



2026년 6월 표준레시피 제공 식단 (아동기, 초등)



부산영도구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

✓ 6/13 가지마제뎃밥

메뉴	재료	1인량 (g)	열량 (kcal)	단백질 (g)	조리방법
가지마제뎃밥	백미	50	298	12.5	① 쌀은 불린 후 물을 부어 밥을 짓는다. ② 채소는 세척 및 소독한다. ③ 가지는 잘게 다지고, 쪽파는 0.5cm로 송송 썬다. ④ 돼지고기는 잘게 다진다. ⑤ 팬에 콩기름을 두른 후 다진 돼지고기를 볶다가 가지, 설탕, 다진마늘을 넣고 볶는다. ⑥ 돼지고기에 육즙이 나오면 간장, 된장, 고추장, 맛술을 넣고 볶아 마제양념을 만든다. ⑦ 그릇에 밥을 넣고 쪽파, 마제양념을 올려 마무리한다.
	돼지고기	37.5			
	가지	25			
	쪽파	3.8			
	다진마늘	1.3			
	간장	2.5			
	콩기름	3.1			
	맛술	1.3			
	설탕	0.6			
	된장	1.3			
	고추장	1.3			