



2026년 9월 표준레시피 제공 식단

(아동기, 초등 기준)



부산영도구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

✓ 9/19 전복버터비빔밥

메뉴	재료	1인량 (g)	열량 (kcal)	단백질 (g)	조리방법
전복버터 비빔밥	백미	70	242	14	① 전복은 솔을 이용하여 깨끗이 씻은 후, 살과 내장을 따로 분리한다. ② 전복살은 먹기 좋게 썰어두고, 내장은 물을 섞어 믹서기에 갈아둔다. ③ 쌀은 불린 후 물과 내장물을 부어 밥을 짓는다. ④ 후라이팬에 버터가 녹으면 전복 살을 볶는다. ⑤ 콩나물은 깨끗이 씻어 데친다. ⑥ 당근은 채썬 후 기름에 볶는다. ⑦ 부추는 송송 썬다. ⑧ 간장, 부추, 깨소금, 참기름, 다진마늘, 설탕을 넣어 양념장을 만든다. ⑨ 밥에 전복과 콩나물, 당근, 양념장을 올려 나간다.
	전복	75			
	콩나물	20			
	당근	10			
	다진마늘	3			
	간장	5			
	버터	5			
	부추	1			
	설탕	1			
	콩기름	0.5			
	참기름	0.5			
	깨소금	0.5			