



학교급식 식단작성 참고자료

들어가는 글

학교급식은 성장기 학생들에게 안전하고 질 높은 식사제공 및 올바른 식생활 습관 형성을 위해 교육의 일환으로 실시하고 있습니다.

특히, 아동 및 청소년기는 평생 건강의 기틀을 마련하는 중요한 시기이므로, 균형잡힌 영양 섭취 및 안전한 급식제공을 위한 건강지향적인 식단관리가 더욱 필요한 실정입니다.

이에 본 참고자료는 학교현장의 영양(교)사들이 안전하고 건강한 식단작성 시 도움을 주기 위해 기존 식단분석 및 전문가 등의 의견을 수렴하여 현장에서 활용할 수 있도록 정리한 '학교급식 식단작성 참고자료'입니다.

이울러, 신규 영양(교)사와 1일 2식 이상을 제공하는 학교에 배치된 영양(교)사의 식단작성에 따른 업무 부담을 경감하고, 효율적인 식단관리를 지원하기 위해 참고식단 및 참고레시피를 함께 제시하였습니다.

본 참고자료는 학교급식 현장에서 영양(교)사들이 학교급식 식단작성 시 자체실정에 맞게 활용할 수 있으며, 이를 통해 안전하고 건강한 학교급식 식단이 제공되도록 힘써 주시기 바랍니다.

목 차

| | |
|----------------------------|----|
| 1. 식단작성 참고자료 | 1 |
| 안전한 급식을 위한 식단작성 3단계 | 1 |
| 건강한 급식을 위한 식단작성 권장사항 | 4 |
| 2. 식단작성 틀 | 5 |
| 식단의 기본 구성 | 5 |
| 식단작성 단계 | 7 |
| 식단작성 시 고려사항 | 8 |
| 식단작성 템플릿 | 9 |
| 식단검토 | 10 |
| 3. 기타 참고자료 | 11 |
| 계절별 수급 식재료 | 11 |
| 지역별 특산물 및 향토음식 | 13 |
| 절기식 메뉴 | 16 |
| 다문화 메뉴 | 17 |
| 4. 참고메뉴 및 참고식단 | 18 |
| 참고메뉴 | 18 |
| 참고식단 | 23 |
| 참고레시피 | 24 |
| 부록 1. 참고식단 | 25 |
| 부록 2. 참고레시피 | 53 |

1. 식단작성 참고자료

[안전한 급식을 위한 식단작성 3단계]

학교급식 식단을 작성할 때에는 잘못된 식단으로 인해 발생할 수 있는 식중독을 예방하기 위하여 ‘안전한 급식을 위한 식단작성 3단계’를 고려하여 식단을 작성합니다.

표 1. 안전한 급식을 위한 식단작성 3단계

| 단계 | 내용 |
|--|--|
| [1단계] 식중독 예방을 위한 식단작성 일반 준수사항 파악 | <ul style="list-style-type: none"> • 교육부 학교급식위생관리지침서 준수 • 월별, 계절별로 식중독 발생빈도가 높은 원인식품 파악 • 배제식품 및 주의식품 파악(표 2~4 참고) • CCP 2 공정관리가 필요한 메뉴 파악(표 5 참고) |
| [2단계] 배제식품 및 주의식품 관리 | <ul style="list-style-type: none"> • 식단작성 시, 학교급식으로 제공하기 부적절한 식품을 배제하고 조리시간 및 공정에 어려움을 주는 메뉴가 중복으로 포함되지 않도록 주의 • 가열조리 되지 않은 생 동물성 식품이 들어간 음식, 내장류, 자연독을 함유한 식품으로 만든 메뉴는 식단작성 시 배제(표 2) • 숙성되지 않은 김치류, 외부업체에서 가열조리한 동물성식품을 이용한 메뉴는 제공빈도를 최소화하고 식단에 포함할 때는 조리공정 및 배식 시 주의하여 관리(표 3) • 조리시간 및 노동력이 과도하게 소요되는 메뉴의 중복 제공 자제(표 4). |
| [3단계] CCP2 공정관리가 필요한 메뉴 파악 | <ul style="list-style-type: none"> • 배제식품 및 주의식품 등을 고려하여 식단작성 후 5°C 이하(냉장) 또는 57°C 이상(열장)으로 제공하지 못하는 메뉴 중 CCP 2 공정관리가 필요한 메뉴 파악(표 5) • 되도록 한 식단에 CCP 2 공정관리 메뉴가 2개 이상 포함되지 않도록 주의 |

표 2. 식중독 예방을 위한 배제식품

| 분류 | 식품명 예 | 학교급식 예 | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--|
| 가열되지 않은 생 동물성 식품 | 패류 | 생굴, 생꼬막 | 생굴보쌈, 생꼬막무침, 굴무생채, 굴깍두기 |
| | 육류 | 육회 | 육회비빔밥 |
| | 생선류 | 생선회 | 회덮밥, 날치알 |
| | 젓갈류(일부) | 생 새우젓, 오징어 젓갈 등 젓갈 | 생 새우젓, 낙지젓갈무침, 젓갈비빔밥, 어리굴젓 |
| 내장류 | 육류 | 곱창, 간, 천엽, 선지, 순대, 닭염통 | 선지국, 곱창채소볶음 |
| | 생선류 | 대구고니, 동태고니, 한치알, 날치알, 동태알, 대구알, 연어알 | 연어알덮밥, 동태고니찜, 날치알주먹밥 |
| 자연독 함유 식품 | 식물성 식품 | 원추리 | 원추리볶음 |
| | 동물성 식품 | 복어, 패류(산란기: 4~8월 경) | 복어국, 홍합미역국 |
| 생산과정에서 미생물 오염 및 중식 우려 식품 | 새싹 채소류 | 무순, 밀싹, 메밀싹 | 새싹비빔밥 |
| | 생 해조류 | 생다시마, 생미역, 생파래 | 생해조류 무침, 생다시마쌈, 해초비빔밥, 파래무생채 |
| | 포장상태 주의식품류 ¹⁾ | 판두부, 판도토리묵, 판청포묵, 콩비지(원액), 순두부(벌크) | 도토리묵무침 ²⁾ , 청포묵김치무침 ²⁾ |

¹⁾HACCP 인증업체 제품은 사용 가능, ²⁾포장이 안 되어 있는 판형태의 제품을 활용한 경우

표 3. 식중독 예방을 위한 주의식품

| 분류 | 식품명 예 | 학교급식 예 |
|--------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 숙성되지 않은 김치류 ¹⁾ | 겉절이, 보쌈김치 | 보쌈김치, 배추겉절이 |
| 외부업체에서 가열조리한 동물성식품 | 족발, 달걀말이, 진미채 | 족발냉채, 진미채무침 |
| 기타 | 무말랭이 ²⁾ | 무말랭이무침 |
| 껍질이 없거나 껍질을 벗기지 않고 먹는 과일과 냉동과일 | 냉동딸기, 냉동블루베리, 냉동망고, 냉동홍시 | 냉동과일샐러드, 냉동과일(후식), 냉동과일화채 |
| 산도가 낮은 과일류 | 메론 | 메론(후식) |

¹⁾여름이나 폭염기간에는 겉절이 등 숙성되지 않은 김치류 배식 주의, ²⁾소독이 어려움

표 4. 식중독 예방을 위한 기타 주의사항

| 분류 | 학교급식 식단/ 메뉴 예 |
|---------------------------------|--|
| 조리시간이나 노동력이 과도하게 소요되는 메뉴의 중복 제공 | 식단: 비빔밥 , 시금치된장국, 동태전 , 채소모듬튀김 , 배추김치 |
| 자른 토마토, 자른 토마토가 혼합된 채소 | 토마토 샐러드 |

표 5. CCP 2 공정관리가 필요한 메뉴

| 분류 | 학교급식 예 | |
|--|-----------------------------|--|
| 5°C이하(냉장) 또는 57°C 이상(열장)으로 제공하지 못하는 메뉴 | 파, 마늘 등 생식재료가 첨가된 메뉴 | 콩나물무침, 도라지오이생채 |
| | 뜨거운 음식과 식은 음식 혼합 메뉴 | 잡채류, 비빔밥 ¹⁾ |
| | 생채소와 익힌 단백질류나 전분질식품이 혼합된 메뉴 | 햄버거, 샌드위치, 오징어무침, 케이준치킨 샐러드, 닭살냉채 김밥, 유부초밥, 주먹밥, 충무김밥, 단호박샐러드, 고구마범벅, 감자샐러드 |

¹⁾폭염 또는 식중독 발생위험 기간에는 생채소보다 숙채 사용 권장

[건강한 급식을 위한 식단작성 권장사항]

급식 대상자의 영양균형과 만족도 향상을 위하여 일반 권장사항, 일별·주별·월별·학기별 권장사항을 고려하여 식단을 작성합니다.

표 6. 건강한 급식을 위한 식단작성 권장사항

| 구분 | 내용 |
|----------|---|
| 일반 권장사항 | <ul style="list-style-type: none"> • 식중독 예방을 위한 식단작성 참고자료 검토 • 계절별 수급 식재료 및 절기식 메뉴 활용 • 지역별 특산물 및 향토음식 활용 • 학생들의 기호도, 만족도를 반영한 식단 작성 • 완제품 사용을 자제하고 직접 조리한 음식 제공 • 나트륨, 당저감화를 위한 식단 검토 |
| 일별 권장사항 | <ul style="list-style-type: none"> • 다양한 조리법 활용(밥, 국류를 제외하고 최소 3개 조리법 포함) • 다양한 식품 활용(국, 반찬의 주재료 중복 없도록) • 다양한 색으로 구성(반찬의 색 중복 없도록) • 다양한 형태의 식품 제공(반찬의 식품 형태 중복 없도록) • 고열량·저영양 식품(탄산음료, 사탕, 과자 등), 고카페인 함유 식품 제공 금지 |
| 주별 권장사항 | <ul style="list-style-type: none"> • 학교급식 영양관리 기준 준수 • 채소: 최소 3가지 이상의 다른 채소를 주재료로 포함 • 잡곡밥: 주 3회 이상 • 일품식(볶음밥, 비빔밥, 덮밥, 면류, 탕류, 다문화식 등): 주 1회 이상 • 나물류(생채, 숙채)¹⁾: 주 3회 이상 • 튀김류: 주 2회 이하 • 냉동제품, 완제품, 육가공품, 인스턴트 식품 등 가공식품: 주 2회 이하 • 신선한 과일: 주 2회 이상 • 김치 외 절인 식품: 주 2회 이하 |
| 월별 권장사항 | <ul style="list-style-type: none"> • 향토음식의 날: 월 1회 이상 • 생일상: 월 1회 이상 |
| 학기별 권장사항 | <ul style="list-style-type: none"> • 절기식: 학기당 2회 이상 • 다문화의 날: 학기당 2회 이상 |

¹⁾도라지무침, 사과오이무침 등 채소를 주재료로 하는 생채와 숙채 조리법 메뉴를 모두 포함

2. 식단작성 틀

[식단의 기본 구성]

학교급식 식단을 작성할 때에는 식단의 기본구성을 일반반상, 일품반상, 면상으로 분류하고, 식단의 기본구성에 따라 메뉴의 품목수를 결정하되 식단가가 높을 경우에는 반찬의 수를 추가하거나 후식을 제공할 수 있도록 합니다.

표 7. 식단의 기본구성¹⁾

| 구분 ¹⁾ | | 일반반상 | 일품반상 | 면상 |
|-----------------------|------|------|------|-------------|
| 주식 | 기본밥류 | 1 | | |
| | 일품밥류 | | 1 | 선택(제공시 1/2) |
| | 면류 | | | 1 |
| 국류 | | 1 | 1 | 선택 |
| 주찬 (고기·생선·달걀·콩류) | | 1 | 1 | ≥1 |
| 부찬(채소류) ²⁾ | | ≥1 | ≥1 | |
| 김치 | | 1 | 1 | 1 |
| 과일 및 후식류 | | 선택 | 선택 | 선택 |
| 우유 및 유제품류(권장) | | 1 | 1 | 1 |

¹⁾다문화식의 경우 기본구성을 따를 필요 없음.

²⁾부찬은 식단가에 따라 2가지를 제공할 수 있음.

• 반상(일반반상, 일품반상)

반상식단은 밥, 국, 반찬으로 구성된 3첩 반상을 기본으로, 반찬은 고기·생선·달걀·콩류 반찬(주찬) 1가지, 채소류 반찬(부찬) 1가지, 김치 1가지를 기본구성으로 합니다. 식단의 기본구성에 따라 메뉴의 품목수를 결정하되, 식단가가 높을 경우 부찬을 2가지 이상 제공할 수 있습니다. 또한 과일 및 후식류, 우유 및 유제품류는 추가로 선택 제공할 수 있습니다.

• 면상

면상식단은 국류를 생략하고, 국을 제외한 반찬의 가짓수는 김치를 포함하여 두 가지 이상 제공합니다. 그러나 국류가 필요한 면의 경우 국류를 선택하여 포함할 수 있으며, 과일 및 후식류와 우유 및 유제품류는 추가로 선택 제공할 수 있습니다.



[식단작성 단계]

일반반상, 일품반상, 면상의 식단은 다음과 같이 ‘기획→작성→검토’의 단계를 거쳐 작성하며, 작성은 8단계로 진행하도록 합니다. 식단작성 시 활용할 수 있는 식재료 및 식단 구성 예시를 표 9에 제시하였습니다.

표 8. 식단작성을 위한 10단계

| 단계 | | 내용 |
|----|-----|--|
| 기획 | | • 식단은 1달 단위로 작성: 월별 일품식 제공일, 특식(생일상, 향토식, 절기식, 다문화식) 제공일 결정 |
| 작성 | 1단계 | • 주식류 결정(기본밥, 일품밥, 면) |
| | 2단계 | • 주찬의 주재료 결정 |
| | 3단계 | • 국의 종류(맑은국, 매운국, 된장국 등) 및 주재료 결정(주찬의 주재료와 겹치지 않도록) |
| | 4단계 | • 국의 종류에 따라 주찬의 조리법 결정 - 맑은국 → 고추장, 고춧가루를 이용한 찜, 구이, 볶음, 조림 - 매운국 → 소금이나 간장을 이용한 찜, 구이, 부침, 볶음, 조림, 튀김 - 된장국 → 양념에 관계없는 찜, 구이, 부침, 볶음, 조림, 튀김 |
| | 5단계 | • 부찬의 주재료 결정(주찬 및 국의 주재료와 겹치지 않도록) |
| | 6단계 | • 부찬의 조리법 결정(주찬의 조리법과 겹치지 않도록) |
| | 7단계 | • 김치의 종류 결정(주찬 및 국의 주재료와 겹치지 않도록 ¹⁾) |
| | 8단계 | • 후식류 결정 |
| 검토 | | • 메뉴 검토 ²⁾ 후 적용 또는 수정 |

¹⁾예: 김치찌개가 제공되었을 경우 배추김치 제공을 피함

²⁾메뉴 검토 시 CCP1, CCP2 적용

표 9. 식단작성 예시

| 구분 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | |
|-------|--|---------------------------------------|--|--|--|-----|
| 주식류 | 기본밥 | 기본밥 | 일품밥 | 기본밥 | 기본밥 | |
| 국의 종류 | 된장국 | 매운국 | 맑은국 | 된장국 | 곰국 | |
| 주찬 | 주재료 | 돼지고기 | 닭고기 | 해물 | 소고기 | 두부 |
| | 조리법 | 볶음 | 튀김 | 전 | 찜 | 조림 |
| 부찬 | 주재료 | 시금치 | 브로콜리 | 우엉 | 애호박 | 참나물 |
| | 조리법 | 무침 | 무침 | 조림 | 볶음 | 무침 |
| 김치 | 배추김치 | 깍두기 | 배추김치 | 배추김치 | 석박지 | |
| 후식 | 배 | - | 감귤 | - | - | |
| 식단 예 | 차조밥 청국장찌개 돼지고기추장볶음 시금치나물 배추김치 배 | 현미밥 콩나물김치국 닭강정 브로콜리무침 깍두기 | 비빔밥 달걀탕 해물파전 우엉땅콩조림 배추김치 감귤 | 귀리밥 얼갈이배추된장국 소갈비찜 애호박들깨볶음 배추김치 | 통밀밥 곰탕/당면사리 두부조림 참나물무침 석박지 | |

[식단작성 시 고려사항]

학교급식 식단작성 시 메뉴품목의 종류를 결정할 때는 학생의 기호도와 식재료의 중복 여부, 식품의 형태나 썰어진 모양의 중복 여부, 조리법 및 색상의 중복 여부, 조리원의 조리기술, 요일 등을 다각도로 고려하도록 합니다. 또한, 식품의 주별, 월별 제공빈도를 고려하도록 합니다(표 10).

표 10. 메뉴군 별 권장 제공 빈도

| 메뉴군 | | 권장 제공빈도 |
|--------------|-------------|------------|
| 주식류 | 잡곡밥 | 주 3회 이상 |
| | 볶음밥·비빔밥·덮밥 | 월 2~3회 |
| | 면류 | 월 1~2회 |
| 주찬류 (주재료) | 육류 | 1주일에 2~3회 |
| | 가금류 | 1주일에 1~2회 |
| | 어패류 | 월 2~4회 |
| | 달걀, 두부 | 월 2~4회 |
| 부찬류 | 나물류(생채, 숙채) | 주 3회 이상 |
| 후식류 | 신선한 과일 | 주 2회 이상 |
| 튀김류 | | 1주일에 2회 이하 |
| 냉동제품, 육가공품 | | 주 1회 이하 |

[식단작성 템플릿]

식단작성 템플릿을 활용하면 효율적으로 학교급식 식단을 작성할 수 있습니다. 예시 템플릿에서는 수요일을 특식 제공일로 설정하였으며, 김치는 배추김치와 깍두기를 기본으로 하고 주 1회 향토김치를 포함하였습니다.

표 11. 식단작성 템플릿(예시)

| 구분 | 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | |
|----|----------|------------|-------|-------------|-------------|--------|------|
| 1주 | 주찬의 재료 | 생일상 | 육류 | 육류 | 일품반상 /면상 | 가금류 | 어패류 |
| | 국·찌개의 종류 | | 맑은국 | 찌개 | | 된장국 | 매운국 |
| | 주찬의 조리법 | | 볶음 | 구이 | | 조림 | 구이 |
| | 부찬의 종류 | | 무침 | 볶음 | | 무침 | 조림 |
| | 김치 | | 배추김치 | 깍두기 | | 향토김치 | 배추김치 |
| | 후식류 | | 과일 | | 과일 | | |
| 2주 | 주찬의 재료 | 두부·달걀 | 육류 | 일품반상 /면상 | 어패류 | 다문화의 날 | |
| | 국·찌개의 종류 | 찌개 | 된장국 | | 매운국 | | |
| | 주찬의 조리법 | 찜 | 구이 | | 전 | | |
| | 부찬의 종류 | 부침·튀김 | 무침 | | 무침 | | |
| | 김치 | 향토김치 | 배추김치 | | 배추김치 | | |
| | 후식류 | 과일 | | 과일 | | | |
| 3주 | 주찬의 재료 | 육류 | 가금류 | 일품반상 /면상 | 육류 | 육류 | |
| | 국·찌개의 종류 | 된장국 | 매운국 | | 맑은국 | 찌개 | |
| | 주찬의 조리법 | 조림 | 튀김 | | 볶음 | 찜 | |
| | 부찬의 종류 | 볶음 | 무침 | | 찜 | 무침 | |
| | 김치 | 배추김치 | 깍두기 | | 배추김치 | 향토김치 | |
| | 후식류 | | | 과일 | 과일 | | |
| 4주 | 주찬의 재료 | 향토음식의 날 | 두부·달걀 | 어패류 | 일품반상 /면상 | 육류 | 육류 |
| | 국·찌개의 종류 | | 매운국 | 맑은국 | | 찌개 | 된장국 |
| | 주찬의 조리법 | | 볶음 | 조림 | | 전 | 구이 |
| | 부찬의 종류 | | 무침 | 볶음 | | 무침 | 볶음 |
| | 김치 | | 배추김치 | 향토김치 | | 배추김치 | 깍두기 |
| | 후식류 | | 과일 | | 과일 | | |

[식단검토]

식단을 작성한 후에는 1일 식단, 주간식단, 월간식단을 식단검토 절차에 따라 검토하도록 합니다.

표 12. 식단검토 절차

| 기준 | | 검토 내용 |
|-------|---------|--|
| 1일 식단 | CCP | <ul style="list-style-type: none"> • CCP의 중요관리 사항을 확인한다. |
| | 식재료 중복 | <ul style="list-style-type: none"> • 국류, 주찬, 부찬의 식재료가 동일하지 않은지 체크한다. |
| | 메뉴의 다양성 | <ul style="list-style-type: none"> • 모양의 다양성: 식재료 본연의 생김새, 식재료의 썰어진 모양이 다양하고 중복되지 않는다. • 색의 다양성: 식재료 본연의 색, 첨가되는 양념에 의해 결정되는 색이 다양하고 중복되지 않는다. • 조리법의 다양성: 주찬, 부찬의 조리법이 중복되지 않는다. • 맛의 다양성: 매운맛, 신맛, 단맛 등 맛이 중복되지 않는다. |
| 주간 식단 | 메뉴의 다양성 | <ul style="list-style-type: none"> • 주재료가 중복되지 않는다. |
| 월간 식단 | 메뉴의 다양성 | <ul style="list-style-type: none"> • 종류의 다양성: 신메뉴, 다문화 메뉴 등을 활용하여 종류를 다양하게 한다. |

3. 기타 참고자료

[계절별 수급 식재료]

표 13. 봄 수급 식재료와 활용 가능 메뉴

| 월 | 구분 | 제철식품 | 학교급식 메뉴 예 |
|----|---------|--|---|
| 3월 | 채소 | 냉이, 달래, 당근, 더덕, 미나리, 봄동, 쑥, 참취, 썸바귀, 부지깽이, 비름나물, 포향초, 방풍나물, 우엉 | 냉이두부된장국, 달래오이무침, 봄동된장국, 비름나물전, 포향초감자된장국 |
| | 어패류/해조류 | 꽃게, 대합, 주꾸미, 김, 톳, 바지락 | 꽃게탕, 주꾸미떡볶음, 대합미역국, 톳볼고기 |
| | 과일 | 배, 한라봉, 레드향 | |
| | 김치 | 동치미, 미나리김치 | |
| 4월 | 채소 | 고사리, 두릅, 봄동, 부추, 썸갓, 썸바귀, 양배추, 참취, 마늘종, 오이 | 고사리육개장, 썸갓부침개, 썸바귀치커리무침, 참취된장무침 |
| | 어패류/해조류 | 갑오징어, 꽃게, 주꾸미, 김, 미더덕 | 갑오징어채소볶음, 꽃게썸갓탕, 주꾸미미나리볶음, 미더덕부추된장찌개 |
| | 과일 | 배, 토마토, 한라봉, 키위, 청견 | |
| | 김치 | 쪽파김치 | |
| 5월 | 채소 | 마늘종, 부추, 썸갓, 아스파라거스, 죽순, 비트, 오이 | 마늘종건새우볶음, 부추해물전, 썸갓두부무침 |
| | 어패류/해조류 | 갑오징어, 꽃게, 주꾸미, 참다랑어, | 갑오징어튀김, 주꾸미마늘종볶음 |
| | 과일 | 토마토, 키위 | |
| | 김치 | 부추김치 | |

표 14. 여름 수급 식재료와 활용 가능 메뉴

| 월 | 구분 | 제철식품 | 메뉴 예 |
|----|---------|---|---|
| 6월 | 채소 | 부추, 비트, 양송이, 오이, 감자, 가지 | 부추해물파전, 양송이버섯전, 부추오이무침, 매콤감자조림 |
| | 어패류/해조류 | 꽃게, 참다랑어, 장어 | 꽃게매운탕, 장어양념구이 |
| | 과일 | 참외, 살구 | |
| | 김치 | 열무김치, 오이소박이 | |
| 7월 | 채소 | 가지, 근대, 도라지, 부추, 아욱, 오이, 열무, 옥수수, 감자, 열무, 방울토마토 | 가지밥, 근대된장국, 건새우아욱국, 옥수수곤치즈구이, 감자수제비국 |
| | 어패류/해조류 | 가자미, 전갱이, 오징어, 갈치 | 가자미스테이크, 오징어불고기, 갈치무조림 |
| | 과일 | 복숭아, 수박, 포도, 자두 | |
| | 김치 | 깻잎김치, 오이소박이 | |
| 8월 | 채소 | 가지, 고구마, 근대, 부추, 아욱, 옥수수, 감자, 열무, 참나물, 방울토마토 | 가지냉국, 고구마맛탕, 부추참깨소스무침, 옥수수밥, 열무비빔밥, 참나물들깨무침 |
| | 어패류/해조류 | 전갱이, 오징어, 갈치, 다시마 | 오징어덮밥, 갈치구이 |
| | 과일 | 복숭아, 사과, 수박, 참외, 포도 | |
| | 김치 | 오이소박이 | |

표 15. 가을 수급 식재료와 활용 가능 메뉴

| 월 | 구분 | 제철식품 | 메뉴 예 |
|-----|---------|--|-------------------------------------|
| 9월 | 채소 | 고구마, 표고버섯, 시금치, 순무, 열무, 참나물, 방울토마토, 참나물, 호박잎 | 고구마치즈롤까스, 표고버섯나물밥, 시금치버터볶음, 사과참나물무침 |
| | 어패류/해조류 | 고등어, 갈치, 대하, 오징어, 다시마, 낙지 | 고등어감자조림, 오징어탕수, 낙지탕 |
| | 과일 | 감, 사과, 수박, 포도, 석류 | |
| | 김치 | 가지김치 | |
| 10월 | 채소 | 고구마, 순무, 고추잎, 늙은호박, | 고구마샐러드, 늙은호박전 |
| | 어패류/해조류 | 고등어, 갈치, 대구, 삼치, 전어, 꽃새우, 대하, 홍합, 오징어, 낙지 | 고등어감자조림, 삼치데리야끼구이, 삼치오븐구이, 오징어찌개 |
| | 과일 | 감, 감귤, 배, 사과, 포도 | |
| | 김치 | 나박김치, 무청깍두기, 석박지, 순무김치 | |
| 11월 | 채소 | 갓, 브로콜리, 연근, 배추, 늙은호박 | 브로콜리돼지고기볶음, 연근튀김, 늙은호박닭갈비 |
| | 어패류/해조류 | 고등어, 콩치, 대구, 삼치, 전어, 낙지, 홍합, 꼬막, 오징어, 임연수 | 고등어양념구이, 콩치간장조림, 삼치떡강정 |
| | 과일 | 감, 감귤, 배, 사과, 키위 | |
| | 김치 | 석박지, 동치미, 보쌈김치, 갓김치 | |

표 16. 겨울 수급 식재료와 활용 가능 메뉴

| 월 | 구분 | 제철식품 | 메뉴 예 |
|-----|---------|--|-------------------------|
| 12월 | 채소 | 갓, 브로콜리, 시금치, 연근, 배추, 늙은호박 | 브로콜리어묵볶음, 시금치토마토피자, 연근전 |
| | 어패류/해조류 | 대구, 삼치, 아귀, 양미리, 낙지, 꼬막, 홍합, 김, 파래, 매생이, 임연수, 명태, 도미 | 대구전, 매생이수제비, 명태양념조림 |
| | 과일 | 감귤, 배, 부사 | |
| | 김치 | 백김치, 석박지, 보쌈김치 | |
| 1월 | 채소 | 시금치, 연근, 우엉, 더덕, 콜리플라워 | 연근초절임, 우엉떡잡채, 더덕구이 |
| | 어패류/해조류 | 삼치, 아귀, 청어, 꼬막, 김, 파래, 매생이, 임연수, 명태 | 삼치카레구이, 파래전, 매생이두부국 |
| | 과일 | 감, 감귤, 배 | |
| | 김치 | 배추김치 | |
| 2월 | 채소 | 연근, 우엉, 더덕 | 연근조림, 우엉찹살튀김, 오이더덕무침 |
| | 어패류/해조류 | 삼치, 청어, 아귀, 꼬막, 파래, 매생이 | 연근파래전, 매생이달걀말이 |
| | 과일 | 감귤, 배 | |
| | 김치 | 배추김치 | |

[지역별 특산물 및 향토음식]

표 17. 학교급식에 활용 가능한 지역별 특산물 및 향토음식

| 서울·경기 | |
|-------|---|
| 특산물 | 이천쌀, 김포 자광미 |
| 주식류 | 골동반, 굴떡국, 냉콩국수, 녹두죽, 비빔국수, 호박죽, 조랭이떡국, 팔밥 |
| 국·찌개류 | 설렁탕, 육개장, 갈비탕, 강된장찌개, 곰탕, 굴국, 냉이토장국, 삼계탕, 추어탕, 두부새우찌개, 애탕, 오리탕, 선지해장국 |
| 주부찬류 | 가지전, 김치만두, 북어구이, 섭산적, 구절판, 너비아니구이, 표고버섯구이, 수원갈비, 도토리빈대떡, 갈비찜, 더덕구이, 갈비찜, 표고버섯전, 잡채 |
| 김치류 | 백김치, 총각김치 |
| 후식류 | 개피떡, 약반, 매작과, 썩개떡, 호박식혜, 약과, 개피떡, 수정과 |
| 강원 | |
| 특산물 | 평창 산나물, 양양 송이, 횡성 더덕, 횡성 한우, 인제 황태, 평창 송어, 삼척 미역, 영월주천 꺼먹돼지 |
| 주식류 | 춘천막국수, 감자밥, 감자범벅, 감자수제비, 곤드레밥, 도토리묵밥, 산채비빔밥, 팔국수, 막국수, 전복죽, 호박범벅, 썩밥 |
| 국·찌개류 | 감자옹심이, 초당순두부, 가자미매운탕, 김국, 다슬기해장국, 두부전골, 추어탕, 우렁미역국, 황기백숙, 생선매운탕, 추어탕, 해물탕 |
| 주부찬류 | 감자전, 돌김, 송어구이, 오징어구이, 오징어불고기, 더덕구이, 해물찜, 메밀전병, 오징어순대, 늪은호박전, 메밀묵, 더덕생채, 취나물 |
| 김치류 | 백김치, 총각김치, 갯김치, 고들빼기김치 |
| 후식류 | 감자떡, 꿀밤, 두텁떡, 메밀전병, 산자, 수리취절편, 수수부꾸미, 약반, 매작과, 썩개떡, 호박식혜, 약과, 개피떡, 수정과 |
| 충청 | |
| 특산물 | 충주 평, 보은 대추, 제천 약초, 단양 마늘, 증평 인삼, 서산 생강, 금산 인삼, 청양 구기자, 성환 배, 충주사과, 영동 포도, 음성 고추 |
| 주식류 | 굴밥, 다슬기수제비, 도토리묵밥, 버섯수제비, 해물칼국수, 무밥, 보리밥, 오곡밥, 들깨칼국수, 버섯칼국수, 산채비빔밥, 울갱이국밥, 호박죽, 영양밥 |
| 국·찌개류 | 굴국, 비지국, 삼계탕, 예산한우곰탕, 우렁이된장찌개, 민물매운탕굴국, 다슬기국, 청포묵국, 태안밀국낙지탕, 도토리묵국 |
| 주부찬류 | 예산더덕구이, 갈비구이, 갈치조림, 고추전, 노각무침, 도토리묵무침, 배추전, 주꾸미볶음, 버섯찌개, 오징어불고기, 두부두루치기, 마늘닭구이 |
| 김치류 | 동치미, 열무물김치 |
| 후식류 | 산자, 생강한과, 호두과자, 수정과, 약과, 화전 |

표 18. 학교급식에 활용 가능한 지역별 특산물 및 향토음식(계속)

| 전라 | |
|-------|---|
| 특산물 | 굴비, 죽순, 산수유, 매실, 돌산갓, 나주배, 녹차, 파래, 풍천 장어, 전주 콩나물, 세발나물 |
| 주식류 | 툇밥, 팔죽, 두부떡국, 들깨수제비, 버섯덮밥, 산채비빔밥, 다슬기수제비, 전주비빔밥, 썩밥, 콩나물밥, 닭죽 |
| 국·찌개류 | 굴비찌개, 갈낙탕, 갈비탕, 김국, 나주곰탕, 낙지연포탕, 담양추어탕, 대합국, 매생이탕, 산초된장국, 아귀탕, 추어탕, 호박된장국, 죽순된장국 |
| 주부찬류 | 가지전, 부각, 굴비구이, 낙지볶음, 더덕구이, 도라지나물, 콩나물잡채, 고추장굴비, 광양숯불갈비, 담양떡갈비, 죽순장아찌, 화심순두부 |
| 김치류 | 갓김치, 더덕김치, 고들빼기김치 |
| 후식류 | 호박약과, 산수유떡, 고구마조청, 표고떡, 감단자, 콩과자, 쌀엿, 꽃감, 녹차, 수정과, 수리취떡, 유자차 |
| 경상 | |
| 특산물 | 풍기 인삼, 울진 송이, 영양 인삼, 영양 고추, 문경 사과, 영덕 대게, 청송 사과, 청송 대추, 의성 미늘, 진영 단감, 언양 미나리 |
| 주식류 | 돼지국밥, 안동헛제사밥, 안동건진국수, 장국밥, 진주비빔밥, 충무김밥, 전복죽, 산나물밥, 닭칼국수, 산나물밥, 콩나물국밥, 돼지국밥, 메밀밥, 무밥, 산채비빔밥, 흥합밥 |
| 국·찌개류 | 가지미미역국, 감자탕, 강원장찌개, 경상도식쇠고기국, 고동국, 고등어추어탕, 광어미역국, 다슬기국, 메기매운탕, 참게탕, 날콩가루국 |
| 주부찬류 | 갈치구이, 고구마전, 안동찜닭, 장어구이, 대합찜, 전어구이, 아귀찜, 미더덕찜, 꿏고추찜, 대게찜, 부추해물잡채, 동인갈비찜, 느타리버섯장아찌 |
| 김치류 | 고들빼기김치, 부추김치 |
| 후식류 | 감자떡, 강정, 개피떡, 망개떡, 수정과, 사과강정, 솔잎강정, 모시송편, 감자경단, 유과, 증편, 화전 |
| 제주 | |
| 특산물 | 감귤, 자리돔, 옥돔, 전복, 갈치, 톳, 메밀, 당근, 월동무 |
| 주식류 | 보말죽, 궁죽, 옥돔죽, 반지기밥, 전복죽, 좁쌀밥, 톳밥, 고구마밥, 감자밥 |
| 국·찌개류 | 미역된장국, 우무냉국, 돼지등뼈국, 모자반국, 접작뼈국, 고사리육개장, 멸치국, 옥돔미역국, 콩국 |
| 주부찬류 | 가지찜, 게조림, 돼지고기구이, 모자반무침, 유채나물무침, 양하무침, 고사리누름전, 돔베고기, 콩잎쌈, 늪은호박무침, 햇고사리볶음 |
| 김치류 | 동지김치, 퍼데기김치, 유채나물김치 |
| 후식류 | 미숫가루, 썩떡, 빙떡, 기주떡, 산자, 썩설기, 오메기떡, 지름떡(기름떡) |

표 19. 학교급식에 활용 가능한 지역별 향토식단 예시

| 지역 | 식단 예시 |
|-------|---|
| 서울·경기 | -오곡밥, 육개장, 빈대떡, 멸치볶음, 배추김치, 수정과 -참쌀밥, 조랭이떡국, 돼지갈비구이, 시금치나물, 총각김치, 매작과 |
| 강원 | -곤드레나물밥, 애호박된장찌개, 감자전, 오이부추무침, 백김치, 식혜 -감자밥, 초당순두부, (봉평)메밀전병, 더덕구이, 배추김치, (안흥)찜방 |
| 충청 | -보리밥, 청포묵소고기국, 주꾸미볶음, 노각무침, 동치미, 호두과자 -무밥, 우렁된장찌개, 소고기불고기, 도토리묵무침, 열무물김치 |
| 전라 | -전주비빔밥, 애호박된장찌개, 콩나물잡채, 부각, 갯김치, 호박약과 -산채비빔밥, 바지락조개탕, (담양)떡갈비, 고들빼기김치, 유자차 |
| 경상 | -총무김밥, 시금치된장국, (안동)간고등어구이, 배추김치, 모시송편 -안동햇제사밥, 재첩국, (안동)찜닭, 배추김치, 경주빵 |
| 제주 | -좁쌀밥, 고사리육개장, 갈치조림, 늪은호박전, 배추김치 -고구마밥, 흥합미역국, 흠돼지삼겹구이, 유채나물무침, 배추김치, 한라봉 |

[절기식 메뉴]

표 20. 절기별 음식 및 학교급식에 활용 가능한 절기식 메뉴 예

| 월 | 명절 및 절후 | 음식의 종류 | 학교급식 적용 메뉴 예 |
|-----|---------------------|---|--|
| 1월 | 설날 (음력 1월 1일) | 떡국, 인절미, 만두, 갈비찜, 전유어, 떡찜, 잡채, 장김치, 약식, 정과, 강정, 식혜, 수정과 | 떡국, 인절미, 만두, 갈비찜, 전유어, 떡찜, 잡채, 약식, 식혜, 수정과 |
| | 대보름 (음력 1월 15일) | 오곡밥, 약식, 김구이, 9가지 나물, 유밀과, 원소병, 부럼, 나박김치 | 오곡밥, 약식, 김구이, 나물, 유밀과, 나박김치 |
| 2월 | 중화절 (음력 2월 1일) | 약주, 생실과(밤·대추·건시), 육포·어포, 절편, 유밀과 | 절편, 유밀과 |
| 3월 | 삼짇날 (음력 3월 3일) | 약주, 생실과(밤·대추·건시), 육포·어포, 절편, 진달래 화전, 조기면, 탕평채, 화면, 진달래 화채, 향애단(썩경단) | 화전, 탕평채, 화채, 썩경단 |
| 4월 | 석가탄신일 (음력 4월 8일) | 냉면, 비빔국수, 수정과, 식혜, 미나리나물, 전유어, 느티떡, 썩떡, 국화전, 양색 주악, 생실과, 도미찜 | 비빔국수, 수정과, 식혜, 미나리나물, 전유어, 썩떡 |
| 5월 | 단오 (음력 5월 5일) | 오이선, 증편, 수리취떡, 생실과, 앵두편, 앵두화채, 제호탕, 준치 만두, 준치국 | 오이선, 증편, 수리취떡 |
| 6월 | 유두 (음력 6월 15일) | 편수, 갯국, 어선, 어채, 구절판, 밀쌈, 생실과, 화전, 복분자 화채, 보리수단, 떡수단 | 구절판, 밀쌈, 화전, 화채 |
| 7월 | 칠석 (음력 7월 7일) | 깨찰편, 밀설기, 주악, 규아상, 흰 떡국, 갯국탕, 영계찜, 어채, 열무김치, 오이소박이 | 깨찰편, 주악, 흰 떡국, 열무김치, 오이소박이 |
| | 삼복 시식 | 육개장, 잉어구이, 오이소박이, 증편, 복숭아화채, 복죽, 삼계탕 | 육개장, 오이소박이, 증편, 화채, 삼계탕 |
| 8월 | 한가위 (음력 8월 15일) | 토란탕, 가리찜(닭찜), 송이 산적, 잡채, 햅쌀밥, 김구이, 나물, 생실과, 송편, 밤단자, 배화채, 배숙 | 토란탕, 닭찜, 잡채, 김구이, 나물, 송편, 화채 |
| 9월 | 중양절 (음력 9월 9일) | 감국전, 밤단자, 화채(유자·배), 생실과, 국화주, 버섯나물, 꽃게탕, 오이소박이 | 화채, 버섯나물, 꽃게탕, 오이소박이 |
| 10월 | 무오일 | 무시루떡, 감국전, 무오병, 유자 화채, 생실과 | 무시루떡, 화채 |
| 11월 | 동지 (음력 12월 22일) | 팔죽, 동치미, 생실과, 경단, 식혜, 수정과, 전약 | 팔죽, 동치미, 식경, 식혜, 수정과 |
| 12월 | 그믐 (음력 12월 30일) | 꿀무병, 주악, 정과, 잡과, 식혜, 수정과, 떡국, 만두, 꿀동반, 완자탕, 갓은 전골, 장김치 | 주악, 식혜, 수정과, 떡국, 만두, 비빔밥, 완자탕 |

표 21. 학교급식에 활용 가능한 절기식 식단 예시

| 지역 | 식단 예시 |
|-----|--|
| 단오 | 현미보리밥, 냉이달래된장국, 닭매운찜, 얼갈이된장무침, 수리취떡, 화채 |
| 삼복 | 현미보리밥, 닭다리삼계탕, 낙지고추장볶음, 시금치들깨무침, 오이소박이, 수박 |
| 한가위 | 현미찹쌀밥, 알토란국, 모듬전, 삼색나물, 배추김치, 송편 |
| 동지 | 찹쌀밥, 순두부찌개, 갈비찜, 시래기나물, 동치미, 팔죽 |

[다문화 메뉴]

표 22. 학교급식에 활용 가능한 다문화 식단 예시

| 국가명 | 식단 |
|------|---|
| 중국 | 차오판, 레몬닭고기볶음, 중국식계살수프, 중국식채소볶음, 짜사이 |
| 일본 | 가츠동, 우동, 타코야끼, 단무지, 오렌지 |
| 베트남 | 파인애플볶음밥, 쌀국수, 짜조, 수제오이피클, 열대과일 |
| 인도 | 시금치카레라이스, 달수프, 탄두리치킨, 난, 후르츠라이타 |
| 멕시코 | 멕시코볶음밥, 옥수수수프, 열대과일샐러드, 치킨브리토 |
| 이탈리아 | 토마토스파게티, 마르게리타 피자, 인살라다 미스타, 판나코타, 후르츠컵테일 |

4. 참고메뉴 및 참고식단

[참고메뉴]

참고메뉴는 학교급식 식단작성 시 활용이 쉽도록 주재료, 음식군, 조리법에 따라 코드를 부여하여 제시하였습니다. 코드는 '음식군'(예시: 현미밥(RN), 스파게티(ND)) 또는 '주재료+조리법'(예시: 갈비탕(M1a), 가자미구이(F3)) 형태로 구성하였습니다. 코드를 활용하면 학교급식 식단작성시 주재료와 조리법의 중복 여부를 쉽게 확인할 수 있으므로 식단작성 시 효율성을 높일 수 있습니다. 제시한 참고메뉴에 대해서는 참고레시피도 함께 제시하였으니, 학교 현장에서 다양하게 활용하기를 바랍니다.

표 23. 주식류 코드 및 참고메뉴

| 분류 | 코드 | 참고메뉴 |
|------|----|---|
| 밥류 | RN | 감자밥, 강낭콩밥, 강황쌀밥, 검정쌀밥, 검정쌀팔밥, 검정콩밥, 고구마밥, 귀리밥, 기장밥, 기장밥, 기장수수밥, 기장옥수수밥, 기장현미밥, 간혹두밥, 납작보리밥, 녹두밥, 녹차밥, 녹차현미밥, 렌틸콩차조밥, 쌀보리밥, 약콩밥, 영양잡곡밥, 오크밥, 옥수수밥, 완두콩밥, 울무밥, 울무현미밥, 은행기장밥, 좁쌀밥, 쥐눈이콩밥, 차수수밥, 차조밥, 찰보리밥, 찰현미밥, 찰쌀밥, 청차조밥, 치자밥, 통일밥, 팥밥, 현미보리밥 |
| 일품밥류 | RS | 가초동, 강된장산채비빔밥, 곤드레나물밥, 김치볶음밥, 김치콩나물밥, 단호박영양밥/부추양념장, 마늘종새우볶음밥, 마파두부덮밥, 매콤닭갈비덮밥, 멕시칸볶음밥, 멸치우영볶음밥, 무밥, 미니참치주먹밥, 버섯불고기덮밥, 베이컨파래볶음밥, 불나물비빔밥, 불고기볶음밥, 뿌리채소영양밥/간장양념장, 산채비빔밥, 새우볶음밥, 시금치커리라이스, 썬밥, 아몬드파인애플볶음밥, 아삭건강비빔밥, 안동헛제사비빔밥, 열무된장비빔밥, 열무비빔밥, 영양밥/달래장, 오므라이스, 오색비빔밥, 유부초밥, 잡채밥/자장소스, 전주비빔밥, 주먹밥, 죽순영양밥, 차오판, 참치마요덮밥, 총무김밥, 치즈카레라이스, 칠리스파이시볶음밥, 치킨마요덮밥, 카레라이스, 콩나물밥/부추양념장, 해물영양밥 |
| 면류 | ND | 김치우동, 난, 닭갈국수, 도시락치즈오븐스파게티, 막국수, 만두전골, 쌀국수, 쌀국수(베트남식), 우동, 유부우동, 자장면, 잔치국수, 조랭이떡만두국, 짬뽕통밀국수, 쫄면채소무침, 크림스파게티, 토마토스파게티, 팔갈국수, 해물볶음우동 |
| 죽류 | PR | 감자브로콜리스프, 단호박크림스프, 달스프, 옥수수스프, 중국식계살스프, 팔죽 |

※밥류의 경우 참고레시피를 제시하지 않았음. 밑줄 친 메뉴는 완제품 사용 메뉴로 참고레시피를 제시하지 않았음.

표 24. 국·찌개류 코드 및 참고메뉴

| 주재료 | 코드 | 구분 | 참고메뉴 |
|-----|-----|-----|--|
| 육류 | M1a | 맑은국 | 갈비탕, 곰탕, 설렁탕/소면사리, 소고기무국, 젓국갈비전골, 청포묵소고기국, 한방갈비탕 |
| | M1b | 된장국 | 사골우거지탕, 소고기우거지국, 우거지갈비탕 |
| | M1c | 매운국 | 고추장찌개, 김치찌개, 돼지갈비김치찌개, 돼지등뼈감자탕, 불고기낙지전골, (고사리)육개장, 햄모듬찌개 |
| 가금류 | C1a | 맑은국 | 닭곰탕, 닭다리삼계탕, 초계탕 |
| | C1c | 매운국 | 닭개장, 오리육개장 |
| 어류 | F1a | 맑은국 | 꼬지어묵국, 낙지연포탕, 바지락조개탕, 북엇국, 새우달걀탕, 유부보쌈어묵국 |
| | F1b | 된장국 | 꽃게된장국, 꽃게된장찌개, 우렁된장찌개, 추어된장국, 해물된장찌개 |
| | F1c | 매운국 | 꽃게탕, 동태매운탕, 오징어국, 오징어찌개, 추어탕, 해물짬뽕국, 해물탕 |
| 콩류 | B1a | 맑은국 | 두부새우젓찌개, 두부전골, 맑은순두부탕, 초당순두부 |
| | B1b | 된장국 | 두부된장찌개, 유부된장국, 청국장찌개 |
| | B1c | 매운국 | 두부고추장찌개, 순두부찌개, 콩비지찌개 |
| 채소류 | V1a | 맑은국 | 들깨무채국, 머위들깨국, 배추들깨탕, 버섯토란탕, 아욱수제비국, 죽순들깨탕, 콩나물국 |
| | V1b | 된장국 | 고사리된장국, 김치청국장찌개, 냉이달래된장국, 시래기된장국, 배추냉이국, 시금치된장국, 숙된장국, 아욱된장국, 아욱보리새우된장국, 애호박된장찌개, 열갈이배추된장국, 열무된장국, 죽순된장국, 호박잎된장국 |
| | V1c | 매운국 | 버섯매운탕, 버섯수제비매운탕, 버섯전골, 콩나물김치국 |
| 해조류 | S1a | 맑은국 | 감자미역국, 미역국, 보말미역국, 북어미역국, 소고기미역국, 들깨새알심미역국, 새알심미역국, 찹쌀새알미역국, 홍합미역국 |
| 전분류 | P1a | 맑은국 | 감자국, 감자옹심이, 들깨수제비국, 떡국, 묵국, 수제비국, 알토란국, 조랭이떡국, 토란탕 |

표 25. 주찬류 코드 및 참고메뉴

| 주재료 | 코드 | 구분 | 참고메뉴 |
|-----|-----|----|--|
| 육류 | M2 | 찜 | 고기만두, 돼지갈비목은지찜, 돼지고기수육, 돼지사태고추장찜, 돼지고기콩나물찜, 매운돼지갈비찜, 사태떡찜, 연근돼지갈비찜, 오향장육, 전통갈비찜, 편육 |
| | M3 | 구이 | 너비아니구이, 돼지고기고추장구이, 돼지안심구이, 등갈비구이, (담양)떡갈비, 마늘함박스테이크, 삼겹살통구이, 섭산적/소스, 오븐녹차수제돈가스, 통삼겹살바베큐, 포크커틀렛/과일소스, 흑돼지삼겹구이, 함박스테이크 |
| | M4 | 부침 | 김치동그랑땡전, <i>동그랑땡</i> |
| | M5 | 볶음 | 고추장볶잡, 돼지고기간장볶음, 돼지고기감자불고기, 돼지고기감오징어볶음, 돼지고기고추장볶음, 돼지고기김치볶음, 돼지고기채소볶음, 불고기퀘사디아, 소고기버섯볶음, 소고기불고기, 소세지채소볶음, 파인애플돼지고기볶음 |
| | M6 | 조림 | 가래떡떡갈비조림, 모듬장조림, 미트볼떡조림, 소고기감자조림, 소고기메추리알조림, 장뚝뚝이 |
| | M7 | 튀김 | 구기자탕수육, 탕수육, |
| | 가금류 | C2 | 찜 |
| C3 | | 구이 | 닭가슴살실양념구이, 닭봉&윙구이, 매콤양념닭꼬치, 오리고추장불고기, 치즈불닭, 치킨브리토, 탄두리치킨, 오리구이 |
| C5 | | 볶음 | 닭갈비, 닭볶음탕, 레몬소스닭고기볶음, 치킨떡볶이 |
| C6 | | 조림 | 닭고기토마토조림, 닭날개통마늘조림, 닭다리살고추장바베큐 |
| C7 | | 튀김 | 닭강정, 닭안심튀김/유자소스, 데리야끼치킨, 파닭, 파슬리채소닭튀김, 허니버터치킨 |
| C8 | | 무침 | 닭고기땅콩소스무침, 닭겨자채, 케이준치킨샐러드 |
| 어류 | F2 | 찜 | 낙지콩나물찜, 오징어숙회/초고추장 |
| | F3 | 구이 | 가자미구이, 가자미카레구이, <i>갈치/구이</i> , (안동)고등어살구이, 고등어살양념장구이, 뱀어포구이, 삼치간장구이, 삼치데리야끼구이, 삼치살엿장구이, 임연수어된장구이, 임연수어양념구이, 임연수어카레구이, 조기구이, 황태구이 |
| | F4 | 부침 | 김치오징어전, 새우실파전, 오징어파전, 참치깻잎전, 해물파전, 흰살생선전 |
| | F5 | 볶음 | 고추멸치볶음, 낙지고추장볶음, 낙지떡볶음, 낙지불고기볶음, 멸치볶음, 뱀어포파래볶음, 어묵피망볶음, 오징어떡볶음, 오징어삼겹살불고기, 주꾸미돼지불고기, 주꾸미삼겹살볶음 |
| | F6 | 조림 | 갈치조림, 고등어곤드레나물조림, 고등어김치조림, 콩치김치조림, 삼치애호박된장조림, 오징어간장조림, 은대구된장조림, 코다리무조림 |
| | F7 | 튀김 | 간소새우, 명태살강정, 생선커틀렛/소스 |
| | F8 | 무침 | 오징어냉채, 오징어배무침, 오징어초무침, |
| | 난류 | E2 | 찜 |
| E4 | | 부침 | 김채소달걀말이, 깻잎치즈달걀말이, 달걀채소말이, 매생이달걀말이 |
| E6 | | 조림 | 메추리알장조림 |
| 콩류 | B2 | 찜 | 두부김치 |
| | B4 | 부침 | 빈대떡, 콩부침 |
| | B6 | 조림 | 두부김치조림, 두부엿장조림, 두부참치조림 |
| | B7 | 튀김 | 두부강정, 두부커틀렛/카레소스, 찹쌀두부탕수 |
| | B8 | 무침 | 두부샐러드 |

※ 밑줄 친 메뉴는 완제품 사용, 기울임체는 NEIS 공통 메뉴로 참고레시피를 제시하지 않았음.

표 26. 부찬류 코드 및 참고메뉴

| 주재료 | 코드 | 구분 | 참고메뉴 |
|-----|-----|----|--|
| 채소류 | V2 | 찜 | 파리고추찜, 모듬쌈/쌈장, 브로콜리숙회, 새송이가지찜, 호박잎쌈/강된장, |
| | V3 | 구이 | 더덕구이 |
| | V4 | 부침 | 가래떡김치전, 김치고추장떡, 깻잎전, 단호박부꾸미, 모듬전, 버섯전, 봄나물전 |
| | V5 | 볶음 | 건새우고추볶음, 고구마순볶음, <i>고사리/나물</i> , 고추잡채, 김치볶음, 김치잡채, 느타리들깨볶음, 마늘종볶음, 머위대나물, 무나물, 버섯잡채, 새송이애호박볶음, 시래기나물, 애호박들깨볶음, 우엉잡채, 중국식채소볶음, 호두취나물볶음, 호박나물 |
| | V6 | 조림 | 연근조림, 우엉땅콩조림 |
| | V7 | 튀김 | 단호박채소튀김, 짜조 |
| | V8 | 무침 | 가지나물, 고구마순된장무침, 근대무침, 노각무침, 늙은호박무침, 단무지무침, 단호박샐러드, 달래오이무침, 더덕생채, 도라지나물, 무생채, 미나리초고추장나물, 부추팽이버섯무침, 브로콜리무침, 블루베리소스샐러드, 삼색나물, 삼색냉채, 상추무침, 새송이부추초무침, 세발나물, 숙주나물무침, 시금치나물, 시금치들깨무침, 시금치땅콩무침, 아삭이고추무침, 애느타리개소스무침, 양배추샐러드/땅콩소스, 어수리나물, 얼갈이된장무침, 오이고추된장무침, 오이밤무침, 오이부추무침, 오이생채, 오이지무침, 오이콩나물무침, 유채나물, 인살라다미스타, 죽순초무침, 쫄면콩나물무침, 참나물된장무침, 참나물무침, 참나물치커리무침, 취나물무침, 콩나물겨자채, 콩나물무침, 콩나물부추들깨무침, 콩나물잡채, 톳된장무침, 톳두부무침, 호두참나물무침 |
| | 해조류 | S3 | 구이 |
| S5 | | 볶음 | 김자반, 파래자반 |
| S7 | | 튀김 | 부각, <i>다시마튀각</i> |
| 전분류 | P3 | 구이 | 감자그라탕, 김말이(오븐구이), 알감자버터구이, 웨지감자 |
| | P4 | 부침 | 감자비트전, 감자전, 늙은호박전, (봉평)메밀전병, 옥수수전, 파래전 |
| | P5 | 볶음 | 감자채볶음, 궁중떡볶이, 떡볶음 |
| | P6 | 조림 | 감자조림, 알감자조림 |
| | P7 | 튀김 | 감자치즈볼, 감자튀김, 고구마맛탕 |
| | P8 | 무침 | 도토리묵무침, 메밀묵김치무침, 메밀묵무침, 샐러드파스타 |

※ 밑줄 친 메뉴는 완제품 사용, 기울임체는 NEIS 공통 메뉴로 참고레시피를 제시하지 않았음.

표 27. 김치류 코드 및 참고메뉴

| 코드 | 참고메뉴 |
|----|---|
| K | 고들빼기김치, 깍두기, 깻잎김치, 깻잎장아찌, 나박김치, 동치미, 모듬채소장아찌, 배추겉절이, 배추김치, 백김치, 보쌈김치, 봄나물겉절이, 석박지, 수제오이피클, 열무김치, 오이소박이, 짜사이, 채소피클, 총각김치 |

※김치류의 경우 참고레시피를 제시하지 않았음.

표 28. 후식류 코드 및 참고메뉴

| 분류 | 코드 | 참고메뉴 |
|------------------|----|--|
| 과일 | T | 감, 감귤, 거봉, 딸기, 바나나, 방울토마토, 배, 복숭아, 사과, 사과대추, 사과머스터드샐러드, 수박, 연시, 열대과일, 열대과일샐러드, 오렌지, 요거트과일샐러드, 자두, 참외, 키위, 포도, 한라봉, 후르츠라이타 |
| 음료 | A | 고구마라떼, 딸기쉐이크, 사과주스, 수정과, 식혜, 오렌지주스, 요구르트(액상), 요구르트(호상), 유자차, 화채 |
| 기타 보조식· 빵류 | X | 개피떡, 고르곤졸라피자, 군고구마, 난, 단호박핫케이크, 두부과자, 떡강정, 마르게리타 피자, 모시송편, 바나나견과류팬케이크, 백설기, 생일떡, 송편, 수제마늘빵, 숙절편, 애플파이, 약식, 옥수수구이, 인절미토스트, 절편, 찐고구마, 증편, 찐빵, 타코야끼, 호박약과, 판나코타 |

※후식류의 경우 NEIS 공통 메뉴에 수록된 메뉴를 제외한 일부 메뉴의 참고레시피를 제시하였음.

[참고식단]

참고메뉴를 이용하여 학교급(초, 중·고등학교) 및 6개 권역별(서울·경기, 강원, 충청, 전라, 경상, 제주)로 계절별 4주 식단을 작성하였습니다. 참고식단은 학교급식의 영양관리기준에 준하도록 하였으며, 각 식단에는 에너지와 영양소(단백질, 비타민 A, 티아민, 리보플라빈, 비타민 C, 칼슘, 철) 함량을 제시하였습니다¹⁾.

표 29. 참고식단 예시(초등, 봄)

| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|--|
| <생일상> 차조밥(RN) 북어미역국(S1a) 사태떡찜(M2) 연근조림(V6) 백김치(K) 생일떡(X) | 검정콩밥(RN) 열갈이배추된장국(V1b) 돼지고기고추장볶음(M5) 파래자반(S5) 나박김치(K) | 불나물비빔밥(RS) 바지락조개탕(F1a) 섭산적(M3) 백김치(K) 배(T) | 찰보리밥(RN) 조랭이떡국(P1a) 닭갈비(C5) 시금치나물(V8) 배추김치(K) | 녹두밥(RN) 꽃게탕(F1c) 달걀찜(E2) 쫄면콩나물무침(V8) 깍두기(K) 한라봉(T) |
| 629.4/23.1/136.4/0.46/ 0.48/34.0/237.8/4.4 ¹⁾ | 575.4/30.0/246.8/0.95/ 0.74/13.4/390.0/7.5 | 623.0/29.0/264.5/0.62/ 0.73/18.5/309.1/14.2 | 585.7/26.9/351.1/0.45/ 0.64/30.7/285.9/5.2 | 608.4/28.9/364.4/0.58/ 0.74/46.9/332.4/6.2 |
| 기장밥(RN) 동태매운탕(F1c) 소고기메추리알조림(M6) 취나물무침(V8) 배추김치(K) | 찰쌀밥(RN) 갈비탕(M1a) 안동식당찜(C2) 열갈이된장무침(V8) 열무김치(K) | 카레라이스(RS) 유부된장국(B1b) 포크커피렛/과일소스(M3) 배추김치(K) 딸기(T) | 차수수밥(RN) 돼지등뼈감자탕(M1c) 코다리무조림(F6) 유채나물(V8) 배추김치(K) | 팥밥(RN) 애호박된장찌개(V1b) 주꾸미돼지불고기(F5) 무생채(V8) 깻잎김치(K) 키위(T) |
| 493.3/21.9/435.3/0.41/ 0.78/11.9/273.3/5.7 | 596.0/30.3/205.4/0.46/ 0.51/18.7/267.8/6.5 | 632.5/23.5/191.2/0.69/ 0.53/56.4/360.4/8.7 | 551.2/31.0/278.9/0.67/ 0.65/39.2/313.2/3.9 | 582.6/26.1/520.4/0.92/ 0.64/53.8/315.4/5.5 |
| <향토음식의 날:강원도> 감자밥(RN) 초당순두부(B1a) (봉평)메밀전병(P4) 더덕구이(V3) 배추김치(K) 안홍찜빵(X) | 울무밥(RN) 불고기낙지전골(M1c) 떡갈비(M3) 오이생채(V8) 깍두기(K) 배(T) | 마늘종새우볶음밥(RS) 숙된장국(V1b) 닭강정(1/2 ²⁾ (C7) 요거트과일샐러드(T) 배추김치(K) | 쥐눈이콩밥(RN) 버섯매운탕(V1c) 임연수어양념구이(F3) 썩갠두부무침(V8) 배추김치(K) 딸기(T) | 기장현미밥(RN) 콩나물국(V1a) 돼지고기수육(M2) 모듬쌈과 강된장(V2) 보쌈김치(K) |
| 535.4/17.7/48.1/0.49/0. 18/11.5/131.4/3.5 | 612.2/31.9/171.9/0.59/ 0.54/16.2/226.1/5.3 | 646.3/31.8/495.4/0.48/ 0.75/36.2/306.0/5.5 | 591.6/28.6/367.1/0.44/ 0.47/95.4/306.4/8.2 | 590.2/29.3/143.9/1.14/ 0.52/12.0/304.3/4.3 |
| 찰현미밥(RN) 냉이달래된장국(V1b) 낙지떡볶음(F5) 도토리묵무침(P8) 배추김치(K) 오렌지(T) | 검정쌀밥(RN) 북엇국(F1a) 소고기불고기(M5) 불나물전 오이소박이(K) | 잔치국수(ND) 매콤양념닭꼬치(C3) 배추겉절이(K) 파래자반(S5) 방울토마토(T) 액상요구르트(A) | 옥수수밥(RN) 돼지갈비김치찌개(M1c) 가자미구이(F3) 새송이애호박볶음(V5) 총각김치(K) | <다문화의 날:베트남> 아몬드파인애플볶음밥(RS) 쌀국수(ND) 짜조(V7) 수제오이피클(K) 열대과일(T) |
| 562.5/21.2/244.0/0.56/ 0.55/40.2/296.0/5.4 | 525.8/25.0/337.9/0.44/ 0.62/24.2/277.5/9.7 | 539.4/29.2/313.3/0.42/ 0.56/14.0/229.6/4.9 | 518.5/27.3/156.0/0.59/ 0.55/7.6/279.1/4.2 | 564.1/21.8/163.6/0.54/ 0.51/28.1/320.8/4.6 |

¹⁾영양 표시는 에너지/단백질/VitA/VitB₁/VitB₂/VitC/칼슘/철 순입니다.

²⁾참고레시피에 제시된 양의 1/2에 해당하는 양을 배식합니다.

1) 식단별 에너지와 영양소 제공량에는 초등학교와 중·고등학교의 2015년 기준 우유급식율을 반영하여 포함시켰으므로(초등학교 평균 78%, 중·고등학교 평균 30%) 본 식단을 활용시에는 해당 학교의 우유급식율을 고려하여 수정·보완하여야 합니다.

[참고레시피]

참고메뉴의 레시피에는 메뉴명, 코드번호, 레시피 출처, 오븐사용 여부, 재료량, 조리법에 대한 내용을 포함시켰으며, 메뉴명 옆에 알레르기 유발식품 표시를 하였습니다. 그 밖에도 CCP2 관리 대상 여부²⁾, 위생관리 주의사항에 대한 내용을 포함시켜 식단작성 시 위생관리에 활용하도록 하였습니다.

| 등갈비구이(M3) ⑤⑩ | | | 출처: [2] |
|--|-------|-------|--|
| 오븐사용 | | | |
| 재료명 | 중량(g) | | 조리법 |
| | 초 | 중·고 | |
| 돼지고기등갈비 | 130 | 182 | 1. 등갈비는 찬물에 담가 핏물 제거한 다음 뼈 사이에 칼집을 넣는다. 2. 갈비가 잠길 정도로 물을 붓고 대파, 마늘(1/2), 생강(1/2), 된장을 넣어 푹 삶아준다. 3. 생강, 마늘은 편으로 썰고 마른 고추는 1cm로 자른다. 사과를 갈아준다. 4. 3과 간장을 섞어서 끓이다가 2를 넣고 양념이 잘 베도록 끓인다. 5. 양념이 속까지 스며들면 코팅팬에 미강유를 바른 다음 배열한 후 220℃로 20분 예열한 오븐에 건열 170℃로 15분 구워준다. |
| 사과 | 10 | 14 | |
| 간장 | 10.6 | 14.84 | |
| 양파 | 6.5 | 9.1 | |
| 배 | 4.3 | 6.02 | |
| 대파 | 3.3 | 4.62 | |
| 쌀조청 | 6.3 | 8.82 | |
| 건고추 | 0.2 | 0.28 | |
| 된장 | 2.2 | 3.08 | |
| 마늘 | 0.9 | 1.26 | |
| 청주 | 2.2 | 3.08 | |
| 생강 | 1.1 | 1.54 | |
| 설탕 | 2.1 | 2.94 | |
| 흑설탕 | 2.1 | 2.94 | |
| 미강유 | 3 | 4.2 | |
| CCP2 관리 대상 여부 | | | |
| 위생관리 주의사항 | | | |
| ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함): 알레르기 표시의 경우 레시피에 제시된 재료명을 기준으로 알레르기 유발식품을 선별하였으므로, 재료명만으로 포함여부를 확인할 수 없는 아황산류의 경우 표기에서 제외하였음. 따라서 본 레시피에 표기한 내용은 참고용으로 활용하고, 현장에서 활용시에는 NEIS 프로그램에 메뉴를 입력하여 알레르기 유발식품 포함여부를 반드시 재확인하여야 함. | | | |

그림 1. 참고레시피 예시

2) 참고레시피에 표시한 'CCP 2 관리대상 여부'는 학교급식소의 여건이나 조리법 변형 등에 따라 달라질 수 있으므로 유의합니다.