	300g
돼지고기(등뼈)	5kg
다시마	30g
굵은소금	50g

잡채

당면	1.6kg
----	-------

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	118.3	4.3	14.4	4.7	55.5	0.1	0.2	9.0	34.0	1.1
전체영양량	743.5	109.3	35.5	17.3	513.7	0.7	0.5	44.1	210.8	5.3



11월 셋째 주 식단 02

새송이버섯 돼지고기볶음



한귀정의 영양컨설팅

새송이버섯은 식감이 매우 쫄깃한 특성이 있고 고기와 함께 볶으면 고기의 지방성분도 흡수하여 매우 고소한 맛을 낸다. 항산화 성분을 가지고 있어서 노화예방에도 좋다.



만드는 방법

- 1 돼지고기를 설탕, 찜주, 생강즙에 1시간 정도 재워 둔다.
- 2 버섯, 양파는 직사각형으로 적당히 썰고 대파는 어슷썰기를 한다.
- 3 재워둔 고기를 살짝 볶다가 마늘, 간장, 고추장을 넣고 5분 정도 볶은 후 버섯, 양파, 대파 순으로 넣어 볶는다.
- 4 마지막으로 쌀조청, 참기름, 참깨를 넣고 간을 한다.

준비할 재료

(10인분)

쌀조청	200ml	대파	500g
백설탕	100g	새송이버섯	3kg
참깨	30g	돼지고기(뒷다리)	5kg
마늘	150g	돼지고기(앞다리)	5kg
생강	50g	참기름	100ml
양파	1,5kg		



김치냉장고 사용 시
냉장고 문을 열어
FOCUS

• 버섯, 간장, 마늘, 참기름, 후추, 찜주를 넣어 밀간을 하면 버섯 특유의 냄새도 없어지고 간도 잘 배어듭니다.



함께하는 오늘의 음식

친환경차조밥

차조	700g
쌀	7kg
참쌀	1,5kg

갈치호박국

마늘	80g
늪은호박	3,5kg
얼갈이배추	3kg
풋고추	200g
붉은고추	100g
갈치	4,5kg
디포리	300g
소금	50g

콩나물무침

마늘	70g
콩나물	3kg
쪽파	100g
소금	30g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	281.1	9.0	20.0	17.8	81.1	1.0	0.4	3.5	20.2	2.6
전체영양량	754.6	92.8	40.7	23.4	305.3	1.3	0.6	38.9	221.4	6.6



11월 셋째 주 식단 03

채소 떡볶이



한귀정의 영양컨설팅

양배추에는 황화합물이 많이 들어있으며 비타민C의 보고이기도 하다. 떡볶이를 할 때 양배추를 듬뿍 넣으면 위벽을 보호해줄 뿐만 아니라 비타민K가 들어있어 칼슘섭취에도 도움이 된다. 또한 식이섬유가 풍부하게 들어있어 장운동을 도와 변비를 예방해준다.



만드는 방법

- ① 양배추, 당근은 얇게 썰고, 대파는 어슷하게 썬다.
- ② 어묵은 손가락 어묵을 준비하여 대각선으로 썬다.
- ③ 멸치, 다시마 등을 이용하여 육수를 만든다.
- ④ 육수에 고추장을 풀고 어묵을 넣어 끓인다.
- ⑤ 4가 끓으면 떡볶이떡, 당근, 양배추, 삶은 메추리알을 넣어 익힌 다음 대파, 참깨를 넣어 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

가래떡	7,2kg	메추리알	2kg
백설탕	100g	국멸치	500g
마늘	200g	일반어묵	1,5kg
당근	500g	다시마	100g
대파	300g	참기름	100ml
양배추	1,5kg		



임자원선생님의
건강관리와
FOCUS

- 채산 쇠고기를 함께 넣고 푹 끓여 육수로 이용하면 아이들도 매우 좋아하며 영양면에서도 손색이 없어요.
- 떡볶이는 아이들이 매우 선호하는 음식이므로 채소를 듬뿍 넣고 조리하여 제공하세요.



함께하는 오늘의 음식

잔치국수

종면	8kg
조선무	1.2kg
콩나물	2.5kg
당근	1.5kg
양파	2.5kg
쪽파	500g
돼지고기(뒷다리)	2kg
돼지고기(앞다리)	2kg

디포리	400g	멸치	500g
다시마	100g	새우젓	300g
참기름	100ml	다시마	30g
		고춧가루	300g
		끓은소금	200g

친환경깍두기

백설탕	100g
마늘	100g
조선무	4,5kg

홍시감

홍시감	14kg
-----	------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	271.0	45.7	10.2	4.7	193.5	0.1	0.2	7.4	135.1	2.4
전체영양량	781.4	135.1	33.1	14.6	591.9	0.7	0.4	53.5	399.9	8.1



11월 셋째 주 식단 04

어묵 고추장볶음



**한귀정의
영양컨설팅**

흰살생선을 갈아서 만든 어묵은 자칫하면 비린 맛이 날 수 있으나 고추장을 넣어 매콤하게 볶아내면 된다. 또한 단백질과 지방이 풍부한 식품으로 소화도 잘된다.



만드는 방법

- 1 어묵은 3cm 길이로 썰어 현미유를 두르고 볶는다.
- 2 어묵을 볶다가 쌀조청, 고추장, 간장, 설탕, 마늘을 넣고 볶은 후 참기름, 참깨로 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

쌀조청	500ml	현미유	200ml
백설탕	70g	간장	150ml
참깨, 참깨	50g	고춧가루	70g
어묵	3.4kg	고추장	100g
참기름	100ml		



김지연선생님과
아이들 건강을 위한
FOCUS

- 달콤한 떡볶이양념을 이용하면 아이들이 무척 좋아하며 피망, 양파, 양배추 등 채소를 넣어도 소스와 어우러진 맛이 일품이에요.
- 어묵은 튀긴 음식이므로 끓는 물에 살짝 데쳐내면 깔끔한 맛을 낼 수 있어요.
- 식초나 케첩을 이용하여 새콤하게 제공해도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

검정콩밥

돼지고기(앞다리)	2kg
오징어	800g
디포리	300g
조갯살	1kg
다시마	100g
참기름	50ml
된장	300g
고춧가루	100g
소금	80g
후추	5g

쌀	7kg
참쌀	2kg
검정콩	800g

새송이버섯	4.5kg
달걀	2.7kg
현미유	400ml
소금	20g

친환경순두부찌개

순두부	4.3kg
배추김치	1.5kg
마늘	30g
대파	300g
붉은고추	30g
애호박	800g

새송이버섯전

밀가루	100g
-----	------

김치

배추김치	4kg
------	-----

굴

굴	8.5kg
---	-------



오늘의 식단 영양량

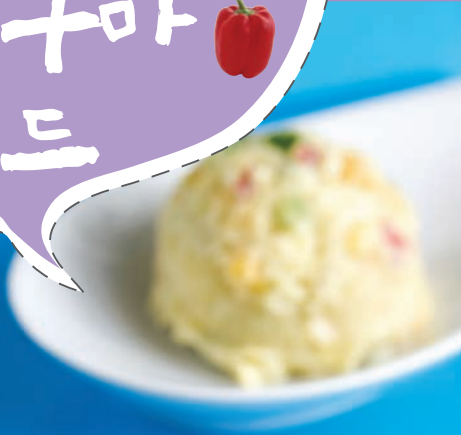
(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	98.9	11.3	4.4	4.1	28.3	0.0	0.0	0.3	27.5	0.5
전체영양량	765.9	106.5	36.3	22.2	268.1	0.6	0.7	57.6	307.8	7.7



11월 셋째 주 식단 05

으깬고구마 샐러드



한귀정의 영양컨설팅

고구마의 비타민C는 열 안정성이 커서 삶은 후에도 70~80%가 보존된다. 또한 섬유질이 많아 배설을 촉진하고 변비를 예방한다.



만드는 방법

- ① 고구마는 씻은 후 껍질을 벗겨서 소금을 넣고 목 삶아내서 으갠다.
- ② 옥수수통조림은 체로 받쳐 물기를 뺀다.
- ③ 사과, 오이는 깨끗이 손질하여 소독한다.
- ④ 소독한 사과, 오이는 껍질째 옥수수알 정도로 잘게 썬다.
- ⑤ 배식 직전에 으갠 고구마에 옥수수, 사과, 오이, 마요네즈를 넣고 소금, 설탕으로 간하고 버무린다.
- ⑥ 숟가락으로 떠서 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

옥수수통조림	800g	사과	800g
고구마	6kg	소금	100g
백설탕	50g	마요네즈	600g
오이	300g		



김주희선생님의
FOCUS

- 고구마를 썰 낼때 꼭 쪼내야 하며 물고구마는 피하는 것이 좋아요.
- 아이스크림 스푼으로 떠서 내 놓으면 보기 좋아요.
- 삶은 고구마는 다소 거칠게 으개 놓으세요.



함께하는 오늘의 음식

친환경흑미밥

쌀	7kg
검정쌀	100g
잡쌀	1.5k

알타리김치

황설탕	300g
마늘	170g
알타리무	4kg
멸치	250g
멸치/젓	130g
새우젓	350g
다시마	30g
고춧가루	300g
굵은소금	500g

풋고추	400g
고등어	8kg
간장	500ml
고춧가루	60g
맛술	50ml

돼지고기김치찌개

두부	2.5kg
배추김치	5kg
마늘	100g
콩나물	1.2kg
대파	200g
풋고추	50g
돼지고기(앞다리)	3.7kg
멸치	200g
다시마	50g
고춧가루	100g
된장	200g

오이배초무침

쌀조청	250ml
백설탕	70g
참깨	30g
마늘	50g
오이	2.7kg
배	1.5kg
참기름	100ml
고춧가루	120g
소금	80g
식초	30ml

고등어무조림

쌀조청	100ml
마늘	100g
조선무	3.5kg
생강	10g
양파	700g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	90.4	21.3	1.1	0.2	12.7	0.0	0.0	16.0	16.1	0.4
전체영양량	770.0	111.2	38.6	18.0	269.2	0.8	0.7	46.4	263.9	6.5



11월 넷째 주 식단 이

비빔밥



한귀정의 영양컨설팅

우리 몸에 필요한 다섯 가지 식품군을 한꺼번에 골고루 섭취할 수 있는 일품요리로 제철채소를 사용하면 훨씬 영양과 맛이 풍부해진다.



만드는 방법

- ① 숙주는 데치고 무, 당근, 애호박은 채썰어 데친다.
- ② 달걀을 프라이한다.
- ③ 밥을 고슬고슬하게 짓는다.
- ④ 쇠고기를 볶다가 고추장을 섞어 약고추장을 만든다.
- ⑤ 밥위에 채소, 달걀프라이, 약고추장을 얹어서 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

쌀	8kg	당근	2.5kg
잡쌀	1.5kg	애호박	3kg
쌀조청	300ml	쇠고기(양지)	1.2kg
마늘	50g	달걀	5kg
조선무	3.7kg	참기름	100ml
숙주나물	4kg		



김지현선생님과
한지영선생님이
FOCUS

- 봄 식단에 잘 어울리지만, 제철에 나는 각종 채소를 이용하고 특히 친환경새싹채소를 이용하면 채소를 싫어하는 아이들도 새싹의 모양을 신기해하면서 잘 먹어요.
- 밥은 고슬고슬하게 짓는 것이 좋으며 밥에 검정쌀을 넣고 지어도 색이 아주 곱고 또다른 맛을 느낄수 있어요.



즐거워하는 오늘의 음식

두부된장국

유채나물된장무침

친환경감동기

두부	3kg	참깨	60g	백설탕	100g
쪽파	200g	마늘	30g	마늘	100g
팽이버섯	400g	유채	3kg	조선무	4.5kg
멸치	300g	멸치	50g	멸치	500g
다시마	30g	다시마	20g	새우젓	300g
된장	700g	참기름	100ml	다시마	30g
		된장	300g	고춧가루	300g
		소금	100g	굵은소금	200g

검정콩우유

검정콩우유 20l



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	531.6	92.9	18.0	8.1	486.5	0.3	0.4	15.0	74.2	3.4
전체영양량	771.9	113.0	34.5	19.2	686.8	0.4	0.8	28.5	553.1	6.7



11월 넷째 주 식단 02

당근 브로콜리볶음



한귀정의
영양컨설팅

브로콜리는 시금치, 케일과 같이 카로티노이드(carotenoid)가 많이 들어 있기 때문에 암에 대한 저항력이 크다. 또한 풍부한 엽록소는 세포돌연변이를 억제한다. 볶음조리법은 지용성 영양소의 흡수율을 높이기 위한 방법뿐만 아니라 고소한 향을 더해 준다.



만드는 방법

- 1 당근은 끝패쪽으로 썰고 양파는 0.5cm 두께로 썬다.
- 2 브로콜리는 소금물에 데쳐서 잘게 뜯어 놓는다.
- 3 현미유를 두르고 당근, 양파, 브로콜리를 소금으로 간을 하며 각각 볶는다.
- 4 볶은 채소를 섞고 참기름을 두른 후 마무리 한다.

준비할 재료

(100인분)

당근	925g	양파	520g
마늘	52g	참기름	206ml
브로콜리	1.1kg	현미유	312ml
생강	17g	대파	104g
굵은소금	52g		



집지위안산상남로
다들먹고의 3과
FOCUS

- 당근과 브로콜리의 색이 잘 어우러지는 음식이에요.
- 두 채소 모두 아이들이 기피하는 식품인데 많지 않은 양을 깔끔하게 조리해서 제공해 보세요.



함께하는 오늘의 음식

차조수수밥

쌀	6.8kg	미나리	298g	마늘	52g
차수수	416g	생강	43g	쌀조청	260ml
차조	416g	굵은소금	52g	비엔나소시지	5.2kg
		시바새우	52g	현미유	520ml
		양파	780g	표고버섯	208g
		조선무	1.6kg	청피망	208g

대구매운탕

고추장	312g	콩나물	1.1kg	후추	1g
고춧가루	52g	대파	208g		
대구	1.1kg	후추	1g		
마늘	104g				

소시지장조림

간장	52ml	김치	
		배추김치	4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	39.3	2.1	1.0	3.3	148.1	0.0	0.0	16.5	16.2	0.4
전체영양량	566.4	72.6	17.1	22.4	195.2	0.3	0.2	27.3	76.5	2.3

초

11월 넷째 주 식단 03

영양밥 / 영양김장



한귀정의
영양컨설팅

이것저것 따로따로 반찬을 만들지 않고도 밥술에 여러 재료를 넣어 손쉽게 만들어 먹을 수 있는 것이 영양밥의 가장 큰 장점이다. 영양성분 또한 넣는 재료에 따라 충분히 공급할 수 있다.



만드는 방법

- ① 씻은 쌀로 반별 분량을 달아 준비한 잡곡과 채소를 넣고 다식물과 참기름으로 밥을 짓는다.
- ② 가스다단식 취사기인 경우 압력계이지에 압력이 0.8 이상 넘어가면 버너의 불을 끄고 20분 동안 뜸을 들인다.
- ③ 양념장을 만들어 함께 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	1.1l	굵은소금	52g
고춧가루	104g	쌀	3.1kg
다시마	104g	은행	327g
서리태	416g	수삼	156g
마늘	52g	참기름	208ml
참깨	104g	참살	3.3kg
밤	1.4kg	실파	208g
백설탕	52g	흑미	208g



FOCUS

- 영양밥을 제공할 때에는 양념장을 따로 곁들이고 먹는 방법을 자세히 알려주는 것이 좋아요.
- 인삼과 같이 향이 강한 식품은 양을 줄이든지 해서 전체 영양밥의 식품구성내용을 변경면 기호도 및 섭취량을 높일 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

무망은국

다시마	52g
마늘	52g
멸치	104g
굵은소금	104g
조선무	2.6kg
대파	104g

두부완자전

달걀	1kg
당근	231g
두부	3.6kg
마늘	52g
밀가루(중력분)	1.1kg
소금	52g
양파	520g
참기름	52ml
현미유	728ml
쪽파	104g
후추	52g

김치

배추김치	4kg
사과	
사과	6.3kg
백설탕	156g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	323.8	62.0	8.2	4.0	25.5	0.2	0.1	3.4	43.5	2.1
전체영양량	549.1	88.0	15.7	15.5	111.0	0.2	0.2	16.1	151.0	4.1

초

11월 넷째 주 식단 04

뿌리채소 튀김



한귀정의
영양컨설팅

뿌리채소에는 일반채소에 많이 들어있지 않은 전분이 다량 들어있다. 기름을 이용해 튀김으로써 고소한 맛과 부족한 지방을 보충할 수 있는 조리법이다.



만드는 방법

- ① 고구마, 감자, 당근을 굵게 채썬다.
- ② 우영채와 연근채는 끓는 물에 식초와 소금을 넣고 데친다.
- ③ 준비된 채소에 마른 튀김가루를 묻힌다.
- ④ 튀김가루를 약간 묽게 반죽하여 튀김옷을 만든다.
- ⑤ 현미유에 주걱을 이용하여 납작한 모양으로 만들어서 튀긴다.

준비할 재료

(100인분)

고구마	3.1kg	우영채	832g
당근	833g	현미유	1.1l
연근채	832g	튀김가루	2.1kg



장영옥 선생님의
건강을 위한
FOCUS

- 뿌리채소는 겨울철에 잎채소가 공급되지 못할 때 채소튀김으로 제공하면 좋아요.
- 튀김음식이므로 전체 식단 구성에 주의하세요.
- 가급적 배식 직전에 튀겨서 뜨거울 때 배식하고 반찬통에 담는 경우 뚜껑은 나중에 덮도록 하여 튀김이 눅눅해지지 않도록 주의하세요.



함께하는 오늘의 음식

김치볶음밥

간장	208ml
배추김치	5.2kg
당근	509g
돼지고기(뒷다리)	1.5kg
마늘	104g
납작보리	520g
소금	52g
쌀	6.6kg
양파	1.1kg
참기름	104ml
참깨	52g

현미유	416ml	미역	156g
대파	104g	소금	52g
청피망	520g	참기름	52ml
후추	1g		

감자미역국

간장	52ml
간감자	2kg
다시마	52g
마늘	104g
멸치	104g

단무지

단무지	2.6kg
-----	-------

요구르트

요구르트	8l
------	----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	204.5	26.9	2.7	10.4	105.4	0.1	0.0	16.9	24.2	0.5
전체영양량	658.3	105.9	14.3	20.1	215.4	0.4	0.3	34.8	143.7	2.4

초

11월 넷째 주 식단 05

느타리버섯 볶음



한귀정의
영양컨설팅

느타리버섯에는 아미노산, 만니톨(mannitol), 트레할로오스(trehalose)가 많이 들어 있다. 비타민B₂, D와 같은 여러 비타민류와 효소가 존재해 건강에 도움이 되는 식품이다. 자용성 비타민도 많이 들어있어 기름에 볶아서 조리하면 흡수율을 높일 수 있다.



만드는 방법

- ① 느타리버섯은 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데친 후 잘게 찢어 놓는다.
- ② 양파, 당근은 채썰어 놓는다.
- ③ 볶음술에 현미유를 두르고 센불에서 채소부터 볶다가 느타리버섯을 넣고 볶는다.
- ④ ③에 파, 마늘을 넣고 참기름과 참깨로 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

느타리버섯	1.9kg	양파	520g
당근	278g	참기름	52ml
마늘	52g	현미유	520ml
참깨	52g	대파	104g



저지방 오징어 찜 요리
저염 요리
FOCUS

- 요즈음 버섯은 거의 무농약이상으로 재배해요.
- 아이들에게 버섯의 맛을 경험할 수 있도록 다양한 식단 개발이 필요하며 지속적으로 제공하면 좋겠어요.



함께하는 오늘의 음식

검정콩밥

서리태	312g
쌀	7.3kg

백설탕	52g
양파	104g
키위	208g
대파	104g

멸치	156g
미나리	341g
소금	52g
양파	208g
오징어	2kg
조선무	1.6kg
콩나물	520g
대파	156g
애호박	520g

돼지고기장조림

간장	364ml
돼지고기(사태)	5.4kg
마늘	104g
맛술	94ml
쌀조청	520ml
참깨	502g
생강	86g

오징어찌개

붉은고추	47g
풋고추	48g
고춧가루	42g
고추장	52g
다시마	50g
두부	1.1kg
마늘	104g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	57.1	2.1	0.8	5.4	52.1	0.1	0.1	1.9	6.4	0.3
전체영양량	496.5	72.9	26.2	10.2	110.5	0.5	0.3	13.6	107.6	2.9

초

12월 첫째 주 식단 이

메밀묵 채소무침



한귀정의
영양컨설팅

메밀묵의 주원료인 메밀은 리신(lysine), 트립토판(tryptophan), 트레오닌(threonine)과 같은 필수 아미노산과 비타민B₁, B₂가 많이 있다. 또한 루틴(rutin)을 함유하고 있어 동맥경화, 고혈압, 녹내장, 당뇨병, 암 같은 질병 치료에도 효과적이다.



만드는 방법

- 1 메밀묵은 가급적 모양칼을 이용하여 직사각형으로 썰어 놓는다.
- 2 상추, 숙갓은 깨끗하게 씻어 적당한 크기로 썰어 둔다.
- 3 오이, 당근, 양파는 껍질을 제거한 후 반으로 갈라 어슷하게 썰어 놓는다.
- 4 간장, 마늘, 고춧가루, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다.
- 5 먹기 직전 메밀묵과 채소를 혼합하여 양념장에 살살 무쳐낸다.

준비할 재료

(100인분)

메밀묵	2.6kg	오이	1.1kg
고춧가루	100g	양파	400g
마늘	100g	당근	300g
배	600g	참깨	100g
상추	700g	참기름	100ml
숙갓	300g		



평범한 식생활의
건강을 위한
FOCUS

- 메밀묵은 잘 부서지므로 한꺼번에 많은 양을 무치지 말고 여러 번에 나누어 먹기 직전에 무쳐내요.
- 김가루를 넣어도 맛이 좋아요.
- 메밀묵은 잘 숙성된 배추김치를 잘게 썰어서 함께 먹어도 일품이에요.



함께하는 오늘의 음식

검정찰쌀밥

검정쌀	400g
쌀	5.1kg
찰쌀	1.5kg

김구이

김	200g
---	------

참기름	100ml
청주	100ml
대파	100g

바지락국

마늘	100g
무	1.4kg
바지락	1.5kg
양파	700g
쪽파	100g

돼지갈비조림

황물엿	1.9l
가래떡	2.6kg
당근	400g
돼지고기(갈비)	5.8kg
배	400g
생강	100g
양파	700g

김치

배추김치	4kg
------	-----

방울토마토

방울토마토	5.1kg
-------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	42.4	6.0	1.4	1.7	118	0.0	0.0	4.3	24.5	0.6
전체영양량	602.0	88.9	25.1	15.5	356.3	0.6	0.4	29.9	234.1	4.5

초

12월 첫째 주 식단 02

해물 파래부침



한귀정의
영양컨설팅

파래에는 미네랄, 칼슘, 칼륨이 풍부해서 뼈와 치아를 튼튼하게 한다. 홍합, 볶은고추를 넣어 부침 요리를 함으로써 단백질, 지방까지 충분히 섭취할 수 있다.



만드는 방법

- ① 파래는 깨끗이 씻어 곱게 다져 놓는다.
- ② 명태살, 홍합살은 곱게 다져 놓는다.
- ③ 볶은고추는 씨를 제거 한후 곱게 다져 놓는다.
- ④ ①, ②, ③의 재료에 부침가루, 달걀을 넣고 골고루 섞은 후 노릇하게 지져낸다.

준비할 재료

(100인분)

달걀	300g	소금	200g
명태포	1kg	현미유	400ml
볶은고추	100g	파래	600g
부침가루	1.1kg	홍합살	900g



FOCUS

- 파래는 부침을 하면 맛이 고소하고 초록빛 색깔로 인해 더욱 먹음직스러워요.
- 먹기 좋은 크기의 굴을 넣어도 좋아요.
- 부침요리는 누구나 즐기는 음식으로 해물을 싫어하는 아이도 쉽게 먹을 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

팔죽/참쌀밥

황설탕	400g
소금	300g
쌀	1.5kg
참쌀	1.5kg
칼국수	6.3kg
팔/볶은팔	2kg
깍두기	100g

배추(소금절임) 2.2kg
 굵은소금 700g
 대파 100g

상추오이무침

간장 400ml
 고춧가루 100g
 마늘 100g

상추 400g
 양파 400g
 오이 600g
 참기름 50ml
 쪽파 100g

사과

사과 5.4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	137.7	8.4	14.9	5.2	22.1	0.1	0.1	2.2	58.9	2.3
전체영양량	516.2	80.3	22.0	7.0	49.0	1.0	0.0	121.0	97.9	4.5

초

12월 첫째 주 식단 03

두부탕



한귀정의
영양컨설팅

두부는 어떠한 식품과도 잘 어울리는 성질이 있으며 특히 탕, 국, 찌개에 아주 좋다. 콩이 가지고 있는 영양성분을 95%이상 소화, 흡수한다. 성장기 어린이, 청소년에게 꼭 필요한 필수아미노산이 듬뿍 들어있는 영양만점 식품이다.



만드는 방법

- ① 다시마와 쇠고기로 국물을 내어 끓인다.
- ② 무는 나박썰기하고 두부는 큰각둑썰기를 한다.
- ③ ①에 무를 먼저 넣고 한소끔 끓으면 두부를 넣고 소금과 간장으로 간을 맞춘다.
- ④ ③에 파, 마늘, 후추를 넣고 마무리하여 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	52ml	굵은소금	52g
다시마	52g	조선무	1.1kg
두부	2.2kg	대파	101g
마늘	52g	후추	1g
멸치	208g		



오늘의 식사 영양 정보
FOCUS

- 쇠고기국에 두부를 넉넉히 첨가하여 영양을 보완한 음식이에요.
- 쇠고기국이므로 보편적으로 모두가 선호하는 식단이랍니다.
- 쇠고기와 두부의 분량 조절로 맛을 조절할 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

차조수수밥

쌀	6.9kg
차수수	416g
차조	416g

참기름	52ml
콩나물	2.9kg
실파	104g

백설탕	52g
현미유	520ml
후추	1g

콩나물매운무침

고춧가루	52g
마늘	52g
참깨	52g
소금	52g

삼치엿장구이

간장	416ml
마늘	156g
맛술	94ml
쌀조청	260ml
밀가루(중력분)	520g
삼치살	5.2kg
생강	52g

김치

배추김치	4kg
------	-----

사과

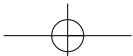
사과	6.2kg
백설탕	156g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	54.2	1.2	6.2	2.9	4.7	0.0	0.0	2.0	48.9	1.3
전체영양량	556.9	84.8	22.3	14.3	82.9	0.2	0.3	14.2	122.7	2.5



초

12월 첫째 주 식단 04

부추 팽이버섯 나물



한귀정의
영양컨설팅

팽이버섯을 1주일에 1~2회 먹는 가정이 거의 먹지 않는 가정보다 암 발생 확률이 적게 나타난다. 특히 위암, 식도암, 췌장암 발생에서 거의 먹지 않는 가정에 비해 절반 이하이다. 팽이버섯은 항암작용 외에도 콜레스테롤 저하작용, 피부미용, 노화방지, 동맥경화에 효과가 있다.



만드는 방법

- ① 부추는 깨끗이 씻은 후 4cm 정도로 썬다.
- ② 팽이버섯은 밑 부분을 제거 한후 깨끗이 씻어 놓는다.
- ③ 끓는 물에 ①, ②를 넣고 살짝 데친 후 소쿠리에 받쳐 물기를 제거 한다.
- ④ ③에 간장과 참기름을 넣고 골고루 무쳐 낸 후 소금으로 간을 맞춘다.
- ⑤ 참깨를 넣고 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	200ml	참깨	50g
부추	1.5kg	참기름	50ml
소금	200g	팽이버섯	1.5kg



비타민 (신장)과
칼슘 (뼈)을
FOCUS

- 부추와 팽이버섯을 데칠 때에는 끓는 물을 깨끗이 해야 숨이 너무 죽지 않아요.
- 팬을 뜨겁게 달군 후 소금으로만 간을 하여 재빨리 볶아내도 좋아요.



함께하는 우리의 음식

차수수밥

쌀	5.8kg
차수수	600g
찰쌀	1.5kg

동태매운탕

붉은고추	100g
풋고추	300g
다시마	100g
디포리	300g
마늘	100g
동태	4.4kg
무	1.4kg
미더덕	400g
모시조개	200g
양파	700g
대파	100g
애호박	400g

돼지고기볶음/채소

간장	400ml
고추장	600g
당근	300g
돼지고기(등심)	5.1kg
된장	600g
황물엿	400ml
상추	1kg
양파	700g
열무	500g
청주	100ml

김장아찌

간장	300ml
김	100g
황물엿	300ml
참기름	100ml
참깨	100g

김치

배추김치	4kg
------	-----

사과

사과	5.4kg
----	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	14.6	1.3	0.9	0.8	35	0.0	0.1	2.6	11.3	0.3
전체영양량	597.9	87.4	27.3	13.8	203.3	0.6	0.3	22.9	165.8	3.8

초

12월 첫째 주 식단 05

부추잡채



한귀정의 영양컨설팅

당면과 여러 가지 채소, 버섯, 고기를 따로 볶아 한꺼번에 버무린 음식이므로 영양소가 고루 함유되어있고 보기에도 먹음직스럽다. 부추를 많이 넣어 부추가 가지고 있는 신뜻한 향이 살게 해준다. 유효알칼리성분이 흡수되면 자율신경을 자극해서 혈액순환을 돕고 에너지대사를 활발하게 해 몸을 따뜻하게 해 준다.



만드는 방법

- ① 부추는 소금물에 살짝 데친 후 양파, 당근처럼 소금간을 약하게 하며 볶는다.
- ② 돼지고기는 간장, 후추, 참기름, 마늘, 생강즙, 설탕으로 만든 양념장에 재웠다가 볶는다.
- ③ 당면을 삶아서 찬물에 헹군 후 간장과 설탕으로 밑간을 해둔다
- ④ ①, ②, ③을 혼합하면서 간장, 설탕 등으로 간을 맞추고 참기름과 참깨로 마무리하여 배식한다

준비할 재료

(100인분)

간장	260ml	쇠고기(우둔)	1.1kg
당근	509g	양파	1.1kg
당면	1.1kg	참기름	52ml
마늘	104g	현미유	520ml
참깨	52g	쪽파	104g
부추	833g	후추	1g
백설탕	156g		



조리법
FOCUS

- 부추는 아이들이 잘 먹지 않는 채소인데 잡채는 선호하므로 이를 응용한 음식이에요.
- 당면을 넣은 잡채의 부재료로서 시금치나 피망대신 부추를 이용한 거예요.
- 조선부추보다 호부추(중국부추, 굵은 것)를 이용하면 더욱 좋아요.
- 고기의 양, 종류(쇠고기, 돼지고기) 등으로 맛을 조절하여 제공할 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

발아현미밥

발아현미	520g
쌀	7kg

삼치무조림

간장	364ml
꽃고추	52g
고춧가루	52g
마늘	104g
맛술	94ml
쌀조청	260ml
삼치살	5.1kg
생강	43g
백설탕	52g
조선무	1.6kg
대파	156g

양배추겉절이

고춧가루	52g
마늘	52g
멸치액젓	52ml
참깨	52g
부추	93g
붉은양배추	104g
백설탕	52g
양배추	2kg
참기름	26ml
쪽파	104g

배추된장국

다시마	52g
된장	832g
디포르리	208g
배추	2kg
대파	104g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	123.6	12.2	2.8	7.2	106.1	0.1	0.0	4.6	19.0	0.9
전체영양량	548.6	81.8	21.2	14.1	190.2	0.2	0.3	26.4	114.7	3.0

초

12월 둘째주 식단 이

단호박 카레밥



한귀정의
영양컨설팅

단호박의 황금빛은 폐암 발병을 억제하는 루틴(lutein) 색소 때문이다. 베타-카로틴(β -carotene)이 풍부해 감기 저항력도 높여 준다. 특히 최근에는 다이어트 효과가 알려지면서 여성들에게 인기 만 점이다.



만드는 방법

- ① 씻은 쌀로 고슬고슬하게 밥을 짓는다.
- ② 감자, 당근, 양파, 단호박은 절단기로 작은꼭둑썰기하고 버터를 넣고 볶아낸다.
- ③ 작은꼭둑썰기 한 돼지고기도 볶아낸다.
- ④ ②, ③을 합하여 물을 붓고 끓인다.
- ⑤ ④에 물에 푼 카레가루를 넣고 한소끔 끓인다. 이 때 놀지 않도록 잘 저어야 한다
- ⑥ 마지막에 불을 끄고 꿀과 시금치를 5cm 이내로 썰어서 섞은 후 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간감자	2.9kg	쌀	7.5kg
꿀	52g	양송이버섯	1.1kg
당근	925g	양파	1.9kg
돼지고기(뺀다레)	1.5kg	카레소스	1.5kg
버터	156g	단호박	1.1kg
시금치	536g		



생명유익한 식품의
건강을 위한
FOCUS

- 단호박은 수입산이 많이 있는데 국내산 친환경농산물을 이용하세요.
- 단호박의 단맛이 카레의 맛을 상습시키는 효과를 가져와요.
- 카레도 MSG가 첨가되지 않은 청정가공식품을 선택하는 것이 좋아요.
- 일반카레와는 맛이 다른데 꿀을 넣어 맛을 보완하세요.



함께하는 오늘의 음식

우리밀향케이크

향케익가루 1.9kg

꿀

달걀 849g
백설탕 104g
우유 1.1ℓ
현미유 312ml

김치

배추김치 4kg

꿀 8.1kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	443.1	79.9	12.3	7.2	197.3	0.4	0.2	22.7	28.1	2.1
전체영양량	575.8	88.7	15.0	10.7	215.6	0.5	0.3	58.8	87.7	2.6

초

12월 둘째주 식단 02

청국장 찌개



한귀정의 영양컨설팅

청국장은 콩을 발효시켜 만든 것으로 발효과정을 거치면서 영양소 함량의 변화가 일어난다. 발효 후 비타민B₁, B₂의 함량은 월등히 증가되며 비타민B₂도 새롭게 생성돼 양질의 단백질이 풍부하다. 식물단백질 속에 부족하기 쉬운 리신, 아르기닌의 함량이 청국장에는 많이 있다. 청국장에 포함된 미생물, 효소가 인체의 신진대사를 촉진시켜 성인병 예방에 탁월한 효과가 있다.



만드는 방법

- 1 다시마와 멸치로 국물을 내어 끓인다.
- 2 무는 나박썰기 하고 김치도 잘게 썬다.
- 3 애호박은 부채꼴로 썰어놓고 붉은고추와 청양고추는 얇게 어슷썰기하여 씨를 털어낸다.
- 4 느타리버섯은 잘게 찢어 놓는다.
- 5 국물이 끓으면 청국장장과 된장을 풀고 준비된 채소와 김치를 넣는다.
- 6 마지막으로 소금으로 간을 하고 파를 넣은 후 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

붉은고추	46g	두부	772g
청양고추	49g	멸치	206g
배추김치	1kg	조선무	412g
느타리버섯	206g	청국장	1kg
다시마	51g	대파	103g
된장	412g	애호박	618g



- 청국장은 아이들뿐만 아니라 어른들 중에도 기피하는 경향이 뚜렷하므로 된장과 함께 섞어서 조리하면 거부감을 조금 완화시킬 수 있어요.
- 예산에 따라 쇠고기 등심을 첨가하면 맛의 상승을 가져올 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

기장밥

기장	5.1kg
쌀	7kg

참기름	51ml	참기름	51ml
실파	103g	키위	206g
		대파	103g
		후추	51g

삼겹살김치볶음

상추겉절이

간장	206ml
고춧가루	51g
마늘	51g
상추	1.9kg
백설탕	103g
식초	51ml

고추장	206g	총각김치	
배추김치	4kg	총각김치	3.1kg
돼지고기(목살)	3.5kg		
마늘	103g	굴	
맛술	103ml	굴	8kg
참깨	51g		
생강	51g		
양파	309g		



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	45.2	2.4	5.0	1.9	21.0	0.0	0.1	4.0	86.7	1.3
전체영양량	467.4	78.8	20.0	7.7	178.5	0.4	0.2	56.6	146.3	5.1

초

12월 둘째주 식단 03

황태구이



한귀정의
영양컨설팅

생태를 말리면 수분이 빠지면서 단위 중량 당 단백질과 무기질의 양은 더욱 늘어나기 때문에 다이어트와 건강에 좋은 식품이다. 성장기 어린이 및 청소년에게 매우 질 좋은 단백질 공급원이다.



만드는 방법

- 1 황태포는 물에 불려 촉촉한 상태로 준비한다. (전일 입고)
- 2 다시마 물에 고추장 및 각 재료를 섞어 양념장을 만들고 전일에 미리 황태포를 재운다
- 3 부침기에 현미유를 넉넉히 두르고 호일을 깔은 채 구운 후 다진 실파, 참깨를 뿌려 배식한다

준비할 재료

(100인분)

간장	145ml	백설탕	145g
고추장	388g	참기름	48ml
다시마	20g	참깨	24g
마늘	97g	현미유	242ml
복어	969g	대파	97g
쌀조청	242ml		



성명옥 선생님의
건강영양에 대한
FOCUS

- 황태포는 청정기공의 식품을 구입하세요.
- 저학년의 경우 뱃뱃해서 먹기 불편할 수 있으므로 잘게 잘라서 제공하는 것도 고려하세요.
- 프라이팬에 구워서 제공하기 때문에 매우 좋아하는 음식 중 하나예요.



함께하는 오늘의 음식

속살밥

쌀	6.6kg
현미속살	388g

굵은소금	48g
콩나물	485g
대파	97g

소금	48g
시금치	1.5kg
참기름	48ml
참깨	48g
현미유	339ml
실파	97g
후추	5g

콩나물김치국

배추김치	969g
다시마	48g
된장	242g
디포리	97g

삼색나물

간장	194ml
고사리	969g
붉은고추	19g
도라지	698g
마늘	97g
백설탕	48g

총각김치

총각김치	2.7kg
------	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	71.7	4.0	5.0	4.0	30.7	0.0	0.0	0.8	24.5	0.4
전체영양량	413.7	68.6	14.0	8.6	155.6	0.2	0.2	20.3	94.7	2.1

초

12월 둘째주 식단 04

도라지 강정



한귀정의
영양컨설팅

도라지에 많이 함유된 사포닌은 기관지의 분비기능을 항진시켜 가래를 삭이고 목이 아플 때 좋다. 그러나 쓴맛이 강해 도라지만 먹기는 쉽지 않으므로 튀겨서 강정을 만들면 단맛과 씹살한 맛이 적당히 조화되어 매우 맛있는 기호식품으로 변신한다.



만드는 방법

- 1 도라지에 전분과 찹쌀가루를 1:2의 비율로 섞어 튀겨낸다.
- 2 소스(케첩, 고추장, 쌀조청, 마늘)를 끓여 준비한다. 이때 전분으로 농도를 조절한다.
- 3 튀겨진 도라지를 소스에 버무려낸다.
- 4 마지막에 검정깨를 뿌려 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

고추장	301g	검정깨	400g
도라지	1.5kg	찹쌀가루	201g
마늘	50g	현미유	502mℓ
쌀조청	251mℓ	토마토케첩	151g
감자전분	200g		



나만족은 건강의
기쁨입니다!
FOCUS

- 도라지는 아이들이 매우 기피하는 식품인데 튀겨서 새콤달콤한 소스를 묻혀 강정요리로 제공하면 섭취율이 매우 높아져요.
- 튀김이기 때문에 느끼하지 않도록 다른 식단구성에 주의를 기울여 주세요.



함께하는 오늘의 음식

보리밥

보리쌀	502g
쌀	6kg
찹쌀	401g

굵은소금	100g
쇠고기(양지)	502g
조선풀	2kg
대파	100g
후추	5g

참기름	50mℓ
참깨	50g

김치

배추김치	4kg
------	-----

쇠고기무국

간장	100mℓ
다시마	50g
마늘	50g

부추무침

고춧가루	25g
멸치액젓	25mℓ
부추	893g
백설탕	50g

시루떡

시루떡	4kg
-----	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	87.5	9.8	0.8	5.2	15.4	0.0	0.0	3.0	14.2	0.6
전체영양량	465.4	87.8	10.0	7.5	86.6	0.2	0.1	13.0	62.8	3.3

초

12월 둘째주 식단 05

떡볶이



한귀정의
영양컨설팅

밥은 탄수화물, 단백질, 비타민, 칼슘, 철, 칼륨 등 영양소가 풍부하고 소화기계통을 튼튼하게 해 이 유식과 환자 회복식으로 많이 사용된다. 대추는 비타민C와 P가 풍부한데 비타민P는 비타민C의 작용을 도와 노화를 막고 모세혈관을 튼튼하게 해줘 고혈압과 동맥경화 등 성인병을 예방한다.



만드는 방법

- 1 대추는 깨끗이 씻어 설탕(약간)물에 넣어 대추국물을 우려낸 후 건진다.
- 2 밤, 설탕을 대추물에 넣고 조리준다.
- 3 어느정도 조리되면 대추, 각둑썰기한 절편(흰색, 쪽색)을 넣는다.
- 4 국물이 거의 없을 정도로 조리되면, 꿀, 쌀조청을 넣고 계피가루를 섞는다.
- 5 잣을 넣어 버무린 후 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	50ml	밤	1kg
계피가루	50g	백설탕	151g
꿀	45g	잣	25g
대추	100g	현미유	301ml
쌀조청	251ml	절편	3.5kg



저렴한 가격에 맛있는 영양을 가진 FOCUS

- 누구나 좋아하는 후식이랍니다.
- 떡을 절편이나, 떡볶이떡, 조랑이떡 등 다양하게 활용하여 제공하면 재미있고 맛있는 음식이 돼요. (물론 떡은 한가지로 통일해서 제공해야겠지요)



함께하는 오늘의 음식

오징어덮밥

고추장	501g
너타리버섯	753g
당근	670g
보리쌀	502g
쌀	6kg
양배추	1.5kg
양파	1kg
오징어	3.9kg

전분	201g	달걀	863g
참기름	50ml	마늘	100g
찹쌀	401g	국멸치	100g
토마토케첩	301g	굵은소금	151g
		양파	100g

달걀파극

간실파	201g
다시마	50g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	58.2	27.8	2.2	3.7	1.5	0.1	0.0	2.3	10.8	0.5
전체영양량	488.1	87.1	17.3	6.2	142.3	0.2	0.2	14.1	86.3	2.2

초

12월 셋째 주 식단 이

마른새우 아욱국



한귀정의
영양컨설팅

아욱은 어린이의 성장 발육에 필요한 무기질과 칼슘이 시금치보다 2배 가량 많지만 단백질이 부족하다. 새우는 아욱에서는 거의 찾아볼 수 없는 단백질이 풍부한 반면 아욱에 풍부한 비타민A와 C는 거의 갖고 있지 않아 새우와 아욱을 함께 먹으면 영양적으로 조화를 이룬다.



만드는 방법

- ① 다시마와 멸치, 마른새우로 국물을 내어 끓인다.
- ② ①이 끓으면 된장을 풀어 넣는다.
- ③ 아욱은 으깨어 씻어서 풀물을 빼고 적당한 크기로 잘라 놓는다.
- ④ ②에 ③을 넣고 한소끔 끓으면 파와 고춧가루를 넣고 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

건새우	103g	국멸치	206g
고춧가루	15g	아욱	2.1kg
다시마	51g	대파	103g
된장	874g		



- 마른새우로 국물맛을 더하기 때문에 멸치의 사용량을 조절하세요.
- 아욱된장국은 학교급식에서 보편화된 음식이에요.
- 된장국의 참맛을 알릴 수 있는 매우 좋은 식단 중 하나예요.



함께하는 오늘의 음식

보리밥

보리쌀	617g
쌀	7kg

식초	72ml
조선무	3.5kg
참기름	15ml
실파	51g

생강	43g
백설당	103g
양파	1kg
청주	93ml
현미유	308ml
대파	103g
후추	3g

무생채

고춧가루	51g
마늘	26g
참깨	21g
백설당	51g
소금	51g

담즙

간장	411ml
간감자	2kg
닭고기	5.2kg
당근	503g
마늘	103g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	25.6	1.4	3.1	1.0	256.6	0.0	0.1	10.9	100.7	1.1
전체영양량	475.6	71.8	20.6	10.7	373.6	0.3	0.3	29.9	158.4	3.0

초

12월 셋째 주 식단 02

애호박 볶음



한귀정의
영양컨설팅

애호박은 지용성 비타민이 많이 들어있어 기름에 볶으면 비타민A, E의 섭취효율을 높일 수 있다. 새우젓과 잘 어울리는 식품이다.



만드는 방법

- ① 애호박은 반달썰기를 하여 소금을 살짝 뿌려둔다.
- ② 썰어놓은 애호박의 물기를 뺀 후 볶음솥에 현미유를 두르고 센 불에서 재빨리 볶는다.
- ③ ②의 과정에서 파와 마늘을 넣는다.
- ④ 참기름과 참깨를 뿌려 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

마늘	26g	참기름	26mℓ
참깨	26g	현미유	514mℓ
새우젓	51g	쪽파	51g
소금	51g	애호박	3.1kg



농민을 지원하는
농산물 직거래
FOCUS

- 애호박의 썰기를 다양하게 응용할 수 있어요.
- 아이들이 선호하진 않지만 깔끔하게 볶아서 제공하면 섭취율이 그다지 낮지 않아요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀	7.2kg
잡쌀	617g

참기름 51mℓ
실파 51g

소금	51g
참기름	103mℓ
콩나물	514g
토란대	411g
대파	206g
표고버섯	823g
후추	51g

숙주당근무침

당근	1kg
마늘	26g
참깨	26g
소금	103g
숙주	3kg

닭개장

간장	103mℓ
고사리	823g
고춧가루	103g
느타리버섯	823g
닭고기	3.6kg
마늘	103g
생강	43g

김치

배추김치	4kg
------	-----



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	52.4	1.2	0.4	5.3	5.5	0.0	0.0	1.8	5.6	0.1
전체영양량	456.9	70.4	15.4	12.0	211.5	0.3	0.2	13.6	63.9	2.1

초

12월 셋째 주 식단 03

두부 완자전



한귀정의
영양컨설팅

두부는 콩이 가지고있는 양질의 단백질 등 좋은 영양소를 많이 함유하고 있을 뿐만 아니라 영양소의 소화흡수율도 매우 높은 식품이다. 곱게 으깨어 양파, 당근과 섞어 만든 완자전으로 고소한 맛과 영양을 듬뿍 섭취할 수 있다.



만드는 방법

- ① 두부는 물기를 꼭 짜서 으깨어 놓는다.
- ② 양파와 당근은 다져 놓는다.
- ③ ①과 ②에 파, 마늘, 참기름, 달걀과 밀가루를 혼합하고 소금으로 간을 해 반죽을 만든다.
- ④ 반죽을 한 숟가락씩 떠서 노릇하게 지진다.
- ⑤ 완자전은 세로로 세워서 가지런히 담아 기름이 빠지도록 한다.

준비할 재료

(100인분)

달걀	1kg	양파	520g
당근	231g	참기름	52ml
두부	3.6kg	현미유	728ml
마늘	52g	쪽파	104g
밀가루/중력분	1.1kg	후추	52g
소금	52g		



두부요리의 영양적 장점을 FOCUS

- 두부요리로는 두부조림이나 두부양념구이 또는 마파두부를 주로 제공하는데 돼지고기를 빼고 두부만을 이용해 두부완자전을 만들어서 제공해도 반응이 좋아요.
- 두부의 물기를 제거하고 계란과 밀가루로 반죽을 너무 질지 않게 조절해야 부침을 할 때 어렵지 않아요.



함께하는 오늘의 음식

영양밥/양념장

간장	1.1l
고춧가루	104g
다시마	104g
서리태	416g
마늘	52g
참깨	104g
밤	1.4kg
백설탕	52g
굵은소금	52g
쌀	3.1kg
은행	327g

수삼	156g
참기름	208ml
참쌀	3.3kg
실파	208g
흑미	208g

조선무	2.6kg
대파	104g

김치

배추김치	4kg
------	-----

무말은국

다시마	52g
마늘	52g
멸치	104g
굵은소금	104g

사과

사과	6.2kg
백설탕	156g



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	150.9	9.9	5.9	10.4	42.4	0.0	0.1	0.7	55.1	0.9
전체영양량	549.1	88.0	15.7	15.5	111.0	0.2	0.2	16.1	151.0	4.1

초

12월 셋째 주 식단 04

부추 적갈무침



한귀정의
영양컨설팅

부추는 다른 채소에 비해 단백질, 지질, 당질, 회분, 비타민A가 월등히 많다. 아릴성분은 소화를 돕고 장을 튼튼하게 하는 강장작용이 있다. 아릴성분 때문에 부추무침을 할때는 파, 마늘을 넣지 않아도 좋다.



만드는 방법

- 1 부추는 깨끗이 씻어서 4cm 길이로 썰어 놓는다.
- 2 멸치액젓에 참기름, 설탕, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다.
- 3 ②에 ①을 넣고 살살 버무린 후 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

고춧가루	66g	부추	997g
멸치액젓	51ml	백설탕	61g
참깨	51g	참기름	76ml



3월 12일 10월 12일
 2008년 10월 12일
 FOCUS

- 부추는 가급적 친환경농산물을 사용하세요.
- 멸치액젓 대신 까나리액젓이나 국간장을 이용할 수 있어요.
- 신선하게 무쳐서 제공하면 의외로 아이들의 반응이 매우 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥/갈비탕

동태전

김치

쌀	7.6kg	달걀	1.5kg	배추김치	4kg
간장	51ml	명태포	3.1kg		
다시마	51g	밀가루(중력분)	764g	굴	
마늘	153g	소금	1g		
소금	102g	현미유	560ml	굴	9.2kg
쇠고기(갈비)	6.6kg	후추	1g		
조선무	2.0kg				
파	255g				
후추	1g				



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	9.3	0.9	0.4	0.5	61.9	0.0	0.0	3.8	8.2	0.3
전체영양량	731.3	82.2	47.7	21.8	129.8	0.4	0.4	54.7	162.3	4.6

초

12월 셋째 주 식단 05

오징어 불고기



한귀정의
영양컨설팅

오징어는 DHA와 같은 불포화지방산이 많으며 핵산과 셀렌 등 성인병에 효과적인 성분도 많이 있다. 이 성분들은 세포 분열 및 성장에 중요한 작용을 한다.



만드는 방법

- ① 오징어는 냉동 기본채로 준비하여 소금으로 문질러 씻은 후 건져 놓는다.
- ② 양파, 당근, 양배추는 채썰고 애호박은 반달썰기를 한다.
- ③ 물기를 뺀 오징어에 고추장불고기 양념을 하여 재워둔다.
- ④ 볶음솥에 현미유를 두르고 ②와 ③을 넣고 볶는다.
- ⑤ 파, 마늘, 생강을 넣고 참기름, 참깨로 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	208ml	소금	10g
풋고추	96g	양배추	832g
고추장	520g	양파	832g
고춧가루	52g	오징어	4.7kg
당근	416g	참기름	52ml
마늘	104g	현미유	416ml
맛술	94ml	대파	104g
참깨	26g	애호박	624g
생강	52g	후추	1g
백설당	52g		



오징어는 수산물로 영양이 풍부하며 맛도 좋습니다.
FOCUS

- 오징어를 고추장양념하여 프라이팬(철판)에 볶아서 제공하면 식감이 상승해요.
- 오징어와 낙지를 혼합해서 제공해도 좋으며 떡볶이떡을 첨가해도 매우 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀 7.5kg

죽순들깨탕

간장 52ml
다시마 104g
들깨가루 208g
마늘 52g
굵은소금 52g

쇠고기(양지) 1.1kg
시금치 894g
조랭이떡 1.6kg
죽순 1.3kg
참쌀가루 416g
대파 104g
후추 1g

속갓두부무침

간실파 52g

두부 2kg
마늘 52g
참깨 26g
소금 52g
썩갓 2.9kg
참기름 26ml

깍두기

깍두기 3.3kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	111.4	6.2	9.3	5.4	89.5	0.0	0.1	5.6	18.8	0.4
전체영양량	518.0	84.1	21.5	9.5	346.7	0.3	0.3	23.9	96.5	3.2

초

12월 넷째 주 식단 이

쇠고기 무국



한귀정의
영양컨설팅

쇠고기는 질이 좋은 단백질 공급원으로 식물성단백질에 적은 함황아미노산이 많이 있다. 또한 아이들의 성장 발육에 없어서는 안 되는 필수아미노산인 리신(lysine)을 많이 갖고 있다.



만드는 방법

- ① 다시마와 쇠고기를 넣어 국물을 내어 끓인다.
- ② 무는 나박썰기하고 파는 어슷썰기를 한다.
- ③ ①에 무를 먼저 넣고 한소끔 끓인 후 파, 마늘을 넣고 소금과 간장으로 간을 맞춘다.
- ④ ③에 후추를 넣고 마무리하여 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	52ml	쇠고기(양지)	1.1kg
다시마	52g	조선무	2.1kg
마늘	52g	대파	104g
소금	52g	후추	1g



저렴하고 신선한 재료
건강과 맛을 위한
FOCUS

- 가장 기본적인 고깃국이에요.
- 보편적인 맛으로 인해 모두들 좋아하는 국이므로 친환경쇠고기와 친환경농산물을 이용하여 제공하는 것이 중요해요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀	7.5kg	생강	43g	소금	52g
		백설탕	104g	썩갓	2.9kg
		청주	104ml	참기름	52ml
		현미유	208ml		
		후추	52g		

달걀고추장조림

간장	156ml
고추장	312g
달걀	4.5kg
마늘	104g
쌀조청	260ml

썩갓무침

간실파	52g
마늘	52g
참깨	52g

김치

배추김치	4kg
------	-----

굴

굴	8.1kg
---	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	22.7	1.2	2.5	0.8	4.8	0.0	0.0	3.5	13.1	0.7
전체영양량	462.6	77.6	15.5	9.1	278.9	0.3	0.3	49.5	76.9	2.9

초

12월 넷째 주 식단 02

쇠고기 잡채



한귀정의
영양컨설팅

5대 영양소가 골고루 잘 어우러진 음식으로 남녀노소 누구에게나 기호도가 높은 음식이다.



만드는 방법

- 1 양파, 당근은 채썰어서 소금간을 약하게 하여 살짝 볶는다.
- 2 쇠고기와 표고버섯은 각각 간장, 후추, 참기름, 마늘, 생강즙, 설탕으로 만든 양념장에 재웠다가 볶는다.
- 3 당면을 삶아서 찬물에 헹군 후 간장과 설탕으로 밑간을 해둔다.
- 4 ①, ②, ③을 혼합하면서 간장, 설탕 등으로 간을 맞추고 참기름과 참깨로 마무리하여 배식한다.

준비할 재료

(100인분)

간장	624ml	시금치	1.4kg
당근	601g	양파	1.3kg
당면	832g	참기름	520ml
마늘	104g	현미유	520ml
참깨	52g	표고버섯	1.1kg
백설탕	208g	후추	1g
쇠고기(우둔)	1.9kg		



1. 매일 신선한 식품의
2. 다양성
3. 영양성분
4. 맛
FOCUS

- 쇠고기 잡채는 기본적이고 전통적인 음식으로 누구나 즐기는 음식이지요.
- 친환경식재료를 사용하여 식품안전과 음식의 질을 높이는 노력을 기울여야 해요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀 7.5kg

대파

104g

식초

104ml

양파

312g

오이

713g

오징어

1.3kg

참깨

52g

실파

104g

무말은국

다시마 52g

뽕고추

48g

고추장

312g

고춧가루

52g

마늘 52g

도라지

711g

국멸치 104g

마늘

104g

소금 104g

미나리

213g

조선무 2.1kg

배

520g

백설탕

104g

김치

배추김치

4kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	128.2	12.3	5.2	6.7	156.4	0.1	0.1	9.6	23.7	1.9
전체영양량	467.9	81.7	15.0	8.3	217.9	0.2	0.2	21.6	95.9	3.5

초

12월 넷째 주 식단 03

통배추쌈 인삼쌈장



한귀정의
영양컨설팅

신선한 통배추에는 식이섬유, 베타민이 많이 있다. 자칫 맛있는 쌈장에 적은 양이지만 인삼(수삼)을 갈아 넣으면 향긋한 수삼 향과 함께 원기회복에 도움이 된다.



만드는 방법

- 1 통배추는 전자레인지 다음 먹기 좋은 크기로 잘라 놓는다.
- 2 양파는 갈아놓고 인삼은 깨끗이 씻어서 곱게 다진다.
- 3 된장과 고추장에 ②와 탄산음료, 파, 쌀조청, 참기름, 참깨를 넣은 후 마무리한다.

준비할 재료

(100인분)

고추장	351g	양파	351g
된장	1.6kg	수삼	251g
쌀조청	251ml	참기름	50ml
참깨	50g	탄산음료	200ml
배추	2.5kg	실파	100g



수평곡선지방의
건강관리
FOCUS

- 통배추는 친환경쌈배추로 구입하세요.
- 된장은 모든 재료를 혼합하여 한소끔 끓여도 좋아요.



함께하는 오늘의 음식

쌀밥

쌀 7.5kg

오양장유

간장 351ml
계피 50g
돼지고기(목살) 6.6kg
된장 251g
마늘 200g
맛술 180ml
쌀조청 251ml
생강 83g
백설탕 100g
양파 301g
정향분말 50g
팔각향 50g
통후추 100g

무생채

고춧가루 75g
마늘 100g
참깨 50g
백설탕 180g
소금 100g
식초 180ml
조선무 3kg
참기름 25ml
실파 150g

마른새우아욱국

건새우 100g
고춧가루 20g
다시마 50g
된장 852g
멸치(큰멸치) 150g
아욱 1.8kg
대파 150g

총각김치

총각김치 3.5kg



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	47.4	5.8	2.6	1.7	15.1	0.0	0.0	12.5	33.2	0.8
전체영양량	548.3	82.4	26.7	11.1	312.7	0.4	0.3	35.2	191.0	7.4

초

12월 넷째 주 식단 04

청국장 자장밥



한귀정의
영양컨설팅

청국장을 먹으면 가장 먼저 정장 효과를 느낄 수 있는데, 이는 콩의 올리고당이 장 속의 유산균을 증가시키고 청국장의 미생물들이 유산균의 활동을 돕기 때문이다. 30g의 청국장을 먹으면 3백억 마리의 유익한 균과 효소, 각종 생리활성 물질을 먹는 셈이다. 청국장 밥새를 없애기 위해 춘장을 넣어 함께 조리함으로써 싫어하는 사람도 잘 먹을 수 있도록 만든 음식이다.



만드는 방법

- ① 감자, 당근, 양파, 양배추, 애호박은 살균소독된 절단기로 각쪽썰기하여 현미유로 볶아낸다.
- ② 돼지고기는 생강, 마늘로 양념하여 볶는다.
- ③ 춘장을 볶을 때 청국장을 함께 넣고 볶는다.
- ④ ②와 ③을 합하여 물을 붓고 끓인다.
- ⑤ 기름을 넣고 볶은 장을 넣어 다시 끓인 후에 전분을 넣고 걸죽하게 농도를 맞추어 한소끔 끓인다.

준비할 재료

(100인분)

간감자	3kg	양배추	2kg
당근	1kg	양송이버섯	1.1kg
돼지고기(뺀다레)	1.7kg	양파	2kg
마늘	104g	전분	312g
납작보리	624g	청국장	624g
생강	43g	춘장	1.1kg
백설탕	52g	현미유	312ml
쌀	6.9kg	애호박	2.6kg



어린이들이 좋아하는 음식으로
 아이들에게는 맛과 영양을
 함께 제공하는 것이 중요합니다.
FOCUS

- 아이들이 가장 좋아하는 음식 중 하나가 자장면일 거예요.
- 이를 응용해 건강식품인 청국장과 혼합하여 청국장자장밥을 제공하면 좋아요.
- 청국장 특유의 냄새가 감춰지기 때문에 아이들이 쉽게 청국장을 섭취할 수 있어요.



함께하는 오늘의 음식

콩나물맑은국

마늘	52g
굵은소금	156g
콩나물	1.6kg
대파	104g

김치

배추김치	4kg
------	-----

배

배	6.8kg
---	-------



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	424.5	74.7	12.6	7.5	197.3	0.3	0.3	23.0	45.7	2.4
전체영양량	472.8	84.0	14.9	8.4	166.2	0.4	0.3	33.1	70.6	3.1

초

12월 넷째 주 식단 05

달콤탕



한귀정의
영양컨설팅

닭고기가 맛있는 것은 글루탐산(鰵)이 있기 때문이다. 여기에 여러 가지 아미노산과 핵산 맛 성분이 들어 있어 강하면서도 산뜻한 맛을 낸다. 열량은 낮으나 필요한 영양이 골고루 많이 있으며 구수한 맛과 담백한 맛이 잘 어우러지는 음식이다.



만드는 방법

- ① 통닭은 깨끗이 씻은 후 다시마를 함께 넣고 푹 곤다.
- ② 닭고기가 익으면 위에 뜨는 기름을 제거하고, 닭살은 잘게 발라낸 후 다시 국물에 넣고 끓인다.
- ③ 생강,마늘을 넣고 끓인다.
- ④ 한소끔 끓인 다음 나중에 소금, 후추로 간을 하여 마무리 한다.

준비할 재료

(100인분)

다시마	52g	굵은소금	208g
닭고기	5.2kg	대파	208g
마늘	208g	후추	1g



생강을 선택할 때
FOCUS

- 곰탕은 일반적으로 사골과 쇠잡뼈를 이용하는데 닭곰탕은 보다 저렴하게 이용할 수 있는 장점이 있어요.
- 닭고기를 선호하지 않는 사람을 위해 인삼을 약간 첨가하고 생강 마늘을 넉넉히 사용하세요.
- 조리 중 기름기는 최대한 건어내 깔끔하게 제공해야 돼요.



함께하는 오늘의 음식

잡곡밥

서리태 208g
쌀 6.5kg
차수수 208g
차조 208g
찰쌀 416g

적은북어강정

간장 208ml
고추장 156g
마늘 52g
코다리 4kg
쌀조청 260ml
백설탕 52g
전분 1.1kg
현미유 520ml
토마토케첩 156g
대파 104g

김구이

김 416g

김치
배추김치 4kg

요구르트

요구르트 8l



오늘의 식단 영양량

(1인분)

구분	총에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	비타민A (RE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
메인영양량	130.0	0.9	13.5	7.4	38.1	0.1	0.2	1.1	15.3	0.8
전체영양량	583.7	87.3	28.1	12.5	136.4	0.3	0.6	10.6	99.2	2.8

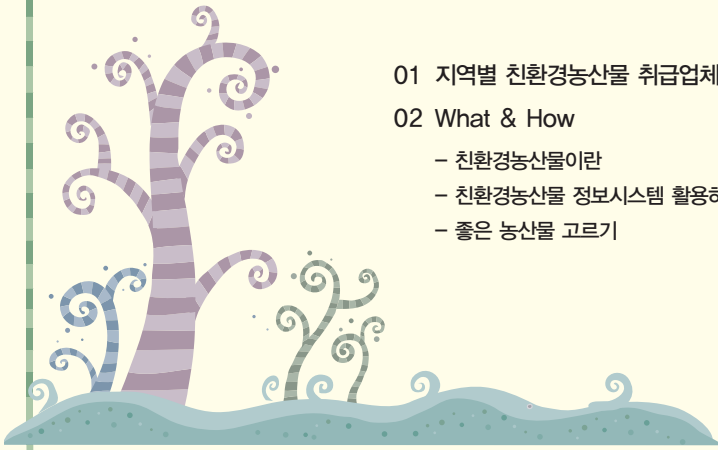
알아두면 도움이 되는 정보



먹기좋은 학교급식!
몸에 좋은 학교급식!
약이 되는 학교급식!



친환경학교급식을 시작하려는 학교에 도움이 될 수 있는 정보를 모았습니다. 친환경농산물과 학교급식 납품업체에 대한 정보를 참조해 친환경급식을 선택하시는데 작으나마 도움이 되기를 바랍니다.



01 지역별 친환경농산물 취급업체 정보

02 What & How

- 친환경농산물이란
- 친환경농산물 정보시스템 활용하기
- 좋은 농산물 고르기

01_지역별 친환경농산물 취급업체

강원도

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목
1 갈말농협미곡종합처리장	강원도 철원군 갈말읍문혜리 675-21번지	033452-5781	www.galmal.co.kr	쌀
2 강원 유기농유통사업단	강원도 홍천군 화촌면굴운리 547-2	033435-3748	www.nkriver.com	잡곡류, 채소류
3 금강산영농조합 법인	강원도 고성군 현내면죽정리	011-379-2714	없음	채소류
4 김화농협미곡종합처리장	강원도 철원군 근남면사곡리 983번지	033458-5759	없음	쌀
5 농업회사법인호저생명농업유	강원 원주시 호저면주산리 642-1	033731-4272	www.wcoop.or.kr	과일류, 쌀, 채소류
6 대관령원예농협	강원도 평창군 대관령면차창리 258번지	033335-9702	sky700.com	채소류
7 대관령원예농협판매 사무소	강원도 평창군 용평면이목정리 726-1번지	033332-5220	sky700.co.kr	잡곡류, 채소류
8 동송농협미곡종합처리장	강원도 철원 동송읍 오덕리 1400번지	033455-4969	www.cheonwonice.com	쌀
9 외내뜰영농조합 법인	강원도 홍천군 남면명동리 224	033432-7414	없음	쌀, 잡곡류, 채소류
10 발원지 태동㈜	강원도 태백시 통동	033554-4115	없음	채소류
11 송강농산물기공영농조합 법인	강원도 영월군 남면연당리 99-1	033374-8292	www.vori.co.kr	잡곡류, 쌀
12 쌀 전업농고성군 연합회	강원도 고성군죽왕면 아촌리	017-474-0000	없음	쌀
13 원주 기공영농조합	강원도 원주시 단계동 510-2	033744-2341	없음	과일류, 잡곡류
14 정선 농업협동조합	강원도 정선군 정선읍봉양리 67-2번지	033563-2572	없음	쌀
15 철원농협미곡종합처리장	강원도 철원군 철원읍화지리541번지	033455-0253	없음	쌀
16 철원 친환경단체 연합회	강원도 철원군 동송읍오덕리 818-7	033456-0122	ceac.co.kr	가공품, 쌀, 잡곡류
17 철원 친환경영농조합	강원도 철원군 동송읍오덕리 818-1	033456-0122	www.ceac.co.kr	가공품, 쌀, 잡곡류
18 토고미 친환경농업 직육반	강원도 화천군 상서면신대리 455-2	033441-3970	logomi.invl.org	쌀
19 화천 친환경영농조합 법인	강원도 화천군 하남면 논미리	033441-6298	없음	잡곡류, 채소류
20 화천농협	강원도 화천군 화천읍상리 45-1	033442-1400	없음	쌀, 잡곡류, 채소류

경기도

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목
1 고삼 농협	경기도 안성시 고삼면 기유252-1	011-712-0586	없음	쌀, 채소류
2 광주 시설원예 영농조합	경기도 광주시 초월읍 사하리 706번지	031761-9370	없음	채소류
3 그린트리 플라스타㈜	경기도 이천시 설성면 상봉리 1005	031643-0562	없음	쌀
4 남양 농협	경기도 오산시 세교동 477	031355-2901	없음	쌀
5 농업회사 법인 생협 친환경 급식㈜	경기도 군포시 부곡동 45번지 한국해물류주(C-2층 2층)	031460-7845	www.icoopfood.kr	과일류, 쌀, 잡곡류, 채소류
6 농협 고양 유통센터	경기도 대화동 2324번지	031910-9187	없음	없음
7 대주 농산	경기도 평택시 진위면 아막리 13-4	031374-6226	www.djnongsan.com	채소류
8 도척버섯 작목반	경기도 광주시 도척면 추곡리 380-3	031764-5848	없음	채소류
9 마도 느타리 작목반	경기도 화성시 마도면 송정리 178	031356-1837	없음	채소류
10 마니커 동두천공정주)	경기도 동두천시 하봉암동 127	031867-1100	www.maniker.co.kr	기타
11 머쉬 메니아	경기도 화성시 장안면 사랑2리 248-4	031351-7515	mushmania.co.kr	채소류
12 머쉬하트 영농조합 법인	경기도 안성시 서문면 송산리 188-6	031671-2641	www.mushheart.co.kr	채소류
13 물맑은 양평 유통사업단(영농)	경기도 양평군 양평읍 대흥리 신21-3번지	031772-3216	www.ypp2zhong.com	과일류, 쌀, 채소류, 잡곡류
14 북파주 농협 미곡종합 처리장	경기도 파주시 문신읍 선유리 335번지	031954-2696	www.bukpaju.co.kr	쌀
15 산재원	경기도 고양시 덕양구 덕은동 378-15	023159-9425	www.sanow.co.kr	채소류
16 삼성 유기 영농조합	경기도 광주시 남종면 삼성 2리 183	031762-9336	없음	과채류, 쌀

17	삼산유통	경기도 안양시 동안구 평촌동 928-9	031)385-6683	없음	잡곡류, 채소류
18	새아들 생농회	경기도 고덕면 공리단지팍택시 고덕면 공리 360-1	016-345-8195	ssaldaum.com	쌀
19	신도 자연농원 영농조합 법인	경기도 평택시 포승읍 흥원리 82-8	031)683-9922	없음	기타
20	송산 농협	경기도 화성시 송산면 시강리606-1	031)357-1091	없음	과일류
21	수원 원예농협 신지 유통센터	경기도 화성시 팔탄면 울암리 430-14	031)359-9637	www.fcflood.co.kr	채소류
22	식물나라 직육반	경기도 여주군 여주읍 삼교리 228번지	031)881-4452	www.62rice.com	쌀
23	신금주	경기도 과천시 과천동 441-2	02)503-8200	없음	채소류
24	상상원	경기도 광주시 오포읍 문형리 132-3번지	031)768-0662	www.nette.co.kr	과일류, 과채류, 채소류
25	양사농협 (유통센터)	없음	031)772-6338	ysnh.co.kr	쌀
26	양농협 영평 연합 새만남유통센터	경기도 양평군 양서면 용담리 96	031)772-6746	없음	채소류
27	SY FOOD	경기도 광주시 초월읍 무감리 585-8번지	031)9876-4437	www.syfood.net	기타
28	연천농협 미곡 종합처리장	경기도 연천군 죽곡읍 은대리 306-8	031)832-6400	연천농협	쌀
29	영농법인 은화	경기도 광주시 초월읍 늑현리 160-2번지	031)797-6862	없음	채소류
30	오산 농협	경기도 오산시 세교동 477	031)372-4647	없음	채소류
31	오성 친환경 쌀 직육반	경기도 평택시 오성면 신리 148-2번지	031)681-4431	www.wowrice.com	쌀
32	오포 농협	경기도 광주시 오포읍	031)766-4008	없음	채소류
33	와부 농협	경기도 남양주 와부읍 소리479-10	031)577-4008	waunonghyup.com	쌀
34	용인시 친환경 영농조합 법인	경기도 용인시 처인구 포곡읍 문전리 14	011-258-4114	없음	채소류
35	우리생채주	경기도 광주시 오포읍 추지리 273-1	031)765-7421	www.yougi.co.kr	채소류
36	은악산 나드리 영농조합 법인	경기도가평군 상면 태봉리 244	031)585-8070	www.eewoo.co.kr	채소류
37	원삼 농업 협동조합	경기도 용인시 처인구 원삼면 고리리 49-4번지	031)339-2041	wonsamnh.com	잡곡류, 쌀
38	e-푸른영농 법인	경기도 이천시 신둔면 소정리 145번지	031)638-8441	www.2purun.com	채소류
39	장안 표고버섯 직육반	경기도 화성시 장안면 장안리 382-1	011-256-1151	없음	채소류
40	전곡 농협	경기도 연천군 전곡읍 전곡리 276	031)832-2098	없음	쌀
41	조암 농협	경기도 화성시 우정읍 조암리296	031)358-9825	없음	채소류
42	조은 영농 법인	경기도 용인시 처인구 원삼면 두창리 704-5	031)333-2189	없음	채소류
43	진태 농산	경기도 화성시 송산면 고포2리 463	031)357-8700	없음	채소류
44	참농원	경기도 광주시 도척면 방도리 230-2	031)764-3735	없음	채소류
45	청경외	경기도 안산시 상록구 이동 681-5번지(1층)	031)418-2756	없음	과일류, 채소류
46	초월농협	경기도 초월 대쌍령리 200-2	031)766-4434	없음	채소류
47	토담식품	경기도 화성시 암강면 송산리 744-1	031)353-3878	없음	채소류
48	토마토 영농조합 법인	경기도 고양시 일산서구 덕이동 1006번지	1588-4552	www.wellgreen.com	채소류, 가공품
49	팔탄버섯 직육반	경기도 화성시 팔탄면 구강리 610-1	031)354-6623	없음	채소류
50	평택 농협	경기도 평택시 비전동762-19	031)656-5711	없음	잡곡류
51	한살림 생활 협동조합	경기도 광주시 오포읍 추자리 362-8	031)760-0844	www.hansalim.or.kr	가공품, 쌀, 잡곡류
52	한울타리 영농 조합 법인	경기도 용인시 처인구 포곡읍 영문리 66	031)339-3994	없음	채소류
53	화성 유기영농조합 법인	경기도 화성시 동탄면 금곡리 241-2	031)375-6212, 6275	www.62hongsamall.com	채소류
54	화성 포도 영농조합 법인	경기도 화성시 송산면 시강리 477번지	031) 357-7266	없음	과일류
55	화악산 채소 직육반	경기도 가평군 가평읍 상색리 299	031)582-6894	없음	채소류

경상남도

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목
1 가람유통	경남 진주시 상평동 205-12	055)752-3055	없음	과일류, 채소류, 기타, 쌀
2 거제 유기농 생산자 영농조합 법인	경남 거제시 신현읍 상동리 514-3번지	055)638-3882	없음	과일류, 쌀, 집극류, 채소류
3 경남 친환경 쌀 클러스터 유통사업단	경남 김해시 진례면 청천리 산26-1번지	055)346-6655	www.Qfeel.net	쌀
4 김해시 농협공동법인	경남 김해시 한림면 장방리 1462번지	055)346-4950-1	없음	쌀
5 김해농수산물종합유통센터	김해시 장유면 신문리 48-13	055)310-7041	없음	없음
6 김해 친환경 농축산물 생산자 영농조합 법인	경남 김해시 대동면 월촌리 390-1번지	055)328-6607	www.chungchema.co.kr	과일류, 채소류
7 대곡월빙영농조합	경남 진주시 대곡면 덕곡리 484-1	017-592-1876	없음	채소류
8 대평 친환경 수출 영농 법인	경남 진주시 대평면 대평리 1559	011-566-6582	없음	과일류, 채소류
9 물내리두항사과작목반	경남 함양군 안의면 대대리 1106-2	017-570-0305	없음	과일류
10 수곡 덕천강딸기작목반	경남 진주시 수곡면 청촌리 14-11	055)754-4737	없음	과일류
11 수곡 덕천영농조합법인	경남 진주시 수곡면 원외리 7-1	055)758-3781	없음	과일류
12 안의시설연예 영농조합법인	경남 함양군 안의면 이진리 73-3	055)963-6508	없음	과일류
13 안의채소작목반	경남 함양군 안의면 상원리 642	017-586-0884	없음	과일류, 채소류
14 안의친환경사과작목반	경남 함양군 안의면 봉산리 440-1	010-4525-3981	없음	과일류
15 얼음골유통영농조합법인	경남 밀양시 산내면 송백리 1922	055)352-2800	www.iceapple.co.kr	과일류
16 영농조합법인 해늘이친환경	경남 창원시 대산면 갈천리 555	055)255-8642-4	www.alwaysun.com	과일류, 채류, 쌀, 집극류, 채소류
17 옥산농산	경남 밀양시 하남읍 남전리 230번지	055)391-0550	없음	채소류
18 울주농업회사법인	경남 함양군 안의면 황곡리 1836번지	055)962-9646	없음	쌀, 채소류
19 유기과추영농조합법인	경남 진주시 금곡면 검암리 930-11	055)754-1112	없음	과채류
20 이따랑영농조합	경남 양산시 원동면 화재리2308	055)387-0288	수리중	과채류, 집극류, 채소류
21 진주 친환경영농조합법인	경남 진주시 대곡면 단목리 135-2	055)753-9890	www.goodagri.com	과일류, 채소류
22 창녕영농단	경남 창녕군 대지면 효정리515번지	055)533-9995	없음	쌀
23 창장농산	경남 밀양시 하남읍 양동리 369-6	055)391-1997	없음	채소류
24 친환경농업시범마을	경남 양산시 원동면 화재리 일원	011-562-1175	없음	쌀
25 친환경 수출배 작목반	경남 진주시 하촌동 848-1	017-558-3650	없음	과일류
26 친환경용추굴사과작목반	경남 함양군 안의면 황곡리 1850	011-3601-4584	없음	과일류
27 평해미과영농조합	경남 함안군 대산면 평리리 365-4	055)682-2600	없음	쌀
28 푸른들 영농조합법인	경남 밀양시 단장면 태룡리 707번지	055)356-4517	www.pureundul.com	쌀, 채소류
29 푸른세상 영농조합법인	경남 김해시 강동 422-1번지	055)339-0248	www.e-greenpia.com	과채류, 집극류, 채소류, 과일류
30 하늘나라㈜	경남 진주시 상평동 275-89	055)752-3055	없음	위에가림유통참조
31 함양영농조합법인	경남 함양군 안의면 수동면 우명리 1056-5	055)964-2157	grhyshop.co.kr	과일류, 쌀
32 햇빛마을㈜	경남 진해시 가주동 425-3번지	055)552-7641	없음	채소류

경상북도

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목
1 가교버섯영농조합법인	경북 칠곡군 지천면 송정리 405-1번지	054)973-2010	없음	채소류
2 갈평 버섯 농원	경북 포항시 남구 오천읍 갈평리 57번지	054)291-3313	www.plalm.co.kr	채소류

3	강순용 버섯시렁농장	경북 김천시 어모면 은거리 494번지	011-9575-3889	www.hi-farm.com	채소류
4	건양미곡중합처리장(주)	경북 김천시 덕곡동 1027-1번지	054439-2233	www.kyrpc.co.kr	쌀
5	경산친환경농업연구회	경북 경산시 외촌면 상암리 521번지	053853-0597	없음	채소류
6	경주농산물산지유통센터	경북 경주시 호현동 1062017	054742-0261	esageum.co.kr	과일류, 쌀, 채소류
7	고래식품	경북 영주시 상망동 625-13	054631-3518	없음	쌀
8	고령군 농협연합사단	경북 고령군 고령읍 개반리 51-1 농협고령군사무	054950-5583	www.gmail.co.kr	과일류, 채소류
9	고령딸기원에영농조합	경북 고령군 고령읍 본관리 671-1	054955-9351	www.strawberrya.com	과일류
10	고령PC(고령옥미)	경북 고령군 고령읍 본관리 464-1	054955-9512	없음	쌀
11	933 환경농업 영농조합	경북 상주시 모동면 용호리 149번지	054 532-4933	없음	과일류, 쌀
12	군위 친환경 영농조합법인	경북 군위군 부계면 신화리 732-2	054380-6006	www.happyearth.co.kr	채소류
13	권 상 환(개인)	경북 영양군 수비면 발리리 699번지	054682-9210	ttmadang.com	채소류
14	금오산 쌀밭보리 영농조합법인	경북 구미시 고아읍 파산리 38-11	054482-5888	없음	쌀
15	기계농협	경북 포항 기계 현내리648-3	054243-2010	www.gigyeonghyup.com	과일류, 쌀, 잡곡류
16	꽃재친환경영농조합법인	경북 경산시 하양읍 청찬리 424-1	053853-9664	없음	채소류
17	농업회사법인(주)한밭농원	경북 고령군 덕곡면 예리515	054955-7729	없음	과일류, 채소류
18	다인면 신내리 작목반	경북 의성군 다인면 신내리 149-6	054861-2430	없음	과일류, 쌀
19	덕곡딸기원에영농조합법인	경북 고령군 덕곡면 예리 630번지	054956-5152	없음	과일류
20	덕곡토마토작목반(두매산골)	경북 고령군 덕곡면 예리 630번지	011-9564-2966	없음	채소류
21	동화유통	경북 영주시 영주동 370-30	054631-2107	없음	과일류, 쌀, 채소류
22	서의상농협 단일지점	경북 의성군 단일면 속암리 171-5	054862-3767	없음	쌀
23	의성 무농 밭작목반	경북 의성군 기음면 순호리 243번지	054832-8203	없음	채소류
24	이송작목반	경북 안동시 풍산읍 안개리 519-16	054821-4416	없음	과일류
25	매일식품	경북 청도군 각남면 칠성리 342	054371-0058	없음	쌀
26	영률 유기농 작목반	경북 경주시 감천면도평리 1201	054433-5246	없음	채소류
27	모동영산 포도영농조합법인	경북 상주시 모동면 용호리 69	054631-1771	www.wsj.co.kr	과일류
28	방주 공동체	경북 울진군 서면 쌍전리 144-4번지	054783-5368	www.유기bangju.com	가공품, 채소류
29	베나들농장	경북 봉화군 소천면 현동리 266-11	054673-2534	www.benadul.pe.kr	가공품
30	백산농산	경북 김천시 조마면 신안리 971-6번지	054434-9725	baeksanmush.com	채소류
31	백화영산 포도사과 영농조합법인	경북 상주시 모동면 용호리 37-2번지	054531-2900	없음	과일류
32	부농표고영농조합법인	경북 문경시 영순면 왕대리 155번지	054852-0306	www.bunong.net	채소류
33	북면농업협동조합	경북 울진군 북면 부구리 146-15	054783-1504	없음	쌀
34	불가사리쌀작목반	경북 영덕군 남정면 부흥리	054732-9284	없음	쌀
35	사계절영농조합법인	경북 고령군 다산면 노곡리 1004	011-510-1666	www.melonshop.net	과일류
36	신내마을(주)	경북 의성군 봉암면 도원리 1035	054834-9334	www.sannaefood.com	가공품, 쌀, 잡곡류
37	산서농협하노비마트	경북 청도군 풍각면 송사리 556	054371-1768	없음	쌀, 채소류
38	상옥슬로우시티(영농조합법인)	경북 포항시 북구 죽장면 상옥리 774-8번지	054261-3900	www.sangokslowcity.com	과일류, 잡곡류, 쌀, 채소류
39	상주 농협	경북 상주시 남성동169-1	없음	없음	쌀
40	상주한우물영농조합법인	경북 상주시 현신동 560-12	054531-9949	없음	쌀
41	서안동농협물도리작목반	경북 안동시 풍천면 기산리 85-2	054818-9438	없음	과일류, 쌀, 채소류
42	서안동산사과작목반	경북 안동시 풍산읍 현애죽전 교정리 일대	011-547-4510	www.psapple.com	과일류
43	석창쌀 영농조합법인	경북 칠곡군 석적읍 포남리 799-1	011-9596-1283	없음	쌀

44	선산농협 미곡처리장	경북 구미시 선산읍 화조리 193-1번지	054481-8139	없음	쌀
45	성신메론 공동선별 작업회	경북 고령군 성산면 어곡리	054954-4028	www.melonmail.co.kr	과일류
46	성신메론 친환경작목반	경북 고령군 성산면 기산리 566	010-3113-4498	없음	과일류
47	성주친환경생산업협회	경북 성주군 수륜면 수성리 158번지	054932-4608	없음	쌀
48	손태두(개인)	경북 칠곡군 석적읍 망정리 503-4	010-3035-7472	없음	기타
49	솔더영농조합법인	경북 상주시 함창읍 신덕리 483	018-238-2522	없음	쌀, 채소류
50	송광매원주	경북 칠곡군 기산면 죽전리 106	054973-9400	없음	기공품, 채소류
51	수륜능금자연농업작목반	경북 성주군 수륜면 신파리 522-10번지	054932-3538	없음	과일류
52	안계녹색친환경작목반	경북 의성군 안계면 용기4리 469-38	054861-8751	없음	쌀
53	안계쌀고을작목반	경북 의성군 안계면 시간리 435번지	054861-3137	없음	과일류
54	안계자연농업작목반	경북 의성군 안계면 시간리 237-5	054861-0672	없음	과일류
55	영농조합법인 상생	경북 상주시 의서면 봉강리 267	054532-0404	www.wvchon.com	기공품, 과일류, 쌀
56	영덕친환경PM작목반	경북 영덕군 지품면 오천리	054732-7197	없음	과일류
57	영리영농주식회사(금종쌀)	경북 칠곡군 기산면 영리 209-10	054971-5393	없음	쌀
58	영양고추유통공사	경북 영양군 일월면 가곡리 162-1번지	054682-9797	www.yrptc.co.kr	기공품
59	영천친환경농업영농조합법인	경북 영천시 화남면 신호리 878-1	054337-6202	없음	과일류, 채소류
60	영해농협대개쌀작목반	경북 영덕군 영해면 벌영리	054732-1648	없음	쌀
61	예천군친환경인증쌀 연합회	경북 예천군 용암면 공덕리(친환경쌀 소규모 도정공장)	011-9381-2149	없음	쌀
62	예천농협 미곡종합처리장	경북 예천시 예천읍 청북리 691-2	054655-9199	없음	쌀
63	오미곡작목반	경북 안동시 풍천읍 오미리 272	011-538-1520	없음	잡곡류
64	온정농업협동조합	경북 울진군 온정면 소테리 973-4	054787-8321~4	없음	쌀
65	울 품주	경북 상주시 초산동 666-3	054 533-9998	www.orpum.co.kr	기타
66	용담원예영농조합	고령군 쌍림면 백산리 185-2	054955-7839	없음	과일류
67	용상말기작목반	경북 안동시 용상동 현대(아) 213-108	019-375-7505	없음	과일류
68	우리상회	경북 영주시 영주동 318	054631-5608	없음	채소류
69	웰 팜주	경북 청도군 청도를 무등리 336-4	054373-8998	없음	채소류
70	울시구농장(개인)	경북 김천시 북곡동 1454	011-538-3714	baeksanmush.com	채소류
71	의성동부친환경농업인연합회	경북 의성군 금성면 청로리 1103-31	054834-7761	www.gapfarm.kr	과일류
72	이슬작목반	경북 안동시 풍천면 광덕리 1370	054841-2881	없음	과일류
73	일광영농조합법인	경북 칠곡군 동명면 금암리 360번지	054977-3900	그린세상.com	채소류
74	전지거봉포도영농조합법인	경북 경산시 남산면 전지리 433	011-478-5091	없음	과일류
75	정 경 화(개인)	경북 영양군 청기면 토곡리 549번지	054683-6065, 011-9684-2864	www.farmpeace.com	과채류
76	주왕산수신천과수단지	경북 청송군 부동면 이진리 278	011-9684-2864	없음	과일류
77	참마트	경북 청도군 청도를 고수리 802-2	054373-8223	없음	쌀, 채소류
78	천연식품	경북 경주시 감포읍 전촌리 644-1	054744-3536	없음	기타
79	참 영농단	경북 고령군 다산면 벌지2리	054955-0257	없음	과일류
80	청랑밭유통법인	경북 봉화군 봉화읍 유곡리 358-3	054672-8702	www.bonghwa21.com	쌀
81	청송PM사업단	경북 청송군 부남면 양속리 359	011-9092-1563	없음	과일류
82	청송사과 IPM사업단	경상북도 청송군 부동면 하의리 690-1	054874-4040	www.hi-apple.co.kr	과일류
83	청화산영농조합법인	경북 상주시 화북면 입석리 산6-1번지	054535-9039	없음	채소류
84	초이원영농조합법인	경북 경산시 남산면 전지리 44	053852-5588	www.skylandzone.co.kr	과일류

85 친환경 시설영농조합법인	경북 구미시 선산읍 이문리 488	011-9563-4914	없음	채소류
86 태영영농조합법인	경북 칠곡군 지천면 산리 949번지	054973-9200	www.chammanul.com	채소류
87 토호직육반	경북 안동시 풍천면 기산리 66	054841-3465	없음	과일류, 채소류
88 팔팔식품	경북 청도군 청도읍 고수5리 478-139	054370-3048	없음	기타
89 푸드코리아 영주지점(주)	경북 영주시 안평면 대평리 23-1	054636-0009	fkfood@hanmail.net	쌀
90 풍천딸기작목반	경북 안동시 풍천면 기산리 501	054841-2676	없음	과일류, 채소류
91 한기유(POC)㈜	경북 의성군 봉양면 4도원리 1052번지	054834-0333	없음	쌀
92 한국가톨릭농민회안동교구	경북 의성군 안사면 생화리 154번지	054862-1025	없음	쌀, 잡곡류, 채소류
연합화성호공동체				
93 한국가톨릭농민회안동분회	경북 안동시 풍산읍 소산리 546번지	054843-0127	andongkctm.or.kr	과일류, 쌀, 잡곡류, 채소류
94 한국유기농업협회고령성산지회	경북 고령군 성산면 기산리 186	010-5522-2119	없음	과일류
95 한솔영농조합법인	경북 칠곡군 지천면 연화리 522-1번지	054973-0138	없음	채소류
96 한우회 축산물 도매직판장	경북 구미시 산기동 747-40번지	054458-9823	hanwoo.holiday.co.kr	기타
97 함창농협(유류센터)	경북 상주시 공경면 화동리 457-4	054541-7003	없음	쌀
98 해양농협 미국차리장	경북 구미시 해평면 오상리 132-1번지	054474-4014	없음	쌀
99 호기농장	경북 칠곡군 석적읍 도개리 351-1	016-511-4070	없음	기타
100 흙사랑작목반	경북 안동시 풍천면 광덕리 1285	011-827-6687	없음	과일류, 채소류

광주

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목
1 산소 콩나물	광주광역시 광산구 삼계동 553-3	062943-0001	www.oxyfood.co.kr	채소류

대구

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목
1 대경 친환경 영농조합 법인 대구광역시 북구 팔달동 250-9번지		053311-6279	www.cafe.daum.net/dg1000	과채류, 채소류, 쌀 및 잡곡류
2 대구 축산농협 육가공 공장 대구광역시달서구 대천동 710번지		053582-9901~3	www.803.co.kr	기타
3 동대구농협물류사업소	대구광역시 수성구 두산동 273-1	053781-3003	www.green72.com	가공품, 과일류, 쌀 및 잡곡류, 채소류
4 서대구 농협	대구광역시서구 평리4동 1365-4	053561-8860	www.sdgac.com	쌀, 잡곡류, 채소류
5 한울 친환경 영농조합 법인 대구광역시 동구 미대동 331-1번지		053986-7703	www.loveherb.co.kr	과일류, 쌀, 채소류

대전

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목
1 기성 농협	대전광역시 서구 흑석동 845번지	042581-4615	없음	쌀
2 김덕자 농가	대전광역시동구 추동 483번지	011-9821-4029	없음	과일류
3 번대성 농가	대전광역시동구 직동 683	011-9802-7262	없음	과일류
4 산내 고향포도 작목반	대전광역시동구 이사동 135-2번지	042271-8163	없음	과일류
5 산들원	대전광역시 유성구 용계동 156-1, 157-2	042543-3070	sandletam.com	채소류
6 이상천 농가	대전광역시동구 신상동 78번지	011-457-0714	없음	과일류
7 진잡 농협	대전광역시유성구 원내동77-1	042543-3485	www.친환경배.kr	과일류

8 퍼프스㈜	대전광역시 대덕구 오정동 705-244	042222-0021	없음	채소류
--------	-----------------------	-------------	----	-----

부산

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목
1 강서 친환경 연구회	부산광역시 강서구 일원	017-596-5858	없음	가공식품, 채소류
2 친환경 유기영농조합법인	부산광역시 강서구 대저2동 4497-3번지	051)941-2520	www.yugilm.co.kr	과일류, 채소류

서울

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목	
1 농협유통 급식사업센터	서울시서초구 양재동 230	022057-8080	없음	채소류	
2 두레 생활연합회	서울시 구로구 구로5동 557-11 5층	023283-7291	www.dure.coop	과일류, 쌀, 채소류	
3 샘물배농원	서울시 중랑구 신내동 산 116	019-263-7749	없음	과일류	
4 우리농촌살리기운동본부	서울시 영등포구 양평동 4가 241 양평빌딩 4층	022635-6493	www.kdfor.kr	과일류, 쌀, 채소류	
한국가톨릭농민회					
5 정농㈜	서울 송파구 가락동 137-5	02404-6247	jungnong.com	없음	
6 한살림 서울 생활협동조합	서울시 서초구 양재동 145-5	023498-9800			
	물류센터	경기도 광주시 오포읍 추자리 362-8	031760-0843	www.hansalim.or.kr	가공품, 기타, 쌀
7 한울활동 건강농원	서울시 양천구 목동 405 대림상가 지하 20호	02) 2645-3668	없음	채소류	

울산

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목
1 두북농협 미국 처리장	울산시 울주군 두서면 인보리 76-4	052254-2986	www.dubuk.co.kr	쌀
2 상북 농협	울산시 울주군 상북면 산전리 406-8	052264-9322	www.sbor.co.kr	쌀
3 언양 농협	울산시 울주군 언양읍 송대리 296	052263-0170	www.eonyangnonghyup.co.kr	과일류, 쌀
4 울산 친환경 영농조합	울산시 울산 중구 학성동 432-431	052286-5088	www.먹거리공동체.com	과일류, 채소류

인천

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목
1 강화도 환경 농업 농민회	인천광역시 강화군 양도면 도장리 1042번지	032)937-6211, 6244	없음	쌀
2 강화도 환경 농업 영농조합	인천광역시 불은면 고능리 1037번지	032)937-6211	없음	쌀
3 검단 농협	인천광역시 서구 대곡동 671	032)575-5761	www.geomdanac.com	쌀
4 계양 농협	인천광역시 계양구 박촌동 101-4	032)515-1611	www.gyeyangnh.com	쌀
5 남동 농협 협동조합	인천광역시 남동구 만수6동 1014-1	032)460-6780	없음	쌀, 채소류
6 남인천 농협 옥련지점	인천광역시 연수구 옥련동 634-1 삼성상가 101호	032)830-9400	www.nicac.com	쌀
7 서인천 농협	인천광역시 서구 가정동 482-4	032)575-6611	www.seoincheonh.com	쌀
8 수정산야 영농조합 법인	인천광역시 남동구 수산동 553-2	032)469-9736	없음	과일류, 채소류
9 우리들 유기농 영농조합 법인	인천광역시 남동구 운연동 255번지	011-322-0658	없음	채소류
10 장봉 친환경 쌀 연구회	인천광역시 옹진군 북도면 장봉리 926외 120필지	011-9712-8013	없음	쌀
11 중구 농업 협동조합	인천광역시 중구 운남동 433-3	032)746-0989	www.junggunonghyup.com	쌀
12 참사랑 유통	인천광역시 불은면 삼성리 9-5번지	032)937-6211	없음	기타
13 참손 농장	인천광역시 길현동 38번지	032)517-9917	www.참손농장.kr	기타

14	창정원 유통㈜	인천광역시 계양구 서운동 55-36	032547-8098	없음	쌀
15	풀미르 영농조합 법인	인천광역시 서구 원창동 36-5	032581-7266	www.pulmir.com	쌀, 채소류
16	해들의 유기농 영농조합 법인	인천광역시 계양구 동안동 169-2	032515-1541	www.trevice.co.kr	과일류, 채소류

전라남도

업제명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목	
1	광양원예농협 농산물출물류센터	전남 광양시 중동 1808-6번지	061)793-9669	www.gwfoods.co.kr	쌀, 채소류
2	꿈어울 친환경영농조합법인	전남 무안군 몽탄면 내리 120-1	061)453-5999	없음	쌀, 채소류
3	나주연합사업단(산포농협)	전남 나주시 왕곡면 장산리 11-3	061)337-0129	www.najufood.co.kr	과일류, 쌀, 채소류
4	농협목포농수산물유통센터	전남 목포시 석현동 247번지	064)280-6170	없음	과일류, 쌀, 채소류
5	농협목포유통센터	전남 목포시 석현동 247번지	061)280-6170	없음	과일류, 쌀, 채소류
6	담양농업협동조합	전남 담양군, 읍 담주리 87-3	061)383-6670	없음	과일류
7	두리영농조합법인	전남 담양군 수북면 황금리 346	061)383-6252	두리농원.co.kr	채소류
8	등대유기영농조합	전남 무안군 해제면 신길리 신87-10	061)453-6289	없음	쌀, 채소류
9	마한농업협동조합	전남 나주시 반남면 흥덕리 22-27번지	061)336-2211~12	www.마한농협.com	쌀
10	매봉농업회사법인	전남 무안군 일로읍 지장리 82-1	061)283-2003	없음	채소류, 쌀
11	백운산친환경연구회	전남 옥룡면 운평리 52-2번지	019-336-2450	www.kaeulgam.co.kr	과일류
12	별랑농협(미곡종합처리장)	전남 별랑면 대곡리 380번지	061)742-1065, 6	www.prac.co.kr	쌀
13	별랑유기, 무농약쌀작목반	전남 순천시 별랑면 대곡리 380번지	011-648-4918	없음	쌀
14	보성버섯농원	전남 보성군 조성면 조성리 257-2	061)857-1600	없음	채소류
15	보성장성원	전남 보성군 벌교읍 마동리 821-1번지	061)857-5959	www.woorwon.co.kr	과일류, 쌀, 채소류
16	삼계농협	전남 장성군 삼계면 사창리 278-2번지	061)394-1101	www.essal.com	과일류, 쌀
17	삼서 표고버섯 작목반	전남 삼서면 대곡리 815번지	061)394-2008	없음	쌀, 과일류
18	생기 들녘	전남 순천시 별랑면 송학리 145-13	011-649-6875	순천만.kr	과일류, 쌀, 채소류
19	순천광양축산업협동조합	전남 순천시 대룡동 900번지	061)742-3700	없음	기타
20	순천농협 농산물산지유통센터	전남 순천시 조례동 70-2	061)725-9200	www.farmerbank.com	과일류, 쌀, 잡곡류, 채소류
21	순천원협(하노마트)	전남 순천시 남정동 10번지	061)741-9531	www.scwonhyup.co.kr	과채류, 채소류
22	숲속의 들 환경농업영농조합	전남 곡성군 삼기면 금반리 606-6	061)363-1412	없음	쌀, 채소류
23	신성유통	전남 순천시 연향동 1393-5	061)724-8750	없음	쌀, 채소류
24	연정농원	전남 화순군 북면 원리 168	061)373-9887	없음	쌀, 채소류
25	영농조합법인 학사농장	전남 장성군 남면 분향리 1083-6	061)392-2220	www.f2farm.co.kr	과일류, 쌀, 채소류, 잡곡류
26	영동농장영농조합법인	전남 강진군 신진면 별장리 95	061)432-4250	없음	쌀
27	유두농업협동조합	전남 장흥군 장동면 배산리 529번지(판매장)	061)862-9713	없음	쌀
28	용산농업협동조합	전남 장흥군 용산면 인암리 791-1번지	061)862-5801	www.ystfoods.co.kr	쌀, 채소류, 과일류
29	장성수출영농법인	전남 장성군 황룡면 신호리 84-5	061)394-0447	없음	채소류
30	전남친환경업인연합회(새)	전남 보성군 벌교읍마동리821-1	061)330-2742	없음	쌀
31	진도농협하노마트	전남 진도군 진도읍 남동리 776-4번지	061)544-5072	없음	과일, 잡곡류, 채소류
32	진도 정미소 영농조합법인	전남 진도군 의신면 천계리 19-3	061)543-8022	없음	쌀
33	파란들	전남 고흥군 고흥읍 남계리 417	061)883-9993	www.parandul.net	과일류, 과채류, 채소류
34	하루에 세끼영농조합법인	전남 진도군 지산면 양무리 291-3	061)543-2459	www.5rice.co.kr	쌀, 잡곡류
35	함평군친환경농업연합회	전남 함평군 신광면 동장리 939-1번지	061)322-5420	없음	과일류, 쌀, 채소류

36	한국생협연대 전농센터(사)	전남 순천시 서면 압곡리 647-3	061)751-6380~3	www.icoop.kr	가공품, 과일류, 잡곡류, 채소류
37	한미음영농조합법인	전남 장성군 남면 평산리 614-27번지	061)393-0649	www.yuginong.co.kr	과일류, 잡곡류, 채소류
38	함평축협	전남 함평군 함평읍 기각리 893번지	061)324-0044	www.hampyeong-nld.com	채소류
39	화순축산농협	전남 화순읍 대리 355-2	061)371-2471	없음	과일류, 쌀, 채소류
40	흥양농협미곡종합처리장	전남 고흥군 포두면 송산리 106	061)835-0540	www.heungyangnh.com	쌀

전라북도

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목	
1	강진농원(해맑은 사과)	전북 임실군 강진면 갈담리 14-1	063)643-1358	없음	과일류
2	고산농업협동조합	전북 완주군 고산면 읍내리 881번지	063)261-0129	www.kosannh.com	과일류, 쌀, 잡곡류, 채소류
3	고창읍유기농산물직무반	전북 고창군 내동리 395	063)564-4041	없음	쌀
4	공덕농협	전북 김제시 공덕면 마현리755-1	없음	없음	쌀
5	공덕농협미곡종합처리장	전북 김제시 공덕면 마현리 745-4	063)542-6667	없음	쌀
6	금곡친환경영농조합법인	전북 순창군 금곡면 방축리 656-9번지	063)653-7801	없음	쌀
7	금원유기영농조합	전북 남원시 금치면 산월리 147-15	063)631-7973	없음	과일류, 채소류
8	김제농협 쌀 조합공동사업법인	전북 김제시 월성동 253-2	063)548-5544	없음	쌀
9	남농영농조합법인	전북 남원시 대강면 방동리 145	063)625-4595	www.onil.or.kr	쌀
10	남원농협미곡처리장	전북 남원시 주생면 상동리 380	063)633-2505	www.nw21.co.kr	쌀
11	남원한물유기영농조합법인	전북 남원시 금치면 웅정리 451-2	063)634-5577	없음	과일류, 채소류
12	녹천원(주)	전북 전주시 완산구 평화동1가 607번지	063)223-0080~1	(한국도메인) 간강자.kr	과일류, 잡곡류, 채소류
13	대야농협(미곡종합처리장)	전북 군산시 대야면 북교리 682-8번지	063)451-6674~5	www.kissal.co.kr	쌀
14	동계농협 서호단지	전북 순창군 동계면 서호리 636번지 외 20필지	063)653-4805	없음	쌀
15	동계농협유통센터	전북 순창 동계 현포 496	063)653-4805	www.donggyenonghyup.com	채소류
16	동군산농업협동조합	전북 군산시 서수면 서수리 258-3번지	063)453-6141	없음	쌀
17	명천영농미곡종합처리장	전북 익산시 낭산면 호암리 346-3	063)861-5213	www.mcrpc.co.kr	쌀
18	무주 안성 진도리 벼 직무반	전북 무주군 안성면 진도리	011-401-1276	없음	쌀
19	문 책(개인농가)	전북 군산시 조촌동 79-1번지	063)446-0228	없음	쌀
20	백구농협	전북 김제시 백구면	017-610-9889	없음	과일류, 쌀
21	부안농협미곡종합처리장	전북 부안군 백산면 평교리 1027-5번지	063)584-6301	없음	쌀
22	부안면친환경쌀직무반	전북 고창군 부안면 중흥리 49	063)563-8884	없음	쌀
23	북진주 농업협동조합	전북 전주시 덕진구 동산동 702-2번지	063)212-8826	없음	쌀
24	북 흥 농 협	전북 순창군 북흥동 정상리322	063)652-7462	없음	쌀
25	삼기농업협동조합	전북 익산시 삼기면 간촌리 83-10	063)868-8501	www.samginh.com	잡곡류, 쌀
26	새벽영농조합법인	전북 남원시 동중동 189-9	063)632-4743	없음	쌀, 잡곡류, 채소류
27	새타전죽신유기(영농조합)	전북 김제시 죽산면 죽산리 904-1	063)547-9314	saetj.com, 새타전	쌀
28	석탄쌀직무반	전북 고창군 고창읍 덕정리 317	011-663-4205	없음	쌀
29	일미정터 청동 오리쌀	전북 고창군 부안면 중흥리 47 번지	063)562-2220	aimfarm.larmmoa.com	쌀
30	오천친환경직무반	전북 진안군 진안읍 오천리 215	011-325-8119	없음	채소류
31	온누리친환경농업회사법인	전북 익산시 영동동 759-8	063)854-6203	없음	잡곡류, 채소류
32	옥구농협미곡종합처리장	전북 군산시 옥구읍 어은리 1290번지	063)471-4471	없음	쌀
33	유구름마을 고구마 직무반	전북 임실군 윤암면 용운리 261-10	063)643-2538	없음	채소류

34	용두단지쌀사랑작목반	전북 고창군 대신면 회룡리 159-1	063)564-6820	없음	쌀
35	윤진 농협유통센터	전북 완주군 용진면 상운리85	063)243-7009	www.yjnonhyup.com	채소류
36	우리농촌살리기공동체워터리영	전북 부안군 하서면 장산리 68-12	063)581-6448	없음	쌀, 잡곡류
37	월현 우렁이각시	전북 청하면 월현리513	011-682-1258	없음	쌀
38	인계노동친환경 단지	전북 순창군 인계면 노동리 123-1	063)652-0561	www.f2ssal.co.kr	쌀
39	정들친환경쌀영농조합	전북 김제시 죽산면 대창리 74-50	063)546-2723	없음	쌀
40	장산유기농	전북 군산시 개정면 통사리 84번지	010-2345-2787	www.absan.kr	가공품, 채소류
41	장수 농협	전북 장수군 장수읍 장수512-1	063)351-8949	www.jangsunh.com	쌀
42	정읍 농협유통센터	전북 정읍시 연지동 341-9	063)530-5522	www.jeongup-nh.co.kr	쌀
43	전북친환경생산지경농조합법인	전북 익산시 어양동 273-4	063)838-0022	없음	과일류, 잡곡류, 채소류
46	전주 콩나물 영농 조합	전북 전주시 덕진구 금상동 1288-21번지	063)224-1442	Jeonjukong.co.kr	600
47	정읍농 농산물유통주식회사	전북 정읍시 농소동 45-1(농산물도매시장 2층)	063)532-8985	jefarm.co.kr	쌀
48	제희 미곡종합처리장	전북 군산시 임피면 송산리 531-1	063)453-2334	www.jaehae.com	쌀
49	주산사랑북향영농조합법인	전북 부안군 주산면 둔계리 448-2	063)581-7044	www.jusasa.com	쌀
50	지사영농조합법인	전북 암실군 지사면 방계리 225	063)642-4044	없음	채소류
51	진안군친환경쌀생산자조합	전북 진안군 상수면 중길리 504-4	017-655-9276	없음	쌀
52	진안용담유기농축미단지	전북 진안군 용담면 송풍리 1550	011-670-2934	없음	쌀
53	천지원 영농조합법인	전북 김제시 백산면 수북리 72-10	063)547-6215	www.cf2.com	과일류, 채소류
54	청매골 쌀작목반	전북 고창군 공음면 선동리 선산마을	063)562-7663	www.chungmeogol.com	쌀
55	청송시설원애 영농법인	전북 임실군 청송면 옥전리 1484-10	없음	없음	채소류
56	친환경미량쌀작목반	전북 진안군 마령면 동촌리 194-1	011-670-2934	없음	쌀
57	푸른돌 영농친환경 쌀 연구모임	전북 익산시 삼기면 연동리	063)862-4055	없음	채소류
58	함씨네트중공식품	전북 전주시 덕진구 팔복동 1가 137-2	063)211-7955	www.hamssine.co.kr	가공품
59	해룡단지쌀사랑작목반	전북 고창군 대신면 해룡리 468	011-682-7584	없음	쌀
60	흥덕농협	전북 고창군 흥덕면 흥덕리 249-8	063)562-6321	www.heungduk21.com	쌀

제주

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목	
1	굿초친 환경	제주특별자치도 제주시 외도1동 400-8번지	064)712-2445	없음	과일류, 쌀, 채소류
2	느영나영 유기 채소 작목반	제주특별자치도 제주시 화북2동 3224번지	064)724-7773	없음	과일류, 쌀, 잡곡류, 채소류
3	대정농협	제주특별자치도 서귀포시 대정읍 하모리947	064)794-8504	www.djnonhyup.com	과일류, 채소류
4	제주시농협하노로컬푸드사업	제주특별자치도 제주시 오라3동 2773-1	없음	www.ogilmy.com	과일류, 잡곡류, 채소류
5	표산농협 하나로마트	제주특별자치도서귀포시 표선면 표선리 689	없음	www.pyosun.com	쌀, 잡곡류, 채소류

충청남도

업체명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목	
1	강산식품	충남 논산시 가야곡면 강창리 81번지	041)741-8986	없음	가공품
2	건강마을(주)	충남 논산시 가야곡면 육곡리 459번지	041)741-4131	없음	가공품
3	고산친환경	충남 서천군 서천읍 삼산리 157-1	041)953-8552	없음	쌀
4	뉴스문작목반	충남 서천군 마서면 계동리 54	011-451-0906	없음	쌀, 채소류
5	마전수박작목반	충남 예산군 대술면 마전리 318번지	041)333-5338	없음	과일류, 채소류

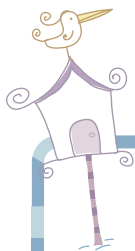
6	만석지기영농조합	충남 당진군 대호지면 도이2리 74-3번지	041353-4602	www.orissal.co.kr	쌀
7	부작농업협동조합	충남 논산시 부작면 마구평리 49-19	041733-3093	없음	쌀, 잡곡류
8	비인플라스키 작목반	충남 서천군 비인면	041952-7006	없음	쌀
9	서천단감	충남 서천군 마산면 이사리 77	041953-4330	없음	과일류
10	서면 친환경쌀 작목반	충남 서천군 서면 월리 45	011-676-2919	없음	쌀
11	서천쌀농원	충남 서천군 화양면 기복리 107-1	041951-1920	없음	쌀
12	서천군 친환경쌀 연구회	충남 서천군 화양면 봉영리 43	041951-4057	없음	쌀
13	시문작목반	충남 서천군 문산면 수암리 414	041952-4140	없음	채소류
14	신포계리마늘 오리쌀 작목반	충남 서천군 마서면 신포리 103-1	011-9802-3321	없음	쌀
15	옥북오이작목반	충남 서천군 마서면 옥북리 21	011-953-7111	없음	채소류
16	우리밀 사업단	충남 서산시 석남동76-9	041667-9833	없음	쌀, 채소류
17	유도현	충남 천안시 수성면 신평리 247-번지와 3필지	041553-5255	없음	기타
18	의당농업협동조합	충남 공주시 의당면 청룡리664-8번지	041852-0213	UIDANG.COM	쌀
19	이인위탁영농회사	충남 공주시 이인면 초봉리401-8번지	041857-3970	없음	쌀
20	푸른들영농조합법인	충남 아산시 읍봉면 동천리 102번지	041538-0000	www.pruntle.co.kr	가공품, 쌀, 잡곡류, 채소류
21	풀무원건강영농조합법인	충남 홍성군 홍동면 금평리 223번지	041 633-3211	www.pulmu.or.kr	가공품, 쌀, 채소류
22	홍동농업협동조합	충남 홍성군 홍동면 운월리 313-1	041633-3555	www.hongdongnonghyup.com	쌀
23	홍성유기농영농조합	충남 홍성군 장곡면 도산리 317-10	041641-6269	www.hsrhas.com	쌀, 채소류
24	화성농업협동조합	충남 청양군 화성면 산정리 169	041942-4681	www.hsnonghyup.com	가공품, 쌀, 채소류

충청북도

업종명	주소	전화번호	홈페이지	취급품목
1 광 북 농 산	충북 청원군 남이면 척산리 726번지	043277-3311	없음	쌀
2 남보은농업협동조합	충북 보은군 삼승면 원남리 199번지	0431543-8793	없음	쌀
3 농업회사법인 휴살림	충북 괴산군 불장면 영찬리 528	043216-8179	www.heuk.or.kr	쌀
4 농협축북유통	충북청주시 상당구 방서동118	043290-0281	www.hanaroutong.co.kr	과일류, 쌀, 채소류
5 다실밀영농조합법인	충북 진천군 문백면 개산리 121번지	043) 241 - 0319	www.zayeeonr.com	기타
6 단암농농조합법인	충북 충주시 앙성면 단암리 209-3번지	043857-6377	없음	쌀
7 단암영농조합법인	충북 충주시 앙성면 단암리 438번지	011-9829-6377	없음	쌀
8 단양군자연농업협동조합법인	충북 단양군 영춘면 용진리 483	043423-7688	없음	기타
9 돈돈팜(주)	충북 음성군 대소면 소석리 12-1번지	043891-5780	없음	기타
10 별방마늘공동체	충북 단양군 영춘면 장발리2리	043423-9007	없음	잡곡류, 채소류
11 보은친환경쌀작목반	충북 보은군 보은읍 용암리 253-3	0431543-1319	없음	쌀
12 불장농협(유통센터)	충북 괴산군 불장면 이담리 640외	없음	없음	쌀, 잡곡류
13 산계출친환경영농조합법인	충북 옥천군 청성면 산계리725번지	043733-0035	없음	쌀, 잡곡류, 채소류
14 산이리복숭아작목반	충북 영동군 영동읍 산이리 447번지	017-401-6094	없음	과일류
15 삼태산친환경영농조합법인	충북 단양군 영춘면 만종리 663	043422-7922	없음	잡곡류, 채소류
16 서송원 작목반	충북 영동군 황간면 서송원 679	011-9828-4915	없음	과일류
17 석곡들 친환경 작목반	충북 증평군 도안면 석곡리	043836-8489	없음	쌀, 채소류
18 속항기영농조합법인	충북 옥천군 이원면 강창리 135-8번지	011-430-4544	없음	과일류

19	영농조합법인 친환경부들	충북 음성군 금암읍 백아리 119-1번지	043879-8941	goodhongbu.com	채소류
20	영동농협(농산물물류센터)	충북 영동읍 설계리 375-1	043745-5882	없음	과일류
21	오창농협(친환경물류센터)	충북 청원군 오창읍 청리 2-1	043214-8557	www.62life.com	쌀, 채소류
22	오창농협 친환경 물류센터	충북 청원군 오창읍 괴장리 219번지	043214-8557	없음	쌀, 채소류
23	옥천농협 하나로마트	충북 옥천군 옥천읍 금구리 164-12	043730-6086	없음	잡곡류, 채소류
24	옥천농협	충북 옥천군 옥천읍	043730-6086	www.ok1000.com	과일류, 잡곡류, 채소류
25	월광미 친환경 영농조합법인	충북 충주시 주덕읍 제내리 384	043846-4394	없음	쌀
26	월류포도 작목반	충북 영동군 황간면 남성리460-8	011-9815-4729	없음	과일류
27	유기영농조합법인 장안농장	충북 충주시 신니면 마수리 400-1	043866-0798	www.ssamnhub.com	채소류
28	참살유통영농조합법인	충북 옥천군 군북면 증악리 751번지	043732-2612	없음	과일류, 쌀, 채소류
29	천도신유기영농조합	충북 영동군 삼천면 마곡리 15	043744-7725	없음	쌀
30	청정리미지쌀	충북 제천시 봉양읍 봉양리 346번지	043645-5858	구축중	쌀
31	청원생명살림 유통영농조합	충북 청원군 옥산면 덕촌리 659-1	043260-1071	www.leep.co.kr	가공품, 과일류, 쌀, 채소류
32	청주시 친환경농업인 연합회	충북 청주시 상당구 주중동, 용암동, 신촌동, 정봉동 일대	043232-1256	없음	과일류, 쌀, 채소류
33	초록농원	충북 옥천군 이원면 윤정리 21-2	011-219-3248	없음	채소류
34	충북바이오축산영농조합	충북 청원군 오창읍 괴장리 706-1	043715-9959~62	62chicken.com	기타
35	친환경리미지쌀 작목반	충북 제천시 봉양읍 봉양리 346번지	043645-5858	없음	쌀
36	케이씨푸드	충북 청원군 내수읍 세교리 273-7번지	043215-3999	없음	기타
37	풀무원 스프라우트즈	충북 음성 대소 심호 80-4	043879-4500	www.pulmuone.com	채소류
38	한살림청주생활협동조합	충북 청원군 북이면 내둔리 84-4	043213-3150	www.hansalim.or.kr	과일류, 쌀, 잡곡류, 채소류
39	흙사랑영농조합법인	충북 괴산군 김물면 백양리 14번지	043833-6245	www.gammul.co.kr	잡곡류, 채소류

※ 이 곳에 실린 친환경농산물 취급업체에 대한 보다 자세한 정보는
www.cric.re.kr에 접속하여 다운 받으실 수 있습니다.



02_What & How

What is...

친환경농산물은 안전하고 믿을 수 있습니다

친환경농산물은 환경을 보전하고 소비자에게 보다 안전한 농산물을 공급하기 위해 농약과 화학비료 및 사료첨가제 등 화학자재를 전혀 사용하지 않거나, 최소량만을 사용하여 생산한 농산물을 말합니다. 친환경인증제도는 소비자에게 보다 안전한 친환경농산물을 공급하기 위해 전문인증기관이 엄격한 기준으로 선별·검사하고 정부가 그 안전성을 인증해 주는 제도입니다.

친환경농산물 인증 마크



유기농산물 유기합성농약과 화학비료를 일체 사용하지 않고 재배한 농산물입니다. (전환기간 : 다년생 작물은 3년, 그 외 작물은 2년)



무농약농산물 유기합성농약은 일체 사용하지 않고, 화학비료는 권장 시비량의 1/3이내 사용한 농산물입니다.



저농약농산물 화학비료는 권장시비량의 1/20이내 사용하고, 농약 살포횟수는 “농약안전사용기준”의 1/20이하로 사용한 농산물입니다.
• 제초제는 사용하지 않아야 함 • 잔류농약은 식품의약품안전청장이 고시한 “농산물의 농약잔류허용기준”의 1/20이하

How to... (1)

친환경농산물 정보시스템 활용하기

<http://www.enviagro.go.kr/main.jsp>

실제로 친환경농산물이 맞는지 눈으로 확인할 수 있다면 신뢰 속에 급식재료로 이용할 수 있습니다. 국립농산물품질관리원에서 운영하는 친환경농산물 정보시스템 홈페이지(친환경인증 농산물 조회)를 방문해 보세요. 간단한 정보만 입력하면 내가 구입한 친환경농산물이 올바르게 친환경인증을 받았는지 바로 확인할 수 있습니다.

[홈페이지 메인화면]



인증번호를 알고 있다면? 홈페이지 메인화면에서 인증번호로 바로 검색할 수 있습니다.

생산자나 품목, 지역별로 검색하고 싶다면? ①의 상세검색을 이용하거나 ②의 지도를 클릭하면 됩니다.

추가정보는? 인증농가가 개인 정보관리에 등록된 경우에는 농장사진이나 농장의 소개정보를 추가로 볼 수 있습니다.



How to... (2)

좋은 농산물 고르기

쌀

- **가공정도** 10~11분도로 적당히 가공된 것 (도정도 저하 → 소화율 저하, 도정도 과다 → 영양가 저하)
- **색택** 맑고 윤기가 있는 것
- **냄새** 곰팡이 냄새가 없는 것
- **날알의 여문 정도와 고르기** 잘 여물고 고르며 덜 익은 쌀이 거의 없는 것
- **수분** 15~16% 정도로 적당히 마른 것 (수분이 많으면 변질 우려)
- **피해립** 병해립, 충해립이 없는 것
- **싸라기 및 이물** 싸라기가 적고 돌, 뉘가 없는 것
- **기타** 가공한지가 오래되지 않으며 쌀알에 흰 곰이 생기지 않은 것

사과

- **꼭지 반대부위가 담황(또는 담홍록)색으로 녹색끼가 빠진 것**
- **껍질의 색깔이** 고르고 밝은 느낌을 주는 것 (미숙과는 외관상 푸른끼가 많이 있어 단단한 느낌이 들고, 과숙과는 색이 어둡고 광택이 없음)
- **쓰가루 품종(조생종)**은 일부분의 녹색이 탈색되어 무색에 가깝게 느껴지는 것
- **과실 꼭지의 상태**는 푸른색이 돌고 물기가 있어 보이는 것(수확 후 며칠 되지 않은 증거)
- **가볍게 두들겼을 때 탄력감**이 드는 것(수확 후 양·수분의 소모가 적다는 것을 나타냄)

- 잘 익은 후지사과는 과육에 꿀(밀증상)이 고인 증상이 있는데 겉으로 보기에 과실이 투명하게 보이는 것(저장성은 떨어진다)
- 품종 고유의 특성과 향기를 가지고 있으며 너무 크지 않고 모양이 고른 것
- 병·충해 및 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 껍질이 얇고 과육이 연한 것, 과즙이 많고 단맛이 좋은 것

고추

【건고추】

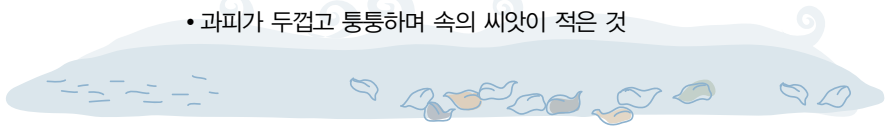
- 자연건조 시킨 것으로서 선홍색으로 선명한 것
- 표피가 두껍고 매끈하며 주름이 없는 것
- 꼭지가 붙어있고 크기, 모양이 균일하며 이물질과 탈락종자가 없는 것
- 건조상태가 양호하며 병해충의 피해품이 들어있지 않은 것

【풋고추】

- 크기와 모양이 균일하게 선별한 것
- 과형은 크고 깨끗하며 윤택한 것
- 고추가 매끈하고 짙은 녹색을 띠며 두꺼우면서도 연한 것
- 1~7월 생산품은 매운맛이 강하고 8~12월의 출하품은 매운맛이 약한 것

【붉은고추】

- 착색과 크기가 균일한 것
- 밝은 적색으로 광택이 강하고 매끈하며 꼭지의 신선도가 좋은 것
- 과피가 두껍고 통통하며 속의 씨앗이 적은 것





오이

- 크기와 모양이 균일하며 처음과 끝의 굵기가 일정하고 곧은 것
- 색깔이 선명하며 시든 꽃이 붙어 있고 싱싱한 것
- 육질은 단단하면서도 연하고 속씨가 적은 것
- 수분함량이 많아 시원한 맛이 강하며 병·충해과가 섞이지 않은 것
- 과면에 침상돌기가 있으며 그 선단의 침이 손상되지 않은 것

배추

- 모양이 좋고 알속이 꽉 채워져 단단하며 걸잎 버림이 적은 것
- 깨끗히 신선하며 수분이 적어 보이는 것
- 저장배추는 푸른 잎이 붙어 있고 싱싱해 보이는 것
- 가을배추는 너무 크지 않고 알속이 잘 채워져 무거운 것
- 배추통을 들어 양손으로 눌러보아 단단한 느낌이 드는 것
- 뿌리와 걸잎이 잘 제거되고 흙 등 이물질이 묻어있지 않은 것
- 짓눌림, 상처 등이 없는 것

마늘

- 잘 선별된 것으로 크기와 모양이 균일한 한지형 6쪽인 것
- 표피가 담갈색 또는 담적색이며 쪽수가 적고 짜임새가 단단해 보이는 것
- 쪽을 감싸고 있는 겉껍질과 속껍질이 밀착된 것
- 구의 외형이 둥글고 깨끗하며 고유의 매운 맛이 강한 것
- 줄기와 뿌리가 제거되고 외피의 건조상태가 양호하며 흙 등 이물질이 묻어있지 않은 것
- 병충해, 부패변질, 상처 등 피해품이 섞이지 않은 것

단감

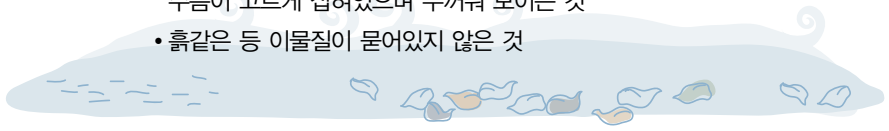
- 품종 고유의 특성을 가지고 있으며 모양이 고른 것
- 꼭지부분이 깨끗하고 과실의 위아래가 등황색으로 거의 같은 것
- 과실표면에 과분이 피어있는 것
- 과실을 만졌을 때 단단하게 느껴지는 것
- 병충해 및 흠집이 없고 윤기가 있으며 신선해 보이는 것
- 과육이 치밀하면서도 연하며 단맛이 좋은 것

표

- 길이와 굵기가 비슷한 것끼리 선별하여 묶은 것
- 앞은 끝부분까지 농록색이며 탄력이 있어 보이는 것
- 줄기는 흰색부분이 많고 깨끗하며 묶음뿌리 부분이 가지런한 것
- 병충해 반점이 없고 신선도가 좋으며 꽃대가 올라오지 않은 것
- 마른 잎이 없고 잔뿌리를 적당하게 제거하였으며 흠같은 이물질이 묻어있지 않은 것

마늘

- 부드럽고 깨끗하고 싱싱해 보이며 잎의 크기가 고른 것
- 품종 고유의 색깔과 모양을 나타내고 있는 것
- 잎이 너무 크지도 작지도 않은 중간형인 것
- 병충해의 피해가 없는 것
- 줄기부분을 잘랐을 때 우유풀과 같은 흰 액체가 나오는 것
- 결구상추(양상추)는 줄기가 짧고 뿌리를 깨끗이 잘랐으며 잎의 수도 많고 주름이 고르게 잡혀있으며 두꺼워 보이는 것
- 흠같은 등 이물질이 묻어있지 않은 것





양파

- 선별이 잘된 것으로 크기와 모양이 균일하고 표피가 윤택한 것
- 껍질이 얇은 대신 여러 겹으로 쌓여 있으며 껍질이 잘 벗겨지지 않는 것
- 중간크기로 모양이 둥글고 신선해 보이며 밑 부분이 약간 볼록한 것
- 색택은 선명한 적황색으로 육질이 단단한 것
- 줄기와 뿌리는 5mm 이내로 절단하고 흙 등 이물질이 묻어있지 않은 것
- 병·충해, 부패변질, 상처 등 피해품이 섞여있지 않은 것
- 건조가 잘되어 있는 것

시금치

- 뿌리는 0.5cm 정도로 제거되고 같은 크기끼리 묶은 것
- 잎수가 많고 두껍고 싱싱하며 마른 잎, 병해충의 피해없이 없는 것
- 줄기가 길지 않으며 옷자라거나 꽃대가 올라온 것이 섞이지 않은 것
- 뿌리와 줄기의 아래 부분은 붉은 색이 선명한 것

고구마

- 크기와 모양이 균일한 등 선별이 잘된 것
- 황토흙에서 생산한 고구마로 표피색이 밝고 선명한 적자색을 띠는 것
- 씨눈부분의 파임이 적고 육질이 단단하며 손상이 없고 적당히 건조된 것
- 둥글며 너무 크지 않고 서리를 맞추지 않으면서 늦게 수확한 것
- 상처가 없고 삶은 후 찜겨보았을 때 분질 형태로 보이는 것

토마토

- 너무 크지 않고 모양이 균일하며, 미숙 토마토의 경우 꽃 떨어진 부분의 착색정도가 일반 동전 크기 정도인 것
- 완숙계 토마토의 경우는 80% 이상 분홍색 등 고유 특성대로 착색이 된 것
- 만져보아 단단하고 무거운 것
- 선별이 잘되고 신선도가 좋으며 품종 고유의 형상을 가지며 식미가 좋은 것
- 병충·병해과가 섞여있지 않으며 연화되지 않은 것
- 과실은 풍만하고 대체적으로 둥근 형태일 것
- 표면의 갈라짐이 없는 것
- 꼭지가 싱싱한 것
- 잘라보았을 때 육질이 치밀하고 분질화의 느낌이 있는 것

무

- 크고 균일하며 모양이 바르고 흠이 없으며 신선한 것
- 외관이 윤택하며 육질이 치밀하고 연한 것(바람람지 않은 것)
- 감미가 있으며 잎과 잔 뿌리가 적절히 제거되고 흠같은 이물질이 묻어있지 않은 것

감자

- 모양과 크기가 고르며 색택이 양호하고 신선해 보이는 것
- 적당히 건조되어 외피에 물기가 없으며 보관상 지장이 없는 것
- 손상·병해과가 없으며 주름이 없고 무르지 않은 것
- 씨눈이 얇고 적게 분포되어 있으며 싹이 나지 않은 것
- 너무 크지도 적지도 않은 것(주먹만큼의 크기정도)

[출처 : 국립농산물품질관리원]

레시피 찾아보기

ㄱ

가자미강정	142
가자나물무침	174
감자베이컨	280
감자샐러드	32
감자어묵조림	242
감자채볶음	244
감자튀김조림	258
갑오징어/다시마쌈	182
갑오징어채소볶음	60
건파래볶음	230
고구마줄기들깨된장무침	184
고구마줄기볶음	192
고등어감자조림	296
고등어김치조림	20
고춧잎무침	228
곤약콩조림	84
골뱅이무침	322
궁중떡볶이	166
그린샐러드	188
근대된장국	274
깻잎쌈아찌	324
깻잎찜	262
파리고추감자조림	144
파리고추찜	216

ㄴ

노각무침	194
느타리버섯볶음	344
느타리버섯전	246

ㄷ

단호박카레밥	356
달걀찜	172

달걀채소말이	130
달래오이무침	50
닭개장	300
닭고기구이	96
닭고기단호박찜	110
닭고기자장볶음	268
닭곰탕	384
닭다리삼계탕	196
닭매추리알조림	154
닭살냉채	180
닭찜	40
닭튀김/치킨소스	282
당근브로콜리볶음	338
당근표고조림	116
도라지강정	362
도라지오징어포무침	146
도라지잡채	298
도토리묵비빔밥	72
돌나물물김치	128
돌나물오이무침	126
돼지갈비떡찜	134
돼지고기간장불고기	22
돼지고기강정	156
돼지고기된장볶음	80
돼지고기두반장볶음	74
돼지고기자장볶음	158
돼지고기치즈말이튀김	284
돼지고기편육	206
두부김치	286
두부달걀찜	112
두부완자전	370
두부잡채	276
두부탕	350
들깨감자탕	186
떡꼬치	88

떡볶초	364
-----	-----

ㄹ

마늘종조림	94
마른새우무뎀은국	220
마른새우아욱국	366
마파두부	42
매운떡볶이	212
머위들깨나물	148
메밀묵/양념장	24
메밀묵채소무침	346
멸치새우볶음	290
멸치채소부침	118
모듬장조림	44
무겨자초절임	100
미나리김치부침	124
미역줄기볶음	310
미트볼계첩조림	64

ㅂ

바지락살미역국	78
뱅어포구이	204
봄나물비빔밥	54
부추무침	288
부추잡채	354
부추장떡	132
부추겉절이무침	372
부추팽이버섯나물	352
복어양념구이	82
비빔밥	336
뿌리채소튀김	342

ㅅ

삼색나물	136
삼색냉채	58



삼치무조림326
 새송이버섯돼지고기볶음...328
 새송이버섯볶음92
 새싹무침318
 새알팔죽.....270
 생미역초무침26
 생선살호박무침.....236
 생선커틀렛/소스114
 송송열무나물.....316
 쇠고기무국.....376
 쇠고기불낙볶음28
 쇠고기사태감자조림102
 쇠고기잡채378
 쇠고기토란탕.....240
 숙주나물무침.....264
 순두부된장국.....234
 스위스스테이크.....168
 시금치두부무침.....308
 시금치카레밥.....266
 속갓무 맑은국178
 속된장국138

○

아귀매운탕.....232
 알감자멸치조림160
 애호박된장국176
 애호박볶음368
 애호박새우젓찌개90
 채소떡볶이.....330
 채소샐러드34
 채소스틱66
 양배추매운볶음98
 양송이뽕밥.....306
 양송이피망조림.....254
 어묵고추장볶음.....332

어묵채소볶음150
 연근조림56
 열무보리비빔밥198
 영계조림36
 영양밥/양념장340
 오리버섯불고기162
 오리탕.....238
 오삼불고기152
 오이무침122
 오이배초무침.....250
 오이치커리무침38
 오징어볶음.....164
 오징어불고기374
 오징어숙회214
 오징어찌개120
 오징어초무침.....292
 오향장육170
 우거지탕.....278
 우리밀햇케이크.....226
 우엉떡조림218
 우엉잡채.....302
 유채나물된장무침30
 으깬고구마샐러드334
 임연수유자청구이52

ㄷ

젓은북어강정86
 조기구이/굴소스104
 죽순들깨탕260
 짬뽕.....248
 쫄면채소무침.....200

ㄹ

참나물무침.....208
 청경채무침76

청국장장장밥382
 청국장찌개.....358
 추어탕210
 취나물된장무침68

ㅋ

콩가루배추국312
 콩나물해물찜.....320
 콩소시지채소볶음46
 콩조림190

ㅌ

탕수육.....252
 탕평채.....202
 토란무들깨국62
 툇오이무침70
 통배추쌈/인삼찜장380

ㅍ

폭찜256
 표고버섯감자채볶음106
 표고탕수.....294
 피자떡볶음.....272

ㅎ

해물과래부침.....348
 햄버거스테이크.....108
 홍합미역국.....314
 황태구이360
 황태콩나물국.....224
 LA돼지갈비찜48