



2026년 4월 표준레시피 제공 식단 (아동기, 초등)



부산영도구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

✓ 4/8 장조림버터비빔밥

메뉴	재료	1인량 (g)	열량 (kcal)	단백질 (g)	조리방법
장조림 버터 비빔밥	백미	50.0	325	12	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 마늘은 다진다. 3. 그릇에 다진 마늘, 간장, 맛술, 참기름, 설탕, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. 4. 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 삶은 후 건져내고 결대로 찢는다. 5. 냄비에 물을 붓고 쇠고기와 양념을 넣어 조리한다. 6. 그릇에 달걀을 푼다. 7. 달군 팬에 콩기름을 두른 후 달걀을 넣어 저어가며 익힌다. 8. 그릇에 지은 밥을 담고 장조림 국물-버터 순으로 올린다. 9. ⑧에 달걀 소보로로 밥을 덮고 가운데 장조림을 올린 후 참깨를 뿌린다.
	쇠고기	31.3			
	달걀	12.5			
	버터	3.8			
	간장	2.5			
	맛술	2.5			
	콩기름	2.5			
	마늘	0.6			
	참기름	0.6			
	설탕	0.3			
	참깨	0.3			
	후추	0.1			