

영양표시 확인!  
건강한 식생활의 첫걸음입니다.



MILK



식품의약품안전처 식품영양안전국 영양안전정책과  
363-951 충북 청원군 오송읍 오송생명2로 187  
오송보건의료행정타운  
· 전 화 043-719-2268 · 팩 스 043-719-2250

※ 외식 영양성분 자료에 대한 상세한 정보는 우리 처 홈페이지  
(<http://nutrition.mfds.go.kr>)를 이용하시면 보다 편리하게 관련  
정보를 얻으실 수 있습니다 많은 이용 바랍니다.



깨끗하고 바른 당신! 세상을 밝힙니다.



외식 영양성분 자료집 제2권 2013년

식품의약품안전처

발 간 등 록 번 호  
11-1471000-000001-01



# 2013년 외식 영양성분 자료집 제2권



발 간 등 록 번 호

11-1471000-000001-01

2013년

# 외식 영양성분 자료집

제2권



### ◆ 지방산 명칭

분류	기호	영문명
포화지방산	4:0	Butyric acid
	6:0	Caproic acid
	8:0	Caprylic acid
	10:0	Capric acid
	12:0	Lauric acid
	14:0	Myristic acid
	16:0	Palmitic acid
	18:0	Stearic acid
	20:0	Arachidic acid
불포화지방산	14:1	Myristoleic acid
	16:1	Palmitoleic acid
	18:1(n-9)c	Oleic acid
	18:1(n-7)c	Vaccenic acid
	20:1	Eicosenoic acid
	20:2	Eicosadienoic acid
	18:2(n-6)c	Linoleic acid
	18:3(n-6)	$\gamma$ -Linolenic acid
	20:3(n-6)	Eicosatrienoic acid
	20:4(n-6)	Arachidonic acid
	18:3(n-3)	$\alpha$ -Linolenic acid
	20:5(n-3)	Eicosapentaenoic acid(EPA)
	22:5(n-3)	Docosapentaenoic acid(DPA)
22:6(n-3)	Docosahexaenoic acid(DHA)	
트랜스지방산	18:1(n-9)t	Elaidic acid
	18:2t	trans-octadecadienoic acids
	18:3t	trans-octadecatrienoic acids

### ◆ 아미노산 명칭

국문명	영문명	약자	비고
알라닌	Alanine	Ala	
아르기닌	Arginine	Arg	
아스파르트산	Aspartic acid	Asp	
시스테인	Cysteine	Cys	
글루탐산	Glutamic acid	Glu	
글리신	Glycine	Gly	
히스티딘	Histidine	His	필수 아미노산
이소루신	Isoleucine	Ile	필수 아미노산
루신	Leucine	Leu	필수 아미노산
라이신	Lysine	Lys	필수 아미노산
메티오닌	Methionine	Met	필수 아미노산
페닐알라닌	Phenylalanine	Phe	필수 아미노산
프롤린	Proline	Pro	
세린	Serine	Ser	
트레오닌	Threonine	Thr	필수 아미노산
티로신	Tyrosine	Tyr	
발린	Valine	Val	필수 아미노산

## ◆ 1일 영양소 기준치<sup>1)</sup> (식품 등의 표시기준)

영양소	기준치	영양소	기준치
탄수화물 (g)	328	비타민B <sub>2</sub> (mg)	1.2
식이섬유 (g)	25	나이아신 (mg NE)	13
단백질 (g)	60	비타민B <sub>6</sub> (mg)	1.5
지방 (g)	50	엽산 (μg)	250
포화지방 (g)	15	비타민B <sub>12</sub> (μg)	1.0
콜레스테롤 (mg)	300	비오틴 (μg)	30
나트륨 (mg)	2,000	판토텐산 (mg)	5
칼륨 (mg)	3,500	인 (mg)	700
비타민A (μg RE)	700	요오드 (μg)	75
비타민C (mg)	100	마그네슘 (mg)	220
칼슘 (mg)	700	아연 (mg)	12
철분 (mg)	15	셀렌 (μg)	50
비타민D (μg)	5	구리 (mg)	1.5
비타민 E(mgα-TE)	10	망간 (mg)	2.0
비타민K (μg)	55	크롬 (μg)	50
비타민B <sub>1</sub> (mg)	1.0	몰리브덴 (μg)	25

1) 영양소 기준치 : 소비자가 하루의 식사 중 해당 식품이 차지하는 영양학적 가치를 보다 잘 이해하고, 식품간의 영양소를 쉽게 비교할 수 있도록 식품 표시에서 사용하는 영양소의 평균적인 1일 섭취 기준량

## ◆ 한국인 영양섭취기준

한국인 영양섭취기준은 최적의 건강상태를 유지하기 위해 필요한 영양소의 섭취량을 과학적인 근거로 제시한 것입니다.

권장섭취량		남자			여자		
		19~29 (세)	30~49 (세)	50~64 (세)	19~29 (세)	30~49 (세)	50~64 (세)
다량 영양소	에너지 (kcal/일) <sup>1)</sup>	2,600	2,400	2,200	2,100	1,900	1,800
	단백질 (g/일)	55	55	50	50	45	45
	식이섬유 (g/일) <sup>2)</sup>	25	25	25	20	20	20
	수분 (mL/일) <sup>2)</sup>	2,600	2,500	2,200	2,100	2,000	1,900
	에너지적정비율	55~70%(탄수화물) : 7~20%(단백질) : 15~25%(지질)					
지용성 비타민	비타민 A (μgRE/일)	750	750	700	650	650	600
	비타민 D (μg/일) <sup>2)</sup>	5	5	10	5	5	10
	비타민 E (mgα-TE/일) <sup>2)</sup>	12	12	12	10	10	10
	비타민 K (μg/일) <sup>2)</sup>	75	75	75	65	65	65
수용성 비타민	비타민 C (mg/일)	100	100	100	100	100	100
	티아민 (mg/일)	1.2	1.2	1.2	1.1	1.1	1.1
	리보플라빈 (mg/일)	1.5	1.5	1.5	1.2	1.2	1.2
다량 무기질	엽산 (μg DFE/일)	400	400	400	400	400	400
	칼슘 (mg/일)	750	750	700	650	650	700
	인 (mg/일)	700	700	700	700	700	700
	나트륨 (g/일) <sup>2)</sup>	1.5	1.5	1.4	1.5	1.5	1.4
미량 무기질	칼륨 (g/일) <sup>2)</sup>	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
	철 (mg/일)	10	10	9	14	14	8
	아연 (mg/일)	10	9	9	8	8	8
	요오드 (μg/일)	150	150	150	150	150	150
	셀레늄 (μg/일)	55	55	55	55	55	55

1) 필요추정량 : 에너지균형을 이루어 체중 증가를 일으키지 않는 상태의 에너지 섭취량

2) 총분섭취량 : 권장섭취량을 산출하기 어려울 경우 제시되며 그 기준은 건강한 사람들의 영양소 섭취량의 중앙값

자료 : 한국영양학회(2010), 한국인 섭취기준

## 건강한 식생활을 실천하자

건강한 식생활을 위해서는 식사는 제때에, 다양한 식품을 골고루, 적당한 양으로 알맞게, 음식의 간은 싱겁게 해야 합니다.

### 제때에

하루 세 끼 식사를 거르지 않고 제때에 먹어야 필요한 영양소를 충분히 섭취할 수 있습니다. 특히 아침식사는 하루 시작의 원동력이 되므로 아침식사를 꼭 챙겨 먹도록 합니다.



### 골고루

각 영양소는 체내에서 고유한 역할을 하므로 다양한 식품이 포함된 식사를 통해 필요한 영양소를 균형 있게 섭취해야 합니다.



### 알맞게

건강체중을 유지하기 위해서는 하루에 필요한 에너지와 영양소를 알맞게 섭취해야 합니다. 적절한 양의 식품섭취를 하게 되면 비만과 만성질환을 예방할 수 있습니다.



### 싱겁게

짜게 먹으면 나트륨 섭취량이 많아지게 되어 고혈압의 원인이 될 수 있습니다. 나트륨 섭취량을 줄이기 위해서 염장식품, 가공식품, 인스턴트 식품의 섭취와 외식의 빈도를 줄이도록 합니다.



자료 : 식품의약품안전청(2012), 건강한 생활을 위한 영양·식생활 실천가이드

## 외식은 현명하게 하세요

- 외식 시에도 식사량을 일정하게 유지하도록 합니다.
- 외식메뉴의 대부분은 열량이 높으므로 주의하도록 합니다.
- 메뉴 주문 시 한번에 많이 주문하지 말고 부족하면 추가로 주문합니다.
- 외식을 위해 식사를 거르는 행동은 하지 않습니다.
- 뷔페요리는 과식하기 쉬우므로 자신의 양에 맞추어 먹을 만큼만 덜어서 먹습니다.
- 자신의 식사 계획에 맞춰 다양한 식품군이 골고루 포함된 식사를 합니다.

### ◆ 올바른 외식 메뉴 선택법

#### 한식



- 부식의 종류가 다양하여 영양적으로 잘 갖추어진 식사 선택하기
- 채소 위주의 식사, 생선구이, 편육 등 기름이 적은 메뉴 선택하기

#### 일식



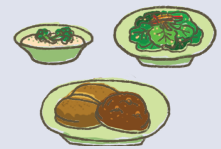
- 열량이 높은 튀김류 음식은 피하기
- 초밥은 밥 양에 주의해서 먹고 채소반찬과 곁들여 먹기

#### 중식



- 열량을 줄이도록 우동, 짬뽕과 같이 채소간더기가 많은 음식 선택하기
- 열량이 많은 소스는 적게 넣어 먹기

#### 양식



- 크림스프보다는 채소스프를 선택하기
- 열량이 낮은 샐러드 소스를 선택하기
- 빵은 가급적 버터나 잼을 바르지 않고 먹기

자료 : 식품의약품안전청(2012), 건강한 생활을 위한 영양·식생활 실천가이드

# Contents



<b>구이류</b>		해물토마토소스스파게티	66
갈치구이	12	<b>무침류</b>	
고등어구이	14	김무침	68
돼지갈비구이	16	도토리묵	70
떡갈비	18	쥐치채	72
소불고기	20	파래무침	74
햄버그스테이크	22	홍어회무침	76
훈제오리	24	<b>밥류</b>	
<b>국류</b>		농어초밥	78
떡국	26	류산슬덮밥	80
<b>김치류</b>		문어초밥	82
갯김치	28	삼선볶음밥	84
고들빼기	30	새우초밥	86
깍두기	32	새우튀김롤	88
열무얼갈이김치	34	송이덮밥	90
<b>면류</b>		연어를	92
굴짬뽕	36	연어초밥	94
가스면	38	육회비빔밥	96
김치우동	40	장어덮밥	98
매밀국수	42	장어초밥	100
삼선우동	44	짬뽕밥	102
삼선자장면	46	충무김밥	104
삼선짬뽕	48	치즈김밥	106
수제비	50	캘리포니아롤	108
오일소스스파게티	52	한치초밥	110
울면	54	해물덮밥	112
잔치국수	56	해물볶음밥	114
잡채	58	<b>볶음류</b>	
크림소스스파게티	60	낙지볶음	116
토마토소스스파게티	62	두부김치	118
해물크림소스스파게티	64	라볶이	120



주꾸미볶음	122	소고기메추리알장조림	176
<b>빵류</b>		우영조림	178
곰보빵	124	<b>죽류</b>	
만주	126	жат죽	180
머핀	128	참치죽	182
베이글	130	<b>피개류</b>	
생크림케이크	132	부대찌개	184
초콜릿케이크	134	콩비지찌개	186
치즈케이크	136	<b>찜류</b>	
카스텔라	138	돼지고기 수육	188
<b>장아찌류</b>		소갈비찜	190
간장게장	140	아구찜	192
매실장아찌	142	한방오리백숙	194
양념게장	144	홍어찜	196
<b>전류</b>		<b>탕류</b>	
고추전	146	감자탕	198
김치전	148	광어매운탕	200
갯잎전	150	닭볶음탕	202
녹두빈대떡	152	대구매운탕	204
동그랑땡	154	설렁탕	206
동태전	156	연포탕	208
파전	158	우럭매운탕	210
해물파전	160	장어탕	212
화양적	162	<b>튀김류</b>	
<b>조림류</b>		닭강정	214
갈치조림	164	등심돈가스	216
고등어조림	166	미꾸라지튀김	218
돼지고기메추리알장조림	168	생선까스	220
두부조림	170	안심돈가스	222
명궁조림	172	치즈돈가스	224
북어조림	174	치킨까스	226

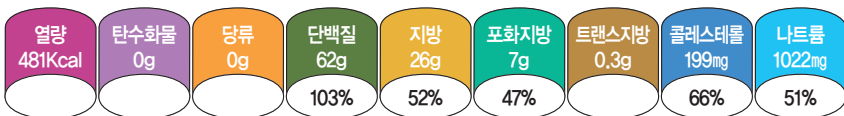


# 001 갈치구이



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

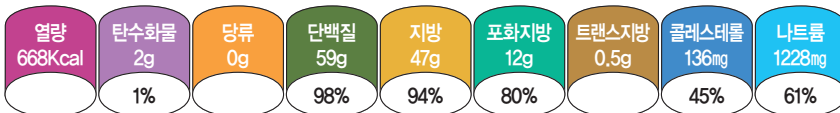
분류	구이류		분류	구이류		분류	구이류	
눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	481	193	인 (mg)	595.04	238.02	20:4(n-6)	0.3	0.1
탄수화물 (g)	0.4	0.1	마그네슘 (mg)	92.15	36.86	18:3(n-3)	0.5	0.2
단백질 (g)	62.0	24.8	망간 (mg)	0.06	0.02	20:5(n-3)	1.3	0.5
지방 (g)	25.8	10.3	구리 (mg)	0.23	0.09	22:5(n-3)	0.5	0.2
식이섬유 (g)	0.9	0.3	아연 (mg)	1.45	0.58	22:6(n-3)	2.8	1.1
수분 (g)	156.4	62.6	포화지방 (g)	7.3	2.9	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	5.4	2.2	트랜스지방 (g)	0.3	0.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.1	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.30	0.12	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	5.91	2.36	6:0	0.0	0.0	Ala	3669.70	1467.88
비타민 C (mg)	1.37	0.55	8:0	0.0	0.0	Arg	3854.93	1541.97
레티놀 (μg)	92.14	36.85	10:0	0.0	0.0	Asp	5783.95	2313.58
베타카로틴 (μg)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Cys	361.74	144.70
토코페롤 (μg)	4.63	1.85	14:0	1.1	0.4	Glu	9050.19	3620.08
토코트리에놀 (μg)	0.02	0.01	16:0	4.8	1.9	Gly	3480.77	1392.31
콜레스테롤 (mg)	198.95	79.58	18:0	1.4	0.5	His	1314.34	525.73
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.0	Ile	2490.21	996.08
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	4734.37	1893.75
fructose (g)	0.4	0.1	16:1	1.3	0.5	Lys	5257.71	2103.08
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	5.5	2.2	Met	1884.58	753.83
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.7	0.3	Phe	2416.95	966.78
당류 (g)	0.4	0.1	20:1	0.3	0.1	Pro	2211.09	884.44
나트륨 (mg)	1022.03	408.81	20:2	0.1	0.0	Ser	2513.62	1005.45
칼륨 (mg)	977.26	390.90	18:2(n-6)c	2.9	1.2	Thr	2830.86	1132.34
칼슘 (mg)	64.80	25.92	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	2044.50	817.80
철 (mg)	1.77	0.71	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2714.47	1085.79

# 002 고등어구이



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

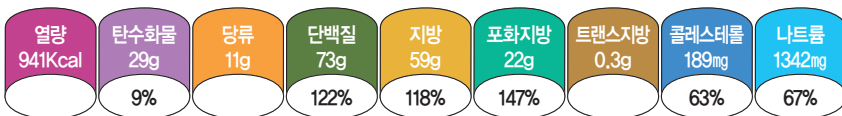
분류	구이류		분류	구이류		분류	구이류	
눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	668	267	인 (mg)	644.84	257.93	20:4(n-6)	0.4	0.1
탄수화물 (g)	1.9	0.7	마그네슘 (mg)	101.63	40.65	18:3(n-3)	0.9	0.4
단백질 (g)	59.2	23.7	망간 (mg)	0.06	0.02	20:5(n-3)	3.0	1.2
지방 (g)	47.2	18.9	구리 (mg)	0.35	0.14	22:5(n-3)	0.7	0.3
식이섬유 (g)	0.9	0.4	아연 (mg)	2.39	0.96	22:6(n-3)	7.0	2.8
수분 (g)	135.8	54.3	포화지방 (g)	12.1	4.9	18:1(n-9)t	0.1	0.0
회분 (g)	5.9	2.4	트랜스지방 (g)	0.5	0.2	18:2t	0.1	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.22	0.09	지방산 조성 (g)			18:3t	0.3	0.1
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.69	0.28	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	15.37	6.15	6:0	0.0	0.0	Ala	3389.49	1355.80
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	3812.23	1524.89
레티놀 (μg)	36.69	14.68	10:0	0.0	0.0	Asp	5527.04	2210.82
베타카로틴 (μg)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Cys	327.96	131.18
토코페롤 (μg)	1.35	0.54	14:0	2.8	1.1	Glu	8140.09	3256.04
토코트리에놀 (μg)	0.03	0.01	16:0	7.5	3.0	Gly	3044.73	1217.89
콜레스테롤 (mg)	136.31	54.52	18:0	1.7	0.7	His	2887.71	1155.09
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.2	0.1	Ile	2457.43	982.97
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	4673.71	1869.48
fructose (g)	0.4	0.1	16:1	1.7	0.7	Lys	5014.00	2005.60
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	5.8	2.3	Met	1769.05	707.62
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	1.2	0.5	Phe	2417.16	966.87
당류 (g)	0.4	0.1	20:1	2.6	1.0	Pro	2053.97	821.59
나트륨 (mg)	1227.73	491.09	20:2	1.3	0.5	Ser	2464.51	985.81
칼륨 (mg)	845.51	338.20	18:2(n-6)c	1.9	0.8	Thr	2800.66	1120.27
칼슘 (mg)	137.10	54.84	18:3(n-6)	0.1	0.0	Tyr	1954.60	781.84
철 (mg)	2.98	1.19	20:3(n-6)	0.1	0.0	Val	2839.64	1135.86

# 003 돼지갈비구이



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (350g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

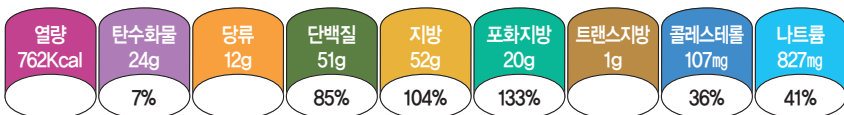
분류	구이류		분류	구이류		분류	구이류	
눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-
중량(g)	350	100	중량(g)	350	100	중량(g)	350	100
열량 (Kcal)	941	269	인 (mg)	537.76	153.65	20:4(n-6)	0.3	0.1
탄수화물 (g)	29.1	8.3	마그네슘 (mg)	64.57	18.45	18:3(n-3)	0.4	0.1
단백질 (g)	72.7	20.8	망간 (mg)	0.30	0.09	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	59.4	17.0	구리 (mg)	0.68	0.19	22:5(n-3)	0.1	0.0
식이섬유 (g)	0.9	0.3	아연 (mg)	7.95	2.27	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	183.0	52.3	포화지방 (g)	21.8	6.2	18:1(n-9)t	0.2	0.1
회분 (g)	5.9	1.7	트랜스지방 (g)	0.3	0.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	1.57	0.45	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.40	0.11	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	8.69	2.48	6:0	0.0	0.0	Ala	4447.80	1270.80
비타민 C (mg)	0.44	0.13	8:0	0.0	0.0	Arg	5090.58	1454.45
레티놀 (μg)	8.51	2.43	10:0	0.1	0.0	Asp	7076.78	2021.94
베타카로틴 (μg)	13.94	3.98	12:0	0.1	0.0	Cys	328.99	94.00
토코페롤 (μg)	1.99	0.57	14:0	0.8	0.2	Glu	12610.57	3603.02
토코트리에놀 (μg)	0.51	0.15	16:0	13.6	3.9	Gly	4282.95	1223.70
콜레스테롤 (mg)	189.03	54.01	18:0	7.2	2.1	His	2155.20	615.77
sucrose (g)	2.1	0.6	20:0	0.1	0.0	Ile	3152.97	900.85
glucose (g)	2.7	0.8	14:1	0.0	0.0	Leu	6230.49	1780.14
fructose (g)	4.9	1.4	16:1	1.4	0.4	Lys	6301.52	1800.44
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	21.5	6.2	Met	1795.04	512.87
maltose (g)	1.7	0.5	18:1(n-7)c	2.0	0.6	Phe	3168.56	905.30
당류 (g)	11.4	3.2	20:1	0.5	0.1	Pro	3303.83	943.95
나트륨 (mg)	1341.59	383.31	20:2	0.3	0.1	Ser	3141.74	897.64
칼륨 (mg)	816.51	233.29	18:2(n-6)c	7.7	2.2	Thr	3511.75	1003.36
칼슘 (mg)	128.67	36.76	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	2153.59	615.31
철 (mg)	3.04	0.87	20:3(n-6)	0.1	0.0	Val	3432.09	980.60

# 004 떡갈비



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

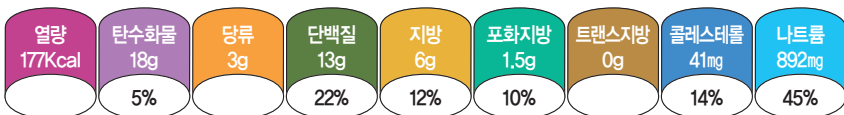
분류	구이류		분류	구이류		분류	구이류	
	1중간접시	-		1중간접시	-		1중간접시	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	762	305	인 (mg)	396.37	158.55	20:4(n-6)	0.2	0.1
탄수화물 (g)	23.6	9.4	마그네슘 (mg)	55.15	22.06	18:3(n-3)	0.1	0.1
단백질 (g)	50.8	20.3	망간 (mg)	0.17	0.07	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	51.6	20.6	구리 (mg)	0.30	0.12	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.3	1.3	아연 (mg)	10.41	4.16	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	120.2	48.1	포화지방 (g)	19.5	7.8	18:1(n-9)t	0.7	0.3
회분 (g)	3.9	1.6	트랜스지방 (g)	1.0	0.4	18:2t	0.2	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.28	0.11	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.29	0.12	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	3.59	1.44	6:0	0.0	0.0	Ala	3266.15	1306.46
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	3376.13	1350.45
레티놀 (μg)	12.83	5.13	10:0	0.0	0.0	Asp	4840.28	1936.11
베타카로틴 (μg)	18.97	7.59	12:0	0.1	0.0	Cys	292.63	117.05
토코페롤 (μg)	2.25	0.90	14:0	1.6	0.6	Glu	8936.73	3574.69
토코트리엔놀 (μg)	0.05	0.02	16:0	12.5	5.0	Gly	2659.39	1063.76
콜레스테롤 (mg)	107.38	42.95	18:0	5.3	2.1	His	1700.95	680.38
sucrose (g)	8.0	3.2	20:0	0.1	0.0	Ile	2216.87	886.75
glucose (g)	1.1	0.4	14:1	0.6	0.2	Leu	4341.19	1736.47
fructose (g)	1.0	0.4	16:1	2.8	1.1	Lys	4599.75	1839.90
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	21.0	8.4	Met	1225.93	490.37
maltose (g)	2.1	0.8	18:1(n-7)c	1.3	0.5	Phe	2084.75	833.90
당류 (g)	12.1	4.8	20:1	0.2	0.1	Pro	2066.87	826.75
나트륨 (mg)	827.36	330.94	20:2	0.1	0.0	Ser	2126.55	850.62
칼륨 (mg)	647.57	259.03	18:2(n-6)c	2.8	1.1	Thr	2388.74	955.50
칼슘 (mg)	39.74	15.90	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1376.45	550.58
철 (mg)	8.28	3.31	20:3(n-6)	0.1	0.0	Val	2381.23	952.49

# 005 소불고기



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (200g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

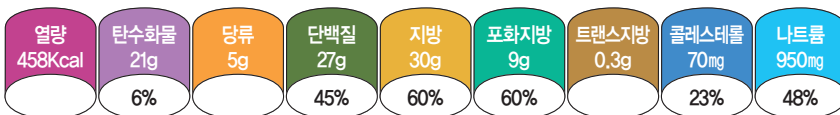
분류	구이류		분류	구이류		분류	구이류	
눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-
중량(g)	200	100	중량(g)	200	100	중량(g)	200	100
열량 (Kcal)	177	88	인 (mg)	116.31	58.15	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	18.3	9.1	마그네슘 (mg)	20.53	10.27	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	12.8	6.4	망간 (mg)	0.21	0.11	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	5.8	2.9	구리 (mg)	0.11	0.05	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.5	1.8	아연 (mg)	2.24	1.12	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	160.2	80.1	포화지방 (g)	1.5	0.8	18:1(n-9)t	0.1	0.1
회분 (g)	3.0	1.5	트랜스지방 (g)	0.2	0.1	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.18	0.09	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.13	0.07	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	4.09	2.04	6:0	0.0	0.0	Ala	827.67	413.83
비타민 C (mg)	1.59	0.79	8:0	0.0	0.0	Arg	861.23	430.61
레티놀 (μg)	2.75	1.38	10:0	0.0	0.0	Asp	1178.22	589.11
베타카로틴 (μg)	282.38	141.19	12:0	0.0	0.0	Cys	78.85	39.43
토코페롤 (μg)	1.34	0.67	14:0	0.1	0.0	Glu	2448.36	1224.18
토코트리에놀 (μg)	0.10	0.05	16:0	0.8	0.4	Gly	885.54	442.77
콜레스테롤 (mg)	41.41	20.71	18:0	0.6	0.3	His	327.20	163.60
sucrose (g)	0.1	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	473.54	236.77
glucose (g)	0.7	0.4	14:1	0.0	0.0	Leu	928.27	464.14
fructose (g)	1.9	1.0	16:1	0.1	0.0	Lys	1010.92	505.46
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.3	0.7	Met	247.59	123.79
maltose (g)	0.6	0.3	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	492.37	246.18
당류 (g)	3.4	1.7	20:1	0.0	0.0	Pro	663.53	331.77
나트륨 (mg)	892.09	446.04	20:2	0.0	0.0	Ser	505.61	252.81
칼륨 (mg)	273.53	136.77	18:2(n-6)c	0.5	0.3	Thr	522.01	261.00
칼슘 (mg)	32.91	16.46	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	323.23	161.62
철 (mg)	2.02	1.01	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	551.70	275.85

# 006 햄버그스테이크



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (200g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

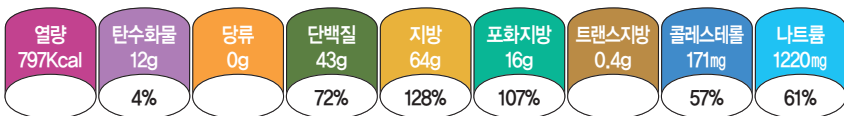
분류	구이류		분류	구이류		분류	구이류	
순대중량	1인분	-	순대중량	1인분	-	순대중량	1인분	-
중량(g)	200	100	중량(g)	200	100	중량(g)	200	100
열량 (Kcal)	458	229	인 (mg)	365.08	182.54	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	20.8	10.4	마그네슘 (mg)	48.81	24.41	18:3(n-3)	0.4	0.2
단백질 (g)	27.0	13.5	망간 (mg)	0.48	0.24	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	29.6	14.8	구리 (mg)	0.24	0.12	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.7	2.8	아연 (mg)	2.97	1.48	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	118.8	59.4	포화지방 (g)	9.4	4.7	18:1(n-9)t	0.2	0.1
회분 (g)	3.8	1.9	트랜스지방 (g)	0.3	0.2	18:2t	0.1	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.62	0.31	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.26	0.13	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	5.97	2.99	6:0	0.0	0.0	Ala	1555.98	777.99
비타민 C (mg)	2.77	1.38	8:0	0.0	0.0	Arg	1810.14	905.07
레티놀 (μg)	14.45	7.22	10:0	0.0	0.0	Asp	2595.02	1297.51
베타카로틴 (μg)	90.95	45.47	12:0	0.0	0.0	Cys	188.77	94.38
토코페롤 (μg)	2.64	1.32	14:0	0.5	0.2	Glu	5216.18	2608.09
토코트리에놀 (μg)	0.12	0.06	16:0	5.9	3.0	Gly	1644.54	822.27
콜레스테롤 (mg)	70.28	35.14	18:0	2.8	1.4	His	862.34	431.17
sucrose (g)	1.2	0.6	20:0	0.1	0.0	Ile	1095.02	547.51
glucose (g)	1.4	0.7	14:1	0.1	0.0	Leu	1963.67	981.84
fructose (g)	2.1	1.1	16:1	0.7	0.4	Lys	2191.89	1095.94
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	9.8	4.9	Met	498.19	249.10
maltose (g)	0.6	0.3	18:1(n-7)c	0.8	0.4	Phe	1119.89	559.94
당류 (g)	5.3	2.7	20:1	0.2	0.1	Pro	1403.20	701.60
나트륨 (mg)	950.22	475.11	20:2	0.1	0.0	Ser	1198.51	599.25
칼륨 (mg)	553.92	276.96	18:2(n-6)c	4.3	2.2	Thr	1130.57	565.28
칼슘 (mg)	82.51	41.25	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	792.68	396.34
철 (mg)	2.53	1.27	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1237.97	618.99

# 007 훈제오리



## 영양성분

1회 제공량 1큰접시 (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

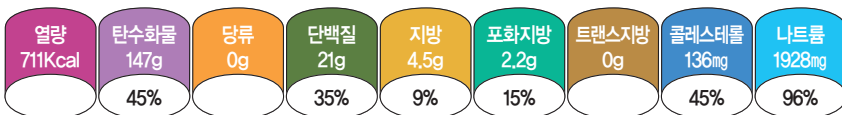
분류	구이류		분류	구이류		분류	구이류	
눈대중량	1큰접시	-	눈대중량	1큰접시	-	눈대중량	1큰접시	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	797	319	인 (mg)	623.67	249.47	20:4(n-6)	0.4	0.1
탄수화물 (g)	12.1	4.8	마그네슘 (mg)	41.16	16.46	18:3(n-3)	0.5	0.2
단백질 (g)	43.1	17.2	망간 (mg)	0.12	0.05	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	64.1	25.6	구리 (mg)	0.63	0.25	22:5(n-3)	0.1	0.0
식이섬유 (g)	1.4	0.5	아연 (mg)	4.23	1.69	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	126.5	50.6	포화지방 (g)	16.0	6.4	18:1(n-9)t	0.2	0.1
회분 (g)	4.3	1.7	트랜스지방 (g)	0.4	0.2	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.60	0.24	지방산 조성 (g)			18:3t	0.1	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.60	0.24	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	8.35	3.34	6:0	0.0	0.0	Ala	2592.34	1036.94
비타민 C (mg)	47.71	19.08	8:0	0.0	0.0	Arg	3073.46	1229.38
레티놀 (μg)	80.65	32.26	10:0	0.0	0.0	Asp	3839.86	1535.94
베타카로틴 (μg)	4.43	1.77	12:0	0.1	0.0	Cys	337.79	135.11
토코페롤 (μg)	1.47	0.59	14:0	0.4	0.2	Glu	6798.75	2719.50
토코트리엔놀 (μg)	0.17	0.07	16:0	12.2	4.9	Gly	2734.71	1093.88
콜레스테롤 (mg)	171.00	68.40	18:0	3.2	1.3	His	1140.26	456.10
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	1737.68	695.07
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.1	0.0	Leu	3153.94	1261.58
fructose (g)	0.3	0.1	16:1	2.0	0.8	Lys	3431.98	1372.79
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	24.6	9.8	Met	1023.04	409.22
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.3	0.1	Phe	1673.48	669.39
당류 (g)	0.3	0.1	20:1	0.2	0.1	Pro	2077.17	830.87
나트륨 (mg)	1220.37	488.15	20:2	0.1	0.0	Ser	1801.85	720.74
칼륨 (mg)	496.43	198.57	18:2(n-6)c	7.8	3.1	Thr	1901.19	760.47
칼슘 (mg)	38.49	15.40	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1462.50	585.00
철 (mg)	4.17	1.67	20:3(n-6)	0.1	0.0	Val	1918.49	767.39

# 008 떡국



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (800g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

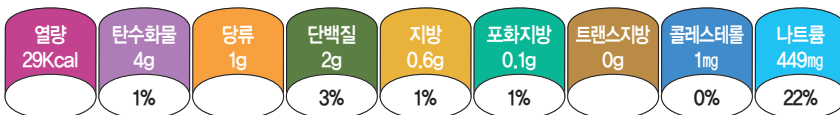
분류	국류		분류	국류		분류	국류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	800	100	중량(g)	800	100	중량(g)	800	100
열량 (Kcal)	711	89	인 (mg)	230.18	28.77	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	147.2	18.4	마그네슘 (mg)	59.57	7.45	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	20.6	2.6	망간 (mg)	1.16	0.14	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	4.5	0.6	구리 (mg)	0.41	0.05	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	7.6	0.9	아연 (mg)	3.00	0.38	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	621.9	77.7	포화지방 (g)	2.2	0.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	5.8	0.7	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.37	0.05	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.13	0.02	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.67	0.21	6:0	0.0	0.0	Ala	1209.90	151.24
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1546.41	193.30
레티놀 (μg)	27.65	3.46	10:0	0.0	0.0	Asp	1929.75	241.22
베타카로틴 (μg)	508.86	63.61	12:0	0.0	0.0	Cys	144.09	18.01
토코페롤 (μg)	1.95	0.24	14:0	0.1	0.0	Glu	4820.06	602.51
토코트리에놀 (μg)	0.49	0.06	16:0	1.7	0.2	Gly	995.80	124.47
콜레스테롤 (mg)	136.34	17.04	18:0	0.5	0.1	His	415.67	51.96
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	782.56	97.82
glucose (g)	0.1	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1625.85	203.23
fructose (g)	0.4	0.0	16:1	0.1	0.0	Lys	1038.39	129.80
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.2	0.3	Met	357.34	44.67
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.0	Phe	992.12	124.02
당류 (g)	0.5	0.1	20:1	0.0	0.0	Pro	905.88	113.23
나트륨 (mg)	1928.42	241.05	20:2	0.0	0.0	Ser	1168.24	146.03
칼륨 (mg)	359.07	44.88	18:2(n-6)c	1.4	0.2	Thr	762.20	95.28
칼슘 (mg)	94.74	11.84	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	636.64	79.58
철 (mg)	1.80	0.22	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1071.43	133.93

# 009 갓김치



## 영양성분

1회 제공량 1/2작은접시 (50g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

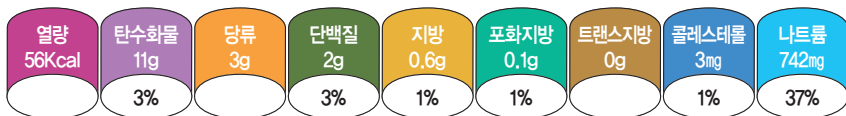
분류	김치류		분류	김치류		분류	김치류	
	눈대중량	1/2작은접시		1/2작은접시	-		눈대중량	1/2작은접시
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량 (Kcal)	29	58	인 (mg)	32.04	64.08	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	4.1	8.2	마그네슘 (mg)	18.82	37.65	18:3(n-3)	0.0	0.1
단백질 (g)	1.8	3.6	망간 (mg)	0.15	0.29	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	0.6	1.2	구리 (mg)	0.06	0.12	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.1	4.2	아연 (mg)	0.23	0.47	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	41.9	83.7	포화지방 (g)	0.1	0.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.6	3.2	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.06	0.12	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.08	0.17	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.19	0.37	6:0	0.0	0.0	Ala	96.81	191.62
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	55.15	110.29
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	152.66	305.32
베타카로틴 (μg)	887.45	1774.89	12:0	0.0	0.0	Cys	12.25	24.51
토코페롤 (μg)	0.96	1.91	14:0	0.0	0.0	Glu	298.12	596.25
토코트리엔놀 (μg)	0.02	0.04	16:0	0.0	0.1	Gly	71.64	143.27
콜레스테롤 (mg)	1.45	2.89	18:0	0.0	0.0	His	26.65	53.30
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	53.54	107.09
glucose (g)	0.5	1.0	14:1	0.0	0.0	Leu	100.55	201.10
fructose (g)	0.3	0.6	16:1	0.0	0.0	Lys	89.94	179.88
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.0	0.1	Met	17.63	35.27
maltose (g)	0.2	0.3	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	61.88	123.76
당류 (g)	1.0	2.0	20:1	0.0	0.0	Pro	74.57	149.14
나트륨 (mg)	448.99	897.98	20:2	0.0	0.0	Ser	59.57	119.14
칼륨 (mg)	205.62	411.25	18:2(n-6)c	0.1	0.3	Thr	59.66	119.33
칼슘 (mg)	50.40	100.81	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	32.45	64.90
철 (mg)	0.76	1.52	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	72.26	144.52

# 010 고들빼기



## 영양성분

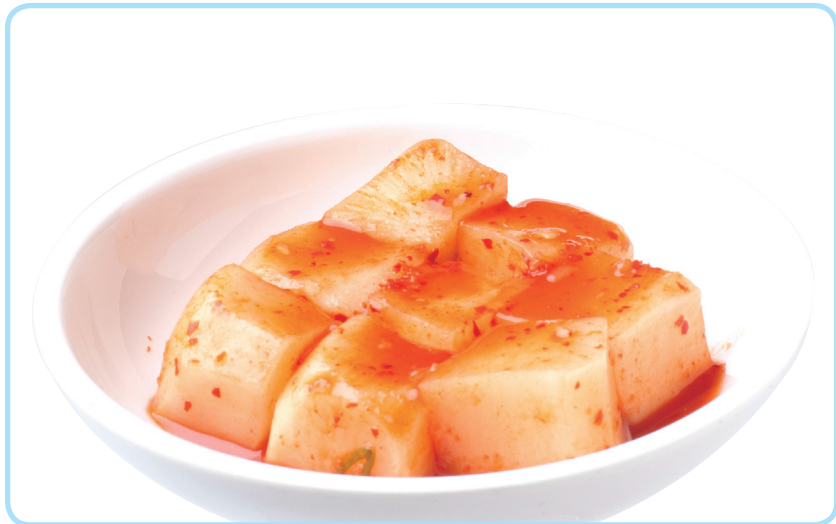
1회 제공량 1/2작은접시 (50g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

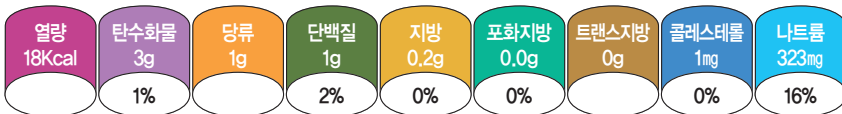
분류	김치류		분류	김치류		분류	김치류	
	눈대중량	1/2작은접시		1/2작은접시	-		눈대중량	1/2작은접시
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량 (Kcal)	56	111	인 (mg)	24.85	49.70	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	10.9	21.9	마그네슘 (mg)	17.01	34.03	18:3(n-3)	0.0	0.1
단백질 (g)	1.6	3.2	망간 (mg)	0.21	0.43	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	0.6	1.2	구리 (mg)	0.08	0.16	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.9	5.7	아연 (mg)	0.22	0.44	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	34.8	69.5	포화지방 (g)	0.1	0.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.1	4.2	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.04	0.09	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.06	0.13	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.53	1.06	6:0	0.0	0.0	Ala	78.87	157.75
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	74.79	149.58
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	150.95	301.91
베타카로틴 (μg)	1018.65	2037.30	12:0	0.0	0.0	Cys	19.42	38.84
토코페롤 (μg)	1.30	2.61	14:0	0.0	0.0	Glu	349.61	699.21
토코트리에놀 (μg)	0.07	0.14	16:0	0.1	0.1	Gly	68.77	137.54
콜레스테롤 (mg)	2.98	5.95	18:0	0.0	0.0	His	25.27	50.53
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	48.91	97.83
glucose (g)	0.7	1.4	14:1	0.0	0.0	Leu	95.19	190.37
fructose (g)	0.5	1.1	16:1	0.0	0.0	Lys	75.93	151.87
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.1	0.1	Met	13.58	27.16
maltose (g)	1.6	3.2	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	60.85	121.71
당류 (g)	2.8	5.7	20:1	0.0	0.0	Pro	77.36	154.72
나트륨 (mg)	742.43	1484.86	20:2	0.0	0.0	Ser	53.56	107.11
칼륨 (mg)	125.56	251.11	18:2(n-6)c	0.2	0.4	Thr	51.35	102.70
칼슘 (mg)	25.64	51.29	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	27.05	54.09
철 (mg)	1.91	3.83	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	63.53	127.05

# 011 깍두기



## 영양성분

1회 제공량 1/2작은접시 (50g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

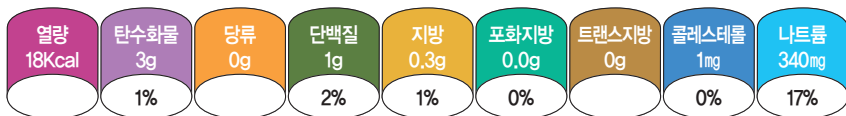
분류	김치류		분류	김치류		분류	김치류	
	눈대중량	1/2작은접시		눈대중량	1/2작은접시		눈대중량	1/2작은접시
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량 (Kcal)	18	37	인 (mg)	18.95	37.90	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	3.3	6.7	마그네슘 (mg)	15.67	31.34	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	0.8	1.7	망간 (mg)	0.07	0.14	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	0.2	0.4	구리 (mg)	0.02	0.04	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.4	2.8	아연 (mg)	0.13	0.26	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	44.5	88.9	포화지방 (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.2	2.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.01	0.03	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.04	0.09	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.60	1.19	6:0	0.0	0.0	Ala	33.40	66.79
비타민 C (mg)	0.73	1.46	8:0	0.0	0.0	Arg	32.38	64.76
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	61.36	122.73
베타카로틴 (μg)	104.16	208.32	12:0	0.0	0.0	Cys	4.53	9.05
토코페롤 (μg)	0.27	0.54	14:0	0.0	0.0	Glu	190.54	381.08
토코트리엔놀 (μg)	0.00	0.00	16:0	0.0	0.0	Gly	21.96	43.92
콜레스테롤 (mg)	0.80	1.60	18:0	0.0	0.0	His	10.67	21.34
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	16.92	33.84
glucose (g)	0.7	1.4	14:1	0.0	0.0	Leu	25.20	50.39
fructose (g)	0.6	1.2	16:1	0.0	0.0	Lys	32.31	64.61
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.0	0.0	Met	5.49	10.98
maltose (g)	0.0	0.1	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	17.88	35.76
당류 (g)	1.4	2.8	20:1	0.0	0.0	Pro	32.26	64.52
나트륨 (mg)	323.47	646.94	20:2	0.0	0.0	Ser	20.05	40.09
칼륨 (mg)	148.77	297.53	18:2(n-6)c	0.0	0.1	Thr	18.83	37.66
칼슘 (mg)	21.08	42.16	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	12.17	24.34
철 (mg)	0.24	0.48	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	24.46	48.92

# 012 열무얼갈이김치



## 영양성분

1회 제공량 1/2작은접시 (50g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

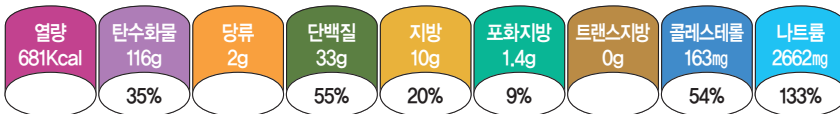
분류	김치류		분류	김치류		분류	김치류	
	눈대중량	1/2작은접시		눈대중량	1/2작은접시		눈대중량	1/2작은접시
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량 (Kcal)	18	35	인 (mg)	20.60	41.20	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	2.6	5.2	마그네슘 (mg)	16.66	33.33	18:3(n-3)	0.0	0.1
단백질 (g)	1.1	2.1	망간 (mg)	0.11	0.22	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	0.3	0.7	구리 (mg)	0.05	0.10	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.6	3.1	아연 (mg)	0.20	0.39	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	44.8	89.5	포화지방 (g)	0.0	0.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.2	2.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.07	0.14	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.05	0.11	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.27	0.55	6:0	0.0	0.0	Ala	59.18	118.37
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	36.53	73.05
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	87.47	174.94
베타카로틴 (μg)	909.07	1818.14	12:0	0.0	0.0	Cys	6.85	13.70
토코페롤 (μg)	0.73	1.46	14:0	0.0	0.0	Glu	163.57	327.15
토코트리엔놀 (μg)	0.05	0.09	16:0	0.0	0.1	Gly	44.35	88.70
콜레스테롤 (mg)	1.03	2.07	18:0	0.0	0.0	His	17.74	35.49
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	32.05	64.09
glucose (g)	0.3	0.5	14:1	0.0	0.0	Leu	62.36	124.73
fructose (g)	0.2	0.4	16:1	0.0	0.0	Lys	52.09	104.18
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.0	0.0	Met	9.79	19.59
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	39.81	79.63
당류 (g)	0.5	0.9	20:1	0.0	0.0	Pro	45.40	90.79
나트륨 (mg)	339.90	679.81	20:2	0.0	0.0	Ser	37.74	75.48
칼륨 (mg)	154.22	308.45	18:2(n-6)c	0.1	0.2	Thr	36.15	72.30
칼슘 (mg)	39.42	78.84	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	19.80	39.60
철 (mg)	1.09	2.19	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	43.62	87.24

# 013 굴짬뽕



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (900g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

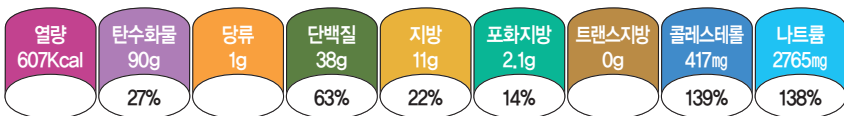
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	900	100	중량(g)	900	100	중량(g)	900	100
열량 (Kcal)	681	76	인 (mg)	351.34	39.04	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	115.7	12.9	마그네슘 (mg)	94.28	10.48	18:3(n-3)	0.3	0.0
단백질 (g)	32.9	3.7	망간 (mg)	1.67	0.19	20:5(n-3)	0.3	0.0
지방 (g)	9.6	1.1	구리 (mg)	2.17	0.24	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	8.6	1.0	아연 (mg)	10.84	1.20	22:6(n-3)	0.2	0.0
수분 (g)	732.0	81.3	포화지방 (g)	1.4	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	9.8	1.1	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.38	0.04	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	15.01	1.67	6:0	0.0	0.0	Ala	1392.79	154.75
비타민 C (mg)	1.95	0.22	8:0	0.0	0.0	Arg	2110.97	234.55
레티놀 (μg)	3.62	0.40	10:0	0.0	0.0	Asp	2377.87	264.21
베타카로틴 (μg)	864.45	96.05	12:0	0.0	0.0	Cys	378.82	42.09
토코페롤 (μg)	7.28	0.81	14:0	0.1	0.0	Glu	10788.65	1198.74
토코트리엔놀 (μg)	1.03	0.11	16:0	1.1	0.1	Gly	1426.90	158.54
콜레스테롤 (mg)	163.31	18.15	18:0	0.3	0.0	His	607.67	67.52
sucrose (g)	0.1	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	1109.82	123.31
glucose (g)	0.3	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	2115.38	235.04
fructose (g)	0.8	0.1	16:1	0.1	0.0	Lys	1600.73	177.86
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.1	0.1	Met	490.43	54.49
maltose (g)	0.5	0.1	18:1(n-7)c	0.2	0.0	Phe	1268.53	140.95
당류 (g)	1.7	0.2	20:1	0.0	0.0	Pro	2307.36	256.37
나트륨 (mg)	2662.35	295.82	20:2	0.0	0.0	Ser	1409.48	156.61
칼륨 (mg)	712.34	79.15	18:2(n-6)c	2.6	0.3	Thr	1131.66	125.74
칼슘 (mg)	444.79	49.42	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	785.56	87.28
철 (mg)	9.93	1.10	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1253.20	139.24

# 014 기스면



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (1000g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

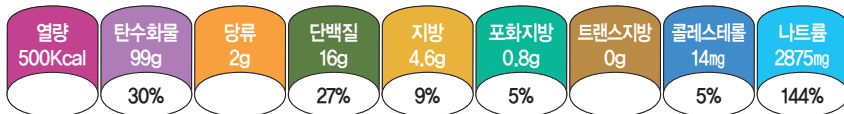
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	1000	100	중량(g)	1000	100	중량(g)	1000	100
열량 (Kcal)	607	61	인 (mg)	336.68	33.67	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	89.8	9.0	마그네슘 (mg)	56.10	5.61	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	37.8	3.8	망간 (mg)	0.77	0.08	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	10.7	1.1	구리 (mg)	0.29	0.03	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.9	0.7	아연 (mg)	2.10	0.21	22:6(n-3)	0.1	0.0
수분 (g)	853.1	85.3	포화지방 (g)	2.1	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	8.5	0.9	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.30	0.03	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	6.63	0.66	6:0	0.0	0.0	Ala	1880.90	188.09
비타민 C (mg)	1.61	0.16	8:0	0.0	0.0	Arg	2098.39	209.84
레티놀 (μg)	17.52	1.75	10:0	0.0	0.0	Asp	3026.57	302.66
베타카로틴 (μg)	291.15	29.11	12:0	0.0	0.0	Cys	450.59	45.06
토코페롤 (μg)	5.44	0.54	14:0	0.0	0.0	Glu	11261.60	1126.16
토코트리에놀 (μg)	0.78	0.08	16:0	1.6	0.2	Gly	1751.32	175.13
콜레스테롤 (mg)	416.54	41.65	18:0	0.5	0.0	His	752.40	75.24
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	1459.16	145.92
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	2694.81	269.48
fructose (g)	0.0	0.0	16:1	0.1	0.0	Lys	2195.43	219.54
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.3	0.2	Met	752.78	75.28
maltose (g)	0.5	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.0	Phe	1616.24	161.62
당류 (g)	0.5	0.1	20:1	0.0	0.0	Pro	2302.19	230.22
나트륨 (mg)	2764.59	276.46	20:2	0.0	0.0	Ser	1890.23	189.02
칼륨 (mg)	464.56	46.46	18:2(n-6)c	1.8	0.2	Thr	1445.70	144.57
칼슘 (mg)	340.44	34.04	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1039.01	103.90
철 (mg)	5.68	0.57	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1651.35	165.13

# 015 김치우동



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (800g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

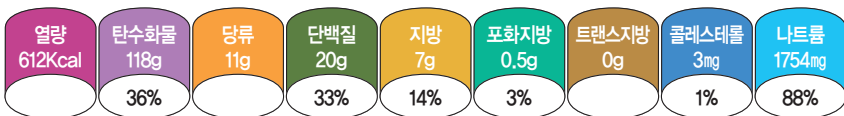
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	800	100	중량(g)	800	100	중량(g)	800	100
열량 (Kcal)	500	63	인 (mg)	149,18	18,65	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	99.1	12.4	마그네슘 (mg)	43.25	5.41	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	15.5	1.9	망간 (mg)	0.63	0.08	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	4.6	0.6	구리 (mg)	0.24	0.03	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	9.0	1.1	아연 (mg)	0.69	0.09	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	672.0	84.0	포화지방 (g)	0.8	0.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	8.7	1.1	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.17	0.02	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.07	0.01	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	4.21	0.53	6:0	0.0	0.0	Ala	615,13	76,89
비타민 C (mg)	1.33	0.17	8:0	0.0	0.0	Arg	614,32	76,79
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	886,46	110,81
베타카로틴 (μg)	798,20	99,78	12:0	0.0	0.0	Cys	223,24	27,91
토코페롤 (μg)	2.85	0.36	14:0	0.0	0.0	Glu	5741,29	717,66
토코트리에놀 (μg)	0.65	0.08	16:0	0.7	0.1	Gly	616,11	77,01
콜레스테롤 (mg)	14,13	1,77	18:0	0.1	0.0	His	303,43	37,93
sucrose (g)	0.3	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	508,58	63,57
glucose (g)	0.5	0.1	14:1	0.0	0.0	Leu	1025,82	128,23
fructose (g)	1.1	0.1	16:1	0.0	0.0	Lys	533,33	66,67
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.7	0.1	Met	211,36	26,42
maltose (g)	0.3	0.0	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	714,61	89,33
당류 (g)	2.1	0.3	20:1	0.0	0.0	Pro	1549,04	193,63
나트륨 (mg)	2874,60	359,33	20:2	0.0	0.0	Ser	715,49	89,44
칼륨 (mg)	472,03	59,00	18:2(n-6)c	1.4	0.2	Thr	462,38	57,80
칼슘 (mg)	114,43	14,30	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	374,17	46,77
철 (mg)	2,07	0,26	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	609,68	76,21

# 016 메밀국수



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (600g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

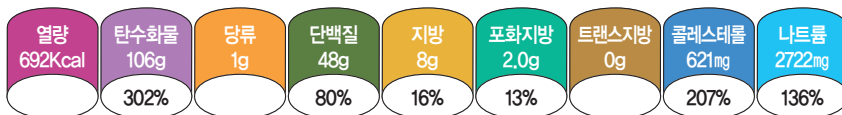
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	600	100	중량(g)	600	100	중량(g)	600	100
열량 (Kcal)	612	102	인 (mg)	151.34	25.22	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	117.8	19.6	마그네슘 (mg)	47.23	7.87	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	19.6	3.3	망간 (mg)	1.00	0.17	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	6.9	1.1	구리 (mg)	0.20	0.03	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.2	0.9	아연 (mg)	1.13	0.19	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	450.4	75.1	포화지방 (g)	0.5	0.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	5.3	0.9	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.25	0.04	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.10	0.02	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	4.30	0.72	6:0	0.0	0.0	Ala	653.03	108.84
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	683.44	113.91
레티놀 (μg)	0.30	0.05	10:0	0.0	0.0	Asp	838.06	139.68
베타카로틴 (μg)	102.96	17.16	12:0	0.0	0.0	Cys	260.68	43.45
토코페롤 (μg)	0.90	0.15	14:0	0.0	0.0	Glu	7840.01	1306.67
토코트리엔놀 (μg)	0.77	0.13	16:0	0.5	0.1	Gly	1001.34	166.89
콜레스테롤 (mg)	3.45	0.58	18:0	0.1	0.0	His	388.29	64.71
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	606.17	100.86
glucose (g)	0.1	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1261.47	210.24
fructose (g)	1.5	0.3	16:1	0.0	0.0	Lys	494.23	82.37
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.4	0.1	Met	245.83	40.97
maltose (g)	9.7	1.6	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	927.27	154.55
당류 (g)	11.4	1.9	20:1	0.0	0.0	Pro	2104.96	350.83
나트륨 (mg)	1753.84	292.31	20:2	0.0	0.0	Ser	920.34	153.39
칼륨 (mg)	294.36	49.06	18:2(n-6)c	1.0	0.2	Thr	509.85	84.97
칼슘 (mg)	94.94	15.82	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	443.85	73.97
철 (mg)	2.42	0.40	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	737.03	122.84

# 017 삼선우동



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (1000g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

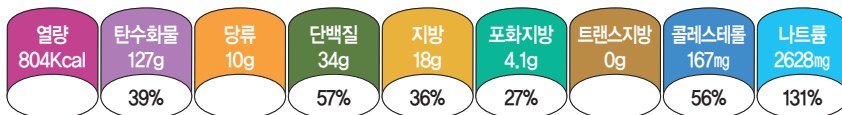
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	1000	100	중량(g)	1000	100	중량(g)	1000	100
열량 (Kcal)	692	69	인 (mg)	453.33	45.33	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	105.9	10.6	마그네슘 (mg)	123.52	12.35	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	47.9	4.8	망간 (mg)	1.04	0.10	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	8.5	0.8	구리 (mg)	0.74	0.07	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	8.5	0.8	아연 (mg)	3.83	0.38	22:6(n-3)	0.3	0.0
수분 (g)	828.7	82.9	포화지방 (g)	2.0	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	9.0	0.9	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	1.01	0.10	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.35	0.04	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	10.72	1.07	6:0	0.0	0.0	Ala	2553.59	255.36
비타민 C (mg)	2.77	0.28	8:0	0.0	0.0	Arg	3220.36	322.04
레티놀 (μg)	38.86	3.89	10:0	0.0	0.0	Asp	4370.11	437.01
베타카로틴 (μg)	607.84	60.78	12:0	0.0	0.0	Cys	669.87	66.99
토코페롤 (μg)	5.85	0.59	14:0	0.0	0.0	Glu	13246.47	1324.65
토코트리엔놀 (μg)	1.06	0.11	16:0	1.6	0.2	Gly	2482.50	248.25
콜레스테롤 (mg)	620.90	62.09	18:0	0.4	0.0	His	999.96	100.00
sucrose (g)	0.1	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	1964.10	196.41
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	3717.03	371.70
fructose (g)	0.3	0.0	16:1	0.1	0.0	Lys	3091.69	309.17
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.8	0.2	Met	1084.04	108.40
maltose (g)	0.4	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.0	Phe	2095.26	209.53
당류 (g)	0.8	0.1	20:1	0.0	0.0	Pro	2984.42	298.44
나트륨 (mg)	2722.32	272.23	20:2	0.0	0.0	Ser	2488.26	248.83
칼륨 (mg)	516.58	51.66	18:2(n-6)c	1.6	0.2	Thr	1999.17	199.92
칼슘 (mg)	212.09	21.21	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1467.10	146.71
철 (mg)	5.30	0.53	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2166.78	216.68

# 018 삼선자장면



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (700g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

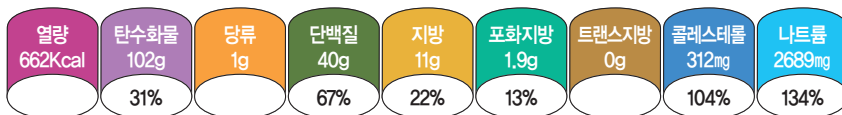
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	700	100	중량(g)	700	100	중량(g)	700	100
열량 (Kcal)	804	115	인 (mg)	301.58	43.08	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	126.5	18.1	마그네슘 (mg)	86.40	12.34	18:3(n-3)	0.7	0.1
단백질 (g)	33.6	4.8	망간 (mg)	1.42	0.20	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	18.1	2.6	구리 (mg)	0.46	0.07	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	10.8	1.5	아연 (mg)	2.30	0.33	22:6(n-3)	0.2	0.0
수분 (g)	513.8	73.4	포화지방 (g)	4.1	0.6	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	7.9	1.1	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	1.30	0.19	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.08	0.01	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	13.05	1.86	6:0	0.0	0.0	Ala	1418.60	202.66
비타민 C (mg)	4.88	0.70	8:0	0.0	0.0	Arg	1673.05	239.01
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	2411.06	344.44
베타카로틴 (μg)	105.24	15.03	12:0	0.0	0.0	Cys	319.82	45.69
토코페롤 (μg)	8.80	1.26	14:0	0.1	0.0	Glu	11699.12	1671.30
토코트리에놀 (μg)	0.77	0.11	16:0	2.9	0.4	Gly	1452.36	207.48
콜레스테롤 (mg)	166.56	23.79	18:0	1.0	0.1	His	672.38	96.05
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	1142.81	163.26
glucose (g)	5.0	0.7	14:1	0.0	0.0	Leu	2182.38	311.77
fructose (g)	5.2	0.7	16:1	0.1	0.0	Lys	1608.00	229.71
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	4.3	0.6	Met	505.32	72.19
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.5	0.1	Phe	1333.88	190.55
당류 (g)	10.2	1.5	20:1	0.1	0.0	Pro	2243.41	320.49
나트륨 (mg)	2628.24	375.46	20:2	0.0	0.0	Ser	1359.55	194.22
칼륨 (mg)	640.49	91.50	18:2(n-6)c	6.8	1.0	Thr	1097.24	156.75
칼슘 (mg)	120.73	17.25	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	769.84	109.98
철 (mg)	7.28	1.04	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1256.26	179.47

# 019 삼선짜뽕



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (900g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

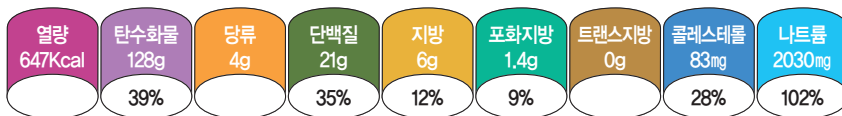
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	900	100	중량(g)	900	100	중량(g)	900	100
열량 (Kcal)	662	74	인 (mg)	357.52	39.72	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	101.7	11.3	마그네슘 (mg)	115.62	12.85	18:3(n-3)	0.4	0.0
단백질 (g)	39.6	4.4	망간 (mg)	1.18	0.13	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	10.8	1.2	구리 (mg)	0.84	0.09	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	7.7	0.9	아연 (mg)	3.35	0.37	22:6(n-3)	0.2	0.0
수분 (g)	738.2	82.0	포화지방 (g)	1.9	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	9.6	1.1	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	1.11	0.12	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.34	0.04	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	18.32	2.04	6:0	0.0	0.0	Ala	1858.27	206.47
비타민 C (mg)	9.23	1.03	8:0	0.0	0.0	Arg	2469.10	274.34
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	3324.29	369.37
베타카로틴 (μg)	1506.64	167.40	12:0	0.0	0.0	Cys	429.80	47.76
토코페롤 (μg)	10.49	1.17	14:0	0.0	0.0	Glu	11383.27	1264.81
토코트리에놀 (μg)	0.77	0.09	16:0	1.4	0.2	Gly	1984.43	220.49
콜레스테롤 (mg)	312.48	34.72	18:0	0.4	0.0	His	762.33	84.70
sucrose (g)	0.1	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	1432.71	159.19
glucose (g)	0.1	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	2740.05	304.45
fructose (g)	0.9	0.1	16:1	0.0	0.0	Lys	2230.59	247.84
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.7	0.2	Met	726.65	80.74
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.0	Phe	1581.30	175.70
당류 (g)	1.1	0.1	20:1	0.1	0.0	Pro	2581.77	286.86
나트륨 (mg)	2689.13	298.79	20:2	0.0	0.0	Ser	1728.27	192.03
칼륨 (mg)	659.59	73.29	18:2(n-6)c	3.7	0.4	Thr	1478.60	164.29
칼슘 (mg)	400.51	44.50	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1108.51	123.17
철 (mg)	7.61	0.85	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1545.02	171.67

# 020 수제비



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (800g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

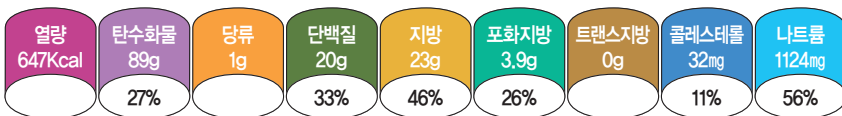
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	800	100	중량(g)	800	100	중량(g)	800	100
열량 (Kcal)	647	81	인 (mg)	202.29	25.29	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	128.4	16.0	마그네슘 (mg)	86.46	10.81	18:3(n-3)	0.2	0.0
단백질 (g)	20.8	2.6	망간 (mg)	1.00	0.13	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	5.6	0.7	구리 (mg)	0.27	0.03	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	7.2	0.9	아연 (mg)	1.15	0.14	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	637.4	79.7	포화지방 (g)	1.4	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	7.8	1.0	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.39	0.05	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.12	0.02	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	5.65	0.71	6:0	0.0	0.0	Ala	772.10	96.51
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	895.14	111.89
레티놀 (μg)	17.53	2.19	10:0	0.0	0.0	Asp	1114.11	139.26
베타카로틴 (μg)	556.33	69.54	12:0	0.0	0.0	Cys	189.62	23.70
토코페롤 (μg)	2.78	0.35	14:0	0.0	0.0	Glu	11188.85	1398.61
토코트리에놀 (μg)	1.23	0.15	16:0	1.2	0.1	Gly	826.66	103.33
콜레스테롤 (mg)	82.67	10.33	18:0	0.2	0.0	His	403.06	50.38
sucrose (g)	0.3	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	693.58	86.70
glucose (g)	0.6	0.1	14:1	0.0	0.0	Leu	1433.93	179.24
fructose (g)	0.7	0.1	16:1	0.1	0.0	Lys	716.07	89.51
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.4	0.2	Met	298.60	37.32
maltose (g)	2.8	0.3	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	954.36	119.30
당류 (g)	4.3	0.5	20:1	0.0	0.0	Pro	2046.12	255.76
나트륨 (mg)	2030.30	253.79	20:2	0.0	0.0	Ser	1100.88	137.61
칼륨 (mg)	523.43	65.43	18:2(n-6)c	2.1	0.3	Thr	588.46	73.56
칼슘 (mg)	631.32	78.91	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	550.11	68.76
철 (mg)	3.32	0.41	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	847.58	105.95

# 021 오일소스스파게티



## 영양성분

1회 제공량 1큰접시 (400g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

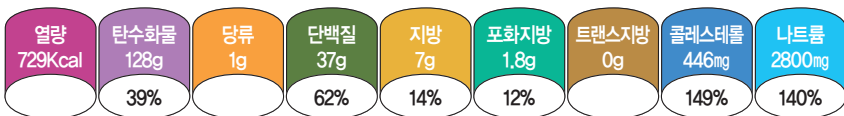
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
논대중량	1큰접시	-	논대중량	1큰접시	-	논대중량	1큰접시	-
중량(g)	400	100	중량(g)	400	100	중량(g)	400	100
열량 (Kcal)	647	162	인 (mg)	290.48	72.62	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	89.4	22.4	마그네슘 (mg)	80.07	20.02	18:3(n-3)	0.4	0.1
단백질 (g)	19.6	4.9	망간 (mg)	1.14	0.29	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	23.4	5.9	구리 (mg)	0.43	0.11	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	11.1	2.8	아연 (mg)	2.05	0.51	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	263.3	65.8	포화지방 (g)	3.9	1.0	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	4.3	1.1	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.13	0.03	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.19	0.05	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	3.59	0.90	6:0	0.0	0.0	Ala	718.96	179.74
비타민 C (mg)	0.35	0.09	8:0	0.0	0.0	Arg	955.15	238.79
레티놀 (μg)	4.07	1.02	10:0	0.0	0.0	Asp	1104.40	276.10
베타카로틴 (μg)	157.85	39.46	12:0	0.0	0.0	Cys	221.10	55.27
토코페롤 (μg)	7.74	1.94	14:0	0.1	0.0	Glu	6321.43	1580.36
토코트리엔놀 (μg)	0.75	0.19	16:0	2.9	0.7	Gly	732.24	183.06
콜레스테롤 (mg)	31.62	7.91	18:0	0.8	0.2	His	403.38	100.85
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.0	Ile	618.29	154.57
glucose (g)	0.1	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1278.52	319.63
fructose (g)	0.9	0.2	16:1	0.2	0.0	Lys	696.02	174.00
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	12.2	3.1	Met	266.65	66.66
maltose (g)	0.4	0.1	18:1(n-7)c	0.5	0.1	Phe	851.94	212.98
당류 (g)	1.4	0.4	20:1	0.1	0.0	Pro	1749.50	437.37
나트륨 (mg)	1124.33	281.08	20:2	0.0	0.0	Ser	904.33	226.08
칼륨 (mg)	468.83	117.21	18:2(n-6)c	4.5	1.1	Thr	564.67	141.17
칼슘 (mg)	111.09	27.77	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	390.82	97.70
철 (mg)	3.18	0.80	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	758.33	189.58

# 022 울면



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (1000g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

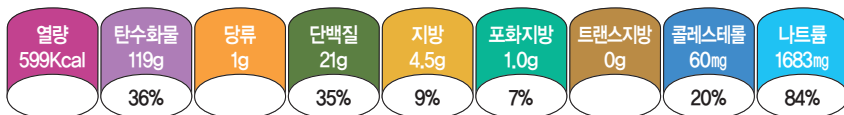
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	1000	100	중량(g)	1000	100	중량(g)	1000	100
열량 (Kcal)	729	73	인 (mg)	375,37	37.54	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	128.2	12.8	마그네슘 (mg)	88.40	8.84	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	37.5	3.7	망간 (mg)	1.06	0.11	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	7.4	0.7	구리 (mg)	0.60	0.06	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	7.6	0.8	아연 (mg)	2.29	0.23	22:6(n-3)	0.3	0.0
수분 (g)	818.1	81.8	포화지방 (g)	1.8	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	8.9	0.9	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.26	0.03	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	12.99	1.30	6:0	0.0	0.0	Ala	1685.82	168.58
비타민 C (mg)	0.39	0.04	8:0	0.0	0.0	Arg	2102.80	210.28
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	2827.23	282.72
베타카로틴 (μg)	465.21	46.52	12:0	0.0	0.0	Cys	485.13	48.51
토코페롤 (μg)	4.80	0.48	14:0	0.0	0.0	Glu	11549.17	1154.92
토코트리엔놀 (μg)	0.95	0.09	16:0	1.4	0.1	Gly	1568.84	156.88
콜레스테롤 (mg)	445.79	44.58	18:0	0.4	0.0	His	714.89	71.49
sucrose (g)	0.1	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	1369.20	136.92
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	2550.37	255.04
fructose (g)	0.4	0.0	16:1	0.1	0.0	Lys	1954.05	195.41
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.8	0.2	Met	697.06	69.71
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.0	Phe	1533.14	153.31
당류 (g)	0.5	0.1	20:1	0.0	0.0	Pro	2302.40	230.24
나트륨 (mg)	2799.92	279.99	20:2	0.0	0.0	Ser	1749.66	174.97
칼륨 (mg)	554.66	55.47	18:2(n-6)c	1.8	0.2	Thr	1354.32	135.43
칼슘 (mg)	292.43	29.24	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	921.31	92.13
철 (mg)	5.84	0.58	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1510.58	151.06

# 023 잔치국수



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (700g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

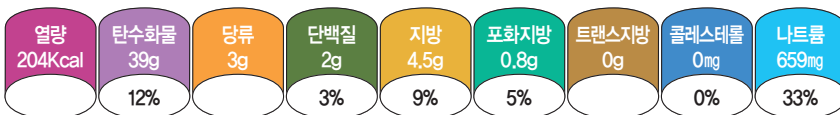
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	700	100	중량(g)	700	100	중량(g)	700	100
열량 (Kcal)	599	86	인 (mg)	189,89	27.13	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	118.5	16.9	마그네슘 (mg)	41.25	5.89	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	21.1	3.0	망간 (mg)	0.83	0.12	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	4.5	0.6	구리 (mg)	0.20	0.03	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.7	0.8	아연 (mg)	1.00	0.14	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	550.4	78.6	포화지방 (g)	1.0	0.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	5.4	0.8	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.16	0.02	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.19	0.03	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	2.91	0.42	6:0	0.0	0.0	Ala	783.07	111.87
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	819.00	117.00
레티놀 (μg)	5.31	0.76	10:0	0.0	0.0	Asp	1078.47	154.07
베타카로틴 (μg)	495.07	70.72	12:0	0.0	0.0	Cys	310.16	44.31
토코페롤 (μg)	1.09	0.16	14:0	0.0	0.0	Glu	8561.69	1223.10
토코트리엔놀 (μg)	0.55	0.08	16:0	0.8	0.1	Gly	863.36	123.34
콜레스테롤 (mg)	60.46	8.64	18:0	0.2	0.0	His	435.83	62.26
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	704.22	100.60
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1466.65	209.52
fructose (g)	0.1	0.0	16:1	0.0	0.0	Lys	704.76	100.68
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.7	0.1	Met	306.72	43.82
maltose (g)	0.6	0.1	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	1033.65	147.66
당류 (g)	0.7	0.1	20:1	0.0	0.0	Pro	2268.03	324.00
나트륨 (mg)	1683.17	240.45	20:2	0.0	0.0	Ser	1105.60	157.94
칼륨 (mg)	337.04	48.15	18:2(n-6)c	1.5	0.2	Thr	622.34	88.91
칼슘 (mg)	158.09	22.58	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	543.26	77.61
철 (mg)	2.52	0.36	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	860.20	122.89

# 024 잡채



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (150g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

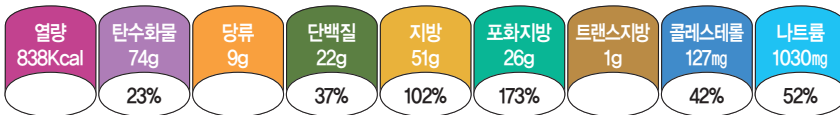
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
	눈대중량	1중간접시		—	눈대중량		1중간접시	—
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량 (Kcal)	204	136	인 (mg)	35.99	24.00	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	38.8	25.9	마그네슘 (mg)	21.96	14.64	18:3(n-3)	0.2	0.1
단백질 (g)	2.1	1.4	망간 (mg)	0.17	0.12	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	4.5	3.0	구리 (mg)	0.07	0.05	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.3	2.9	아연 (mg)	0.29	0.19	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	102.5	68.3	포화지방 (g)	0.8	0.5	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.1	1.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.09	0.06	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.02	0.01	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.08	0.72	6:0	0.0	0.0	Ala	109.15	72.76
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	105.28	70.19
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	181.95	121.30
베타카로틴 (μg)	678.37	452.25	12:0	0.0	0.0	Cys	15.52	10.35
토코페롤 (μg)	2.82	1.88	14:0	0.0	0.0	Glu	588.75	392.50
토코트리에놀 (μg)	0.10	0.07	16:0	0.5	0.3	Gly	85.39	56.92
콜레스테롤 (mg)	0.00	0.00	18:0	0.2	0.1	His	42.84	28.56
sucrose (g)	0.4	0.3	20:0	0.0	0.0	Ile	68.37	45.58
glucose (g)	0.7	0.5	14:1	0.0	0.0	Leu	130.87	87.24
fructose (g)	1.5	1.0	16:1	0.0	0.0	Lys	123.69	82.46
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.3	0.9	Met	26.68	17.79
maltose (g)	0.1	0.1	18:1(n-7)c	0.1	0.1	Phe	72.38	48.26
당류 (g)	2.7	1.8	20:1	0.0	0.0	Pro	92.56	61.71
나트륨 (mg)	658.95	439.30	20:2	0.0	0.0	Ser	75.13	50.09
칼륨 (mg)	163.94	109.29	18:2(n-6)c	1.9	1.3	Thr	67.62	45.08
칼슘 (mg)	49.94	33.29	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	43.82	29.21
철 (mg)	1.64	1.09	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	82.72	55.15

# 025 크림소스스파게티



## 영양성분

1회 제공량 1큰접시 (400g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

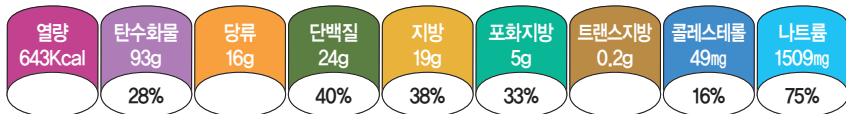
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
논대중량	1큰접시	-	논대중량	1큰접시	-	논대중량	1큰접시	-
중량(g)	400	100	중량(g)	400	100	중량(g)	400	100
열량 (Kcal)	838	209	인 (mg)	411.17	102.79	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	73.8	18.4	마그네슘 (mg)	62.34	15.58	18:3(n-3)	0.4	0.1
단백질 (g)	21.8	5.4	망간 (mg)	0.66	0.16	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	50.6	12.6	구리 (mg)	0.34	0.09	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.8	1.2	아연 (mg)	2.24	0.56	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	249.5	62.4	포화지방 (g)	25.7	6.4	18:1(n-9)t	0.7	0.2
회분 (g)	4.3	1.1	트랜스지방 (g)	1.0	0.3	18:2t	0.3	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.83	0.21	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.53	0.13	4:0	0.6	0.1	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	3.69	0.92	6:0	0.5	0.1	Ala	833.90	208.47
비타민 C (mg)	0.20	0.05	8:0	0.5	0.1	Arg	935.21	233.80
레티놀 (μg)	264.22	66.05	10:0	0.9	0.2	Asp	1472.37	368.09
베타카로틴 (μg)	135.35	33.84	12:0	2.7	0.7	Cys	155.47	38.87
토코페롤 (μg)	5.04	1.26	14:0	3.8	0.9	Glu	6480.99	1620.25
토코트리엔놀 (μg)	1.40	0.35	16:0	11.5	2.9	Gly	819.71	204.93
콜레스테롤 (mg)	126.58	31.64	18:0	5.1	1.3	His	552.14	138.03
sucrose (g)	0.7	0.2	20:0	0.1	0.0	Ile	828.94	207.23
glucose (g)	0.5	0.1	14:1	0.2	0.1	Leu	1647.97	411.99
fructose (g)	0.5	0.1	16:1	0.6	0.2	Lys	1188.87	297.22
lactose (g)	6.7	1.7	18:1(n-9)c	11.6	2.9	Met	375.23	93.81
maltose (g)	0.8	0.2	18:1(n-7)c	0.2	0.1	Phe	966.67	241.67
당류 (g)	9.2	2.3	20:1	0.1	0.0	Pro	1951.19	487.80
나트륨 (mg)	1030.21	257.55	20:2	0.0	0.0	Ser	1095.78	273.94
칼륨 (mg)	523.07	130.77	18:2(n-6)c	4.0	1.0	Thr	773.85	193.46
칼슘 (mg)	241.45	60.36	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	564.13	141.03
철 (mg)	1.50	0.38	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	996.27	249.07

# 026 토마토소스스파게티



## 영양성분

1회 제공량 1큰접시 (500g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	면류		분류	면류		분류	면류	
논대중량	1큰접시	-	논대중량	1큰접시	-	논대중량	1큰접시	-
중량(g)	500	100	중량(g)	500	100	중량(g)	500	100
열량 (Kcal)	643	129	인 (mg)	373.19	74.64	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	93.2	18.6	마그네슘 (mg)	93.04	18.61	18:3(n-3)	0.4	0.1
단백질 (g)	24.3	4.9	망간 (mg)	1.03	0.21	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	19.2	3.8	구리 (mg)	0.43	0.09	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	7.3	1.5	아연 (mg)	2.71	0.54	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	356.8	71.4	포화지방 (g)	5.4	1.1	18:1(n-9)t	0.1	0.0
회분 (g)	6.5	1.3	트랜스지방 (g)	0.2	0.0	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.87	0.17	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.33	0.07	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	9.36	1.87	6:0	0.0	0.0	Ala	905.57	181.11
비타민 C (mg)	0.17	0.03	8:0	0.0	0.0	Arg	1034.13	206.83
레티놀 (μg)	23.44	4.69	10:0	0.1	0.0	Asp	1787.10	357.42
베타카로틴 (μg)	1228.64	245.73	12:0	0.1	0.0	Cys	139.02	27.80
토코페롤 (μg)	9.89	1.98	14:0	0.3	0.1	Glu	7954.75	1590.95
토코트리에놀 (μg)	1.43	0.29	16:0	3.5	0.7	Gly	856.53	171.31
콜레스테롤 (mg)	49.17	9.83	18:0	1.2	0.2	His	552.77	110.55
sucrose (g)	2.5	0.5	20:0	0.1	0.0	Ile	787.99	157.60
glucose (g)	5.0	1.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1576.30	315.26
fructose (g)	6.5	1.3	16:1	0.2	0.0	Lys	1107.08	221.42
lactose (g)	0.2	0.0	18:1(n-9)c	7.6	1.5	Met	301.03	60.21
maltose (g)	1.4	0.3	18:1(n-7)c	0.4	0.1	Phe	992.60	198.52
당류 (g)	15.6	3.1	20:1	0.1	0.0	Pro	2031.02	406.20
나트륨 (mg)	1508.63	301.73	20:2	0.0	0.0	Ser	1078.17	215.63
칼륨 (mg)	1094.45	218.89	18:2(n-6)c	4.2	0.8	Thr	753.28	150.66
칼슘 (mg)	214.54	42.91	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	536.14	107.23
철 (mg)	3.05	0.61	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	943.93	188.79

# 027 해물크림소스스파게티



## 영양성분

1회 제공량 1큰접시 (500g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

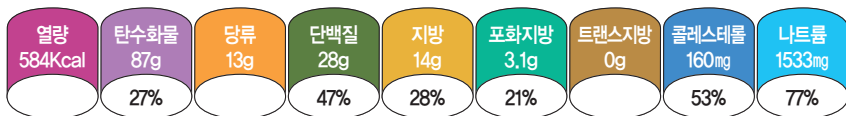
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
논대중량	1큰접시	-	논대중량	1큰접시	-	논대중량	1큰접시	-
중량(g)	500	100	중량(g)	500	100	중량(g)	500	100
열량 (Kcal)	918	184	인 (mg)	559.73	111.95	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	87.0	17.4	마그네슘 (mg)	99.00	19.80	18:3(n-3)	0.5	0.1
단백질 (g)	30.4	6.1	망간 (mg)	1.08	0.22	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	49.8	10.0	구리 (mg)	0.58	0.12	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	8.0	1.6	아연 (mg)	3.41	0.68	22:6(n-3)	0.2	0.0
수분 (g)	327.2	65.4	포화지방 (g)	24.7	4.9	18:1(n-9)t	0.6	0.1
회분 (g)	5.6	1.1	트랜스지방 (g)	0.9	0.2	18:2t	0.3	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.64	0.13	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.65	0.13	4:0	0.5	0.1	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	6.84	1.37	6:0	0.5	0.1	Ala	1304.19	260.84
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.5	0.1	Arg	1642.03	328.41
레티놀 (μg)	264.97	52.99	10:0	0.9	0.2	Asp	2377.37	475.47
베타카로틴 (μg)	251.13	50.23	12:0	2.9	0.6	Cys	214.71	42.94
토코페롤 (μg)	7.21	1.44	14:0	3.8	0.8	Glu	8522.74	1704.55
토코트리엔놀 (μg)	1.43	0.29	16:0	10.9	2.2	Gly	1270.62	254.12
콜레스테롤 (mg)	210.89	42.18	18:0	4.6	0.9	His	669.34	133.87
sucrose (g)	0.1	0.0	20:0	0.1	0.0	Ile	1159.99	232.00
glucose (g)	0.2	0.0	14:1	0.2	0.0	Leu	2282.51	456.50
fructose (g)	0.4	0.1	16:1	0.6	0.1	Lys	1895.28	379.06
lactose (g)	7.4	1.5	18:1(n-9)c	11.5	2.3	Met	566.13	113.23
maltose (g)	0.2	0.0	18:1(n-7)c	0.3	0.1	Phe	1295.03	259.01
당류 (g)	8.4	1.7	20:1	0.1	0.0	Pro	2377.64	475.53
나트륨 (mg)	1323.70	264.74	20:2	0.0	0.0	Ser	1498.47	299.69
칼륨 (mg)	611.68	122.34	18:2(n-6)c	3.9	0.8	Thr	1123.81	224.76
칼슘 (mg)	330.74	66.15	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	765.56	153.11
철 (mg)	3.80	0.76	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1312.00	262.40

# 028 해물토마토소스스파게티



## 영양성분

1회 제공량 1큰접시 (500g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

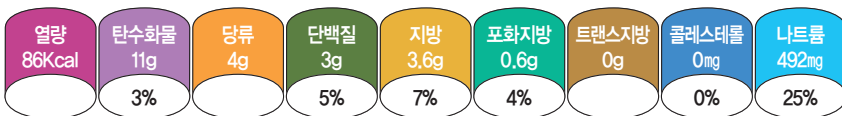
분류	면류		분류	면류		분류	면류	
논대중량	1큰접시	-	논대중량	1큰접시	-	논대중량	1큰접시	-
중량(g)	500	100	중량(g)	500	100	중량(g)	500	100
열량 (Kcal)	584	117	인 (mg)	377.75	75.55	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	87.2	17.4	마그네슘 (mg)	104.72	20.94	18:3(n-3)	0.4	0.1
단백질 (g)	28.0	5.6	망간 (mg)	1.28	0.26	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	13.7	2.7	구리 (mg)	0.56	0.11	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	8.3	1.7	아연 (mg)	2.66	0.53	22:6(n-3)	0.2	0.0
수분 (g)	364.1	72.8	포화지방 (g)	3.1	0.6	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	7.0	1.4	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.20	0.04	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	11.22	2.24	6:0	0.0	0.0	Ala	1164.87	232.97
비타민 C (mg)	0.83	0.17	8:0	0.0	0.0	Arg	1554.96	310.99
레티놀 (μg)	0.50	0.10	10:0	0.0	0.0	Asp	2324.88	464.98
베타카로틴 (μg)	994.17	198.83	12:0	0.1	0.0	Cys	198.03	39.61
토코페롤 (μg)	10.44	2.09	14:0	0.1	0.0	Glu	8207.63	1641.53
토코트리엔놀 (μg)	1.36	0.27	16:0	2.2	0.4	Gly	1144.27	228.85
콜레스테롤 (mg)	159.64	31.93	18:0	0.6	0.1	His	521.27	104.25
sucrose (g)	2.2	0.4	20:0	0.1	0.0	Ile	938.63	187.73
glucose (g)	4.4	0.9	14:1	0.0	0.0	Leu	1804.56	360.91
fructose (g)	5.7	1.1	16:1	0.1	0.0	Lys	1476.17	295.23
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	6.1	1.2	Met	406.34	81.27
maltose (g)	1.1	0.2	18:1(n-7)c	0.3	0.1	Phe	1108.18	221.64
당류 (g)	13.5	2.7	20:1	0.1	0.0	Pro	1896.13	377.23
나트륨 (mg)	1533.16	306.63	20:2	0.0	0.0	Ser	1200.22	240.04
칼륨 (mg)	986.53	197.31	18:2(n-6)c	3.4	0.7	Thr	929.50	185.90
칼슘 (mg)	339.09	67.82	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	630.47	126.09
철 (mg)	4.49	0.90	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1018.42	203.68

# 029 김무침



## 영양성분

1회 제공량 1/2작은접시 (30g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

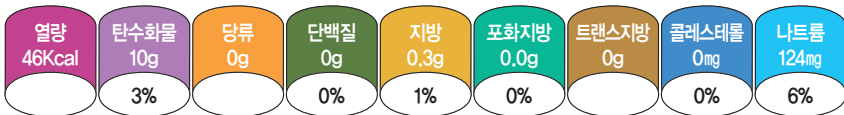
분류	무침류		분류	무침류		분류	무침류	
	눈대중량	1/2작은접시		1/2작은접시	-		눈대중량	1/2작은접시
중량(g)	30	100	중량(g)	30	100	중량(g)	30	100
열량 (Kcal)	86	285	인 (mg)	44.39	147.96	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	10.6	35.2	마그네슘 (mg)	27.14	90.48	18:3(n-3)	0.2	0.7
단백질 (g)	2.7	9.1	망간 (mg)	0.24	0.79	20:5(n-3)	0.1	0.3
지방 (g)	3.6	12.0	구리 (mg)	0.03	0.12	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.8	9.2	아연 (mg)	0.20	0.68	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	11.1	37.0	포화지방 (g)	0.6	2.1	18:1(n-9)t	0.0	0.1
회분 (g)	2.0	6.7	트랜스지방 (g)	0.1	0.3	18:2t	0.1	0.2
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.06	0.19	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.12	0.41	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.59	1.96	6:0	0.0	0.0	Ala	254.54	848.48
비타민 C (mg)	0.31	1.03	8:0	0.0	0.0	Arg	212.88	709.59
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	248.36	827.86
베타카로틴 (μg)	792.98	2643.26	12:0	0.0	0.0	Cys	8.15	27.16
토코페롤 (μg)	2.26	7.52	14:0	0.0	0.0	Glu	456.83	1522.77
토코트리엔놀 (μg)	0.02	0.07	16:0	0.5	1.6	Gly	134.50	448.32
콜레스테롤 (mg)	0.04	0.15	18:0	0.1	0.4	His	31.26	104.21
sucrose (g)	1.2	4.0	20:0	0.0	0.1	Ile	78.78	262.61
glucose (g)	0.4	1.4	14:1	0.0	0.0	Leu	157.11	523.70
fructose (g)	0.3	1.1	16:1	0.0	0.0	Lys	123.70	412.35
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.1	3.6	Met	20.72	69.06
maltose (g)	1.9	6.3	18:1(n-7)c	0.0	0.2	Phe	86.04	286.78
당류 (g)	3.8	12.8	20:1	0.0	0.1	Pro	105.87	352.90
나트륨 (mg)	491.99	1639.96	20:2	0.0	0.0	Ser	108.28	360.94
칼륨 (mg)	202.80	676.02	18:2(n-6)c	1.9	6.3	Thr	112.13	373.75
칼슘 (mg)	23.10	76.99	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	44.51	148.35
철 (mg)	3.76	12.54	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	124.12	413.72

# 030 도토리묵



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (100g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

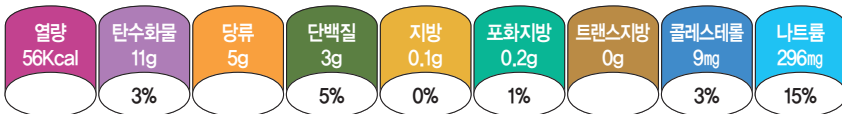
분류	무침류		분류	무침류		분류	무침류	
	1중간접시	-		1중간접시	-		1중간접시	-
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량 (Kcal)	46	46	인 (mg)	6,46	6,46	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	10.4	10.4	마그네슘 (mg)	4.25	4.25	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	0.3	0.3	망간 (mg)	0.22	0.22	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	0.3	0.3	구리 (mg)	0.03	0.03	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	0.9	0.9	아연 (mg)	0.07	0.07	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	88.6	88.6	포화지방 (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	0.4	0.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.02	0.02	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.01	0.01	6:0	0.0	0.0	Ala	15.83	15.83
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	19.33	19.33
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	33.29	33.29
베타카로틴 (μg)	0.99	0.99	12:0	0.0	0.0	Cys	1.92	1.92
토코페롤 (μg)	0.26	0.26	14:0	0.0	0.0	Glu	54.41	54.41
토코트리엔놀 (μg)	0.00	0.00	16:0	0.0	0.0	Gly	14.22	14.22
콜레스테롤 (mg)	0.00	0.00	18:0	0.0	0.0	His	7.13	7.13
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	9.61	9.61
glucose (g)	0.2	0.2	14:1	0.0	0.0	Leu	21.61	21.61
fructose (g)	0.2	0.2	16:1	0.0	0.0	Lys	16.26	16.26
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.0	0.0	Met	4.37	4.37
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	12.58	12.58
당류 (g)	0.4	0.4	20:1	0.0	0.0	Pro	12.58	12.58
나트륨 (mg)	124.15	124.15	20:2	0.0	0.0	Ser	15.97	15.97
칼륨 (mg)	33.59	33.59	18:2(n-6)c	0.0	0.0	Thr	11.24	11.24
칼슘 (mg)	12.67	12.67	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	7.68	7.68
철 (mg)	0.46	0.46	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	13.33	13.33

# 031 쥐치채



## 영양성분

1회 제공량 1/2작은접시 (20g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

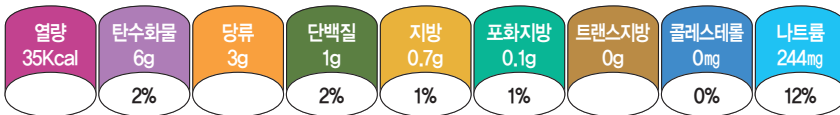
분류	무침류		분류	무침류		분류	무침류	
	눈대중량	1/2작은접시		1/2작은접시	-		눈대중량	1/2작은접시
중량(g)	20	100	중량(g)	20	100	중량(g)	20	100
열량 (Kcal)	56	280	인 (mg)	47.38	236.90	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	10.9	54.5	마그네슘 (mg)	5.59	27.96	18:3(n-3)	0.1	0.3
단백질 (g)	2.8	13.8	망간 (mg)	0.05	0.25	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	0.1	0.7	구리 (mg)	0.02	0.08	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	0.6	2.8	아연 (mg)	0.12	0.61	22:6(n-3)	0.0	0.2
수분 (g)	5.3	26.6	포화지방 (g)	0.2	0.9	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	0.9	4.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.02	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.01	0.03	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.22	1.08	6:0	0.0	0.0	Ala	164.08	820.40
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	161.54	807.72
레티놀 (μg)	0.05	0.24	10:0	0.0	0.0	Asp	281.28	1406.41
베타카로틴 (μg)	68.90	344.50	12:0	0.0	0.0	Cys	19.87	99.35
토코페롤 (μg)	0.61	3.04	14:0	0.0	0.0	Glu	605.18	3025.89
토코트리에놀 (μg)	0.04	0.22	16:0	0.1	0.6	Gly	133.80	669.00
콜레스테롤 (mg)	8.57	42.87	18:0	0.1	0.3	His	53.94	269.68
sucrose (g)	3.2	16.2	20:0	0.0	0.0	Ile	114.42	572.08
glucose (g)	0.4	1.8	14:1	0.0	0.0	Leu	227.05	1135.23
fructose (g)	0.1	0.7	16:1	0.0	0.0	Lys	232.39	1161.94
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.2	1.2	Met	67.67	338.33
maltose (g)	0.8	4.1	18:1(n-7)c	0.0	0.1	Phe	102.55	512.73
당류 (g)	4.6	22.8	20:1	0.0	0.0	Pro	100.69	503.47
나트륨 (mg)	296.34	1481.71	20:2	0.0	0.0	Ser	116.78	583.92
칼륨 (mg)	24.32	121.59	18:2(n-6)c	0.5	2.4	Thr	123.22	616.10
칼슘 (mg)	40.67	203.36	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	51.31	256.53
철 (mg)	0.25	1.24	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	123.20	616.00

# 032 파래무침



## 영양성분

1회 제공량 1/2작은접시 (30g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

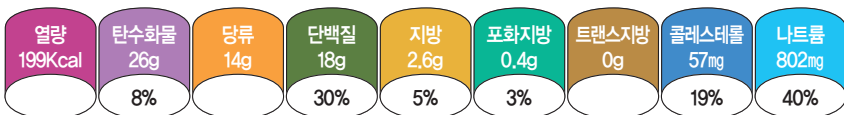
분류	무침류		분류	무침류		분류	무침류	
	눈대중량	1/2작은접시		1/2작은접시	-		눈대중량	1/2작은접시
중량(g)	30	100	중량(g)	30	100	중량(g)	30	100
열량 (Kcal)	35	115	인 (mg)	17.37	57.90	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	5.9	19.8	마그네슘 (mg)	15.84	52.81	18:3(n-3)	0.1	0.2
단백질 (g)	1.1	3.8	망간 (mg)	0.12	0.40	20:5(n-3)	0.0	0.1
지방 (g)	0.7	2.3	구리 (mg)	0.02	0.07	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.5	4.9	아연 (mg)	0.08	0.28	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	21.2	70.6	포화지방 (g)	0.1	0.5	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.0	3.5	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.02	0.07	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.06	0.22	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.45	1.50	6:0	0.0	0.0	Ala	105.23	350.76
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	87.81	292.69
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	124.91	416.36
베타카로틴 (μg)	400.99	1336.62	12:0	0.0	0.0	Cys	5.66	18.85
토코페롤 (μg)	0.50	1.67	14:0	0.0	0.0	Glu	219.17	730.56
토코트리엔놀 (μg)	0.01	0.04	16:0	0.1	0.3	Gly	64.73	215.76
콜레스테롤 (mg)	0.00	0.00	18:0	0.0	0.1	His	16.52	55.05
sucrose (g)	1.1	3.6	20:0	0.0	0.0	Ile	40.59	135.30
glucose (g)	0.5	1.7	14:1	0.0	0.0	Leu	76.78	255.93
fructose (g)	0.2	0.8	16:1	0.0	0.0	Lys	58.82	196.07
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.2	0.8	Met	12.87	42.91
maltose (g)	0.7	2.5	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	46.25	154.16
당류 (g)	2.6	8.7	20:1	0.0	0.0	Pro	55.14	183.79
나트륨 (mg)	244.01	813.37	20:2	0.0	0.0	Ser	56.63	188.78
칼륨 (mg)	103.44	344.78	18:2(n-6)c	0.4	1.2	Thr	55.54	185.15
칼슘 (mg)	14.36	47.87	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	26.53	88.43
철 (mg)	3.07	10.22	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	61.44	204.79

# 033 홍어회무침



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (200g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

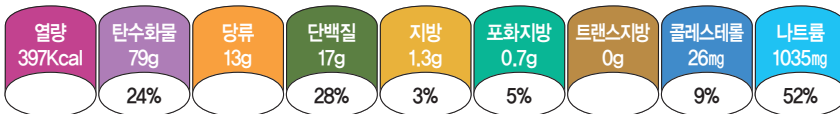
분류	무침류		분류	무침류		분류	무침류	
	1중간접시	-		1중간접시	-		1중간접시	-
중량(g)	200	100	중량(g)	200	100	중량(g)	200	100
열량 (Kcal)	199	99	인 (mg)	282.74	141.37	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	26.0	13.0	마그네슘 (mg)	58.08	29.04	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	17.9	8.9	망간 (mg)	0.64	0.32	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	2.6	1.3	구리 (mg)	0.20	0.10	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.7	3.4	아연 (mg)	0.84	0.42	22:6(n-3)	0.1	0.0
수분 (g)	149.6	74.8	포화지방 (g)	0.4	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	4.0	2.0	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.15	0.07	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.15	0.08	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	8.62	4.31	6:0	0.0	0.0	Ala	771.72	386.86
비타민 C (mg)	4.31	2.15	8:0	0.0	0.0	Arg	883.21	441.60
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	1400.71	700.35
베타카로틴 (μg)	1609.00	804.50	12:0	0.0	0.0	Cys	158.01	79.01
토코페롤 (μg)	4.03	2.01	14:0	0.0	0.0	Glu	2375.92	1187.96
토코트리에놀 (μg)	0.03	0.02	16:0	0.3	0.1	Gly	837.75	418.87
콜레스테롤 (mg)	57.03	28.51	18:0	0.1	0.0	His	270.50	135.25
sucrose (g)	0.8	0.4	20:0	0.0	0.0	Ile	513.41	256.71
glucose (g)	6.9	3.4	14:1	0.0	0.0	Leu	890.89	445.44
fructose (g)	4.8	2.4	16:1	0.0	0.0	Lys	963.73	481.87
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.4	0.2	Met	222.95	111.48
maltose (g)	2.0	1.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	498.36	249.18
당류 (g)	14.5	7.2	20:1	0.0	0.0	Pro	668.06	334.03
나트륨 (mg)	802.04	401.02	20:2	0.0	0.0	Ser	588.40	294.20
칼륨 (mg)	552.69	276.35	18:2(n-6)c	0.8	0.4	Thr	574.69	287.35
칼슘 (mg)	299.41	149.71	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	312.02	156.01
철 (mg)	1.82	0.91	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	557.21	278.61

# 034 농어초밥



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약9개) (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

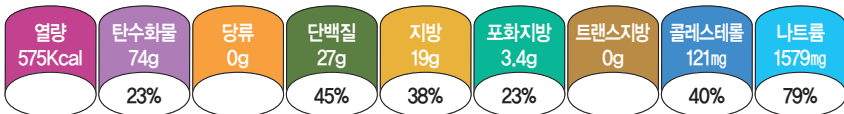
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
눈대중량	1인분(약9개)	-	눈대중량	1인분(약9개)	-	눈대중량	1인분(약9개)	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	397	159	인 (mg)	181.85	72.74	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	78.7	31.5	마그네슘 (mg)	27.00	10.80	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	17.4	7.0	망간 (mg)	0.46	0.19	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	1.3	0.5	구리 (mg)	0.22	0.09	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.6	1.0	아연 (mg)	1.27	0.51	22:6(n-3)	0.2	0.1
수분 (g)	149.0	59.6	포화지방 (g)	0.7	0.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	3.5	1.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.08	0.03	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.08	0.03	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.37	0.55	6:0	0.0	0.0	Ala	1087.45	434.98
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1260.21	504.08
레티놀 (μg)	27.11	10.85	10:0	0.0	0.0	Asp	1852.98	741.19
베타카로틴 (μg)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Cys	86.21	34.48
토코페롤 (μg)	0.51	0.20	14:0	0.1	0.0	Glu	3017.75	1207.10
토코트리에놀 (μg)	0.16	0.06	16:0	0.5	0.2	Gly	979.02	391.61
콜레스테롤 (mg)	26.50	10.60	18:0	0.1	0.0	His	448.27	179.31
sucrose (g)	2.3	0.9	20:0	0.0	0.0	Ile	690.25	276.10
glucose (g)	3.0	1.2	14:1	0.0	0.0	Leu	1524.15	609.66
fructose (g)	4.2	1.7	16:1	0.1	0.0	Lys	1430.58	572.23
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.4	0.2	Met	446.31	178.52
maltose (g)	3.5	1.4	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	852.08	340.83
당류 (g)	13.0	5.2	20:1	0.0	0.0	Pro	688.90	275.56
나트륨 (mg)	1035.04	414.02	20:2	0.0	0.0	Ser	867.55	347.02
칼륨 (mg)	296.97	118.79	18:2(n-6)c	0.5	0.2	Thr	842.38	336.95
칼슘 (mg)	18.67	7.47	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	419.29	167.72
철 (mg)	0.31	0.12	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	822.25	328.90

# 035 류산슬덮밥



## 영양성분

1회 제공량 1큰접시 (550g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

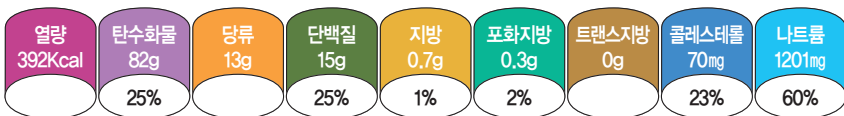
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
논대중량	1큰접시	-	논대중량	1큰접시	-	논대중량	1큰접시	-
중량(g)	550	100	중량(g)	550	100	중량(g)	550	100
열량 (Kcal)	575	105	인 (mg)	260.18	47.31	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	73.9	13.4	마그네슘 (mg)	56.31	10.24	18:3(n-3)	0.8	0.2
단백질 (g)	27.0	4.9	망간 (mg)	0.77	0.14	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	19.0	3.5	구리 (mg)	0.40	0.07	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	10.2	1.9	아연 (mg)	2.53	0.46	22:6(n-3)	0.1	0.0
수분 (g)	425.1	77.3	포화지방 (g)	3.4	0.6	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	5.0	0.9	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.06	0.01	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.11	0.02	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	8.98	1.63	6:0	0.0	0.0	Ala	1439.12	261.66
비타민 C (mg)	7.73	1.41	8:0	0.0	0.0	Arg	1773.86	322.52
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	2412.92	438.71
베타카로틴 (μg)	229.05	41.64	12:0	0.0	0.0	Cys	221.52	40.28
토코페롤 (μg)	11.43	2.08	14:0	0.0	0.0	Glu	8008.03	1456.01
토코트리엔놀 (μg)	0.53	0.10	16:0	2.4	0.4	Gly	1606.38	292.07
콜레스테롤 (mg)	120.87	21.98	18:0	0.9	0.2	His	523.59	95.20
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.0	Ile	936.64	170.30
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1748.11	317.84
fructose (g)	0.3	0.1	16:1	0.1	0.0	Lys	1557.24	283.13
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	4.2	0.8	Met	507.15	92.21
maltose (g)	0.1	0.0	18:1(n-7)c	0.4	0.1	Phe	995.14	180.93
당류 (g)	0.4	0.1	20:1	0.1	0.0	Pro	1128.54	205.19
나트륨 (mg)	1579.35	287.15	20:2	0.0	0.0	Ser	1134.67	206.30
칼륨 (mg)	355.38	64.61	18:2(n-6)c	7.7	1.4	Thr	1036.78	188.51
칼슘 (mg)	110.35	20.06	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	711.95	129.45
철 (mg)	4.91	0.89	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1100.10	200.02

# 036 문어초밥



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약10개) (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

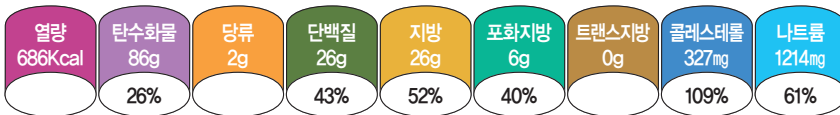
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
	1인분(약10개)	-		1인분(약10개)	-		1인분(약10개)	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	392	157	인 (mg)	130.04	52.01	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	81.8	32.7	마그네슘 (mg)	34.40	13.76	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	14.6	5.8	망간 (mg)	0.50	0.20	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	0.7	0.3	구리 (mg)	0.31	0.12	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.8	1.1	아연 (mg)	2.07	0.83	22:6(n-3)	0.1	0.0
수분 (g)	149.2	59.7	포화지방 (g)	0.3	0.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	3.7	1.5	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.05	0.02	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.68	0.27	6:0	0.0	0.0	Ala	839.67	335.87
비타민 C (mg)	7.80	3.12	8:0	0.0	0.0	Arg	1391.26	556.51
레티놀 (μg)	1.02	0.41	10:0	0.0	0.0	Asp	1479.65	591.86
베타카로틴 (μg)	4.56	1.83	12:0	0.0	0.0	Cys	90.77	36.31
토코페롤 (μg)	1.39	0.56	14:0	0.0	0.0	Glu	2470.34	988.13
토코트리엔놀 (μg)	0.30	0.12	16:0	0.3	0.1	Gly	873.56	349.42
콜레스테롤 (mg)	70.08	28.03	18:0	0.1	0.0	His	325.66	130.26
sucrose (g)	2.4	1.0	20:0	0.0	0.0	Ile	605.35	242.14
glucose (g)	2.6	1.1	14:1	0.0	0.0	Leu	1227.60	491.04
fructose (g)	3.8	1.5	16:1	0.0	0.0	Lys	928.74	371.49
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.2	0.1	Met	318.71	127.48
maltose (g)	4.5	1.8	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	645.13	258.05
당류 (g)	13.4	5.4	20:1	0.0	0.0	Pro	657.68	263.07
나트륨 (mg)	1200.86	480.35	20:2	0.0	0.0	Ser	759.81	303.92
칼륨 (mg)	144.59	57.84	18:2(n-6)c	0.4	0.1	Thr	651.28	260.51
칼슘 (mg)	23.03	9.21	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	338.51	135.40
철 (mg)	0.42	0.17	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	658.13	263.25

# 037 삼선볶음밥



## 영양성분

1회 제공량 1큰접시 (400g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

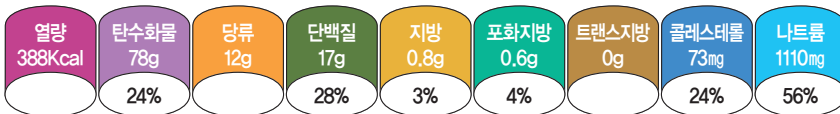
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
	1큰접시	-		1큰접시	-		1큰접시	-
중량(g)	400	100	중량(g)	400	100	중량(g)	400	100
열량 (Kcal)	686	172	인 (mg)	317.60	79.40	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	85.8	21.4	마그네슘 (mg)	44.09	11.02	18:3(n-3)	1.0	0.2
단백질 (g)	26.2	6.6	망간 (mg)	0.95	0.24	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	26.5	6.6	구리 (mg)	0.40	0.10	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	9.3	2.3	아연 (mg)	2.60	0.65	22:6(n-3)	0.2	0.0
수분 (g)	257.6	64.4	포화지방 (g)	6.3	1.6	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	4.0	1.0	트랜스지방 (g)	0.2	0.0	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.47	0.12	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.19	0.05	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	6.04	1.51	6:0	0.0	0.0	Ala	1491.48	372.87
비타민 C (mg)	1.88	0.47	8:0	0.0	0.0	Arg	1754.02	438.50
레티놀 (μg)	60.36	15.09	10:0	0.0	0.0	Asp	2648.77	662.19
베타카로틴 (μg)	559.02	139.75	12:0	0.0	0.0	Cys	368.78	92.19
토포페롤 (μg)	11.17	2.79	14:0	0.1	0.0	Glu	5387.59	1346.90
토코트리엔놀 (μg)	0.20	0.05	16:0	4.5	1.1	Gly	1205.48	301.37
콜레스테롤 (mg)	326.52	81.63	18:0	1.6	0.4	His	591.92	147.98
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.0	Ile	1091.42	272.86
glucose (g)	0.2	0.1	14:1	0.0	0.0	Leu	1992.36	498.09
fructose (g)	0.9	0.2	16:1	0.2	0.1	Lys	1687.32	421.83
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	7.3	1.8	Met	645.84	161.46
maltose (g)	0.4	0.1	18:1(n-7)c	0.8	0.2	Phe	1211.58	302.90
당류 (g)	1.6	0.4	20:1	0.1	0.0	Pro	1076.67	269.17
나트륨 (mg)	1213.56	303.39	20:2	0.0	0.0	Ser	1493.63	373.41
칼륨 (mg)	319.76	79.94	18:2(n-6)c	9.8	2.4	Thr	1100.19	275.05
칼슘 (mg)	90.32	22.58	18:3(n-6)	0.1	0.0	Tyr	804.60	201.15
철 (mg)	3.15	0.79	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1308.57	327.14

# 038 새우초밥



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약9개) (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

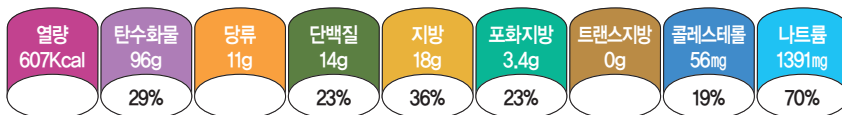
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
	1인분(약9개)	-		1인분(약9개)	-		1인분(약9개)	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	388	155	인 (mg)	150.74	60.29	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	78.4	31.4	마그네슘 (mg)	27.08	10.83	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	16.8	6.7	망간 (mg)	0.49	0.20	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	0.8	0.3	구리 (mg)	0.28	0.11	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.1	0.8	아연 (mg)	1.65	0.66	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	150.3	60.1	포화지방 (g)	0.6	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	3.7	1.5	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.02	0.01	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.54	0.21	6:0	0.0	0.0	Ala	1046.69	418.67
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1326.07	530.43
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	1805.67	722.27
베타카로틴 (μg)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Cys	101.68	40.67
토코페롤 (μg)	1.14	0.46	14:0	0.0	0.0	Glu	3061.59	1224.64
토코트리엔놀 (μg)	0.26	0.10	16:0	0.4	0.2	Gly	924.21	369.68
콜레스테롤 (mg)	72.65	29.06	18:0	0.1	0.0	His	389.38	155.75
sucrose (g)	1.2	0.5	20:0	0.0	0.0	Ile	640.84	256.33
glucose (g)	2.0	0.8	14:1	0.0	0.0	Leu	1466.93	586.77
fructose (g)	3.8	1.5	16:1	0.0	0.0	Lys	1305.17	522.07
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.4	0.2	Met	402.04	160.82
maltose (g)	4.7	1.9	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	861.54	344.62
당류 (g)	11.7	4.7	20:1	0.0	0.0	Pro	778.93	311.57
나트륨 (mg)	1110.29	444.12	20:2	0.0	0.0	Ser	838.60	335.44
칼륨 (mg)	133.13	53.25	18:2(n-6)c	0.8	0.3	Thr	725.95	290.38
칼슘 (mg)	71.88	28.75	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	411.93	164.77
철 (mg)	0.27	0.11	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	739.23	295.69

# 039 새우튀김롤



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약9개) (300g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

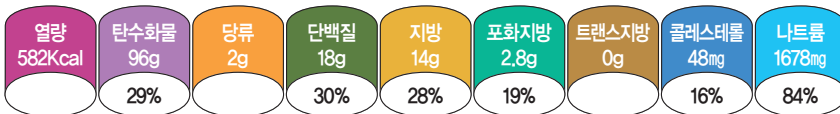
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
눈대중량	1인분(약9개)	-	눈대중량	1인분(약9개)	-	눈대중량	1인분(약9개)	-
중량(g)	300	100	중량(g)	300	100	중량(g)	300	100
열량 (Kcal)	607	202	인 (mg)	204,58	68,19	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	96.3	32.1	마그네슘 (mg)	33.52	11.17	18:3(n-3)	1.0	0.3
단백질 (g)	14.5	4.8	망간 (mg)	0.67	0.22	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	18.2	6.1	구리 (mg)	0.23	0.08	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	7.6	2.5	아연 (mg)	1.64	0.55	22:6(n-3)	0.1	0.0
수분 (g)	166.4	55.5	포화지방 (g)	3.4	1.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	4.7	1.6	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.14	0.05	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.14	0.05	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.52	0.17	6:0	0.0	0.0	Ala	844.42	281.47
비타민 C (mg)	7.73	2.58	8:0	0.0	0.0	Arg	967.16	322.39
레티놀 (μg)	4.90	1.63	10:0	0.0	0.0	Asp	1317.44	439.15
베타카로틴 (μg)	694.78	231.59	12:0	0.0	0.0	Cys	117.20	39.07
토코페롤 (μg)	11.76	3.92	14:0	0.0	0.0	Glu	2956.08	986.36
토코트리엔놀 (μg)	0.27	0.09	16:0	2.4	0.8	Gly	828.59	276.20
콜레스테롤 (mg)	55.87	18.62	18:0	0.8	0.3	His	343.32	114.44
sucrose (g)	1.2	0.4	20:0	0.1	0.0	Ile	520.99	173.66
glucose (g)	3.1	1.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1179.43	393.14
fructose (g)	4.7	1.6	16:1	0.1	0.0	Lys	848.27	282.76
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	4.4	1.5	Met	286.95	95.65
maltose (g)	2.2	0.7	18:1(n-7)c	0.3	0.1	Phe	728.38	242.79
당류 (g)	11.1	3.7	20:1	0.1	0.0	Pro	761.21	253.74
나트륨 (mg)	1391.43	463.81	20:2	0.0	0.0	Ser	763.27	254.42
칼륨 (mg)	230.97	76.99	18:2(n-6)c	8.2	2.7	Thr	593.27	197.76
칼슘 (mg)	162.38	54.13	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	355.05	118.35
철 (mg)	1.10	0.37	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	669.88	223.29

# 040 송이덮밥



## 영양성분

1회 제공량 1큰접시 (600g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

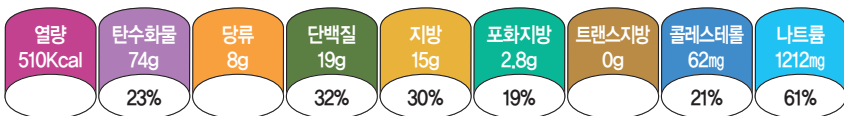
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
	1큰접시	-		1큰접시	-		1큰접시	-
중량(g)	600	100	중량(g)	600	100	중량(g)	600	100
열량 (Kcal)	582	97	인 (mg)	226.44	37.74	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	95.6	15.9	마그네슘 (mg)	43.89	7.31	18:3(n-3)	0.7	0.1
단백질 (g)	18.2	3.0	망간 (mg)	1.01	0.17	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	14.1	2.3	구리 (mg)	0.57	0.10	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	13.7	2.3	아연 (mg)	2.49	0.42	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	466.8	77.8	포화지방 (g)	2.8	0.5	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	5.4	0.9	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.81	0.13	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.29	0.05	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	7.15	1.19	6:0	0.0	0.0	Ala	892.92	148.82
비타민 C (mg)	5.62	0.94	8:0	0.0	0.0	Arg	1067.53	177.92
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	1580.62	263.44
베타카로틴 (μg)	335.56	55.93	12:0	0.0	0.0	Cys	200.77	33.46
토코페롤 (μg)	8.60	1.43	14:0	0.0	0.0	Glu	6396.71	1066.12
토코트리엔놀 (μg)	0.24	0.04	16:0	2.0	0.3	Gly	707.27	117.88
콜레스테롤 (mg)	48.20	8.03	18:0	0.7	0.1	His	346.52	57.75
sucrose (g)	0.1	0.0	20:0	0.1	0.0	Ile	617.85	102.98
glucose (g)	0.3	0.1	14:1	0.0	0.0	Leu	1175.52	195.92
fructose (g)	1.3	0.2	16:1	0.0	0.0	Lys	927.00	154.50
lactose (g)	0.1	0.0	18:1(n-9)c	3.4	0.6	Met	253.17	42.20
maltose (g)	0.4	0.1	18:1(n-7)c	0.3	0.1	Phe	705.11	117.52
당류 (g)	2.3	0.4	20:1	0.1	0.0	Pro	661.76	110.29
나트륨 (mg)	1678.01	279.67	20:2	0.0	0.0	Ser	739.66	123.28
칼륨 (mg)	497.70	82.95	18:2(n-6)c	6.5	1.1	Thr	642.44	107.07
칼슘 (mg)	73.13	12.19	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	468.16	78.03
철 (mg)	6.26	1.04	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	771.70	128.62

# 041 연어를



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약9개) (300g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

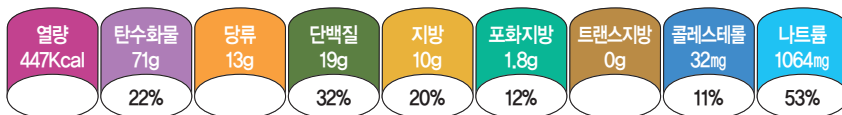
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
	눈대중량	1인분(약9개)		1인분(약9개)	—		눈대중량	1인분(약9개)
중량(g)	300	100	중량(g)	300	100	중량(g)	300	100
열량 (Kcal)	510	170	인 (mg)	229,35	76,45	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	74.3	24.8	마그네슘 (mg)	34,25	11,42	18:3(n-3)	0.7	0.2
단백질 (g)	18.6	6.2	망간 (mg)	0.53	0.18	20:5(n-3)	0.3	0.1
지방 (g)	15.4	5.1	구리 (mg)	0.19	0.06	22:5(n-3)	0.2	0.1
식이섬유 (g)	9.0	3.0	아연 (mg)	1,48	0,49	22:6(n-3)	0.6	0.2
수분 (g)	187.4	62.5	포화지방 (g)	2.8	0.9	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	4.3	1.4	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.19	0.06	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.14	0.05	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	2.59	0.86	6:0	0.0	0.0	Ala	1133.61	377.87
비타민 C (mg)	60.02	20.01	8:0	0.0	0.0	Arg	1162.79	387.60
레티놀 (μg)	6.98	2.33	10:0	0.0	0.0	Asp	1862.75	620.92
베타카로틴 (μg)	611.28	203.76	12:0	0.0	0.0	Cys	119.46	39.82
토코페롤 (μg)	7.90	2.63	14:0	0.3	0.1	Glu	3032.08	1010.69
토코트리엔놀 (μg)	0.18	0.06	16:0	1.9	0.6	Gly	991.36	330.45
콜레스테롤 (mg)	61.97	20.66	18:0	0.6	0.2	His	474.38	158.13
sucrose (g)	0.3	0.1	20:0	0.0	0.0	Ile	702.89	234.30
glucose (g)	2.4	0.8	14:1	0.0	0.0	Leu	1481.26	493.75
fructose (g)	3.7	1.2	16:1	0.3	0.1	Lys	1413.35	471.12
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	3.8	1.3	Met	422.29	140.76
maltose (g)	2.1	0.7	18:1(n-7)c	0.4	0.1	Phe	844.45	281.48
당류 (g)	8.5	2.8	20:1	0.3	0.1	Pro	721.13	240.38
나트륨 (mg)	1211.90	403.97	20:2	0.1	0.0	Ser	894.95	298.32
칼륨 (mg)	329.06	109.69	18:2(n-6)c	3.8	1.3	Thr	840.80	280.27
칼슘 (mg)	133.95	44.65	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	482.34	160.78
철 (mg)	0.90	0.30	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	875.56	291.85

# 042 연어초밥



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약8개) (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

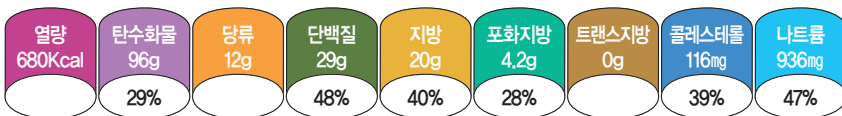
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
눈대중량	1인분(약8개)	-	눈대중량	1인분(약8개)	-	눈대중량	1인분(약8개)	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	447	179	인 (mg)	217.36	86.95	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	71.0	28.4	마그네슘 (mg)	26.30	10.52	18:3(n-3)	0.4	0.2
단백질 (g)	18.9	7.6	망간 (mg)	0.45	0.18	20:5(n-3)	0.3	0.1
지방 (g)	9.7	3.9	구리 (mg)	0.20	0.08	22:5(n-3)	0.2	0.1
식이섬유 (g)	4.0	1.6	아연 (mg)	1.17	0.47	22:6(n-3)	0.5	0.2
수분 (g)	146.7	58.7	포화지방 (g)	1.8	0.7	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	3.6	1.4	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.12	0.05	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.08	0.03	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	3.54	1.42	6:0	0.0	0.0	Ala	1160.41	464.16
비타민 C (mg)	10.44	4.17	8:0	0.0	0.0	Arg	1221.53	488.61
레티놀 (μg)	0.82	0.33	10:0	0.0	0.0	Asp	1898.76	759.50
베타카로틴 (μg)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Cys	90.90	36.36
토코페롤 (μg)	3.14	1.26	14:0	0.3	0.1	Glu	2960.06	1184.02
토코트리엔놀 (μg)	0.19	0.08	16:0	1.2	0.5	Gly	947.91	379.17
콜레스테롤 (mg)	32.05	12.82	18:0	0.3	0.1	His	531.02	212.41
sucrose (g)	2.5	1.0	20:0	0.0	0.0	Ile	780.72	312.29
glucose (g)	2.2	0.9	14:1	0.0	0.0	Leu	1546.48	618.59
fructose (g)	3.2	1.3	16:1	0.3	0.1	Lys	1508.18	603.27
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	3.1	1.2	Met	456.59	182.64
maltose (g)	4.9	2.0	18:1(n-7)c	0.3	0.1	Phe	897.69	359.08
당류 (g)	12.9	5.2	20:1	0.3	0.1	Pro	702.49	281.00
나트륨 (mg)	1064.38	425.75	20:2	0.1	0.0	Ser	861.71	344.68
칼륨 (mg)	304.20	121.68	18:2(n-6)c	1.8	0.7	Thr	885.17	354.07
칼슘 (mg)	17.16	6.86	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	468.68	187.47
철 (mg)	0.34	0.14	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	945.54	378.22

# 043 육회비빔밥



## 영양성분

1회 제공량 1큰국그릇 (450g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

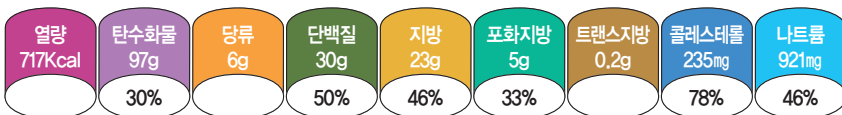
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
	1큰국그릇	-		1큰국그릇	-		1큰국그릇	-
중량(g)	450	100	중량(g)	450	100	중량(g)	450	100
열량 (Kcal)	680	151	인 (mg)	348.64	77.48	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	96.2	21.4	마그네슘 (mg)	74.85	16.63	18:3(n-3)	0.4	0.1
단백질 (g)	29.2	6.5	망간 (mg)	1.24	0.28	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	19.8	4.4	구리 (mg)	0.35	0.08	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	10.7	2.4	아연 (mg)	5.07	1.13	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	300.3	66.7	포화지방 (g)	4.2	0.9	18:1(n-9)t	0.1	0.0
회분 (g)	4.5	1.0	트랜스지방 (g)	0.2	0.0	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.18	0.04	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.31	0.07	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	3.46	0.77	6:0	0.0	0.0	Ala	1706.42	379.20
비타민 C (mg)	37.28	8.29	8:0	0.0	0.0	Arg	1791.33	398.07
레티놀 (μg)	16.03	3.56	10:0	0.0	0.0	Asp	2888.17	641.82
베타카로틴 (μg)	1574.53	349.90	12:0	0.0	0.0	Cys	179.24	39.83
토코페롤 (μg)	7.07	1.57	14:0	0.2	0.0	Glu	4936.81	1097.07
토코트리에놀 (μg)	0.33	0.07	16:0	2.9	0.7	Gly	1314.25	292.05
콜레스테롤 (mg)	115.99	25.77	18:0	1.1	0.2	His	897.81	199.51
sucrose (g)	0.2	0.0	20:0	0.1	0.0	Ile	1106.12	245.80
glucose (g)	2.0	0.4	14:1	0.0	0.0	Leu	2318.74	515.28
fructose (g)	1.2	0.3	16:1	0.3	0.1	Lys	2137.61	475.03
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	6.0	1.3	Met	554.35	123.19
maltose (g)	8.7	1.9	18:1(n-7)c	0.2	0.0	Phe	1256.08	279.13
당류 (g)	12.0	2.7	20:1	0.1	0.0	Pro	1195.15	265.59
나트륨 (mg)	935.92	207.98	20:2	0.0	0.0	Ser	1335.63	296.81
칼륨 (mg)	670.45	148.99	18:2(n-6)c	5.3	1.2	Thr	1229.88	273.31
칼슘 (mg)	103.09	22.91	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	724.19	160.93
철 (mg)	3.56	0.79	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1322.16	293.81

# 044 장어덮밥



## 영양성분

1회 제공량 1큰국그릇 (400g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

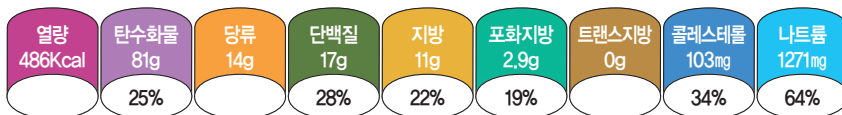
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
논대중량	1큰국그릇	-	논대중량	1큰국그릇	-	논대중량	1큰국그릇	-
중량(g)	400	100	중량(g)	400	100	중량(g)	400	100
열량 (Kcal)	717	179	인 (mg)	349.72	87.43	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	97.4	24.3	마그네슘 (mg)	51.83	12.96	18:3(n-3)	0.2	0.1
단백질 (g)	30.1	7.5	망간 (mg)	0.97	0.24	20:5(n-3)	0.5	0.1
지방 (g)	23.0	5.7	구리 (mg)	0.29	0.07	22:5(n-3)	0.3	0.1
식이섬유 (g)	10.3	2.6	아연 (mg)	3.49	0.87	22:6(n-3)	1.3	0.3
수분 (g)	245.8	61.4	포화지방 (g)	5.2	1.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	3.8	1.0	트랜스지방 (g)	0.2	0.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.46	0.12	지방산 조성 (g)			18:3t	0.1	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.28	0.07	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	2.16	0.54	6:0	0.0	0.0	Ala	1847.14	461.79
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1829.67	457.42
레티놀 (μg)	674.94	168.74	10:0	0.0	0.0	Asp	2657.86	664.47
베타카로틴 (μg)	165.62	41.41	12:0	0.0	0.0	Cys	155.60	38.90
토코페롤 (μg)	7.32	1.83	14:0	0.7	0.2	Glu	4584.82	1146.21
토코트리에놀 (μg)	0.69	0.17	16:0	3.7	0.9	Gly	2142.80	535.70
콜레스테롤 (mg)	234.56	58.64	18:0	0.7	0.2	His	727.35	181.84
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	971.18	242.79
glucose (g)	0.8	0.2	14:1	0.0	0.0	Leu	2099.75	524.94
fructose (g)	1.2	0.3	16:1	1.3	0.3	Lys	1947.12	486.78
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	6.7	1.7	Met	626.28	156.57
maltose (g)	3.6	0.9	18:1(n-7)c	0.6	0.2	Phe	1189.18	297.30
당류 (g)	5.6	1.4	20:1	0.3	0.1	Pro	1519.82	379.95
나트륨 (mg)	920.77	230.19	20:2	0.1	0.0	Ser	1331.82	332.95
칼륨 (mg)	386.34	96.58	18:2(n-6)c	1.8	0.4	Thr	1150.34	287.59
칼슘 (mg)	179.57	44.89	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	609.02	152.26
철 (mg)	1.29	0.32	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1201.90	300.47

# 045 장어초밥



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약10개) (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

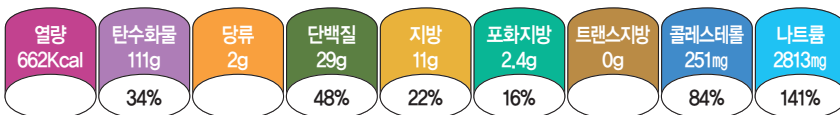
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
	1인분(약10개)	-		1인분(약10개)	-		1인분(약10개)	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	486	195	인 (mg)	175.36	70.14	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	80.7	32.3	마그네슘 (mg)	24.74	9.90	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	16.5	6.6	망간 (mg)	0.54	0.22	20:5(n-3)	0.5	0.2
지방 (g)	10.8	4.3	구리 (mg)	0.15	0.06	22:5(n-3)	0.2	0.1
식이섬유 (g)	3.2	1.3	아연 (mg)	1.56	0.62	22:6(n-3)	0.7	0.3
수분 (g)	137.9	55.2	포화지방 (g)	2.9	1.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	4.1	1.6	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.05	0.02	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.11	0.04	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.56	0.22	6:0	0.0	0.0	Ala	1109.13	443.65
비타민 C (mg)	5.66	2.26	8:0	0.0	0.0	Arg	1163.12	465.25
레티놀 (μg)	315.59	126.23	10:0	0.0	0.0	Asp	1603.04	641.22
베타카로틴 (μg)	161.02	64.41	12:0	0.0	0.0	Cys	87.48	34.99
토코페롤 (μg)	2.32	0.93	14:0	0.5	0.2	Glu	2825.21	1130.08
토코트리엔놀 (μg)	0.22	0.09	16:0	1.9	0.8	Gly	1199.73	479.89
콜레스테롤 (mg)	102.77	41.11	18:0	0.5	0.2	His	424.42	169.77
sucrose (g)	2.9	1.1	20:0	0.0	0.0	Ile	635.18	254.07
glucose (g)	3.2	1.3	14:1	0.0	0.0	Leu	1344.59	537.83
fructose (g)	4.7	1.9	16:1	0.7	0.3	Lys	1201.85	480.74
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.9	1.2	Met	384.04	153.62
maltose (g)	3.0	1.2	18:1(n-7)c	0.3	0.1	Phe	753.02	301.21
당류 (g)	13.7	5.5	20:1	0.2	0.1	Pro	816.15	326.46
나트륨 (mg)	1270.91	508.36	20:2	0.0	0.0	Ser	805.81	322.32
칼륨 (mg)	174.35	69.74	18:2(n-6)c	0.6	0.2	Thr	716.15	286.46
칼슘 (mg)	78.75	31.50	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	359.80	143.92
철 (mg)	0.52	0.21	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	768.07	307.23

# 046 짬뽕밥



## 영양성분

1회 제공량 1큰국그릇 (900g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

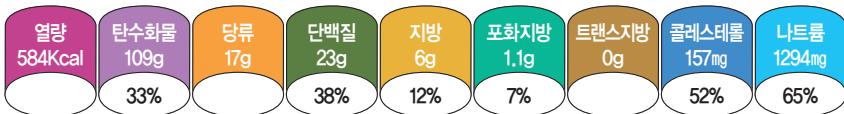
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
	1큰국그릇	-		1큰국그릇	-		1큰국그릇	-
중량(g)	900	100	중량(g)	900	100	중량(g)	900	100
열량 (Kcal)	662	74	인 (mg)	361.00	40.11	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	110.9	12.3	마그네슘 (mg)	98.97	11.00	18:3(n-3)	0.4	0.0
단백질 (g)	29.1	3.2	망간 (mg)	1.27	0.14	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	11.3	1.3	구리 (mg)	0.56	0.06	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	12.3	1.4	아연 (mg)	3.86	0.43	22:6(n-3)	0.3	0.0
수분 (g)	738.8	82.1	포화지방 (g)	2.4	0.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	10.0	1.1	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.43	0.05	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.57	0.17	6:0	0.0	0.0	Ala	1503.93	167.10
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1901.05	211.23
레티놀 (μg)	4.91	0.55	10:0	0.0	0.0	Asp	2727.98	303.11
베타카로틴 (μg)	1588.03	176.45	12:0	0.0	0.0	Cys	223.48	24.83
토코페롤 (μg)	11.34	1.26	14:0	0.1	0.0	Glu	8285.63	920.63
토코트리에놀 (μg)	0.75	0.08	16:0	1.8	0.2	Gly	1367.43	151.94
콜레스테롤 (mg)	251.30	27.92	18:0	0.5	0.1	His	505.92	56.21
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	945.91	105.10
glucose (g)	0.4	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	2067.78	229.75
fructose (g)	1.8	0.2	16:1	0.1	0.0	Lys	1713.69	190.41
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.4	0.3	Met	567.61	63.07
maltose (g)	0.2	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.0	Phe	1178.31	130.92
당류 (g)	2.5	0.3	20:1	0.1	0.0	Pro	1034.80	114.98
나트륨 (mg)	2813.27	312.59	20:2	0.0	0.0	Ser	1314.35	146.04
칼륨 (mg)	779.05	86.56	18:2(n-6)c	3.8	0.4	Thr	1075.79	119.53
칼슘 (mg)	454.90	50.54	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	721.07	80.12
철 (mg)	8.20	0.91	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1117.67	124.19

# 047 총무김밥



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (400g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

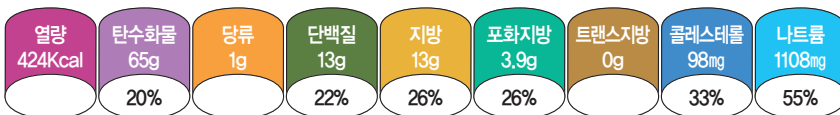
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-
중량(g)	400	100	중량(g)	400	100	중량(g)	400	100
열량 (Kcal)	584	146	인 (mg)	296.59	74.15	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	109.2	27.3	마그네슘 (mg)	81.83	20.46	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	23.4	5.9	망간 (mg)	0.98	0.25	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	6.0	1.5	구리 (mg)	0.43	0.11	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	8.4	2.1	아연 (mg)	2.81	0.70	22:6(n-3)	0.2	0.1
수분 (g)	255.9	64.0	포화지방 (g)	1.1	0.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	5.5	1.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.28	0.07	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.24	0.06	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.20	0.30	6:0	0.0	0.0	Ala	1372.31	343.08
비타민 C (mg)	1.80	0.45	8:0	0.0	0.0	Arg	1627.84	406.96
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	2218.09	554.52
베타카로틴 (μg)	1516.12	379.03	12:0	0.0	0.0	Cys	140.03	35.01
토코페롤 (μg)	5.79	1.45	14:0	0.0	0.0	Glu	3890.10	972.52
토코트리에놀 (μg)	0.64	0.16	16:0	0.9	0.2	Gly	1112.14	278.04
콜레스테롤 (mg)	156.85	39.21	18:0	0.2	0.0	His	444.89	111.22
sucrose (g)	0.3	0.1	20:0	0.0	0.0	Ile	831.99	208.00
glucose (g)	0.6	0.1	14:1	0.0	0.0	Leu	1770.94	442.73
fructose (g)	0.9	0.2	16:1	0.0	0.0	Lys	1382.82	345.70
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.1	0.3	Met	450.01	112.50
maltose (g)	15.5	3.9	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	996.70	249.18
당류 (g)	17.2	4.3	20:1	0.0	0.0	Pro	1030.10	257.53
나트륨 (mg)	1294.27	323.57	20:2	0.0	0.0	Ser	1075.31	268.83
칼륨 (mg)	658.49	164.62	18:2(n-6)c	2.0	0.5	Thr	908.16	227.04
칼슘 (mg)	77.71	19.43	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	495.73	123.93
철 (mg)	1.43	0.36	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	984.61	246.15

# 048 치즈김밥



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

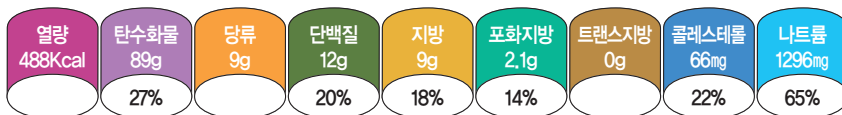
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	424	170	인 (mg)	337.44	134.98	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	64.8	25.9	마그네슘 (mg)	34.12	13.65	18:3(n-3)	0.3	0.1
단백질 (g)	12.7	5.1	망간 (mg)	0.67	0.27	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	12.7	5.1	구리 (mg)	0.28	0.11	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.9	2.4	아연 (mg)	1.75	0.70	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	156.0	62.4	포화지방 (g)	3.9	1.6	18:1(n-9)t	0.1	0.0
회분 (g)	3.8	1.5	트랜스지방 (g)	0.2	0.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.08	0.03	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.17	0.07	4:0	0.1	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	2.32	0.93	6:0	0.1	0.0	Ala	744.53	297.81
비타민 C (mg)	1.16	0.46	8:0	0.1	0.0	Arg	833.45	333.38
레티놀 (μg)	72.59	29.04	10:0	0.1	0.0	Asp	1238.38	496.35
베타카로틴 (μg)	1236.51	494.61	12:0	0.2	0.1	Cys	131.64	52.66
토코페롤 (μg)	3.91	1.56	14:0	0.4	0.2	Glu	2537.35	1014.94
토코트리에놀 (μg)	0.21	0.08	16:0	2.3	0.9	Gly	539.75	215.90
콜레스테롤 (mg)	97.82	39.13	18:0	0.7	0.3	His	316.11	126.44
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	545.69	218.28
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1084.73	433.89
fructose (g)	0.1	0.0	16:1	0.1	0.1	Lys	796.91	318.77
lactose (g)	0.2	0.1	18:1(n-9)c	2.9	1.2	Met	288.54	115.42
maltose (g)	0.4	0.1	18:1(n-7)c	0.3	0.1	Phe	665.84	266.34
당류 (g)	0.6	0.2	20:1	0.0	0.0	Pro	796.15	318.46
나트륨 (mg)	1108.41	443.36	20:2	0.0	0.0	Ser	766.64	306.66
칼륨 (mg)	260.11	104.05	18:2(n-6)c	3.0	1.2	Thr	535.53	214.21
칼슘 (mg)	156.76	62.71	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	418.87	167.55
철 (mg)	1.23	0.49	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	729.96	291.99

# 049 캘리포니아롤



## 영양성분

1회 제공량 1인분(13개) (300g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

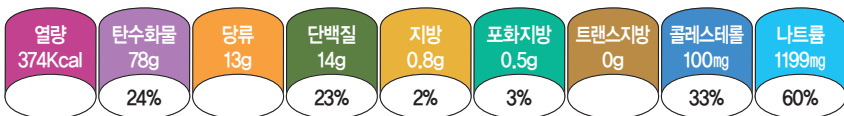
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
논대중량	1인분(13개)	-	논대중량	1인분(13개)	-	논대중량	1인분(13개)	-
중량(g)	300	100	중량(g)	300	100	중량(g)	300	100
열량 (Kcal)	488	163	인 (mg)	155,86	51,95	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	89.2	29.7	마그네슘 (mg)	28.43	9.48	18:3(n-3)	0.5	0.2
단백질 (g)	12.3	4.1	망간 (mg)	0.58	0.19	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	9.0	3.0	구리 (mg)	0.17	0.06	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	7.6	2.5	아연 (mg)	1.63	0.54	22:6(n-3)	0.1	0.0
수분 (g)	184.9	61.6	포화지방 (g)	2.1	0.7	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	4.5	1.5	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.10	0.03	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.12	0.04	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.38	0.13	6:0	0.0	0.0	Ala	726.87	242.29
비타민 C (mg)	3.88	1.29	8:0	0.0	0.0	Arg	757.07	252.36
레티놀 (μg)	6.48	2.16	10:0	0.0	0.0	Asp	1132.71	377.57
베타카로틴 (μg)	673.07	224.36	12:0	0.1	0.0	Cys	94.36	31.45
토코페롤 (μg)	7.60	2.53	14:0	0.1	0.0	Glu	2192.17	730.72
토코트리에놀 (μg)	0.25	0.08	16:0	1.5	0.5	Gly	617.39	205.80
콜레스테롤 (mg)	65.96	21.99	18:0	0.5	0.2	His	267.13	89.04
sucrose (g)	0.2	0.1	20:0	0.0	0.0	Ile	448.28	149.43
glucose (g)	2.9	1.0	14:1	0.0	0.0	Leu	955.29	318.43
fructose (g)	4.9	1.6	16:1	0.1	0.0	Lys	719.73	239.91
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.4	0.8	Met	224.65	74.88
maltose (g)	1.0	0.3	18:1(n-7)c	0.2	0.1	Phe	524.44	174.81
당류 (g)	8.9	3.0	20:1	0.1	0.0	Pro	516.36	172.12
나트륨 (mg)	1295.88	431.96	20:2	0.0	0.0	Ser	647.88	215.96
칼륨 (mg)	227.52	75.84	18:2(n-6)c	4.0	1.3	Thr	498.54	166.18
칼슘 (mg)	145.53	48.51	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	284.82	94.94
철 (mg)	1.00	0.33	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	583.47	194.49

# 050 한치초밥



## 영양성분

1회 제공량 1인분(9개) (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

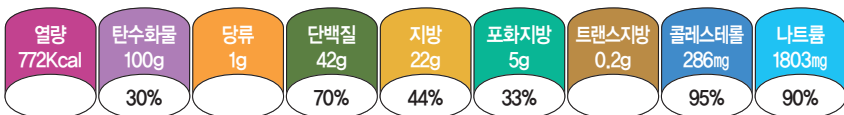
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
	1인분(9개)	-		1인분(9개)	-		1인분(9개)	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	374	150	인 (mg)	124.43	49.77	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	77.9	31.2	마그네슘 (mg)	20.27	8.11	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	13.7	5.5	망간 (mg)	0.50	0.20	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	0.8	0.3	구리 (mg)	0.19	0.07	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.5	0.6	아연 (mg)	1.44	0.57	22:6(n-3)	0.2	0.1
수분 (g)	154.0	61.6	포화지방 (g)	0.5	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	3.6	1.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.04	0.02	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.44	0.58	6:0	0.0	0.0	Ala	841.93	336.77
비타민 C (mg)	6.48	2.59	8:0	0.0	0.0	Arg	1108.30	443.32
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	1456.00	582.40
베타카로틴 (μg)	7.77	3.11	12:0	0.0	0.0	Cys	95.95	38.38
토코페롤 (μg)	0.97	0.39	14:0	0.0	0.0	Glu	2549.00	1019.60
토코트리에놀 (μg)	0.31	0.12	16:0	0.4	0.1	Gly	691.32	276.53
콜레스테롤 (mg)	100.06	40.03	18:0	0.1	0.0	His	309.63	123.85
sucrose (g)	2.8	1.1	20:0	0.0	0.0	Ile	556.56	222.63
glucose (g)	2.4	1.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1237.88	495.15
fructose (g)	3.1	1.2	16:1	0.0	0.0	Lys	1023.05	409.22
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.2	0.1	Met	338.17	135.27
maltose (g)	4.8	1.9	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	654.81	261.93
당류 (g)	13.1	5.3	20:1	0.0	0.0	Pro	564.44	225.78
나트륨 (mg)	1199.31	479.72	20:2	0.0	0.0	Ser	701.68	280.67
칼륨 (mg)	106.68	42.67	18:2(n-6)c	0.3	0.1	Thr	617.11	246.84
칼슘 (mg)	17.47	6.99	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	334.50	133.80
철 (mg)	0.26	0.10	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	621.24	248.50

# 051 해물덮밥



## 영양성분

1회 제공량 1큰국그릇 (700g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

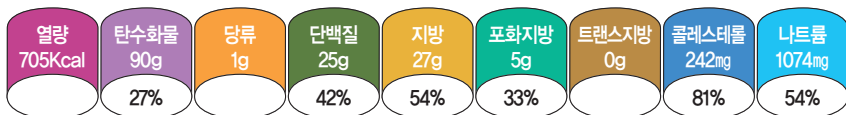
분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
	1큰국그릇	-		1큰국그릇	-		1큰국그릇	-
중량(g)	700	100	중량(g)	700	100	중량(g)	700	100
열량 (Kcal)	772	110	인 (mg)	397.56	56.79	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	100.4	14.3	마그네슘 (mg)	111.33	15.90	18:3(n-3)	1.4	0.2
단백질 (g)	42.0	6.0	망간 (mg)	1.01	0.14	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	22.4	3.2	구리 (mg)	0.63	0.09	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	10.9	1.6	아연 (mg)	4.79	0.68	22:6(n-3)	0.3	0.0
수분 (g)	528.8	75.5	포화지방 (g)	5.4	0.8	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	6.3	0.9	트랜스지방 (g)	0.2	0.0	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.1	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.28	0.04	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	2.24	0.32	6:0	0.0	0.0	Ala	2281.07	325.87
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	2836.29	405.18
레티놀 (μg)	1.72	0.25	10:0	0.0	0.0	Asp	4157.14	593.88
베타카로틴 (μg)	753.48	107.64	12:0	0.0	0.0	Cys	248.79	35.54
토코페롤 (μg)	16.88	2.41	14:0	0.1	0.0	Glu	10125.18	1446.45
토코트리에놀 (μg)	1.10	0.16	16:0	3.8	0.5	Gly	2233.53	319.08
콜레스테롤 (mg)	286.24	40.89	18:0	1.4	0.2	His	726.39	103.77
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.0	Ile	1392.87	198.98
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	3164.06	452.01
fructose (g)	0.6	0.1	16:1	0.1	0.0	Lys	2779.96	397.14
lactose (g)	0.4	0.1	18:1(n-9)c	6.4	0.9	Met	874.92	124.99
maltose (g)	0.2	0.0	18:1(n-7)c	0.5	0.1	Phe	1620.01	231.43
당류 (g)	1.2	0.2	20:1	0.2	0.0	Pro	1593.11	227.59
나트륨 (mg)	1802.68	257.53	20:2	0.0	0.0	Ser	1877.25	268.18
칼륨 (mg)	503.66	71.95	18:2(n-6)c	12.0	1.7	Thr	1666.48	238.07
칼슘 (mg)	141.10	20.16	18:3(n-6)	0.1	0.0	Tyr	1016.27	145.18
철 (mg)	5.83	0.83	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1596.25	228.04

# 052 해물볶음밥



## 영양성분

1회 제공량 1큰접시 (400g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

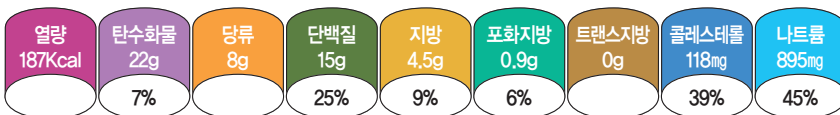
분류		밥류		분류		밥류		분류		밥류	
눈대중량	1큰접시	-	눈대중량	1큰접시	-	눈대중량	1큰접시	-	눈대중량	1큰접시	-
중량(g)	400	100	중량(g)	400	100	중량(g)	400	100	중량(g)	400	100
열량 (Kcal)	705	176	인 (mg)	309.63	77.41	20:4(n-6)	0.1	0.0	20:5(n-3)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	90.5	22.6	마그네슘 (mg)	49.22	12.30	18:3(n-3)	1.1	0.3	22:5(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	25.1	6.3	망간 (mg)	0.87	0.22	20:5(n-3)	0.1	0.0	22:6(n-3)	0.2	0.0
지방 (g)	27.0	6.7	구리 (mg)	0.35	0.09	18:1(n-9)t	0.0	0.0	18:2t	0.1	0.0
식이섬유 (g)	11.7	2.9	아연 (mg)	2.84	0.71	트랜스지방 (g)	0.2	0.0	18:3t	0.0	0.0
수분 (g)	253.4	63.4	포화지방 (g)	5.4	1.3	지방산 조성 (g)			아미노산 조성 (mg)		
회분 (g)	4.0	1.0	트랜스지방 (g)	0.2	0.0	4:0	0.0	0.0	Ala	1430.21	357.55
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.02	0.00				6:0	0.0	0.0	Arg	1698.05	424.51
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.24	0.06				8:0	0.0	0.0	Asp	2546.99	636.75
나이아신 (mg)	1.58	0.39				10:0	0.0	0.0	Cys	207.74	51.94
비타민 C (mg)	0.00	0.00				12:0	0.0	0.0	Glu	5072.54	1268.14
레티놀 (μg)	24.29	6.07				14:0	0.1	0.0	Gly	1185.39	296.35
베타카로틴 (μg)	550.18	137.54				16:0	4.0	1.0	His	508.98	127.25
토코페롤 (μg)	12.99	3.25				18:0	1.2	0.3	Ile	944.91	236.23
토코트리에놀 (μg)	0.38	0.10				20:0	0.1	0.0	Leu	2032.33	508.08
콜레스테롤 (mg)	241.80	60.45				14:1	0.0	0.0	Lys	1619.84	404.96
sucrose (g)	0.2	0.0				16:1	0.2	0.0	Met	578.76	144.69
glucose (g)	0.2	0.0				18:1(n-9)c	6.9	1.7	Phe	1184.38	296.10
fructose (g)	0.7	0.2				18:1(n-7)c	0.5	0.1	Pro	991.55	247.89
lactose (g)	0.1	0.0				20:1	0.1	0.0	Ser	1395.03	348.76
maltose (g)	0.1	0.0				20:2	0.0	0.0	Thr	1036.30	259.08
당류 (g)	1.2	0.3				18:2(n-6)c	9.7	2.4	Tyr	641.99	160.50
나트륨 (mg)	1074.35	268.59				20:3(n-6)	0.1	0.0	Val	1175.71	293.93
칼륨 (mg)	337.25	84.31				20:3(n-6)	0.0	0.0			
칼슘 (mg)	80.70	20.17									
철 (mg)	2.54	0.64									

# 053 낙지볶음



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (200g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

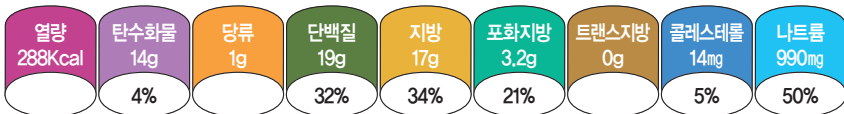
분류	볶음류		분류	볶음류		분류	볶음류	
순대중량	1중간접시	-	순대중량	1중간접시	-	순대중량	1중간접시	-
중량(g)	200	100	중량(g)	200	100	중량(g)	200	100
열량 (Kcal)	187	93	인 (mg)	158.54	79.27	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	21.7	10.8	마그네슘 (mg)	58.72	29.36	18:3(n-3)	0.2	0.1
단백질 (g)	14.9	7.4	망간 (mg)	0.42	0.21	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	4.5	2.3	구리 (mg)	0.36	0.18	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.5	2.2	아연 (mg)	1.98	0.99	22:6(n-3)	0.1	0.0
수분 (g)	155.4	77.7	포화지방 (g)	0.9	0.4	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	3.5	1.8	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.23	0.12	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.16	0.08	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	3.82	1.91	6:0	0.0	0.0	Ala	811.20	405.60
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1223.08	611.54
레티놀 (μg)	0.90	0.45	10:0	0.0	0.0	Asp	1594.82	797.41
베타카로틴 (μg)	1249.20	624.60	12:0	0.0	0.0	Cys	95.24	47.62
토코페롤 (μg)	6.06	3.03	14:0	0.0	0.0	Glu	3288.57	1644.28
토코트리에놀 (μg)	0.25	0.12	16:0	0.6	0.3	Gly	930.01	465.00
콜레스테롤 (mg)	118.31	59.15	18:0	0.2	0.1	His	284.76	142.38
sucrose (g)	0.6	0.3	20:0	0.0	0.0	Ile	588.94	294.47
glucose (g)	2.9	1.5	14:1	0.0	0.0	Leu	1057.27	528.64
fructose (g)	2.5	1.2	16:1	0.0	0.0	Lys	1063.49	531.75
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.1	0.6	Met	240.45	120.22
maltose (g)	1.5	0.8	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	514.56	257.28
당류 (g)	7.6	3.8	20:1	0.0	0.0	Pro	736.76	368.38
나트륨 (mg)	895.12	447.56	20:2	0.0	0.0	Ser	676.01	338.00
칼륨 (mg)	445.03	222.51	18:2(n-6)c	2.3	1.2	Thr	614.20	307.10
칼슘 (mg)	63.65	31.82	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	398.01	199.00
철 (mg)	1.22	0.61	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	593.66	296.83

# 054 두부김치



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

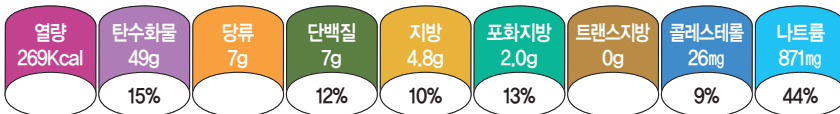
분류	볶음류		분류	볶음류		분류	볶음류	
	눈대중량	1중간접시		—	눈대중량		1중간접시	—
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	288	115	인 (mg)	312.74	125.10	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	14.1	5.6	마그네슘 (mg)	93.34	37.34	18:3(n-3)	0.9	0.4
단백질 (g)	19.5	7.8	망간 (mg)	1.22	0.49	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	17.1	6.8	구리 (mg)	0.32	0.13	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	10.5	4.2	아연 (mg)	1.76	0.70	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	194.6	77.9	포화지방 (g)	3.2	1.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	4.7	1.9	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.68	0.27	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.17	0.07	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	5.36	2.14	6:0	0.0	0.0	Ala	985.56	394.22
비타민 C (mg)	2.85	1.14	8:0	0.0	0.0	Arg	1398.83	559.53
레티놀 (μg)	0.67	0.27	10:0	0.0	0.0	Asp	2263.33	905.33
베타카로틴 (μg)	907.42	362.97	12:0	0.0	0.0	Cys	208.69	83.48
토코페롤 (μg)	8.24	3.30	14:0	0.1	0.0	Glu	3921.51	1568.60
토코트리엔놀 (μg)	0.08	0.03	16:0	2.2	0.9	Gly	896.10	358.44
콜레스테롤 (mg)	13.92	5.57	18:0	0.9	0.4	His	524.70	209.88
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	829.88	331.95
glucose (g)	0.4	0.1	14:1	0.0	0.0	Leu	1466.41	586.56
fructose (g)	0.7	0.3	16:1	0.1	0.0	Lys	1329.41	531.76
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	4.1	1.6	Met	229.54	91.82
maltose (g)	0.4	0.2	18:1(n-7)c	0.4	0.2	Phe	960.01	384.00
당류 (g)	1.5	0.6	20:1	0.1	0.0	Pro	1102.69	441.08
나트륨 (mg)	989.69	395.88	20:2	0.0	0.0	Ser	997.02	398.81
칼륨 (mg)	557.28	222.91	18:2(n-6)c	6.6	2.6	Thr	787.65	315.06
칼슘 (mg)	247.21	98.89	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	661.39	264.56
철 (mg)	3.25	1.30	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	884.92	353.97

# 055 라볶이



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (200g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

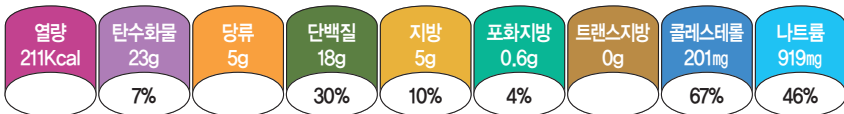
분류	볶음류		분류	볶음류		분류	볶음류	
눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-
중량(g)	200	100	중량(g)	200	100	중량(g)	200	100
열량 (Kcal)	269	134	인 (mg)	95.49	47.75	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	49.4	24.7	마그네슘 (mg)	25.61	12.80	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	6.9	3.5	망간 (mg)	0.48	0.24	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	4.8	2.4	구리 (mg)	0.12	0.06	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.1	2.0	아연 (mg)	0.50	0.25	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	136.0	68.0	포화지방 (g)	2.0	1.0	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.9	1.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.36	0.18	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.33	0.17	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.55	0.77	6:0	0.0	0.0	Ala	294.07	147.03
비타민 C (mg)	1.45	0.72	8:0	0.0	0.0	Arg	315.52	157.76
레티놀 (μg)	1.39	0.69	10:0	0.0	0.0	Asp	490.13	245.06
베타카로틴 (μg)	541.74	270.87	12:0	0.0	0.0	Cys	87.92	43.96
토코페롤 (μg)	2.26	1.13	14:0	0.0	0.0	Glu	2105.58	1052.79
토코트리엔놀 (μg)	0.65	0.33	16:0	1.7	0.9	Gly	266.17	133.09
콜레스테롤 (mg)	25.67	12.84	18:0	0.2	0.1	His	137.74	68.87
sucrose (g)	0.2	0.1	20:0	0.0	0.0	Ile	238.47	119.24
glucose (g)	2.9	1.5	14:1	0.0	0.0	Leu	460.88	230.44
fructose (g)	2.0	1.0	16:1	0.0	0.0	Lys	279.65	139.83
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.5	0.8	Met	104.64	52.32
maltose (g)	1.7	0.9	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	311.51	155.75
당류 (g)	7.0	3.5	20:1	0.0	0.0	Pro	566.28	283.14
나트륨 (mg)	871.45	435.73	20:2	0.0	0.0	Ser	327.44	163.72
칼륨 (mg)	212.09	106.04	18:2(n-6)c	1.0	0.5	Thr	222.48	111.24
칼슘 (mg)	70.53	35.27	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	160.76	80.38
철 (mg)	1.03	0.52	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	289.94	144.97

# 056 주꾸미볶음



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (200g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

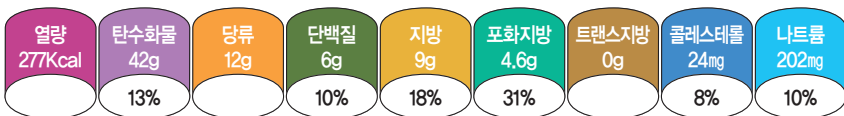
분류	볶음류		분류	볶음류		분류	볶음류	
순대중량	1중간접시	-	순대중량	1중간접시	-	순대중량	1중간접시	-
중량(g)	200	100	중량(g)	200	100	중량(g)	200	100
열량 (Kcal)	211	106	인 (mg)	153.24	76.62	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	22.8	11.4	마그네슘 (mg)	45.14	22.57	18:3(n-3)	0.1	0.1
단백질 (g)	18.3	9.2	망간 (mg)	0.41	0.20	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	5.2	2.6	구리 (mg)	0.48	0.24	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.7	2.3	아연 (mg)	2.19	1.09	22:6(n-3)	0.1	0.1
수분 (g)	150.2	75.1	포화지방 (g)	0.6	0.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	3.4	1.7	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.08	0.04	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.16	0.08	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.97	0.49	6:0	0.0	0.0	Ala	1061.65	530.82
비타민 C (mg)	13.04	6.52	8:0	0.0	0.0	Arg	1505.36	752.68
레티놀 (μg)	1.33	0.67	10:0	0.0	0.0	Asp	2064.49	1032.24
베타카로틴 (μg)	1176.09	588.04	12:0	0.0	0.0	Cys	112.27	56.14
토코페롤 (μg)	5.48	2.74	14:0	0.0	0.0	Glu	3606.63	1803.31
토코트리에놀 (μg)	0.12	0.06	16:0	0.4	0.2	Gly	1297.73	648.86
콜레스테롤 (mg)	200.76	100.38	18:0	0.2	0.1	His	389.61	194.80
sucrose (g)	0.4	0.2	20:0	0.0	0.0	Ile	740.59	370.30
glucose (g)	2.2	1.1	14:1	0.0	0.0	Leu	1489.92	744.96
fructose (g)	1.9	1.0	16:1	0.0	0.0	Lys	1295.56	647.78
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.6	0.3	Met	376.58	188.29
maltose (g)	0.6	0.3	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	738.31	369.16
당류 (g)	5.1	2.5	20:1	0.0	0.0	Pro	842.67	421.33
나트륨 (mg)	918.86	459.43	20:2	0.0	0.0	Ser	883.82	441.91
칼륨 (mg)	318.80	159.40	18:2(n-6)c	1.3	0.6	Thr	852.69	426.34
칼슘 (mg)	49.72	24.86	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	534.47	267.24
철 (mg)	1.35	0.67	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	736.09	368.04

# 057 곶보빵



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약1개) (70g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

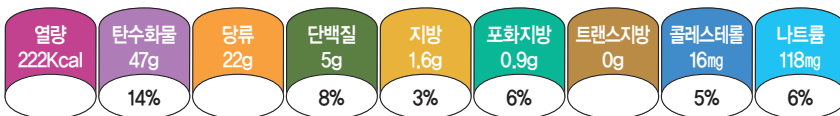
분류	빵류		분류	빵류		분류	빵류	
	1인분(약1개)	-		1인분(약1개)	-		1인분(약1개)	-
중량(g)	70	100	중량(g)	70	100	중량(g)	70	100
열량 (Kcal)	277	396	인 (mg)	94.89	135.56	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	42.2	60.2	마그네슘 (mg)	16.68	23.83	18:3(n-3)	0.0	0.1
단백질 (g)	6.3	9.0	망간 (mg)	0.20	0.28	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	9.3	13.2	구리 (mg)	0.06	0.09	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.9	4.1	아연 (mg)	0.48	0.69	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	11.4	16.3	포화지방 (g)	4.6	6.6	18:1(n-9)t	0.1	0.2
회분 (g)	0.8	1.2	트랜스지방 (g)	0.2	0.3	18:2t	0.1	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.11	0.16	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.06	0.09	4:0	0.1	0.1	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.67	0.96	6:0	0.1	0.1	Ala	228.57	326.53
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.1	0.1	Arg	258.51	369.30
레티놀 (μg)	30.93	44.19	10:0	0.1	0.2	Asp	377.38	539.11
베타카로틴 (μg)	29.55	42.21	12:0	0.4	0.6	Cys	58.84	84.06
토코페롤 (μg)	1.25	1.78	14:0	0.5	0.7	Glu	1962.09	2788.70
토코트리에놀 (μg)	0.54	0.78	16:0	2.7	3.8	Gly	241.60	345.14
콜레스테롤 (mg)	23.59	33.70	18:0	0.6	0.9	His	114.97	164.24
sucrose (g)	8.0	11.4	20:0	0.0	0.1	Ile	214.85	306.93
glucose (g)	1.3	1.9	14:1	0.0	0.0	Leu	479.21	684.58
fructose (g)	1.6	2.3	16:1	0.1	0.1	Lys	154.00	220.01
lactose (g)	0.2	0.3	18:1(n-9)c	2.4	3.4	Met	78.05	111.50
maltose (g)	0.6	0.9	18:1(n-7)c	0.1	0.1	Phe	319.84	456.92
당류 (g)	11.7	16.8	20:1	0.0	0.0	Pro	594.83	849.76
나트륨 (mg)	202.25	288.93	20:2	0.0	0.0	Ser	326.67	466.68
칼륨 (mg)	88.02	125.74	18:2(n-6)c	1.1	1.6	Thr	181.30	259.01
칼슘 (mg)	24.82	35.46	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	95.47	136.39
철 (mg)	0.38	0.54	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	258.30	368.99

# 058 만주



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약2개) (70g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

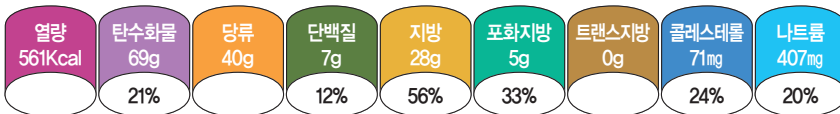
분류	빵류		분류	빵류		분류	빵류	
	1인분(약2개)	-		1인분(약2개)	-		1인분(약2개)	-
중량(g)	70	100	중량(g)	70	100	중량(g)	70	100
열량 (Kcal)	222	318	인 (mg)	71.13	101.61	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	46.8	66.9	마그네슘 (mg)	14.46	20.66	18:3(n-3)	0.1	0.1
단백질 (g)	5.1	7.3	망간 (mg)	0.26	0.38	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	1.6	2.3	구리 (mg)	0.06	0.08	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.4	4.9	아연 (mg)	0.45	0.65	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	15.9	22.7	포화지방 (g)	0.9	1.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	0.6	0.8	트랜스지방 (g)	0.0	0.1	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.05	0.08	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.03	0.04	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.14	0.20	6:0	0.0	0.0	Ala	204.48	292.12
비타민 C (mg)	0.31	0.44	8:0	0.0	0.0	Arg	181.71	259.59
레티놀 (μg)	10.00	14.29	10:0	0.0	0.0	Asp	461.10	658.71
베타카로틴 (μg)	8.87	12.67	12:0	0.1	0.1	Cys	25.25	36.07
토코페롤 (μg)	0.85	1.21	14:0	0.1	0.1	Glu	1170.43	1672.04
토코트리에놀 (μg)	0.29	0.41	16:0	0.6	0.8	Gly	192.61	275.16
콜레스테롤 (mg)	15.67	22.39	18:0	0.1	0.2	His	116.87	166.96
sucrose (g)	21.0	30.0	20:0	0.0	0.0	Ile	207.64	296.62
glucose (g)	0.7	0.9	14:1	0.0	0.0	Leu	434.82	621.17
fructose (g)	0.6	0.9	16:1	0.0	0.0	Lys	228.19	325.98
lactose (g)	0.1	0.1	18:1(n-9)c	0.5	0.7	Met	56.06	80.08
maltose (g)	0.1	0.2	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	289.37	413.38
당류 (g)	22.5	32.1	20:1	0.0	0.0	Pro	350.35	500.50
나트륨 (mg)	118.19	168.84	20:2	0.0	0.0	Ser	307.55	439.36
칼륨 (mg)	59.87	85.53	18:2(n-6)c	0.3	0.4	Thr	194.18	277.40
칼슘 (mg)	30.67	43.81	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	61.82	88.31
철 (mg)	0.80	1.14	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	247.69	353.84

# 059 머핀



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약1개) (130g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

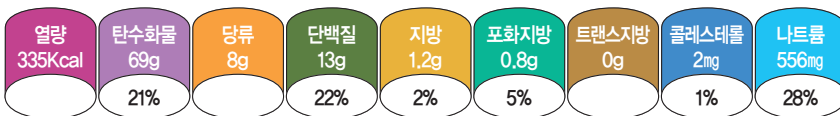
분류	병류		분류	병류		분류	병류	
	1인분(약1개)	-		1인분(약1개)	-		1인분(약1개)	-
중량(g)	130	100	중량(g)	130	100	중량(g)	130	100
열량 (Kcal)	561	431	인 (mg)	233.38	179.52	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	69.3	53.3	마그네슘 (mg)	13.31	10.24	18:3(n-3)	1.6	1.3
단백질 (g)	7.4	5.7	망간 (mg)	0.22	0.17	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	28.2	21.7	구리 (mg)	0.08	0.06	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.7	1.3	아연 (mg)	0.57	0.44	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	23.6	18.2	포화지방 (g)	5.2	4.0	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.5	1.2	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:2t	0.1	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.20	0.16	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.17	0.13	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.19	0.14	6:0	0.0	0.0	Ala	347.49	267.30
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	321.02	246.94
레티놀 (μg)	20.90	16.08	10:0	0.0	0.0	Asp	560.07	430.82
베타카로틴 (μg)	23.38	17.99	12:0	0.3	0.2	Cys	72.42	55.71
토코페롤 (μg)	8.82	6.78	14:0	0.2	0.1	Glu	1766.70	1359.00
토코트리에놀 (μg)	0.59	0.45	16:0	3.5	2.7	Gly	269.78	207.53
콜레스테롤 (mg)	71.21	54.77	18:0	1.1	0.8	His	162.28	124.83
sucrose (g)	37.9	29.2	20:0	0.1	0.1	Ile	316.40	243.38
glucose (g)	0.6	0.4	14:1	0.0	0.0	Leu	623.23	479.41
fructose (g)	0.8	0.6	16:1	0.1	0.1	Lys	335.85	258.35
lactose (g)	0.1	0.1	18:1(n-9)c	12.2	9.4	Met	157.03	120.79
maltose (g)	0.1	0.1	18:1(n-7)c	0.8	0.6	Phe	407.40	313.39
당류 (g)	39.5	30.4	20:1	0.2	0.2	Pro	550.06	423.13
나트륨 (mg)	407.17	313.21	20:2	0.0	0.0	Ser	461.47	354.97
칼륨 (mg)	121.81	93.70	18:2(n-6)c	7.5	5.8	Thr	293.40	225.70
칼슘 (mg)	41.73	32.10	18:3(n-6)	0.1	0.1	Tyr	121.60	93.54
철 (mg)	0.87	0.67	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	399.65	307.43

# 060 베이글



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약1개) (120g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

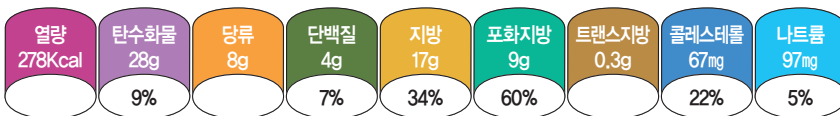
분류	행류		분류	행류		분류	행류	
	1인분(약1개)	-		1인분(약1개)	-		1인분(약1개)	-
중량(g)	120	100	중량(g)	120	100	중량(g)	120	100
열량 (Kcal)	335	280	인 (mg)	115.36	96.13	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	68.7	57.2	마그네슘 (mg)	32.92	27.44	18:3(n-3)	0.1	0.1
단백질 (g)	12.5	10.4	망간 (mg)	0.47	0.39	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	1.2	1.0	구리 (mg)	0.13	0.11	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.2	2.6	아연 (mg)	0.85	0.71	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	35.7	29.7	포화지방 (g)	0.8	0.7	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.9	1.6	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.32	0.27	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.16	0.14	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.96	0.80	6:0	0.0	0.0	Ala	380.66	317.22
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	395.12	329.27
레티놀 (μg)	4.53	3.77	10:0	0.0	0.0	Asp	500.16	416.80
베타카로틴 (μg)	8.55	7.12	12:0	0.0	0.0	Cys	120.40	100.34
토코페롤 (μg)	0.68	0.57	14:0	0.1	0.1	Glu	4399.43	3666.19
토코트리에놀 (μg)	0.73	0.61	16:0	0.5	0.4	Gly	447.89	373.24
콜레스테롤 (mg)	1.62	1.35	18:0	0.1	0.1	His	240.66	200.55
sucrose (g)	0.1	0.1	20:0	0.0	0.0	Ile	401.07	334.22
glucose (g)	2.4	2.0	14:1	0.0	0.0	Leu	882.08	735.07
fructose (g)	2.9	2.5	16:1	0.0	0.0	Lys	251.20	209.33
lactose (g)	0.3	0.3	18:1(n-9)c	0.5	0.4	Met	148.34	123.61
maltose (g)	2.8	2.3	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	659.40	549.50
당류 (g)	8.4	7.0	20:1	0.0	0.0	Pro	1404.66	1170.55
나트륨 (mg)	556.00	463.33	20:2	0.0	0.0	Ser	604.59	503.83
칼륨 (mg)	138.41	115.34	18:2(n-6)c	0.7	0.6	Thr	328.53	273.78
칼슘 (mg)	31.98	26.65	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	200.98	167.49
철 (mg)	1.57	1.31	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	468.76	390.63

# 061 생크림케이크



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약1/4조각) (100g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

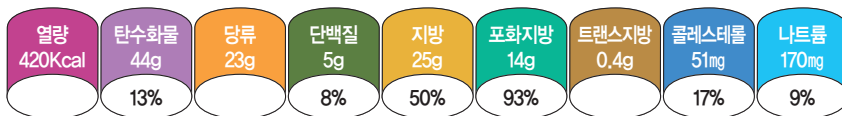
분류	행류		분류	행류		분류	행류	
눈대중량	1인분(약1/4조각)	-	눈대중량	1인분(약1/4조각)	-	눈대중량	1인분(약1/4조각)	-
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량 (Kcal)	278	278	인 (mg)	82.07	82.07	20:4(n-6)	0.1	0.1
탄수화물 (g)	27.6	27.6	마그네슘 (mg)	7.87	7.87	18:3(n-3)	0.2	0.2
단백질 (g)	3.9	3.9	망간 (mg)	0.10	0.10	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	16.9	16.9	구리 (mg)	0.03	0.03	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.6	1.6	아연 (mg)	0.34	0.34	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	51.1	51.1	포화지방 (g)	9.4	9.4	18:1(n-9)t	0.2	0.2
회분 (g)	0.6	0.6	트랜스지방 (g)	0.3	0.3	18:2t	0.1	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.01	0.01	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.03	0.03	4:0	0.1	0.1	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.09	0.09	6:0	0.1	0.1	Ala	186.75	186.75
비타민 C (mg)	0.02	0.02	8:0	0.2	0.2	Arg	173.63	173.63
레티놀 (μg)	68.03	68.03	10:0	0.3	0.3	Asp	328.40	328.40
베타카로틴 (μg)	29.67	29.67	12:0	1.7	1.7	Cys	42.64	42.64
토코페롤 (μg)	1.99	1.99	14:0	1.3	1.3	Glu	708.17	708.17
토코트리에놀 (μg)	0.21	0.21	16:0	3.8	3.8	Gly	124.67	124.67
콜레스테롤 (mg)	66.89	66.89	18:0	1.7	1.7	His	82.65	82.65
sucrose (g)	1.5	1.5	20:0	0.0	0.0	Ile	156.95	156.95
glucose (g)	1.6	1.6	14:1	0.1	0.1	Leu	316.60	316.60
fructose (g)	5.0	5.0	16:1	0.2	0.2	Lys	232.67	232.67
lactose (g)	0.2	0.2	18:1(n-9)c	3.6	3.6	Met	71.94	71.94
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.2	Phe	192.90	192.90
당류 (g)	8.4	8.4	20:1	0.0	0.0	Pro	233.48	233.48
나트륨 (mg)	96.63	96.63	20:2	0.0	0.0	Ser	260.94	260.94
칼륨 (mg)	84.50	84.50	18:2(n-6)c	1.5	1.5	Thr	159.07	159.07
칼슘 (mg)	35.39	35.39	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	89.41	89.41
철 (mg)	0.43	0.43	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	202.95	202.95

# 062 초콜릿케이크



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약1/4조각) (100g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

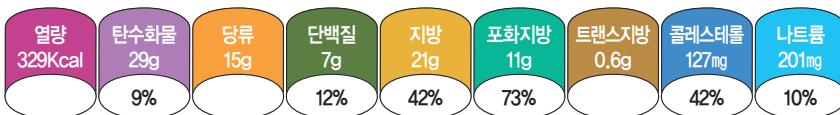
분류	행류		분류	행류		분류	행류	
순대중량	1인분(약1/4조각)	-	순대중량	1인분(약1/4조각)	-	순대중량	1인분(약1/4조각)	-
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량 (Kcal)	420	420	인 (mg)	109.61	109.61	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	43.6	43.6	마그네슘 (mg)	32.74	32.74	18:3(n-3)	0.3	0.3
단백질 (g)	5.3	5.3	망간 (mg)	0.28	0.28	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	25.0	25.0	구리 (mg)	0.20	0.20	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.4	2.4	아연 (mg)	0.69	0.69	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	25.0	25.0	포화지방 (g)	14.4	14.4	18:1(n-9)t	0.3	0.3
회분 (g)	1.1	1.1	트랜스지방 (g)	0.4	0.4	18:2t	0.1	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.16	0.16	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.09	0.09	4:0	0.1	0.1	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.18	0.18	6:0	0.1	0.1	Ala	236.73	236.73
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.3	0.3	Arg	206.83	206.83
레티놀 (μg)	36.69	36.69	10:0	0.3	0.3	Asp	434.08	434.08
베타카로틴 (μg)	33.22	33.22	12:0	2.9	2.9	Cys	45.06	45.06
토코페롤 (μg)	2.92	2.92	14:0	1.6	1.6	Glu	1013.94	1013.94
토코트리에놀 (μg)	0.79	0.79	16:0	6.3	6.3	Gly	172.01	172.01
콜레스테롤 (mg)	50.84	50.84	18:0	2.8	2.8	His	98.01	98.01
sucrose (g)	20.8	20.8	20:0	0.1	0.1	Ile	199.50	199.50
glucose (g)	1.0	1.0	14:1	0.0	0.0	Leu	423.90	423.90
fructose (g)	0.4	0.4	16:1	0.1	0.1	Lys	225.24	225.24
lactose (g)	0.6	0.6	18:1(n-9)c	5.6	5.6	Met	99.92	99.92
maltose (g)	0.3	0.3	18:1(n-7)c	0.2	0.2	Phe	252.86	252.86
당류 (g)	23.1	23.1	20:1	0.0	0.0	Pro	325.01	325.01
나트륨 (mg)	170.00	170.00	20:2	0.0	0.0	Ser	319.48	319.48
칼륨 (mg)	234.87	234.87	18:2(n-6)c	2.5	2.5	Thr	206.66	206.66
칼슘 (mg)	44.07	44.07	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	89.36	89.36
철 (mg)	2.45	2.45	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	267.97	267.97

# 063 치즈케이크



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약1/4조각) (100g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

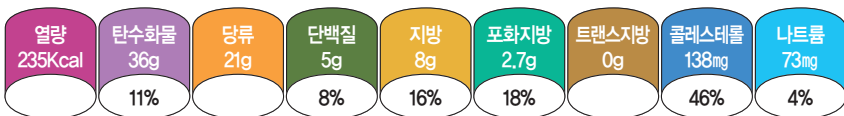
분류	행류		분류	행류		분류	행류	
눈대중량	1인분(약)/4조각	-	눈대중량	1인분(약)/4조각	-	눈대중량	1인분(약)/4조각	-
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량 (Kcal)	329	329	인 (mg)	130,14	130,14	20:4(n-6)	0,1	0,1
탄수화물 (g)	28,6	28,6	마그네슘 (mg)	10,15	10,15	18:3(n-3)	0,2	0,2
단백질 (g)	7,2	7,2	망간 (mg)	0,05	0,05	20:5(n-3)	0,0	0,0
지방 (g)	20,6	20,6	구리 (mg)	0,03	0,03	22:5(n-3)	0,0	0,0
식이섬유 (g)	1,2	1,2	아연 (mg)	0,72	0,72	22:6(n-3)	0,0	0,0
수분 (g)	42,5	42,5	포화지방 (g)	11,0	11,0	18:1(n-9)t	0,4	0,4
회분 (g)	1,0	1,0	트랜스지방 (g)	0,6	0,6	18:2t	0,2	0,2
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0,01	0,01	지방산 조성 (g)			18:3t	0,0	0,0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0,16	0,16	4:0	0,3	0,3	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0,06	0,06	6:0	0,2	0,2	Ala	362,50	362,50
비타민 C (mg)	0,00	0,00	8:0	0,2	0,2	Arg	353,45	353,45
레티놀 (μg)	115,64	115,64	10:0	0,4	0,4	Asp	671,03	671,03
베타카로틴 (μg)	43,37	43,37	12:0	0,6	0,6	Cys	68,85	68,85
토코페롤 (μg)	1,48	1,48	14:0	1,6	1,6	Glu	1337,07	1337,07
토코트리엔놀 (μg)	0,11	0,11	16:0	5,5	5,5	Gly	224,27	224,27
콜레스테롤 (mg)	126,78	126,78	18:0	2,2	2,2	His	175,65	175,65
sucrose (g)	11,0	11,0	20:0	0,0	0,0	Ile	327,52	327,52
glucose (g)	1,5	1,5	14:1	0,1	0,1	Leu	680,83	680,83
fructose (g)	1,4	1,4	16:1	0,3	0,3	Lys	532,93	532,93
lactose (g)	1,3	1,3	18:1(n-9)c	4,5	4,5	Met	200,92	200,92
maltose (g)	0,1	0,1	18:1(n-7)c	0,2	0,2	Phe	395,11	395,11
당류 (g)	15,3	15,3	20:1	0,0	0,0	Pro	478,22	478,22
나트륨 (mg)	200,67	200,67	20:2	0,0	0,0	Ser	524,99	524,99
칼륨 (mg)	125,74	125,74	18:2(n-6)c	1,5	1,5	Thr	346,91	346,91
칼슘 (mg)	71,85	71,85	18:3(n-6)	0,0	0,0	Tyr	192,22	192,22
철 (mg)	0,73	0,73	20:3(n-6)	0,0	0,0	Val	432,91	432,91

# 064 카스텔라



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약1개) (70g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

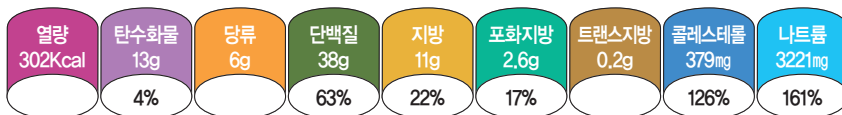
분류	행류		분류	행류		분류	행류	
	1인분(약1개)	-		1인분(약1개)	-		1인분(약1개)	-
중량(g)	70	100	중량(g)	70	100	중량(g)	70	100
열량 (Kcal)	235	336	인 (mg)	106.53	152.18	20:4(n-6)	0.0	0.1
탄수화물 (g)	36.3	51.8	마그네슘 (mg)	6.89	9.84	18:3(n-3)	0.1	0.2
단백질 (g)	5.4	7.8	망간 (mg)	0.10	0.15	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	7.6	10.8	구리 (mg)	0.04	0.06	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.2	3.2	아연 (mg)	0.56	0.80	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	20.2	28.9	포화지방 (g)	2.7	3.8	18:1(n-9)t	0.0	0.1
회분 (g)	0.5	0.7	트랜스지방 (g)	0.1	0.2	18:2t	0.1	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.06	0.08	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.10	0.15	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.16	0.23	6:0	0.0	0.0	Ala	282.75	403.93
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	273.54	390.77
레티놀 (μg)	46.91	67.02	10:0	0.0	0.1	Asp	482.02	688.59
베타카로틴 (μg)	30.43	43.47	12:0	0.1	0.2	Cys	57.13	81.62
토코페롤 (μg)	2.06	2.96	14:0	0.2	0.2	Glu	1096.03	1565.75
토코트리에놀 (μg)	0.22	0.31	16:0	1.7	2.4	Gly	193.97	277.10
콜레스테롤 (mg)	138.29	197.55	18:0	0.6	0.9	His	120.09	171.56
sucrose (g)	19.6	27.9	20:0	0.0	0.0	Ile	251.56	359.38
glucose (g)	0.7	1.1	14:1	0.0	0.0	Leu	488.67	698.10
fructose (g)	0.5	0.7	16:1	0.1	0.2	Lys	316.49	452.13
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.2	3.2	Met	128.26	183.23
maltose (g)	0.4	0.6	18:1(n-7)c	0.1	0.2	Phe	303.74	433.92
당류 (g)	21.3	30.4	20:1	0.0	0.0	Pro	334.93	478.47
나트륨 (mg)	73.04	104.35	20:2	0.0	0.0	Ser	399.10	570.14
칼륨 (mg)	63.39	90.55	18:2(n-6)c	1.5	2.1	Thr	243.62	348.03
칼슘 (mg)	27.04	38.62	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	99.71	142.44
철 (mg)	0.76	1.09	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	314.85	449.79

# 065 간장게장



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

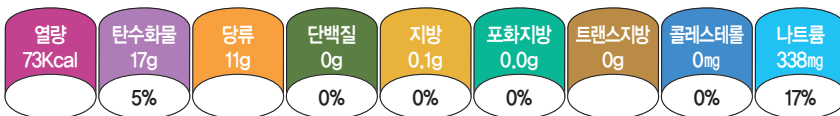
분류	장아찌류		분류	장아찌류		분류	장아찌류	
눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	302	121	인 (mg)	421.48	168.59	20:4(n-6)	0.4	0.1
탄수화물 (g)	12.8	5.1	마그네슘 (mg)	149.70	59.88	18:3(n-3)	0.2	0.1
단백질 (g)	37.7	15.1	망간 (mg)	0.70	0.28	20:5(n-3)	1.0	0.4
지방 (g)	11.1	4.4	구리 (mg)	2.53	1.01	22:5(n-3)	0.2	0.1
식이섬유 (g)	2.3	0.9	아연 (mg)	5.76	2.30	22:6(n-3)	1.2	0.5
수분 (g)	176.6	70.6	포화지방 (g)	2.6	1.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	11.8	4.7	트랜스지방 (g)	0.2	0.1	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.62	0.25	지방산 조성 (g)			18:3t	0.2	0.1
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.98	0.39	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	14.78	5.91	6:0	0.0	0.0	Ala	2300.93	920.37
비타민 C (mg)	10.06	4.03	8:0	0.0	0.0	Arg	3020.41	1208.17
레티놀 (μg)	20.18	8.07	10:0	0.0	0.0	Asp	3294.90	1317.96
베타카로틴 (μg)	830.44	332.18	12:0	0.0	0.0	Cys	282.83	113.13
토코페롤 (μg)	11.81	4.72	14:0	0.3	0.1	Glu	5693.76	2277.50
토코트리에놀 (μg)	0.02	0.01	16:0	1.7	0.7	Gly	1961.85	784.74
콜레스테롤 (mg)	378.79	151.51	18:0	0.5	0.2	His	945.24	378.09
sucrose (g)	0.6	0.2	20:0	0.1	0.0	Ile	1660.26	664.10
glucose (g)	3.5	1.4	14:1	0.0	0.0	Leu	2792.06	1116.82
fructose (g)	1.1	0.5	16:1	1.3	0.5	Lys	2749.33	1099.73
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.5	0.6	Met	922.07	368.83
maltose (g)	0.6	0.3	18:1(n-7)c	0.6	0.3	Phe	1571.73	628.69
당류 (g)	5.9	2.4	20:1	0.2	0.1	Pro	1897.79	759.12
나트륨 (mg)	3220.82	1288.33	20:2	0.1	0.0	Ser	1544.10	617.64
칼륨 (mg)	584.11	233.64	18:2(n-6)c	0.1	0.1	Thr	1735.87	694.35
칼슘 (mg)	724.79	289.92	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1285.43	514.17
철 (mg)	3.71	1.48	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1865.44	746.18

# 066 매실장아찌



## 영양성분

1회 제공량 1/2작은접시 (30g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

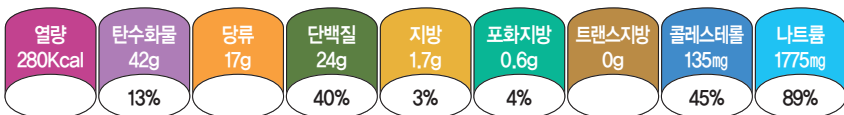
분류	장아찌류		분류	장아찌류		분류	장아찌류	
눈대중량	1/2작은접시	-	눈대중량	1/2작은접시	-	눈대중량	1/2작은접시	-
중량(g)	30	100	중량(g)	30	100	중량(g)	30	100
열량 (Kcal)	73	243	인 (mg)	10.46	34.85	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	17.4	58.1	마그네슘 (mg)	8.52	28.40	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	0.5	1.7	망간 (mg)	0.08	0.25	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	0.1	0.4	구리 (mg)	0.02	0.08	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.2	3.9	아연 (mg)	0.09	0.30	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	10.9	36.5	포화지방 (g)	0.0	0.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.0	3.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.02	0.08	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.01	0.04	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.88	2.92	6:0	0.0	0.0	Ala	18.07	60.25
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	15.19	50.64
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	57.44	191.46
베타카로틴 (μg)	148.84	496.12	12:0	0.0	0.0	Cys	2.03	6.78
토코페롤 (μg)	0.93	3.09	14:0	0.0	0.0	Glu	88.07	293.57
토코트리에놀 (μg)	0.01	0.04	16:0	0.0	0.1	Gly	17.12	57.07
콜레스테롤 (mg)	0.00	0.00	18:0	0.0	0.0	His	7.68	25.60
sucrose (g)	0.2	0.6	20:0	0.0	0.0	Ile	12.19	40.62
glucose (g)	5.3	17.7	14:1	0.0	0.0	Leu	26.31	87.69
fructose (g)	4.8	15.9	16:1	0.0	0.0	Lys	17.46	58.19
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.0	0.1	Met	2.89	9.62
maltose (g)	1.2	3.9	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	16.14	53.79
당류 (g)	11.4	38.2	20:1	0.0	0.0	Pro	28.08	93.61
나트륨 (mg)	337.86	1126.20	20:2	0.0	0.0	Ser	17.52	58.39
칼륨 (mg)	69.60	232.00	18:2(n-6)c	0.1	0.2	Thr	14.06	46.88
칼슘 (mg)	8.96	29.87	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	4.63	15.44
철 (mg)	0.31	1.03	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	15.73	52.43

# 067 양념게장



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (200g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

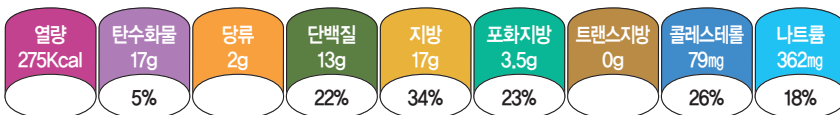
분류	장아찌류		분류	장아찌류		분류	장아찌류	
순대중량	1중간접시	-	순대중량	1중간접시	-	순대중량	1중간접시	-
중량(g)	200	100	중량(g)	200	100	중량(g)	200	100
열량 (Kcal)	280	140	인 (mg)	279.52	139.76	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	42.1	21.0	마그네슘 (mg)	108.07	54.04	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	23.9	12.0	망간 (mg)	0.49	0.24	20:5(n-3)	0.2	0.1
지방 (g)	1.7	0.9	구리 (mg)	0.71	0.35	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.8	1.9	아연 (mg)	3.65	1.82	22:6(n-3)	0.2	0.1
수분 (g)	125.2	62.6	포화지방 (g)	0.6	0.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	7.1	3.6	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.23	0.11	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.26	0.13	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	5.28	2.64	6:0	0.0	0.0	Ala	1664.46	832.23
비타민 C (mg)	7.67	3.84	8:0	0.0	0.0	Arg	2355.14	1177.57
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	2391.98	1195.99
베타카로틴 (μg)	1356.64	678.32	12:0	0.0	0.0	Cys	328.85	164.42
토코페롤 (μg)	6.56	3.28	14:0	0.0	0.0	Glu	4304.11	2152.05
토코트리에놀 (μg)	0.03	0.01	16:0	0.4	0.2	Gly	1338.93	669.46
콜레스테롤 (mg)	135.41	67.71	18:0	0.2	0.1	His	467.06	233.53
sucrose (g)	0.4	0.2	20:0	0.0	0.0	Ile	956.14	478.07
glucose (g)	4.7	2.3	14:1	0.0	0.0	Leu	1725.97	862.99
fructose (g)	1.3	0.6	16:1	0.1	0.1	Lys	2050.30	1025.15
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.5	0.2	Met	475.84	237.92
maltose (g)	10.7	5.4	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	900.42	450.21
당류 (g)	17.0	8.5	20:1	0.0	0.0	Pro	1061.14	530.57
나트륨 (mg)	1775.08	887.54	20:2	0.0	0.0	Ser	884.65	442.33
칼륨 (mg)	642.25	321.13	18:2(n-6)c	0.7	0.4	Thr	969.31	484.65
칼슘 (mg)	425.58	212.79	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	643.71	321.85
철 (mg)	1.73	0.87	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1047.85	523.92

# 068 고추전



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약2개) (150g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

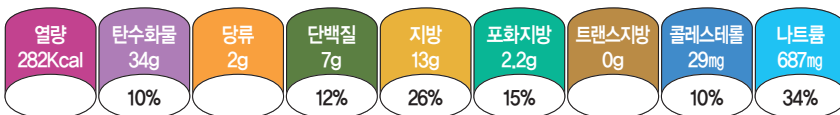
분류	전류		분류	전류		분류	전류	
	1인분(약2개)	-		1인분(약2개)	-		1인분(약2개)	-
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량 (Kcal)	275	183	인 (mg)	166.47	110.98	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	17.0	11.3	마그네슘 (mg)	31.10	20.73	18:3(n-3)	0.7	0.5
단백질 (g)	12.9	8.6	망간 (mg)	0.37	0.25	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	17.2	11.5	구리 (mg)	0.22	0.14	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	7.5	5.0	아연 (mg)	1.27	0.84	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	101.1	67.4	포화지방 (g)	3.5	2.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.8	1.2	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.20	0.13	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.19	0.13	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.24	0.83	6:0	0.0	0.0	Ala	614.93	409.95
비타민 C (mg)	9.88	6.58	8:0	0.0	0.0	Arg	690.20	460.13
레티놀 (μg)	13.62	9.08	10:0	0.0	0.0	Asp	1188.94	792.62
베타카로틴 (μg)	673.44	448.96	12:0	0.0	0.0	Cys	155.41	103.61
토코페롤 (μg)	5.93	3.95	14:0	0.1	0.0	Glu	2219.40	1479.60
토코트리엔놀 (μg)	0.24	0.16	16:0	2.4	1.6	Gly	517.43	344.95
콜레스테롤 (mg)	78.81	52.54	18:0	1.0	0.7	His	335.92	223.94
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.0	Ile	476.88	317.92
glucose (g)	0.2	0.1	14:1	0.0	0.0	Leu	947.01	631.34
fructose (g)	0.6	0.4	16:1	0.1	0.1	Lys	818.61	545.74
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	4.5	3.0	Met	217.35	144.90
maltose (g)	1.4	0.9	18:1(n-7)c	0.3	0.2	Phe	561.69	374.46
당류 (g)	2.2	1.4	20:1	0.1	0.1	Pro	612.96	408.64
나트륨 (mg)	362.21	241.47	20:2	0.0	0.0	Ser	636.95	424.63
칼륨 (mg)	311.13	207.42	18:2(n-6)c	6.5	4.3	Thr	507.10	338.07
칼슘 (mg)	66.18	44.12	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	347.97	231.98
철 (mg)	1.25	0.83	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	553.16	368.78

# 069 김치전



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약1/2조각) (150g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

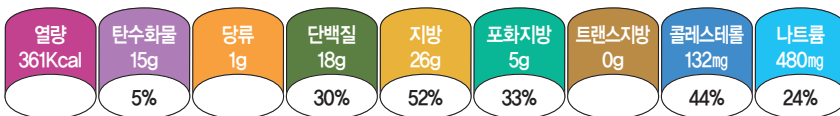
분류	전류		분류	전류		분류	전류	
	1인분(약)/2조각	-		1인분(약)/2조각	-		1인분(약)/2조각	-
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량 (Kcal)	282	188	인 (mg)	114.70	76.47	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	34.5	23.0	마그네슘 (mg)	31.00	20.67	18:3(n-3)	0.7	0.4
단백질 (g)	7.1	4.7	망간 (mg)	0.42	0.28	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	12.9	8.6	구리 (mg)	0.10	0.07	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.6	4.4	아연 (mg)	0.47	0.31	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	93.0	62.0	포화지방 (g)	2.2	1.5	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.5	1.7	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.16	0.11	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.36	0.24	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	2.14	1.43	6:0	0.0	0.0	Ala	302.28	201.52
비타민 C (mg)	1.18	0.78	8:0	0.0	0.0	Arg	309.99	206.66
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	487.64	325.09
베타카로틴 (μg)	431.14	287.43	12:0	0.0	0.0	Cys	96.94	64.62
토코페롤 (μg)	6.15	4.10	14:0	0.0	0.0	Glu	2028.32	1352.21
토코트리에놀 (μg)	0.20	0.13	16:0	1.6	1.1	Gly	271.23	180.82
콜레스테롤 (mg)	28.52	19.01	18:0	0.6	0.4	His	149.03	99.35
sucrose (g)	0.3	0.2	20:0	0.0	0.0	Ile	238.91	159.27
glucose (g)	0.3	0.2	14:1	0.0	0.0	Leu	460.55	307.03
fructose (g)	0.4	0.3	16:1	0.0	0.0	Lys	291.03	194.02
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	3.0	2.0	Met	92.16	61.44
maltose (g)	0.6	0.4	18:1(n-7)c	0.3	0.2	Phe	315.46	210.30
당류 (g)	1.6	1.0	20:1	0.1	0.0	Pro	628.55	419.03
나트륨 (mg)	686.94	457.96	20:2	0.0	0.0	Ser	335.41	223.61
칼륨 (mg)	277.88	185.26	18:2(n-6)c	5.8	3.8	Thr	223.28	148.85
칼슘 (mg)	55.25	36.84	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	156.00	104.00
철 (mg)	1.13	0.75	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	290.18	193.46

# 070 깻잎전



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약7개) (150g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

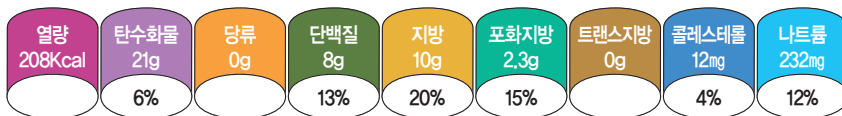
분류	전류		분류	전류		분류	전류	
	눈대중량	1인분(약7개)		눈대중량	1인분(약7개)		눈대중량	1인분(약7개)
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량 (Kcal)	361	241	인 (mg)	233.99	155.99	20:4(n-6)	0.1	0.1
탄수화물 (g)	14.5	9.7	마그네슘 (mg)	41.75	27.83	18:3(n-3)	1.0	0.6
단백질 (g)	17.7	11.8	망간 (mg)	0.58	0.39	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	25.8	17.2	구리 (mg)	0.24	0.16	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.6	3.1	아연 (mg)	1.86	1.24	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	89.7	59.8	포화지방 (g)	5.4	3.6	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.2	1.5	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:2t	0.1	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.25	0.17	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.29	0.19	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.05	0.70	6:0	0.0	0.0	Ala	908.07	605.38
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1033.99	689.33
레티놀 (μg)	17.32	11.55	10:0	0.0	0.0	Asp	1676.25	1117.50
베타카로틴 (μg)	1175.75	783.83	12:0	0.0	0.0	Cys	225.87	150.58
토코페롤 (μg)	6.14	4.10	14:0	0.1	0.1	Glu	2947.02	1964.68
토코트리엔놀 (μg)	0.45	0.30	16:0	3.7	2.5	Gly	734.00	489.33
콜레스테롤 (mg)	131.80	87.86	18:0	1.5	1.0	His	479.00	319.33
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.0	Ile	704.32	469.54
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1393.10	928.73
fructose (g)	0.2	0.1	16:1	0.2	0.2	Lys	1201.00	800.67
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	6.9	4.6	Met	355.05	236.70
maltose (g)	0.9	0.6	18:1(n-7)c	0.4	0.3	Phe	806.81	537.87
당류 (g)	1.1	0.7	20:1	0.1	0.1	Pro	805.14	536.76
나트륨 (mg)	480.15	320.10	20:2	0.0	0.0	Ser	939.69	626.46
칼륨 (mg)	321.51	214.34	18:2(n-6)c	8.9	5.9	Thr	737.08	491.39
칼슘 (mg)	110.19	73.46	18:3(n-6)	0.1	0.0	Tyr	527.55	351.70
철 (mg)	2.03	1.35	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	824.10	549.40

# 071 녹두빈대떡



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약1/2조각) (100g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

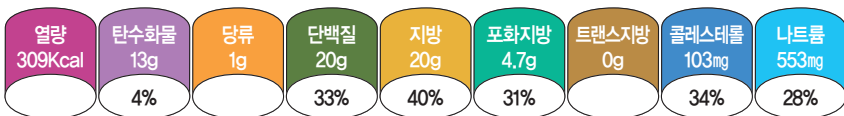
분류	전류		분류	전류		분류	전류	
	1인분(약)/2조각	-		1인분(약)/2조각	-		1인분(약)/2조각	-
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량 (Kcal)	208	208	인 (mg)	126.17	126.17	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	20.9	20.9	마그네슘 (mg)	35.86	35.86	18:3(n-3)	0.5	0.5
단백질 (g)	7.9	7.9	망간 (mg)	0.30	0.30	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	10.3	10.3	구리 (mg)	0.22	0.22	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.6	4.6	아연 (mg)	0.84	0.84	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	59.5	59.5	포화지방 (g)	2.3	2.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.3	1.3	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.14	0.14	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.13	0.13	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.94	0.94	6:0	0.0	0.0	Ala	395.27	395.27
비타민 C (mg)	1.69	1.69	8:0	0.0	0.0	Arg	511.69	511.69
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	939.67	939.67
베타카로틴 (μg)	100.01	100.01	12:0	0.0	0.0	Cys	49.47	49.47
토코페롤 (μg)	3.80	3.80	14:0	0.0	0.0	Glu	1585.71	1585.71
토코트리에놀 (μg)	0.08	0.08	16:0	1.5	1.5	Gly	333.00	333.00
콜레스테롤 (mg)	12.48	12.48	18:0	0.6	0.6	His	236.34	236.34
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	317.37	317.37
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	618.43	618.43
fructose (g)	0.1	0.1	16:1	0.1	0.1	Lys	577.51	577.51
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.8	2.8	Met	100.68	100.68
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.3	0.3	Phe	452.73	452.73
당류 (g)	0.1	0.1	20:1	0.1	0.1	Pro	400.58	400.58
나트륨 (mg)	232.05	232.05	20:2	0.0	0.0	Ser	426.19	426.19
칼륨 (mg)	265.32	265.32	18:2(n-6)c	4.5	4.5	Thr	292.36	292.36
칼슘 (mg)	21.13	21.13	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	207.90	207.90
철 (mg)	0.97	0.97	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	391.85	391.85

# 072 동그랑땡



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약10개) (150g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

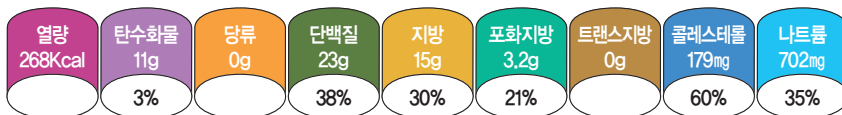
분류	전류		분류	전류		분류	전류	
	1인분(약10개)	-		1인분(약10개)	-		1인분(약10개)	-
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량 (Kcal)	309	206	인 (mg)	246.30	164.20	20:4(n-6)	0.1	0.1
탄수화물 (g)	12.7	8.5	마그네슘 (mg)	41.20	27.47	18:3(n-3)	0.6	0.4
단백질 (g)	19.6	13.1	망간 (mg)	0.54	0.36	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	20.0	13.3	구리 (mg)	0.24	0.16	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.6	2.4	아연 (mg)	1.95	1.30	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	95.3	63.5	포화지방 (g)	4.7	3.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.4	1.6	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.32	0.21	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.26	0.18	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.22	0.82	6:0	0.0	0.0	Ala	1013.91	675.94
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1207.04	804.70
레티놀 (μg)	9.73	6.49	10:0	0.0	0.0	Asp	1876.80	1251.20
베타카로틴 (μg)	531.35	354.24	12:0	0.0	0.0	Cys	222.64	148.42
토코페롤 (μg)	4.58	3.05	14:0	0.1	0.1	Glu	3386.32	2257.55
토코트리엔놀 (μg)	0.44	0.29	16:0	3.2	2.1	Gly	867.88	578.59
콜레스테롤 (mg)	103.27	68.84	18:0	1.3	0.9	His	572.24	381.49
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.0	Ile	797.47	531.65
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1528.27	1018.85
fructose (g)	0.3	0.2	16:1	0.2	0.2	Lys	1353.47	902.31
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	5.7	3.8	Met	376.77	251.18
maltose (g)	0.7	0.5	18:1(n-7)c	0.4	0.2	Phe	900.39	600.26
당류 (g)	1.0	0.7	20:1	0.1	0.1	Pro	905.87	603.92
나트륨 (mg)	553.09	368.72	20:2	0.0	0.0	Ser	992.97	661.98
칼륨 (mg)	344.29	229.53	18:2(n-6)c	6.2	4.1	Thr	827.38	551.59
칼슘 (mg)	98.40	65.60	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	599.30	399.53
철 (mg)	2.03	1.36	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	901.95	601.30

# 073 동태전



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약6개) (150g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

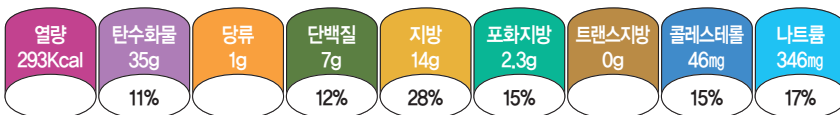
분류	전류		분류	전류		분류	전류	
	눈대중량	1인분(약6개)		눈대중량	1인분(약6개)		눈대중량	1인분(약6개)
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량 (Kcal)	268	179	인 (mg)	420,79	280.53	20:4(n-6)	0.1	0.1
탄수화물 (g)	10.5	7.0	마그네슘 (mg)	31.83	21.22	18:3(n-3)	0.6	0.4
단백질 (g)	22.6	15.1	망간 (mg)	0.13	0.08	20:5(n-3)	0.1	0.1
지방 (g)	15.0	10.0	구리 (mg)	0.21	0.14	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.4	2.3	아연 (mg)	1.07	0.71	22:6(n-3)	0.2	0.2
수분 (g)	99.2	66.1	포화지방 (g)	3.2	2.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.6	1.7	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.03	0.02	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.24	0.16	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.30	0.20	6:0	0.0	0.0	Ala	1205.13	803.42
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1375.84	917.23
레티놀 (μg)	38.57	25.71	10:0	0.0	0.0	Asp	2141.87	1427.91
베타카로틴 (μg)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Cys	306.60	204.40
토코페롤 (μg)	6.31	4.21	14:0	0.0	0.0	Glu	3513.86	2342.57
토코트리엔놀 (μg)	0.23	0.15	16:0	2.3	1.5	Gly	931.25	620.84
콜레스테롤 (mg)	178.76	119.17	18:0	0.8	0.5	His	462.82	308.55
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	937.12	624.75
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1828.39	1218.93
fructose (g)	0.2	0.1	16:1	0.1	0.1	Lys	1783.34	1188.89
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	4.2	2.8	Met	671.27	447.51
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.3	0.2	Phe	957.86	638.57
당류 (g)	0.2	0.1	20:1	0.1	0.0	Pro	835.93	557.28
나트륨 (mg)	702.16	468.10	20:2	0.0	0.0	Ser	1160.05	773.36
칼륨 (mg)	260.93	173.95	18:2(n-6)c	6.2	4.1	Thr	1011.77	674.51
칼슘 (mg)	48.40	32.27	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	755.06	503.38
철 (mg)	1.23	0.82	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1082.54	721.69

# 074 파전



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약1/2조각) (150g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

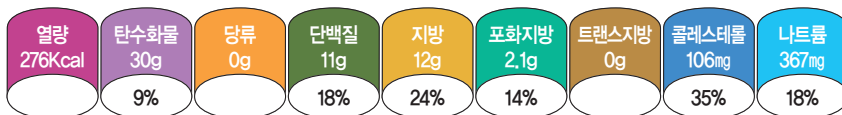
분류	전류		분류	전류		분류	전류	
	1인분(약1/2조각)	-		1인분(약1/2조각)	-		1인분(약1/2조각)	-
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량 (Kcal)	293	195	인 (mg)	101.90	67.94	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	34.8	23.2	마그네슘 (mg)	19.49	12.99	18:3(n-3)	0.7	0.5
단백질 (g)	6.8	4.6	망간 (mg)	0.46	0.30	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	14.0	9.4	구리 (mg)	0.06	0.04	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.2	4.1	아연 (mg)	0.43	0.28	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	92.9	61.9	포화지방 (g)	2.3	1.5	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.5	1.0	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.18	0.12	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.36	0.24	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.69	0.46	6:0	0.0	0.0	Ala	277.03	184.68
비타민 C (mg)	0.95	0.63	8:0	0.0	0.0	Arg	286.70	191.14
레티놀 (μg)	5.26	3.50	10:0	0.0	0.0	Asp	450.99	300.66
베타카로틴 (μg)	578.42	385.61	12:0	0.0	0.0	Cys	118.64	79.09
토코페롤 (μg)	6.28	4.19	14:0	0.0	0.0	Glu	1862.73	1241.82
토코트리에놀 (μg)	0.26	0.17	16:0	1.6	1.1	Gly	240.04	160.02
콜레스테롤 (mg)	46.14	30.76	18:0	0.6	0.4	His	140.09	93.40
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	242.00	161.34
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	470.74	313.83
fructose (g)	0.2	0.1	16:1	0.0	0.0	Lys	269.65	179.77
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	3.2	2.1	Met	103.54	69.03
maltose (g)	0.6	0.4	18:1(n-7)c	0.3	0.2	Phe	326.11	217.41
당류 (g)	0.8	0.5	20:1	0.1	0.0	Pro	562.20	374.80
나트륨 (mg)	345.96	230.64	20:2	0.0	0.0	Ser	366.70	244.47
칼륨 (mg)	189.67	126.45	18:2(n-6)c	6.0	4.0	Thr	222.24	148.16
칼슘 (mg)	46.97	31.31	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	170.64	113.76
철 (mg)	0.77	0.51	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	296.49	197.66

# 075 해물파전



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약1/2조각) (150g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

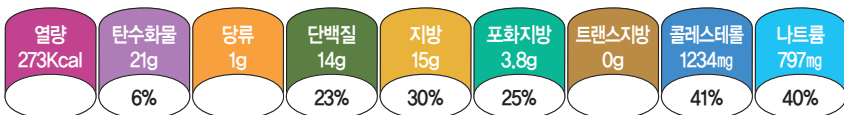
분류	전류		분류	전류		분류	전류	
순대중량	1인분(약1/2조각)	-	순대중량	1인분(약1/2조각)	-	순대중량	1인분(약1/2조각)	-
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량 (Kcal)	276	184	인 (mg)	166.59	111.06	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	30.1	20.0	마그네슘 (mg)	29.86	19.91	18:3(n-3)	0.6	0.4
단백질 (g)	11.0	7.4	망간 (mg)	0.46	0.31	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	12.4	8.3	구리 (mg)	0.19	0.13	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.5	3.6	아연 (mg)	0.91	0.61	22:6(n-3)	0.1	0.1
수분 (g)	94.9	63.3	포화지방 (g)	2.1	1.4	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.6	1.1	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.13	0.09	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.36	0.24	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.94	1.30	6:0	0.0	0.0	Ala	510.12	340.08
비타민 C (mg)	0.78	0.52	8:0	0.0	0.0	Arg	647.30	431.53
레티놀 (μg)	7.98	5.32	10:0	0.0	0.0	Asp	901.59	601.06
베타카로틴 (μg)	485.39	323.60	12:0	0.0	0.0	Cys	172.67	115.12
토코페롤 (μg)	5.51	3.67	14:0	0.0	0.0	Glu	2286.32	1524.21
토코트리에놀 (μg)	0.20	0.13	16:0	1.5	1.0	Gly	476.37	317.58
콜레스테롤 (mg)	106.85	70.57	18:0	0.5	0.3	His	235.36	156.91
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	413.74	275.83
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	763.24	508.83
fructose (g)	0.2	0.1	16:1	0.1	0.0	Lys	638.00	425.33
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.9	1.9	Met	221.31	147.54
maltose (g)	0.3	0.2	18:1(n-7)c	0.3	0.2	Phe	471.23	314.16
당류 (g)	0.4	0.3	20:1	0.1	0.0	Pro	707.74	471.83
나트륨 (mg)	366.82	244.55	20:2	0.0	0.0	Ser	543.92	362.61
칼륨 (mg)	201.93	134.62	18:2(n-6)c	5.5	3.6	Thr	412.16	274.77
칼슘 (mg)	47.66	31.77	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	296.82	197.88
철 (mg)	1.62	1.08	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	458.36	305.57

# 076 화양적



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약3개) (150g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

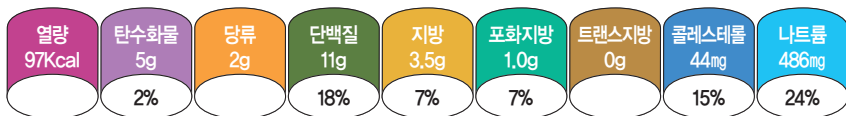
분류	전류		분류	전류		분류	전류	
	1인분(약3개)	-		1인분(약3개)	-		1인분(약3개)	-
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량 (Kcal)	273	182	인 (mg)	206.18	137.46	20:4(n-6)	0.1	0.1
탄수화물 (g)	21.3	14.2	마그네슘 (mg)	20.74	13.83	18:3(n-3)	0.5	0.4
단백질 (g)	13.6	9.1	망간 (mg)	0.20	0.13	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	14.8	9.8	구리 (mg)	0.09	0.06	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	8.6	5.7	아연 (mg)	1.09	0.73	22:6(n-3)	0.1	0.0
수분 (g)	97.4	64.9	포화지방 (g)	3.8	2.5	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.9	1.9	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.10	0.06	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.16	0.11	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.35	0.24	6:0	0.0	0.0	Ala	768.02	512.01
비타민 C (mg)	6.60	4.40	8:0	0.0	0.0	Arg	807.21	538.14
레티놀 (μg)	26.35	17.56	10:0	0.0	0.0	Asp	1327.91	885.27
베타카로틴 (μg)	129.98	86.65	12:0	0.0	0.0	Cys	180.24	120.16
토코페롤 (μg)	4.56	3.04	14:0	0.1	0.0	Glu	2392.98	1595.32
토코트리엔놀 (μg)	0.11	0.07	16:0	2.7	1.8	Gly	743.35	495.57
콜레스테롤 (mg)	123.25	82.17	18:0	1.0	0.7	His	317.81	211.87
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	552.67	368.45
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1095.64	730.43
fructose (g)	0.2	0.1	16:1	0.3	0.2	Lys	1014.33	676.22
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	5.0	3.3	Met	319.90	213.27
maltose (g)	1.0	0.6	18:1(n-7)c	0.3	0.2	Phe	606.05	404.03
당류 (g)	1.2	0.8	20:1	0.1	0.1	Pro	568.52	379.01
나트륨 (mg)	797.03	531.35	20:2	0.0	0.0	Ser	760.99	507.33
칼륨 (mg)	202.26	134.84	18:2(n-6)c	5.2	3.5	Thr	616.58	411.05
칼슘 (mg)	210.62	140.42	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	374.99	249.99
철 (mg)	1.43	0.95	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	668.60	445.73

# 077 갈치조림



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (100g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

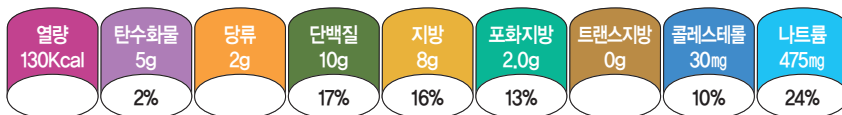
분류	조림류		분류	조림류		분류	조림류	
	눈대중량	1중간접시		1중간접시	-		눈대중량	1중간접시
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량 (Kcal)	97	97	인 (mg)	119.69	119.69	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	5.3	5.3	마그네슘 (mg)	26.56	26.56	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	11.0	11.0	망간 (mg)	0.13	0.13	20:5(n-3)	0.1	0.1
지방 (g)	3.5	3.5	구리 (mg)	0.06	0.06	22:5(n-3)	0.1	0.1
식이섬유 (g)	1.5	1.5	아연 (mg)	0.46	0.46	22:6(n-3)	0.4	0.4
수분 (g)	78.1	78.1	포화지방 (g)	1.0	1.0	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.0	2.0	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.14	0.14	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.08	0.08	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	2.21	2.21	6:0	0.0	0.0	Ala	639.63	639.63
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	653.92	653.92
레티놀 (μg)	24.57	24.57	10:0	0.0	0.0	Asp	1079.31	1079.31
베타카로틴 (μg)	328.66	328.66	12:0	0.0	0.0	Cys	52.69	52.69
토코페롤 (μg)	1.18	1.18	14:0	0.1	0.1	Glu	2057.65	2057.65
토코트리에놀 (μg)	0.11	0.11	16:0	0.7	0.7	Gly	612.67	612.67
콜레스테롤 (mg)	43.56	43.56	18:0	0.2	0.2	His	215.33	215.33
sucrose (g)	0.2	0.2	20:0	0.0	0.0	Ile	422.90	422.90
glucose (g)	0.5	0.5	14:1	0.0	0.0	Leu	779.19	779.19
fructose (g)	0.7	0.7	16:1	0.2	0.2	Lys	936.78	936.78
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.6	0.6	Met	235.86	235.86
maltose (g)	0.5	0.5	18:1(n-7)c	0.1	0.1	Phe	383.33	383.33
당류 (g)	1.9	1.9	20:1	0.0	0.0	Pro	418.77	418.77
나트륨 (mg)	486.39	486.39	20:2	0.0	0.0	Ser	432.45	432.45
칼륨 (mg)	275.52	275.52	18:2(n-6)c	0.3	0.3	Thr	460.13	460.13
칼슘 (mg)	58.25	58.25	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	331.53	331.53
철 (mg)	0.56	0.56	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	477.45	477.45

# 078 고등어조림



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (100g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

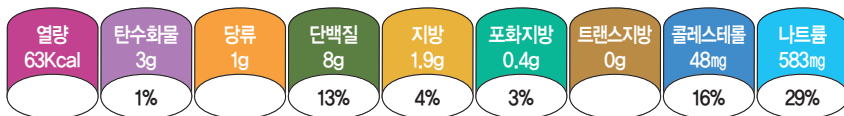
분류	조림류		분류	조림류		분류	조림류	
	눈대중량	1중간접시		1중간접시	-		눈대중량	1중간접시
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량 (Kcal)	130	130	인 (mg)	119.34	119.34	20:4(n-6)	0.1	0.1
탄수화물 (g)	5.0	5.0	마그네슘 (mg)	23.77	23.77	18:3(n-3)	0.2	0.2
단백질 (g)	10.0	10.0	망간 (mg)	0.13	0.13	20:5(n-3)	0.4	0.4
지방 (g)	7.8	7.8	구리 (mg)	0.08	0.08	22:5(n-3)	0.1	0.1
식이섬유 (g)	2.4	2.4	아연 (mg)	0.49	0.49	22:6(n-3)	1.1	1.1
수분 (g)	75.3	75.3	포화지방 (g)	2.0	2.0	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.9	1.9	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.16	0.16	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.14	0.14	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	2.92	2.92	6:0	0.0	0.0	Ala	586.99	586.99
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	632.84	632.84
레티놀 (μg)	8.68	8.68	10:0	0.0	0.0	Asp	1016.00	1016.00
베타카로틴 (μg)	507.94	507.94	12:0	0.0	0.0	Cys	45.37	45.37
토코페롤 (μg)	0.91	0.91	14:0	0.3	0.3	Glu	1837.91	1837.91
토코트리에놀 (μg)	0.07	0.07	16:0	1.3	1.3	Gly	496.35	496.35
콜레스테롤 (mg)	30.02	30.02	18:0	0.3	0.3	His	421.91	421.91
sucrose (g)	0.4	0.4	20:0	0.0	0.0	Ile	415.97	415.97
glucose (g)	0.7	0.7	14:1	0.0	0.0	Leu	746.33	746.33
fructose (g)	0.5	0.5	16:1	0.3	0.3	Lys	903.77	903.77
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.0	1.0	Met	227.50	227.50
maltose (g)	0.5	0.5	18:1(n-7)c	0.3	0.3	Phe	388.77	388.77
당류 (g)	2.0	2.0	20:1	0.2	0.2	Pro	395.49	395.49
나트륨 (mg)	474.69	474.69	20:2	0.2	0.2	Ser	409.94	409.94
칼륨 (mg)	250.42	250.42	18:2(n-6)c	0.4	0.4	Thr	449.14	449.14
칼슘 (mg)	59.15	59.15	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	320.73	320.73
철 (mg)	0.91	0.91	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	487.23	487.23

# 079 돼지고기메추리알장조림



## 영양성분

1회 제공량 1/2작은접시 (50g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

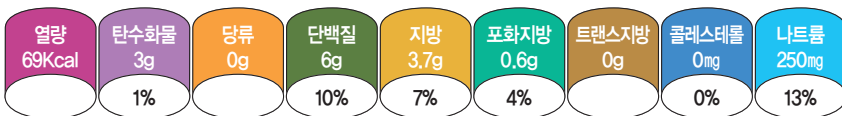
분류	조림류		분류	조림류		분류	조림류	
	눈대중량	1/2작은접시		눈대중량	1/2작은접시		눈대중량	1/2작은접시
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량 (Kcal)	63	127	인 (mg)	66.03	132.07	20:4(n-6)	0.0	0.1
탄수화물 (g)	3.4	6.7	마그네슘 (mg)	9.49	18.98	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	8.3	16.7	망간 (mg)	0.06	0.13	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	1.9	3.7	구리 (mg)	0.05	0.09	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	0.5	1.1	아연 (mg)	0.81	1.61	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	34.7	69.4	포화지방 (g)	0.4	0.9	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.8	3.5	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.14	0.27	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.08	0.16	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.93	1.86	6:0	0.0	0.0	Ala	500.51	1001.01
비타민 C (mg)	0.03	0.06	8:0	0.0	0.0	Arg	551.49	1102.97
레티놀 (μg)	14.06	28.12	10:0	0.0	0.0	Asp	824.92	1649.83
베타카로틴 (μg)	1.44	2.89	12:0	0.0	0.0	Cys	61.00	121.99
토코페롤 (μg)	0.27	0.54	14:0	0.0	0.0	Glu	1488.00	2976.01
토코트리엔놀 (μg)	0.01	0.02	16:0	0.3	0.6	Gly	382.49	764.99
콜레스테롤 (mg)	47.64	95.28	18:0	0.1	0.3	His	273.24	546.49
sucrose (g)	0.5	0.9	20:0	0.0	0.0	Ile	390.96	781.92
glucose (g)	0.1	0.1	14:1	0.0	0.0	Leu	692.48	1384.95
fructose (g)	0.3	0.6	16:1	0.0	0.1	Lys	774.26	1548.52
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.5	0.9	Met	213.09	426.19
maltose (g)	0.4	0.9	18:1(n-7)c	0.0	0.1	Phe	358.94	717.88
당류 (g)	1.3	2.5	20:1	0.0	0.0	Pro	341.71	683.43
나트륨 (mg)	582.99	1165.97	20:2	0.0	0.0	Ser	390.22	780.44
칼륨 (mg)	100.66	201.32	18:2(n-6)c	0.2	0.3	Thr	405.42	810.84
칼슘 (mg)	8.84	17.69	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	286.41	572.82
철 (mg)	0.56	1.11	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	427.08	854.15

# 080 두부조림



## 영양성분

1회 제공량 1작은접시 (50g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

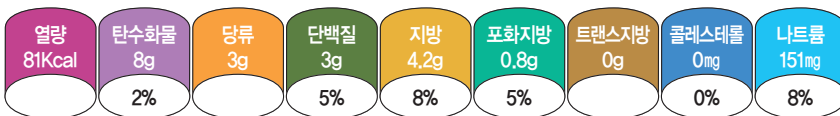
분류	조림류		분류	조림류		분류	조림류	
	1작은접시	-		1작은접시	-		1작은접시	-
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량 (Kcal)	69	139	인 (mg)	97.17	194.34	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	2.9	5.7	마그네슘 (mg)	27.80	55.61	18:3(n-3)	0.3	0.6
단백질 (g)	6.1	12.3	망간 (mg)	0.44	0.87	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	3.7	7.4	구리 (mg)	0.11	0.21	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.5	3.1	아연 (mg)	0.55	1.11	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	36.2	72.4	포화지방 (g)	0.6	1.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.1	2.2	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.04	0.09	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.03	0.05	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.47	0.93	6:0	0.0	0.0	Ala	280.86	561.72
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	473.61	947.23
레티놀 (μg)	0.06	0.12	10:0	0.0	0.0	Asp	744.31	1488.61
베타카로틴 (μg)	58.44	116.88	12:0	0.0	0.0	Cys	65.77	131.53
토코페롤 (μg)	2.45	4.90	14:0	0.0	0.0	Glu	1328.49	2656.98
토코트리에놀 (μg)	0.00	0.00	16:0	0.4	0.9	Gly	272.68	545.35
콜레스테롤 (mg)	0.00	0.00	18:0	0.2	0.3	His	158.22	316.45
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	280.09	560.18
glucose (g)	0.0	0.1	14:1	0.0	0.0	Leu	489.42	978.85
fructose (g)	0.2	0.4	16:1	0.0	0.0	Lys	426.36	852.73
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.0	1.9	Met	69.93	139.86
maltose (g)	0.0	0.1	18:1(n-7)c	0.1	0.2	Phe	332.79	665.57
당류 (g)	0.3	0.5	20:1	0.0	0.0	Pro	333.03	666.06
나트륨 (mg)	250.01	500.02	20:2	0.0	0.0	Ser	341.37	682.74
칼륨 (mg)	95.55	191.10	18:2(n-6)c	1.9	3.9	Thr	244.87	489.75
칼슘 (mg)	75.18	150.36	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	228.69	457.39
철 (mg)	0.88	1.76	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	285.74	571.47

# 081 땅콩조림



## 영양성분

1회 제공량 1/2작은접시 (20g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

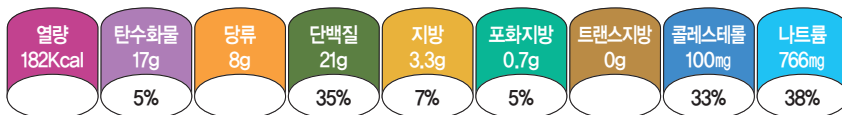
분류	조림류		분류	조림류		분류	조림류	
	눈대중량	1/2작은접시		1/2작은접시	-		눈대중량	1/2작은접시
중량(g)	20	100	중량(g)	20	100	중량(g)	20	100
열량 (Kcal)	81	407	인 (mg)	54.11	270.57	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	7.7	38.6	마그네슘 (mg)	27.10	135.50	18:3(n-3)	0.0	0.1
단백질 (g)	3.2	16.1	망간 (mg)	0.32	1.58	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	4.2	20.9	구리 (mg)	0.09	0.43	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.1	15.3	아연 (mg)	0.38	1.88	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	4.3	21.3	포화지방 (g)	0.8	3.9	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	0.6	3.1	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.03	0.17	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.01	0.07	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.46	2.29	6:0	0.0	0.0	Ala	125.39	626.94
비타민 C (mg)	0.56	2.79	8:0	0.0	0.0	Arg	345.91	1729.54
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	381.37	1906.83
베타카로틴 (μg)	0.83	4.14	12:0	0.0	0.0	Cys	31.56	157.78
토코페롤 (μg)	1.25	6.23	14:0	0.0	0.0	Glu	646.36	3231.78
토코트리에놀 (μg)	0.21	1.04	16:0	0.5	2.7	Gly	188.39	941.95
콜레스테롤 (mg)	0.00	0.00	18:0	0.2	0.8	His	72.96	364.79
sucrose (g)	1.0	4.9	20:0	0.1	0.3	Ile	102.29	511.47
glucose (g)	0.6	2.8	14:1	0.0	0.0	Leu	216.32	1081.62
fructose (g)	0.1	0.5	16:1	0.0	0.0	Lys	109.16	545.82
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.0	10.2	Met	25.18	125.92
maltose (g)	1.2	6.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	166.07	830.35
당류 (g)	2.9	14.3	20:1	0.0	0.2	Pro	132.07	660.34
나트륨 (mg)	150.80	754.01	20:2	0.0	0.0	Ser	163.86	819.28
칼륨 (mg)	76.15	380.73	18:2(n-6)c	1.7	8.6	Thr	91.44	457.20
칼슘 (mg)	9.56	47.78	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	90.57	452.84
철 (mg)	0.26	1.30	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	125.31	626.53

# 082 북어조림



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (100g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

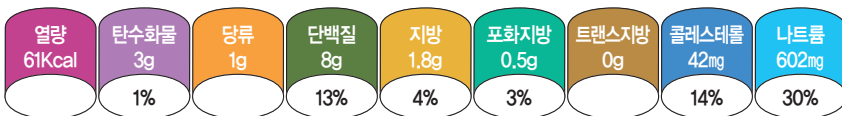
분류	조림류		분류	조림류		분류	조림류	
	1중간접시	-		1중간접시	-		1중간접시	-
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량 (Kcal)	182	182	인 (mg)	207.26	207.26	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	17.1	17.1	마그네슘 (mg)	37.20	37.20	18:3(n-3)	0.2	0.2
단백질 (g)	20.8	20.8	망간 (mg)	0.12	0.12	20:5(n-3)	0.1	0.1
지방 (g)	3.3	3.3	구리 (mg)	0.09	0.09	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.1	2.1	아연 (mg)	0.75	0.75	22:6(n-3)	0.2	0.2
수분 (g)	55.7	55.7	포화지방 (g)	0.7	0.7	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	3.0	3.0	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.11	0.11	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.12	0.12	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.39	1.39	6:0	0.0	0.0	Ala	1226.59	1226.59
비타민 C (mg)	3.41	3.41	8:0	0.0	0.0	Arg	1355.93	1355.93
레티놀 (μg)	2.15	2.15	10:0	0.0	0.0	Asp	2121.92	2121.92
베타카로틴 (μg)	267.97	267.97	12:0	0.0	0.0	Cys	177.01	177.01
토코페롤 (μg)	2.62	2.62	14:0	0.0	0.0	Glu	3294.20	3294.20
토코트리에놀 (μg)	0.36	0.36	16:0	0.5	0.5	Gly	1102.32	1102.32
콜레스테롤 (mg)	99.63	99.63	18:0	0.2	0.2	His	412.23	412.23
sucrose (g)	1.2	1.2	20:0	0.0	0.0	Ile	852.84	852.84
glucose (g)	1.3	1.3	14:1	0.0	0.0	Leu	1693.24	1693.24
fructose (g)	1.1	1.1	16:1	0.0	0.0	Lys	1699.94	1699.94
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.8	0.8	Met	572.49	572.49
maltose (g)	4.5	4.5	18:1(n-7)c	0.1	0.1	Phe	821.69	821.69
당류 (g)	8.2	8.2	20:1	0.0	0.0	Pro	746.53	746.53
나트륨 (mg)	765.95	765.95	20:2	0.0	0.0	Ser	952.70	952.70
칼륨 (mg)	269.65	269.65	18:2(n-6)c	1.5	1.5	Thr	939.21	939.21
칼슘 (mg)	154.90	154.90	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	592.55	592.55
철 (mg)	0.70	0.70	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	941.07	941.07

# 083 소고기메추리알장조림



## 영양성분

1회 제공량 1/2작은접시 (50g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

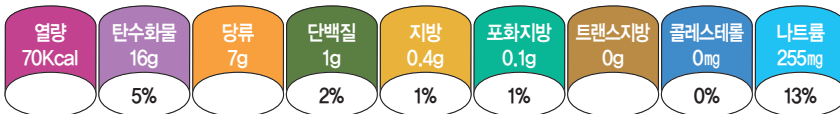
분류	조림류		분류	조림류		분류	조림류	
	1/2작은접시	-		1/2작은접시	-		1/2작은접시	-
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량 (Kcal)	61	121	인 (mg)	57.61	115.23	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	2.9	5.8	마그네슘 (mg)	8.92	17.83	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	8.1	16.3	망간 (mg)	0.06	0.11	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	1.8	3.7	구리 (mg)	0.06	0.13	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	0.6	1.2	아연 (mg)	1.40	2.81	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	35.4	70.8	포화지방 (g)	0.5	0.9	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.8	3.5	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.06	0.11	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.07	0.14	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.96	1.92	6:0	0.0	0.0	Ala	533.13	1066.27
비타민 C (mg)	0.02	0.05	8:0	0.0	0.0	Arg	562.41	1124.83
레티놀 (μg)	12.09	24.17	10:0	0.0	0.0	Asp	820.31	1640.62
베타카로틴 (μg)	9.94	19.89	12:0	0.0	0.0	Cys	63.86	127.72
토코페롤 (μg)	0.37	0.75	14:0	0.0	0.0	Glu	1562.49	3124.98
토코트리에놀 (μg)	0.01	0.02	16:0	0.3	0.6	Gly	432.72	865.43
콜레스테롤 (mg)	41.52	83.03	18:0	0.1	0.3	His	255.24	510.49
sucrose (g)	0.1	0.1	20:0	0.0	0.0	Ile	390.61	781.23
glucose (g)	0.1	0.2	14:1	0.0	0.0	Leu	700.96	1401.93
fructose (g)	0.3	0.5	16:1	0.0	0.1	Lys	782.85	1565.70
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.5	0.9	Met	222.56	445.11
maltose (g)	0.3	0.6	18:1(n-7)c	0.0	0.1	Phe	364.80	729.60
당류 (g)	0.7	1.4	20:1	0.0	0.0	Pro	374.77	749.55
나트륨 (mg)	602.12	1204.24	20:2	0.0	0.0	Ser	391.79	783.58
칼륨 (mg)	86.54	173.09	18:2(n-6)c	0.1	0.1	Thr	409.20	818.39
칼슘 (mg)	8.46	16.91	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	293.54	587.08
철 (mg)	0.80	1.59	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	427.66	855.32

# 084 우엉조림



## 영양성분

1회 제공량 1/2작은접시 (30g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

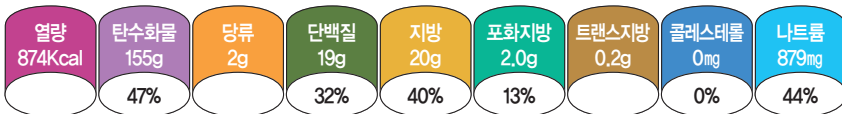
분류	조림류		분류	조림류		분류	조림류	
	눈대중량	1/2작은접시		1/2작은접시	-		눈대중량	1/2작은접시
중량(g)	30	100	중량(g)	30	100	중량(g)	30	100
열량 (Kcal)	70	233	인 (mg)	22.16	73.88	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	15.8	52.8	마그네슘 (mg)	13.70	45.66	18:3(n-3)	0.0	0.1
단백질 (g)	0.8	2.6	망간 (mg)	0.06	0.21	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	0.4	1.2	구리 (mg)	0.05	0.16	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.2	4.0	아연 (mg)	0.13	0.43	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	12.2	40.6	포화지방 (g)	0.1	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	0.8	2.8	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.02	0.07	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.01	0.02	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.40	1.32	6:0	0.0	0.0	Ala	24.18	80.59
비타민 C (mg)	0.04	0.14	8:0	0.0	0.0	Arg	101.44	338.13
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	85.37	284.58
베타카로틴 (μg)	2.56	8.54	12:0	0.0	0.0	Cys	1.07	3.58
토코페롤 (μg)	0.46	1.53	14:0	0.0	0.0	Glu	147.38	491.25
토코트리에놀 (μg)	0.00	0.01	16:0	0.0	0.1	Gly	20.88	69.59
콜레스테롤 (mg)	0.01	0.04	18:0	0.0	0.1	His	10.96	36.52
sucrose (g)	0.6	2.1	20:0	0.0	0.0	Ile	19.35	64.51
glucose (g)	1.3	4.4	14:1	0.0	0.0	Leu	31.75	105.84
fructose (g)	0.4	1.5	16:1	0.0	0.0	Lys	28.15	93.85
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.1	0.3	Met	3.37	11.22
maltose (g)	4.7	15.7	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Phe	21.82	72.72
당류 (g)	7.1	23.6	20:1	0.0	0.0	Pro	52.10	173.67
나트륨 (mg)	254.75	849.17	20:2	0.0	0.0	Ser	22.88	76.27
칼륨 (mg)	56.87	189.58	18:2(n-6)c	0.2	0.6	Thr	18.85	62.84
칼슘 (mg)	16.32	54.39	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	6.78	22.61
철 (mg)	0.31	1.03	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	22.62	75.39

# 085 잿죽



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (700g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

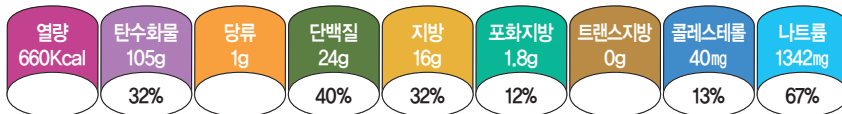
분류	죽류		분류	죽류		분류	죽류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	700	100	중량(g)	700	100	중량(g)	700	100
열량 (Kcal)	874	125	인 (mg)	272.66	38.95	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	155.3	22.2	마그네슘 (mg)	88.91	12.70	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	19.2	2.7	망간 (mg)	4.50	0.64	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	19.6	2.8	구리 (mg)	0.70	0.10	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.4	0.8	아연 (mg)	2.92	0.42	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	502.7	71.8	포화지방 (g)	2.0	0.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	3.2	0.5	트랜스지방 (g)	0.2	0.0	18:2t	0.3	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.28	0.04	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.03	0.00	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.29	0.18	6:0	0.0	0.0	Ala	835.17	119.31
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1807.09	258.16
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	1501.38	214.48
베타카로틴 (μg)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Cys	174.97	25.00
토코페롤 (μg)	6.08	0.87	14:0	0.0	0.0	Glu	3384.34	483.48
토코트리엔놀 (μg)	0.65	0.09	16:0	1.4	0.2	Gly	755.91	107.99
콜레스테롤 (mg)	0.00	0.00	18:0	0.5	0.1	His	337.68	48.24
sucrose (g)	2.1	0.3	20:0	0.1	0.0	Ile	528.46	75.49
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1191.29	170.18
fructose (g)	0.2	0.0	16:1	0.0	0.0	Lys	599.64	85.66
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	5.3	0.8	Met	281.86	40.27
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	712.65	101.81
당류 (g)	2.4	0.3	20:1	0.2	0.0	Pro	710.85	101.55
나트륨 (mg)	878.81	125.54	20:2	0.1	0.0	Ser	892.77	127.54
칼륨 (mg)	306.59	43.80	18:2(n-6)c	9.2	1.3	Thr	517.82	73.97
칼슘 (mg)	32.85	4.69	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	531.17	75.88
철 (mg)	1.90	0.27	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	746.84	106.69

# 086 참치죽



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (800g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

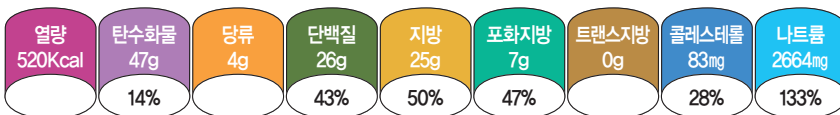
분류	죽류		분류	죽류		분류	죽류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	800	100	중량(g)	800	100	중량(g)	800	100
열량 (Kcal)	660	82	인 (mg)	250.44	31.31	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	104.6	13.1	마그네슘 (mg)	55.72	6.97	18:3(n-3)	0.2	0.0
단백질 (g)	24.2	3.0	망간 (mg)	1.00	0.13	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	16.1	2.0	구리 (mg)	0.30	0.04	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.4	0.7	아연 (mg)	2.46	0.31	22:6(n-3)	0.1	0.0
수분 (g)	650.4	81.3	포화지방 (g)	1.8	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	4.8	0.6	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.16	0.02	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.12	0.02	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	9.28	1.16	6:0	0.0	0.0	Ala	1475.96	184.50
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1744.99	218.12
레티놀 (μg)	0.59	0.07	10:0	0.0	0.0	Asp	2467.76	308.47
베타카로틴 (μg)	1833.10	229.14	12:0	0.0	0.0	Cys	188.61	23.58
토코페롤 (μg)	5.08	0.63	14:0	0.0	0.0	Glu	4345.21	543.15
토코트리에놀 (μg)	0.56	0.07	16:0	1.2	0.2	Gly	1163.07	145.38
콜레스테롤 (mg)	39.96	5.00	18:0	0.5	0.1	His	1060.59	132.57
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	981.30	122.66
glucose (g)	0.2	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	1931.26	241.41
fructose (g)	1.1	0.1	16:1	0.0	0.0	Lys	1733.56	216.70
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	3.3	0.4	Met	571.86	71.48
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	1085.48	135.68
당류 (g)	1.4	0.2	20:1	0.0	0.0	Pro	973.49	121.69
나트륨 (mg)	1342.40	167.80	20:2	0.0	0.0	Ser	1138.90	142.36
칼륨 (mg)	569.86	71.23	18:2(n-6)c	4.0	0.5	Thr	1007.86	125.98
칼슘 (mg)	78.45	9.81	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	790.58	98.82
철 (mg)	1.59	0.20	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1262.47	157.81

# 087 부대찌개



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (600g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

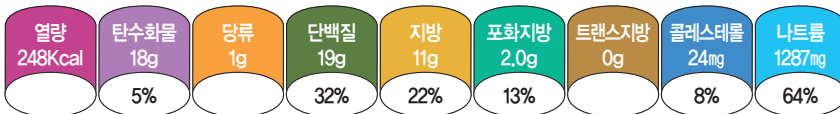
분류	찌개류		분류	찌개류		분류	찌개류	
	1인분	-		1인분	-		1인분	-
중량(g)	600	100	중량(g)	600	100	중량(g)	600	100
열량 (Kcal)	520	87	인 (mg)	376.96	62.83	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	47.3	7.9	마그네슘 (mg)	84.71	14.12	18:3(n-3)	0.3	0.1
단백질 (g)	26.0	4.3	망간 (mg)	0.83	0.14	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	25.2	4.2	구리 (mg)	0.27	0.04	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	7.4	1.2	아연 (mg)	2.45	0.41	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	492.5	82.1	포화지방 (g)	6.8	1.1	18:1(n-9)t	0.1	0.0
회분 (g)	9.0	1.5	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.65	0.11	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.40	0.07	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	8.35	1.39	6:0	0.0	0.0	Ala	1487.41	247.90
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1686.26	281.04
레티놀 (μg)	6.60	1.10	10:0	0.0	0.0	Asp	2405.36	400.89
베타카로틴 (μg)	984.80	164.13	12:0	0.0	0.0	Cys	137.09	22.85
토코페롤 (μg)	5.15	0.86	14:0	0.2	0.0	Glu	6987.91	1164.65
토코트리엔놀 (μg)	0.72	0.12	16:0	4.7	0.8	Gly	1644.78	274.13
콜레스테롤 (mg)	82.64	13.77	18:0	1.8	0.3	His	649.76	108.29
sucrose (g)	0.8	0.1	20:0	0.0	0.0	Ile	985.83	164.30
glucose (g)	1.5	0.3	14:1	0.0	0.0	Leu	1868.66	311.44
fructose (g)	0.9	0.1	16:1	0.7	0.1	Lys	1876.55	312.76
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	7.1	1.2	Met	377.84	62.97
maltose (g)	0.7	0.1	18:1(n-7)c	0.7	0.1	Phe	1047.87	174.64
당류 (g)	3.9	0.6	20:1	0.1	0.0	Pro	1490.77	248.46
나트륨 (mg)	2664.21	444.04	20:2	0.1	0.0	Ser	1145.68	190.95
칼륨 (mg)	776.21	129.37	18:2(n-6)c	4.0	0.7	Thr	998.69	166.45
칼슘 (mg)	245.64	40.94	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	726.72	121.12
철 (mg)	4.18	0.70	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1158.64	193.11

# 088 콩비지찌개



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (400g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	찌개류		분류	찌개류		분류	찌개류	
	1인분	-		1인분	-		1인분	-
중량(g)	400	100	중량(g)	400	100	중량(g)	400	100
열량 (Kcal)	248	62	인 (mg)	297.08	74.27	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	17.9	4.5	마그네슘 (mg)	106.90	26.73	18:3(n-3)	0.8	0.2
단백질 (g)	19.4	4.8	망간 (mg)	1.08	0.27	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	11.0	2.7	구리 (mg)	0.33	0.08	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	13.7	3.4	아연 (mg)	1.94	0.48	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	346.2	86.6	포화지방 (g)	2.0	0.5	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	5.6	1.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	1.02	0.25	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.29	0.07	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	7.09	1.77	6:0	0.0	0.0	Ala	999.83	249.96
비타민 C (mg)	0.11	0.03	8:0	0.0	0.0	Arg	1354.45	338.61
레티놀 (μg)	3.69	0.92	10:0	0.0	0.0	Asp	2218.86	554.71
베타카로틴 (μg)	776.13	194.03	12:0	0.0	0.0	Cys	172.82	43.21
토코페롤 (μg)	7.35	1.84	14:0	0.0	0.0	Glu	4517.85	1129.46
토코트리엔놀 (μg)	0.03	0.01	16:0	1.3	0.3	Gly	945.30	236.32
콜레스테롤 (mg)	24.05	6.01	18:0	0.6	0.1	His	501.01	125.25
sucrose (g)	0.2	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	786.14	196.53
glucose (g)	0.3	0.1	14:1	0.0	0.0	Leu	1430.87	357.72
fructose (g)	0.8	0.2	16:1	0.1	0.0	Lys	1487.14	371.78
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.5	0.6	Met	220.10	55.03
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.1	Phe	888.59	222.15
당류 (g)	1.3	0.3	20:1	0.0	0.0	Pro	1003.31	250.83
나트륨 (mg)	1287.09	321.77	20:2	0.0	0.0	Ser	945.24	236.31
칼륨 (mg)	784.96	196.24	18:2(n-6)c	3.6	0.9	Thr	794.83	198.71
칼슘 (mg)	166.80	41.70	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	602.19	150.55
철 (mg)	2.76	0.69	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	863.59	215.90

# 089 돼지고기 수육



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (300g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

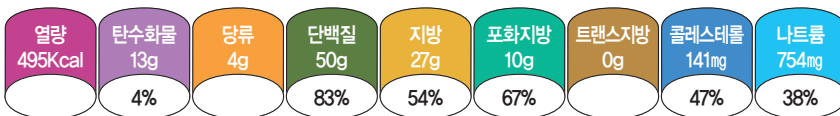
분류	점류		분류	점류		분류	점류	
	1중간접시	-		1중간접시	-		1중간접시	-
중량(g)	300	100	중량(g)	300	100	중량(g)	300	100
열량 (Kcal)	1206	402	인 (mg)	405.64	135.21	20:4(n-6)	0.3	0.1
탄수화물 (g)	10.3	3.4	마그네슘 (mg)	46.41	15.47	18:3(n-3)	0.7	0.2
단백질 (g)	67.1	22.4	망간 (mg)	0.07	0.02	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	99.6	33.2	구리 (mg)	0.26	0.09	22:5(n-3)	0.1	0.0
식이섬유 (g)	1.1	0.4	아연 (mg)	7.51	2.50	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	120.5	40.2	포화지방 (g)	37.0	12.3	18:1(n-9)t	0.2	0.1
회분 (g)	2.5	0.8	트랜스지방 (g)	0.3	0.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.74	0.25	지방산 조성 (g)			18:3t	0.1	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.58	0.19	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	5.10	1.70	6:0	0.0	0.0	Ala	4107.28	1369.09
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	4763.52	1587.84
레티놀 (μg)	4.35	1.45	10:0	0.1	0.0	Asp	6389.94	2129.98
베타카로틴 (μg)	0.00	0.00	12:0	0.1	0.0	Cys	407.89	135.96
토코페롤 (μg)	0.44	0.15	14:0	1.3	0.4	Glu	10505.09	3501.70
토코트리엔놀 (μg)	0.06	0.02	16:0	23.0	7.7	Gly	4078.95	1359.65
콜레스테롤 (mg)	133.91	44.64	18:0	12.3	4.1	His	2067.65	689.22
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.2	0.1	Ile	2901.64	967.21
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	5724.89	1908.30
fructose (g)	0.2	0.1	16:1	2.4	0.8	Lys	5791.55	1930.52
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	36.3	12.1	Met	1835.75	611.92
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	2.7	0.9	Phe	3028.39	1009.46
당류 (g)	0.2	0.1	20:1	0.7	0.2	Pro	3096.75	1032.25
나트륨 (mg)	416.68	138.89	20:2	0.4	0.1	Ser	2945.77	981.92
칼륨 (mg)	454.34	151.45	18:2(n-6)c	10.2	3.4	Thr	3289.43	1096.48
칼슘 (mg)	20.81	6.94	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	2386.52	795.51
철 (mg)	2.12	0.71	20:3(n-6)	0.1	0.0	Val	3204.64	1068.21

# 090 소갈비찜



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

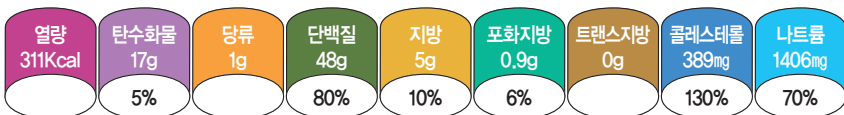
분류	점류		분류	점류		분류	점류	
눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	495	198	인 (mg)	214.66	85.87	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	13.1	5.3	마그네슘 (mg)	33.19	13.28	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	49.9	19.9	망간 (mg)	0.14	0.05	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	27.0	10.8	구리 (mg)	0.18	0.07	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.0	0.4	아연 (mg)	11.96	4.79	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	157.0	62.8	포화지방 (g)	10.3	4.1	18:1(n-9)t	0.9	0.4
회분 (g)	3.1	1.2	트랜스지방 (g)	1.1	0.4	18:2t	0.1	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.13	0.05	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.22	0.09	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.51	0.60	6:0	0.0	0.0	Ala	3351.21	1340.48
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	3508.87	1403.55
레티놀 (μg)	10.74	4.30	10:0	0.0	0.0	Asp	4795.33	1918.13
베타카로틴 (μg)	184.60	73.84	12:0	0.0	0.0	Cys	310.21	124.08
토코페롤 (μg)	1.95	0.78	14:0	0.7	0.3	Glu	8516.34	3406.53
토코트리에놀 (μg)	0.40	0.16	16:0	5.6	2.3	Gly	3661.96	1464.79
콜레스테롤 (mg)	141.48	56.59	18:0	4.0	1.6	His	1300.54	520.22
sucrose (g)	0.9	0.4	20:0	0.0	0.0	Ile	2162.92	865.17
glucose (g)	0.5	0.2	14:1	0.1	0.1	Leu	4286.52	1714.61
fructose (g)	2.1	0.8	16:1	0.8	0.3	Lys	4198.76	1679.50
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	8.2	3.3	Met	1194.04	477.62
maltose (g)	0.9	0.3	18:1(n-7)c	0.4	0.2	Phe	2222.39	888.96
당류 (g)	4.3	1.7	20:1	0.0	0.0	Pro	2663.84	1065.53
나트륨 (mg)	753.63	301.45	20:2	0.0	0.0	Ser	2195.75	878.30
칼륨 (mg)	352.25	140.90	18:2(n-6)c	0.9	0.4	Thr	2345.46	938.18
칼슘 (mg)	47.93	19.17	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1564.29	625.72
철 (mg)	4.00	1.60	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2517.84	1007.14

# 091 아구찜



## 영양성분

1회 제공량 1큰접시 (400g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

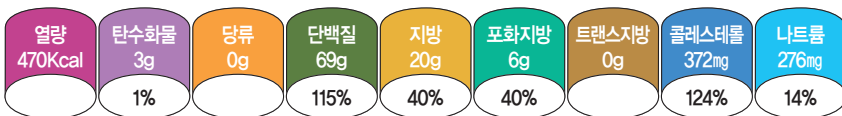
분류	찜류		분류	찜류		분류	찜류	
	1큰접시	-		1큰접시	-		1큰접시	-
중량(g)	400	100	중량(g)	400	100	중량(g)	400	100
열량 (Kcal)	311	78	인 (mg)	377.94	94.49	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	17.5	4.4	마그네슘 (mg)	82.01	20.50	18:3(n-3)	0.3	0.1
단백질 (g)	48.3	12.1	망간 (mg)	0.49	0.12	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	5.3	1.3	구리 (mg)	0.24	0.06	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.5	1.6	아연 (mg)	2.76	0.69	22:6(n-3)	0.3	0.1
수분 (g)	323.4	80.8	포화지방 (g)	0.9	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	5.6	1.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	1.94	0.48	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.30	0.08	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	4.87	1.22	6:0	0.0	0.0	Ala	3051.56	762.89
비타민 C (mg)	4.35	1.09	8:0	0.0	0.0	Arg	3453.03	863.26
레티놀 (μg)	44.45	11.11	10:0	0.0	0.0	Asp	5946.44	1486.61
베타카로틴 (μg)	1150.76	287.69	12:0	0.0	0.0	Cys	334.07	83.52
토코페롤 (μg)	7.01	1.75	14:0	0.0	0.0	Glu	8974.90	2243.72
토코트리엔놀 (μg)	0.06	0.01	16:0	0.6	0.2	Gly	3324.15	831.04
콜레스테롤 (mg)	389.13	97.28	18:0	0.2	0.1	His	1182.13	296.53
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	2020.03	505.01
glucose (g)	0.1	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	3681.20	920.30
fructose (g)	0.6	0.2	16:1	0.1	0.0	Lys	4312.22	1078.06
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.9	0.2	Met	1379.91	344.98
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	1947.55	486.89
당류 (g)	0.7	0.2	20:1	0.0	0.0	Pro	2223.87	555.97
나트륨 (mg)	1406.20	351.55	20:2	0.0	0.0	Ser	2464.97	616.24
칼륨 (mg)	586.43	146.61	18:2(n-6)c	1.6	0.4	Thr	2303.18	575.79
칼슘 (mg)	214.38	53.59	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1687.94	421.99
철 (mg)	2.82	0.70	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2322.41	580.60

# 092 한방오리백숙



## 영양성분

1회 제공량 1중간국그릇 (300g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

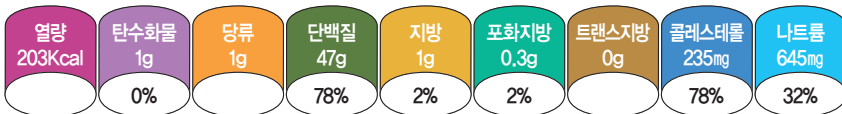
분류	점류		분류	점류		분류	점류	
눈대중량	1중간국그릇	-	눈대중량	1중간국그릇	-	눈대중량	1중간국그릇	-
중량(g)	300	100	중량(g)	300	100	중량(g)	300	100
열량 (Kcal)	470	157	인 (mg)	443.14	147.71	20:4(n-6)	0.4	0.1
탄수화물 (g)	3.4	1.1	마그네슘 (mg)	54.29	18.10	18:3(n-3)	0.2	0.1
단백질 (g)	68.8	22.9	망간 (mg)	0.18	0.06	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	20.1	6.7	구리 (mg)	0.51	0.17	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	7.3	2.4	아연 (mg)	5.93	1.98	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	205.6	68.5	포화지방 (g)	6.4	2.1	18:1(n-9)t	0.1	0.0
회분 (g)	2.1	0.7	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.33	0.11	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.73	0.24	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	5.02	1.67	6:0	0.0	0.0	Ala	4074.86	1358.29
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	4596.25	1532.08
레티놀 (μg)	30.84	10.28	10:0	0.0	0.0	Asp	6447.80	2149.27
베타카로틴 (μg)	5.24	1.75	12:0	0.0	0.0	Cys	424.15	141.38
토코페롤 (μg)	2.29	0.76	14:0	0.2	0.1	Glu	10495.52	3498.51
토코트리에놀 (μg)	0.10	0.03	16:0	4.7	1.6	Gly	3407.72	1135.91
콜레스테롤 (mg)	372.07	124.02	18:0	1.5	0.5	His	1717.45	572.48
sucrose (g)	0.2	0.1	20:0	0.0	0.0	Ile	2855.90	951.97
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	5787.58	1929.19
fructose (g)	0.2	0.1	16:1	0.7	0.2	Lys	5887.48	1962.49
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	8.0	2.7	Met	1870.33	623.44
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.4	0.1	Phe	2878.30	959.43
당류 (g)	0.4	0.1	20:1	0.1	0.0	Pro	2767.00	922.33
나트륨 (mg)	276.43	92.14	20:2	0.0	0.0	Ser	2919.79	973.26
칼륨 (mg)	345.57	115.19	18:2(n-6)c	2.9	1.0	Thr	3234.52	1078.17
칼슘 (mg)	89.86	29.95	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	2359.55	786.52
철 (mg)	6.13	2.04	20:3(n-6)	0.1	0.0	Val	3034.63	1011.54

# 093 홍어찜



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

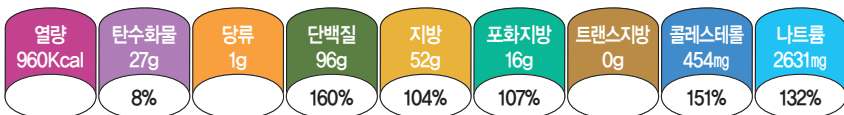
분류	찜류		분류	찜류		분류	찜류	
	눈대중량	1중간접시		—	눈대중량		1중간접시	—
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	203	81	인 (mg)	620.44	248.18	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	1.2	0.5	마그네슘 (mg)	71.16	28.47	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질 (g)	47.1	18.8	망간 (mg)	0.25	0.10	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	1.0	0.4	구리 (mg)	0.19	0.07	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.1	0.8	아연 (mg)	1.53	0.61	22:6(n-3)	0.2	0.1
수분 (g)	196.1	78.4	포화지방 (g)	0.3	0.1	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	4.5	1.8	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.07	0.03	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	8.66	3.46	6:0	0.0	0.0	Ala	2649.32	1059.73
비타민 C (mg)	1.48	0.59	8:0	0.0	0.0	Arg	2758.55	1103.42
레티놀 (μg)	9.07	3.63	10:0	0.0	0.0	Asp	3742.58	1497.03
베타카로틴 (μg)	204.03	81.61	12:0	0.0	0.0	Cys	455.35	182.14
토코페롤 (μg)	1.26	0.50	14:0	0.0	0.0	Glu	5790.01	2316.00
토코트리에놀 (μg)	0.02	0.01	16:0	0.3	0.1	Gly	2661.69	1064.68
콜레스테롤 (mg)	235.12	94.05	18:0	0.1	0.0	His	853.84	341.54
sucrose (g)	0.1	0.1	20:0	0.0	0.0	Ile	1614.04	645.62
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	2753.18	1101.27
fructose (g)	0.6	0.3	16:1	0.0	0.0	Lys	3121.56	1248.62
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.2	0.1	Met	1092.99	437.20
maltose (g)	0.4	0.2	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Phe	1510.57	604.23
당류 (g)	1.2	0.5	20:1	0.0	0.0	Pro	1708.67	683.47
나트륨 (mg)	644.96	257.98	20:2	0.0	0.0	Ser	1813.62	725.45
칼륨 (mg)	514.70	205.88	18:2(n-6)c	0.3	0.1	Thr	1808.91	723.56
칼슘 (mg)	643.02	257.21	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1257.24	502.90
철 (mg)	1.20	0.48	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1678.67	671.47

# 094 감자탕



## 영양성분

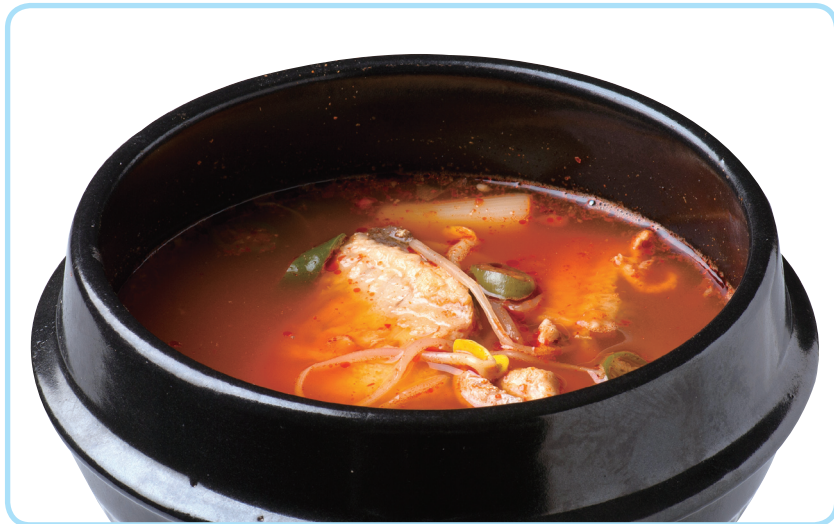
1회 제공량 1인분 (900g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

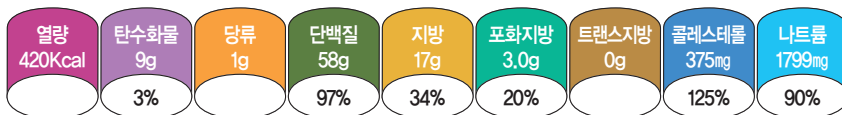
분류	당류		분류	당류		분류	당류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	900	100	중량(g)	900	100	중량(g)	900	100
열량 (Kcal)	960	107	인 (mg)	642,32	71,37	20:4(n-6)	0.3	0.0
탄수화물 (g)	26.9	3.0	마그네슘 (mg)	132.35	14.71	18:3(n-3)	1.3	0.1
단백질 (g)	95.9	10.7	망간 (mg)	1.16	0.13	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	52.0	5.8	구리 (mg)	0.61	0.07	22:5(n-3)	0.1	0.0
식이섬유 (g)	14.9	1.7	아연 (mg)	11.12	1.24	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	714.4	79.4	포화지방 (g)	16.5	1.8	18:1(n-9)t	0.1	0.0
회분 (g)	10.8	1.2	트랜스지방 (g)	0.2	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.96	0.11	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.98	0.11	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	12.81	1.42	6:0	0.0	0.0	Ala	6087.12	676.35
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	6374.17	708.24
레티놀 (μg)	9.84	1.09	10:0	0.0	0.0	Asp	9224.98	1025.00
베타카로틴 (μg)	2424.03	269.34	12:0	0.0	0.0	Cys	426.05	47.34
토코페롤 (μg)	6.95	0.77	14:0	0.6	0.1	Glu	19373.19	2152.58
토코트리에놀 (μg)	0.95	0.11	16:0	10.2	1.1	Gly	6902.63	766.96
콜레스테롤 (mg)	453.80	50.42	18:0	5.5	0.6	His	2339.62	259.96
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.0	Ile	3756.27	417.36
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	7200.76	800.08
fructose (g)	0.8	0.1	16:1	1.0	0.1	Lys	8223.20	913.69
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	16.5	1.8	Met	1878.74	208.75
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	1.8	0.2	Phe	3667.50	407.50
당류 (g)	0.8	0.1	20:1	0.4	0.0	Pro	5101.04	566.78
나트륨 (mg)	2631.20	292.36	20:2	0.2	0.0	Ser	4005.59	445.07
칼륨 (mg)	1189.55	132.17	18:2(n-6)c	6.3	0.7	Thr	4023.59	447.07
칼슘 (mg)	583.03	64.78	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	2890.01	321.11
철 (mg)	7.32	0.81	20:3(n-6)	0.1	0.0	Val	4471.31	496.81

# 095 광어매운탕



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (600g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

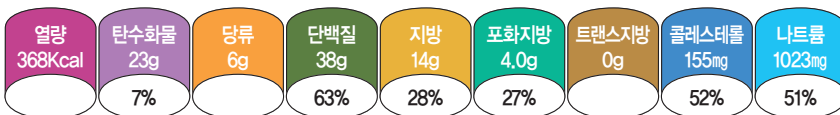
분류	당류		분류	당류		분류	당류	
논대중량	1인분	-	논대중량	1인분	-	논대중량	1인분	-
중량(g)	600	100	중량(g)	600	100	중량(g)	600	100
열량 (Kcal)	420	70	인 (mg)	949.72	158.29	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	9.1	1.5	마그네슘 (mg)	109.27	18.21	18:3(n-3)	0.2	0.0
단백질 (g)	58.4	9.7	망간 (mg)	1.42	0.24	20:5(n-3)	0.7	0.1
지방 (g)	16.6	2.8	구리 (mg)	0.35	0.06	22:5(n-3)	0.3	0.0
식이섬유 (g)	4.3	0.7	아연 (mg)	3.64	0.61	22:6(n-3)	1.9	0.3
수분 (g)	506.3	84.4	포화지방 (g)	3.0	0.5	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	9.5	1.6	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.21	0.03	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.91	0.15	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	8.18	1.36	6:0	0.0	0.0	Ala	3698.99	616.50
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	4012.62	668.77
레티놀 (μg)	637.28	106.21	10:0	0.0	0.0	Asp	6337.96	1056.33
베타카로틴 (μg)	1463.75	243.96	12:0	0.0	0.0	Cys	439.42	73.24
토코페롤 (μg)	7.52	1.25	14:0	0.5	0.1	Glu	9662.09	1610.35
토코트리엔놀 (μg)	0.42	0.07	16:0	2.1	0.4	Gly	3822.64	637.11
콜레스테롤 (mg)	375.05	62.51	18:0	0.4	0.1	His	1379.95	229.99
sucrose (g)	0.1	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	2351.63	391.94
glucose (g)	0.2	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	4323.22	720.54
fructose (g)	1.0	0.2	16:1	0.9	0.1	Lys	5105.56	850.93
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.0	0.3	Met	1536.98	256.16
maltose (g)	0.1	0.0	18:1(n-7)c	0.5	0.1	Phe	2342.56	390.43
당류 (g)	1.4	0.2	20:1	0.2	0.0	Pro	2619.98	436.66
나트륨 (mg)	1799.02	299.84	20:2	0.1	0.0	Ser	2678.73	446.45
칼륨 (mg)	1111.07	185.18	18:2(n-6)c	0.9	0.2	Thr	2675.43	445.91
칼슘 (mg)	865.61	144.27	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1955.51	325.92
철 (mg)	2.55	0.43	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2738.84	456.47

# 096 닭볶음탕



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (300g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

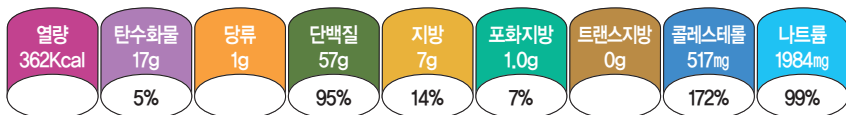
분류	당류		분류	당류		분류	당류	
	1중간접시	-		1중간접시	-		1중간접시	-
중량(g)	300	100	중량(g)	300	100	중량(g)	300	100
열량 (Kcal)	368	123	인 (mg)	346.78	115.59	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	22.6	7.5	마그네슘 (mg)	64.04	21.35	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	38.0	12.7	망간 (mg)	0.32	0.11	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	13.9	4.6	구리 (mg)	0.21	0.07	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.3	1.4	아연 (mg)	2.42	0.81	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	221.0	73.7	포화지방 (g)	4.0	1.3	18:1(n-9)t	0.1	0.0
회분 (g)	4.4	1.5	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.42	0.14	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.34	0.11	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	7.40	2.47	6:0	0.0	0.0	Ala	2414.49	804.83
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	2670.15	890.05
레티놀 (μg)	41.49	13.83	10:0	0.0	0.0	Asp	3995.56	1331.85
베타카로틴 (μg)	1172.70	390.90	12:0	0.0	0.0	Cys	133.97	44.66
토코페롤 (μg)	2.89	0.96	14:0	0.1	0.0	Glu	7278.50	2426.17
토코트리에놀 (μg)	0.25	0.08	16:0	3.0	1.0	Gly	2261.05	753.68
콜레스테롤 (mg)	154.84	51.61	18:0	0.9	0.3	His	1083.40	361.13
sucrose (g)	0.5	0.2	20:0	0.0	0.0	Ile	1711.75	570.58
glucose (g)	1.9	0.6	14:1	0.0	0.0	Leu	3059.73	1019.91
fructose (g)	1.4	0.5	16:1	0.7	0.2	Lys	3561.22	1187.07
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	5.0	1.7	Met	878.70	292.90
maltose (g)	1.9	0.6	18:1(n-7)c	0.4	0.1	Phe	1517.44	505.81
당류 (g)	5.7	1.9	20:1	0.1	0.0	Pro	1721.72	573.91
나트륨 (mg)	1023.02	341.01	20:2	0.0	0.0	Ser	1619.84	539.95
칼륨 (mg)	730.59	243.53	18:2(n-6)c	2.2	0.7	Thr	1716.92	572.31
칼슘 (mg)	114.24	38.08	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1125.51	375.17
철 (mg)	2.06	0.69	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1839.07	613.02

# 097 대구매운탕



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (600g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

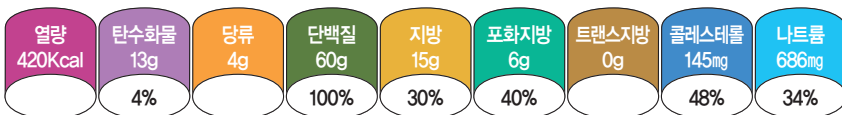
분류	당류		분류	당류		분류	당류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	600	100	중량(g)	600	100	중량(g)	600	100
열량 (Kcal)	362	60	인 (mg)	690.72	115.12	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	16.8	2.8	마그네슘 (mg)	100.29	16.72	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	57.4	9.6	망간 (mg)	0.79	0.13	20:5(n-3)	0.3	0.1
지방 (g)	7.2	1.2	구리 (mg)	0.39	0.07	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	8.8	1.5	아연 (mg)	2.88	0.48	22:6(n-3)	0.7	0.1
수분 (g)	510.1	85.0	포화지방 (g)	1.0	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	8.5	1.4	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.76	0.13	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.41	0.07	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	8.30	1.38	6:0	0.0	0.0	Ala	3408.26	568.04
비타민 C (mg)	0.83	0.14	8:0	0.0	0.0	Arg	3909.35	651.56
레티놀 (μg)	89.98	15.00	10:0	0.0	0.0	Asp	5910.59	985.10
베타카로틴 (μg)	887.32	147.89	12:0	0.0	0.0	Cys	375.64	62.61
토코페롤 (μg)	7.51	1.25	14:0	0.1	0.0	Glu	9409.93	1568.32
토코트리에놀 (μg)	0.09	0.01	16:0	0.7	0.1	Gly	3137.53	522.92
콜레스테롤 (mg)	516.74	86.12	18:0	0.2	0.0	His	1175.55	195.93
sucrose (g)	0.1	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	2150.57	358.43
glucose (g)	0.3	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	4090.55	681.76
fructose (g)	0.7	0.1	16:1	0.1	0.0	Lys	4719.59	786.60
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.6	0.1	Met	1443.67	240.61
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.0	Phe	2145.52	357.59
당류 (g)	1.1	0.2	20:1	0.1	0.0	Pro	2370.02	395.00
나트륨 (mg)	1983.90	330.65	20:2	0.0	0.0	Ser	2618.00	436.33
칼륨 (mg)	988.32	164.72	18:2(n-6)c	0.9	0.2	Thr	2452.91	408.82
칼슘 (mg)	439.39	73.23	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1889.02	314.84
철 (mg)	2.59	0.43	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2546.87	424.48

# 098 설렁탕



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (600g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

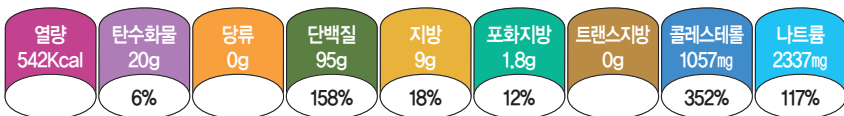
분류	당류		분류	당류		분류	당류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	600	100	중량(g)	600	100	중량(g)	600	100
열량 (Kcal)	420	70	인 (mg)	175.55	29.26	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	12.6	2.1	마그네슘 (mg)	36.82	6.14	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질 (g)	59.6	9.9	망간 (mg)	0.17	0.03	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	14.6	2.4	구리 (mg)	0.39	0.07	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.8	0.3	아연 (mg)	8.16	1.36	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	510.8	85.1	포화지방 (g)	5.7	1.0	18:1(n-9)t	0.3	0.1
회분 (g)	2.5	0.4	트랜스지방 (g)	0.4	0.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.39	0.06	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.34	0.06	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	6.27	1.05	6:0	0.0	0.0	Ala	4092.95	682.16
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	4294.98	715.83
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Asp	5631.21	938.54
베타카로틴 (μg)	132.51	22.09	12:0	0.1	0.0	Cys	259.72	43.29
토코페롤 (μg)	1.15	0.19	14:0	0.4	0.1	Glu	10996.00	1832.67
토코트리에놀 (μg)	0.12	0.02	16:0	3.3	0.6	Gly	5326.88	887.81
콜레스테롤 (mg)	145.33	24.22	18:0	1.9	0.3	His	1391.71	231.95
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	2359.38	393.23
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.1	0.0	Leu	4684.41	780.74
fructose (g)	0.0	0.0	16:1	0.6	0.1	Lys	5201.10	866.85
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	5.4	0.9	Met	1337.09	222.85
maltose (g)	0.3	0.0	18:1(n-7)c	0.4	0.1	Phe	2400.33	400.05
당류 (g)	0.3	0.0	20:1	0.0	0.0	Pro	3663.88	610.65
나트륨 (mg)	685.78	114.30	20:2	0.0	0.0	Ser	2484.65	414.11
칼륨 (mg)	234.77	39.13	18:2(n-6)c	0.6	0.1	Thr	2534.48	422.41
칼슘 (mg)	58.32	9.72	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1809.90	301.65
철 (mg)	4.39	0.73	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2715.76	452.63

# 099 연포탕



## 영양성분

1회 제공량 1큰국그릇 (1000g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

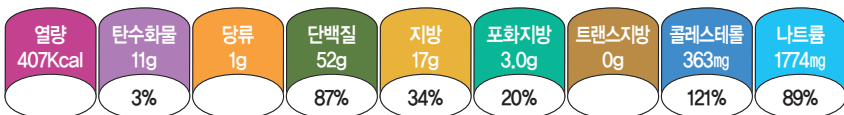
분류	당류		분류	당류		분류	당류	
	1큰국그릇	-		1큰국그릇	-		1큰국그릇	-
중량(g)	1000	100	중량(g)	1000	100	중량(g)	1000	100
열량 (Kcal)	542	54	인 (mg)	830.72	83.07	20:4(n-6)	0.3	0.0
탄수화물 (g)	20.2	2.0	마그네슘 (mg)	242.48	24.25	18:3(n-3)	0.2	0.0
단백질 (g)	94.9	9.5	망간 (mg)	1.37	0.14	20:5(n-3)	0.8	0.1
지방 (g)	9.0	0.9	구리 (mg)	10.75	1.08	22:5(n-3)	0.1	0.0
식이섬유 (g)	14.4	1.4	아연 (mg)	17.96	1.80	22:6(n-3)	1.0	0.1
수분 (g)	864.8	86.5	포화지방 (g)	1.8	0.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	11.1	1.1	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.00	0.00	지방산 조성 (g)			18:3t	0.1	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.87	0.09	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	4.40	0.44	6:0	0.0	0.0	Ala	4637.66	463.77
비타민 C (mg)	5.37	0.54	8:0	0.0	0.0	Arg	7434.69	743.47
레티놀 (μg)	68.89	6.89	10:0	0.0	0.0	Asp	9141.32	914.13
베타카로틴 (μg)	1166.94	116.69	12:0	0.0	0.0	Cys	641.20	64.12
토코페롤 (μg)	11.58	1.16	14:0	0.1	0.0	Glu	13909.18	1390.92
토코트리에놀 (μg)	0.18	0.02	16:0	1.1	0.1	Gly	5396.98	539.70
콜레스테롤 (mg)	1057.46	105.75	18:0	0.5	0.1	His	1962.48	196.25
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	3626.09	362.61
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	6791.67	679.17
fructose (g)	0.2	0.0	16:1	0.1	0.0	Lys	6548.14	654.81
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.5	0.1	Met	2045.27	204.53
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.0	Phe	3605.07	360.51
당류 (g)	0.2	0.0	20:1	0.2	0.0	Pro	3525.15	352.52
나트륨 (mg)	2337.46	233.75	20:2	0.0	0.0	Ser	4414.36	441.44
칼륨 (mg)	1033.98	103.40	18:2(n-6)c	0.7	0.1	Thr	4201.57	420.16
칼슘 (mg)	551.19	55.12	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	3058.08	305.81
철 (mg)	10.45	1.05	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	3673.43	367.34

# 100 우럭매운탕



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (600g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

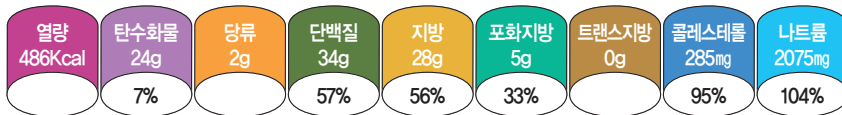
분류	당류		분류	당류		분류	당류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	600	100	중량(g)	600	100	중량(g)	600	100
열량 (Kcal)	407	68	인 (mg)	785,86	130,98	20:4(n-6)	0.2	0.0
탄수화물 (g)	11.2	1.9	마그네슘 (mg)	103,80	17,30	18:3(n-3)	0.2	0.0
단백질 (g)	52.1	8.7	망간 (mg)	0.73	0.12	20:5(n-3)	1.0	0.2
지방 (g)	17.0	2.8	구리 (mg)	0.23	0.04	22:5(n-3)	0.1	0.0
식이섬유 (g)	7.9	1.3	아연 (mg)	3.53	0.59	22:6(n-3)	1.7	0.3
수분 (g)	510.6	85.1	포화지방 (g)	3.0	0.5	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	9.0	1.5	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.19	0.03	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.62	0.10	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	6.57	1.10	6:0	0.0	0.0	Ala	3061.66	510.28
비타민 C (mg)	0.56	0.09	8:0	0.0	0.0	Arg	3514.80	585.80
레티놀 (μg)	750.39	125.06	10:0	0.0	0.0	Asp	5409.42	901.57
베타카로틴 (μg)	1170.24	195.04	12:0	0.0	0.0	Cys	386.21	64.37
토코페롤 (μg)	5.97	0.99	14:0	0.4	0.1	Glu	8340.54	1390.09
토코트리엔놀 (μg)	0.07	0.01	16:0	2.0	0.3	Gly	3122.21	520.37
콜레스테롤 (mg)	362.77	60.46	18:0	0.5	0.1	His	1097.24	182.87
sucrose (g)	0.1	0.0	20:0	0.0	0.0	Ile	1958.03	326.34
glucose (g)	0.3	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	3583.85	597.31
fructose (g)	0.6	0.1	16:1	1.0	0.2	Lys	4252.07	708.68
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.4	0.4	Met	1258.67	209.78
maltose (g)	0.1	0.0	18:1(n-7)c	0.6	0.1	Phe	1991.28	331.88
당류 (g)	1.1	0.2	20:1	0.2	0.0	Pro	2153.25	358.88
나트륨 (mg)	1773.88	295.65	20:2	0.1	0.0	Ser	2253.51	375.58
칼륨 (mg)	995.89	165.98	18:2(n-6)c	1.1	0.2	Thr	2198.62	366.44
칼슘 (mg)	778.74	129.79	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	1642.84	273.81
철 (mg)	2.57	0.43	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2235.35	372.56

# 101 장어탕



## 영양성분

1회 제공량 1큰국그릇 (800g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

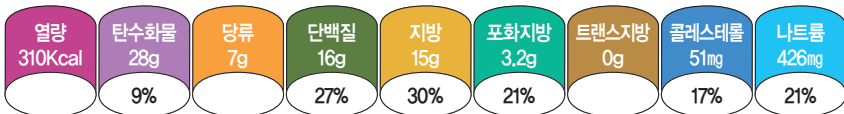
분류	당류		분류	당류		분류	당류	
	1큰국그릇	-		1큰국그릇	-		1큰국그릇	-
중량(g)	800	100	중량(g)	800	100	중량(g)	800	100
열량 (Kcal)	486	61	인 (mg)	510,13	63,77	20:4(n-6)	0,1	0,0
탄수화물 (g)	23,6	2,9	마그네슘 (mg)	128,51	16,06	18:3(n-3)	4,8	0,6
단백질 (g)	34,2	4,3	망간 (mg)	1,93	0,24	20:5(n-3)	0,5	0,1
지방 (g)	28,4	3,5	구리 (mg)	0,49	0,06	22:5(n-3)	0,3	0,0
식이섬유 (g)	16,3	2,0	아연 (mg)	3,65	0,46	22:6(n-3)	1,4	0,2
수분 (g)	704,7	88,1	포화지방 (g)	5,4	0,7	18:1(n-9)t	0,0	0,0
회분 (g)	9,1	1,1	트랜스지방 (g)	0,2	0,0	18:2t	0,0	0,0
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0,72	0,09	지방산 조성 (g)			18:3t	0,1	0,0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0,75	0,09	4:0	0,0	0,0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	3,26	0,41	6:0	0,0	0,0	Ala	2029,64	253,71
비타민 C (mg)	0,00	0,00	8:0	0,0	0,0	Arg	2157,61	268,70
레티놀 (μg)	1016,02	127,00	10:0	0,0	0,0	Asp	3016,72	377,09
베타카로틴 (μg)	3424,59	428,07	12:0	0,0	0,0	Cys	188,17	23,52
토코페롤 (μg)	17,03	2,13	14:0	0,6	0,1	Glu	6475,14	809,39
토코트리엔놀 (μg)	0,20	0,02	16:0	3,9	0,5	Gly	2677,50	334,69
콜레스테롤 (mg)	285,42	35,68	18:0	0,9	0,1	His	725,58	90,70
sucrose (g)	0,1	0,0	20:0	0,0	0,0	Ile	932,84	116,61
glucose (g)	0,4	0,0	14:1	0,0	0,0	Leu	2078,29	259,79
fructose (g)	1,1	0,1	16:1	1,1	0,1	Lys	2038,11	254,76
lactose (g)	0,0	0,0	18:1(n-9)c	6,7	0,8	Met	554,76	69,35
maltose (g)	0,1	0,0	18:1(n-7)c	0,7	0,1	Phe	1247,00	155,87
당류 (g)	1,8	0,2	20:1	0,3	0,0	Pro	1746,42	218,30
나트륨 (mg)	2074,55	259,32	20:2	0,1	0,0	Ser	1382,77	172,85
칼륨 (mg)	935,20	116,90	18:2(n-6)c	2,8	0,4	Thr	1289,76	161,22
칼슘 (mg)	464,60	58,07	18:3(n-6)	0,0	0,0	Tyr	815,65	101,96
철 (mg)	5,48	0,69	20:3(n-6)	0,0	0,0	Val	1189,11	148,64

# 102 닭강정



## 영양성분

1회 제공량 1중간접시 (100g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

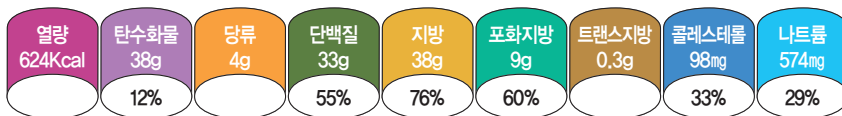
분류	튀김류		분류	튀김류		분류	튀김류	
눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-	눈대중량	1중간접시	-
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량 (Kcal)	310	310	인 (mg)	183.12	183.12	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	28.4	28.4	마그네슘 (mg)	22.43	22.43	18:3(n-3)	0.6	0.6
단백질 (g)	15.9	15.9	망간 (mg)	0.15	0.15	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	14.8	14.8	구리 (mg)	0.07	0.07	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	0.5	0.5	아연 (mg)	1.06	1.06	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	39.1	39.1	포화지방 (g)	3.2	3.2	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	1.8	1.8	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:2t	0.1	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.08	0.08	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.14	0.14	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	1.97	1.97	6:0	0.0	0.0	Ala	865.21	865.21
비타민 C (mg)	1.73	1.73	8:0	0.0	0.0	Arg	960.53	960.53
레티놀 (μg)	6.73	6.73	10:0	0.0	0.0	Asp	1378.81	1378.81
베타카로틴 (μg)	163.70	163.70	12:0	0.0	0.0	Cys	64.68	64.68
토코페롤 (μg)	4.57	4.57	14:0	0.1	0.1	Glu	2666.12	2666.12
토코트리에놀 (μg)	0.12	0.12	16:0	2.4	2.4	Gly	829.69	829.69
콜레스테롤 (mg)	51.25	51.25	18:0	0.7	0.7	His	399.33	399.33
sucrose (g)	0.8	0.8	20:0	0.0	0.0	Ile	596.37	596.37
glucose (g)	1.3	1.3	14:1	0.0	0.0	Leu	1195.70	1195.70
fructose (g)	0.8	0.8	16:1	0.4	0.4	Lys	1199.21	1199.21
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	4.9	4.9	Met	315.50	315.50
maltose (g)	3.6	3.6	18:1(n-7)c	0.4	0.4	Phe	642.61	642.61
당류 (g)	6.6	6.6	20:1	0.1	0.1	Pro	690.07	690.07
나트륨 (mg)	426.20	426.20	20:2	0.0	0.0	Ser	633.89	633.89
칼륨 (mg)	236.52	236.52	18:2(n-6)c	5.0	5.0	Thr	651.35	651.35
칼슘 (mg)	18.91	18.91	18:3(n-6)	0.0	0.0	Tyr	308.13	308.13
철 (mg)	0.77	0.77	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	623.40	623.40

# 103 등심돈가스



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (200g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

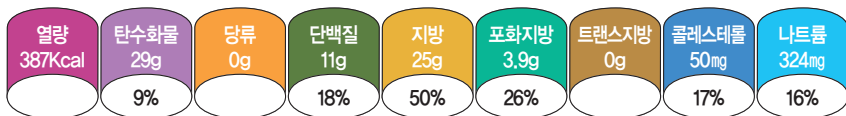
분류	튀김류		분류	튀김류		분류	튀김류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	200	100	중량(g)	200	100	중량(g)	200	100
열량 (Kcal)	624	312	인 (mg)	345.66	172.83	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	38.5	19.2	마그네슘 (mg)	45.42	22.71	18:3(n-3)	1.6	0.8
단백질 (g)	33.0	16.5	망간 (mg)	0.31	0.16	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	37.5	18.8	구리 (mg)	0.20	0.10	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이성유 (g)	2.0	1.0	아연 (mg)	2.49	1.24	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	88.3	44.1	포화지방 (g)	9.1	4.6	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.7	1.4	트랜스지방 (g)	0.3	0.1	18:2t	0.1	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.91	0.46	지방산 조성 (g)			18:3t	0.1	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.31	0.16	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	8.29	4.14	6:0	0.0	0.0	Ala	1745.22	872.61
비타민 C (mg)	0.12	0.06	8:0	0.0	0.0	Arg	1929.56	964.78
레티놀 (μg)	10.86	5.43	10:0	0.0	0.0	Asp	2887.33	1443.66
베타카로틴 (μg)	30.91	15.45	12:0	0.1	0.0	Cys	220.13	110.07
토코페롤 (μg)	15.19	7.59	14:0	0.2	0.1	Glu	7123.57	3561.78
토코트리에놀 (μg)	1.02	0.51	16:0	6.7	3.3	Gly	1478.36	739.18
콜레스테롤 (mg)	98.16	49.08	18:0	2.0	1.0	His	1230.32	615.16
sucrose (g)	0.4	0.2	20:0	0.1	0.1	Ile	1398.46	699.23
glucose (g)	0.9	0.4	14:1	0.0	0.0	Leu	2503.51	1251.75
fructose (g)	1.1	0.5	16:1	0.2	0.1	Lys	2622.33	1311.16
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	10.3	5.2	Met	752.37	376.19
maltose (g)	1.3	0.6	18:1(n-7)c	0.6	0.3	Phe	1349.04	674.52
당류 (g)	3.7	1.8	20:1	0.1	0.1	Pro	1765.83	882.92
나트륨 (mg)	574.08	287.04	20:2	0.0	0.0	Ser	1462.90	731.45
칼륨 (mg)	497.42	248.71	18:2(n-6)c	14.3	7.1	Thr	1435.43	717.72
칼슘 (mg)	35.35	17.67	18:3(n-6)	0.1	0.0	Tyr	820.63	410.31
철 (mg)	1.33	0.67	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1531.14	765.57

# 104 미꾸라지튀김



## 영양성분

1회 제공량 1인분(약5개) (100g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

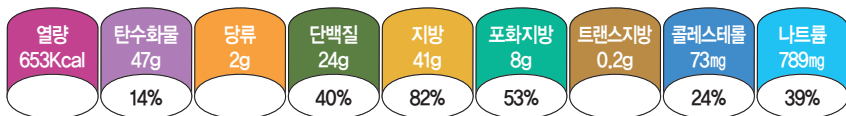
분류	튀김류		분류	튀김류		분류	튀김류	
눈대중량	1인분(약5개)	-	눈대중량	1인분(약5개)	-	눈대중량	1인분(약5개)	-
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량 (Kcal)	387	387	인 (mg)	437.92	437.92	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	28.9	28.9	마그네슘 (mg)	29.50	29.50	18:3(n-3)	1.3	1.3
단백질 (g)	10.9	10.9	망간 (mg)	0.43	0.43	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	25.4	25.4	구리 (mg)	0.09	0.09	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.5	3.5	아연 (mg)	1.35	1.35	22:6(n-3)	0.1	0.1
수분 (g)	32.1	32.1	포화지방 (g)	3.9	3.9	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.8	2.8	트랜스지방 (g)	0.2	0.2	18:2t	0.1	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.01	0.01	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.26	0.26	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	0.65	0.65	6:0	0.0	0.0	Ala	609.62	609.62
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	580.08	580.08
레티놀 (μg)	0.38	0.38	10:0	0.0	0.0	Asp	915.87	915.87
베타카로틴 (μg)	128.92	128.92	12:0	0.0	0.0	Cys	63.89	63.89
토코페롤 (μg)	4.34	4.34	14:0	0.0	0.0	Glu	2092.93	2092.93
토코트리에놀 (μg)	0.09	0.09	16:0	2.7	2.7	Gly	699.17	699.17
콜레스테롤 (mg)	50.15	50.15	18:0	1.1	1.1	His	219.46	219.46
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.1	Ile	381.45	381.45
glucose (g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Leu	822.01	822.01
fructose (g)	0.1	0.1	16:1	0.1	0.1	Lys	736.98	736.98
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	5.4	5.4	Met	230.07	230.07
maltose (g)	0.1	0.1	18:1(n-7)c	0.4	0.4	Phe	449.33	449.33
당류 (g)	0.3	0.3	20:1	0.1	0.1	Pro	669.95	669.95
나트륨 (mg)	324.47	324.47	20:2	0.0	0.0	Ser	505.41	505.41
칼륨 (mg)	173.35	173.35	18:2(n-6)c	11.9	11.9	Thr	440.77	440.77
칼슘 (mg)	536.58	536.58	18:3(n-6)	0.1	0.1	Tyr	214.53	214.53
철 (mg)	1.34	1.34	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	455.51	455.51

# 105 생선까스



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (200g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

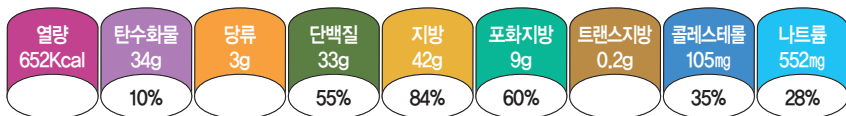
분류	튀김류		분류	튀김류		분류	튀김류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	200	100	중량(g)	200	100	중량(g)	200	100
열량 (Kcal)	653	327	인 (mg)	339.94	169.97	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	46.6	23.3	마그네슘 (mg)	46.96	23.48	18:3(n-3)	2.0	1.0
단백질 (g)	24.3	12.2	망간 (mg)	0.36	0.18	20:5(n-3)	0.1	0.0
지방 (g)	41.1	20.5	구리 (mg)	0.26	0.13	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.8	1.9	아연 (mg)	1.03	0.51	22:6(n-3)	0.2	0.1
수분 (g)	85.1	42.6	포화지방 (g)	8.0	4.0	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.9	1.5	트랜스지방 (g)	0.2	0.1	18:2t	0.2	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.09	0.04	지방산 조성 (g)			18:3t	0.1	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.17	0.09	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	2.37	1.19	6:0	0.0	0.0	Ala	1269.14	634.57
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1441.50	720.75
레티놀 (μg)	9.94	4.97	10:0	0.0	0.0	Asp	2132.25	1066.13
베타카로틴 (μg)	9.26	4.63	12:0	0.1	0.0	Cys	210.76	105.38
토코페롤 (μg)	14.91	7.46	14:0	0.1	0.1	Glu	5593.09	2796.54
토코트리에놀 (μg)	0.65	0.32	16:0	5.8	2.9	Gly	1111.61	555.81
콜레스테롤 (mg)	72.72	36.36	18:0	1.7	0.9	His	524.89	262.45
sucrose (g)	0.2	0.1	20:0	0.1	0.1	Ile	988.91	494.45
glucose (g)	0.3	0.1	14:1	0.0	0.0	Leu	1851.31	925.66
fructose (g)	0.4	0.2	16:1	0.1	0.0	Lys	1895.06	947.53
lactose (g)	0.1	0.0	18:1(n-9)c	10.2	5.1	Met	617.74	308.87
maltose (g)	1.1	0.5	18:1(n-7)c	0.7	0.4	Phe	1036.08	518.04
당류 (g)	2.0	1.0	20:1	0.2	0.1	Pro	1329.56	664.78
나트륨 (mg)	788.62	394.31	20:2	0.0	0.0	Ser	1158.23	579.11
칼륨 (mg)	328.00	164.00	18:2(n-6)c	16.8	8.4	Thr	996.92	498.46
칼슘 (mg)	46.64	23.32	18:3(n-6)	0.1	0.1	Tyr	709.40	354.70
철 (mg)	0.97	0.48	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1113.20	556.60

# 106 안심돈가스



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (200g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

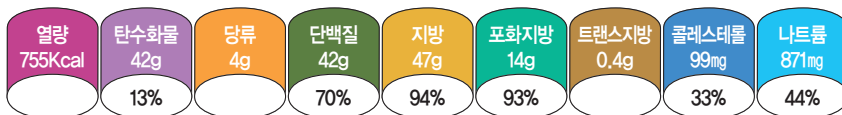
분류	튀김류		분류	튀김류		분류	튀김류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	200	100	중량(g)	200	100	중량(g)	200	100
열량 (Kcal)	652	326	인 (mg)	367.22	183.61	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	34.3	17.1	마그네슘 (mg)	48.84	24.42	18:3(n-3)	1.6	0.8
단백질 (g)	33.3	16.6	망간 (mg)	0.31	0.15	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	42.4	21.2	구리 (mg)	0.25	0.13	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.4	1.2	아연 (mg)	2.84	1.42	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	87.4	43.7	포화지방 (g)	8.5	4.3	18:1(n-9)t	0.0	0.0
회분 (g)	2.7	1.3	트랜스지방 (g)	0.2	0.1	18:2t	0.2	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	1.17	0.59	지방산 조성 (g)			18:3t	0.1	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.40	0.20	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	6.51	3.26	6:0	0.0	0.0	Ala	1735.50	867.75
비타민 C (mg)	0.12	0.06	8:0	0.0	0.0	Arg	2014.78	1007.39
레티놀 (μg)	8.72	4.36	10:0	0.0	0.0	Asp	2914.64	1457.32
베타카로틴 (μg)	30.53	15.26	12:0	0.1	0.0	Cys	274.48	137.24
토코페롤 (μg)	15.90	7.95	14:0	0.2	0.1	Glu	6725.07	3362.54
토코트리에놀 (μg)	1.15	0.58	16:0	6.3	3.1	Gly	1422.04	711.02
콜레스테롤 (mg)	105.47	52.74	18:0	1.9	0.9	His	1222.58	611.29
sucrose (g)	0.3	0.1	20:0	0.1	0.1	Ile	1433.80	716.90
glucose (g)	0.5	0.3	14:1	0.0	0.0	Leu	2601.03	1300.51
fructose (g)	0.8	0.4	16:1	0.1	0.1	Lys	2560.08	1280.04
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	9.7	4.9	Met	843.64	421.82
maltose (g)	1.1	0.6	18:1(n-7)c	0.7	0.4	Phe	1427.65	713.83
당류 (g)	2.8	1.4	20:1	0.1	0.0	Pro	1714.81	857.41
나트륨 (mg)	551.55	275.78	20:2	0.0	0.0	Ser	1490.68	745.34
칼륨 (mg)	515.31	257.66	18:2(n-6)c	14.0	7.0	Thr	1511.98	755.99
칼슘 (mg)	31.60	15.80	18:3(n-6)	0.1	0.1	Tyr	981.65	490.82
철 (mg)	1.61	0.81	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1558.06	779.03

# 107 치즈돈가스



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (250g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

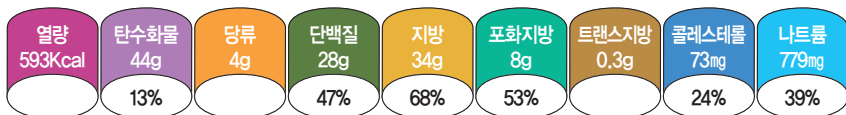
분류	튀김류		분류	튀김류		분류	튀김류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량 (Kcal)	755	302	인 (mg)	612.71	245.09	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	41.8	16.7	마그네슘 (mg)	58.13	23.25	18:3(n-3)	1.4	0.6
단백질 (g)	42.0	16.8	망간 (mg)	0.31	0.13	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	46.7	18.7	구리 (mg)	0.31	0.12	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.3	1.3	아연 (mg)	4.10	1.64	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	115.1	46.0	포화지방 (g)	13.6	5.4	18:1(n-9)t	0.2	0.1
회분 (g)	4.4	1.8	트랜스지방 (g)	0.4	0.2	18:2t	0.2	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.68	0.27	지방산 조성 (g)			18:3t	0.1	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.41	0.16	4:0	0.1	0.1	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	7.15	2.86	6:0	0.1	0.1	Ala	1828.15	731.26
비타민 C (mg)	0.17	0.07	8:0	0.1	0.0	Arg	2076.14	830.46
레티놀 (μg)	53.50	21.40	10:0	0.2	0.1	Asp	3434.03	1373.61
베타카로틴 (μg)	138.01	55.20	12:0	0.3	0.1	Cys	261.27	104.51
토코페롤 (μg)	14.66	5.86	14:0	1.0	0.4	Glu	9437.23	3774.89
토코트리엔놀 (μg)	1.48	0.59	16:0	8.8	3.5	Gly	1497.09	598.84
콜레스테롤 (mg)	98.81	39.52	18:0	2.8	1.1	His	1391.22	556.49
sucrose (g)	0.6	0.2	20:0	0.1	0.1	Ile	1783.50	713.40
glucose (g)	0.6	0.3	14:1	0.1	0.0	Leu	3428.00	1371.20
fructose (g)	1.0	0.4	16:1	0.3	0.1	Lys	3281.18	1312.47
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	11.5	4.6	Met	980.63	392.25
maltose (g)	1.4	0.6	18:1(n-7)c	0.6	0.3	Phe	1817.60	727.04
당류 (g)	3.6	1.4	20:1	0.1	0.0	Pro	2955.89	1182.36
나트륨 (mg)	870.77	348.31	20:2	0.0	0.0	Ser	2011.84	804.74
칼륨 (mg)	521.29	208.52	18:2(n-6)c	13.0	5.2	Thr	1661.65	664.66
칼슘 (mg)	421.04	168.42	18:3(n-6)	0.1	0.0	Tyr	1361.72	544.69
철 (mg)	1.30	0.52	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2105.81	842.32

# 108 치킨까스



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (200g) 당 함량



※ %는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	튀김류		분류	튀김류		분류	튀김류	
눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-	눈대중량	1인분	-
중량(g)	200	100	중량(g)	200	100	중량(g)	200	100
열량 (Kcal)	593	296	인 (mg)	387.78	193.89	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	44.0	22.0	마그네슘 (mg)	43.88	21.94	18:3(n-3)	1.4	0.7
단백질 (g)	27.9	14.0	망간 (mg)	0.27	0.14	20:5(n-3)	0.0	0.0
지방 (g)	33.9	17.0	구리 (mg)	0.18	0.09	22:5(n-3)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.9	1.9	아연 (mg)	1.59	0.79	22:6(n-3)	0.0	0.0
수분 (g)	90.9	45.5	포화지방 (g)	8.4	4.2	18:1(n-9)t	0.1	0.0
회분 (g)	3.2	1.6	트랜스지방 (g)	0.3	0.1	18:2t	0.2	0.1
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.18	0.09	지방산 조성 (g)			18:3t	0.0	0.0
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.23	0.12	4:0	0.0	0.0	아미노산 조성 (mg)		
나이아신 (mg)	7.75	3.87	6:0	0.0	0.0	Ala	1385.61	692.80
비타민 C (mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Arg	1542.63	771.31
레티놀 (μg)	22.85	11.43	10:0	0.1	0.0	Asp	2304.93	1152.46
베타카로틴 (μg)	83.80	41.90	12:0	0.1	0.1	Cys	204.22	102.11
토코페롤 (μg)	10.36	5.18	14:0	0.3	0.2	Glu	6106.01	3053.01
토코트리엔놀 (μg)	0.72	0.36	16:0	5.9	3.0	Gly	1109.86	554.93
콜레스테롤 (mg)	72.97	36.48	18:0	1.7	0.9	His	876.47	438.24
sucrose (g)	0.5	0.2	20:0	0.1	0.1	Ile	1193.08	596.54
glucose (g)	0.7	0.4	14:1	0.0	0.0	Leu	2152.52	1076.26
fructose (g)	1.1	0.5	16:1	0.2	0.1	Lys	2180.71	1090.35
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	8.8	4.4	Met	648.45	324.23
maltose (g)	1.8	0.9	18:1(n-7)c	0.6	0.3	Phe	1203.90	601.95
당류 (g)	4.2	2.1	20:1	0.1	0.0	Pro	1636.43	818.22
나트륨 (mg)	779.27	389.64	20:2	0.0	0.0	Ser	1285.87	642.94
칼륨 (mg)	394.41	197.20	18:2(n-6)c	12.5	6.2	Thr	1145.45	572.72
칼슘 (mg)	156.96	78.48	18:3(n-6)	0.1	0.0	Tyr	803.30	401.65
철 (mg)	1.15	0.58	20:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1341.63	670.82

## 외식 영양성분 자료집 제2권

- **발행일** 2013년 3월
- **발행인** 정승
- **편집위원장** 김승희
- **편집위원** 식품영양안전국장 박혜경 / 강백원, 강태석, 이우영, 김종욱, 문귀임, 이진하, 이순규, 권광일, 신기용, 연지영, 윤태형, 허석, 김수옥, 박진국, 변재언, 홍은경, 공정은, 김해나, 신은정
- **감수위원** 권오란(이화여대), 김건희(덕성여대), 김행란(국립농업과학원 기능성식품과), 문현경(단국대), 서정숙(영남대), 성미경(숙명여대), 이윤나(한국보건산업진흥원), 장영애(주식회사 농심), 최영선(대구대), 표희수(한국과학기술연구원), 홍순명(울산대), 황의진(한국표준과학연구원)
- **참여기관** 충북대(이준수, 장금일), 강원대(정명근), 경북해양바이오산업연구원(김소정), 계명대(이삼빈), 고려대(김인환, 윤성원), 국제한식조리학교(정해정), 다산생명과학원(주)(김영국), 대상주식회사(이정성), 순천대(천지연), (주)아워홈식품연구원(장성호), 중앙대(김병희), 중앙생명과학원(주)(어연우), 충남대(이기택), 한경대(박장우), (사)한국건강기능식품협회(김천희), (주)한국시험분석연구원(손재형), 한국식품연구원(황진봉)
- **발행처** 식품의약품안전처 식품영양안전국 영양안전정책과