자율선택급식 운영 가이드라인



자율 균형 미래

경기도교육청
GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

목차 CONTENTS

I. 자율선택급식 개요 ····· 4

1. 자율선택급식 정의 ····· 4
2. 자율선택급식 운영 배경 ····· 4
3. 자율선택급식 운영 목적 및 의의 ····· 5
4. 자율선택급식 운영 근거 ····· 5
5. 가이드라인 활용방안 ····· 5

II. 자율선택급식 계획 ····· 6

1. 자율선택급식 관련 용어 정의 ····· 6
2. 자율선택급식 운영 기본 원칙 ····· 6
3. 자율선택급식 운영 모델 ····· 8
4. 자율선택급식 운영계획 수립 ····· 9
5. 자율선택급식 운영계획 시 주의사항 ····· 13

III. 자율선택급식 메뉴 계획 ····· 14

1. 선택메뉴 계획의 원칙 ····· 14
2. 메뉴 유형별 선택메뉴 계획 ····· 14
3. 조리 난이도에 따른 선택메뉴 계획 ····· 15
4. 샐러드바·쌈코너 계획 ····· 16
5. 메뉴 계획 시 기타 주의사항 ····· 17

IV. 자율선택급식 메뉴 조리 ····· 18

1. 생산량 결정 ····· 18
2. 선택메뉴의 조리 ····· 18
3. 조리 시 기타 주의사항 ····· 19

V. 자율선택급식 배식 관리 ····· 20

1. 배식 전 관리 ····· 20
2. 배식대 관리 ····· 22

3. 배식원 배치 및 배식지도 ····· 24
4. 배식 후 관리 ····· 25
5. 배식 시 기타 주의사항 ····· 25

VI. 자율선택급식 기기 및 급식실 공간 계획 ····· 27

1. 배식대 ····· 27
2. 식탁 및 의자 ····· 28
3. 자율선택급식 배식 효율화 기기 및 도구 ····· 29
4. 자율선택급식 급식실 공간 구성 ····· 31
5. 자율선택급식 기기 및 급식실 공간 계획시 기타 주의사항 ····· 32

VII. 자율선택급식 교육 및 홍보 ····· 33

1. 자율선택급식 교육 프로그램 운영 ····· 33
2. 학생 참여 프로그램 운영 ····· 33
3. 자율선택급식 홍보 및 정보 제공 ····· 34
4. 효율적인 교육을 위한 기타 고려사항 ····· 36

VIII. 자율선택급식 평가 및 개선 ····· 37

1. 자율선택급식 평가 계획 수립 ····· 37
2. 자율선택급식 평가 실시 ····· 37
3. 자율선택급식 평가 및 개선 방안 마련 ····· 37

부록 1. 자율선택급식 급식실 표준 레이아웃 ····· 39

부록 2. 자율선택급식 교육자료(급식실 게시자료) ····· 41

부록 3. 자율선택급식 참고 식단 ····· 43

부록 4. 자율선택급식 참고 레시피 ····· 45

I 자율선택급식 개요

1. 자율선택급식 정의

학생의 **자율권**과 **선택권**을 확대하여 개개인의 건강과 기호에 맞는 메뉴를 스스로 선택하고 식사량을 조절할 수 있는 자기주도적 식생활을 실천할 수 있는 급식

자율은 자유가 아닙니다!

- **자율선택급식에서 '자율'은 단순히 음식을 '자유롭게 선택한다'는 의미가 아닙니다.** 자율은 '스스로 판단하고 책임감 있게 행동한다'는 의미를 담고 있습니다. 이는 학생들이 자신의 필요와 건강을 고려해 현명하게 선택할 수 있는 능력을 기르는 것을 목표로 합니다. 자율선택급식은 단순한 선택의 자유를 넘어, 주어진 영양 정보와 지침을 바탕으로 균형 잡힌 식단을 구성할 수 있는 환경적·교육적 지원을 포함합니다.

- 이를 위해, **학생들이 건강한 선택을 할 수 있도록 다양한 교육적 노력이 뒷받침되어야 합니다.** 먼저, 음식에 대한 영양 정보를 제공하여 선택의 근거를 마련하고, 바람직한 음식 종류를 전략적으로 배치해 올바른 선택을 유도해야 합니다. 또한, 영양 및 식생활 교육을 통해 학생들이 책임감 있는 선택의 중요성을 이해하고 이를 실천할 수 있도록 해야 합니다.

- 자율선택급식은 학생들에게 무조건적인 선택의 자유를 제공하는 것이 아니라, 정보와 교육을 바탕으로 건강하고 책임감 있는 선택을 돕는 체계적이고 교육적인 프로그램입니다. 이러한 과정은 **학생들의 바람직한 식습관 형성뿐만 아니라, 스스로의 삶에 대한 책임감을 기르는 데에도 중요한 역할을 합니다.**

2. 자율선택급식 운영 배경

- 학생의 건강한 삶과 미래인재로의 성장을 위한 통합적 학교급식 정책
  - 학생의 자율권과 선택권 존중을 통한 바른 미래인재로의 성장을 위한 정책 요구도 증가
- 건강과 기본인성 함양을 위한 학생주도 영양·식생활 교육
  - 학생 개인의 식사 관리와 공동체의 지속가능한 실천적 인성역량으로서의 영양·식생활 교육 필요
- 급식 업무 효율화와 식사공간 재구조화
  - 학교급식의 전환 요소 분석을 통한 미래 학교급식 시스템 기반 마련

3. 자율선택급식 운영 목적 및 의의

- 자율선택급식을 통해 학생의 선택권, 자율권 존중을 바탕으로 새로운 학교급식으로 미래교육 선도
- 경기교육의 기본가치를 반영한 영양·식생활교육으로 건강과 기본인성 함양
- 학생이 급식의 주체가 되어 본인의 기호와 건강 상태에 따라 영양균형을 생각하고 자신에게 적절한 메뉴와 양을 자발적으로 선택하는 자기주도적 식생활을 경험함으로써 식생활관리 역량 함양
- 개인의 기호와 건강 상태에 적절한 음식을 선택할 수 있도록 함으로써 식습관 개선과 건강 증진 및 급식에 대한 만족도 증가
- 조리 공간의 효율화, 식사 공간의 교육공간화 등 급식 환경 개선
- 음식물 쓰레기 절감

4. 자율선택급식 운영 근거

- 2023 경기교육기본계획(정책4 모두의 건강과 안전을 살피는 교육)
- 「경기도교육청 학생 영양·식생활 교육 지원 조례」(제7161호, 2021.10. 6. 제정)
- 2024년 학교급식 기본 방향(학교급식보건과-1421, 2024.2.6.)

5. 가이드라인 활용방안

- 자율선택급식 계획 수립 및 운영, 평가 및 개선방안 수립시 활용
- 학교급식관계자 교육 등에 활용
- 급식시설 증·개축 및 현대화 사업 추진 등을 통한 학교급식실 공간 계획시 활용

II 자율선택급식 계획

1. 자율선택급식 정의

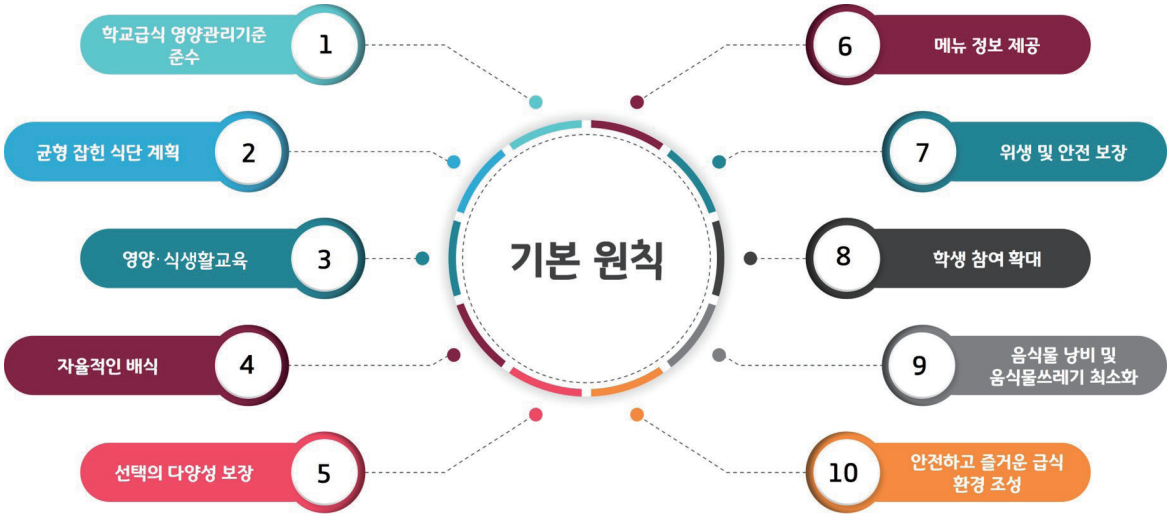
- 자율선택급식: 자율배식과 선택식단을 기반으로 한 학교급식
- 자율배식
  - 학생이 스스로 자신에게 맞는 식사량을 조절하여 선택하도록 하는 배식 방법
  - 식단 중 일부 메뉴만을 자율배식하도록 하는 **부분 자율배식**과 식단의 모든 메뉴를 자율배식하도록 하는 **전체 자율배식**(안전사고가 우려될 경우 국은 제외)으로 구분
- 선택식단
  - 학생이 여러 가지 메뉴 중 자신의 기호나 필요에 따라 원하는 메뉴를 선택할 수 있는 식단 체계
  - 식단 중 일부 메뉴를 복수로 제공하는 **선택메뉴**와 신선 채소류를 별도로 제공하는 **샐러드바·쌈코너**로 구분
- 선택메뉴
  - 식단 중 1개 메뉴 유형을 복수로 제공하는 **단일 선택메뉴**와 2개 이상의 메뉴 유형을 복수로 제공하는 **다중 선택메뉴**로 구분
- 샐러드바·쌈코너
  - 신선 채소류를 별도의 배식대에서 제공하는 방식

자율배식	부분 자율배식		일부 메뉴 자율배식
	전체 자율배식		모든 메뉴 자율배식
선택식단	선택메뉴	단일 선택메뉴	선택메뉴 1개
		다중 선택메뉴	선택메뉴 2개 이상
	샐러드바·쌈코너		신선 채소류 별도 제공

2. 자율선택급식 운영 기본 원칙

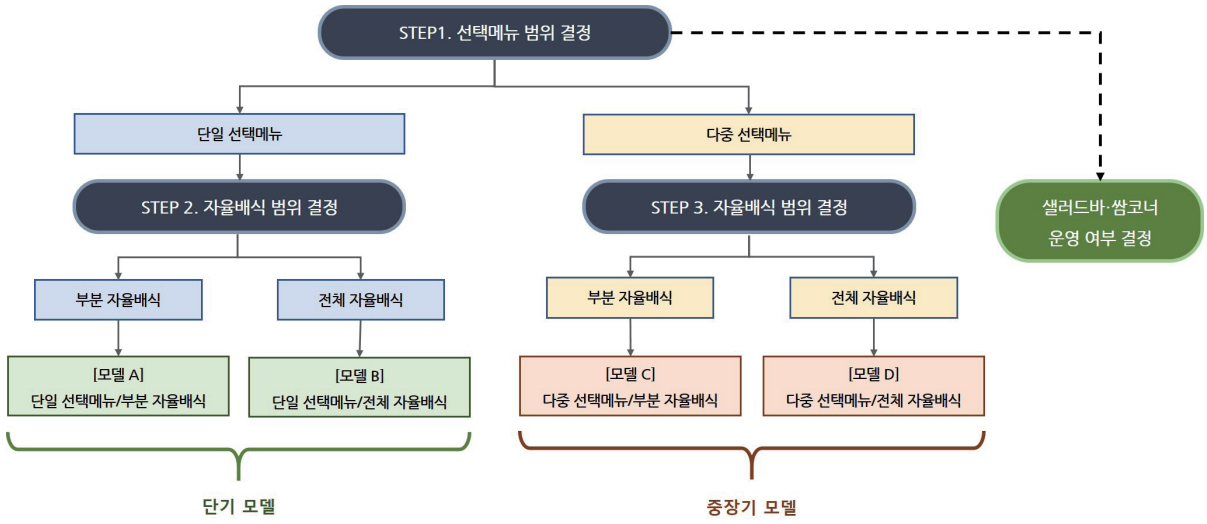
- 학교급식 영양관리기준 준수
  - 학교급식 영양관리기준에 따른 에너지 및 영양소 제공량 준수
  - 총 공급에너지 중 단백질 에너지가 차지하는 비율이 20%를 넘지 않도록 주의
- 균형 잡힌 식단 계획
  - 다양한 식품군(곡류, 육류·어류·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품류)이 포함된 식단 구성
  - 전통 식생활문화 체험에 기반한 식단 계획
- 영양·식생활 교육
  - 건강한 식습관 형성을 위한 영양·식생활 교육 연계

- 자율적인 배식
  - 학생이 스스로 자신의 건강 상태에 맞는 섭취량을 선택할 수 있도록 배려
  - 적정 섭취량에 대한 교육 및 지도
- 선택의 다양성 제공
  -바람직한 선택에 대한 교육 및 지도
  - 다양한 선택메뉴를 제공하여 학생의 자율적인 선택권을 보장하되 '건강한 식습관 형성'이라는 목적을 달성할 수 있도록 선택권의 범위 설정
- 메뉴 정보 제공
  - 식재료 정보, 영양 정보, 식품 알레르기 정보 등 메뉴 관련 정보 제공
- 위생 및 식품 안전 준수
  - 조리 과정 및 자율배식 과정에서 위생 관리 철저
  - 모든 메뉴에 알레르기 정보 표기
- 학생 참여 확대
  - 자율선택급식 운영에 학생 의견 반영 활성화
- 음식물 낭비 및 음식물 쓰레기 최소화
  - 학생이 원하는 분량을 스스로 조절하여 음식물 쓰레기 최소화
  - 잔반량 조사 및 학생 피드백을 통하여 음식물 낭비 최소화
- 안전하고 즐거운 급식 환경 조성
  - 배식 및 식사 공간의 청결을 유지하여 위생적인 환경 조성
  - 편안하고 즐거운 마음으로 급식을 경험할 수 있는 쾌적한 환경 조성

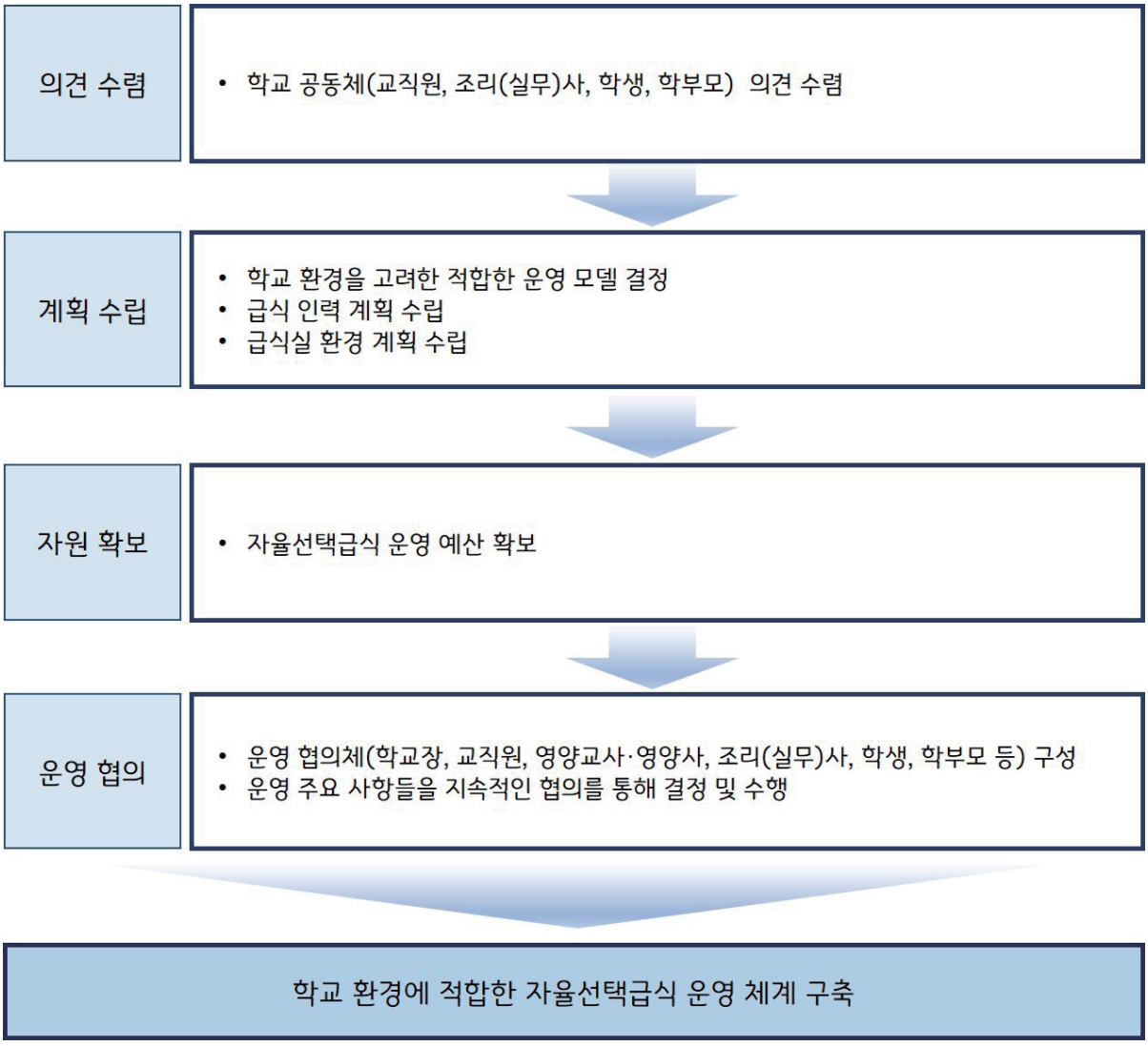


3. 자율선택급식 운영 모델

- 자율선택급식 운영 모델은 선택메뉴 및 자율배식 범위에 따라 **①모델 A: 단일 선택메뉴/부분 자율배식 모델, ②모델 B: 단일 선택메뉴/전체 자율배식 모델, ③모델 C: 다중 선택메뉴/부분 자율배식 모델, ④모델 D: 다중 선택메뉴/전체 자율배식 모델**로 구분
- 모델 A, B는 단기 모델, 모델 C, D는 중장기 모델로 적용 가능하나, 학교의 상황에 맞게 탄력적으로 운영
- 샐러드바·쌈코너는 추가로 선택 운영



4. 자율선택급식 운영계획 수립



1) 의견 수렴

- 학교관리자 및 교직원의 이해와 협조 필요
  - 교직원회의 등을 통해 자율선택급식 운영 필요성 전달 및 의견 수렴
- 조리(실무)사의 이해와 협조 필요
  - 급식 회의를 통해 자율선택급식 운영의 필요성 전달 및 의견 수렴
- 학부모의 이해와 협조 필요
  - 학부모총회, 학교운영위원회, 급식소위원회 등을 통해 자율선택급식 운영의 필요성 전달 및 의견 수렴

2) 계획 수립

① 운영 모델 결정

[자율선택급식 운영 모델]

모델		선택메뉴 범위	자율배식 범위	추가 선택
단기 모델	모델 A	단일 선택메뉴	부분 자율배식	샐러드바·쌈코너
	모델 B	단일 선택메뉴	전체 자율배식	
중장기 모델	모델 C	다중 선택메뉴	부분 자율배식	
	모델 D	다중 선택메뉴	전체 자율배식	

[자율선택급식 운영 모델 결정 단계]

단계		적용 기준	내용
STEP 1	선택메뉴 범위 결정	• 학교급	• 초등학교 저학년은 선택메뉴 범위 최소화
		• 조리실 여건	• 조리(실무)사 수가 일시적으로 부족하거나 조리실 기기가 여의치 않을 경우 크기나 개수 선택, 김치 선택, 과일 선택 등을 위주로 운영
		• 학생 자율성	• 학생 자율성이 높지 않을 경우 주찬, 과일 이외의 후식은 제외
		• 운영 횟수	• 매일 운영 권장(최소 주 2회 이상)
STEP 2	자율배식 범위 결정	• 학교급	• 초등학교 저학년은 일괄배식 적용
		• 학교규모	• 소규모 학교(200명 이하)의 경우 전체 자율배식 적용 • 대규모 학교(1,000명 이상)의 경우 부분 자율배식으로 운영
		• 조리실 여건	• 배식 담당 인원이 부족할 경우 자율배식 범위 확대
		• 급식실 환경	• 자율배식대 배치 가능 면적 고려
		• 학생 자율성	• 학생 자율성이 낮을 경우 부분 자율배식으로 운영 (주식→과일 이외의 후식→김치→과일→주찬→부찬(채소류) 순으로 확대) • 학생 자율성이 높을 경우 전체 자율배식으로 운영
		• 운영 횟수	• 매일 운영 권장
STEP 3	샐러드바·쌈코너 운영 결정	• 학교급, 학교규모	• 학교급, 학교규모에 관계 없이 운영 권장
		• 운영 횟수	• 주 2회 이상 운영 권장

• **STEP 1. 선택메뉴 범위 결정**

- 선택메뉴 범위는 학교급, 조리실 여건, 학생의 자율성(균형 있는 식품 선택 능력) 등을 고려하여 결정
- 초등학교 저학년은 선택메뉴 범위 최소화(식품 선택 관련 교육 및 적응 기간을 거쳐 확대 검토)
- 조리실 여건상 선택메뉴 운영이 어려울 경우(조리(실무)사 수가 일시적으로 부족하거나 조리실 기기가 여의치 않을 경우 등)에는 조리를 최소화하는 방향으로 선택메뉴 범위 조정(크기나 개수 선택, 김치 선택, 과일 선택 등을 위주로 운영. 학생들의 건강한 식품 선택을 유도하기 위해 과일→김치→부찬(채소류)→주식→주찬→과일 이외의 후식 순으로 적용 확대 권장)
- 과일 이외의 쿠키, 케이크, 음료 등 당류 함량이 높은 공산품 후식은 선택권을 보장할 경우 오히려 섭취량이 많아질 수 있으므로 후순위로 조정
- 학생의 자율성이 높지 않을 경우(학생의 편식이 심할 경우 등) 주찬, 과일 이외의 후식은 선택메뉴 운영에서 제외 권장
- 선택메뉴는 매일 운영을 권장하나 학교 상황에 맞게 주 2회 이상 운영

• **STEP 2. 자율배식 범위 결정**

- 자율배식 범위는 학교급, 학교규모, 조리실 여건, 급식실 면적, 학생의 자율성(자율배식 능력) 등을 고려하여 결정
- 초등학교 저학년의 경우 자율배식에 아직 어려움이 있고 시간이 많이 소요되므로 예외적으로 일괄배식 또는 부분 자율배식 권장(자율배식 관련 교육 및 적응 기간을 거쳐 자율배식 적용 적극 검토)
- 200인 이하 소규모 학교의 경우 전체 자율배식 권장
- 학생의 자율성이 높을 경우 전체 자율배식으로 운영
- 국·찌개의 경우 안전성을 고려하여 전체 자율배식의 경우에도 예외적으로 일괄배식 적용 가능
- 배식 담당 인원이 부족할 경우 자율배식 범위 확대
- 자율배식대 배치 가능 면적 고려(적정 자율배식대 수는 28쪽 참고)
- 학생의 자율성이 높지 않을 경우(학생의 편식이 심할 경우 등), 자율배식 적용 메뉴 범위 조정(주식→과일 이외의 후식→김치→과일→주찬→부찬(채소류) 순으로 적용 확대 권장)
- 학생의 자율성이 높지 않을 때 주찬을 자율배식하는 경우 섭취량이 지나치게 많을 수 있으므로 적정량을 배식할 수 있도록 후순위로 조정
- 반대로 부찬(채소류)의 경우 우리나라 어린이·청소년의 채소 섭취량이 지속적으로 감소하고 있고 자율배식하는 경우 섭취량이 감소할 수 있으므로 적정량을 배식할 수 있도록 후순위로 조정
- 추가배식대 운영도 자율배식에 해당
- 자율배식은 매일 운영 권장

- **STEP 3. 샐러드바·쌈코너 운영 결정**
  - 샐러드바·쌈코너는 조리실 여건, 급식실 면적 등을 고려하여 운영 여부 결정
  - 학교급, 학교 규모에 관계 없이 운영 권장
  - 샐러드바·쌈코너는 식단 구성이 복잡하지 않은 날 운영 권장
  - 샐러드바·쌈코너의 운영 횟수 결정(주 2회 이상 권장)

② 급식 인력 계획 수립

- 급식인원수별 학교급식 조리종사원 배치기준에 따른 인력을 확보하고, 모델 유형 및 샐러드바·쌈코너 운영 여부에 따라 배식 인력 배치를 계획하되, 학교 상황에 맞게 탄력적으로 운영
- 메뉴 선택 및 자율배식 범위를 고려하여 적절한 직무별 인원 및 배식 인원 계획
  - 자율배식대 및 샐러드바·쌈코너 담당 1명 이상 배치
  - 일괄배식을 운영할 경우 일괄배식 메뉴 2개당 1~2명씩 배치
  - 국을 일괄배식할 경우 국 배식 담당 1명씩 추가

③ 급식실 환경 계획 수립

- 이동하는 과정에서 혼잡을 최소화할 수 있도록 효율적으로 동선 계획
  - 입구와 출구를 따로 분리하여 학생들이 한 방향으로만 움직일 수 있도록 계획
  - 입출구가 1개일 경우 ㄷ자 형으로 이동하도록 하여 동선이 겹치지 않도록 계획
  - 식탁과 식탁 사이 공간을 충분히 확보하여 이동이 편리하도록 계획
  - 퇴식대는 출구 또는 세척실 근처에 배치하는 것을 권장하며, 여러 지점에 분산 배치하여 과도한 중량 운반에 대한 조리종사자 근골계계 부담 해소 및 학생들이 특정 지점에 몰리지 않도록 계획
  - 바닥에 동선유도선 설치
- 쾌적한 급식실 환경 조성
  - 충분한 식사시간을 확보할 수 있는 좌석 회전율을 고려한 공간 면적 확보
  - 가능한 많은 자연 채광을 확보하도록 계획
  - 밝은 조명 설치(400룩스 이상)
  - 흡음시설 설치(파티션 설치 등)
  - 퇴식대의 음식물쓰레기가 보이지 않도록 설계
  - 학교급을 고려한 식탁 및 의자 선택
  - 친목을 도모할 수 있는 공간 구성 및 식탁 배치
  - 급식실 출입 전 대기 공간이 있는 경우 냉난방시설 설치
- 급식실을 교육 공간으로 활용
  - 다양한 영양 정보 및 교육자료를 게시할 수 있도록 설계
  - 학생 작품 등을 전시하여 문화공간으로 활용
  - 식문화 체험, 쿠킹클래스, 영양상담 등을 위한 별도 공간 구성

3) 자원 확보

- 자율선택급식 운영을 위한 예산 확보 및 계획
  - 자율선택급식 관련 필요 기기 및 도구 구입 계획을 수립하고 예산 확보
  - 학교 전체 운영 예산 및 급식 운영 예산을 파악하여 예산 마련

4) 운영 협의

- 자율선택급식의 성공적 운영을 위해 가장 중요한 요소는 학교 구성원(학생, 교직원, 학부모 등)의 이해와 학교 책임자인 교장의 적극적인 지원
- 자율선택급식이 효율적으로 운영되도록 다양한 이해관계자들이 협력하여 논의
- 영양교사·영양사가 중심이 되어 조리(실무)사, 교직원, 학생과 운영 협의
- 교사회의 및 학부모총회, 학교운영위원회, 급식소위원회 등 활용

5. 자율선택급식 운영계획 시 주의사항

- 학생 스스로 건강한 메뉴를 선택하고 본인에게 필요한 섭취량을 자율적으로 선택할 수 있도록 하는 자율배식 능력(자율성) 함양이 자율선택급식 목표 달성의 전제조건이므로 자율선택급식 운영 초기에는 자율배식 적용으로 시작(최소 1개월 이상 운영 권장, 교육 병행 필요)
- 메뉴 구성 시 학생이 선호하는 메뉴와 건강한 메뉴 사이의 균형을 고려하여 계획
- 학생들이 특정 메뉴만 선택하거나 지나치게 많은 양 또는 적은 양을 배식하는 경향이 있을 수 있으므로, 올바른 선택을 할 수 있도록 지속적인 교육과 지도 필수적으로 계획
- 학생들이 스스로 음식을 선택하고 가져가는 과정에서 위생관리가 중요하므로 급식이 오염되지 않도록 손소독기 또는 손소독제 비치, 음식 보호용 덮개 사용 등 위생관리 철저
- 선택메뉴 운영 시 과일부터 시작하여 단계적으로 선택메뉴 범위 확대
- 자율배식 운영 시 밥부터 시작하여 단계적으로 자율배식 범위 확대

Ⅲ 자율선택급식 메뉴 계획

1. 선택메뉴 계획의 원칙

- 건강한 식생활 관리능력을 기를 수 있도록 영양균형을 고려하여 선택메뉴 구성
- 메뉴 기호도 조사 자료를 반영한 메뉴 구성
- 쿠키, 케이크류, 음료 등 당류 함량이 높은 후식보다 과일이나 채소찬류를 우선적으로 선택할 수 있도록 메뉴 구성
- 되도록 밥류, 채소찬류, 김치류 등 한국형 식사패턴을 반영한 메뉴에서 선택권 제공
- 채소 섭취 증진을 위해 다양한 채소를 재료로 활용한 메뉴 구성
- 초등학교 저학년을 대상으로는 음식의 맵기와 크기를 조절하여 학생의 기호와 섭취 능력에 맞는 메뉴 구성
- 배려식단(죽, 알레르기 대체식) 운영 고려
- 학생의 다양한 문화적 배경을 존중하는 식단(다문화 메뉴 등) 운영 고려

2. 메뉴 유형별 선택메뉴 계획

- 메뉴 유형별로 학생의 기호도, 조리실 여건 등을 고려하여 계획

[메뉴 유형별 선택메뉴 예]

메뉴 유형		예	비고
주식	밥류	참치마요주먹밥/ 치즈닭갈비주먹밥	• 일품밥일 경우 추가배식대에 흰밥 제공 • 비빔밥은 나물, 양념장을 선택으로 배치
	면류	토마토스파게티/크림스파게티	• 추가배식대에 흰밥 제공
주찬 (육류, 생선류)		후라이드치킨/양념치킨	• 섭취량 및 기호도를 고려하여 크기 및 선택 개수 다양화 • 소스를 별도로 제공하여 스스로 선택할 수 있도록 유도
부찬(채소류)		콩나물무침/시금치무침	• 두 종류 이상 채소 제공 권장
김치		오이김치/열무김치	• 배추김치, 깍두기외 다양한 김치 제공 권장 • 일괄배식시에는 일괄배식대에서 배추김치를 배식하고 추가배식대에 기타 김치 배치 • 김치 체험 주간 운영 권장

메뉴 유형		예	비고
후식	과일류	사과(홍옥)/사과(부사)	• 동일한 과일의 다른 품종 제공 권장 (예: 사과(홍옥)/사과(부사), 청포도/적포도) • 다양한 과일을 보기 좋게 세팅 권장 • 섭취량 및 기호도를 고려하여 크기 및 개수 다양화(예: 귤 ½개/1개)
	기타 후식류	꿀호떡/씨앗호떡	• 당류나 나트륨 함량이 높지 않은 것으로 구성 • 섭취량 및 기호도를 고려하여 크기 및 개수 다양화(예: 떡 1개/2개)

3. 조리 난이도에 따른 선택메뉴 계획

1) 조리 난이도 하

- 자율선택급식 운영 초기부터 적용 가능
- 조리(실무)사 수가 일시적으로 부족하거나 조리실 기기가 여의치 않을 경우에도 적용 가능
- 완제품 가공식품 선택의 경우 학생들의 건강한 식품 선택에 도움이 되지 않으므로 제한적으로 적용 필요

[선택메뉴 계획_조리 난이도 하]

구분	예시
크기나 개수 선택	귤 ½개/1개, 돈가스 ½쪽/1쪽
김치 선택	배추김치/열무김치, 깍두기/백김치, 무말랭이김치/보쌈김치, 갓김치/오이김치
과일 선택	바나나/방울토마토, 포도/파인애플, 아이스망고/아이스홍시, 골드키위/메론, 배/사과, 청포도/적포도, 사과(홍옥)/사과(부사)
소스·드레싱 또는 토핑 선택	오리엔탈드레싱/사우전아일랜드드레싱, 케첩/허니머스터드, 딸기잼/블루베리잼, 눈꽃치즈 선택
완제품 가공식품 선택	포도주스/오렌지주스, 팥붕어빵/슈크림붕어빵, 꿀호떡/씨앗호떡, 발효유 맛 선택, 아이스크림 맛 선택

2) 조리 난이도 중

- 자율선택급식 운영 초기부터 적용가능

• 매운맛 2단계 조리의 경우 초등학교에 권장

[선택메뉴 계획_조리 난이도 중]

구분	예시
사이드 메뉴 선택	스테이크에 감자구이/모듬채소구이
매운맛 2단계 조리	후라이드치킨/양념치킨, 간장 어묵볶음/매운 어묵볶음, 콩나물국/매운콩나물국

3) 조리 난이도 상

• 조리(실무)사의 조리 숙련도가 높고 조리시간과 급식기기들이 여유가 있을 경우, 자율선택급식 운영 초기부터 활용 가능

[선택메뉴 계획_조리 난이도 상]

구분	예시
같은 주재료를 다른 조리법으로 조리	달걀말이/달걀찜, 고등어구이/고등어조림
다른 주재료를 같은 조리법으로 조리	돼지고기탕수육/닭가슴살탕수육, 호박볶음/가지볶음, 콩나물무침/시금치무침
다른 주재료를 다른 조리법으로 조리	닭다리구이/소불고기, 오이무침/가지볶음

4. 샐러드바·쌈코너 계획

• 계절에 맞는 채소들로 구성
• 다양한 색상의 샐러드와 쌈 제공
• 다양한 드레싱 및 토핑 제공
• 학교 여건에 따라 가짓수 조절
• 상추 외에 다양한 채소를 제공하여 선택의 기회 제공
• 쌈채소가 잘 어울리는 메뉴(예: 매운 돼지고기 볶음, 소불고기 등)에 쌈코너 운영

- 식품 알레르기 유병 학생을 위해 견과류를 제외한 쌈장, 드레싱 등 별도 제공

[샐러드바·쌈코너]

구분	예시
채소 및 기타 재료	• 잎·줄기채소류: 청상추, 적상추, 로메인, 깻잎, 치커리, 라디치오, 치콘, 적근대, 청근대, 백경근대, 황경근대, 케일, 청경채, 머위, 취나물, 봄동, 호박잎, 청겨자, 뉴그린, 양상추, 양배추, 적채, 베이비채소, 셀러리 등 • 열매·꽃·뿌리 채소류: 방울토마토, 당근, 오이, 파프리카, 피망, 셀러리, 브로콜리, 콜리플라워 등 • 해조류: 쌈다시마, 쌈미역 등 • 기타: 구운 채소, 삶은 달걀, 올리브 등
드레싱 및 양념장	• 쌈장, 참깨드레싱, 발사믹드레싱, 유자드레싱, 후렌치드레싱, 허니머스터드 드레싱 등 • 식품 알레르기 유병 학생을 위해 견과류를 배제한 소스 제공
토핑	• 건과일, 견과류, 리코타치즈, 모짜렐라 치즈, 눈꽃치즈, 콘옥수수 등

5. 메뉴 계획 시 기타 주의사항

- 설문조사나 의견 수렴 활동을 통해 학생 의견을 메뉴 구성에 반영
- 선택메뉴는 학생의 기호도가 유사한 메뉴(망고/딸기, 사과/배)로 구성하여 특정 메뉴에 선택이 치중되지 않도록 구성
- 학생의 관심을 끌도록 창의적이고 흥미로운 메뉴명 부여
- 후식용 완제품 가공식품의 경우 선택메뉴로 제공할 시 학생들의 건강한 식품 선택에 도움이 되지 않을 수 있으므로 제한적으로 활용
- 우리나라 어린이·청소년의 채소 및 과일류 섭취가 지속적으로 감소하고 있으므로 채소 반찬 및 과일류에 선택메뉴 확대
- 우리나라 어린이·청소년의 우유 섭취가 지속적으로 감소하고 있으므로 우유를 선택메뉴로 활용
- 낱개로 선택하는 선택메뉴의 경우(예: 돈가스/치즈 돈가스) 크기 차이가 나지 않도록 주의(크기에 따라 선택의 경향이 달라짐)

Ⅳ 자율선택급식 메뉴 조리

1. 생산량 결정

- 학생 영양기준 및 기호도에 따라 선택메뉴별 1인 분량 기준 설정
  - 매운맛/순한맛의 양은 지속적인 모니터링을 통해 기호도를 미리 파악해 이에 맞게 준비
- 선호 메뉴 및 특이사항을 사전에 파악하여 준비
- 식단구성 및 생산량 조절을 위해 지속적인 모니터링 및 기록 필요
- 학교 상황에 따라 탄력적으로 운영

[자율선택급식 메뉴 유형별 선택메뉴 생산량 결정 시 고려 사항]

메뉴 유형		고려 사항
주식	밥류	• 일품밥(곤드레밥, 나물밥 등) 제공 시, 전체 급식의 10% 정도 흰밥 준비
	면류	• 면류(칼국수, 잔치국수 등) 제공 시, 전체 급식의 10% 정도 흰밥 준비
주찬		• 선호도 높은 주찬을 전체의 2/3 양으로 준비 • 추가 생산이 용이한 선택메뉴의 경우(예: 양념치킨/간장치킨) 많이 선택되는 메뉴를 보고 줄어드는 양을 확인해서 한 받드씩 추가로 생산
부찬		• 선호도 높은 부찬(콩나물무침, 시금치나물 등)을 전체의 2/3 양으로 준비
김치류		• 배추김치나 깍두기가 포함된 선택메뉴일 경우(예: 배추김치/열무김치) 배추김치나 깍두기를 전체의 2/3 양으로 준비
후식류		• 선호도가 높은 과일이나 후식을 전체의 2/3 양으로 준비
샐러드바·쌈코너		• 일괄배식보다 1인 분량을 2/3 양으로 준비

2. 선택메뉴의 조리

- 성장발달 단계를 고려하여 적절한 크기로 식재료 전처리(초등학교 저학년의 경우, 채소나 과일의 크기를 작게 잘라서 준비)
- 소량조리 및 분산조리에 적합한 조리기기(크기 작은 볶음솥, 컨벤션 오븐 등) 확보
- 분산조리를 적용하여 수요에 탄력적으로 대응(매운맛과 순한맛 등 선택메뉴 운영 시, 학생의 기호도를 파악하면서 분산조리)
- 매운맛/순한맛 조리시에는 순한맛을 먼저 덜어낸 후 매운맛으로 마무리
- 후라이드치킨/양념치킨 등 소스로 마무리하는 선택메뉴의 경우 소스를 따로 비치하여 학생 스스로 선택·조절할 수 있도록 유도

- 음식에 추가되는 기타 양념(예: 양념다대기, 양념장, 고명, 김가루, 눈꽃치즈, 소스 등)을 별도로 제공하여 선택의 폭 확대

3. 조리 시 기타 주의사항

- 조리(실무)사 의견수렴 및 피드백 등을 통하여 조리업무 단순화
- 작업 공정 개선을 통해 기존 조리 과정의 비효율 요소를 도출하고 제거하여 전체적인 업무량이 증가하지 않도록 계획
- 자동교반솥 등 조리과정의 자동화 시스템 적극 도입

V 자율선택급식 배식 관리

1. 배식 전 관리

1) 식단 안내문 작성 및 게시

- 식단 안내문은 학생들이 쉽게 확인할 수 있도록 큰 글씨체와 표 형식으로 가독성을 높여 작성하여 학생 및 교직원, 학부모에게 배포
- 식단 안내문은 급식실, 각 학급 교실, 학교 게시판 등에 게시하고 학교 홈페이지에 업로드
- 학생들이 선택메뉴를 미리 확인할 수 있도록 식단 안내문의 선택메뉴 강조 표시
- 자율선택급식 식단에 대한 안내문 발송

식단 안내문 예시

각 반에 알려드립니다.
오늘은 **자율선택급식 쌈코너**가 있는 날입니다.
손을 깨끗이 씻고 쌈을 먹을 수 있도록 교육 부탁드립니다.

모둠쌈은 선택식단으로 먹고 싶은 학생만 가져갈 수 있도록 안내해 주시고
김치는 무말랭이김치, 보쌈김치 중 선택으로 가져 갈 수 있도록 지도해 주시면 감사하겠습니다.

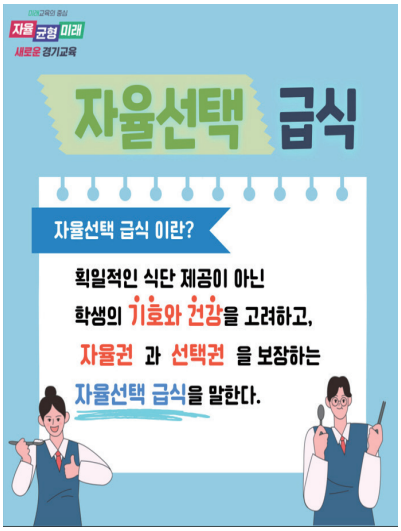
오늘의 식단: 조각서리태밥, 두부전골, 삼겹살마늘구이, 청포묵김무침,
무말랭이김치/보쌈김치, 사과, 모둠쌈, 쌈장

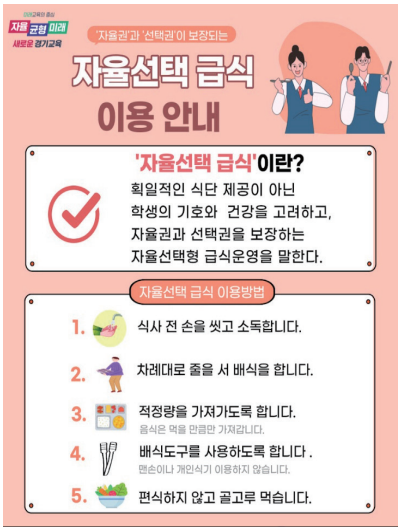
즐거운 점심시간 되세요~~

2) 배식 방법 안내문 작성 및 게시

- 메뉴와 배식순서 등에 대한 안내문을 작성하여 급식실에 게시
- 급식실에 게시할 수 있는 안내문은 가이드라인 35쪽 및 부록 2 참고

[자율선택급식 이용 안내문 예시]







출처: 경기도교육청 학교급식보건과 영양·식생활 교육자료 공유 구글 드라이브

3) 쇼케이스 준비

- 1인 분량의 식단 샘플 전시를 위한 쇼케이스 준비
- 식단 구성이 다른 2개 이상의 식판 전시 권장
- 쇼케이스는 식판 2개 정도 전시할 수 있는 충분한 크기로 구비 권장
- 쇼케이스를 급식실 출입구 또는 배식 전에 확인할 수 있는 동선에 배치
- 배식량은 초등학교의 경우 3~4학년, 중고등학교의 경우 2학년 기준으로 준비하고 해당 사항 안내
- 메뉴명을 표시하고, 선택메뉴는 강조하여 표시
- 별도의 쇼케이스가 없을 경우 배식대 시작점에 식단 샘플 배치

[식단 전시 예시]





2. 배식대 관리

1) 자율배식대 준비

- 자율배식대는 양쪽에서 배식이 가능한(배식라인 2개) 형태의 것으로 구비(적절한 배식대 유형은 가이드라인 27쪽 참고)
- 메뉴 보관 전에 배식대 세척 및 소독
- 자율배식대의 메뉴가 부족하면 바로 보충할 수 있도록 보냉·보온고에 미리 메뉴 준비
- 메뉴 배열 순서 결정
  - 섭취 강조가 필요한 메뉴(채소 반찬, 과일류 등)를 앞쪽으로 배열
  - 완전 자율배식일 경우 배식 순서는 밥→부찬(채소류)→김치→주찬→후식→국·찌개가 되도록 배치 권장(※ 학생의 섭취를 권장해야 할 메뉴를 앞쪽으로 배치)
  - 밥 자율배식이 시간이 더 소요되므로 앞쪽으로 배치를 권장하나, 평소 밥 잔반량이 많을 경우 선택한 반찬 양에 따라 밥 양을 조절할 수 있도록 밥을 뒷부분에 배치 고려
  - 부분 자율배식일 경우 자율배식→일괄배식 순서로 권장
  - 주찬이나 후식을 일괄배식할 경우 일괄배식을 먼저 진행하게 되면 자율배식으로 진행하는 부찬(채소류)을 선택하지 않을 가능성이 높으므로 학생의 자율배식 능력을 고려하여 주의 필요(교육 병행 필수)
  - 학생들의 기호도가 높은 음식을 뒤쪽으로 배치
- 배식대 여유 공간에 메뉴 영양 정보, 배식방법 등에 대한 설명 게시
- 면요리는 1인분량씩 소분해 준비하여 배식이 빠르게 진행될 수 있도록 관리하거나 일괄배식으로 변경
- 배식 전까지 음식 보호용 덮개를 사용하여 위생적으로 관리

2) 추가배식대 준비

- 모든 메뉴 추가배식대 운영 권장(전체 배식 완료 후 자율배식대를 추가배식대로 활용 가능)
- 주식이 면류나 일품밥일 경우, 흰밥을 추가배식대에 준비
- 흰죽을 제공할 경우, 추가배식대에 준비
- 당일 배식량을 점검하여 잔식이 예상되는 메뉴는 추가배식대에 준비

3) 샐러드바·쌈코너 배식대 준비

- 샐러드바 역시 양쪽에서 배식이 가능한(배식라인 2개) 형태의 것으로 구비
- 별도의 샐러드바 배식대 설치가 어려운 경우 일반 식탁 이용 가능
- 채소를 섞지 않고 따로따로 배치 권장
- 샐러드 드레싱, 토핑 등은 별도의 용기에 담아 배치
- 배식대 여유 공간에 채소 섭취의 중요성 등 영양 정보에 대한 설명 게시

4) 배식도구 준비

- 학생의 발달단계를 고려한 배식 도구 마련(집게, 국자 등)
- 초등학교 저학년은 작은 크기로 준비
- 섭취를 권장할 메뉴에는 상대적으로 한번에 떠지는 양이 많은 배식도구, 섭취 제한이 필요한 메뉴는 작은 배식도구 사용
- 집게가 음식에 빠지지 않도록 손잡이가 긴 배식도구 사용
- 받드 중간에 고정장치(칸막이)를 사용하면(또는 큰 받드 안에 작은 받드를 2개 넣어 사용) 배식집게나 스푼이 빠지지 않아 편리

[자율배식을 위한 필요 배식도구]

메뉴 유형		배식도구	기타 고려 사항
주식	밥류	• 손잡이 긴 타공 스푼 또는 주걱	• 물그릇 함께 준비
	면류	• 집게	• 집기 편하도록 1인분량씩 소분해서 세팅
국·찌개류		• 국자	• 1인분 정도의 작은 크기로 준비
주찬	육류	• 집게 • 긴 스푼(볶음 등)	
	생선류	• 집게 • 긴 스푼(조림, 찜 등)	
부찬	채소류	• 집게	
김치류		• 집게 • 긴 스푼(깍두기 등)	• 깍두기는 집게보다 스푼이 편리
후식 및 과일류		• 집게 • 긴 스푼	• 포도, 방울토마토 같은 방울 모양 과일은 집게보다 긴 스푼이 편리
기타		• 작은 국자 • 소스 스푼 • 소스통	• 소스용으로는 수저보다 소스 전용의 손잡이가 긴 스푼이 편리 • 스퀴즈형 소스통 활용 가능

[배식도구 예시]

						
긴 타공 스푼	작은 국자	집게		긴 스푼	소스 스푼	
밥류	국·찌개류	주찬류, 부찬류, 김치류, 후식류, 과일류		주찬류, 부찬류, 과일류	소스류	

3. 배식원 배치 및 배식지도

1) 배식원 배치

- 배식원은 자율배식 범위에 따라 자율배식대 2대당 1~2명을 배치하되, 선택메뉴 범위에 따라 탄력적으로 운영
- 일괄배식 메뉴가 있을 경우 메뉴 2개당 1~2명씩 배치
- 국을 일괄배식할 경우 국 배식 담당자를 1명씩 추가
- 샐러드바·쌈코너를 별도로 운영시 자율배식대 담당자가 함께 관리
- 자율배식대 및 샐러드바·쌈코너 담당자는 음식 추가 및 배식대 위생 관리를 함께 담당

[자율선택급식을 위한 배식원 배치]

자율선택급식 모델	배식 담당 (음식 추가 및 배식대 위생 관리 포함)	샐러드바·쌈코너 운영 시 (음식 추가 및 배식대 위생 관리)
부분 자율배식일 경우	• 자율배식대 2대당 1~2명 • 일괄배식 메뉴 2개당 1~2명 • 국 일괄배식의 경우 국 배식 담당 1명씩 추가	자율배식대 담당자가 함께 관리
전체 자율배식일 경우	• 자율배식대 2대당 1~2명 • 국 일괄배식의 경우 국 배식 담당 1명씩 추가	

2) 배식지도

- 배식대에 학생 눈높이에 맞게 안내자료 게시(POP, 화살표, 눈에 띄는 글씨체, 그림 등 활용)
- 식판에 음식 담는 위치 안내
- 영양교사·영양사와 배식담당자는 배식이 진행되는 동안 건강한 식품 선택, 타인 배려, 식사예절 등 배식지도 수행
- 배식담당자가 친절하게 응대
- 교사의 배식지도 협조 필요(교실 및 급식실에서 건강한 식품 선택, 타인 배려, 식사예절 등 배식지도 실천)
- 교직원의 긍정적인 모델링 역할 필요(편식하지 않고 골고루 먹기 실천)

학생 대상 배식지도

- 식사전 손씻기 및 소독 지도
- 적절한 배식량 지도
- 배식 중 대화나 재채기 등을 하지 않도록 지도
- 새로운 메뉴 및 좋아하지 않는 메뉴라도 소량이라도 먹어보도록 지도
- 스스로 선택한 양은 모두 섭취할 수 있도록 지도
- 뒷사람을 위해 적정량을 선택하도록 지도
- 배식도구에 이물질이 닿지 않도록 지도
- 배식도구, 수저, 식판 등이 바닥에 떨어졌을 때 재사용하지 않도록 지도
- 영양교사·영양사, 배식원에게 예의를 지킬 수 있도록 지도
- 퇴식시 음식물쓰레기를 잘 모아 버릴 수 있도록 지도

- 바닥에 이동유도선 표시하여 동선 지도(입구, 출구, 퇴식줄 등을 다른 색으로 표시하면 효율적)

4. 배식 후 관리

- 메뉴 생산량 결정 시 참고할 수 있도록 배식 후 메뉴별 남은 잔식량 기록
- 남아 있는 메뉴 전량 폐기

5. 배식 시 기타 주의사항

- 자율배식대의 받드에 음식이 비어있지 않도록 관리
- 음식 부족이 예상될 경우 일괄배식으로 전환
- 배식량 부족에 대비하여 구이김, 완제품 후식 등 구비
- 저학년일수록 음식 선택에 시간이 많이 소요되므로 급식 시간을 여유롭게 제공
- 일괄배식시 손가락으로 선택메뉴를 표시할 수 있도록 지도(담임교사가 급식시간 전 지도하도록 협조 요청)
- 국통에서 받드로 국을 옮겨 담아 자율배식할 경우 안전사고 위험을 낮추면서 국·찌개류 자율배식 가능

VI 자율선택급식 기기 및 급식실 공간 계획

1. 배식대

- 배식대는 보온·보냉배식대로 양쪽에서 배식이 가능한 2개 배식라인 배식대가 효율적
- 학교급에 따라 학생 신장을 고려하여 적당한 배식대 높이 고려
- 식판용 슬라이드와 받드 사이 간격(식판이 올려지는 부분)이 식판 폭 정도로 좁은 것이 효율적(슬라이드와 받드 사이 간격이 넓을 경우 자율배식하는 과정에서 음식물이 많이 떨어져 위생관리에 어려움)
- 밥, 반찬, 국 배식대로 구성(밥 배식대, 반찬 배식대, 국 배식대가 개별적으로 분리가능하여 조합하여 활용할 수 있는 것이 메뉴 구성에 따라 활용 용이)
- 밥 2구, 5찬, 1열 형태의 배식대가 활용 용이(4찬 배식대는 과일, 후식 메뉴 제공에 어려움)
- 위생 관리를 위해 스니즈가드 설치 권장(스니즈가드 높이는 학생 시선 아래쪽으로 하여 이물질 유입 차단 효과 및 불편 최소화)
- 배식기구통(집게통)이 있는 것이 활용 용이
- 받드와 받드 사이에 공간이 있는 것이 활용 용이(메뉴 설명 POP, 영양정보 POP 등 게시자료 배치에 활용)
- 배식대 적정 개수는 아래 산출식을 근거로 계획

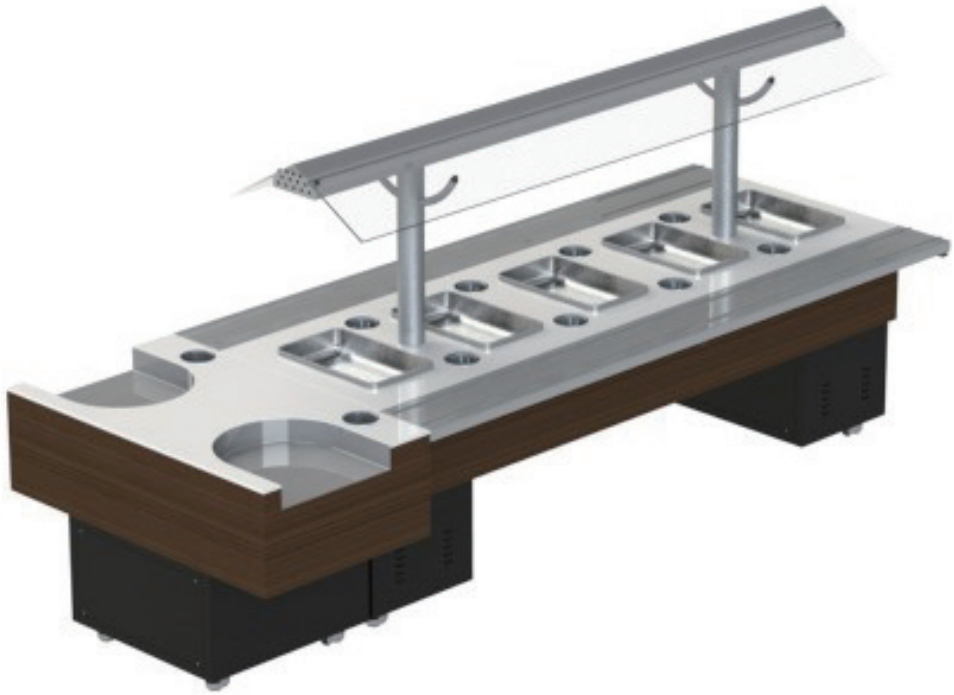


사진 출처: 티엠이엔지 홈페이지(www.tmeng.kr)

자율배식대 개수 산출식

[배식라인 개수 산출식]

- 초등학교
  = (학생수/5) ÷ 총 배식소요시간(분)
  ※ 1분에 5명 배식 기준
- 중·고등학교
  = (학생수/7) ÷ 배식소요시간(분)
  ※ 1분에 7명 배식 기준

[자율배식대 개수 산출]

- 산출된 배식라인 개수에 따라 자율배식대 개수 결정
- 자율배식대는 일반적으로 양면 배식라인 형태이므로 필요한 자율배식대 개수는 배식라인 개수의 1/2에 해당

  예) 학생수가 총 700명인 중학교가 배식시간을 총 25분으로 계획할 경우 총 4개 배식라인 필요, 따라서 양면 배식라인의 자율배식대 2개 필요

※ 초등학교는 1분에 5명, 중·고등학교는 1분에 7명 배식 기준으로 산출하였으나, 학생들의 자율배식 능력, 자율배식 범위(부분 자율배식, 전체 자율배식)에 따라 1분당 배식 인원은 달라질 수 있으므로 학교 상황에 맞게 초등학교는 4~6명, 중·고등학교는 6~8명으로 탄력적으로 조절 가능

2. 식탁 및 의자

- 식탁 및 의자는 학교급별 체격을 고려한 크기 및 유형으로 선택
- 초등 저학년의 경우 안전사고 예방 등을 위해 등받이가 있는 의자 일체형 식탁 활용 권장
- 중·고등학교의 경우 이동 편의를 고려해 등받이가 없는 의자 일체형 식탁이나 의자 분리형 식탁 활용 권장
- 초등학교의 경우 저학년과 병설유치원 등 학생 성장을 고려하여 2종류 이상 활용 권장
- 식당 면적이 넓고 학생수가 적은 소규모 학교의 경우 쾌적한 공간 구성을 위해 의자 분리형 식탁, 직사각형 식탁 외에 정사각형, 원형 식탁 등 활용 검토
- 의자 분리형 식탁을 활용할 경우 의자는 가볍고 견고하며 유지보수가 편리한 의자로 선택(목재나 금속 재질은 무거워 이동이 어려우므로 가벼운 플라스틱 의자 권장, 팔걸이가 없어 포갤 수 있는 형태가 활용 용이)



[등받이 있는 의자 일체형 식탁]



[등받이 없는 의자 일체형 식탁]

사진 출처: 엔키 노원주방 홈페이지(www.nwkitchen.kr)

3. 자율선택급식 배식 효율화 기기 및 도구

1) 배식 효율화 기기

- 자율배식대 이외에 자율선택급식의 효율적인 운영을 위하여 배식 효율화 기기 구비 고려
- 디스펜서 사용시 배식 시간이 더 소요될 수 있으므로 소규모 학교에서 사용 권장
- 대규모 학교에서 활용시 기기 1대당 적정 인원수 고려하여 적정 개수 구입

[배식 효율화 기기 종류]

기기명	설명
수저 자동 배분기(수저 디스펜서)	• 수저 살균 소독 기능 • 최대 수저 80벌(S사 제품 기준)
식판 자동 배분기(식판 디스펜서)	• 식판 살균 소독 기능 • 최대 300장(S사 제품 기준)
밥 자동 배분기(밥 디스펜서)	• 주걱 없이 밥 자동배식 기능 • 최대 용량 140g 기준 1,200식(L사 제품 기준) • 밥 중량 설정 가능
컵 자동살균세척기	• 자동 컵 세척 및 살균 기능 • 컵 세척량 최대 720개/시간(D사 제품 기준) • 컵 내장량 50개(D사 제품 기준)



[수저 디스펜서]



[밥 디스펜서]

사진 출처: 선경 홈페이지(www.sun-kyung.co.kr), 럭키엔지니어링 홈페이지(www.luckyeng.com)



[식판 디스펜서]



[컵 자동살균세척기]

출처: 선경 홈페이지(www.sun-kyung.co.kr), 동양정수산업 홈페이지(www.dy-plus.co.kr)

2) 배식 효율화 도구

- 메뉴 가짓수에 맞는 식판 사용(4찬 수저형 식판 활용 권장, 수저형 식판을 사용할 경우 식사시 수저를 식탁 위에 올려두지 않게 되어 위생관리 수월)
- 샐러드바·쌈코너를 운영할 경우 쌈·샐러드용 그릇 별도 이용 권장
- 일품식 메뉴의 경우 적합한 식기 사용 권장(예: 비빔밥그릇, 탕그릇 등)
- 국이 없는 자율배식일의 경우 원형 접시 활용 가능



[식판]



[원형 접시]

4. 자율선택급식 급식실 공간 구성

1) 급식실 공간 구성의 원칙

- 충분한 식사 공간
  - 여유롭게 식사할 수 있는 식사회전률 확보(2회전 이하 권장)
  - 식탁을 최대 2개까지만 연속 배치(3개 이상 연속 배치할 경우 이동 불편)
  - 식탁을 벽에 붙여 배치해야 할 경우 식탁과 벽 사이에 10cm 정도의 간격을 두어 편리성 고려
  - 이동이 가능한 통로 공간 확보
- 배식동선과 퇴식동선이 겹치지 않도록 계획
  - 출구와 입구를 반대 방향으로 분리
- 쾌적한 급식실 환경 조성
  - 학생들의 신체 발달과 이동 성향에 맞춰 설계
  - 급식실을 브랜드화(학교 마스코트 등 활용)
  - 식탁 모양 및 자리 배치 다양화
  - 잔반처리대는 식탁과 1.5m 이상 거리를 두고 되도록 파티션 설치로 시선 차단
  - 청소용품 등이 눈에 보이지 않도록 정리
  - 학교 구성원의 의견을 반영하여 다양한 공간으로 식당 환경개선 추진
  - 학생쉼터, 동아리활동 공간, 학생 작품 전시 공간 등으로 활용 권장
  - 장식물, 게시물 등을 주기적으로 교체
- 조리(실무)사의 업무 부담 최소화
  - 배식대는 조리실, 잔반처리대는 세척실에 가까운 위치에 설치(두가지 조건을 모두 만족할 수 없을 경우 잔반처리대 위치를 우선 적용)
- 교육 공간으로의 활용 극대화

2) 급식실 공간 면적

- 급식실 공간 면적은 아래 산출식을 근거로 설정하되 학교 여건에 맞게 탄력적으로 계획
- 급식실에 비치하는 손소독기, 배식대, 수저식판배분대, 식판수거차, 잔반처리대, 수저수거차, 정수기 등 해당하는 기기의 면적 만큼 공간을 추가로 산정
- 이동공간 면적 추가로 산정
- 주통로 120cm 이상, 부통로 90cm 이상 확보

자율선택급식 급식실 면적 산출식

급식실 면적 = ①+②+③+④+⑤+⑥+⑦+⑧+이동공간

① {(급식학생수/2회전)×1인당 면적*}+{(교직원수/1.6회전)×1.3}
  * 1인당 면적: 초등학생 1.20m^2, 중학생 1.23m^2, 고등학생 1.25m^2
  * 100인 미만의 소규모 학교의 경우 1~1.5회전 적용
② 배식대 면적 ×수량
③ 손소독기 ×수량
④ 수저식판배분대 면적 ×수량
⑤ 식판수거차 면적 ×수량
⑥ 잔반처리대 면적 ×수량
⑦ 수저수거차 면적 ×수량
⑧ 정수기 면적 ×수량

※ 배식대 등 기기의 면적은 각 학교에서 사용하고 있는 기기의 면적 적용
※ 기타 보온·보냉고 등 기기류의 식당설치 시 추가면적 확보

5. 자율선택급식 기기 및 급식실 공간 계획시 기타 주의사항

- 신설 학교의 경우 학교 공간 설계 초기부터 적절한 급식실 공간 확보 및 계획적 설계 필요
- 급식실 이외 조리실, 영양연구실(급식관리실), 휴게실 등을 별도로 구성
- 영양연구실 이외 영양교사·영양사가 영양·식생활교육 및 영양상담을 진행할 수 있는 별도의 교육실 공간 구성
- 급식실 공간 계획시 공간구성 전문가에 의한 계획 및 적용 필요

Ⅶ 자율선택급식 교육 및 홍보

1. 자율선택급식 교육 프로그램 운영

- 자율선택급식의 성공적인 운영을 위해서는 학생들이 균형 잡힌 식단의 중요성을 이해하고 스스로 책임감 있는 선택을 할 수 있도록 체계적인 교육이 필수
- 건강 식생활과 관련한 올바른 지식 습득을 통해 바람직한 식태도 및 식행동 변화를 유도할 수 있도록 자율선택급식과 연계한 영양·식생활 교육 프로그램 운영
- 적절한 영양 충족을 위해 선택해야 하는 식품의 종류 및 섭취량에 대한 교육 내용 포함
- 식사예절, 질서, 배려 등 기본 인성교육 연계 교육 및 식단 연계 교육활동 운영
- 모든 수업에 영양·식생활 교육 요소가 포함할 수 있도록 교사들과 협력
- 교내(복도, 계단) 및 급식실(대기구역, 식사구역) 게시판을 이용하여 정보 제공(시각적인 주목을 끌 수 있도록 숫자와 이미지를 활용)
- 배식대에 메뉴 영양 정보 및 섭취량 정보, 배식 방법에 대한 정보 제공

2. 학생 참여 프로그램 운영

- 학생주도 급식 활동 운영(동아리, 봉사 등 활용)
- 메뉴 개발에 대한 학생 의견 수렴
- 메뉴명 개발에 학생 참여
- 메뉴 홍보 마케팅 자료 제작에 학생 참여

학생 대상 교육 및 참여 프로그램 예

[주제 1: 자율선택급식 이해하기]

- 내용
  - 자율선택급식의 개념과 운영 방법 소개
  - 자율선택의 책임과 건강한 선택의 중요성 교육
  - 올바른 식단 선택 예시 소개
- 방법: 학급별 오리엔테이션, 영상자료 활용(예: 자율선택급식 모범 사례)

[주제 2: 영양소와 건강한 식단 이해하기]

- 내용
  - 주요 영양소의 역할과 적정 섭취량 교육
  - 균형 잡힌 식단 구성 방법 교육
- 방법: 영양교사·영양사 주도 강의, 학생 참여형 토론 및 활동(예: 음식카드로 균형 잡힌 식단

[주제 3: 올바른 메뉴 선택 연습]

- 내용
  - 다양한 채소, 과일을 맛보며 자신의 선호도 파악
  - 자율선택급식에서 현명한 선택 방법 실습
- 방법: 미각 체험, 급식실에서 모의 선택 활동, 선택 후 피드백 제공

[주제 4: 음식물 쓰레기 줄이기 캠페인]

- 내용
  - 음식물 쓰레기 문제와 해결 방안 교육
  - 음식물 낭비를 줄이기 위한 실천 약속 작성
- 방법: '음식물 낭비 제로 실천 약속' 작성 후 게시, 잔반줄이기 대회, 학생 리더를 통한 지속적 홍보

[주제 5: 우리 학교 급식 업그레이드 프로젝트]

- 내용
  - 자율선택급식을 바탕으로 급식 개선 아이디어 기획
  - 새로운 메뉴 개발 등 창의적인 아이디어 제안
- 방법: 아이디어 발표회, 우수 팀 시상, 급식에 아이디어 반영

3. 자율선택급식 홍보 및 정보 제공

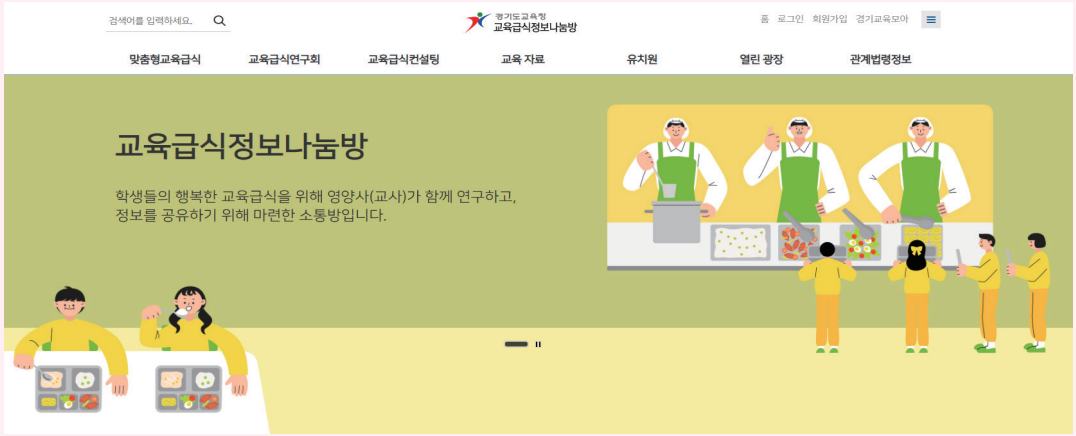
- 메뉴와 영양정보를 표기한 식단을 식당 입구 및 학내 게시판 등에 게시하고 학교 홈페이지, 가정통신문, SNS를 통해 홍보
- 자율선택급식을 효율적으로 운영할 수 있도록 자율선택급식 안내, 샐러드바·쌈코너 안내, 채소 섭취 중요성 등 포스터 게시
- 선택메뉴 안내 POP 등 게시
- 학부모의 자율선택급식에 대한 이해를 도모하기 위한 다양한 홍보 실시
  - 학부모총회에서 홍보
  - 학교운영위원회, 급식소위원회, 학교급식 모니터링 제도 등 활용(운영협의체 구성에 포함)
  - 학부모 대상 연수 등 활용

자율선택급식 교육 및 홍보자료

- 자율선택급식 운영에 활용할 수 있는 다양한 교육 및 홍보자료를 경기도교육청에서 공유하고 있으므로 자유롭게 활용 가능

① 교육급식정보나눔방(https://more.goe.go.kr/schoollunch)

- 학교급식 식사예절, 음식 골고루 먹기, 균형잡힌 식생활, 지구온난화와 자율선택급식 등
- 학교급별로 다양한 주제의 교육자료 탑재
- 자율선택급식 정의, 이용방법, 이용안내 등 다양한 게시자료 탑재
- '함께 만들어가는 자율선택급식' 등 동영상 자료 탑재



[교육급식정보나눔방 홈페이지]

② 경기도교육청 학교급식보건과 영양·식생활 교육자료 공유 구글 드라이브
(https://drive.google.com/drive/folders/1Yczj2BEs3ZTtAUFwd5vcgHhK_BNiCQxe?usp=drive_link)

- 자율선택급식을 포함해 학교급식과 관련한 다양한 교육자료 탑재
- 생태환경 영양·식생활교육 연구단의 자율선택급식분과에서 개발한 자율선택급식 게시 및 동영상 자료, 자율선택 급식 수업자료 등 탑재



[자율선택급식 소개 동영상]

4. 효율적인 교육을 위한 기타 고려사항

- 식재료 실물 전시를 통해 식재료 체험 기회 확대(당일 메뉴에 포함된 식재료 활용)
- 채소 및 과일 섭취 증진을 위한 다각도의 교육 프로그램 도입
- 교과과정과 학교급식을 연계(농산물 생산지 등)
- 채소 및 과일 관련 교육시 다양한 품종에 대한 교육 실시(예: 사과를 주제로 다양한 품종의 사과를 소개하고, 직접 맛보고 좋아하는 사과 찾아보기 체험)
- 미각 체험 등 체험형 프로그램 적극 도입

Ⅷ 자율선택급식 평가 및 개선

1. 자율선택급식 평가 계획 수립

- 자율선택급식의 질 향상, 학생 영양상태 개선, 운영 및 업무 효율성 제고 등을 위하여 자율선택급식 평가 목표 수립
- 학교 상황에 맞게 자율선택급식 평가 방법 계획(예: 잔반량 측정, 잔식량 측정, 설문조사, 현장 관찰, 학생 인터뷰 등)
- 학교 상황에 맞게 자율선택급식 평가 주기 계획(예: 연 1회, 분기별, 학기별 등)
- 평가 결과 분석 및 환류 방안 계획

2. 자율선택급식 평가 실시

- 학교 상황에 맞게 잔반량 및 잔식량 측정, 설문조사 등을 활용하여 연 1회 이상 평가 실시
- 항목별로 영양교사·영양사, 조리(실무)사 등 평가 담당자 배정

3. 자율선택급식 평가 및 개선 방안 마련

- 자율선택급식 평가 결과를 바탕으로 개선 내용 도출
- 개선이 필요한 부분에 대하여 구체적인 개선 계획을 수립하고, 이를 시행하여 피드백 과정을 통하여 환류 실시
- 평가 결과를 학생, 학부모, 학교 관계자 등과 공유
- 잔반 최소화를 위해 학생들의 선택 패턴을 분석하고 음식 낭비를 줄이는 방법 도입

자율선택급식 만족도 조사 예

자율선택급식 만족도 조사

1. 자율선택급식에 대해 전반적으로 만족하나요?
① 매우 만족 ② 만족 ③ 보통 ④ 불만족 ⑤ 매우 불만족

2. 다음 항목별로 자율선택급식의 만족도를 평가해 주세요.

항목	매우 만족	만족	보통	불만족	매우 불만족
메뉴의 다양성					
음식의 맛과 품질					
음식량의 적절성					
메뉴 선택 및 자율배식 과정의 편리성					
위생 상태					

3. 자율선택급식을 통해 급식을 스스로 선택하는 과정이 흥미롭거나 재미있다고 느끼셨나요?
① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 전혀 그렇지 않다

4. 현재 자율선택급식에서 개선되었으면 하는 점은 무엇인가요? (복수 선택 가능)
① 메뉴 종류 확대
② 음식의 맛과 품질 향상
③ 음식량 조절
④ 배식 속도
⑤ 급식실 환경
⑥ 기타: _____

5. 자율선택급식을 통해 스스로 메뉴의 종류와 양을 선택할 때 어려움이 있었나요?
① 전혀 없다
② 약간 있다
③ 매우 많다
④ 구체적인 이유: _____

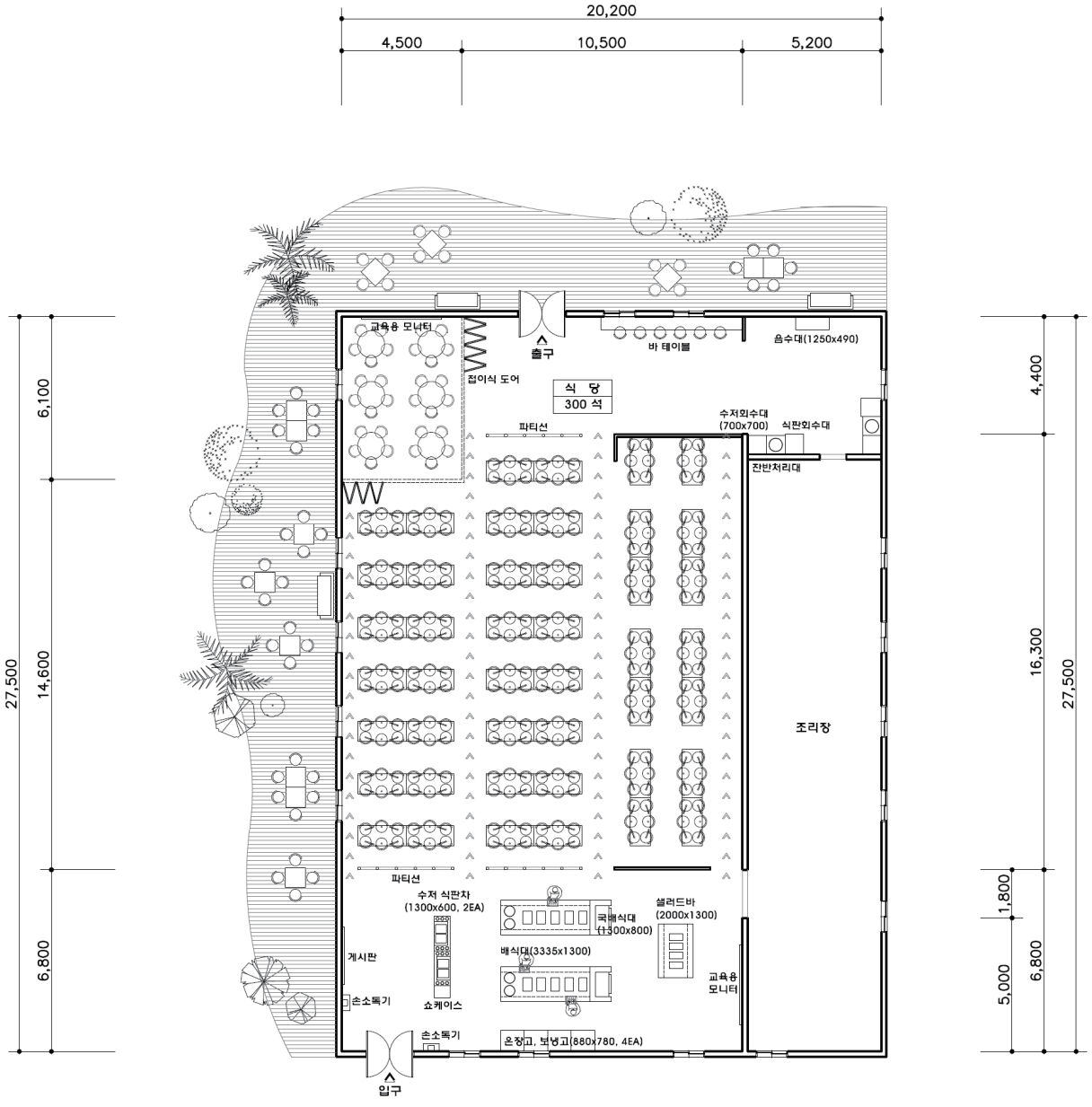
6. 자율선택급식이 건강한 식습관 형성에 도움이 된다고 생각하나요?
① 매우 그렇다 ② 그렇다 ③ 보통이다 ④ 그렇지 않다 ⑤ 전혀 그렇지 않다

7. 자율선택급식 이후 음식물 낭비가 줄었다고 느끼나요?
① 매우 줄었다 ② 약간 줄었다 ③ 변함없다 ④ 약간 늘었다 ⑤ 매우 늘었다

8. 자율선택급식에 대해 자유롭게 의견을 작성해주세요.

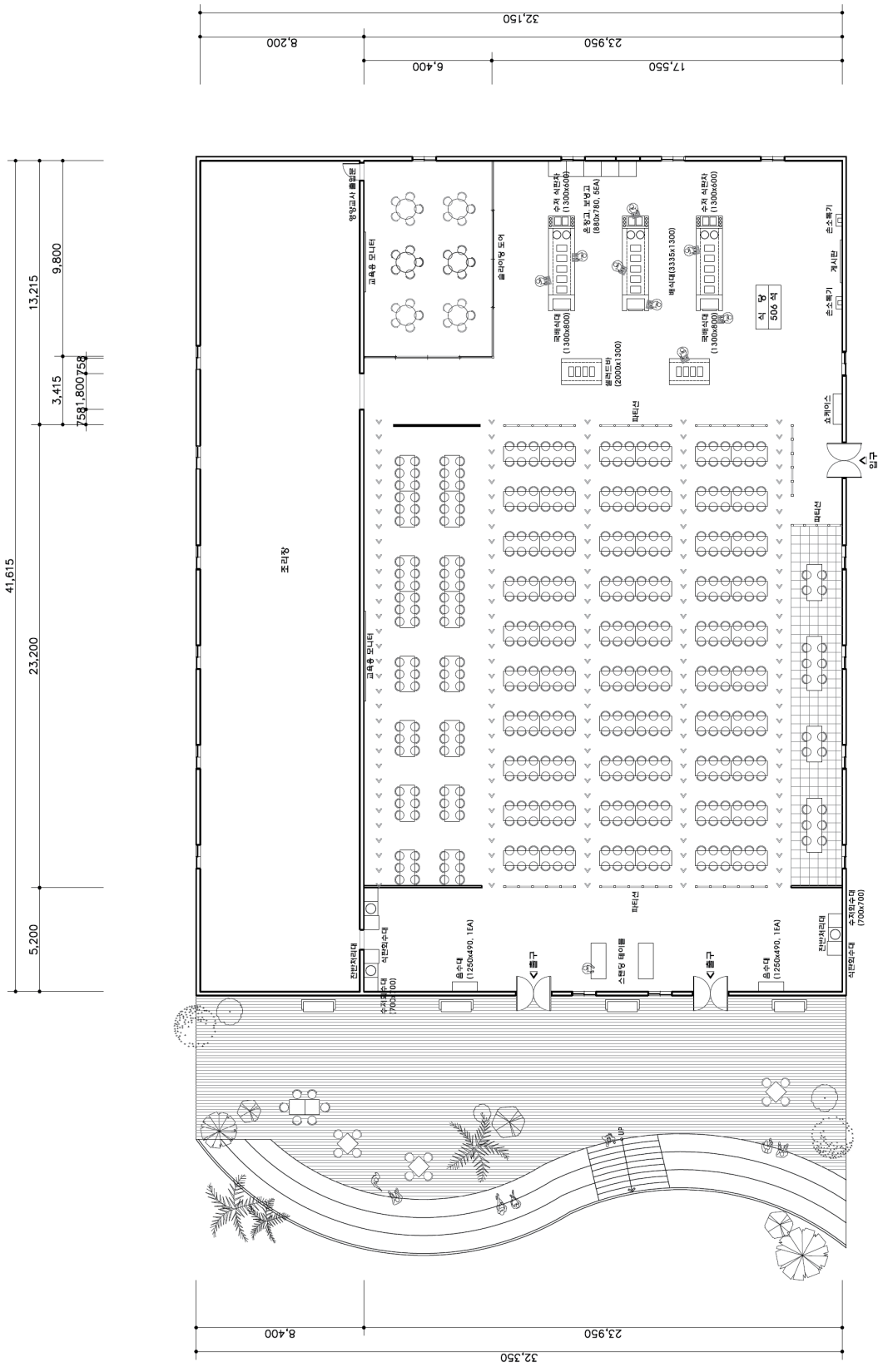
부록 1 자율선택급식 급식실 표준 레이아웃

[초등학교(급식인원 600명) 표준 레이아웃]



※ 식사공간에 대한 레이아웃으로 조리실, 영양연구실(급식관리실) 공간 등은 레이아웃에 반영되어 있지 않음.

[고등학교(급식인원 1,000명) 표준 레이아웃]



※ 식사공간에 대한 레이아웃으로 조리실, 영양연구실(급식관리실) 공간 등은 레이아웃에 반영되어 있지 않음.

부록 2 자율선택급식 교육자료(급식실 게시자료)









오늘의
선택 메뉴
오늘의
선택 메뉴

오늘의
추천 메뉴
오늘의
추천 메뉴

오늘의
영양선생님 픽!
pick
오늘의
영양선생님 픽!
pick

1인당 1 개씩
1인당 1 개씩

1인당 2 개씩
1인당 2 개씩

1인당 3 개씩
1인당 3 개씩

1인당 4 개씩
1인당 4 개씩

한 가지 음식만 먹지 말고
'채소반찬,고기반찬'다양하게 골고루!
한번은 꼭 먹어요!
한 가지 음식만 먹지 말고
'채소반찬,고기반찬'다양하게 골고루!

오늘의 도전
오늘의 도전

오늘의 영양왕
오늘의 영양왕

오늘의 비타민왕
오늘의 비타민왕

매콤한맛
매콤한맛

순한맛
순한맛

중간맛
중간맛

부록 3 자율선택급식 참고 식단

[자율선택급식 참고식단: 초등학교]

구분	1	2	3	4	5
주식	토마토/크림스파게티 마늘토스트 소불고기샐러드 피클 짜먹는요구르트	햄버거/새우버거 양송이브로콜리수프 감자튀김&케첩 콘샐러드 오렌지주스	전복닭죽/닭죽 인절미토스트 배추김치 수박 주스(참다래/딸기)	주먹밥 (참치마요/치즈닭갈비) 어묵우동국 꼬들단무지무침 회오리감자 배추김치 귤	파스타(라구/로제) 옥수수수프&갈릭브레드 너겟샐러드 오이피클 주스(망고/청포도)
국·찌개	추가밥 트러플수프/단호박수프 포크커틀렛 양배추케요네즈샐러드 깍두기 레몬차	칼슘강화기장밥 떡만두국(고기/김치) 오리불고기 오이도라지무침 배추김치 수박/참외	달걀볶음밥 쇠고기탕/마라탕 북경식꿔바로우 짜사이 포기김치 사과주스	쌀밥 순대국/돼지국밥 오징어김치전 청포묵김무침 깍두기 멜론	현미찹쌀밥 설렁탕/쇠고기우거지탕 치즈달걀전 도토리묵채소무침 깍두기&갓김치
주찬	기장밥 김치콩나물국 돼지불고기(고추장/간장) 연두부달걀찜 깍두기 수리취떡	찰옥수수밥 짬뽕순두부 레몬/깐쇼새우 청포묵김무침 배추김치 식혜	잡곡밥 들깨미역국 후라이드치킨/양념치킨 시금치무침 채소샐러드 배추김치	보리밥 쇠고기미역국 불닭강정/달큰닭강정 그린샐러드&유자드레싱 배추김치/파김치 초코슈	찰보리밥 부대찌개 삼치데리/칠리구이 숙주나물무침 총각김치 약과
부찬	현미밥 감자수제비국 마늘훈제오리 오이부추무침 양념깻잎/간장깻잎 총각김치 찰옥수수	보리밥 우삼겹된장찌개 치즈불닭 콩나물/시금치무침 배추김치 아이스망고	발아현미밥 열무쇠고기국 닭다리바베큐구이 매콤멸치조림/ 멸치아몬드볶음 깍두기	햄달걀볶음밥 미소된장국 떡볶이-눈꽃치즈(선택) 김말이/오징어튀김 깍두기 짜먹는요구르트	기장밥 매콤북엇국 바싹불고기 호박잎쌈/양배추쌈 열무김치 씨앗쌈장
김치	차수수밥 연두부새우젓국 돼지고기자장볶음 웨지감자구이 깍두기/갓김치 파인애플	발아현미밥 어묵매운탕 삼겹살바베큐구이 오복채장아찌무침 무말랭이/보쌈김치 청포도	찹쌀밥 시금치된장국 돼지목살스테이크 도라지오이생채 백김치/배추김치 사과	보리밥 김치콩나물국 유린기 청경채무침 총각김치/오이김치 핫도그	차조밥 감자옹심이국 돼지등뼈김치찜 부들어묵볶음 파김치/배추겉절이 귤
후식(과일)	칼슘찹쌀밥 돼지갈비김치찌개 함박스테이크 콩나물삼색채무침 깍두기 바나나/완숙토마토	발아현미밥 쇠고기뭇국 돼지고기주꾸미볶음 양념달걀장조림 포기김치 포도/방울토마토	보리밥 단호박카레우동 소시지핫도그 꼬들오이지무침 깍두기 아이스망고/아이스홍시	발아현미밥 근대된장국 쇠불고기 크루통샐러드 배추김치 골드키위/메론	현미찹쌀밥 나주식곰탕 오징어채소볶음 아몬드멸치볶음 깍두기 배/사과

[자율선택급식 참고식단: 중·고등학교]

구분	1	2	3	4	5
주식	쇠고기콩나물밥/ 쇠고기취나물밥 배추된장국 오이지무침 만두구이&초간장 배추겉절이	전복밥/문어밥 콩나물맑은국 새우튀김 깍두기	토핑유부초밥(불고기/ 참치) 미소된장국 옛날치킨&소스 깍두기 두유	날치알김치볶음밥/ 채소볶음밥 반달단무지 대파크림치즈베이글 바나나 깍두기 우유	비빔밥(참치/열무) 군만두 백김치 과일화채 떠먹는요구르트
국· 찌개	차오판 떡만두국(고기/김치만두) 꿔바로우 깍두기 파인애플	기장밥 수제감자수프/옥수수수프 생선커틀렛&타르타르소스 실곤약초무침 깍두기	보조밥 자장면/짬뽕 동파육 단무지 멜론	차수수밥 순두부백탕/ 매운해물순두부탕 눈꽃치즈불닭 느타리버섯볶음 배추김치 사과	햄채소볶음밥 쇠고기쌀국수/ 쇠고기매운쌀국수 반미샌드위치 배추김치 망고주스
주찬	차수수밥 미역감자국 돼지고기강정 (순한맛/매운맛) 열무된장무침 배추김치/깻잎김치 멜론	보리밥 감자탕 가자미커틀렛 (칠리/레몬소스) 달래오이무침 석박지 과일	보리밥 설렁탕 구름치즈/찜닭 콩나물무침 석박지 티라미슈케익	혼합잡곡밥 어묵국 닭다리스테이크 파채가니쉬/ 모듬채소가니쉬 새송이볶음 배추겉절이	홍국쌀밥 부대찌개 두부부침(양념장)/ 두부계란부침 오이도라지무침 총각김치 고구마맛탕
부찬	셀프참치마요김밥 꼬치어묵국 쇠고기고추장떡볶이/ 로제떡볶이 열무김치 마시는요구르트	햄달걀볶음밥 미소된장국 떡볶이(눈꽃치즈 선택) 김말이/오징어튀김 깍두기 짜먹는요구르트	차조밥 콩나물국 매콤어묵볶음 감태김/구이김 깍두기 대저토마토	찹쌀밥 순대국 해물부추전/ 돼지고기김치전 어묵피망볶음 석박지 우유	기장밥 쇠고기미역국 콩나물무침(순한맛/매콤) 양념찜닭 배추김치 사과파이
김치	차수수밥 몽글순두부탕 그린샐러드 달콤옥수수전 까르보양념닭갈비 깍두기/오이김치	보리밥 쇠고기미역국 그린샐러드&유자드레싱 불닭강정/닭강정 배추김치/파김치 초코슈	율무밥 꽃게된장국 매실&오이지무침 마늘보쌈, 모듬쌈 무말랭이김치/보쌈김치	차수수밥 차돌박이된장찌개 메추리알곤약조림 취나물볶음 배추김치/깻잎김치	훈제오리백김치볶음밥 팽이버섯된장국 생선까스 깍두기/갓김치 마시는요구르트
후식 (과일)	칼슘기장밥 쇠고기근대국 오리훈제감자채구이 도토리묵&양념장 알타리김치 바나나/멜론	기장밥 돼지고기김치찌개 탕평채 삼색소시지케첩볶음 오이김치 골드키위/그린키위	찰보리밥 옹심이감자국 궁중갈비살떡갈비 &데미그라스소스 삼색나물무침 배추겉절이 단감/사과	보리밥 시금치된장국 오향장육 쌈채소 석박지 방울토마토/귤	카레라이스 팽이버섯된장국 함박스테이크 오이지무침 배추김치 청포도/적포도

부록 4 자율선택급식 참고 레시피

[자율선택급식 메뉴구성 TIP]

- 자율선택급식 참고 메뉴는 참여학교, 실천학교에서 사용하는 메뉴를 기초로 작성하였습니다.
- 메뉴는 주식류, 국·찌개류, 주찬류, 부찬류, 후식류 순으로 구성하였습니다.
- 참고 레시피의 재료 중량은 선택메뉴 두 개를 합산한 양으로 학교 사정, 학생들의 기호도에 따라 조정하시기 바랍니다.
- 자율선택급식시 레시피 작업이 어려울 경우 주재료는 평소 학교 기준량으로 산출하고 부재료를 다양하게 선택하여 적용해도 좋습니다.
- 학생들의 채소 및 과일류 섭취가 부족하므로 채소찬류, 과일류를 메뉴에 더 포함하기를 권장합니다.
- 채식주의, 종교 등의 이유로 육류를 섭취하지 못하는 학생들이 증가함에 따라 선택메뉴 구성시 육류를 제외한 메뉴 구성이 필요합니다(예: 한돈버거 또는 새우버거 중에서 선택할 수 있게 함)
- 후식류에 제시된 메뉴는 발주량을 제시한 것으로 자율선택급식을 처음 실시하는 학교에서 참고자료로 활용하시기 바랍니다.

1. 주식류

장어덮밥, 한우불고기덮밥

재료명	중량(g)	
	초	중·고
멥쌀(백미)	47	70
당근	3.3	5
마늘	0.7	1
양파	16.5	25
큰느타리버섯(새송이버섯)	16.5	25
참깨	0.3	0.5
장어(붕장어)	66	100
달걀	10	15
쇠고기(목심)	60	90
설탕	1.5	2.2
참기름	0.7	1
간장	5.5	8
데리야끼소스	2.5	4
파인애플통조림	2	3
실파	0.7	1
배	2	3
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<장어덮밥>

1. 양념 장어는 오븐온도 180℃ 습도 30%에서 약 10~15분간 조리한 후 자른다.
2. 양파는 채로 썰고, 실파는 송송 썬다.
3. 달걀은 스크램블 또는 지단으로 준비한다.
4. 장어, 달걀 스크램블(또는 지단), 양파, 실파 순서로 배식한다.

<한우불고기>

1. 쇠고기는 핏물을 빼준다.
2. 양파는 1/3을 갈아서 준비하고, 배를 갈아서 설탕을 넣어준다.
3. 쇠고기에 2를 넣고 버무려준다.
4. 새송이버섯은 썰어 준비한다.
5. 양념장 만들기(간장, 물엿 또는 설탕, 파, 마늘, 생강, 청주, 후추, 참깨, 참기름 약간)
6. 재워둔 고기와 새송이버섯을 넣은 후 솥에 볶아낸다.

<배식>

준비한 장어덮밥 재료, 한우불고기를 자율배식대에 두고 학생이

바질크림파스타, 토마토파스타

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	1.3	2
양파	13	20
바질	2	3
양송이버섯	6.5	10
파슬리/말린것	0.1	0.1
새우살/냉동	20	30
파스타(스파게티면) 건면	50	75
분말(크림스파게티)	9	14
우유(대)	30	45
파마산치즈	2	3
생크림	33	50
맛술	0.7	1
소금	0.2	0.3
베이컨	12.5	19
토마토/생것	16.5	25
페페론치노	0.1	0.1
셀러리	2	3
오징어채썬것	9	14
설탕	0.7	1
올리브유	3.5	5
스파게티소스 (완제품)	70	104
토마토페이스트	16.5	25
콩기름	0.7	1
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<바질크림파스타>

1. 양파는 네모 썰고 베이컨은 2cm로 썬다. 양송이는 모양 살려 썬다. 마늘은 편으로 썬다.
2. 식용유에 편으로 썬 마늘을 노릇하게 볶아주다가 양파, 새우, 오징어를 넣어 볶아준다
3. 스파게티면은 끓는 물에 소금을 넣고 7분 정도 삶은 후 뜨거울 때 올리브유와 파슬리를 바른다.
   * 면은 알덴테(가운데 심지가 약간 씹히는 정도)로 삶기
4. 소스는 중약불에서 꾸덕해지도록 우유를 끓여주다가 농도를 보면서 물에 갠 크림파스타 분말을 넣어준다.
   * 생크림은 마지막에 불을 끈 후 넣어줘야 농도가 살아있음
   * 바질페스토를 소스에 섞어 끓여준다, 후추와 파슬리도 섞어줌
5. 소스를 미리 끓이다가 페페론치노, 체다 치즈와 파마산을 넣어 녹인다.
6. 배식 시 면과 소스를 따로 배식한다

<토마토파스타>

1. 양파, 셀러리, 피망은 다지고 양송이버섯은 슬라이스 한다. 베이컨은 2cm로 썬다.
2. 올리브유에 마늘을 넣고 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
3. 토마토는 끓는 물에 담가서 껍질을 벗겨준다.
4. 3에 스파게티소스, 페이스트, 설탕을 넣고 끓인다.
5. 스파게티면은 끓는 물에 소금을 넣고 7분 정도 삶은 후 뜨거울 때 올리브유와 파슬리를 바른다.
6. 배식 시 면과 소스를 따로 배식한다.
   * 베이컨은 쇠고기, 돼지고기로 대체할 수 있음
   * 주의! 소스 만들 때 물 나중에 넣기

베이컨채소덮밥, 베이컨김치덮밥

재료명	중량(g)	
	초	중·고
찹쌀	5	8
쌀	44	67
당근	5	9
양파	7	10
표고버섯	5	8
양배추	9	13
피망(청피망)	6	9
전분	1	2
들기름	0.5	0.7
참기름	0.5	0.7
콩기름	0.5	0.5
굴소스	2	2.5
베이컨	17	30
배추김치	25	70
토마토케첩	1	1.5
참깨	0.3	0.5

조리법 및 배식방법

<베이컨채소덮밥>

1. 베이컨은 1cm 크기로 잘라서 오븐에 굽는다.
2. 양배추, 양파, 피망, 당근, 표고버섯은 잘게 썬다.
3. 채소를 각각 볶아 식힌다. 피망색이 죽지 않게 한다.
4. 밥과 채소를 넣고 볶다가 굴소스, 참기름, 참깨로 마무리한다.

<베이컨김치덮밥>

1. 베이컨은 1cm 크기로 잘라서 오븐에 굽는다.
2. 배추김치는 송송 썰고, 양파, 피망, 당근은 0.5×0.5cm 정도로 잘게 썬다.
3. 배추김치는 양념하여 토마토케첩, 들기름을 넣고 볶는다. 신김치일 경우 설탕을 약간 첨가한다. 채소도 각각 볶아 식힌다.
4. 밥과 볶은김치, 채소를 넣고 볶다가 굴소스, 참기름, 참깨로 마무리한다.

쇠고기콩나물밥, 쇠고기취나물밥

재료명	중량(g)	
	초	중·고
멥쌀(백미)	50	70
찹쌀	7	10
마늘	0.5	1.5
당근	4	6
양파	5	8
콩나물	15	35
표고버섯	1.5	2
느타리버섯	3	2
부추	1	1.5
대파	0.7	1
쇠고기(설도)	16	20
설탕	0.8	1
참기름	0.7	1
들기름	0.5	0.7
콩기름	0.7	1
참깨	0.3	0.5
간장	4	6
취나물(데친 것)	13	25
맛술	0.7	1
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<쇠고기콩나물밥>

1. 콩나물은 깨끗이 씻어서 삶는다.
2. 콩나물을 참기름, 소금, 파, 마늘, 참깨를 넣고 무친다.
3. 당근과 양파, 버섯은 채썰어 볶는다.
4. 간장, 설탕, 파, 마늘, 맛술로 쇠고기를 양념한다.
5. 양념한 쇠고기는 볶다가 쇠고기의 국물이 졸여지면 버섯을 넣어 함께 볶아낸다.
6. 밥, 나물과 양념장은 따로 배식한다.

<쇠고기취나물밥>

1. 데친 취나물을 들기름, 마늘, 약간의 간장을 넣고 볶는다.
2. 씻은 쌀의 물량을 잘 잡고 그 위에 볶은 취나물을 얹어 취사기에서 밥을 한다.

<간장 양념장 만들기>

간장, 부추, 대파, 마늘, 참깨, 참기름, 다시물 약간을 넣는다.

* 취나물 대신 곤드레로 대체할 수 있음

햄버거, 새우버거

재료명	중량(g)	
	초	중·고
양배추	19.5	23
양상추	16.4	20
쨈	1.8	3
오이피클	14	20
레몬마요네즈소스	0.37	0.6
마요네즈	7.5	12
허니머스터드소스	9.2	13.5
새우가스	30	60
햄버거패티	30	60

조리법 및 배식방법

<햄버거용 샐러드>
1. 오이피클은 물을 빼서 준비한다.
2. 사과, 양배추는 세척 소독하여 슬라이스로 썬다.
3. 양상추는 세척 소독하여 찢어서 준비한다.
4. 마요네즈+레몬마요네즈소스+허니머스타드소스+딸기쨈+사과, 양배추, 양상추 순으로 넣은 후 패티를 올려준다.

<햄버거패티>
1. 190℃ 10분~15분 구워낸다. 중심온도는 80℃ 이상 체크한다.

<새우패티>
1. 170℃에 1차 튀겨낸다. 중심온도는 80℃ 이상 체크한다.
2. 다시 오븐에서 재가열한다. 150℃ 10분, 중심온도는 75℃ 이상 확인한다.

<배식>
1. 셀프로 가져가서 만들어 먹도록 지도한다.
2. 사과, 양배추, 양상추, 오이피클은 자율배식대에 두고 학생이 선택하여 배식하도록 한다.
3. 1차 배식하는 햄버거빵은 50g, 추가 배식하는 햄버거빵은 30g으로 준비한다.

새우오므라이스, 쇠고기오므라이스

재료명	중량(g)	
	초	중·고
멥쌀(백미)	40	60
찹쌀	5	7
보리쌀	2	3
사과	3	3
토마토	1.82	3
당근	8	11
마늘	0.4	0.5
양파	15	15
양송이버섯	9	15
청피망	4.5	8
달걀	25	30
쇠고기(설도)	15	25
하이스가루	4	4
콩기름	3	3
버터	0.5	0.5
우스터소스	0.5	2.1
토마토페이스트	3.5	6
적포도주	1.5	2
옥수수통조림	3	10
맛술	0.7	1
새우살	20	30
간장	3	5
참깨	0.3	0.5
후추 약간		
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<새우오므라이스>

1. 감자, 양파, 피망, 당근은 잘게 다져서 콩기름에 볶는다.
2. 새우는 세척하여 맛술을 넣고 데쳐내어 입자 있게 쵸핑하고 맛술,마늘, 후추를 넣고 볶는다.
3. 달걀은 풀어서 오븐에서 지단으로 준비한다.
4. 소스는 버터에 마늘을 볶다가 당근, 양파, 양송이, 파인애플을 다져서 볶은 후 분량의 케첩, 페이스트, 스테이크 소스, 적포도주를 넣고 하이스가루로 농도를 맞춘다.
   * 평소보다 묽게, 검식 후 설탕이나 우스터소스 추가한다.
5. 무침기에서 밥과 준비한 재료를 섞고 볶음솥에서 볶아낸 후 참기름, 참깨를 뿌린다.
6. 지단과 소스를 따로 배식한다.
   * 소스가 있으므로 밥은 소금간을 약하게 한다.

<쇠고기오므라이스>

1. 조리법은 새우오므라이스와 동일하다.
2. 새우 대신 쇠고기를 사용한다.
3. 간장, 양파, 설탕, 마늘, 파를 넣어 불고기양념을 만든다.
4. 고기는 불고기양념에 재웠다가 볶는다.

김치볶음밥, 햄볶음밥

재료명	중량(g)	
	초	중·고
멥쌀(백미)	40	60
찹쌀	5	7
당근	5	6.5
마늘	0.4	0.7
양파	10	15
대파	1	2
청피망	3	4.5
참깨	0.4	0.5
김가루	2	4
참기름	1.5	2.5
콩기름	2	3
맛김치	30	60
햄	15	20
파프리카분말	0.1	0.2
맛술	0.3	0.5
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<김치볶음밥>

1. 쇠고기는 양념(진간장, 설탕, 파, 마늘, 후추, 맛술)하여 국물이 남지 않도록 볶는다.
2. 맛김치는 굴소스, 파프리카 분말, 마늘, 대파를 넣고 콩기름에 볶는다.
3. 당근, 양파, 피망을 잘게 썬다.
4. 2에 당근, 양파는 먼저 볶다가 피망은 마지막에 넣어 살짝만 볶는다.
5. 4와 밥, 참기름, 참깨를 골고루 섞는다.

<햄볶음밥>

1. 채소류는 작게 네모 썰기 한다.
2. 다져진 햄, 채소 순으로 양념하여 볶는다.
3. 밥에 모든 재료를 참기름, 참깨를 넣고 골고루 섞는다.

* 김치볶음밥은 햄을 1/3, 햄볶음밥에는 2/3를 넣어준다.
* 김가루는 자율배식대에 두고 학생이 선택하여 배식하도록 한다.

참치마요주먹밥, 치즈닭갈비주먹밥

재료명	중량(g)	
	초	중·고
멥쌀(백미)	40	60
찹쌀	4.5	7
후리가케	3	4.5
김치	25	35
참치캔	30	50
조미김	2	3
마요네즈	7	10
닭고기	35	50
슬라이스치즈	18	25g
달걀	40	60
고추장	4.5	7
고춧가루	0.25	0.4
마늘	0.5	0.7
간장	1	1.5
물엿	2.5	3.5
맛술	0.5	0.7
참기름	0.3	0.4
콩기름	1	1.5
후추 약간		
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<참치마요주먹밥>

1. 참치는 기름을 제거한다.
2. 김치는 밥에 잘 섞이도록 잘게 썰어준다.
3. 준비된 밥에 참치, 김치, 후리가케, 마요네즈를 넣어 섞어준다.
4. 잘 섞인 밥은 검식 후 부족한 간은 소금으로 조정한다.
5. 준비한 참치마요밥을 밥판에 깔고 김가루를 뿌려준다.

<치즈닭갈비주먹밥>

1. 닭고기는 세척 후 살짝 데쳐낸다.
2. 닭갈비 양념 만들기(고추장, 고춧가루, 마늘, 간장, 설탕, 물엿, 맛술, 참기름, 후추 약간)
3. 준비한 양념에 닭고기를 재워둔다.
4. 김치는 잘게 썰어 수분 제거 후 콩기름, 설탕을 넣고 부드러워질때까지 볶아낸다.
5. 재워둔 닭고기도 볶아낸다.
6. 달걀은 달걀후라이로 준비한다.
7. 밥에 김가루를 섞어 놓는다.
8. 재료들을 배식하기 편하게 밥판에 순서대로 깔아준다(밥-닭갈비-김치볶음-달걀-치즈-밥)

* 김치는 참치마용주먹밥, 치즈닭갈비주먹밥에 1/2씩 들어간다.
* 달걀후라이는 스크램블에그로 대체 가능하다.

전복닭죽, 영양닭죽

재료명	중량(g)	
	초	중·고
멥쌀(백미)	10	20
찹쌀	15	20
당근	3	5
마늘	2	3
표고버섯	1	3
부추	2	2.5
참깨	0.3	0.5
전복살	10	15
다시마	1	1.5
참기름	0.7	1
밤	3	5
생강	0.5	0.7
양파	8	10
황기	2	3
인삼	2	3
부추	2	3
대파	1	2
닭고기	30	60
소금	0.3	0.5
대추채	1	1.5
맛술	0.7	1
후추 약간	0.3	0.5

조리법 및 배식방법

<전복닭죽>

1. 다시마로 다시물을 낸다.
2. 닭고기는 흐르는 물에 씻어 통마늘, 통생강, 월계수잎, 황기와 함께 푹 삶는다.
2. 쌀은 불려놓는다.
3. 전복은 썰어서 참기름에 볶는다.
4. 2에 3를 넣고 끓이다가 닭고기, 당근, 양파를 넣어 저으면서 끓인다.

<영양닭죽>

1. 닭고기는 흐르는 물에 씻어, 통마늘, 통생강, 월계수잎, 황기와 함께 푹 삶는다.
2. 실파, 당근, 양파는 세척 후 잘게 다진다.
3. 밤은 2등분하여 준비한다. 수삼, 황기는 씻어 잘게 썰어 준비한다.
4. 닭이 푹 삶아지면 건져내어 살은 발라내고, 뼈는 다시 넣어 국물을 뽀얗게 우려내고 이 국물에 수삼, 밤을 넣는다.
5. 불려 놓은 찹쌀, 쌀은 퍼지지 않게 계속 저으면서 끓인 후 밤, 당근, 양파, 대파, 대추채를 넣고, 소금, 후추로 간을 맞춰 마무리한다.

* 닭고기 양의 비율은 전복닭죽 : 영양닭죽= 1:3

물냉면, 비빔냉면

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	2	4
무	80	100
표고버섯	1	2
(건)홍고추	0.5	1
오이	20	20
대파	3	5
다시마	1	1.5
달걀	30	30
쇠고기(앞다리)	60	80
쇠고기(양지)	40	40
냉면(함흥)	180	220
김치(동치미)	55	100
비빔냉면양념장	10	25
냉면육수	30	50
맛술	1	1.5
배	0.5	0.7
참깨	0.5	0.7
참기름	0.5	0.7
대추채	1	1.5
맛술	0.7	1
후추 약간	0.3	0.5

조리법 및 배식방법

<물냉면>

1. 무(50%)는 슬라이스 또는 굵은 채를 쳐서 단촛물에 담가놓는다
2. 나머지 무는 육수를 끓일 때 넣는다.
3. 다시마, 표고버섯, (건)홍고추, 무, 쇠고기 앞다리, 양지를 넣고 푹 삶아서 육수를 낸다.
4. 삶아낸 쇠고기를 편을 썰어준다.
5. 오이는 슬라이스 내려서 소금을 뿌려 재어놓고 물기를 꽉 짠다.
6. 깐달걀을 구입하여 반쪽씩 나눠놓는다.
7. 삶아낸 냉면에 무, 쇠고기, 오이, 달걀을 얹어 육수와 함께 제공한다.

<비빔냉면>

1. 시판 비빔냉면 양념장에 고춧가루, 참기름, 참깨, 마늘, 배를 갈아서 넣는다.
2. 삶아낸 냉면에 무, 쇠고기, 오이, 달걀을 얹어 비빔장 소스를 제공한다.

* 시판 냉면육수는 전날 사서 얼려놓는다.
* 동치미와 육수를 끓여낸 국물을 한소끔 식혀서 시판육수와 섞는다.
* 육수를 뺀 나머지 고기를 썰어서 냉면에 얹어 준다.

전복밥, 문어밥

재료명	중량(g)	
	초	중·고
백미	40	60
찹쌀	5	7
다시마	1	2
참기름	1	1.2
버터	1.65	1.65
맛술	0.5	1
소금	0.5	0.7
전복내장	6.5	8
전복슬라이스	10	15
미나리(또는 부추)	1	2
당근	1	1.5
마늘	0.2	0.5
생강	0.1	0.2
표고버섯	1	2
실파	2	3
참깨	0.5	0.7
문어	13	20
가쓰오장국	20	30
맛술	1.5	2
쯔유	1.5	1.8
톳	0.2	0.3
어간장	0.2	0.3
고추가루	0.1	0.3

조리법 및 배식방법

<전복밥>

1. 다시물을 끓여서 준비해 놓는다.
2. 쌀은 씻어서 불려 놓는다.
3. 전복내장을 흐르는 찬물에 해동 후 믹서기에 갈고 맛술을 넣어준다
4. 불린 쌀과 전복내장, 표고버섯, 다시물을 섞어 밥을 짓는다.
5. 잘게 자른 전복에 버터 1/4과 소금 참기름을 넣고 볶아 고명을 만든다,
6. 완성된 밥에 남은 버터 3/4를 녹여서 5과 함께 섞어준다,

<문어밥>

1. 생강, 소금을 끓인 물에 슬라이스 된 문어를 데친다.
2. 표고버섯, 당근은 작게 썰어 볶아준다.
3. 참기름에 마늘을 볶은 후 톳을 넣어 볶다가 어간장으로 간을 한다.
4. 다시마 물과 가쓰오장국, 쯔유를 넣어 육수를 만든 후 씻은 쌀에 밥물로 이용해 1, 2, 3를 넣고 밥을 짓는다.

<양념장만들기>

미나리, 부추, 재래간장, 양조간장, 마늘, 맛술을 넣고 끓여 식힌 후 고춧가루, 참기름, 들기름, 다진 적색파프리카, 송송썬 실파를 넣는다.

2. 국·찌개류

트러플수프, 단호박수프

재료명	중량(g)	
	초	중·고
크림수프분말	10	15
파슬리	0.1	0.1
양파	3	5
닭뼈	6.5	10
우유	6	9
버터	1	1.5
단호박(껍질제거)	20	30
트러플소스	0.1	0.2
파마산가루	2	3
양송이버섯	6.5	10
생크림	6.5	10
트러플오일 약간		
소금 약간		
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<단호박수프>

1. 닭뼈로 육수를 만든다.
2. 양파는 채썰어 버터에 노릇하게 볶는다.
3. 단호박은 2에 첨가하여 같이 볶다가 우유와 함께 갈아준다. 닭뼈 육수와 함께 섞어서 준비한다.
4. 크림수프 분말을 잘 풀어서 3과 잘 섞어주며 타지 않게 끓인다. 우유로 농도를 맞춘다.
   * 파마산 가루를 넣어도 좋다.
5. 소금, 후추로 간을 하고 파슬리 가루를 뿌려준다.

<트러플수프>

1. 닭뼈로 육수를 만든다.
2. 양파와 양송이는 채썰어 버터에 노릇하게 볶는다. 이때 트러플오일을 넣어준다.
3. 단호박은 2에 첨가하여 같이 볶다가 우유, 생크림과 함께 갈아준다. 닭뼈 육수와 함께 섞어서 준비한다.
4. 크림스프 분말을 잘 풀어서 3과 잘 섞어주며 타지 않게 끓인다. 우유로 농도 맞추면서 트러플소스를 약간 넣어준다.
5. 소금, 후추로 간을 하고 파슬리 가루를 뿌려준다.

고기떡만두국, 김치떡만두국

재료명	중량(g)	
	초	중·고
당근	4.5	6
마늘	0.7	1
대파	1.8	2
김가루	1.5	3
쇠고기	12	20
떡국떡	40	60
참기름	0.7	1
국간장	1	1.5
소사골	10	15
소잡뼈	10	15
고기왕만두	55	55
김치왕만두	55	55
맛술	0.3	0.5
멸치	1	1.5
다시마	1	1.5
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<고기떡만두국>

1 다시마, 멸치, 고기로 육수를 내고 다시마를 건져낸 다음 사골국을 넣어 국물양을 잡아 끓인다.
2. 달걀은 지단을 얇게 부쳐 곱게 채썰어 둔다.
3. 당근은 작게 썰고, 파는 어슷썬다.
4. 만두는 스팀 100℃에서 20분 조리한 후 참기름을 발라 일반팬에 담는다.
   * 양이 많아 조리시간을 늘려야한다. 중심온도 80℃ 이상 확인한다,
5. 떡을 넣고 끓인 후 후춧가루와 파, 마늘을 넣고 한소끔 끓인 후 간을 본다.
6. 김가루는 따로 낸다.
7. 만두는 일반팬에 담고 국물을 따로 배식한다.

<김치떡만두국>

1. 조리법은 고기떡만두국과 동일하다.
2. 고기만두 대신 김치만두를 사용한다.

쇠고기마라탕, 쇠고기백탕

재료명	중량(g)	
	초	중·고
소사골	20	20
소잡뼈	10	10
마늘	0.4	0.6
생강	0.1	0.3
양파	3	5
숙주나물	5.3	8
애느타리버섯	2	3
팽이버섯	4.6	7
얼갈이	5.3	8
청양고추	0.2	0.3
대파	1.3	2
푸주	2	3
옥수수면	33	50
고추씨기름	0.5	0.7
고추장	1.3	2
간장	0.6	1
고춧가루	1	1.5
마라탕소스	6.6	10
맛술	0.7	1
비엔나소시지	4	6
분모자	16	24
쇠고기(앞다리)	23	35
백탕훠궈육수	3	5

조리법 및 배식방법

<쇠고기마라탕>

1. 소사골, 소잡뼈로 육수를 끓여낸다.
2. 기름을 살짝 두르고 대파를 듬뿍 넣고 파기름을 낸 후 고기를 넣고 볶다가 마라소스를 넣어서 살짝 볶다가 육수를 부어준다.
3. 마라소스로 매운맛과 색깔을 낸 후 간을 맞추고 숙주, 팽이, 애느타리, 얼갈이, 비엔나, 분모자, 푸주 등 덜 익는 순서대로 넣어 준다. 한소끔 끓여낸다.

* 청양고추를 조금 넣으면 더욱 깊은 맛이 나고 중국당면을 넣어도 좋다.

4. 옥수수면을 따로 삶아서 배식한다.

<쇠고기백탕>

1. 소사골, 소잡뼈로 육수를 끓여낸다.
2. 사골 육수에 백탕 육수를 넣어준다.
3. 숙주, 팽이, 애 느타리, 얼갈이, 비엔나, 분모자, 푸주 등 덜 익는 순서대로 넣어 준다. 한소끔 끓여낸다.

* 중고등학교는 육류 섭취량이 높아 쇠고기를 돼지고기로 대체하여 가격을 절감할 수 있다.

순대국, 돼지국밥

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	1	1.5
생강	1	1.5
양파	5	8
맛술	0.7	1
청양고추	0.3	0.5
부추	4	6.5
대파	2	3
들깨가루	1	3
돼지고기(사태)	38	50
돼지(잡뼈)	20	38
소사골	20	28
순대슬라이스	40	100
설탕	0.3	0.5
새우젓	1.4	2
국간장	1.4	2
된장	1.4	2
고춧가루	0.7	1.5
소금	0.1	0.3
통후추	0.02	0.05
청주	0.7	1
월계수잎 약간		

조리법 및 배식방법

<순대국밥>

1. 사골, 돼지등뼈는 끓는 물에 삶아 핏물을 제거하고 생강, 월계수잎과 청주를 넣어 끓인다.
2. 돼지고기(사태)는 된장, 월계수잎, 생강, 양파를 넣어 따로 삶아내어 얇게 썰어 놓는다.
3. 순대는 오븐에서 스팀으로 15분 조리한다.
4. 육수가 충분히 우러나면 국간장, 새우젓, 소금, 후추로 간하고 대파를 썰어 넣는다.
5. 다대기 양념을 만든다
   *고춧가루, 육수, 국간장, 마늘, 대파, 설탕, 멸치액젓
6. 부추 무침은 마늘, 고춧가루, 소금, 깨를 넣고 무친다.

<돼지국밥>

1. 조리법은 순대국밥과 동일하다.
2. 돼지고기 비율은 순대국밥 : 돼지국밥 = 3 : 1 비율로 한다.

<배식>

1. 준비한 순대, 부추무침은 자율배식대에 두고 학생이 선택하여 배식하도록 한다.
2. 다대기 양념, 청양고추를 따로 배식한다.

나가사끼짬뽕국, 매운짬뽕국

재료명	중량(g)	
	초	중·고
당근	3	4
마늘	1	1.3
생강	0.2	0.5
양파	5	6.5
숙주나물	20	30
양배추	10	15
청경채	5	7
(건)홍고추	0.1	0.2
홍고추	0.5	0.7
대파	2	2.5
새우살	10	15
멸치	1	1.5
다시마	1	1.5
오징어	20	30
바지락살	3	5
콩기름	1.5	2
굴소스	0.5	0.8
나가사끼짬뽕소스	3.5	6
청주	0.7	1
무	8	10
고춧가루	0.8	1.5
국간장	0.5	1
맛술	0.7	1
후추 약간		
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<나가사끼짬뽕국>

1. 국멸치와 다시마로 국물을 낸다
2. 모든 채소는 깨끗이 씻어 채썰고, 청경채는 데쳐놓는다. 숙주는 깨끗이 씻는다.
3. 해산물은 이물질을 제거 후 깨끗이 씻어낸다.
4. 마늘1/2은 분쇄, 1/2은 편 썰기, 대파 송송 썰기, (건)홍고추 어슷썰기하여, 콩기름에 마늘, 대파, (건)홍고추를 볶고 해산물, 채소를 센불에서 볶다가 나가사끼소스를 같이 넣고 볶는다.
5. 최종 간은 굴소스로 하고 후추를 넣고 마무리한다.

* 나가사끼소스는 염도가 높을 수 있어 양을 조정한다.

<매운짬뽕국>

1. 국멸치와 다시마, 양파 일부 무로 국물을 낸 후 건져낸다.
2. 콩기름에 파를 볶다가 파기름을 낸 후 고춧가루를 추가로 넣어 고추기름을 만든다.
2. 무는 채썰어 콩기름을 넣고 푹 무르게 볶아내어 1에 넣는다.
3. 해산물은 이물질 제거 후 깨끗히 닦는다.
4. 채소는 깨끗이 씻어 채썬다.
5. 채소와 해산물은 고추기름에 볶아 낸다.
6. 볶아낸 채소와 해산물을 육수에 넣고 끓인다.
7. 국간장과 소금을 넣고 간을 한다.

한우설렁탕, 한우우거지탕

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	1	1.5
무	8	12
생강	0.7	1
대파	2.2	2.5
다시마	1	1.5
소사골	20	30
소잡뼈	20	25
쇠고기(사태)	15	20
쇠고기(양지)	15	20
당면	13	20
참기름	0.3	0.5
소금	0.1	0.3
콩나물	7	10
얼갈이	20	25
된장	5	7
고추장	1.5	3
고춧가루	0.3	0.5
맛술	0.7	1
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<한우설렁탕>

1. 사골과 잡뼈는 핏물 제거 후 마늘, 생강을 통으로 넣고 육수를 낸다.
2. 쇠고기는 핏물을 빼고 따로 끓여낸다.
3. 마늘은 갈고 파는 썰어 둔다.
4. 1과2의 육수에 무, 다시마, 마늘을 넣고 끓여낸다.
5. 익은 고기는 얇게 썬다.
6. 불려놓은 당면은 삶아 참기름을 발라서 배식한다.
7. 간을 한 후 파를 넣는다.

<한우우거지탕>

1. 사골, 잡뼈는 핏물 제거 후 마늘, 생강을 통으로 넣고 육수를 낸다.
2. 쇠고기는 핏물을 빼고 따로 끓여낸다
3. 양파는 채썰고 파는 어슷썰고, 마늘은 간다.
4. 얼갈이는 데친 후 썰어서 된장, 마늘, 참기름으로 기본 양념하여 버무린다.
5. 육수에 된장, 고추장을 풀고 콩나물, 얼갈이와 양파, 파, 마늘을 넣고 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다.

감자수프, 옥수수수프

재료명	중량(g)	
	초	중·고
양파	6.5	8
양송이버섯	6.7	10
감자	36	40
크림수프	6	10
옥수수수프	6	10
밀가루	2	2.5
버터	4	4
우유	40	50
치즈(체다치즈)	5	5
휘핑크림	6	8
소금	0.5	0.5
분말(파슬리)	0.01	0.02
옥수수통조림	24	28
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<감자수프>

1. 감자는 삶아서 으깨 놓는다.
2. 양파는 다지고 양송이버섯은 다지거나 슬라이스한다.
3. 밀가루를 버터에 볶다가 우유, 크림수프를 물에 풀어 넣는다.
4. 3에 으깬 감자를 넣고 소금으로 간을 맞춘 후 끓이다가 마지막으로 생크림, 체다치즈를 넣고 끓인다.

* 바닥면이 쉽게 탈수 있으니 조리시 주의한다.

<옥수수수프>

1. 채소는 잘게 깍뚝 썰기 한다.
2. 준비한 채소는 버터에 볶는다
3. 옥수수수프 분말을 물에 풀어 섞어 끓인다.
4. 어느 정도 끓으면 2의 재료를 넣어 섞는다.
5. 파슬리가루 얹어 배식한다.

* 우유 양의 비율은 감자스프 : 옥수수스프 = 1:1

맑은순두부탕, 매운해물순두부탕

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	0.5	0.7
양파	7	9
홍고추	0.3	0.5
대파	2	2.5
애호박	8	15
새우살	12	15
국멸치	1	2
오징어	10	15
바지락	6	8
다시마	1.5	3
순두부	60	80
참기름	0.3	0.5
국간장	0.5	1
짬뽕소스	2.3	5.4
고춧가루	0.5	1
무	10	10
디포리	0.7	1
명태머리	0.7	1
맛술	0.7	1
멸치액젓 약간		
소금약간		

조리법 및 배식방법

<맑은순두부탕>

1. 멸치, 디포리, 명태머리, 다시마로 육수를 낸다.
2. 무는 나박썬다.
3. 육수에 마늘, 대파, 생강을 넣고 끓인 후 순두부를 넣고 바지락, 새우살, 오징어, 애호박을 넣고 한소끔 끓인후 참기름, 소금, 국간장으로 간을 맞춘다.

<매운해물순두부탕>

1. 양파 채썰고, 무는 나박썬다.
2. 국멸치와 다시마로 국물을 낸다.
3. 파, 마늘로 기름을 낸다.
4. 바지락, 새우살, 오징어는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 파기름으로 볶다가 마늘, 맛술, 짬뽕소스를 넣고 간이 베이게 한다.
5. 순두부를 넣고 끓이다가 짬뽕소스를 넣고 부족한 간은 국간장이나 소금을 넣는다.

안동식 쇠고기뭇국, 쇠고기뭇국

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	1	1.2
무	24	28
대파	2	2.5
국멸치	2	2.5
다시마	1.5	2
쇠고기(목심)	18	25
국간장	1.2	1.5
표고버섯	4.4	4.4
된장	1.5	3
고춧가루	0.8	1.5
참치액젓	0.5	0.7
맛술	0.7	1
후추 약간		
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<안동식쇠고기뭇국>

1. 국멸치와 다시마로 육수를 낸다.
2. 대파는 반으로 갈라 4cm 길이로 길게 썬다.
3. 대파는 끓는 물에 살짝 데쳐서 찬물에 헹궈서 준비한다.
4. 무는 나박썰기, 쇠고기는 육수내고 먹기 좋게 찢는다.
5. 된장, 국간장, 고춧가루, 마늘, 생강, 참치액젓 등을 넣고 양념장을 만든다.
6. 육수에 고기와 무를 넣고 양념장을 넣어 끓이다가 파를 넣고 더 끓인다.
7. 소금으로 최종 간을 맞춘 후 국통에 담아낸다.

<쇠고기뭇국>

1. 다시마는 찬물에 30분전 먼저 넣고 국멸치와 육수를 내다가 고기는 덩어리로 주문, 세척하여 끓인다. 끓일 때 맛술을 넣는다.
   * 국거리 사용 시 세척하여 물기를 빼고 국간장, 마늘, 청주, 후추를 넣어 볶아내어 국물을 낸다.
2. 무는 나박썰기, 파는 어슷썰기, 마늘은 분쇄한다.
3. 국물이 끓으면 국멸치,다시마는 건져내고 고기는 먹기 좋은 크기로 썬다.
4. 3의 국물에 무를 넣고 끓이다가, 파, 마늘을 넣고 국간장, 소금, 후추가루로 간한다.

쇠고기쌀국수, 매운쇠고기쌀국수

재료명	중량(g)	
	초	중·고
레몬	1.4	2
양파	20	30
숙주나물	15	20
홍고추	0.5	0.7
풋고추	0.5	0.7
대파	2	4
다시마	1	1.5
쇠고기앞다리	20	25
쌀국수	50	60
쌀국수 육수	7	15
소금	0.2	0.2
소사골	20	25
소잡뼈	25	30
청경채	10	15
(건)홍고추	0.5	0.7
멸치	2	2.5
고추장	3	4.5
콩기름	1	2
통후추 약간		

조리법 및 배식방법

<쇠고기쌀국수>

1. 잡뼈, 다시마, 마늘, 통후추, 대파(흰부분), 무, 양파, 청주, 생강 넣고 끓인다.
2. 숙주는 다듬어서 깨끗이 헹구고 나머지 양파는 채썬다.
3. 대파는 송송 썰기 한다.
4. 양파, 레몬 배합초(식초:설탕:소금=3:2:1) 비율로 넣고 만든다. 따로 배식한다.
5. 샤브용 쇠고기는 세척하여 육수에 넣고 끓인다.
6. 쌀국수용 육수베이스, 후추, 국간장, 소금을 첨가한다.
7. 국물이 한소끔 끓으면 숙주와 양파, 파를 넣고 국을 마무리한다.
8. 쌀국수는 삶아 찬물에 헹궈 사리를 만든다.
9. 쌀국수에 양파채, 숙주를 얹어 배식한다.

* 숙주나물을 데쳐서 자율배식대에서 따로 배식하면 더 좋다.

<매운쇠고기쌀국수>

1. 잡뼈, 다시마, 마늘, 통후추, 대파(흰부분), 무, 양파, 청주, 생강 넣고 끓인다.
2. 팬에 식용유를 넣고 마늘과 매운 (건)홍고추를 넣고 볶아준다.
3. 육수에 2를 넣고 고추장을 푼다.
4. 쇠고기를 넣고 볶다가 육수에 넣어 준다.
5. 쌀국수는 삶아 찬물에 헹궈 사리를 만든다.
7. 육수에 청경채를 넣고 소금, 후추로 간을 맞춰 마무리한 후 배식한다.

감자탕, 묵은지 감자탕

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	1	1.5
생강	0.6	0.8
감자	14	20
바라깻잎	2	3
얼갈이배추	20	30
대파	1.2	1.5
들깨가루	2	4
멸치	1.5	2
다시마	1.5	2
돼지등뼈	60	80
새우젓	0.7	1
국간장	1.5	2
고추장	3	4
된장	3.5	5
고춧가루	0.7	1.5
청주	0.7	1
배추김치	15	30
맛술	0.7	1
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<감자탕>

1. 돼지등뼈는 핏물을 빼고 깨끗이 씻어 데쳐낸 후 육수가 우러날 때까지 끓여준다.
2. 육수에 다시마, 국멸치를 추가한다.
3. 얼갈이배추는 데쳐서 먹기좋은 크기로 썰어 양념한다.
4. 된장, 고추장, 고춧가루, 마늘을 넣고 새우젓으로 간을 맞춘 후 파를 넣는다.
5. 들깨가루를 넣고 한소끔 끓이다가 마지막에 깻잎을 넣고 완성한다.

<묵은지 감자탕>

1. 돼지등뼈는 핏물을 빼고 깨끗이 씻어 데쳐낸 후 육수가 우러날 때까지 끓여준다.
2. 육수에 다시마, 국멸치를 추가한다.
3. 배추김치는 참기름 또는 콩기름에 볶아낸 후 육수에 넣고 끓인다.
4. 파, 마늘을 넣고 국간장으로 최종간 한다.

* 배추김치의 상태에 따라 맵기 조절은 고춧가루로 한다.

꼬치어묵탕, 매운 꼬치어묵탕

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	0.7	1
무	12	15
양파	5	7
쑥갓	3	4
대파	1.5	2
국멸치	1.5	2
다시마	1.5	2
사각어묵꼬치	30	50
우동	80	150
국간장	0.8	1.5
멸치액젓	0.7	1
어묵	8	15
고추장	4	8
고춧가루	0.7	1.5
소금 약간		
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<꼬치어묵탕>

1. 다시마, 국멸치, 무 1/2, 양파로 육수를 낸다.
2. 쑥갓은 3cm 길이로 썰고 어묵을 사각썰기, 무 1/2은 나박썰기한다.
3. 배식 직전 우동면은 따로 삶아 찬물에 헹궈서 따로 배식한다.
4. 육수에 어묵, 멸치액젓, 국간장, 다진 마늘, 다진파를 넣어 간을 맞추고 끓이다가 쑥갓을 마지막에 넣는다.
5. 다시마 물에 따로 꼬치어묵을 넣어 데친다.
6. 국통에 꼬치어묵을 인원대로 담고 국물을 배식한다.

<매운꼬치어묵탕>

1. 꼬치어묵탕 조리방법대로 조리한다.
2. 국물은 고추장, 고춧가루, 국간장, 소금으로 간을 맞춘다.

봄동호박된장국, 달래호박된장국

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	0.7	1
배추(봄동)	20	25
파	1	2
멸치	1.4	2
바지락살	7	10
다시마	1	2
고추장	0.7	3
된장	5.8	8
해호박	15	15
달래	7	10
양파	5	7

조리법 및 배식방법

<봄동호박된장국>

1. 봄동은 세척 후 살짝만 데쳐둔다.
2. 국멸치, 다시마를 넣고 육수를 낸 후, 된장, 고추장을 넣고 끓인다,
3. 봄동, 마늘, 대파, 바지락살을 넣고 마지막에 한소끔 끓여낸다.

<달래호박된장국>

1. 달래는 잘 다듬어서 씻어둔다.
2. 국멸치, 다시마를 넣고 육수를 낸 후 된장 고추장을 넣고 끓인다,
3. 달래, 양파, 호박, 마늘, 대파, 바지락살을 넣고 마지막에 한소끔 끓여낸다.

* 호박은 건더기가 적은 달래된장국에 더 넣는다.

감자수제비국, 감자옹심이국

재료명	중량(g)	
	초	중·고
양파	5	7
감자	12	20
대파	1.5	2
애호박	10	15
국멸치	1.5	2
다시마	1.5	2
달걀	5	10
감자수제비	25	40
콩기름	1	2
국간장	1	1.5
감자옹심이	30	50
들깨가루	3	5
소금 약간		
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<감자수제비국>

1. 국멸치와 다시마로 육수를 낸다.
2. 감자는 1cm 두께로 나박 썰고, 양파는 굵게 채썰기, 당근은 네모 썰기한다.
3. 애호박은 6mm로 반달 썰고, 마늘은 다지고 대파는 송송 썰어 준비한다.
4. 마늘은 갈고 파는 어슷 썬다.
5. 육수에 파, 마늘을 넣고 끓이다가 감자수제비를 넣는다.
6. 달걀을 풀고 국간장, 소금으로 간한다.

<감자옹심이국>

1. 감자수제비국 조리 방법대로 조리한다.
2. 수제비 대신 감자옹심이를 사용한다.

쇠고기미역국, 전복조개미역국

재료명	중량(g)	
	초	중·고
쇠고기(목심)	15	25
마늘	0.7	1
국멸치	1.5	2
다시마	1.5	2
건미역	2	2.5
멸치액젓	0.3	0.5
참기름	0.6	0.8
국간장	1	1
전복살	10	15
바지락살	5	8
모시조개	10	15
소금 약간		
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<쇠고기미역국>

1. 국멸치, 다시마로 육수를 낸다.
2. 미역을 불린 다음 세척 후 작게 썰어 둔다.
3. 미역과 쇠고기를 참기름, 마늘, 국간장을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인 후 멸치액젓, 국간장을 넣고 간을 맞춘다.

<전복조개미역국>

1. 국멸치, 다시마, 모시조개로 육수를 낸다.
2. 미역을 불린 다음 세척 후 작게 썰어 둔다. 전복은 세척 후 잘라둔다.
3. 미역과 전복은 참기름, 마늘, 국간장을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인 후 멸치액젓, 국간장을 넣고 간을 맞춘다.

* 육수로 낸 모시조개는 자율 배식한다.

3. 주찬류

돼지갈비찜, 묵은지돼지갈비찜

재료명	중량(g)	
	초	중·고
배	2.5	4
키위	1	2
당근	3	4
마늘	1	1.5
생강	0.7	1
양파	10	15
표고버섯	4	5
대파	1	2
돼지고기(갈비)	45	60
돼지고기(앞다리)	40	55
설탕	1.5	3
물엿	1.5	3
참기름	0.7	1
간장	3	4.5
청주	1.2	2
묵은지	30	50
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<돼지갈비찜>

1. 돼지갈비는 찬물에 담가 핏물을 제거하고, 끓는 물에 데친다.
2. 표고버섯은 1cm 슬라이스, 당근, 양파는 사각 썰기 한다.
3. 생강, 마늘, 키위, 배, 청주, 설탕, 간장, 물엿을 끓여서 양념간장을 준비한다.
4. 양념 간장에 돼지고기(갈비), 앞다리를 넣고 조린다.
5. 4번에 표고버섯, 당근, 양파를 넣고 한소끔 끓인 후 참기름 참깨로 마무리한다.

<묵은지돼지갈비찜>

1. 돼지갈비는 찬물에 담가 핏물을 제거하고, 끓는 물에 데친다.
2. 표고버섯은 1센치 슬라이스, 당근, 양파는 사각 썰기 한다.
3. 생강, 마늘, 키위, 배, 청주, 설탕, 간장, 물엿을 끓여서 양념간장을 준비한다.
4. 김치는 참기름 넣고 볶아준다.
5. 양념 간장에 돼지고기(갈비), 앞다리를 넣고 조린다.
6. 5번에 김치, 표고버섯, 당근, 양파를 넣고 한소끔 끓인 후 참기름 참깨로 마무리한다.

아귀살강정, 코다리강정

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	0.8	1.2
생강	0.3	0.5
명태(코다리)	25	50
아귀살	35	60
물엿	2.5	3.7
설탕	0.8	1.2
튀김가루	12.7	19
콩기름	3.5	5
양조간장	1.6	2.4
고추장	4.5	7
불닭고추장소스	4	6
소금	0.3	0.4
스위트칠리소스	4.5	7
양념치킨소스	6	9
청주	0.7	1
땅콩가루	1.3	2
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<아귀살강정>

1 세척한 아귀살은 청주, 후추를 뿌려 둔다
2. 튀김가루를 살짝 묻혀 튀김가루 물 반죽한 후 튀긴다.
3. 모두 튀기고 나면 바삭하게 다시 한번 튀겨준다.
2 고추장, 양념통닭소스, 칠리소스, 불닭고추장소스, 물엿, 설탕, 간장으로 소스를 끓인다.
3 땅콩은 오븐에 구워 굵게 다진다.
4 소스에 버무리고 땅콩가루, 참깨를 넣어 완성한다.

<코다리살강정>

1. 아귀살강정 조리 방법대로 조리한다.
2. 아귀살 대신 코다리살을 사용한다.

등심돈까스, 치킨돈까스

재료명	중량(g)	
	초	중·고
당근	3	4
마늘	1.2	1.5
생강	0.7	1
양파	3	5
로즈마리	0.05	0.07
양송이버섯	3	6
달걀	15	22
돼지고기(등심)	40	70
닭가슴살	40	70
빵가루	20	30
하이스가루	1.5	3
버터	0.8	1.2
콩기름	2	4
토마토케첩	6	9
스테이크소스	5	8
청주	1	2
파인애플	4	6
소금 약간		
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<등심돈까스>

1. 고기는 소금, 후추, 로즈마리, 청주, 마늘, 생강즙을 넣고 밑간한다.
2. 채소는 잘게 다진다. 양송이 반을 썰어 모양대로 썬다. 파인애플 1/2은 갈고, 1/2은 사각 썰기한다.
3. 양념된 고기에 밀가루, 달걀, 빵가루로 옷을 입힌다.
4. 오븐 그리드에 기름칠을 하고 돈까스를 세팅 후 구워낸다.
5. 채소를 버터에 볶다가 스테이크소스, 케첩, 파인애플을 넣고 끓인 후 하이스가루로 농도를 맞춘다.

<치킨까스>

1. 등심돈까스 조리 방법대로 조리한다.
2. 돼지고기 대신 닭고기를 사용한다.

닭다리찜, 돼지고기사태찜

재료명	중량(g)	
	초	중·고
배	2	3
파인애플	1	3
당근	2.5	4
마늘	1	1.5
생강	0.7	1
양파	10	15
표고버섯	0.7	1
대파	1.5	2
참깨	0.3	0.5
닭고기(북채)	60	100
물엿	3	5
설탕	2.5	4
참기름	0.7	1
간장	6	8
통후추	0.01	0.01
돼지고기(사태)	50	80
청주	1	2
조랭이떡	10	20

조리법 및 배식방법

<닭다리찜>

1. 닭다리는 데쳐서 헹궈낸다.
2. 간장, 물엿, 설탕, 청주, 참기름, 간양파, 파, 마늘, 생강, 배로 양념간장을 준비한다.
3. 닭다리에 양념장을 넣고 재워둔다.
4. 닭다리를 오븐에 굽는다.
5. 표고, 당근, 볶아서 고명으로 준비한다.
6. 고명을 얹은 후 참깨로 마무리한다.

<돼지고기사태찜>

1. 돼지고기는 핏물을 제거한 뒤, 된장, 통후추, 월계수잎 넣어 끓인물에 데쳐낸다.
2. 표고버섯은 1센치로 슬라이스, 당근, 양파는 깍둑 썬다.
3. 간장, 물엿, 설탕, 청주, 참기름, 간양파, 파, 마늘, 생강, 배로 양념간장을 준비한다.
4. 양념간장에 돈육 사태를 넣고 조린다.
5. 4번에 조랭이떡, 표고버섯, 당근, 양파를 넣고 한소끔 끓인 후 참기름 참깨로 마무리한다.

* 닭고기(북채)와 돼지고기사태 비율은 6 : 4로 준비한다.

간장찜닭, 치즈찜닭

재료명	중량(g)	
	초	중·고
당근	3.4	4
마늘	1.5	1
생강	1	1
양파	6.3	15
(건)목이버섯	0.1	0.2
감자	11	20
(건)홍고추	0.1	0.2
청양고추	0.2	0.5
대파	1.5	2
청피망	3	8
참깨	0.3	0.5
닭고기(다리살)	75	115
물엿	2.5	3
흑설탕	1.5	2.5
당면	5	8
참기름	0.3	0.5
간장	2.3	6
우스터	0.6	2
청주	1	2
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<간장찜닭>

1. 다시마로 육수를 낸다.,
2. 닭고기는 깨끗이 세척 후 데쳐낸다. 소금, 청주, 생강을 넣고 재워둔다.
3. 감자, 피망, 당근은 네모로 썰고, 양파는 간다.
4. 당면은 물에 담가둔다.
5. 간장, 우스터소스, 설탕, 물엿, 양파즙, 생강, 마늘을 넣고 양념간장을 준비한다.
6. 닭은 양념간장으로 조린 후 준비된 채소를 넣어 끓인다
7. 6에 불린 당면을 넣고 한소끔 끓인 후 참깨, 참기름으로 마무리한다.

<치즈찜닭>

1. 간장찜닭 조리 방법대로 조리한다.
2. 당면을 빼고 치즈를 위에 뿌려서 익혀준다.

* 치즈찜닭은 치즈가 추가되고 당면이 빠져 간장 양념을 줄인다.

유자청삼치살구이, 강황삼치살구이

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	0.7	1
생강	0.7	1
양파	3	5
바질홀	0.05	0.07
실파	0.5	1.5
홍피망	2	5
청피망	2	5
삼치살	50	80
설탕	0.7	1
튀김가루	5	8
참기름	0.5	0.7
간장	1.5	3
유자청	2.5	5
굴소스	0.7	1.5
맛술	0.7	1
콩기름	1	1
강황가루	0.3	0.7
후추 약간		
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<유자청삼치살구이>

1. 삼치는 세척 후 물기를 빼고 바질, 맛술, 소금, 후추, 생강, 마늘로 밑간을 한다
2. 밑간한 삼치는 1차 오븐에 구워낸다.
   * 오븐 조리 시 생선은 반드시 해동 후 굽기
3. 피망, 홍피망은 네모 썬 후 따로 볶아낸다.
4. 마늘을 볶다가 양파즙, 간장, 맛술, 굴소스를 넣어 끓인 후 실파, 유자청을 넣고 한번 더 끓인다.
5. 1차 구워낸 삼치에 소스를 바른 후 오븐에 구워낸다.
6. 구워낸 삼치에 고명을 뿌려낸다.

<강황삼치살구이>

1. 삼치는 세척 후 물기를 빼고 바질, 맛술, 소금, 후추, 생강, 마늘로 밑간을 한다
2. 밀가루, 강황가루를 섞어 준비한다.
3. 밑간한 삼치는 준비한 가루를 묻히고 기름을 발라 오븐에 구워낸다.

치킨까스, 생선까스

재료명	중량(g)	
	초	중·고
당근	3	5
마늘	1	1.5
생강	0.7	1
양파	3.5	6
양송이버섯	3	6
달걀	15	25
닭고기(가슴살)	50	100
생선포	50	80
빵가루	13	25
하이스가루	1	3
버터	0.8	1
소금	0.3	0.5
콩기름	2	2
토마토케첩	4	9
스테이크소스	6	8
맛술	1	2
파인애플	3	5
레몬과즙	0.7	1
오이피클	4	6
마요네즈	14	19
아카시아꿀	1	1.5
삶은 달걀	3	5
머스터드	2	3
후추 약간		
건파슬리 약간		

조리법 및 배식방법

<치킨까스>

1. 닭고기살은 부서지지 않게 세척한다.
2. 채소는 잘게 다져서 버터에 볶고 스테이크소스, 포도주를 넣고 끓인다.
3. 빵가루: 콩기름=1 : 0.7 비율로 오븐에 굽는다.
4. 닭가슴살에 밀가루, 달걀 빵가루를 묻혀 오븐팬에 올린다.
5. 빵가루 묻힌 닭고기는 오븐에 구워낸다.
6. 양파, 양송이, 당근을 잘게 썰어 버터에 볶은 후 스테이크소스, 토마토케첩을 넣고 하이스가루를 넣어 한소끔 끓여낸다.

<생선까스>

1. 해동된 생선은 물기를 제거한다.
2. 빵가루: 콩기름=1 : 0.7 비율로 오븐에 굽는다.
3. 파슬리, 소금, 후추, 생강, 맛술을 섞어 생선에 간한다.
4. 밀가루, 달걀, 빵가루를 묻혀 오븐에 셋팅 후 구워낸다.
5. 양파, 오이피클은 다진다.
6. 마요네즈, 레몬즙, 다진 양파, 꿀, 오이피클, 후추가루, 파슬리를 섞어 소스를 만든다.
7. 소스는 따로 배식한다.

* 시판되는 생선까스 사용시 밀가루, 달걀, 빵가루, 채소의 양을 줄인다.

달걀찜, 달걀말이

재료명	중량(g)	
	초	중·고
당근	3	5
실파	0.7	2
달걀	50	80
게맛살	3	5
들기름	0.6	0.5
우유	5	7
맛술	1	1.5
새우젓	0.6	1
소금	0.2	0.4
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<달걀찜>

1. 달걀을 깨서 잘 풀어준다. 다시물(우유 포함)은 달걀과 동량 넣는다. 다진 새우젓과 소금, 후추를 넣고 잘 저어준다.
2. 당근, 실파는 다지고, 게맛살을 잘게 썰어둔다.
3. 1+2를 섞어서 오븐 조리한다.

<달걀말이>

1. 달걀을 깨서 잘 풀어준다. 달걀에 소금, 후추를 넣고 잘 저어준다.
2. 당근, 파는 다지고, 게맛살은 잘게 썰어준다.
4. 맛술과 달걀, 채소를 섞어서 말이를 한 후 썰어 배식한다.

* 자율선택급식은 달걀말이 : 달걀찜은 6 : 4 비율로 준비한다.
* 새우젓 염도의 차이로 소금양을 조정할 수 있다.

로제떡갈비, 브라운떡갈비

재료명	중량(g)	
	초	중·고
당근	2	3
마늘	0.8	1.1
생강	0.8	1.1
양파	5	7
달걀(난백)	4	6
돼지고기(앞다리)	55	60
쇠고기 설도	15	20
설탕	1.8	2.2
가래떡(쵸핑)	6	9
빵가루	4	4.5
고추장	0.6	1
스테이크소스	7	9
맛술	1.5	2
파인애플통조림	3	3.3
우유	9	15
생크림	5	8
토마토케첩	7	10
우스터소스 약간		
후추 약간		
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<로제떡갈비>

1. 양파, 당근을 곱게 다진다.
2. 돼지고기 갈은 것, 채소 다진 것, 맛술, 마늘, 빵가루, 설탕, 달걀, 소금, 후추를 넣고 반죽한다.
3. 쵸핑떡을 반죽한 돼지고기에 섞는다.
4. 1인분으로 빚어 오븐에 굽는다.
5. 토마토케첩, 고추장, 우유, 생크림을 넣고 로제 소스를 만든다.

<브라운떡갈비>

1. 로제떡갈비 조리 방법대로 조리한다.
2. 로제소스 대신 브라운소스를 사용한다. 스테이크소스, 파인애플, 토마토케첩, 우스터소스, 설탕을 넣어 브라운소스를 만든다.

돼지고기고추장볶음. 오삼고추장볶음

재료명	중량(g)	
	초	중·고
배	2	4.5
사과	2	4.5
키위	0.7	1
당근	5	7
마늘	0.7	1
생강	0.7	1
양파	11	15
표고버섯	3	5
풋고추	0.5	0.7
대파	1.5	2.5
돼지고기(앞다리)	63	105
오징어채	30	88
물엿	3	4
파프리카분말	0.1	0.2
설탕	1	2
간장	1.5	3
고추장	4	8
맛술	0.7	1
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<돼지고기고추장볶음>

1. 파프리카 분말, 맛술, 물엿, 생강, 키위, 간장, 간양파, 배즙, 고추장, 간장, 약간의 후추, 고춧가루, 마늘을 넣어 양념장을 만든다.
2. 당근, 표고버섯, 양파는 채썬다.
3. 고기에 설탕, 청주, 후추로 돼지고기를 잘 버무려 재워둔다
4. 고기에 양념장을 넣고 부침기에서 볶는다.
5. 참깨로 마무리한다.

<오삼고추장볶음>

1. 프리카분말, 맛술, 물엿, 생강, 키위, 간장, 양파1/3, 배즙, 고추장, 간장, 약간의 후추, 고춧가루, 마늘을 넣어 양념장을 만든다.
2. 오징어는 청주, 생강을 넣고 볶은 후 물기를 뺀다.
3. 당근, 표고버섯, 양파는 채썬다.
4. 고기에 설탕, 청주, 후추로 돼지고기를 잘 버무려 재워둔다
5. 고기에 양념장을 넣고 볶는다. 어느정도 고기가 익으면 오징어를 넣고 한소끔 볶아 참깨로 마무리한다.

데리야끼연어구이, 허니버터연어구이

재료명	중량(g)	
	초	중·고
절단 연어	50	80
데리야끼소스	3	5
간장	1.5	2
양파	10	15
방울토마토	10	15
브로콜리	8	10
마늘	5	8
올리브유	5	8
파인애플(링)	35	45
꿀	5	7
버터	5	5
레몬	0.7	1
물엿	5	7
맛술	0.7	1
우스터소스		
건홍고추		
후추 약간		
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<데리야끼연어구이>

1. 연어는 세척 후 소금, 후추로 밑간한다.
2. 데리야끼소스, 간장, 물엿, 맛술, 레몬즙, 설탕, 우스터소스로 데리야끼 소스를 만든다.
3. 올리브오일을 연어에 발라서 1차 오븐에 구워낸다.
4. 구워진 연어에 끓인 소스를 바르고 오븐에 구워낸다.
5. 양파, 방울토마토, 브로콜리, 편마늘은 올리브유, 후추, 소금으로 간을 하여 오븐에 굽는다.
6. 파인애플은 4등분하여 오븐조리한다.
7. 채소 선택급식 한다.

* 시판 데리야끼소스의 당도가 높아 1/2은 수제로 만든다.

<허니버터연어구이>

1. 데리야끼연어구이 조리 방법대로 조리한다
2. 데리야끼소스 대신 허니버터소스를 사용한다.
3. 버터, 간장, 레몬, 꿀을 섞어 허니버터소스를 만든 후 오븐에 2차 구워준다.

4. 부찬류

양배추쌈, 상추쌈

재료명	중량(g)	
	초	중·고
양배추	14	14
다시마	0.7	1
상추	5	5
실파	0.5	0.5
된장	4	5
고추장	2	3
마늘	0.5	0.5
참기름	0.5	0.5
참깨	0.2	0.5
설탕	0.5	0.7
물엿	1	1.5

조리법 및 배식방법

<양배추쌈>

1. 양배추는 세척 후 먹기좋은 손바닥 만한 크기로 썬다.
2. 오븐기에 스팀을 넣어 아삭할 정도로 쪄낸다.

<상추쌈>

1. 상추는 세척 소독 후 물기를 뺀다.

* 쌈장 만들기 (다시마 끓인 물, 고추장, 된장, 파, 마늘, 물엿, 설탕, 참기름 참깨)
* 쌈류는 초·중·고 차이가 거의 없음

콩나물무침, 매운콩나물무침

재료명	중량(g)	
	초	중·고
콩나물	27	30
실파	0.3	0.4
참깨	0.3	0.4
참기름	0.5	0.6
고춧가루	0.2	0.3
구운소금	0.3	0.4
마늘	0.3	0.5
당근	2	3

조리법 및 배식방법

<콩나물무침>

1. 콩나물을 깨끗이 씻는다.
2. 끓는물에 채썬 당근, 콩나물을 순서대로 데쳐낸다.
3. 데친 콩나물은 찬물에 헹궈 물기를 빼고, 당근은 식혀둔다.
4. 실파, 마늘은 세척 소독하여 실파는 잘게 썰고 마늘은 갈아 놓는다.
5. 준비된 재료와 양념을 버무린 후 참기름,깨를 넣고 마무리한다.

<매운콩나물무침>

1. 콩나물무침 조리방법대로 조리한다.
2. 고춧가루를 추가로 넣어서 무쳐낸다.

시금치무침, 시금치고추장무침

재료명	중량(g)	
	초	중·고
시금치	23	27
실파	0.3	0.3
참깨	0.3	0.3
참기름	0.5	0.5
고추장	1.5	3
구운소금	0.1	0.2
마늘	0.3	0.4
국간장	0.1	0.2

조리법 및 배식방법

<시금치무침>

1. 시금치는 세척후 끓는물에 데친 후 물에 헹군다.
2. 실파, 마늘은 세척 소독하여 준비한다.
3. 시금치에 파, 마늘, 소금, 국간장, 참기름을 넣어 무친다
4. 참깨로 마무리한다.

<시금치고추장무침>

1. 시금치무침 조리방법대로 조리한다.
2. 고추장을 추가해서 무쳐낸다.

* 고추장 추가로 염도가 있어 국간장, 소금 첨가 시 주의한다

물미역오이초무침, 물미역+초고추장

재료명	중량(g)	
	초	중·고
물미역(생것)	40	60
오이	5	5
고추장	5	7
설탕	1	1.5
식초	1	1.5
소금	0.5	0.7
실파	0.3	0.5
마늘	0.4	0.6
매실액	1	1.5
양파	2	3

조리법 및 배식방법

<물미역오이초무침>

1. 물미역은 세척 후 끓는 물에 소금을 조금 넣고 데쳐서 찬물에 헹군다.
2. 오이는 2mm로 슬라이스하여 소금에 절여놓는다.
3. 실파, 마늘은 세척 소독하여 준비한다.
3. 물미역과 오이, 양파를 넣고 식초, 소금, 설탕, 파, 마늘을 넣어 새콤달콤 무쳐낸다,
4. 참깨로 마무리한다.

<물미역+초고추장>

1. 물미역은 세척 후 끓는 물에 데쳐 낸 후 헹군다.
2. 데쳐낸 물미역을 먹기좋은 크기(3cm 정도)로 자른다.
3. 초고추장 양념장 만들기 (고추장, 매실액, 설탕, 식초, 실파, 마늘)

* 물미역오이초무침 : 물미역+초고추장의 미역 비율은 4: 6 비율로 준비한다.

숙주미나리무침, 숙주맛살초무침

재료명	중량(g)	
	초	중·고
숙주나물	24	28
미나리	5	5
당근	1.2	1.8
게맛살	4	5
실파	0.3	0.4
마늘	0.4	0.5
참기름	0.4	0.5
참깨	0.3	0.4
소금	0.1	0.2
식초	0.7	1
설탕	0.7	1

조리법 및 배식방법

<숙주미나리무침>

1. 숙주와 미나리는 세척하여 데쳐낸 후 찬물에 헹군다.
2. 당근은 채썰어 볶는다.
3. 실파, 마늘은 세척 소독하여 준비한다.
4. 숙주, 미나리, 당근에 소금, 파, 마늘, 참기름을 넣고 무쳐낸다.
5. 참깨로 마무리한다.

<숙주맛살초무침>

1. 숙주미나리무침 조리방법대로 조리한다.
2. 미나리 대신 게맛살을 찢어서 식초, 설탕, 소금을 넣어 새콤달콤 무친다.

사과오이송송이, 배오이송송이

재료명	중량(g)	
	초	중·고
사과	10	20
마늘	0.4	0.5
오이	17	20
설탕	1	1.5
올리브유	0.5	0.7
매실액	0.5	0.7
소금	0.2	0.3
식초	0.4	0.5
배	10	20

조리법 및 배식방법

<사과오이송송이>

1. 사과, 오이는 세척 소독 후 사과 6mm, 오이 4mm 슬라이스한다.
   * 사과를 얇게 슬라이스하면 쉽게 부서지고 씹는 맛이 없다.
2. 실파, 마늘은 세척 소독하여 준비한다.
3. 양념장 만들어 (올리브유, 설탕, 매실, 소금) 넣고 버무려준다.
4. 사과, 오이와 양념장을 넣고 버무려준다. 참깨로 마무리한다.

<배오이송송이>

1. 사과오이송송이 조리방법대로 조리한다.
2. 사과 대신 배를 사용한다.

청경채굴소스볶음, 새송이굴소스볶음

재료명	중량(g)	
	초	중·고
청경채	22	28
새송이버섯	22	28
굴소스	1	1.5
실파	0.4	0.5
마늘	0.3	0.4
콩기름	1	2
양파	2	3

조리법 및 배식방법

<청경채굴소스볶음>

1. 청경채는 세척 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
2. 양파 채썰기 한다.
3. 실파, 마늘은 세척 소독하여 준비한다.
4. 청경채와 양파, 파, 마늘을 넣고 볶은 후 굴소스를 넣어 간한다.
5. 참기름을 넣고 참깨로 마무리한다.

<새송이굴소스볶음>

1. 청경채굴소스볶음 조리방법대로 조리한다.
2. 청경채 대신 새송이버섯을 사용한다.

고추된장무침, 오이고추된장무침

재료명	중량(g)	
	초	중·고
오이	7	10
고추	15	20
실파	0.5	0.7
매실액	0.5	0.7
참기름	0.4	0.5
된장	0.7	1
설탕	0.7	1

조리법 및 배식방법

<고추된장무침>

1. 고추는 세척 소독 후 1.5~2cm두께로 썬다.
2. 실파, 마늘은 세척 소독하여 준비한다.
3. 된장 양념장 만들기(된장, 매실, 파, 마늘, 설탕)
4. 오이와 고추를 섞어 양념장을 넣고 버무린다.
5. 참기름, 참깨로 마무리한다.

<오이고추된장무침>

1. 고추된장무침 조리방법대로 조리한다.
2. 오이는 세척 후 깍둑썰기 형태로 준비해서 추가 한다.

오이생채, 도라지오이생채

재료명	중량(g)	
	초	중·고
도라지	5	7.5
오이	15	22
고추장	2	3
설탕	1	1.5
실파	0.4	0.7
참깨	0.4	0.7
고춧가루	0.2	0.3
식초	1	1.5
소금	0.1	0.2

조리법 및 배식방법

<오이생채>

1. 오이는 세척 소독 후 반달모양으로 썰어 소금에 재워둔다.
2. 실파, 마늘은 세척 소독하여 준비한다.
3. 고추장 양념장 만들기(고추장, 고춧가루, 설탕, 파, 마늘, 소금, 식초)
4. 절인 오이에 고추장 양념장을 넣어 버무려준다. 참깨로 마무리한다.

<도라지오이생채>

1. 오이생채 조리방법대로 조리한다.
2. 도라지는 세척 후 길이를 짧게 썬 후 추가해서 버무린다.

비름나물무침, 비름나물고추장무침

재료명	중량(g)	
	초	중·고
비름나물	23	28
실파	0.4	0.5
마늘	0.3	0.5
들기름	0.4	0.5
고추장	0.7	1
소금	0.1	0.2
국간장	0.3	0.5

조리법 및 배식방법

<비름나물무침>

1. 비름은 다듬어서 끓는 물에 데쳐 찬물에 세척 후 물기를 짠다.
2. 실파, 마늘은 세척 소독하여 준비한다.
3. 비름나물을 썬 후 간장, 마늘, 실파, 소금, 참기름을 넣고 버무린다.
4. 참깨로 마무리한다.

<비름나물고추장무침>

1. 비름나물무침 조리방법대로 조리한다.
2. 고추장양념장 만들어(고추장,된장,마늘,참깨,참기름,실파) 추가해서 버무린다.

* 고추장 추가로 염도가 있어 국간장, 소금 첨가 시 주의한다

파채무침, 파채콩나물무침

재료명	중량(g)	
	초	중·고
당근	1.2	1.8
콩나물	12	18
대파채썬것	12	18
설탕	0.3	0.5
참기름	0.5	0.7
참깨	0.4	0.5
고춧가루	0.3	0.4
식초	0.5	0.7
소금	0.1	0.2

조리법 및 배식방법

<파채무침>

1. 대파채는 먹기좋은 크기로 길이를 짧게 썬다.
2. 당근은 세척 소독 후 채썰어 준비한다.
3. 대파채, 당근에 소금, 설탕, 고춧가루, 식초, 참기름을 넣고 버무린다.
4. 참깨로 마무리한다.

<파채콩나물무침>

1. 파채무침 조리방법대로 조리한다.
2. 콩나물은 데쳐서 찬물에 세척 후 추가한다.

감자채볶음, 감자채베이컨볶음

재료명	중량(g)	
	초	중·고
감자	30	36
베이컨	5	7.5
양파	6	8
실파	0.4	0.6
마늘	0.3	0.5
참깨	0.4	0.5
참기름	0.5	0.7
콩기름	1	1.5
후추	약간	약간

조리법 및 배식방법

<감자채볶음>

1. 감자는 채썰어 물에 담가서 전분을 뺀다.
2. 감자와 양파를 소금에 버무려 마늘, 실파, 콩기름, 후추를 넣고 오븐팬에 구워낸다.
3. 참기름 참깨로 마무리한다.

<감자베이컨볶음>

1. 감자채볶음 조리방법대로 조리한다.
2. 베이컨은 얇게 썰어 데친 후 오븐팬에 구워낸 뒤 추가한다.

* 베이컨은 다진 마늘과 함께 전판에서 볶은 후 채반에 받쳐 기름을

두부조림, 매운두부조림

재료명	중량(g)	
	초	중·고
두부	70	98
마늘	0.4	0.5
실파	0.5	0.7
참기름	0.4	0.5
참깨	0.2	0.3
고춧가루	0.2	0.4
고추장	2	3
간장	3	4.5
설탕	1	1.5

조리법 및 배식방법

<두부조림>

1. 두부는 슬라이스로 썰어서 기름 발라 오븐 건열 180도 15분 굽는다.
2. 당근, 양파는 채썰고 파는 잘게 썰어 놓는다.
3. 간장 양념장 만들기(간장, 설탕, 파, 마늘, 고춧가루, 참깨, 참기름)
4. 두부 위에 양념장을 얹고 오븐 180도 15분 동안 양념이 배이게 조려낸다.

<매운두부조림>

1. 두부조림 조리방법대로 조리한다.
2. 고추장 양념장 만들기(고추장, 고춧가루, 파, 마늘, 설탕, 참깨, 참기름)
3. 고추장 양념장을 추가해서 오븐에 구워낸다.

* 고추장 추가로 염도가 있어 간장, 소금 첨가 시 주의한다

애호박부추전, 오징어김치전

재료명	중량(g)	
	초	중·고
부추	10	10
애호박	10	20
오징어	15	20
밀가루	6	10
부침가루	8	12
전분	2	4
콩기름	5	7
맛김치	20	40
맛술	0.3	0.7
달걀	3	10
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<애호박부추전>

1. 부추는 깨끗이 씻어 3cm로 썰어 놓는다.
2. 애호박은 채쳐서 소금을 약간 뿌려서 절여놓는다.
3. 달걀을 잘 푼다.
4. 부추, 애호박, 달걀, 부침가루, 전분, 밀가루, 맛술을 넣고 버무린다.
5. 부침기에 1인량으로 부쳐낸다.

<오징어김치전>

1. 오징어는 세척한 후 물기를 제거한다.
2. 배추김치도 잘게 썰어 준다.
3. 달걀은 잘 푼다.
4. 부추는 세척한 후 잘게 썰어준다.
5. 김치, 오징어, 부침가루, 밀가루, 전분, 맛술을 넣어 버무린다.
6. 부침기에 1인량으로 부쳐낸다.

* 전의 색깔은 고춧가루로 조절한다.

한우국물떡볶이, 로제떡볶이

재료명	중량(g)	
	초	중·고
양파	7	15
대파	1	2
메추리알	8	15
밀떡볶이떡	55	80
사각어묵	7	10
콩기름	2	2
우유	25	40
생크림	5	7
로제소스	30	50
비엔나소세지	7	10
베이컨	7	10
당근	2	4
마늘	0.7	1
양배추	5	7
쇠고기(차돌박이)	10	15
설탕	1.2	1.2
고추장	5	8
간장	1	3
고춧가루	0.7	1.5
사과	4	7
대파채	7	10
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<한우국물떡볶이>

1. 양파, 당근, 양배추는 채 썬다.
2. 파채는 소독하여 3회 이상 세척 후 물기를 뺀다.
3. 어묵은 먹기 좋은 크기로 썬다.
4. 고추장, 간장, 고춧가루, 쌀엿, 설탕, 다싯물, 간양파, 간사과를 섞어 양념장을 끓인다.

* 일부의 다싯물을 남겨 소스의 농도를 조절한다.

5. 차돌박이는 마늘, 청주, 간장, 설탕, 참기름, 후추가루를 넣고 밑간하고 볶아낸다.
6. 양념장에 떡볶이떡, 어묵, 메추리알을 넣고 끓인다.
7. 일반팬에 떡볶이를 담고 그 위에 차돌박이와 파채를 얹는다.

* 한우 부위를 차돌로 하면 좋다.

<로제떡볶이>

1. 양파는 채썰고, 베이컨은 2cm 썰고 데쳐낸다.
2. 어묵 먹기 좋은 크기로 썰고 소시지는 데쳐낸다.
3. 로제소스와 우유를 넣고 끓이다가 떡볶이를 넣어 준다.
3. 소세지, 베이컨, 양파, 어묵, 메추리알을 넣고 한소끔 끓인다.

* 소스 농도가 되직해지면 우유로 농도를 맞춘다.

견과류멸치볶음, 감말랭이멸치볶음

재료명	중량(g)	
	초	중·고
땅콩	1.5	3
아몬드슬라이스	1.5	3
호두	0.7	1
마늘	0.3	0.5
멸치	6	8
설탕	0.7	1
물엿	1.5	3
참기름	0.7	1
콩기름	0.7	1
감말랭이(건시)	4	8
크랜베리	1	1.5

조리법 및 배식방법

<견과류멸치볶음>

1. 멸치는 비린내를 없애고 바삭함을 주기 위해 오븐에 노릇하게 구워낸다.
2. 호두, 아몬드, 땅콩도 구워준다.
3. 콩기름에 마늘 기름을 내어 멸치를 넣고 바삭하게 볶아낸다.
4. 물엿, 설탕을 넣고 끓여서 볶아낸 멸치를 넣고 참기름, 참깨로 마무리한다.

<감말랭이멸치볶음>

1. 견과류멸치볶음 조리 방법대로 조리한다.
2. 견과류 대신 감말랭이를 사용한다.

달걀두부부침, 두부부침+양념간장

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	0.7	1
양파	3	5
홍고추	0.5	0.7
실파	0.7	1
참깨	0.5	0.7
설탕	0.7	1
물엿	1.5	3
두부	62	120
들기름	0.7	1
콩기름	3	5
참기름	0.7	1
간장	2.5	4
고춧가루	0.5	0.7
달걀	15	25
밀가루	5	10
후추 약간		
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<달걀두부부침>

1. 달걀은 잘 풀어준다.
2. 두부는 1인당 크기로 썰어 소금을 뿌렸다가 밀가루, 달걀을 묻힌 후 지져낸다.

<두부부침+양념간장>

1. 두부는 1인당 크기로 썰어 소금을 뿌렸다가 지져낸다.
2. 마늘, 실파, 간장, 다싯물, 고춧가루, 홍고추, 간양파를 넣고 양념장을 끓인다.
3. 부친 두부에 켜켜히 양념장을 얹어 참깨로 마무리한다.

* 두부에 콩기름을 발라 오븐에 구워도 좋다..

* 두부부침에 양념장은 따로 배식하면 깔끔하고 좋다.

단무지셀러리무침, 꼬들단무지무침

재료명	중량(g)	
	초	중·고
셀러리	1.5	3
실파	0.7	1
오이	2	3
참기름	0.7	1
마늘	0.5	0.7
단무지(백색)	20	25
참깨	0.3	0.4
단무지(꼬들단무지)	20	25
양파	1.5	3

조리법 및 배식방법

<단무지셀러리무침>

1. 백색 단무지는 물을 뺀다.
2. 셀러리는 줄기 부분을 슬라이스로 썰고, 오이는 2mm로 얇게 썰어 살짝 절여준 후 물기를 꼭 짠다.
3. 백색 단무지와 셀러리, 오이, 실파, 참기름, 참깨를 버무려 마무리한다.

<꼬들단무지무침>

1. 꼬들단무지는 물을 뺀다.
2. 양파를 채썰어 찬물에 담가 매운맛을 제거한다.
3. 꼬들단무지와 양파, 실파, 참기름, 참깨를 버무려 마무리한다.

동부묵김가루무침, 도토리묵김가루무침

재료명	중량(g)	
	초	중·고
청포묵	25	30
마늘	0.4	0.7
참깨	0.3	0.5
김가루	1	1.5
참기름	0.3	0.5
양조간장	0.3	0.4
도토리묵	25	30
소금	0.2	0.4

조리법 및 배식방법

<동부묵김가루무침>

1. 청포묵 탕평채용으로 주문하거나 먹기 좋은 크기로 썰어 끓는 물에 데쳐서 소쿠리에 받쳐 물기를 뺀다.
2. 청포묵에 소금과 참기름으로 유장 처리를 한다.
3. 유장 처리한 청포묵에 조미 김가루와 참기름, 참깨를 넣고 버무린다.

* 조미 김가루의 염도가 있어 소금 첨가 시 주의한다.

<도토리묵김가루무침>

1. 동부묵김가루무침 조리 방법대로 조리한다.
2. 동부묵 대신 도토리묵을 사용한다.

오이도라지초무침, 오이더덕초무침

재료명	중량(g)	
	초	중·고
마늘	0.5	0.7
도라지	8	11
실파	0.7	0.8
오이	7	10
참깨	0.3	0.5
설탕	1	1.5
매실농축액	0.3	0.5
고추장	1.5	3
고춧가루	0.3	0.4
식초	0.8	1
참기름	0.3	0.4
더덕	6	10
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<오이도라지초무침>

1. 도라지는 전처리하여 세척한 후 소독하여 3회 이상 물로 헹군다.
2. 오이는 반으로 잘라 어슷썰기 한 후 소금에 절여둔다
3. 도라지는 3cm 자른다.
4. 마늘은 갈고 실파는 썬다.
5. 매실액, 마늘, 고추장, 고춧가루, 설탕, 식초로 양념 다대기를 만든다
6. 도라지에 양념 다대기를 넣고 무친 후 참기름, 참깨로 마무리한다.

<오이더덕초무침>

1. 더덕은 소금으로 문질러 씻은 후 물에 담궈 쓴맛을 빼서 물기를 꼭 짠다.
2. 오이는 반달 썰기하여 소금에 절여 물기를 짠다.
3. 고추장, 고춧가루, 파, 마늘 설탕, 식초, 매실액을 넣어 양념장을 만든다.
4. 오이와 더덕에 양념장을 넣어 잘 무친 후 참기름, 참깨로 마무리한다.

알감자조림, 알감자버터구이

재료명	중량(g)	
	초	중·고
세척알감자	80	120
마늘	0.6	1
대파	1	2
참깨	0.3	0.5
물엿	15	25
콩기름	2	2
참기름	0.3	0.5
간장	5	7
파슬리가루	0.03	0.05
설탕	1	1.5
버터	3	5
소금 약간		

조리법 및 배식방법

<알감자조림>

1. 알감자는 세척 후 물기를 뺀다.
2. 알감자를 물에 삶아서 어느 정도 익으면 꺼내서 물기를 뺀다.
3. 물엿, 간장, 설탕, 콩기름을 끓인 후 알감자를 넣어서 조린다.
4. 알감자가 익으면 파, 마늘을 넣고 국물을 조려준다.
5. 참기름, 참깨로 마무리한다.

<알감자버터구이>

1. 알감자는 세척 후 물기를 뺀다.
2. 알감자는 소금을 뿌려 오븐에 쪄낸다.
3. 버터는 중탕한다.
4. 1차로 쪄낸 감자에 중탕한 버터와 설탕을 넣는다.
5. 오븐에 노릇하게 구워낸 후 파슬리를 뿌려준다.

순대채소볶음, 순대곱창볶음

재료명	중량(g)	
	초	중·고
순대	40	70
당근	4	6
마늘	0.7	1
양파	10	15
깻잎	3	5
대파	1	1.5
참깨	0.3	0.5
들깨가루	1.5	2
설탕	1	1.5
참기름	0.6	1
콩기름	1	2
고추장	3	5
고춧가루	0.7	1.5
소금	0.3	0.5
맛술	0.7	0.9
돼지고기(곱창)	30	52
양배추	10	15
후추 약간		

조리법 및 배식방법

<순대채소볶음>

1. 깻잎, 당근, 양배추, 양파는 세척하고 물기를 뺀다.
2. 당근은 반달썰기, 양배추 굵게 썰고, 양파는 채썰기 한다.
3. 순대는 중탕한다
4. 물엿, 설탕, 양파, 마늘, 생강, 고추장, 소금, 고춧가루, 맛술, 후추를 넣어 양념장을 만든다.
5. 순대는 양념장을 넣어 볶는다. 채소, 깻잎, 들깨가루, 대파 순으로 넣은 후 참깨, 참기름으로 마무리한다.

<순대곱창볶음>

1. 순대채소볶음 조리 방법대로 조리한다.
2. 곱창을 추가로 사용한다.
3. 곱창은 해동하여 양념장을 넣고 조리한 후 순대를 넣고 한소끔 볶는다. 참기름, 참깨를 넣어 마무리한다.

건파래볶음, 김구이

재료명	중량(g)	
	초	중·고
참깨	0.3	0.4
건파래	2.5	4
설탕	1	2
콩기름	2	2
참기름	0.3	0.5
소금	0.15	0.3
김구이	3	4

조리법 및 배식방법

<건파래볶음>

1. 건파래을 잘게 찢어 콩기름과 버무린다.
2. 건파래를 오븐에 넣고 구워낸다.
3. 무침기에 건파래를 부어 설탕, 소금, 참기름, 참깨를 넣고 버무린다.

<김구이>

1. 대용량 포장인 경우 1인 3g~4g으로 준비한다.

5. 후식류

초코미니도넛, 화이트미니도넛

재료명	중량(g)	
	초	중·고
초코미니도넛	20	30
화이트미니도넛	20	30

조리법 및 배식방법

1. 초코와 화이트는 7:3으로 발주한다.

후랑크핫도그, 치즈핫도그

재료명	중량(g)	
	초	중·고
후랑크핫도그	25	30
치즈핫도그 (모짜렐라)	25	45

조리법 및 배식방법

1. 실온 해동한다.
2. 핫도그는 오븐 습열 100% 10분 정도 조리한다.
   껍질이 터지지 않게 관찰조리 주의하고 내부온도 확인한다.

슈크림붕어빵, 팥붕어빵

재료명	중량(g)	
	초	중·고
슈크림붕어빵	40	40
팥붕어빵	10	10

조리법 및 배식방법

1. 붕어빵은 오븐 건열 180도 5분 조리한다.
2. 터지지 않게 관찰조리 유의하고 내부온도 확인한다.
3. 슈크림: 팥은 4:1로 발주한다.

망고푸딩, 포도푸딩

재료명	중량(g)	
	초	중·고
망고푸딩	25	25
포도푸딩	25	25

조리법 및 배식방법

1. 망고푸딩, 포도푸딩은 1:1 비율로 발주한다.

딸기호상요구르트, 복숭아호상요구르트

재료명	중량(g)	
	초	중·고
딸기호상요구르트	30	30
복숭아호상요구르트	15	15

조리법 및 배식방법

1. 딸기호상요구르트, 복숭아호상요구르트 (짜먹는 요구르트)는 2:1 비율로 발주한다.

흰우유, 딸기우유

재료명	중량(g)	
	초	중·고
흰우유	20	40
떨가유유	80	100

조리법 및 배식방법

1. 흰우유, 딸기우유는 3:7 비율로 발주한다

오렌지쥬스, 자두쥬스

재료명	중량(g)	
	초	중·고
오렌지주스	50	75
자두주스	50	75

조리법 및 배식방법

1. 오렌지주스, 자두주스는 1:1로 발주한다.

골드키위, 그린키위

재료명	중량(g)	
	초	중·고
골드키위	50	50
그린키위	50	50

조리법 및 배식방법

1. 골드키위, 그린키위는 한번 씻은 후 100ppm에 5분 침지 후 3번 헹궈낸다.
2. 반으로 잘라서 겹치지 않고 오염되지 않게 담는다.
3. 숟가락으로 떠서 먹게 지도한다.
4. 껍질을 깍을 경우 오염되지 않게 껍질을 깐다.

아이스망고, 아이스홍시

재료명	중량(g)	
	초	중·고
애플망고	40	50
아이스홍시	30	50

조리법 및 배식방법

1. 아이스망고, 아이스홍시는 검수시 냉장고에서 바로 꺼내지 않고 배식시간에 맞춰 녹지 않도록 관리한다.

배, 사과

재료명	중량(g)	
	초	중·고
배	50	60
사과	40	55

조리법 및 배식방법

1. 배, 사과는 세척 후 100ppm에 5분 침지 후 3번이상 헹궈낸다.
2. 과일 분할기로 절단하여 배식한다.

적포도, 청포도

재료명	중량(g)	
	초	중·고
적포도	40	60
청포도	40	60

조리법 및 배식방법

1. 적포도, 청포도는 한번 씻은 후 100ppm에 5분 침지 후 3번 헹궈낸다.

방울토마토, 꿀토마토

재료명	중량(g)	
	초	중·고
완숙토마토	50	50
꿀	5	5
설탕	5	5

조리법 및 배식방법

1. 방울토마토, 완숙토마토는 한번 씻은 후 100ppm에 5분 침지 후 3번 헹궈낸다.

골라먹는 재미가 있다 삼색과일

재료명	중량(g)	
	초	중·고
방울토마토	28	40
파인애플조각	20	30
샤인머스캣	33	30

조리법 및 배식방법
1. 방울토마토, 샤인머스캣이나 청포도는은 세척하고 소독한 다음 맑은 물 나올때까지 헹구고, 방울토마토는 꼭지딴다. 2. 파인애플은 20그람씩주문하여 팩포장한다. 검수 후 냉장보관한다, 3 반찬통이나 방울토마토, 샤인머스캣이나 포도를 따로따로 담고 각 방울토마토 2개,샤인머스캣 2개씩, 파인애플 판채 배식한다.

골라먹는 재미가 있다 삼색과일

재료명	중량(g)	
	초	중·고
포도	10	15
사과	10	15
귤	10	15
망고다이스	10	15

조리법 및 배식방법
1. 포도, 사과, 귤은 한번 씻은 후 100ppm에 5분 침지 후 3번 헹궈낸다.

파인애플, 샤인머스캣

재료명	중량(g)	
	초	중·고
파인애플	50	50
샤인머스켓	50	60

조리법 및 배식방법
1. 샤인머스캣은 한번 씻은 후 100ppm에 5분 침지 후 3번 헹궈낸다.

단감, 사과

재료명	중량(g)	
	초	중·고
단감	30	50
사과	35	50

조리법 및 배식방법
1. 단감, 사과는 한번 씻은 후 100ppm에 5분 침지 후 3번 헹궈낸다.

바나나, 블루배리

재료명	중량(g)	
	초	중·고
바나나	40	60
블루베리	20	30

조리법 및 배식방법
1. 바나나, 블루베리는 한번 씻은 후 100ppm에 5분 침지 후 3번 헹궈낸다.

자율선택급식 운영 가이드라인



총괄 조중복(경기도교육청 교육협력국장)
이승준(경기도교육청 학교급식보건과장)
김동민(경기도교육청 학교급식보건과 사무관)

기획 구연희(경기도교육청 학교급식보건과 급식정책전문관)

연구 이영미(명지대학교 식품영양학과 교수)
권수연(신구대학교 식품영양학과 교수)
김미영(국립공주대학교 식품영양학과 교수)
이미정(단샘초등학교 영양교사)
이미라(명지대학교 석사과정)

2025.1.31.초판
발행처: 경기도교육청 학교급식보건과
TEL: (031) 249-0589
FAX: (031) 248-2117