

적용 사례

N

# 학교급식 오븐요리

오송중학교 영양교사 김지혜

적용 사례

# 목차

학교급식 오븐조리

1

오송중학교 급식 현황

3

오븐조리 특징

5

오븐조리 기대효과

2

오븐조리 사례

4

오븐조리 식단 활성화





학교급식

# 오송중 급식 현황



조리실

취사기, 국솥, 볶음솥, 부침기, 오븐기

전처리실

세미기,  
야채절단기

세척실

식기세척기

## 1. 기본현황

-급식인원: 학생(751명) / 교직원(60명)

-급식인력: 조리사(1명) / 조리실무원(7명)

## 2. 오븐사용 현황

-오븐구성 식단 빈도: 주 4회 이상

**조리시간 효율적 이용, 적온배식을 위해 필요**

N

N

N

학교급식

# 오븐조리 사례



에그카츠카레덮밥

감자북어국

부추깻잎무침

배추김치

녹여먹는 슬러쉬



친환경혼합잡곡밥

전주식콩나물국

불고기케사디아

얼갈이된장무침

석박지

골드키위



오븐 사용 빈도: 주4회이상(매일, 하루2회)

1차조리 / 2차조리

식재료에 따라 / 재가열 / 보온



학교급식의 다양한 메뉴 제공 가능  
및 조리 품질 향상

학교급식

# 오븐조리 사례



친환경차수수밥  
참치김치찌개  
간장돼지불고기  
봄동겉절이  
깍두기  
수제에그타르트



친환경현미밥  
매운황태국  
장각오븐구이  
햄감자채볶음  
백김치  
방울토마토



친환경귀리밥  
돈육김치찌개  
고등어카레구이  
비엔나소시지칠리볶음  
석박지  
비스켓슈



후리가케밥  
브로콜리스프  
타워스테이크  
오이피클  
배추김치  
미니바나나라떼



학교급식

# 오븐조리 사례



보조밥(자율)

가쓰오장국

비엔나스파게티

케이준샐러드

깍두기

마늘바게트



친환경현미밥

들깨무채국

LA갈비오븐구이

불닭팽이버섯

백김치

오렌지

1식단에 오븐 조리 메뉴 2개인 식단



친환경기장밥

로스팜김치찌개

삼치데리야끼구이

오믈렛타코

깍두기

스위트트로피컬



친환경발아현미밥

닭개장

언양식바싹불고기

두부조림

석박지

삼색꿀떡



학교급식

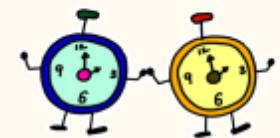
# ▲ 오븐조리 특징 ▲



식중독과 관련 열장 음식 제공  
'작은 배식'에 도움



## 조리시간



온도 조절 관리 용이  
'조리완료시간의 정확성'



## '음식 모양 형태 유지'

과다한 유지 사용으로 음식의 열량을 증가시키는  
튀김 조리 대신 '구이류 조리 가능': 겉바속촉 조리

학교급식

# ~~ 오븐조리 특징 ~~



오븐 조리가능-컨백션, 콤비, 스팀 (쉽게 조작 가능)



다른 조리 작업에 비해 노동 강도가 낮음

효율적인 인력 활용 가능

튀기기→굽기 조리 흡 및 폭염 노출 위험 감소

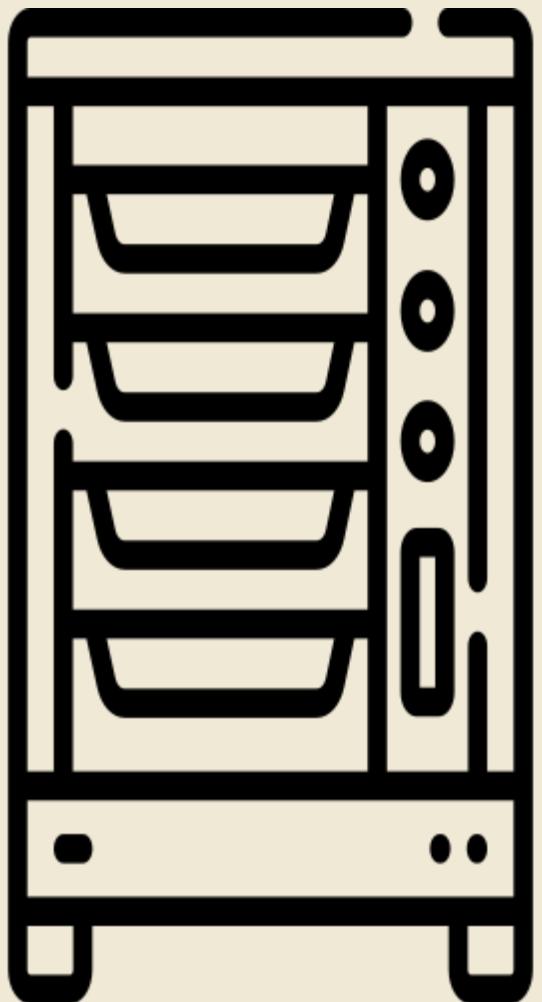
화상 주의 교육 필수(아침 조회 시)  
조리 완료 후 도어 오픈 / 트롤리 잡을 때



(Q) 오븐을 사용하고 싶지만, 세척이 어렵고 양도 많아요  
(A) 실제로 바트 사용하는 양과 비슷하고, 사용 후 세제에 담근 후  
세척을 하면 비교적 쉽게 기름을 제거할 수 있어요

학교급식

# 오븐조리 식단 활성화



식단 구성



- 전체적 조화(영양,색,맛,식감)
  - 식재료(육류,가금류,어패류,채소류)

조리방법

- 오븐 사용법 숙지  
(사용연료, 브랜드, 사용기간)
  - 음식을 고르게 조리하기 위해  
트롤리 위치 변경(위, 아래, 중간)
  - 표준화된 레시피(온도, 시간)

1식단에 오븐 조리 메뉴 2개인 식단  
오븐 조리로 조리하는 과정 Tip!!!!



1차와 2차 조리할 때  
다른 팬 사용  
(갈비: 코팅팬으로 굽기)  
불닭팽이버섯:  
일반팬 양념발라 굽기



## 1차 조리 후 2차 조리할 때 위생안전 순서 조리 (생선 / 계란 교차 오염)

학교급식

# 오븐조리 식단 필요성



## 급식대상자

조리법 기호도 :

제과제빵>구이>찜>볶음>조림>전

## 건강과영양

기름사용량 감소효과 / 음식의 모양, 맛, 색

## 작업효율

조리인력 및 시간 감소효과

음식의 양 또는 숫자 파악 용이

모든 조리원 조리 가능

## 위생

조리실 온/습도, 냄새 저하

## 단점보완

적용하기 어려운 메뉴도 조리 가능  
(구이위주 활용→나물, 무침 가능)

## 신뢰

응원 격려 / 사전 조리(테스트)

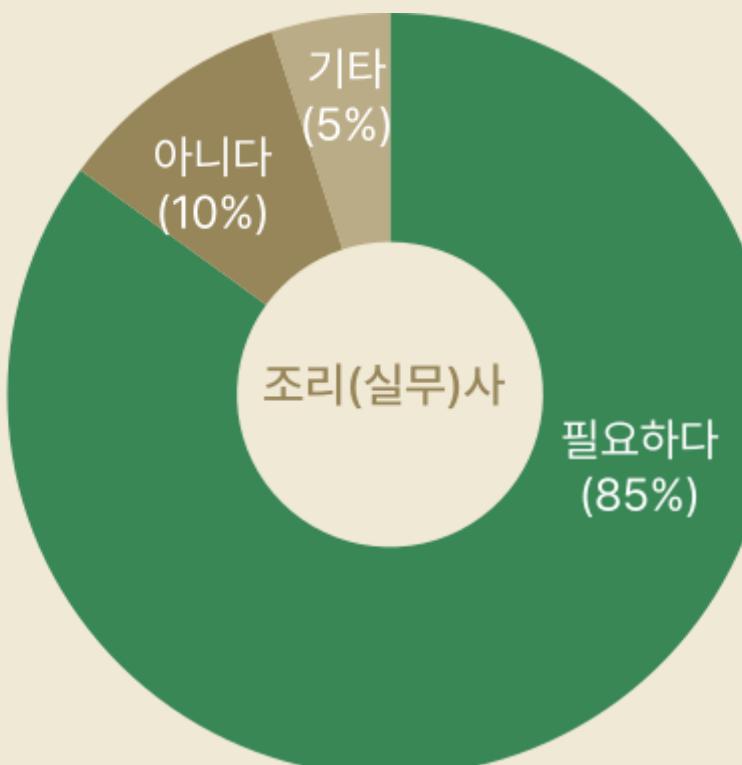
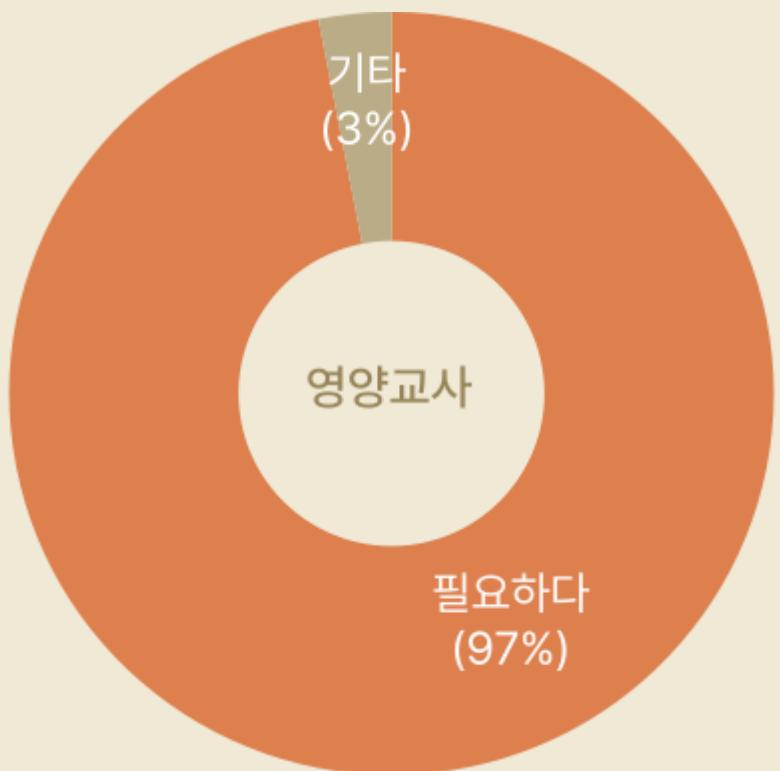


학교급식

# 오븐조리 기대효과



오븐 조리 표준화 레시피 및 교육자료



같은 메뉴라도 조리법 변경으로 작업 단순화

조리작업공간 쾌적 및 안전

→업무효율성 및 만족도 상승

N

MZ세대에 맞는 시각적인 효과  
→급식 만족도 상승

N



오븐조리 메뉴 대부분 경험에 의해 습득  
체계적이고 전문적인 오븐 조리 실습 위주 교육 필요

N

· 설문대상: 오송중, 오송고 근무자를 대상으로 실시한 결과입니다.

아자!!

학생들이 좋아하는 메뉴 및 고품격 급식

적용사례

N

# 학교급식 오븐조리

감사합니다