

영양표시 확인!
건강한 식생활의 첫걸음입니다.

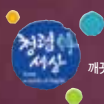
식품의약품안전처 식품영양안전국 영양안전정책과

361-951 충북 청주시 흥덕구 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운

■Tel : 043-719-2268 ■Fax : 043-719-2250

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

영복한
대한민국을 여는



9 788993 060348
ISBN 978-89-93060-34-8

바매품

명절 · 제사음식 영양성분 자료집
2014년

식품의약품안전처

발 간 등 록 번 호

11-1471000-000058-01

2014년 명절 · 제사음식 영양성분 자료집



식품의약품안전처
MINISTRY OF FOOD AND DRUG SAFETY

2014년
명절 · 제사음식
영양성분 자료집

발간사

급속한 경제성장과 함께 핵가족화, 맞벌이가 증가하면서 외식·가공식품 비중이 증가하는 등 소비패턴이 변화하고 있습니다. 특히 식생활의 서구화로 당류·나트륨·트랜스지방 등 위해가능 영양성분의 섭취 증가에 따라 이와 관련된 비만, 당뇨병, 심혈관계 질환 등 만성질환이 증가하고 있습니다.

이에 따라 식품의약품안전처는 국민 스스로 건강한 식품 선택을 할 수 있는 환경을 조성하기 위하여 가공식품뿐 아니라 외식에까지 영양성분 표시를 확대하고 있습니다. 또한, 2009년부터 국가 식품영양성분 데이터베이스를 구축하여 모바일과 웹을 통해 영양정보를 지속적으로 제공하고 있습니다.

이번에 발간되는 「명절·제사음식 영양성분 자료집」은 우리 국민이 추석 등 명절과 제사에 자주 섭취하는 음식의 영양성분 분석값을 제공하여 개인의 건강한 식생활 실천을 돕고자 「외식 영양성분 자료집 제1권, 제2권」에 이어 제작하게 되었습니다.

동 자료집은 우리 민족이 예로부터 추석 등 명절에 자주 섭취하는 대표음식 80 품목에 대하여 열량, 나트륨 등 일반성분 7종, 당류 6종(5종류 및 총당류), 비타민 11종, 무기질 10종, 지방산 26종 및 아미노산 17종 및 콜레스테롤을 함량이 수록 되어 있습니다.

동 책자에 수록된 영양성분 정보가 잘 활용되어 건강한 식생활 실천에 도움이 되기를 바라며, 동 자료집이 발간되기까지 적극적으로 도와주신 「식품영양성분 국가관리망 사업」 관계자들을 비롯한 모든 분께 깊은 감사를 드립니다.

개요

여기에 수록된 음식과 영양성분 값은 다음의 과정을 거쳐 생산되었습니다.

- ◆ 명절과 제사에서 자주 섭취하는 음식의 선정은 문화체육관광부 국립민속 박물관 등의 웹 자료와 명절 관련 문헌 등을 기초로 하여 선정하였으며, 분석에 사용할 시료는 음식 목록별로 온라인 및 시장조사를 통하여 12개씩 수거하였습니다.
- ◆ 각 음식의 영양성분 값은 「식품영양성분 국가관리망 사업」 분석기관(대학교, 연구소, 식품위생검사기관 등 18개 기관) 중 3개 기관에서 분석한 평균값으로 하였습니다.
- ◆ 기 발간된 「외식 영양성분 자료집 제1권, 제2권」 중 명절 및 제사음식으로 자주 섭취하는 20품목의 음식을 추가로 수록하였습니다.
- ◆ 특히, 명절에는 평소보다 과식하는 경우가 많아 열량 등 영양성분을 과잉 섭취할 우려가 있으므로, 개인의 건강상태에 맞추어 섭취를 조절할 수 있도록 열량, 나트륨 등 9대 영양성분에 대하여는 1일 영양소 기준치에 대한 비율도 제공하였습니다.
- ◆ 영양성분 값은 사용자 편의를 위하여 1회 제공량과 100g 기준에 따른 값을 함께 수록하였으며, 영양성분 함량의 표시단위가 'g' 인 경우에는 소수점 첫째 자리, 'mg' 과 'ug' 은 소수점 둘째 자리까지 표기하였습니다.

명절

옛날부터 계절에 따라 의미 있는 날을 정하여 여러 가지 행사를 거행하였는데 이것이 시간의 흐름에 따라 명절이 된 것이다. 대개 명절로는 정월의 설날과 대보름, 이월의 한식, 사월의 초파일, 오월의 단오, 유월의 유두, 칠월의 백중, 팔월의 추석, 십일월의 동지를 들 수 있다. 하지만 현재는 정월의 설과 대보름, 그리고 팔월의 추석을 제외하면 대부분 명절이 그 의미를 상실해가고 있다.

● 설날

음력 정월 초하룻날이다. 이날에는 차례를 지냈으며, 차례 뒤에는 세배와 성묘를 하였다. 설에 먹는 절식으로 우선 꼽히는 것은 설날의 떡국이다. 가래떡을 썰어 넣고 끓인 떡국은 대표적인 설음식이며 그 외에 시루떡도 있다. 고사를 지낼 때에는 붉은 팔 시루떡을 쓰지만, 차례를 지낼 때에는 붉은색이 조상을 쫓는다 하여 거피를 낸 팔을 사용하여 떡을 찐다. 이 밖에 인절미, 전유어, 빈대떡, 강정류, 식혜, 수정과 등도 세찬으로 장만한다.

● 정월 대보름

일 년 열두 달 중 첫 보름달이 뜨는 날이다. 아침에는 부럼을 깨물어 마당에 버림으로써 일 년 동안 부스럼이 생기지 않기를 빌었으며, 귀밝이술을 마시기도 하였다. 정월 대보름날을 전후해서 찰밥과 약밥을 먹는 풍속이 있으며 이것으로 제사를 지낸다. 또한, 오곡밥과 묵은 나물을 먹는 풍속이 있다. 호박고지·무고지·가지나물·버섯·고사리 등을 여름에 말려 두었다가 대보름날 나물로 무쳐 먹으면 더위를 타지 않는다고 한다.

● 한식

동지 후 105일째 되는 날로 양력 4월 5일 무렵이다. 설날, 단오, 추석과 함께 4대 절사라 하여 산소로 올라가 성묘를 한다. 그리고 더운밥을 먹지 않고 찬밥을 먹었다.

● 사월 초파일

음력 4월 8일이며, 불교의 연등행사 가운데 가장 큰 명절이다. 이날은 연등행사와 관등놀이를 중심으로 한 여러 가지 민속행사가 행해진다.

● 단오

음력 5월 5일로 여인네는 창포물로 머리를 감고 그네를 뛰고 남자는 씨름을 즐겼다. 단오에 먹는 절식으로는 수리취떡과 앵두화채가 있다. 그리고 각서라고 하는 고기와 나물을 소로 넣고 밀가루로 만든 둥근 떡을 먹는다. 궁궐에서는 쇠고기 대신 민어 같은 흰살 생선의 살을 다져 양념하여 완자를 빚어 넣고 끓인 어알탕을 절식으로 먹기도 했다.

● 유두날

음력 유월 보름날이며 유두 무렵에는 참외, 수박 같은 과일이 나기 시작하므로 햇과일과 함께 발작물인 밀로 만든 국수, 또는 밀전병을 조상에게 제물로 올려 유두제사를 지낸다. 유두날 유두국수를 먹으면 더위를 먹지 않고 장수한다는 믿음이 있다.

● 백중날

음력 7월 15일에 해당하며 세벌감매기가 끝난 후 여름철 휴한기에 휴식을 취하는 날로 '호미씻이'라 하여 불필요한 농기구를 씻어두고, 음식과 술을 나누어 먹으며 백중놀이를 즐겼다.

● 추석

음력 팔월 보름날, 연중 으뜸 명절로 곡식이 익어서 수확이 멀지 않기에 가장 풍요로운 시기이다. 집집마다 햇곡식으로 음식을 만들어 햇과일과 함께 조상에게 제사를 지내며, 성묘를 한다. 추석의 명절식은 송편이다. 또한 토란국을 차례상에 올리기도 하며 화양적을 먹는다.

● 동지

십일월의 동짓날은 24절기에도 포함되는 날로 일명 '작은 설'이라고도 한다. 일 년 중에서 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날이다. 해마다 이날이 되면 집집마다 팔죽을 쑤어서 가묘에 차례를 지내고 동지팔죽을 먹었다.

제사

제사는 돌아가신 조상께 음식을 장만하여 추모하는 의례로, 마치 조상이 계신 듯이 모시는 것을 최고의 '효(孝)'로 여겼다. 대표적인 제사가 돌아가신 날에 지내는 기제사인데 역사적으로 많은 변천을 겪으면서 내려왔다. 지역과 가문에 따라 제사의 세부적이 절차가 다르지만 조상을 추모함과 동시에 그 은혜에 힘입어 좋은 삶을 영위하기 위해 복을 기원하는 의식이므로 먼저 몸과 마음을 깨끗이 하고 정성을 다하여야 한다.

차례

차례는 차(茶)를 올리면서 드리는 예(禮)라는 뜻이다. 예전에는 제수 중에서 가장 중요한 것으로 차를 꼽았던 것이나, 차 대신 술과 송늬를 쓰는 풍속으로 바뀌었다. 차례는 조상에게 달과 계절, 해가 바뀌고 찾아움을 알리고, 새로 나는 음식을 먼저 올리는 의례이다. 현재 차례 관행은 설과 추석에 성묘와 함께 행해지고 있으나, 지역과 가문의 전통에 따라 정월대보름, 단오, 중구, 동지에 약밥, 팔죽과 같은 시절음식을 차려놓고 차례를 지내기도 한다.

제수

제수는 두 가지의 뜻이 있는데, 제사에 소용되는 음식을 만들 재료와 비용을 의미하거나 조리가 끝난 제사음식을 이른다. 일반적으로 제수를 장만할 때는 귀신을 쫓는다는 복숭아와 어감이 치사한 콩치·삼치·갈치 등 '치' 자가 들어가는 생선 등은 쓰지 않는다. 또한 고추와 마늘 같은 자극성 있는 양념도 피한다. 조리 할 때는 몸과 마음을 깨끗이 하고 정결하게 조리한다. 제사를 지내기 전에는 제상에 올릴 제수를 먹어서는 안 된다. 차례의 제수는 기제사의 상차림과 같으나 몇 가지 점에서 다르다.

- ① **밥(메)** : 주발에 소담하게 담는다. 대개 차례상세는 밥을 올리지 않는 것이 보편적이다. 설날에는 떡국을, 추석에는 송편을 올린다.
- ② **국(羹)** : 쇠고기와 무를 네모반듯하게 썰고 국물을 넉넉히 넣어 끓여 그릇에 담는다. 차례상에는 올리지 않은 것이 일반적이며, 설에는 떡국을 대신 올린다.
- ③ **탕** : 육탕, 어탕, 소탕의 세 가지가 기본이다. 고추, 파, 마늘을 사용하지 않으며

주로 건더기만 탕기에 담는다. 간소하게 할 때에는 고기 한 가지만 올리기도 한다. 지역에 따라 홍합이나 대합을 넣기도 한다.

- ④ **국수(면)** : 국수를 삶아 건진 것으로 주발에 담는다. 지역에 따라 올리지 않기도 한다.
- ⑤ **떡(편)** : 붉은색 고물은 사용하지 않으며 거피떡, 녹두고물 등을 얹어 찢 찢 찢, 메편을 편틀에 꺾어 올리고 참쌀로 빚어 기름에 튀긴 주악을 웃기로 엮는다. 추석 차례 상에는 송편을 올리기 때문에 편을 놓지 않기도 한다.
- ⑥ **적** : 일반적으로 육적, 어적, 소적의 세 가지가 기본이다. 육적은 쇠고기나 돼지 고기를 큼직하게 준비해 양념해 굽는다. 어적은 조기나 도미 등 고급 어종을 많이 쓰는 편이다. 소적은 두부를 크게 저며서 노릇노릇하게 지져서 올린다. 지역에 따라 계적(닭), 채소적을 사용하기도 한다.
- ⑦ **전(간납)** : 고기, 생선, 두부 등이 기본으로 사용되는데 지역 및 집안에 따라 제철에 나는 채소를 재료로 하여 전을 하여 올린다.
- ⑧ **나물(숙채)** : 도라지, 고사리, 시금치 삼색 나물을 올린다. 고춧가루와 마늘을 사용하지 않는다.
- ⑨ **김치(침채)** : 하얗게 담은 나박김치나 동치미의 건더기만 건져서 올린다.
- ⑩ **포** : 북어포, 육포 등을 사용하며, 지역에 따라 문어포, 대구포나 상어포를 올린다.
- ⑪ **식혜** : 건더기만 건져서 담는다. 집안에 따라 올리지 않기도 한다.
- ⑫ **과일** : 대추, 밤, 감, 배가 전통적으로 쓰이는 생과이며 사과, 수박 등 계절에 맞게 사용할 수 있으나 복숭아는 쓰지 않는다. 조과는 유과, 다식, 약과 등이 쓰인다.

상차림

상에는 기본적으로 맨 앞줄에 과일, 둘째 줄에 포와 나물, 셋째 줄에 탕, 넷째 줄에 적과 전, 다섯째 줄에 메(밥)와 갱(국)을 놓는다. 제사상 차림은 각 지방의 관습이나 가문의 전통에 따라 조금씩 다르다. 일반적으로 제주가 제사상을 향해서 오른쪽을 동쪽, 왼쪽을 서쪽이라 하였을 때, 대체로 다음과 같은 원칙에 따라 제사 음식을 차린다.

- ① 조율이시(棗栗梨口): 왼쪽에서부터 대추, 밤, 배, 감
- ② 홍동백서(紅東白西): 붉은 과일은 동쪽, 흰 과일은 서쪽
- ③ 생동숙서(生東熟西): 찜채(김치)는 동쪽, 숙채(나물)는 서쪽
- ④ 좌포우혜(左脯右醢): 포는 왼쪽, 젓갈은 오른쪽
- ⑤ 어동육서(魚東肉西): 생선은 동쪽, 육류는 서쪽
- ⑥ 두동미서(頭東尾西): 생선의 머리는 동쪽, 꼬리는 서쪽
- ⑦ 건좌습우(乾左濕右): 마른 것은 왼쪽, 젖은 것은 오른쪽
- ⑧ 반서갱동(飯西羹東): 밥은 서쪽, 국은 동쪽
- ⑨ 고서비동(考西口東): 아버지 신위는 서쪽, 어머니 신위는 동쪽

참고자료 :

문화체육관광부 국립민속박물관(<http://www.nfm.go.kr>)

문화재청 국가문화유산포털(<http://heritage.go.kr>)

성균관(<http://www.skko.com>)

한국학중앙연구원(<http://www.aks.ac.kr>)

[상차림 예시]



* 차례상: '밥' 과 '국' 대신 설날에는 '떡국' 을 추석에는 '송편' 을 올린다.

명절음식, 열량을 낮추는 조리방법

- 전은 두부나 버섯, 채소를 많이 넣어서 조리
- 부침반죽이나 튀김옷은 되도록 얇게 하기
- 전이나 부침은 키친타월 이용하여 기름 제거
- 전을 데울 때는 프라이팬보다 오븐이나 전자레인지 사용하여 기름없이 데우기
- 육류는 튀김이나 볶음보다는 굵거나 삶아서 조리하고 껍질, 기름을 제거하고 살코기 위주로 섭취
- 나물은 기름과 양념은 소량 사용하며, 볶지 말고 무침으로 조리

즐거운 명절, 현명하게 식사하자

명절은 평소보다 활동량이 적어지고 과식하기 쉬우며, 고열량 음식이 많아 건강을 위한 영양관리 실천이 필요합니다.

✓ 식사량을 조절합니다.

명절에는 평소보다 음식의 종류가 다양하여 한 끼에 많은 음식을 먹게 될 수 있으므로 평소 식사량을 생각하여 조금씩 맛을 보는 정도로만 섭취하는 것이 좋습니다.

✓ 열량을 제한하여 섭취합니다.

명절음식은 전, 고기 등 기름진 음식과 떡, 한과 등 열량이 높은 음식이 많아 조금만 먹어도 하루 권장섭취 열량을 넘을 수 있으므로 열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하도록 합니다.

✓ 적절한 운동을 권장합니다.

가족의 화목과 건강을 위한 미니운동회 등으로 간단한 운동과 민속놀이를 즐길 수 있는 시간을 갖도록 합니다.

✓ 음주를 제한합니다.

지나친 음주는 열량 섭취를 증가시키므로 음주 빈도와 음주량을 제한하며, 1회 섭취량이 1~2잔 넘지 않도록 합니다.

자료 : 대한당뇨병학회, 당뇨병 습관을 바꾸면 극복할 수 있다

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 아침식은 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 : 식품의약품안전처(2012), 건강한 생활을 위한 영양·식생활 실천가이드

◆ 한국인 영양섭취기준

한국인 영양섭취기준은 최적의 건강상태를 유지하기 위해 필요한 영양소의 섭취량을 과학적인 근거를 토대로 설정되었습니다.

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) ¹⁾	2,600	2,400	2,200	2,100	1,900	1,800
	단백질(g/일)	55	55	50	50	45	45
	식이섬유(g/일) ²⁾	25	25	25	20	20	20
	수분(mL/일) ²⁾	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(μg RE/일)	750	750	700	650	650	600
	비타민 D(μg/일) ²⁾	5	5	10	5	5	10
	비타민 E(mg α-TE/일) ²⁾	12	12	12	10	10	10
	비타민 K(μg/일) ²⁾	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
	엽산(μg DFE/일)	400	400	400	400	400	400
다량 무기질	칼슘(mg/일)	750	750	700	650	650	700
	인(mg/일)	700	700	700	700	700	700
	나트륨(g/일) ²⁾	1.5	1.5	1.4	1.5	1.5	1.4
	칼륨(g/일) ²⁾	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
미량 무기질	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⁾ 충분섭취량: 권장섭취량을 산출하기 어려울 경우 제시되며 그 기준은 건강한 사람들의 영양소 섭취량의 중앙값

자료 : 한국영양학회(2010), 한국인 영양섭취기준

●●● 1일 영양소 기준치 ●●●

영양소	기준치	영양소	기준치
탄수화물(g)	328	비타민B2(mg)	1.2
식이섬유(g)	25	나이아신(mg NE)	13
단백질(g)	60	비타민B6(mg)	1.5
지방(g)	50	엽산(μg)	250
포화지방(g)	15	비타민B12(μg)	1
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
비타민E(mg α-TE)	10	망간(mg)	2
비타민K(μg)	55	크롬(μg)	50
비타민B1(mg)	1	몰리브덴(μg)	25

• 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

자료 : 식품의약품안전처, 식품 등의 표시기준

지방산 명칭

분류	기호	영문명
포화지방산	4:00	Butyric acid
	6:00	Caproic acid
	8:00	Caprylic acid
	10:00	Capric acid
	12:00	Lauric acid
	14:00	Myristic acid
	16:00	Palmitic acid
	18:00	Stearic acid
	20:00	Arachidic acid
불포화지방산	14:01	Myristoleic acid
	16:01	Palmitoleic acid
	18:1(n-9)c	Oleic acid
	18:1(n-7)c	Vaccenic acid
	20:01	Eicosenoic acid
	20:02	Eicosadienoic acid
	18:2(n-6)c	Linoleic acid
	18:3(n-6)	γ -Linolenic acid
	20:3(n-6)	Eicosatrienoic acid
	20:4(n-6)	Arachidonic acid
	18:3(n-3)	α -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	문자기호	비고
알라닌	Alanine	Ala	
아르기닌	Arginine	Arg	
아스파르트산	Aspartic acid	Asp	
시스테인	Cysteine	Cys	
글루탐산	Glutamic acid	Glu	
글리신	Glycine	Gly	
히스티딘	Histidine	His	필수아미노산
이소루신	Isoleucine	Ile	필수아미노산
루신	Leucine	Leu	필수아미노산
라이신	Lysine	Lys	필수아미노산
메티오닌	Methionine	Met	필수아미노산
페닐알라닌	Phenylalanine	Phe	필수아미노산
프롤린	Proline	Pro	
세린	Serine	Ser	
트레오닌	Threonine	Thr	필수아미노산
티로신	Tyrosine	Tyr	
발린	Valine	Val	필수아미노산

목차

구이류	
떡갈비	18
국류	
떡국	20
떡만둣국	22
탕국	24
토란국	26
나물류	
가지나물	28
고사리나물	30
도라지나물	32
무나물	34
미나리나물	36
숙주나물	38
시금치나물	40
시래기나물	42
취나물	44
콩나물	46
떡류	
가래떡	48
경단(개)	50
경단(공)	52
기피편	54
녹두시루떡	56
메밀전병	58
송편(개)	60
송편(공)	62
수수부꾸미	64
수수팔떡	66
썩떡	68
약식	70
인절미	72
절편	74

무침류	
잡채	76
탕명채	78
홍어무침	80
밥류	
오곡밥	82
음료류	
수정과	84
식혜	86
적류	
계적	88
낙지꼬지	90
돌베기적	92
소고기산적	94
소라산적	96
오징어산적	98
홍어적	100
홍합산적	102
전류	
가자미전	104
깻잎전	106
녹두빈대떡	108
동태전	110
두부전	112
미나리전	114
배추전	116
버섯전	118
부추전	120
육원전(동그랑땡)	122
파전	124
호박전	126
화양적	128

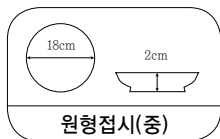
죽류	
팔죽	130
찜류	
도미찜	132
문어숙회	134
민어찜	136
병어찜	138
소갈비찜	140
전어찜	142
조기찜	144
참꼬막	146
탕류	
소탕	148
어탕	150
육탕	152
튀김류	
고구마튀김	154
새우튀김	156
오징어튀김	158
취포튀김	160
채소튀김	162
포류	
대구포	164
복어포	166
한과류	
매작과	168
산자	170
송화다식	172
약과	174
유과	176

더도 말고 덜도 말고
한가위만 같아라





01 떡갈비*

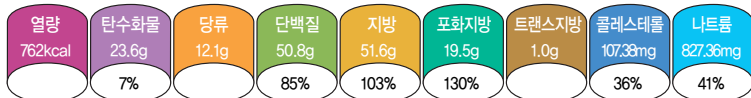


*13년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(250g)

영양성분

1회 제공량 1인분(250g) 당 함량

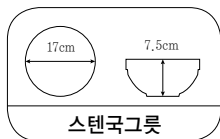


※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	구이류		분류	구이류		분류	구이류	
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(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	51.6	20.6	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	3.3	1.3	구리(mg)	0.30	0.12	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	120.2	48.1	아연(mg)	10.41	4.16	18:1t(n-9)	0.7	0.3
회분(g)	3.9	1.6	포화지방(g)	19.5	7.8	18:2t	0.2	0.1
비타민 B1(mg)	0.28	0.11	트랜스지방(g)	1.0	0.4	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.29	0.12	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	3.59	1.44	4:0	0.0	0.0	Ala	3266.15	1306.46
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg	3376.13	1350.45
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	4840.28	1936.11
레티놀(ug)	12.83	5.13	10:0	0.0	0.0	Cys	292.63	117.05
베타카로틴(ug)	18.97	7.59	12:0	0.1	0.0	Glu	8936.73	3574.69
토코페롤(ug)	2.25	0.90	14:0	1.6	0.6	Gly	2659.39	1063.76
토코트리에놀(ug)	0.05	0.02	16:0	12.5	5.0	His	1700.95	680.38
콜레스테롤(mg)	107.38	42.95	18:0	5.3	2.1	Ile	2216.87	886.75
sucrose(g)	8.0	3.2	20:0	0.1	0.0	Leu	4341.19	1736.47
glucose(g)	1.1	0.4	14:1	0.6	0.2	Lys	4599.75	1839.90
fructose(g)	1.0	0.4	16:1	2.8	1.1	Met	1225.93	490.37
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	21.0	8.4	Phe	2084.75	833.90
maltose(g)	2.1	0.8	18:1(n-7)c	1.3	0.5	Pro	2066.87	826.75
당류(g)	12.1	4.8	20:1	0.2	0.1	Ser	2126.55	850.62
나트륨(mg)	827.36	330.94	20:2	0.1	0.0	Thr	2388.74	955.50
칼륨(mg)	647.57	259.03	18:2(n-6)c	2.8	1.1	Tyr	1376.45	550.58
칼슘(mg)	39.74	15.90	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2381.23	952.49
철(mg)	8.28	3.31	20:3(n-6)	0.1	0.0			



02 떡국*



*13년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(800g)

영양성분

1회 제공량 1인분(800g) 당 함량

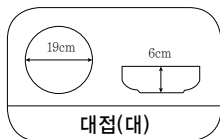
열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
711kcal	147.2g	0.5g	20.6g	4.5g	2.2g	0.0g	136.34mg	1928.42mg
	45%		34%	9%	15%		45%	96%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	국류		분류	국류		분류	국류	
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(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	4.5	0.6	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	7.6	0.9	구리(mg)	0.41	0.05	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	621.9	77.7	아연(mg)	3.00	0.38	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	5.8	0.7	포화지방(g)	2.2	0.3	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.37	0.05	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.13	0.02	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	1.67	0.21	4:0	0.0	0.0	Ala	1209.90	151.24
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg	1546.41	193.30
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	1929.75	241.22
레티놀(ug)	27.65	3.46	10:0	0.0	0.0	Cys	144.09	18.01
베타카로틴(ug)	508.86	63.61	12:0	0.0	0.0	Glu	4820.06	602.51
토코페롤(ug)	1.95	0.24	14:0	0.1	0.0	Gly	995.80	124.47
토코트리에놀(ug)	0.49	0.06	16:0	1.7	0.2	His	415.67	51.96
콜레스테롤(mg)	136.34	17.04	18:0	0.5	0.1	Ile	782.56	97.82
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	1625.85	203.23
glucose(g)	0.1	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	1038.39	129.80
fructose(g)	0.4	0.0	16:1	0.1	0.0	Met	357.34	44.67
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.2	0.3	Phe	992.12	124.02
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.0	Pro	905.88	113.23
당류(g)	0.5	0.1	20:1	0.0	0.0	Ser	1168.24	146.03
나트륨(mg)	1928.42	241.05	20:2	0.0	0.0	Thr	762.20	95.28
칼륨(mg)	359.07	44.88	18:2(n-6)c	1.4	0.2	Tyr	636.64	79.58
칼슘(mg)	94.74	11.84	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1071.43	133.93
철(mg)	1.80	0.22	20:3(n-6)	0.0	0.0			



03 떡만둣국*



*12년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(700g)

영양성분

1회 제공량 1인분(700g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
625kcal	110.7g	0.2g	20.1g	11.3g	3.4g	0.1g	122.42mg	1980.19mg
	34%		33%	23%	23%		41%	99%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	국류		분류	국류		분류	국류	
중량(g)	700	100	중량(g)	700	100	중량(g)	700	100
열량(Kcal)	625	89	인(mg)	250.25	35.75	20:4(n-6)	0.1	0.0
탄수화물(g)	110.7	15.8	마그네슘(mg)			18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질(g)	20.1	2.9	망간(mg)			20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	11.3	1.6	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	8.6	1.0	구리(mg)			22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	551.9	78.8	아연(mg)			18:1t(n-9)	0.1	0.0
회분(g)	6.1	0.9	포화지방(g)	3.4	0.5	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.60	0.09	트랜스지방(g)	0.1	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	1.03	0.15	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	4.59	0.66	4:0	0.0	0.0	Ala		
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg		
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp		
레티놀(ug)	0.22	0.03	10:0	0.0	0.0	Cys		
베타카로틴(ug)	456.45	65.21	12:0	0.0	0.0	Glu		
토코페롤(ug)			14:0	0.1	0.0	Gly		
토코트리엔올(ug)			16:0	2.4	0.3	His		
콜레스테롤(mg)	122.42	17.49	18:0	0.9	0.1	Ile		
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu		
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys		
fructose(g)	0.1	0.0	16:1	0.2	0.0	Met		
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	3.9	0.6	Phe		
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.0	Pro		
당류(g)	0.2	0.0	20:1	0.1	0.0	Ser		
나트륨(mg)	1980.19	282.88	20:2	0.0	0.0	Thr		
칼륨(mg)	369.91	52.84	18:2(n-6)c	2.1	0.3	Tyr		
칼슘(mg)	99.72	14.25	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val		
철(mg)	21.18	3.03	20:3(n-6)	0.0	0.0			



04 탕국

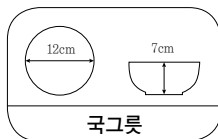


사진 제공량(330g)

영양성분

1회 제공량 1인분(250g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
92kcal	0.2 g	0.1g	13.2g	4.3g	1.0g	0.1g	30.12mg	656.75mg
	0%		22%	9%	7%		10%	33%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	국류		분류	국류		분류	국류	
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량(Kcal)	92	37	인(mg)	114.18	45.67	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	0.2	0.1	마그네슘(mg)	35.67	14.27	18:3(n-3)	0.1	0.1
단백질(g)	13.2	5.3	망간(mg)	0.36	0.14	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	4.3	1.7	셀레늄(ug)	16.97	6.79	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	4.2	1.7	구리(mg)	0.07	0.03	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	229.9	92.0	아연(mg)	2.67	1.07	18:1(n-9)	0.1	0.0
회분(g)	2.4	1.0	포화지방(g)	1.0	0.4	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.11	0.04	트랜스지방(g)	0.1	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.18	0.07	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.86	0.35	4:0	0.0	0.0	Ala	785.41	314.16
엽산(ug)	13.60	5.44	6:0	0.0	0.0	Arg	975.09	390.04
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	1431.88	572.75
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	128.51	51.40
베타카로틴(ug)	25.50	10.20	12:0	0.0	0.0	Glu	2441.25	976.50
토코페롤(ug)	2.29	0.91	14:0	0.1	0.0	Gly	52.85	21.14
토코트리엔올(ug)	0.01	0.00	16:0	0.6	0.3	His	333.75	133.50
콜레스테롤(mg)	30.12	12.05	18:0	0.3	0.1	Ile	426.10	170.44
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	1085.80	434.32
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	1000.17	400.07
fructose(g)	0.1	0.0	16:1	0.1	0.0	Met	274.31	109.72
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.1	0.4	Phe	561.76	224.70
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.1	0.0	Pro	665.26	266.10
당류(g)	0.1	0.0	20:1	0.1	0.1	Ser	666.65	266.66
나트륨(mg)	656.75	262.70	20:2	0.0	0.0	Thr	653.47	261.39
칼륨(mg)	235.59	94.24	18:2(n-6)c	0.9	0.4	Tyr	470.82	188.33
칼슘(mg)	76.47	30.59	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	527.25	210.90
철(mg)	1.67	0.67	20:3(n-6)	0.0	0.0			



05 토란국

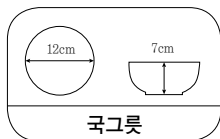
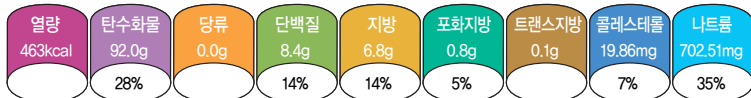


사진 제공량(330g)

영양성분

1회 제공량 1인분(250g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	국류		분류	국류		분류	국류	
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량(Kcal)	463	185	인(mg)	89.44	35.78	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	92.0	36.8	마그네슘(mg)	37.04	14.81	18:3(n-3)	0.3	0.1
단백질(g)	8.4	3.4	망간(mg)	0.36	0.14	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	6.8	2.7	셀레늄(ug)	12.98	5.19	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	3.2	1.3	구리(mg)	0.09	0.03	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	140.1	56.0	아연(mg)	1.84	0.74	18:1t(n-9)	0.1	0.0
회분(g)	2.6	1.1	포화지방(g)	0.8	0.3	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.04	0.01	트랜스지방(g)	0.1	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.10	0.04	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.71	0.28	4:0	0.0	0.0	Ala	537.34	214.93
엽산(ug)	47.11	18.84	6:0	0.0	0.0	Arg	579.37	231.75
비타민 C(mg)	6.40	2.56	8:0	0.0	0.0	Asp	872.71	349.09
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	96.80	38.72
베타카로틴(ug)	50.67	20.27	12:0	0.0	0.0	Glu	1426.28	570.51
토코페롤(ug)	1.69	0.68	14:0	0.1	0.0	Gly	60.82	24.33
토코트리엔올(ug)	0.00	0.00	16:0	0.5	0.2	His	223.49	89.40
콜레스테롤(mg)	19.86	7.95	18:0	0.2	0.1	Ile	291.89	116.76
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	699.30	279.72
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	695.09	278.04
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.1	0.0	Met	164.83	65.93
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.8	0.3	Phe	384.82	153.93
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	389.51	155.80
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.3	0.1	Ser	430.61	172.24
나트륨(mg)	702.51	281.00	20:2	0.0	0.0	Thr	407.55	163.02
칼륨(mg)	362.15	144.86	18:2(n-6)c	0.2	0.1	Tyr	281.48	112.59
칼슘(mg)	68.85	27.54	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	361.56	144.62
철(mg)	1.29	0.52	20:3(n-6)	0.0	0.0			



06 가지나물

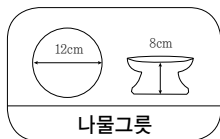


사진 제공량(260g)

영양성분

1회 제공량 1인분(50g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
23kcal	2.6g	0.5g	0.6g	1.1g	0.1g	0.0g	0.49mg	152.20mg
	1%		1%	2%	1%		0%	8%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	나물류		분류	나물류		분류	나물류	
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량(Kcal)	23	46	인(mg)	19.65	39.30	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	2.6	5.3	마그네슘(mg)	8.58	17.17	18:3(n-3)	0.0	0.1
단백질(g)	0.6	1.2	망간(mg)	0.07	0.14	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	1.1	2.2	셀레늄(ug)	2.66	5.32	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.7	3.5	구리(mg)	0.01	0.02	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	45.0	90.0	아연(mg)	0.08	0.16	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.6	1.3	포화지방(g)	0.1	0.3	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.11	0.21	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.02	0.04	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.14	0.29	4:0	0.0	0.0	Ala	22.75	45.51
엽산(ug)	5.21	10.41	6:0	0.0	0.0	Arg	32.17	64.34
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	56.29	112.59
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	2.47	4.93
베타카로틴(ug)	107.30	214.59	12:0	0.0	0.0	Glu	132.05	264.09
토포페놀(ug)	0.54	1.09	14:0	0.0	0.0	Gly	3.77	7.54
토포트리엔놀(ug)	0.00	0.01	16:0	0.1	0.2	His	9.56	19.13
콜레스테롤(mg)	0.49	0.98	18:0	0.0	0.1	Ile	15.46	30.92
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	32.53	65.07
glucose(g)	0.3	0.5	14:1	0.0	0.0	Lys	28.47	56.93
fructose(g)	0.3	0.5	16:1	0.0	0.0	Met	3.71	7.42
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.3	0.5	Phe	20.07	40.13
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	16.38	32.76
당류(g)	0.5	1.1	20:1	0.0	0.1	Ser	18.02	36.04
나트륨(mg)	152.20	304.40	20:2	0.0	0.0	Thr	15.17	30.34
칼륨(mg)	102.64	205.28	18:2(n-6)c	0.4	0.7	Tyr	14.80	29.60
칼슘(mg)	12.12	24.24	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	21.96	43.92
철(mg)	0.13	0.26	20:3(n-6)	0.0	0.0			



07 고사리나물

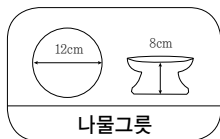


사진 제공량(180g)

영양성분

1회 제공량 1인분(50g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
46kcal	3.2g	0.0g	2.0g	2.7g	0.3g	0.0g	0.00mg	257.38mg
	1%		3%	5%	2%		0%	13%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	나물류		분류	나물류		분류	나물류	
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량(Kcal)	46	91	인(mg)	33.29	66.59	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	3.2	6.5	마그네슘(mg)	14.25	28.49	18:3(n-3)	0.2	0.4
단백질(g)	2.0	4.0	망간(mg)	0.46	0.93	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	2.7	5.5	셀레늄(ug)	2.07	4.15	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	3.3	6.6	구리(mg)	0.10	0.20	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	41.2	82.4	아연(mg)	0.38	0.76	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.8	1.6	포화지방(g)	0.3	0.7	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.02	0.05	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.18	0.36	4:0	0.0	0.0	Ala	133.36	266.73
엽산(ug)	3.06	6.13	6:0	0.0	0.0	Arg	130.44	260.87
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	220.32	440.64
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	18.10	36.19
베타카로틴(ug)	35.39	70.78	12:0	0.0	0.0	Glu	367.38	734.76
토포페놀(ug)	2.19	4.39	14:0	0.0	0.0	Gly	17.49	34.98
토포트리엔놀(ug)	0.03	0.05	16:0	0.2	0.5	His	44.20	88.40
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.2	Ile	84.02	168.05
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	186.30	372.61
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	143.21	286.42
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met	20.43	40.86
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.5	1.0	Phe	101.62	203.24
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	90.59	181.18
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.2	0.3	Ser	136.05	272.09
나트륨(mg)	257.38	514.75	20:2	0.0	0.0	Thr	101.75	203.50
칼륨(mg)	37.45	74.89	18:2(n-6)c	0.9	1.8	Tyr	69.43	138.85
칼슘(mg)	26.54	53.08	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	124.32	248.65
철(mg)	0.52	1.04	20:3(n-6)	0.0	0.0			



08 도라지나물

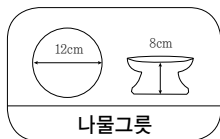


사진 제공량(160g)

영양성분

1회 제공량 1인분(50g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
56kcal	4.9g	0.0g	0.8g	3.7g	0.4g	0.0g	0.00mg	253.14mg
	1%		1%	7%	3%		0%	13%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	나물류		분류	나물류		분류	나물류	
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량(Kcal)	56	112	인(mg)	18.04	36.08	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	4.9	9.8	마그네슘(mg)	13.71	27.42	18:3(n-3)	0.2	0.3
단백질(g)	0.8	1.6	망간(mg)	0.03	0.06	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	3.7	7.3	셀레늄(ug)	1.81	3.62	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	3.7	7.5	구리(mg)	0.02	0.03	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	39.9	79.8	아연(mg)	0.12	0.25	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.8	1.5	포화지방(g)	0.4	0.9	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.01	0.01	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.06	0.12	4:0	0.0	0.0	Ala	23.97	47.93
엽산(ug)	4.16	8.32	6:0	0.0	0.0	Arg	141.18	282.36
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	46.30	92.60
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	6.09	12.18
베타카로틴(ug)	6.17	12.34	12:0	0.0	0.0	Glu	237.56	475.12
토코페롤(ug)	2.42	4.83	14:0	0.0	0.0	Gly	5.25	10.50
토코트리에놀(ug)	0.01	0.02	16:0	0.3	0.6	His	12.84	25.67
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.2	Ile	9.68	19.36
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	25.90	51.79
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	25.46	50.93
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met	0.91	1.82
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.7	1.4	Phe	15.16	30.32
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.1	Pro	7.08	14.15
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.1	0.3	Ser	20.14	40.29
나트륨(mg)	253.14	506.27	20:2	0.0	0.0	Thr	19.40	38.80
칼륨(mg)	40.10	80.20	18:2(n-6)c	1.4	2.9	Tyr	10.98	21.96
칼슘(mg)	13.50	27.00	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	16.49	32.98
철(mg)	0.26	0.52	20:3(n-6)	0.0	0.0			



09 무나물

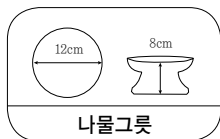


사진 제공량(230g)

영양성분

1회 제공량 1인분(50g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
33kcal	2.7g	1.2g	0.5g	2.3g	0.3g	0.0g	0.00mg	280.46mg
	1%		1%	5%	2%		0%	14%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	나물류		분류	나물류		분류	나물류	
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량(Kcal)	33	66	인(mg)	10.02	20.05	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	2.7	5.3	마그네슘(mg)	9.01	18.02	18:3(n-3)	0.2	0.3
단백질(g)	0.5	0.9	망간(mg)	0.05	0.10	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	2.3	4.5	셀레늄(ug)	2.96	5.92	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.3	2.6	구리(mg)	0.00	0.00	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	43.7	87.4	아연(mg)	0.05	0.10	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.9	1.8	포화지방(g)	0.3	0.6	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.00	0.01	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.18	0.35	4:0	0.0	0.0	Ala	14.09	28.19
엽산(ug)	12.71	25.41	6:0	0.0	0.0	Arg	20.73	41.47
비타민 C(mg)	0.27	0.53	8:0	0.0	0.0	Asp	31.31	62.62
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	1.35	2.71
베타카로틴(ug)	1.71	3.42	12:0	0.0	0.0	Glu	206.38	412.76
토코페놀(ug)	1.22	2.44	14:0	0.0	0.0	Gly	1.12	2.23
토코트리에놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.2	0.4	His	4.81	9.63
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.2	Ile	6.86	13.72
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	12.67	25.34
glucose(g)	0.7	1.4	14:1	0.0	0.0	Lys	12.45	24.90
fructose(g)	0.5	1.0	16:1	0.0	0.0	Met	1.00	1.99
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.5	1.1	Phe	8.31	16.61
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.1	Pro	6.35	12.69
당류(g)	1.2	2.4	20:1	0.2	0.3	Ser	15.57	31.13
나트륨(mg)	280.46	560.92	20:2	0.0	0.0	Thr	9.19	18.39
칼륨(mg)	90.70	181.41	18:2(n-6)c	1.0	2.1	Tyr	5.92	11.84
칼슘(mg)	14.02	28.04	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	11.29	22.58
철(mg)	0.09	0.17	20:3(n-6)	0.0	0.0			



10 미나리나물

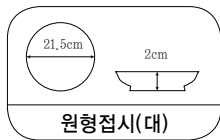
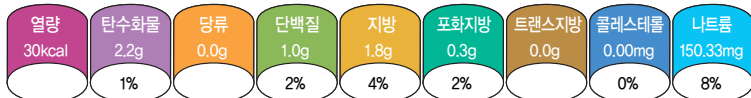


사진 제공량(220g)

영양성분

1회 제공량 1인분(50g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	나물류		분류	나물류		분류	나물류	
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량(Kcal)	30	59	인(mg)	27.45	54.90	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	2.2	4.5	마그네슘(mg)	11.96	23.92	18:3(n-3)	0.1	0.2
단백질(g)	1.0	2.0	망간(mg)	0.48	0.97	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	1.8	3.7	셀레늄(ug)	2.53	5.06	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.8	3.5	구리(mg)	0.03	0.05	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	44.2	88.3	아연(mg)	0.14	0.29	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.8	1.5	포화지방(g)	0.3	0.5	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.03	0.07	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)			
나이아신(mg)	0.00	0.00	4:0	0.0	0.0	Ala	57.34	114.67
엽산(ug)	24.20	48.40	6:0	0.0	0.0	Arg	52.40	104.80
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	163.20	326.39
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	6.70	13.40
베타카로틴(ug)	894.39	1788.77	12:0	0.0	0.0	Glu	216.33	432.66
토코페놀(ug)	1.35	2.70	14:0	0.0	0.0	Gly	8.18	16.37
토코트리엔놀(ug)	0.03	0.05	16:0	0.2	0.3	His	19.33	38.65
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.2	Ile	34.02	68.03
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	79.73	159.47
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	65.42	130.83
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met	10.43	20.85
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.5	1.0	Phe	39.88	79.75
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	39.94	79.88
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.1	0.2	Ser	46.99	93.98
나트륨(mg)	150.33	300.66	20:2	0.0	0.0	Thr	43.13	86.26
칼륨(mg)	119.16	238.32	18:2(n-6)c	0.7	1.3	Tyr	34.83	69.65
칼슘(mg)	38.84	77.68	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	51.97	103.94
철(mg)	0.28	0.56	20:3(n-6)	0.0	0.0			



11 숙주나물

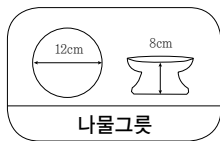


사진 제공량(200g)

영양성분

1회 제공량 1인분(50g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
20kcal	1.3g	0.0g	1.1g	1.2g	0.1g	0.0g	0.00mg	188.35mg
	0%		2%	2%	1%		0%	9%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	나물류		분류	나물류		분류	나물류	
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량(Kcal)	20	40	인(mg)	15.17	30.33	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	1.3	2.7	마그네슘(mg)	6.57	13.15	18:3(n-3)	0.1	0.1
단백질(g)	1.1	2.2	망간(mg)	0.04	0.08	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	1.2	2.3	셀레늄(ug)	1.75	3.50	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.5	3.0	구리(mg)	0.03	0.06	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	45.9	91.7	아연(mg)	0.13	0.26	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.6	1.1	포화지방(g)	0.1	0.2	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.02	0.03	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.00	0.00	4:0	0.0	0.0	Ala	47.69	95.38
엽산(ug)	10.63	21.27	6:0	0.0	0.0	Arg	72.16	144.32
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	136.83	273.65
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	9.49	18.97
베타카로틴(ug)	11.29	22.59	12:0	0.0	0.0	Glu	169.66	339.32
토코페롤(ug)	0.76	1.53	14:0	0.0	0.0	Gly	9.06	18.12
토코트리엔놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.1	0.2	His	24.80	49.59
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.0	0.1	Ile	43.14	86.29
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	77.62	155.23
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	64.24	128.47
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met	4.72	9.44
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.2	0.4	Phe	50.15	100.30
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	34.25	68.50
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.1	0.1	Ser	51.01	102.02
나트륨(mg)	188.35	376.70	20:2	0.0	0.0	Thr	41.68	83.35
칼륨(mg)	15.18	30.37	18:2(n-6)c	0.3	0.6	Tyr	33.65	67.30
칼슘(mg)	15.40	30.81	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	54.51	109.03
철(mg)	0.24	0.48	20:3(n-6)	0.0	0.0			



12 시금치나물

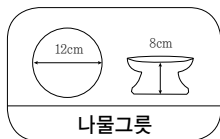


사진 제공량(210g)

영양성분

1회 제공량 1인분(50g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
40kcal	2.0g	0.0g	2.0g	2.7g	0.3g	0.0g	0.00mg	217.56mg
	1%		3%	5%	2%		0%	11%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	나물류		분류	나물류		분류	나물류	
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량(Kcal)	40	81	인(mg)	29.69	59.37	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	2.0	4.0	마그네슘(mg)	28.61	57.23	18:3(n-3)	0.2	0.4
단백질(g)	2.0	3.9	망간(mg)	0.20	0.40	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	2.7	5.4	셀레늄(ug)	2.74	5.48	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	2.1	4.1	구리(mg)	0.07	0.14	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	42.2	84.5	아연(mg)	0.54	1.09	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.1	2.2	포화지방(g)	0.3	0.7	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.03	0.06	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.00	0.00	4:0	0.0	0.0	Ala	118.49	236.98
엽산(ug)	12.91	25.82	6:0	0.0	0.0	Arg	129.14	258.29
비타민 C(mg)	1.66	3.31	8:0	0.0	0.0	Asp	187.89	375.79
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	13.53	27.07
베타카로틴(ug)	2702.12	5404.23	12:0	0.0	0.0	Glu	277.48	554.95
토포페놀(ug)	1.57	3.14	14:0	0.0	0.0	Gly	16.70	33.40
토포트리엔놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.2	0.5	His	44.46	88.92
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.2	Ile	77.47	154.94
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	164.44	328.89
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	114.10	228.21
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met	15.50	31.00
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.7	1.4	Phe	103.46	206.92
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	97.43	194.86
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.2	0.3	Ser	93.20	186.40
나트륨(mg)	217.56	435.12	20:2	0.0	0.0	Thr	96.21	192.42
칼륨(mg)	193.94	387.89	18:2(n-6)c	0.9	1.9	Tyr	68.86	137.72
칼슘(mg)	79.65	159.29	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	104.02	208.04
철(mg)	0.82	1.64	20:3(n-6)	0.0	0.0			



13 시래기나물

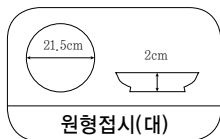


사진 제공량(280g)

영양성분

1회 제공량 1인분(50g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
48kcal	2.6g	0.1g	1.5g	3.5g	0.4g	0.0g	0.00mg	216.81mg
	1%		3%	7%	3%		0%	11%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	나물류		분류	나물류		분류	나물류	
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량(Kcal)	48	95	인(mg)	24.53	49.06	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	2.6	5.1	마그네슘(mg)	9.48	18.97	18:3(n-3)	0.5	1.1
단백질(g)	1.5	3.0	망간(mg)	0.76	1.52	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	3.5	7.0	셀레늄(ug)	1.37	2.73	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	2.0	4.0	구리(mg)	0.04	0.08	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	41.7	83.4	아연(mg)	0.38	0.76	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.7	1.5	포화지방(g)	0.4	0.8	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.02	0.05	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.01	0.03	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.00	0.00	4:0	0.0	0.0	Ala	78.94	157.88
엽산(ug)	5.66	11.32	6:0	0.0	0.0	Arg	84.99	169.97
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	137.91	275.81
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	12.09	24.18
베타카로틴(ug)	1006.12	2012.25	12:0	0.0	0.0	Glu	244.25	488.49
토코페롤(ug)	1.99	3.99	14:0	0.0	0.0	Gly	12.79	25.58
토코트리에놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.3	0.6	His	29.72	59.43
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.2	Ile	56.59	113.18
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	116.07	232.13
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	88.73	177.46
fructose(g)	0.1	0.1	16:1	0.0	0.0	Met	15.09	30.19
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.6	1.3	Phe	73.39	146.78
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.1	Pro	65.72	131.43
당류(g)	0.1	0.1	20:1	0.6	1.1	Ser	65.88	131.75
나트륨(mg)	216.81	433.62	20:2	0.0	0.0	Thr	65.31	130.62
칼륨(mg)	31.41	62.82	18:2(n-6)c	1.2	2.3	Tyr	51.10	102.19
칼슘(mg)	71.45	142.90	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	69.61	139.23
철(mg)	0.78	1.57	20:3(n-6)	0.0	0.0			



14 취나물

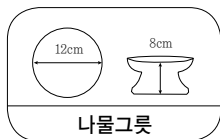


사진 제공량(170g)

영양성분

1회 제공량 1인분(50g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
74kcal	3.3g	0.0g	1.4g	6.2g	0.8g	0.0g	0.00mg	281.86mg
	1%		2%	12%	6%		0%	14%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	나물류		분류	나물류		분류	나물류	
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량(Kcal)	74	148	인(mg)	21.60	43.20	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	3.3	6.6	마그네슘(mg)	13.84	27.68	18:3(n-3)	0.6	1.2
단백질(g)	1.4	2.7	망간(mg)	0.62	1.25	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	6.2	12.3	셀레늄(ug)	4.90	9.80	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	3.3	6.5	구리(mg)	0.06	0.12	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	38.2	76.3	아연(mg)	0.26	0.53	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.0	2.0	포화지방(g)	0.8	1.7	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.1	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.03	0.06	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.00	0.00	4:0	0.0	0.0	Ala	84.81	169.62
엽산(ug)	4.68	9.36	6:0	0.0	0.0	Arg	88.07	176.13
비타민 C(mg)	0.32	0.63	8:0	0.0	0.0	Asp	145.57	291.13
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	12.07	24.14
베타카로틴(ug)	1315.35	2630.69	12:0	0.0	0.0	Glu	232.62	465.25
토코페롤(ug)	2.14	4.28	14:0	0.0	0.0	Gly	7.10	14.21
토코트리엔놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.6	1.1	His	29.77	59.54
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.2	0.5	Ile	53.57	107.13
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	128.12	256.25
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	86.58	173.17
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met	11.49	22.98
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.5	2.9	Phe	74.75	149.50
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	72.69	145.39
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.6	1.2	Ser	70.73	141.47
나트륨(mg)	281.86	563.71	20:2	0.0	0.0	Thr	72.62	145.23
칼륨(mg)	63.59	127.18	18:2(n-6)c	2.6	5.2	Tyr	48.93	97.87
칼슘(mg)	74.62	149.25	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	74.88	149.75
철(mg)	0.57	1.13	20:3(n-6)	0.0	0.0			



15 콩나물

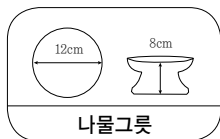


사진 제공량(180g)

영양성분

1회 제공량 1인분(50g) 당 함량

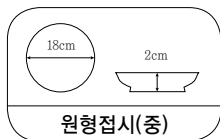
열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
25kcal	0.9g	0.0g	1.7g	1.6g	0.2g	0.0g	0.00mg	213.95mg
	0%		3%	3%	1%		0%	11%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	나물류		분류	나물류		분류	나물류	
중량(g)	50	100	중량(g)	50	100	중량(g)	50	100
열량(Kcal)	25	51	인(mg)	27.76	55.53	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	0.9	1.9	마그네슘(mg)	10.96	21.92	18:3(n-3)	0.2	0.4
단백질(g)	1.7	3.4	망간(mg)	0.15	0.29	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	1.6	3.3	셀레늄(ug)	2.41	4.82	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.5	3.1	구리(mg)	0.03	0.06	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	45.0	90.0	아연(mg)	0.15	0.30	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.7	1.4	포화지방(g)	0.2	0.4	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.03	0.06	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.00	0.00	4:0	0.0	0.0	Ala	89.32	178.64
엽산(ug)	17.47	34.94	6:0	0.0	0.0	Arg	80.51	161.03
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	299.70	599.40
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	18.74	37.49
베타카로틴(ug)	37.60	75.19	12:0	0.0	0.0	Glu	239.74	479.48
토코페놀(ug)	1.84	3.67	14:0	0.0	0.0	Gly	9.04	18.07
토코트리엔놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.2	0.3	His	39.24	78.49
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.1	Ile	58.29	116.58
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	107.59	215.17
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	87.51	175.01
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met	6.78	13.55
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.4	0.7	Phe	77.79	155.57
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	67.70	135.40
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.2	0.4	Ser	95.98	191.96
나트륨(mg)	213.95	427.90	20:2	0.0	0.0	Thr	63.36	126.72
칼륨(mg)	40.57	81.14	18:2(n-6)c	0.7	1.3	Tyr	46.03	92.07
칼슘(mg)	18.50	36.99	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	73.44	146.88
철(mg)	0.28	0.56	20:3(n-6)	0.0	0.0			



16 가래떡*

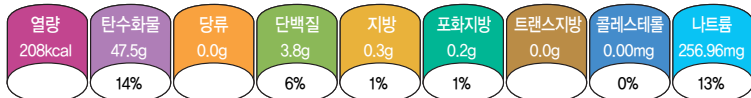


*12년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(100g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류		분류	떡류		분류	떡류	
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량(Kcal)	208	208	인(mg)	42.75	42.75	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	47.5	47.5	마그네슘(mg)			18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	3.8	3.8	망간(mg)			20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	0.3	0.3	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	0.6	0.6	구리(mg)			22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	47.6	47.6	아연(mg)			18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.7	0.7	포화지방(g)	0.2	0.2	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.02	0.02	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.00	0.00	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.13	0.13	4:0	0.0	0.0	Ala		
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg		
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp		
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys		
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu		
토코페롤(ug)			14:0	0.0	0.0	Gly		
토코트리엔놀(ug)			16:0	0.2	0.2	His		
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.0	0.0	Ile		
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu		
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys		
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met		
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.1	0.1	Phe		
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro		
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.0	0.0	Ser		
나트륨(mg)	256.96	256.96	20:2	0.0	0.0	Thr		
칼륨(mg)	27.02	27.02	18:2(n-6)c	0.2	0.2	Tyr		
칼슘(mg)	6.45	6.45	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val		
철(mg)	1.57	1.57	20:3(n-6)	0.0	0.0			



17 경단(개)

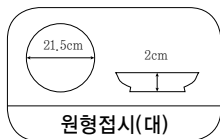


사진 제공량(460g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
319kcal	74.2g	26.6g	4.4g	0.5g	0.5g	0.0g	0.00mg	180.00mg
	23%		7%	1%	3%		0%	9%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류	분류	떡류	분류	떡류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	319	인(mg)	65.90	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	74.2	마그네슘(mg)	40.58	18:3(n-3)	0.0
단백질(g)	4.4	망간(mg)	0.40	20:5(EPA)	0.0
지방(g)	0.5	셀레늄(ug)	6.66	22:5(DPA)	0.0
식이섬유(g)	5.4	구리(mg)	0.20	22:6(DHA)	0.0
수분(g)	19.9	아연(mg)	1.09	18:1(n-9)	0.0
회분(g)	0.9	포화지방(g)	0.5	18:2t	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	트랜스지방(g)	0.0	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.01	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.00	4:0	0.0	Ala	198.04
엽산(ug)	16.01	6:0	0.0	Arg	323.93
비타민 C(mg)	0.00	8:0	0.0	Asp	376.13
레티놀(ug)	0.00	10:0	0.0	Cys	35.36
베타카로틴(ug)	0.00	12:0	0.0	Glu	790.72
토코페롤(ug)	0.82	14:0	0.0	Gly	34.89
토코트리엔놀(ug)	0.04	16:0	0.3	His	79.48
콜레스테롤(mg)	0.00	18:0	0.1	Ile	137.98
sucrose(g)	19.4	20:0	0.0	Leu	315.67
glucose(g)	0.4	14:1	0.0	Lys	135.24
fructose(g)	0.2	16:1	0.0	Met	55.02
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	0.9	Phe	189.93
maltose(g)	6.7	18:1(n-7)c	0.0	Pro	155.46
당류(g)	26.6	20:1	0.0	Ser	204.15
나트륨(mg)	180.00	20:2	0.0	Thr	134.95
칼륨(mg)	50.62	18:2(n-6)c	1.1	Tyr	73.85
칼슘(mg)	62.25	18:3(n-6)	0.0	Val	190.10
철(mg)	0.87	20:3(n-6)	0.0		



18 경단(콩)

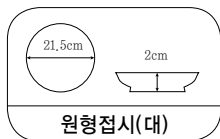


사진 제공량(390g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
314kcal	74.0g	20.6g	3.5g	0.5g	0.2g	0.0g	0.00mg	225.83mg
	23%		6%	1%	1%		0%	11%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류		분류	떡류		분류	떡류	
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량(Kcal)	314	314	인(mg)	44.16	44.16	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	74.0	74.0	마그네슘(mg)	16.31	16.31	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	3.5	3.5	망간(mg)	0.29	0.29	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	0.5	0.5	셀레늄(ug)	3.39	3.39	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	2.4	2.4	구리(mg)	0.08	0.08	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	21.2	21.2	아연(mg)	0.60	0.60	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.7	0.7	포화지방(g)	0.2	0.2	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.01	0.01	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.43	0.43	4:0	0.0	0.0	Ala	159.53	159.53
엽산(ug)	11.22	11.22	6:0	0.0	0.0	Arg	194.94	194.94
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	320.87	320.87
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	20.64	20.64
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	633.72	633.72
토포페놀(ug)	0.55	0.55	14:0	0.0	0.0	Gly	9.29	9.29
토코트리에놀(ug)	0.03	0.03	16:0	0.1	0.1	His	77.06	77.06
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.1	Ile	108.12	108.12
sucrose(g)	13.8	13.8	20:0	0.0	0.0	Leu	266.41	266.41
glucose(g)	0.6	0.6	14:1	0.0	0.0	Lys	137.42	137.42
fructose(g)	0.2	0.2	16:1	0.0	0.0	Met	45.72	45.72
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.1	0.1	Phe	173.21	173.21
maltose(g)	6.0	6.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	150.83	150.83
당류(g)	20.6	20.6	20:1	0.0	0.0	Ser	177.16	177.16
나트륨(mg)	225.83	225.83	20:2	0.0	0.0	Thr	111.12	111.12
칼륨(mg)	69.38	69.38	18:2(n-6)c	0.2	0.2	Tyr	55.64	55.64
칼슘(mg)	10.41	10.41	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	149.18	149.18
철(mg)	0.53	0.53	20:3(n-6)	0.0	0.0			



19 기피편

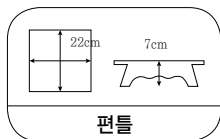
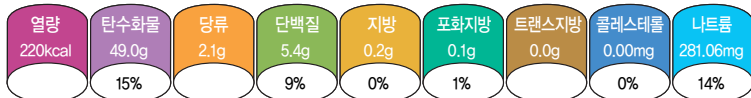


사진 제공량(3440g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류	분류	떡류	분류	떡류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	220	인(mg)	66.56	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	49.0	마그네슘(mg)	25.27	18:3(n-3)	0.0
단백질(g)	5.4	망간(mg)	0.41	20:5(EPA)	0.0
지방(g)	0.2	셀레늄(ug)	3.80	22:5(DPA)	0.0
식이섬유(g)	5.1	구리(mg)	0.13	22:6(DHA)	0.0
수분(g)	44.2	아연(mg)	0.77	18:1(n-9)	0.0
회분(g)	1.1	포화지방(g)	0.1	18:2t	0.0
비타민 B1(mg)	0.05	트랜스지방(g)	0.0	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.00	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.39	4:0	0.0	Ala	271.54
엽산(ug)	16.44	6:0	0.0	Arg	363.33
비타민 C(mg)	0.00	8:0	0.0	Asp	555.07
레티놀(ug)	0.00	10:0	0.0	Cys	82.44
베타카로틴(ug)	0.00	12:0	0.0	Glu	970.14
토포페롤(ug)	1.12	14:0	0.0	Gly	20.41
토포트리엔놀(ug)	0.10	16:0	0.1	His	138.70
콜레스테롤(mg)	0.00	18:0	0.0	Ile	190.61
sucrose(g)	0.9	20:0	0.0	Leu	443.43
glucose(g)	0.0	14:1	0.0	Lys	290.71
fructose(g)	1.2	16:1	0.0	Met	82.34
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	0.1	Phe	296.47
maltose(g)	0.0	18:1(n-7)c	0.0	Pro	229.74
당류(g)	2.1	20:1	0.0	Ser	305.30
나트륨(mg)	281.06	20:2	0.0	Thr	200.06
칼륨(mg)	130.99	18:2(n-6)c	0.2	Tyr	116.71
칼슘(mg)	12.33	18:3(n-6)	0.0	Val	259.25
철(mg)	0.50	20:3(n-6)	0.0		



20 녹두시루떡

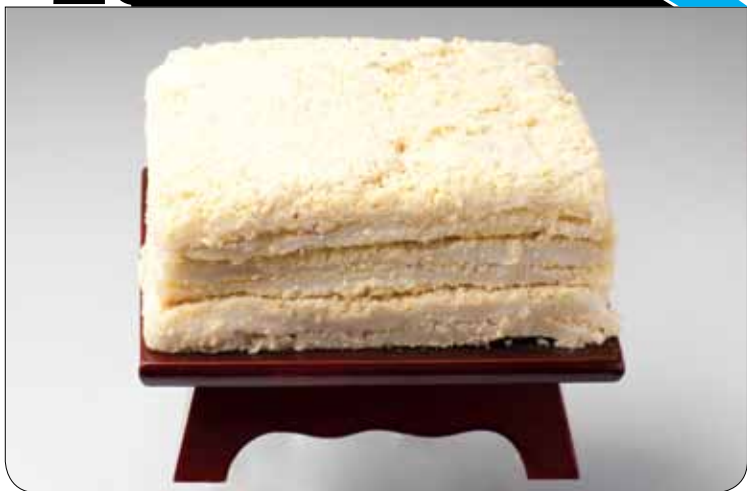
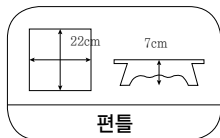
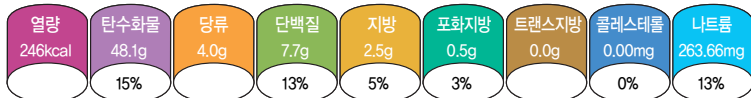


사진 제공량(3100g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류	분류	떡류	분류	떡류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	246	인(mg)	110.21	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	48.1	마그네슘(mg)	40.90	18:3(n-3)	0.3
단백질(g)	7.7	망간(mg)	0.64	20:5(EPA)	0.0
지방(g)	2.5	셀레늄(ug)	2.78	22:5(DPA)	0.0
식이섬유(g)	4.9	구리(mg)	0.17	22:6(DHA)	0.0
수분(g)	40.2	아연(mg)	1.02	18:1(n-9)	0.0
회분(g)	1.4	포화지방(g)	0.5	18:2t	0.0
비타민 B1(mg)	0.13	트랜스지방(g)	0.0	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.02	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.37	4:0	0.0	Ala	360.02
엽산(ug)	43.39	6:0	0.0	Arg	526.26
비타민 C(mg)	0.00	8:0	0.0	Asp	799.55
레티놀(ug)	0.00	10:0	0.0	Cys	89.14
베타카로틴(ug)	0.00	12:0	0.0	Glu	1419.94
토코페롤(ug)	1.93	14:0	0.0	Gly	28.33
토코트리엔놀(ug)	0.11	16:0	0.4	His	181.57
콜레스테롤(mg)	0.00	18:0	0.1	Ile	277.92
sucrose(g)	1.9	20:0	0.0	Leu	583.27
glucose(g)	0.3	14:1	0.0	Lys	400.81
fructose(g)	1.8	16:1	0.0	Met	97.91
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	0.6	Phe	377.93
maltose(g)	0.0	18:1(n-7)c	0.0	Pro	350.44
당류(g)	4.0	20:1	0.3	Ser	406.30
나트륨(mg)	263.66	20:2	0.0	Thr	287.33
칼륨(mg)	250.86	18:2(n-6)c	1.5	Tyr	166.11
칼슘(mg)	25.81	18:3(n-6)	0.0	Val	337.19
철(mg)	1.03	20:3(n-6)	0.0		



21 메밀전병

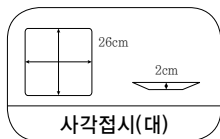


사진 제공량(630g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

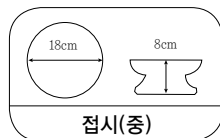
열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
168kcal	21.6g	0.6g	6.2g	6.3g	1.2g	0.0g	8.05mg	345.80mg
	7%		10%	13%	8%		3%	17%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류	분류	떡류	분류	떡류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	168	인(mg)	87.29	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	21.6	마그네슘(mg)	36.74	18:3(n-3)	0.5
단백질(g)	6.2	망간(mg)	0.37	20:5(EPA)	0.0
지방(g)	6.3	셀레늄(ug)	6.44	22:5(DPA)	0.0
식이섬유(g)	3.5	구리(mg)	0.08	22:6(DHA)	0.0
수분(g)	64.6	아연(mg)	0.86	18:1(n-9)	0.0
회분(g)	1.3	포화지방(g)	1.2	18:2t	0.0
비타민 B1(mg)	0.12	트랜스지방(g)	0.0	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.03	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.02	4:0	0.0	Ala	244.96
엽산(ug)	14.92	6:0	0.0	Arg	324.25
비타민 C(mg)	1.71	8:0	0.0	Asp	439.84
레티놀(ug)	0.00	10:0	0.0	Cys	118.57
베타카로틴(ug)	116.33	12:0	0.0	Glu	1331.47
토코페롤(ug)	1.61	14:0	0.0	Gly	27.36
토코트리에놀(ug)	0.08	16:0	0.8	His	139.78
콜레스테롤(mg)	8.05	18:0	0.3	Ile	199.93
sucrose(g)	0.0	20:0	0.0	Leu	394.00
glucose(g)	0.0	14:1	0.0	Lys	296.51
fructose(g)	0.4	16:1	0.0	Met	95.49
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	1.7	Phe	251.33
maltose(g)	0.2	18:1(n-7)c	0.1	Pro	370.29
당류(g)	0.6	20:1	0.5	Ser	270.09
나트륨(mg)	345.80	20:2	0.0	Thr	211.42
칼륨(mg)	159.14	18:2(n-6)c	2.3	Tyr	154.41
칼슘(mg)	35.64	18:3(n-6)	0.0	Val	232.64
철(mg)	1.19	20:3(n-6)	0.0		



22 송편(개)



접시(중)



사진 제공량(590g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
224kcal	45.0g	1.1g	4.9g	2.7g	0.5g	0.0g	0.00mg	231.82mg
	14%		8%	5%	3%		0%	12%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류	분류	떡류	분류	떡류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	224	인(mg)	83.55	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	45.0	마그네슘(mg)	31.91	18:3(n-3)	0.1
단백질(g)	4.9	망간(mg)	0.61	20:5(EPA)	0.0
지방(g)	2.7	셀레늄(ug)	7.29	22:5(DPA)	0.0
식이섬유(g)	4.8	구리(mg)	0.18	22:6(DHA)	0.0
수분(g)	46.4	아연(mg)	0.93	18:1(n-9)	0.0
회분(g)	1.0	포화지방(g)	0.5	18:2t	0.0
비타민 B1(mg)	0.01	트랜스지방(g)	0.0	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.04	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.67	4:0	0.0	Ala	247.15
엽산(ug)	16.58	6:0	0.0	Arg	365.54
비타민 C(mg)	0.00	8:0	0.0	Asp	462.92
레티놀(ug)	0.00	10:0	0.0	Cys	53.61
베타카로틴(ug)	163.38	12:0	0.0	Glu	896.44
토포페롤(ug)	1.32	14:0	0.0	Gly	21.45
토코트리에놀(ug)	0.18	16:0	0.3	His	104.24
콜레스테롤(mg)	0.00	18:0	0.1	Ile	159.12
sucrose(g)	0.2	20:0	0.0	Leu	377.82
glucose(g)	0.0	14:1	0.0	Lys	185.79
fructose(g)	0.9	16:1	0.0	Met	83.73
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	0.8	Phe	239.49
maltose(g)	0.0	18:1(n-7)c	0.0	Pro	209.40
당류(g)	1.1	20:1	0.1	Ser	253.17
나트륨(mg)	231.82	20:2	0.0	Thr	173.97
칼륨(mg)	86.43	18:2(n-6)c	1.2	Tyr	122.53
칼슘(mg)	70.51	18:3(n-6)	0.0	Val	217.85
철(mg)	0.78	20:3(n-6)	0.0		



23 송편(콩)

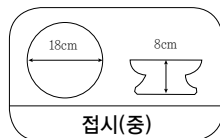
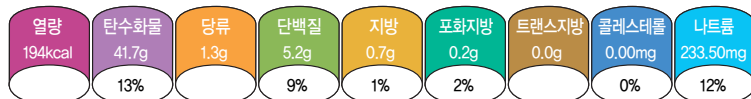


사진 제공량(580g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류		분류	떡류		분류	떡류	
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량(Kcal)	194	194	인(mg)	70.16	70.16	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	41.7	41.7	마그네슘(mg)	22.97	22.97	18:3(n-3)	0.1	0.1
단백질(g)	5.2	5.2	망간(mg)	0.39	0.39	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	0.7	0.7	셀레늄(ug)	4.47	4.47	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	4.8	4.8	구리(mg)	0.13	0.13	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	51.4	51.4	아연(mg)	0.72	0.72	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.0	1.0	포화지방(g)	0.2	0.2	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.00	0.00	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.52	0.52	4:0	0.0	0.0	Ala	260.30	260.30
엽산(ug)	16.15	16.15	6:0	0.0	0.0	Arg	363.84	363.84
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	542.73	542.73
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	80.58	80.58
베타카로틴(ug)	6.27	6.27	12:0	0.0	0.0	Glu	972.07	972.07
토포페놀(ug)	1.09	1.09	14:0	0.0	0.0	Gly	6.91	6.91
토코트리에놀(ug)	0.11	0.11	16:0	0.2	0.2	His	122.83	122.83
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.0	0.0	Ile	186.07	186.07
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	419.51	419.51
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	257.20	257.20
fructose(g)	1.3	1.3	16:1	0.0	0.0	Met	74.63	74.63
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.2	0.2	Phe	271.44	271.44
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	237.63	237.63
당류(g)	1.3	1.3	20:1	0.1	0.1	Ser	291.39	291.39
나트륨(mg)	233.50	233.50	20:2	0.0	0.0	Thr	197.23	197.23
칼륨(mg)	109.39	109.39	18:2(n-6)c	0.5	0.5	Tyr	124.54	124.54
칼슘(mg)	16.99	16.99	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	242.98	242.98
철(mg)	0.70	0.70	20:3(n-6)	0.0	0.0			



24 수수부꾸미

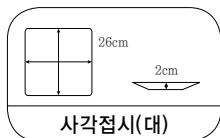


사진 제공량(470g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
248kcal	42.1g	0.2g	5.7g	6.3g	1.0g	0.0g	0.00mg	261.00mg
	13%		10%	13%	6%		0%	13%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류	분류	떡류	분류	떡류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	248	인(mg)	111.36	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	42.1	마그네슘(mg)	45.03	18:3(n-3)	0.3
단백질(g)	5.7	망간(mg)	0.54	20:5(EPA)	0.0
지방(g)	6.3	셀레늄(ug)	2.59	22:5(DPA)	0.0
식이섬유(g)	7.9	구리(mg)	0.12	22:6(DHA)	0.0
수분(g)	44.5	아연(mg)	0.85	18:1(n-9)	0.0
회분(g)	1.4	포화지방(g)	1.0	18:2t	0.0
비타민 B1(mg)	0.12	트랜스지방(g)	0.0	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.03	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.56	4:0	0.0	Ala	328.34
엽산(ug)	22.80	6:0	0.0	Arg	265.33
비타민 C(mg)	0.00	8:0	0.0	Asp	483.10
레티놀(ug)	0.00	10:0	0.0	Cys	63.53
베타카로틴(ug)	4.02	12:0	0.0	Glu	988.79
토코페롤(ug)	2.81	14:0	0.0	Gly	21.19
토코트리엔놀(ug)	0.03	16:0	0.7	His	115.72
콜레스테롤(mg)	0.00	18:0	0.2	Ile	165.78
sucrose(g)	0.0	20:0	0.0	Leu	498.44
glucose(g)	0.0	14:1	0.0	Lys	227.22
fructose(g)	0.2	16:1	0.0	Met	67.60
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	1.4	Phe	265.66
maltose(g)	0.0	18:1(n-7)c	0.1	Pro	281.23
당류(g)	0.2	20:1	0.3	Ser	269.75
나트륨(mg)	261.00	20:2	0.0	Thr	177.56
칼륨(mg)	190.73	18:2(n-6)c	3.0	Tyr	118.96
칼슘(mg)	17.24	18:3(n-6)	0.0	Val	218.50
철(mg)	1.31	20:3(n-6)	0.0		



25 수수팔떡

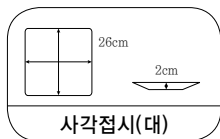


사진 제공량(910g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
204kcal	43.0g	2.8g	6.7g	0.6g	0.2g	0.0g	0.00mg	241.93mg
	13%		11%	1%	1%		0%	12%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류	분류	떡류	분류	떡류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	204	인(mg)	117.31	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	43.0	마그네슘(mg)	47.31	18:3(n-3)	0.0
단백질(g)	6.7	망간(mg)	0.52	20:5(EPA)	0.0
지방(g)	0.6	셀레늄(ug)	3.18	22:5(DPA)	0.0
식이섬유(g)	8.6	구리(mg)	0.16	22:6(DHA)	0.0
수분(g)	48.3	아연(mg)	0.84	18:1(n-9)	0.0
회분(g)	1.3	포화지방(g)	0.2	18:2t	0.0
비타민 B1(mg)	0.06	트랜스지방(g)	0.0	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.02	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.50	4:0	0.0	Ala	414.45
엽산(ug)	27.29	6:0	0.0	Arg	315.72
비타민 C(mg)	0.00	8:0	0.0	Asp	632.01
레티놀(ug)	0.00	10:0	0.0	Cys	83.70
베타카로틴(ug)	3.09	12:0	0.0	Glu	1260.06
토포페놀(ug)	2.25	14:0	0.0	Gly	37.08
토코트리에놀(ug)	0.03	16:0	0.1	His	159.43
콜레스테롤(mg)	0.00	18:0	0.0	Ile	216.37
sucrose(g)	0.6	20:0	0.0	Leu	640.82
glucose(g)	0.0	14:1	0.0	Lys	322.09
fructose(g)	2.2	16:1	0.0	Met	74.34
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	0.2	Phe	345.87
maltose(g)	0.0	18:1(n-7)c	0.0	Pro	371.70
당류(g)	2.8	20:1	0.0	Ser	347.06
나트륨(mg)	241.93	20:2	0.0	Thr	230.08
칼륨(mg)	248.92	18:2(n-6)c	0.3	Tyr	144.26
칼슘(mg)	21.03	18:3(n-6)	0.0	Val	275.70
철(mg)	1.69	20:3(n-6)	0.0		



26 쑥떡

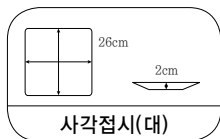
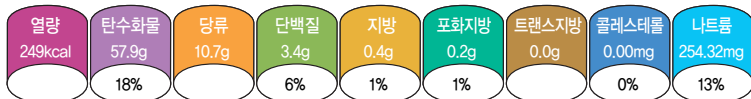


사진 제공량(1400g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

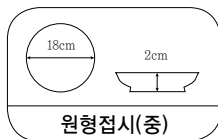


※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류		분류	떡류		분류	떡류	
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량(Kcal)	249	249	인(mg)	41.23	41.23	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	57.9	57.9	마그네슘(mg)	13.48	13.48	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	3.4	3.4	망간(mg)	0.33	0.33	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	0.4	0.4	셀레늄(ug)	2.66	2.66	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	2.4	2.4	구리(mg)	0.10	0.10	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	37.5	37.5	아연(mg)	0.60	0.60	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.8	0.8	포화지방(g)	0.2	0.2	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.01	0.01	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.00	0.00	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.06	0.06	4:0	0.0	0.0	Ala	178.55	178.55
엽산(ug)	13.52	13.52	6:0	0.0	0.0	Arg	212.19	212.19
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	335.94	335.94
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	37.98	37.98
베타카로틴(ug)	63.17	63.17	12:0	0.0	0.0	Glu	628.91	628.91
토코페롤(ug)	0.51	0.51	14:0	0.0	0.0	Gly	14.11	14.11
토코트리엔놀(ug)	0.08	0.08	16:0	0.1	0.1	His	72.65	72.65
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.0	0.0	Ile	117.94	117.94
sucrose(g)	5.1	5.1	20:0	0.0	0.0	Leu	282.22	282.22
glucose(g)	0.3	0.3	14:1	0.0	0.0	Lys	133.42	133.42
fructose(g)	0.4	0.4	16:1	0.0	0.0	Met	50.16	50.16
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.1	0.1	Phe	174.16	174.16
maltose(g)	4.9	4.9	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	154.99	154.99
당류(g)	10.7	10.7	20:1	0.0	0.0	Ser	176.98	176.98
나트륨(mg)	254.32	254.32	20:2	0.0	0.0	Thr	118.25	118.25
칼륨(mg)	75.27	75.27	18:2(n-6)c	0.3	0.3	Tyr	81.18	81.18
칼슘(mg)	16.67	16.67	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	162.56	162.56
철(mg)	0.64	0.64	20:3(n-6)	0.0	0.0			



27 약식*

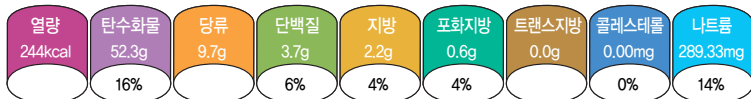


*12년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(100g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

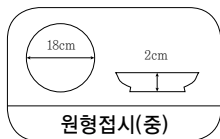


※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류		분류	떡류		분류	떡류	
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량(Kcal)	244	244	인(mg)	33.16	33.16	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	52.3	52.3	마그네슘(mg)			18:3(n-3)	0.1	0.1
단백질(g)	3.7	3.7	망간(mg)			20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	2.2	2.2	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.7	1.7	구리(mg)			22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	40.8	40.8	아연(mg)			18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.9	0.9	포화지방(g)	0.6	0.6	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.09	0.09	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.08	0.08	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.88	0.88	4:0	0.0	0.0	Ala		
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg		
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp		
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys		
베타카로틴(ug)	0.07	0.07	12:0	0.0	0.0	Glu		
토포페놀(ug)			14:0	0.0	0.0	Gly		
토포트리엔놀(ug)			16:0	0.4	0.4	His		
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.1	Ile		
sucrose(g)	4.6	4.6	20:0	0.0	0.0	Leu		
glucose(g)	2.5	2.5	14:1	0.0	0.0	Lys		
fructose(g)	2.6	2.6	16:1	0.0	0.0	Met		
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.8	0.8	Phe		
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro		
당류(g)	9.7	9.7	20:1	0.0	0.0	Ser		
나트륨(mg)	289.33	289.33	20:2	0.0	0.0	Thr		
칼륨(mg)	65.01	65.01	18:2(n-6)c	1.0	1.0	Tyr		
칼슘(mg)	10.52	10.52	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val		
철(mg)	2.79	2.79	20:3(n-6)	0.0	0.0			



28 인절미*



*12년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(100g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

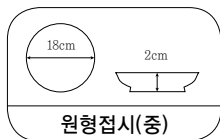
열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
221kcal	45.4g	1.9g	5.7g	1.9g	0.6g	0.0g	0.00mg	341.37mg
	14%		9%	4%	4%		0%	17%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류		분류	떡류		분류	떡류	
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량(Kcal)	221	221	인(mg)	68.02	68.02	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	45.4	45.4	마그네슘(mg)			18:3(n-3)	0.2	0.2
단백질(g)	5.7	5.7	망간(mg)			20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	1.9	1.9	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	2.4	2.4	구리(mg)			22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	45.9	45.9	아연(mg)			18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.2	1.2	포화지방(g)	0.6	0.6	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.15	0.15	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.04	0.04	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.75	0.75	4:0	0.0	0.0	Ala		
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg		
비타민 C(mg)	0.01	0.01	8:0	0.0	0.0	Asp		
레티놀(ug)	0.02	0.02	10:0	0.0	0.0	Cys		
베타카로틴(ug)	0.44	0.44	12:0	0.0	0.0	Glu		
토포페놀(ug)			14:0	0.0	0.0	Gly		
토포트리엔놀(ug)			16:0	0.4	0.4	His		
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.1	Ile		
sucrose(g)	0.7	0.7	20:0	0.0	0.0	Leu		
glucose(g)	0.6	0.6	14:1	0.0	0.0	Lys		
fructose(g)	0.6	0.6	16:1	0.0	0.0	Met		
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.5	0.5	Phe		
maltose(g)	0.1	0.1	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro		
당류(g)	1.9	1.9	20:1	0.0	0.0	Ser		
나트륨(mg)	341.37	341.37	20:2	0.0	0.0	Thr		
칼륨(mg)	153.01	153.01	18:2(n-6)c	1.2	1.2	Tyr		
칼슘(mg)	17.80	17.80	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val		
철(mg)	5.88	5.88	20:3(n-6)	0.0	0.0			



29 절편*

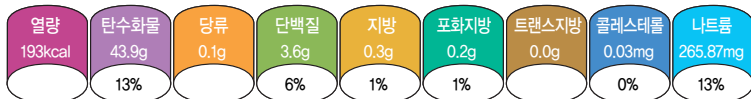


*12년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(100g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

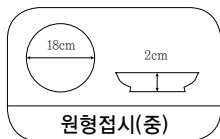


※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	떡류		분류	떡류		분류	떡류	
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량(Kcal)	193	193	인(mg)	39.11	39.11	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	43.9	43.9	마그네슘(mg)			18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	3.6	3.6	망간(mg)			20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	0.3	0.3	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	0.4	0.4	구리(mg)			22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	51.3	51.3	아연(mg)			18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.8	0.8	포화지방(g)	0.2	0.2	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.01	0.01	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.00	0.00	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.13	0.13	4:0	0.0	0.0	Ala		
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg		
비타민 C(mg)	0.64	0.64	8:0	0.0	0.0	Asp		
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys		
베타카로틴(ug)	16.49	16.49	12:0	0.0	0.0	Glu		
토코페롤(ug)			14:0	0.0	0.0	Gly		
토코트리엔놀(ug)			16:0	0.2	0.2	His		
콜레스테롤(mg)	0.03	0.03	18:0	0.0	0.0	Ile		
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu		
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys		
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met		
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.1	0.1	Phe		
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro		
당류(g)	0.1	0.1	20:1	0.0	0.0	Ser		
나트륨(mg)	265.87	265.87	20:2	0.0	0.0	Thr		
칼륨(mg)	30.58	30.58	18:2(n-6)c	0.2	0.2	Tyr		
칼슘(mg)	9.62	9.62	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val		
철(mg)	2.52	2.52	20:3(n-6)	0.0	0.0			



30 잡채*

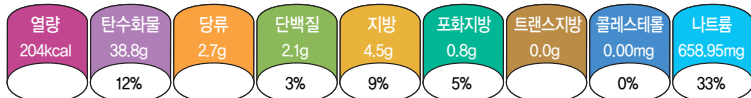


*13년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(150g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	무첨류		분류	무첨류		분류	무첨류	
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(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	4.5	3.0	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	4.3	2.9	구리(mg)	0.07	0.05	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	102.5	68.3	아연(mg)	0.29	0.19	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	2.1	1.4	포화지방(g)	0.8	0.5	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.09	0.06	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.02	0.01	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	1.08	0.72	4:0	0.0	0.0	Ala	109.15	72.76
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg	105.28	70.19
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	181.95	121.30
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	15.52	10.35
베타카로틴(ug)	678.37	452.25	12:0	0.0	0.0	Glu	588.75	392.50
토코페롤(ug)	2.82	1.88	14:0	0.0	0.0	Gly	85.39	56.92
토코트리엔올(ug)	0.10	0.07	16:0	0.5	0.3	His	42.84	28.56
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.2	0.1	Ile	68.37	45.58
sucrose(g)	0.4	0.3	20:0	0.0	0.0	Leu	130.87	87.24
glucose(g)	0.7	0.5	14:1	0.0	0.0	Lys	123.69	82.46
fructose(g)	1.5	1.0	16:1	0.0	0.0	Met	26.68	17.79
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.3	0.9	Phe	72.38	48.26
maltose(g)	0.1	0.1	18:1(n-7)c	0.1	0.1	Pro	92.56	61.71
당류(g)	2.7	1.8	20:1	0.0	0.0	Ser	75.13	50.09
나트륨(mg)	658.95	439.30	20:2	0.0	0.0	Thr	67.62	45.08
칼륨(mg)	163.94	109.29	18:2(n-6)c	1.9	1.3	Tyr	43.82	29.21
칼슘(mg)	49.94	33.29	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	82.72	55.15
철(mg)	1.64	1.09	20:3(n-6)	0.0	0.0			



31 탕평채

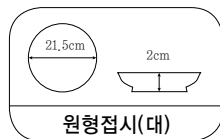


사진 제공량(260g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

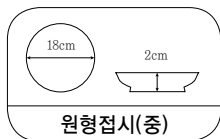
열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
97kcal	12.3g	0.4g	3.6g	3.8g	0.7g	0.0g	47.24mg	260.40mg
	4%		6%	8%	5%		16%	13%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	무첨류		분류	무첨류		분류	무첨류	
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량(Kcal)	97	97	인(mg)	46,79	46,79	20:4(n-6)	0,0	0,0
탄수화물(g)	12,3	12,3	마그네슘(mg)	7,62	7,62	18:3(n-3)	0,2	0,2
단백질(g)	3,6	3,6	망간(mg)	0,06	0,06	20:5(EPA)	0,0	0,0
지방(g)	3,8	3,8	셀레늄(ug)	5,93	5,93	22:5(DPA)	0,0	0,0
식이섬유(g)	2,7	2,7	구리(mg)	0,01	0,01	22:6(DHA)	0,0	0,0
수분(g)	79,6	79,6	아연(mg)	0,65	0,65	18:1t(n-9)	0,0	0,0
회분(g)	0,8	0,8	포화지방(g)	0,7	0,7	18:2t	0,0	0,0
비타민 B1(mg)	0,04	0,04	트랜스지방(g)	0,0	0,0	18:3t	0,0	0,0
비타민 B2(mg)	0,04	0,04	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0,10	0,10	4:0	0,0	0,0	Ala	212,52	212,52
엽산(ug)	10,26	10,26	6:0	0,0	0,0	Arg	223,60	223,60
비타민 C(mg)	6,65	6,65	8:0	0,0	0,0	Asp	347,00	347,00
레티놀(ug)	9,65	9,65	10:0	0,0	0,0	Cys	55,62	55,62
베타카로틴(ug)	137,54	137,54	12:0	0,0	0,0	Glu	574,53	574,53
토크페놀(ug)	0,68	0,68	14:0	0,0	0,0	Gly	50,98	50,98
토크트리엔놀(ug)	0,01	0,01	16:0	0,5	0,5	His	89,41	89,41
콜레스테롤(mg)	47,24	47,24	18:0	0,2	0,2	Ile	144,78	144,78
sucrose(g)	0,0	0,0	20:0	0,0	0,0	Leu	274,23	274,23
glucose(g)	0,0	0,0	14:1	0,0	0,0	Lys	261,18	261,18
fructose(g)	0,1	0,1	16:1	0,0	0,0	Met	78,61	78,61
lactose(g)	0,0	0,0	18:1(n-9)c	1,1	1,1	Phe	149,30	149,30
maltose(g)	0,3	0,3	18:1(n-7)c	0,0	0,0	Pro	175,20	175,20
당류(g)	0,4	0,4	20:1	0,2	0,2	Ser	187,02	187,02
나트륨(mg)	260,40	260,40	20:2	0,0	0,0	Thr	159,37	159,37
칼륨(mg)	72,22	72,22	18:2(n-6)c	0,9	0,9	Tyr	105,83	105,83
칼슘(mg)	19,49	19,49	18:3(n-6)	0,0	0,0	Val	168,17	168,17
철(mg)	0,65	0,65	20:3(n-6)	0,0	0,0			



32 홍어무침*

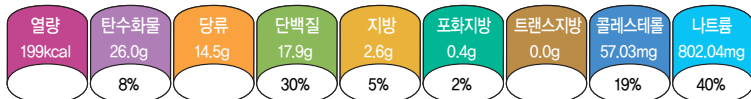


*13년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(200g)

영양성분

1회 제공량 1인분(200g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	무첨류		분류	무첨류		분류	무첨류	
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(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	2.6	1.3	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	6.7	3.4	구리(mg)	0.20	0.10	22:6(DHA)	0.1	0.0
수분(g)	149.6	74.8	아연(mg)	0.84	0.42	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	4.0	2.0	포화지방(g)	0.4	0.2	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.15	0.07	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.15	0.08	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	8.62	4.31	4:0	0.0	0.0	Ala	771.72	385.86
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg	883.21	441.60
비타민 C(mg)	4.31	2.15	8:0	0.0	0.0	Asp	1400.71	700.35
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	158.01	79.01
베타카로틴(ug)	1609.00	804.50	12:0	0.0	0.0	Glu	2375.92	1187.96
토포페놀(ug)	4.03	2.01	14:0	0.0	0.0	Gly	837.75	418.87
토포트리놀(ug)	0.03	0.02	16:0	0.3	0.1	His	270.50	135.25
콜레스테롤(mg)	57.03	28.51	18:0	0.1	0.0	Ile	513.41	256.71
sucrose(g)	0.8	0.4	20:0	0.0	0.0	Leu	890.89	445.44
glucose(g)	6.9	3.4	14:1	0.0	0.0	Lys	963.73	481.87
fructose(g)	4.8	2.4	16:1	0.0	0.0	Met	222.95	111.48
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.4	0.2	Phe	498.36	249.18
maltose(g)	2.0	1.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	668.06	334.03
당류(g)	14.5	7.2	20:1	0.0	0.0	Ser	588.40	294.20
나트륨(mg)	802.04	401.02	20:2	0.0	0.0	Thr	574.69	287.35
칼륨(mg)	552.69	276.35	18:2(n-6)c	0.8	0.4	Tyr	312.02	156.01
칼슘(mg)	299.41	149.71	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	557.21	278.61
철(mg)	1.82	0.91	20:3(n-6)	0.0	0.0			



33 오곡밥

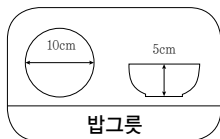
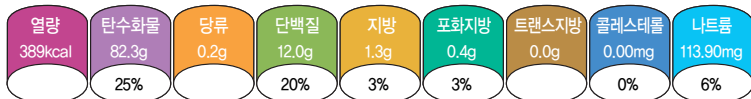


사진 제공량(320g)

영양성분

1회 제공량 1인분(250g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	밥류		분류	밥류		분류	밥류	
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량(Kcal)	389	156	인(mg)	183.92	73.57	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	82.3	32.9	마그네슘(mg)	61.71	24.68	18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질(g)	12.0	4.8	망간(mg)	1.07	0.43	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	1.3	0.5	셀레늄(ug)	4.00	1.60	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	6.3	2.5	구리(mg)	0.24	0.10	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	153.2	61.3	아연(mg)	2.00	0.80	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.2	0.5	포화지방(g)	0.4	0.2	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.12	0.05	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.04	0.01	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.42	0.17	4:0	0.0	0.0	Ala	703.82	281.53
엽산(ug)	39.12	15.65	6:0	0.0	0.0	Arg	709.69	283.87
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	1092.79	437.12
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	204.14	81.66
베타카로틴(ug)	8.76	3.51	12:0	0.0	0.0	Glu	2224.59	889.83
토코페롤(ug)	2.31	0.92	14:0	0.0	0.0	Gly	95.08	38.03
토코트리엔놀(ug)	0.36	0.14	16:0	0.4	0.1	His	282.76	113.10
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.0	Ile	438.83	175.53
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	1074.22	429.69
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	512.37	204.95
fructose(g)	0.2	0.1	16:1	0.0	0.0	Met	187.73	75.09
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.4	0.2	Phe	618.76	247.50
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	609.20	243.68
당류(g)	0.2	0.1	20:1	0.1	0.0	Ser	636.10	254.44
나트륨(mg)	113.90	45.56	20:2	0.0	0.0	Thr	427.36	170.95
칼륨(mg)	283.07	113.23	18:2(n-6)c	1.0	0.4	Tyr	305.32	122.13
칼슘(mg)	27.57	11.03	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	544.24	217.70
철(mg)	1.67	0.67	20:3(n-6)	0.0	0.0			



34 수정과

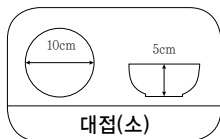


사진 제공량(160g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
133kcal	20.3g	20.7g	0.6g	5.5g	0.1g	0.1g	0.00mg	9.72mg
	6%		1%	11%	0%		0%	0%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	음료류		분류	음료류		분류	음료류	
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량(Kcal)	133	89	인(mg)	18.03	12.02	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	20.3	13.6	마그네슘(mg)	8.82	5.88	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	0.6	0.4	망간(mg)	0.51	0.34	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	5.5	3.6	셀레늄(ug)	0.60	0.40	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.8	1.2	구리(mg)	0.03	0.02	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	123.3	82.2	아연(mg)	0.11	0.07	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.3	0.2	포화지방(g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.09	0.06	트랜스지방(g)	0.1	0.1	18:3t	0.1	0.0
비타민 B2(mg)	0.04	0.03	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.00	0.00	4:0	0.0	0.0	Ala	25.24	16.83
엽산(ug)	11.70	7.80	6:0	0.0	0.0	Arg	47.60	31.73
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	50.32	33.55
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	8.20	5.47
베타카로틴(ug)	65.66	43.77	12:0	0.0	0.0	Glu	81.32	54.22
토코페롤(ug)	0.26	0.17	14:0	0.0	0.0	Gly	0.85	0.56
토코트리엔놀(ug)	0.01	0.01	16:0	0.0	0.0	His	10.86	7.24
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.0	0.0	Ile	15.48	10.32
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	32.69	21.79
glucose(g)	10.4	6.9	14:1	0.0	0.0	Lys	20.93	13.95
fructose(g)	10.3	6.9	16:1	0.0	0.0	Met	1.12	0.75
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.1	0.1	Phe	19.86	13.24
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	21.42	14.28
당류(g)	20.7	13.8	20:1	0.0	0.0	Ser	24.60	16.40
나트륨(mg)	9.72	6.48	20:2	0.0	0.0	Thr	22.29	14.86
칼륨(mg)	122.79	81.86	18:2(n-6)c	0.3	0.2	Tyr	14.10	9.40
칼슘(mg)	10.16	6.77	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	18.71	12.47
철(mg)	0.22	0.14	20:3(n-6)	0.0	0.0			



35 식혜

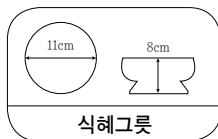


사진 제공량(170g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

열량 130kcal	탄수화물 24.3g	당류 17.0g	단백질 2.3g	지방 2.6g	포화지방 0.1g	트랜스지방 0.0g	콜레스테롤 0.00mg	나트륨 3.38mg
	7%		4%	5%	0%		0%	0%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	음료류		분류	음료류		분류	음료류	
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량(Kcal)	130	87	인(mg)	22.57	15.05	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	24.3	16.2	마그네슘(mg)	5.70	3.80	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	2.3	1.5	망간(mg)	0.21	0.14	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	2.6	1.8	셀레늄(ug)	1.22	0.81	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	0.4	0.3	구리(mg)	0.06	0.04	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	120.6	80.4	아연(mg)	0.41	0.27	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.1	0.1	포화지방(g)	0.1	0.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.00	0.00	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.18	0.12	4:0	0.0	0.0	Ala	130.97	87.32
엽산(ug)	4.99	3.33	6:0	0.0	0.0	Arg	169.46	112.97
비타민 C(mg)	0.29	0.20	8:0	0.0	0.0	Asp	203.65	135.77
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	51.52	34.34
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	429.40	286.27
토코페롤(ug)	0.02	0.01	14:0	0.0	0.0	Gly	12.80	8.53
토코트리엔놀(ug)	0.09	0.06	16:0	0.1	0.0	His	41.13	27.42
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.0	0.0	Ile	64.33	42.89
sucrose(g)	13.9	9.3	20:0	0.0	0.0	Leu	179.67	119.78
glucose(g)	0.2	0.1	14:1	0.0	0.0	Lys	75.82	50.55
fructose(g)	0.7	0.5	16:1	0.0	0.0	Met	39.64	26.43
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.0	0.0	Phe	112.57	75.05
maltose(g)	2.3	1.5	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	120.04	80.03
당류(g)	17.0	11.4	20:1	0.0	0.0	Ser	123.31	82.20
나트륨(mg)	3.38	2.25	20:2	0.0	0.0	Thr	76.58	51.05
칼륨(mg)	20.07	13.38	18:2(n-6)c	0.1	0.0	Tyr	74.13	49.42
칼슘(mg)	9.13	6.09	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	98.25	65.50
철(mg)	0.13	0.09	20:3(n-6)	0.0	0.0			



36 계적

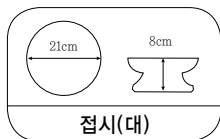


사진 제공량(1480g)

영양성분

1회 제공량 1인분(250g) 당 함량

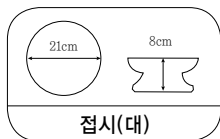
열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
488kcal	0.0g	0.0g	57.7g	30.4g	8.1g	0.2g	169.21mg	210.11mg
	0%		96%	61%	54%		56%	11%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	적류		분류	적류		분류	적류	
중량(g)	250	100	중량(g)	250	100	중량(g)	250	100
열량(Kcal)	488	195	인(mg)	461.17	184.47	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	0.0	0.0	마그네슘(mg)	57.45	22.98	18:3(n-3)	0.2	0.1
단백질(g)	57.7	23.1	망간(mg)	0.03	0.01	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	30.4	12.2	셀레늄(ug)	55.85	22.34	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.5	0.6	구리(mg)	0.07	0.03	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	159.5	63.8	아연(mg)	2.85	1.14	18:1t(n-9)	0.1	0.0
회분(g)	2.3	0.9	포화지방(g)	8.1	3.2	18:2t	0.1	0.0
비타민 B1(mg)	0.15	0.06	트랜스지방(g)	0.2	0.1	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.47	0.19	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.61	0.24	4:0	0.0	0.0	Ala	3241.24	1296.50
엽산(ug)	59.41	23.76	6:0	0.0	0.0	Arg	3771.30	1508.52
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	5370.10	2148.04
레티놀(ug)	67.71	27.09	10:0	0.0	0.0	Cys	584.46	233.79
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.1	0.0	Glu	8621.69	3448.67
토포페놀(ug)	0.75	0.30	14:0	0.3	0.1	Gly	186.03	74.41
토코트리에놀(ug)	0.05	0.02	16:0	6.1	2.5	His	1588.01	635.20
콜레스테롤(mg)	169.21	67.68	18:0	1.6	0.6	Ile	2565.47	1026.19
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	4634.59	1853.84
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.1	0.0	Lys	4858.22	1943.29
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	1.7	0.7	Met	1527.22	610.89
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	10.6	4.2	Phe	2355.07	942.03
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.6	0.3	Pro	2006.51	802.60
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.2	0.1	Ser	2280.05	912.02
나트륨(mg)	210.11	84.04	20:2	0.0	0.0	Thr	2626.88	1050.75
칼륨(mg)	548.38	219.35	18:2(n-6)c	3.5	1.4	Tyr	1957.83	783.13
칼슘(mg)	23.67	9.47	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2734.67	1093.87
철(mg)	1.51	0.61	20:3(n-6)	0.0	0.0			



37 낙지꼬지



접시(대)



사진 제공량(250g)

영양성분

1회 제공량 1인분(80g) 당 함량

열량 75kcal	탄수화물 2.8g	당류 0.0g	단백질 13.1g	지방 1.3g	포화지방 0.1g	트랜스지방 0.0g	콜레스테롤 133.75mg	나트륨 mg
	1%		22%	3%	1%		45%	10%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	적류		분류	적류		분류	적류	
중량(g)	80	100	중량(g)	80	100	중량(g)	80	100
열량(Kcal)	75	94	인(mg)	149.12	186.40	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	2.8	3.5	마그네슘(mg)	38.30	47.88	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	13.1	16.4	망간(mg)	0.13	0.16	20:5(EPA)	0.1	0.1
지방(g)	1.3	1.6	셀레늄(ug)	51.64	64.55	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	0.6	0.7	구리(mg)	1.44	1.80	22:6(DHA)	0.1	0.1
수분(g)	61.7	77.1	아연(mg)	2.87	3.59	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.0	1.3	포화지방(g)	0.1	0.2	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.07	0.09	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	1.62	2.03	4:0	0.0	0.0	Ala	633.94	792.43
엽산(ug)	9.16	11.46	6:0	0.0	0.0	Arg	1135.58	1419.47
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	1189.12	1486.40
레티놀(ug)	6.89	8.62	10:0	0.0	0.0	Cys	136.97	171.21
베타카로틴(ug)	12.57	15.71	12:0	0.0	0.0	Glu	1693.67	2117.09
토포페놀(ug)	0.46	0.57	14:0	0.0	0.0	Gly	101.63	127.04
토포트리엔놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.1	0.1	His	238.76	298.45
콜레스테롤(mg)	133.75	167.18	18:0	0.0	0.0	Ile	499.25	624.07
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	892.32	1115.40
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	861.81	1077.27
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met	279.13	348.91
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.0	0.1	Phe	422.55	528.19
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	426.20	532.75
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.0	0.0	Ser	540.17	675.21
나트륨(mg)	207.07	258.83	20:2	0.0	0.0	Thr	524.75	655.93
칼륨(mg)	142.57	178.21	18:2(n-6)c	0.0	0.0	Tyr	374.90	468.62
칼슘(mg)	18.77	23.46	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	488.82	611.02
철(mg)	0.96	1.20	20:3(n-6)	0.0	0.0			



38 돔베기적

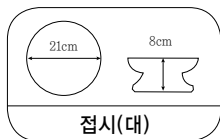


사진 제공량(360g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
159kcal	0.0g	0.0g	30.1g	7.4g	0.6g	0.0g	64.23mg	451.25mg
	0%		50%	15%	4%		21%	23%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	적류	분류	적류	분류	적류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	159	인(mg)	246.95	20:4(n-6)	0.1
탄수화물(g)	0.0	마그네슘(mg)	35.27	18:3(n-3)	0.0
단백질(g)	30.1	망간(mg)	0.05	20:5(EPA)	0.1
지방(g)	7.4	셀레늄(ug)	79.10	22:5(DPA)	0.1
식이섬유(g)	2.5	구리(mg)	0.02	22:6(DHA)	0.6
수분(g)	60.4	아연(mg)	0.48	18:1(n-9)	0.0
회분(g)	2.1	포화지방(g)	0.6	18:2t	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	트랜스지방(g)	0.0	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.11	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.49	4:0	0.0	Ala	1469.51
엽산(ug)	19.56	6:0	0.0	Arg	1592.59
비타민 C(mg)	56.11	8:0	0.0	Asp	2327.96
레티놀(ug)	56.03	10:0	0.0	Cys	172.10
베타카로틴(ug)	6.68	12:0	0.0	Glu	3582.97
토코페롤(ug)	1.24	14:0	0.0	Gly	198.36
토코트리에놀(ug)	0.00	16:0	0.4	His	568.84
콜레스테롤(mg)	64.23	18:0	0.1	Ile	1025.08
sucrose(g)	0.0	20:0	0.0	Leu	1908.92
glucose(g)	0.0	14:1	0.0	Lys	2006.75
fructose(g)	0.0	16:1	0.1	Met	663.92
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	0.5	Phe	972.05
maltose(g)	0.0	18:1(n-7)c	0.1	Pro	870.03
당류(g)	0.0	20:1	0.1	Ser	1064.05
나트륨(mg)	451.25	20:2	0.0	Thr	1176.40
칼륨(mg)	369.14	18:2(n-6)c	0.3	Tyr	883.19
칼슘(mg)	8.38	18:3(n-6)	0.0	Val	1046.07
철(mg)	0.62	20:3(n-6)	0.0		



39 소고기산적

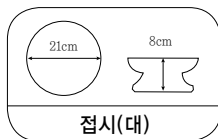
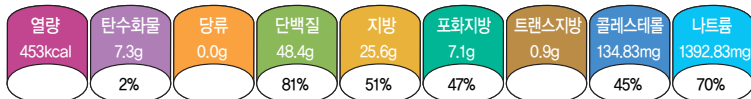


사진 제공량(590g)

영양성분

1회 제공량 1인분(200g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	적류		분류	적류		분류	적류	
중량(g)	200	100	중량(g)	200	100	중량(g)	200	100
열량(Kcal)	453	227	인(mg)	349.37	174.69	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	7.3	3.7	마그네슘(mg)	47.60	23.80	18:3(n-3)	0.2	0.1
단백질(g)	48.4	24.2	망간(mg)	0.18	0.09	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	25.6	12.8	셀레늄(ug)	60.13	30.07	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	3.0	1.5	구리(mg)	0.12	0.06	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	114.1	57.1	아연(mg)	11.02	5.51	18:1t(n-9)	0.4	0.2
회분(g)	4.6	2.3	포화지방(g)	7.1	3.5	18:2t	0.2	0.1
비타민 B1(mg)	0.17	0.08	트랜스지방(g)	0.9	0.4	18:3t	0.1	0.0
비타민 B2(mg)	0.23	0.12	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.00	0.00	4:0	0.0	0.0	Ala	2739.66	1369.83
엽산(ug)	19.63	9.82	6:0	0.0	0.0	Arg	2926.21	1463.10
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	4521.06	2260.53
레티놀(ug)	9.87	4.94	10:0	0.0	0.0	Cys	427.78	213.89
베타카로틴(ug)	20.52	10.26	12:0	0.0	0.0	Glu	7839.17	3919.59
토코페롤(ug)	1.34	0.67	14:0	0.3	0.2	Gly	181.20	90.60
토코트리엔놀(ug)	0.07	0.03	16:0	2.8	1.4	His	1212.84	606.42
콜레스테롤(mg)	134.83	67.42	18:0	1.6	0.8	Ile	2013.35	1006.68
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	3908.42	1954.21
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.1	0.1	Lys	4194.31	2097.15
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.6	0.3	Met	1027.53	513.76
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	4.6	2.3	Phe	1864.33	932.17
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.3	0.2	Pro	1653.95	826.97
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.1	0.0	Ser	1894.58	947.29
나트륨(mg)	1392.83	696.42	20:2	0.0	0.0	Thr	2216.46	1108.23
칼륨(mg)	480.41	240.20	18:2(n-6)c	1.6	0.8	Tyr	1411.72	705.86
칼슘(mg)	21.38	10.69	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2154.83	1077.42
철(mg)	4.92	2.46	20:3(n-6)	0.1	0.0			



40 소라산적

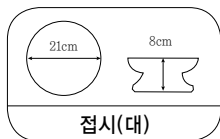


사진 제공량(350g)

영양성분

1회 제공량 1인분(80g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
120kcal	6.5g	0.8g	17.9g	2.5g	0.4g	0.0g	100.34mg	396.68mg
	2%		30%	5%	3%		33%	20%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	적류		분류	적류		분류	적류	
중량(g)	80	100	중량(g)	80	100	중량(g)	80	100
열량(Kcal)	120	150	인(mg)	146.18	182.73	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	6.5	8.1	마그네슘(mg)	233.31	291.64	18:3(n-3)	0.1	0.1
단백질(g)	17.9	22.4	망간(mg)	0.15	0.19	20:5(EPA)	0.1	0.1
지방(g)	2.5	3.1	셀레늄(ug)	71.99	89.98	22:5(DPA)	0.0	0.1
식이섬유(g)	0.4	0.6	구리(mg)	1.04	1.30	22:6(DHA)	0.1	0.1
수분(g)	51.0	63.7	아연(mg)	5.22	6.52	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	2.1	2.6	포화지방(g)	0.4	0.5	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.14	0.18	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.31	0.39	4:0	0.0	0.0	Ala	1071.80	1339.75
엽산(ug)	9.69	12.12	6:0	0.0	0.0	Arg	1567.46	1959.32
비타민 C(mg)	10.26	12.82	8:0	0.0	0.0	Asp	1716.43	2145.54
레티놀(ug)	4.07	5.08	10:0	0.0	0.0	Cys	129.06	161.32
베타카로틴(ug)	51.76	64.70	12:0	0.0	0.0	Glu	2726.06	3407.58
토코페롤(ug)	1.28	1.59	14:0	0.0	0.0	Gly	133.05	166.32
토코트리엔놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.2	0.3	His	308.23	385.29
콜레스테롤(mg)	100.34	125.43	18:0	0.1	0.1	Ile	587.42	734.28
sucrose(g)	0.3	0.4	20:0	0.0	0.0	Leu	1345.47	1681.84
glucose(g)	0.1	0.2	14:1	0.0	0.0	Lys	1132.82	1416.03
fructose(g)	0.1	0.1	16:1	0.0	0.0	Met	476.74	595.93
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.4	0.5	Phe	622.20	777.75
maltose(g)	0.3	0.4	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	762.46	953.08
당류(g)	0.8	1.1	20:1	0.1	0.1	Ser	901.79	1127.24
나트륨(mg)	396.68	495.84	20:2	0.0	0.0	Thr	852.48	1065.60
칼륨(mg)	182.20	227.75	18:2(n-6)c	0.5	0.6	Tyr	573.21	716.51
칼슘(mg)	97.43	121.79	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	731.70	914.62
철(mg)	2.07	2.58	20:3(n-6)	0.0	0.0			



41 오징어산적

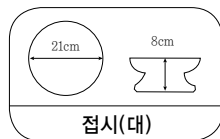


사진 제공량(540g)

영양성분

1회 제공량 1인분(80g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
102kcal	3.6g	0.9g	17.4g	2.0g	0.3g	0.0g	234.25mg	477.11mg
	1%		29%	4%	2%		78%	24%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	적류		분류	적류		분류	적류	
중량(g)	80	100	중량(g)	80	100	중량(g)	80	100
열량(Kcal)	102	127	인(mg)	238.90	298.63	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	3.6	4.5	마그네슘(mg)	48.56	60.70	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	17.4	21.7	망간(mg)	0.04	0.05	20:5(EPA)	0.1	0.1
지방(g)	2.0	2.5	셀레늄(ug)	52.81	66.01	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	0.9	1.1	구리(mg)	0.29	0.36	22:6(DHA)	0.3	0.4
수분(g)	55.1	68.9	아연(mg)	1.34	1.68	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.9	2.4	포화지방(g)	0.3	0.3	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.08	0.10	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.05	0.07	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	1.24	1.55	4:0	0.0	0.0	Ala	831.74	1039.67
엽산(ug)	4.39	5.49	6:0	0.0	0.0	Arg	1183.09	1478.87
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	1606.69	2008.36
레티놀(ug)	8.63	10.79	10:0	0.0	0.0	Cys	113.14	141.42
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	2408.64	3010.80
토코페롤(ug)	2.24	2.80	14:0	0.0	0.0	Gly	100.43	125.54
토코트리에놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.2	0.3	His	323.15	403.93
콜레스테롤(mg)	234.25	292.81	18:0	0.0	0.1	Ile	691.01	863.77
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	1246.03	1557.53
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	1209.05	1511.31
fructose(g)	0.3	0.3	16:1	0.0	0.0	Met	413.96	517.45
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.1	0.1	Phe	596.36	745.45
maltose(g)	0.6	0.8	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	603.60	754.50
당류(g)	0.9	1.1	20:1	0.0	0.0	Ser	686.05	857.56
나트륨(mg)	477.11	596.38	20:2	0.0	0.0	Thr	696.55	870.69
칼륨(mg)	233.85	292.31	18:2(n-6)c	0.1	0.1	Tyr	437.63	547.04
칼슘(mg)	16.09	20.11	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	613.92	767.40
철(mg)	0.30	0.38	20:3(n-6)	0.0	0.0			

접시(대)



영양성분

열량 89kcal	탄수화물 0.0g	당류 0.3g	단백질 23.6g	지방 0.7g	포화지방 0.1g	트랜스지방 0.0g	콜레스테롤 96.77mg	나트륨 323.53mg
	0%		39%	1%	1%		32%	16%

100 MINISTRY OF FOOD AND DRUG SAFETY

MINISTRY OF FOOD AND DRUG SAFETY 101



43 홍합산적

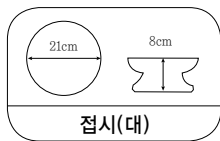
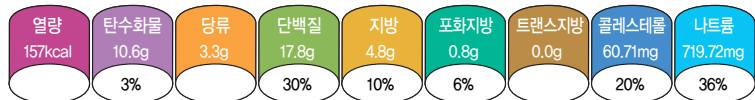


사진 제공량(300g)

영양성분

1회 제공량 1인분(80g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	적류		분류	적류		분류	적류	
중량(g)	80	100	중량(g)	80	100	중량(g)	80	100
열량(Kcal)	157	196	인(mg)	276.26	345.32	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	10.6	13.2	마그네슘(mg)	66.84	83.55	18:3(n-3)	0.3	0.4
단백질(g)	17.8	22.2	망간(mg)	0.45	0.56	20:5(EPA)	0.5	0.6
지방(g)	4.8	6.0	셀레늄(ug)	81.40	101.74	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.5	1.8	구리(mg)	0.13	0.16	22:6(DHA)	0.3	0.4
수분(g)	44.2	55.2	아연(mg)	2.62	3.28	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	2.7	3.3	포화지방(g)	0.8	1.0	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.1	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.17	0.21	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	3.33	4.16	4:0	0.0	0.0	Ala	821.26	1026.58
엽산(ug)	39.60	49.50	6:0	0.0	0.0	Arg	1451.53	1814.41
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	1717.49	2146.86
레티놀(ug)	24.79	30.99	10:0	0.0	0.0	Cys	190.07	237.59
베타카로틴(ug)	163.02	203.78	12:0	0.0	0.0	Glu	2230.60	2788.25
토코페롤(ug)	1.22	1.53	14:0	0.1	0.1	Gly	32.49	40.61
토코트리엔놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.6	0.7	His	328.11	410.14
콜레스테롤(mg)	60.71	75.89	18:0	0.2	0.2	Ile	657.67	822.08
sucrose(g)	0.4	0.5	20:0	0.0	0.0	Leu	1098.16	1372.71
glucose(g)	0.6	0.7	14:1	0.0	0.0	Lys	1373.58	1716.97
fructose(g)	0.4	0.5	16:1	0.2	0.3	Met	328.27	410.33
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.4	0.5	Phe	636.69	795.87
maltose(g)	1.9	2.4	18:1(n-7)c	0.1	0.1	Pro	662.21	827.76
당류(g)	3.3	4.2	20:1	0.3	0.4	Ser	874.15	1092.68
나트륨(mg)	719.72	899.65	20:2	0.0	0.1	Thr	819.58	1024.47
칼륨(mg)	162.68	203.35	18:2(n-6)c	0.6	0.7	Tyr	540.10	675.13
칼슘(mg)	49.75	62.19	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	740.08	925.11
철(mg)	7.87	9.84	20:3(n-6)	0.0	0.0			



44 가자미전

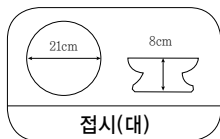


사진 제공량(450g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

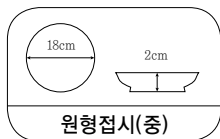
열량 230kcal	탄수화물 6.9g	당류 0.3g	단백질 25.8g	지방 11.1g	포화지방 2.2g	트랜스지방 0.1g	콜레스테롤 176.27mg	나트륨 819.37mg
	2%		43%	22%	15%		59%	41%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량(Kcal)	230	154	인(mg)	371.10	247.40	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	6.9	4.6	마그네슘(mg)	45.54	30.36	18:3(n-3)	0.4	0.2
단백질(g)	25.8	17.2	망간(mg)	0.11	0.08	20:5(EPA)	0.6	0.4
지방(g)	11.1	7.4	셀레늄(ug)	116.13	77.42	22:5(DPA)	0.2	0.1
식이섬유(g)	1.4	0.9	구리(mg)	0.01	0.01	22:6(DHA)	0.6	0.4
수분(g)	102.6	68.4	아연(mg)	1.27	0.85	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	3.6	2.4	포화지방(g)	2.2	1.5	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.16	0.11	트랜스지방(g)	0.1	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.20	0.13	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.31	0.20	4:0	0.0	0.0	Ala	1256.37	837.58
엽산(ug)	27.91	18.61	6:0	0.0	0.0	Arg	1443.64	962.43
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	2072.59	1381.73
레티놀(ug)	52.62	35.08	10:0	0.0	0.0	Cys	211.12	140.75
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	3325.91	2217.27
토코페롤(ug)	2.29	1.53	14:0	0.2	0.1	Gly	542.70	361.80
토코트리엔놀(ug)	0.02	0.02	16:0	1.6	1.0	His	438.35	292.23
콜레스테롤(mg)	176.27	117.51	18:0	0.5	0.3	Ile	892.68	595.12
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	1630.32	1086.88
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	1735.89	1157.26
fructose(g)	0.3	0.2	16:1	0.6	0.4	Met	606.37	404.24
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.2	1.5	Phe	841.96	561.31
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.4	0.3	Pro	843.58	562.39
당류(g)	0.3	0.2	20:1	0.4	0.2	Ser	1018.61	679.07
나트륨(mg)	819.37	546.24	20:2	0.0	0.0	Thr	922.69	615.13
칼륨(mg)	340.27	226.84	18:2(n-6)c	3.2	2.1	Tyr	670.41	446.94
칼슘(mg)	346.85	231.23	18:3(n-6)	0.1	0.0	Val	986.03	657.36
철(mg)	0.77	0.51	20:3(n-6)	0.0	0.0			



45 갯잎전*



*13년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(150g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

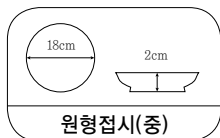
열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
361kcal	14.5g	1.1g	17.7g	25.8g	5.4g	0.1g	131.80mg	480.15mg
	4%		30%	52%	36%		44%	24%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
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(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	25.8	17.2	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	4.6	3.1	구리(mg)	0.24	0.16	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	89.7	59.8	아연(mg)	1.86	1.24	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	2.2	1.5	포화지방(g)	5.4	3.6	18:2t	0.1	0.1
비타민 B1(mg)	0.25	0.17	트랜스지방(g)	0.1	0.1	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.29	0.19	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	1.05	0.70	4:0	0.0	0.0	Ala	908.07	605.38
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg	1033.99	689.33
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	1676.25	1117.50
레티놀(ug)	17.32	11.55	10:0	0.0	0.0	Cys	225.87	150.58
베타카로틴(ug)	1175.75	783.83	12:0	0.0	0.0	Glu	2947.02	1964.68
토코페롤(ug)	6.14	4.10	14:0	0.1	0.1	Gly	734.00	489.33
토코트리에놀(ug)	0.45	0.30	16:0	3.7	2.5	His	479.00	319.33
콜레스테롤(mg)	131.80	87.86	18:0	1.5	1.0	Ile	704.32	469.54
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.0	Leu	1393.10	928.73
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	1201.00	800.67
fructose(g)	0.2	0.1	16:1	0.2	0.2	Met	355.05	236.70
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	6.9	4.6	Phe	806.81	537.87
maltose(g)	0.9	0.6	18:1(n-7)c	0.4	0.3	Pro	805.14	536.76
당류(g)	1.1	0.7	20:1	0.1	0.1	Ser	939.69	626.46
나트륨(mg)	480.15	320.10	20:2	0.0	0.0	Thr	737.08	491.39
칼륨(mg)	321.51	214.34	18:2(n-6)c	8.9	5.9	Tyr	527.55	351.70
칼슘(mg)	110.19	73.46	18:3(n-6)	0.1	0.0	Val	824.10	549.40
철(mg)	2.03	1.35	20:3(n-6)	0.0	0.0			



46 녹두빈대떡*

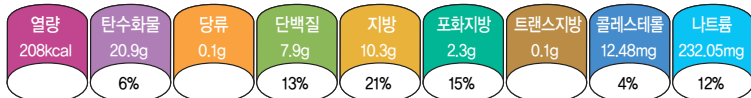


*13년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(100g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

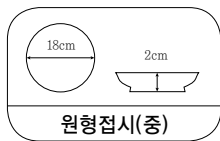


※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
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(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	10.3	10.3	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	4.6	4.6	구리(mg)	0.22	0.22	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	59.5	59.5	아연(mg)	0.84	0.84	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.3	1.3	포화지방(g)	2.3	2.3	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.14	0.14	트랜스지방(g)	0.1	0.1	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.13	0.13	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.94	0.94	4:0	0.0	0.0	Ala	395.27	395.27
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg	511.69	511.69
비타민 C(mg)	1.69	1.69	8:0	0.0	0.0	Asp	939.67	939.67
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	49.47	49.47
베타카로틴(ug)	100.01	100.01	12:0	0.0	0.0	Glu	1585.71	1585.71
토코페롤(ug)	3.80	3.80	14:0	0.0	0.0	Gly	333.00	333.00
토코트리에놀(ug)	0.08	0.08	16:0	1.5	1.5	His	236.34	236.34
콜레스테롤(mg)	12.48	12.48	18:0	0.6	0.6	Ile	317.37	317.37
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	618.43	618.43
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	577.51	577.51
fructose(g)	0.1	0.1	16:1	0.1	0.1	Met	100.68	100.68
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.8	2.8	Phe	452.73	452.73
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.3	0.3	Pro	400.58	400.58
당류(g)	0.1	0.1	20:1	0.1	0.1	Ser	426.19	426.19
나트륨(mg)	232.05	232.05	20:2	0.0	0.0	Thr	292.36	292.36
칼륨(mg)	265.32	265.32	18:2(n-6)c	4.5	4.5	Tyr	207.90	207.90
칼슘(mg)	21.13	21.13	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	391.85	391.85
철(mg)	0.97	0.97	20:3(n-6)	0.0	0.0			



47 동태전*

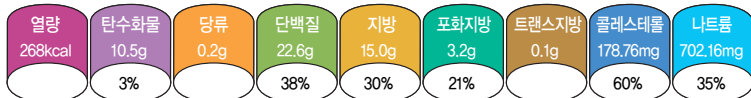


*13년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(150g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
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(EPA)	0.1	0.1
지방(g)	15.0	10.0	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	3.4	2.3	구리(mg)	0.21	0.14	22:6(DHA)	0.2	0.2
수분(g)	99.2	66.1	아연(mg)	1.07	0.71	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	2.6	1.7	포화지방(g)	3.2	2.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B1(mg)	0.03	0.02	트랜스지방(g)	0.1	0.1	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.24	0.16	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.30	0.20	4:0	0.0	0.0	Ala	1205.13	803.42
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg	1375.84	917.23
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	2141.87	1427.91
레티놀(ug)	38.57	25.71	10:0	0.0	0.0	Cys	306.60	204.40
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	3513.86	2342.57
토코페롤(ug)	6.31	4.21	14:0	0.0	0.0	Gly	931.25	620.84
토코트리엔올(ug)	0.23	0.15	16:0	2.3	1.5	His	462.82	308.55
콜레스테롤(mg)	178.76	119.17	18:0	0.8	0.5	Ile	937.12	624.75
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	1828.39	1218.93
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	1783.34	1188.89
fructose(g)	0.2	0.1	16:1	0.1	0.1	Met	671.27	447.51
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	4.2	2.8	Phe	957.86	638.57
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.3	0.2	Pro	835.93	557.28
당류(g)	0.2	0.1	20:1	0.1	0.0	Ser	1160.05	773.36
나트륨(mg)	702.16	468.10	20:2	0.0	0.0	Thr	1011.77	674.51
칼륨(mg)	260.93	173.95	18:2(n-6)c	6.2	4.1	Tyr	755.06	503.38
칼슘(mg)	48.40	32.27	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1082.54	721.69
철(mg)	1.23	0.82	20:3(n-6)	0.0	0.0			



48 두부전

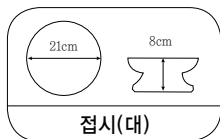


사진 제공량(1110g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
255kcal	7.5g	0.0g	20.5g	15.9g	2.0g	0.0g	3.28mg	317.15mg
	2%		34%	32%	13%		1%	16%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량(Kcal)	255	170	인(mg)	302.83	201.89	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	7.5	5.0	마그네슘(mg)	100.43	66.96	18:3(n-3)	0.8	0.5
단백질(g)	20.5	13.6	망간(mg)	1.48	0.98	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	15.9	10.6	셀레늄(ug)	22.40	14.93	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	4.2	2.8	구리(mg)	0.36	0.24	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	103.8	69.2	아연(mg)	1.95	1.30	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	2.3	1.6	포화지방(g)	2.0	1.3	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.08	0.05	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.42	0.28	4:0	0.0	0.0	Ala	762.46	508.31
엽산(ug)	46.16	30.77	6:0	0.0	0.0	Arg	1144.03	762.69
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	2103.97	1402.65
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	333.03	222.02
베타카로틴(ug)	5.53	3.69	12:0	0.0	0.0	Glu	3502.00	2334.67
토코페롤(ug)	10.21	6.81	14:0	0.0	0.0	Gly	81.63	54.42
토코트리엔놀(ug)	0.00	0.00	16:0	1.4	1.0	His	459.52	306.35
콜레스테롤(mg)	3.28	2.19	18:0	0.5	0.3	Ile	783.17	522.11
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	1425.68	950.45
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	1142.90	761.93
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met	208.12	138.75
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.6	1.8	Phe	957.06	638.04
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.2	0.1	Pro	881.75	587.84
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.7	0.5	Ser	985.99	657.33
나트륨(mg)	317.15	211.44	20:2	0.0	0.0	Thr	740.06	493.37
칼륨(mg)	244.29	162.86	18:2(n-6)c	6.6	4.4	Tyr	710.86	473.91
칼슘(mg)	253.75	169.17	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	805.92	537.28
철(mg)	3.01	2.00	20:3(n-6)	0.0	0.0			



49 미나리전

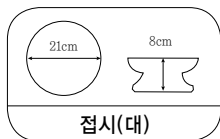


사진 제공량(920g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
226kcal	34.2g	1.7g	5.2g	7.6g	1.2g	0.1g	11.89mg	248.70mg
	10%		9%	15%	8%		4%	12%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량(Kcal)	226	151	인(mg)	69.25	46.17	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	34.2	22.8	마그네슘(mg)	19.09	12.72	18:3(n-3)	0.6	0.4
단백질(g)	5.2	3.5	망간(mg)	0.53	0.36	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	7.6	5.1	셀레늄(ug)	9.40	6.27	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	3.7	2.5	구리(mg)	0.03	0.02	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	101.7	67.8	아연(mg)	0.33	0.22	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.2	0.8	포화지방(g)	1.2	0.8	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.1	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.19	0.13	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.32	0.21	4:0	0.0	0.0	Ala	150.49	100.33
엽산(ug)	26.72	17.81	6:0	0.0	0.0	Arg	199.66	133.11
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	253.10	168.74
레티놀(ug)	3.00	2.00	10:0	0.0	0.0	Cys	95.32	63.54
베타카로틴(ug)	182.04	121.36	12:0	0.0	0.0	Glu	1748.69	1165.79
토코페롤(ug)	4.14	2.76	14:0	0.0	0.0	Gly	42.22	28.15
토코트리엔놀(ug)	0.44	0.29	16:0	0.9	0.6	His	85.95	57.30
콜레스테롤(mg)	11.89	7.92	18:0	0.3	0.2	Ile	165.59	110.40
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	328.91	219.28
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	162.04	108.03
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met	68.55	45.70
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.7	1.1	Phe	260.44	173.62
maltose(g)	1.7	1.2	18:1(n-7)c	0.1	0.1	Pro	521.84	347.89
당류(g)	1.7	1.2	20:1	0.6	0.4	Ser	238.73	159.15
나트륨(mg)	248.70	165.80	20:2	0.0	0.0	Thr	159.12	106.08
칼륨(mg)	198.68	132.45	18:2(n-6)c	3.7	2.5	Tyr	122.23	81.49
칼슘(mg)	32.54	21.69	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	217.37	144.91
철(mg)	0.52	0.34	20:3(n-6)	0.0	0.0			



50 배추전

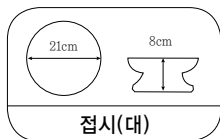


사진 제공량(850g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
241kcal	35.5g	5.0g	5.2g	8.7g	1.4g	0.1g	7.23mg	326.83mg
	11%		9%	17%	9%		2%	16%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량(Kcal)	241	160	인(mg)	78.19	52.13	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	35.5	23.7	마그네슘(mg)	21.99	14.66	18:3(n-3)	0.5	0.3
단백질(g)	5.2	3.4	망간(mg)	0.29	0.20	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	8.7	5.8	셀레늄(ug)	9.69	6.46	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	4.5	3.0	구리(mg)	0.03	0.02	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	99.3	66.2	아연(mg)	0.45	0.30	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.3	0.9	포화지방(g)	1.4	0.9	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.13	0.09	트랜스지방(g)	0.1	0.1	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.12	0.08	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.66	0.44	4:0	0.0	0.0	Ala	148.04	98.69
엽산(ug)	31.97	21.31	6:0	0.0	0.0	Arg	181.10	120.74
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	199.63	133.09
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	78.56	52.37
베타카로틴(ug)	57.11	38.07	12:0	0.0	0.0	Glu	1729.46	1152.97
토코페놀(ug)	2.14	1.43	14:0	0.0	0.0	Gly	45.19	30.13
토코트리엔올(ug)	0.18	0.12	16:0	1.0	0.7	His	78.65	52.43
콜레스테롤(mg)	7.23	4.82	18:0	0.3	0.2	Ile	133.01	88.67
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	294.60	196.40
glucose(g)	0.4	0.2	14:1	0.0	0.0	Lys	151.27	100.84
fructose(g)	0.3	0.2	16:1	0.0	0.0	Met	55.67	37.11
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.9	1.2	Phe	230.48	153.65
maltose(g)	4.4	2.9	18:1(n-7)c	0.1	0.1	Pro	487.36	324.91
당류(g)	5.0	3.3	20:1	0.4	0.2	Ser	214.13	142.75
나트륨(mg)	326.83	217.88	20:2	0.0	0.0	Thr	141.01	94.01
칼륨(mg)	181.78	121.19	18:2(n-6)c	4.0	2.7	Tyr	106.77	71.18
칼슘(mg)	48.03	32.02	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	185.74	123.82
철(mg)	0.61	0.40	20:3(n-6)	0.0	0.0			



51 버섯전

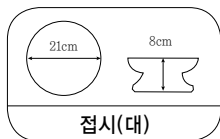
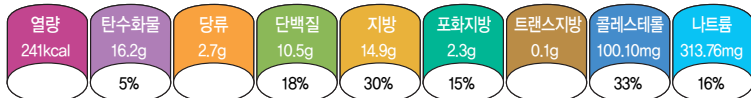


사진 제공량(620g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량(Kcal)	241	160	인(mg)	204.07	136.05	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	16.2	10.8	마그네슘(mg)	27.56	18.37	18:3(n-3)	0.3	0.2
단백질(g)	10.5	7.0	망간(mg)	0.31	0.21	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	14.9	9.9	셀레늄(ug)	19.53	13.02	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	5.4	3.6	구리(mg)	0.14	0.10	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	106.7	71.1	아연(mg)	1.56	1.04	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.8	1.2	포화지방(g)	2.3	1.5	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.35	0.23	트랜스지방(g)	0.1	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.26	0.17	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	1.85	1.23	4:0	0.0	0.0	Ala	563.34	375.56
엽산(ug)	29.29	19.53	6:0	0.0	0.0	Arg	549.40	366.27
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	956.25	637.50
레티놀(ug)	13.15	8.77	10:0	0.0	0.0	Cys	110.70	73.80
베타카로틴(ug)	12.60	8.40	12:0	0.0	0.0	Glu	1834.61	1223.07
토코페롤(ug)	6.35	4.24	14:0	0.0	0.0	Gly	120.95	80.63
토코트리엔놀(ug)	0.10	0.07	16:0	1.6	1.1	His	202.29	134.86
콜레스테롤(mg)	100.10	66.73	18:0	0.6	0.4	Ile	402.08	268.05
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	863.68	575.79
glucose(g)	0.5	0.3	14:1	0.0	0.0	Lys	615.26	410.18
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.1	0.1	Met	152.85	101.90
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	2.8	1.9	Phe	445.37	296.92
maltose(g)	2.2	1.5	18:1(n-7)c	0.2	0.1	Pro	447.23	298.15
당류(g)	2.7	1.8	20:1	0.3	0.2	Ser	518.57	345.71
나트륨(mg)	313.76	209.17	20:2	0.0	0.0	Thr	431.61	287.74
칼륨(mg)	384.44	256.29	18:2(n-6)c	3.9	2.6	Tyr	290.15	193.43
칼슘(mg)	41.91	27.94	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	554.43	369.62
철(mg)	1.35	0.90	20:3(n-6)	0.0	0.0			



52 부추전

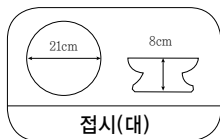
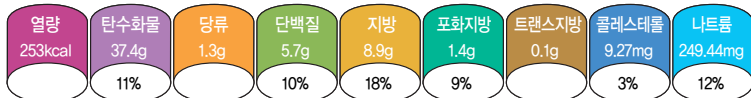


사진 제공량(780g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

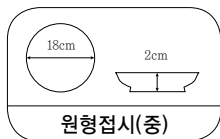


※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량(Kcal)	253	169	인(mg)	67.27	44.85	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	37.4	24.9	마그네슘(mg)	18.21	12.14	18:3(n-3)	0.4	0.3
단백질(g)	5.7	3.8	망간(mg)	0.55	0.37	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	8.9	6.0	셀레늄(ug)	12.05	8.04	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	3.5	2.3	구리(mg)	0.05	0.03	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	96.7	64.5	아연(mg)	0.40	0.27	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.2	0.8	포화지방(g)	1.4	0.9	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.1	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.20	0.13	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.41	0.27	4:0	0.0	0.0	Ala	177.16	118.10
엽산(ug)	29.98	19.99	6:0	0.0	0.0	Arg	199.88	133.25
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	249.36	166.24
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	78.90	52.60
베타카로틴(ug)	490.02	326.68	12:0	0.0	0.0	Glu	1817.44	1211.63
토코페롤(ug)	3.73	2.49	14:0	0.0	0.0	Gly	43.40	28.93
토코트리엔놀(ug)	0.20	0.14	16:0	1.0	0.7	His	89.85	59.90
콜레스테롤(mg)	9.27	6.18	18:0	0.4	0.2	Ile	132.60	88.40
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	348.83	232.55
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	161.55	107.70
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met	70.01	46.67
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.9	1.3	Phe	281.82	187.88
maltose(g)	1.3	0.9	18:1(n-7)c	0.1	0.1	Pro	521.03	347.35
당류(g)	1.3	0.9	20:1	0.5	0.3	Ser	256.38	170.92
나트륨(mg)	249.44	166.29	20:2	0.0	0.0	Thr	134.04	89.36
칼륨(mg)	217.68	145.12	18:2(n-6)c	4.5	3.0	Tyr	118.18	78.78
칼슘(mg)	29.35	19.57	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	181.77	121.18
철(mg)	0.51	0.34	20:3(n-6)	0.0	0.0			



53 육원전* (동그랑땡)



*13년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(150g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

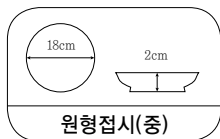
열량 309kcal	탄수화물 12.7g	당류 1.0g	단백질 19.6g	지방 20.0g	포화지방 4.7g	트랜스지방 0.1g	콜레스테롤 103.27mg	나트륨 553.09mg
	4%		33%	40%	31%		34%	28%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
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(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	20.0	13.3	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	3.6	2.4	구리(mg)	0.24	0.16	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	95.3	63.5	아연(mg)	1.95	1.30	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	2.4	1.6	포화지방(g)	4.7	3.1	18:2t	0.1	0.0
비타민 B1(mg)	0.32	0.21	트랜스지방(g)	0.1	0.1	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.26	0.18	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	1.22	0.82	4:0	0.0	0.0	Ala	1013.91	675.94
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg	1207.04	804.70
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	1876.80	1251.20
레티놀(ug)	9.73	6.49	10:0	0.0	0.0	Cys	222.64	148.42
베타카로틴(ug)	531.35	354.24	12:0	0.0	0.0	Glu	3386.32	2257.55
토코페롤(ug)	4.58	3.05	14:0	0.1	0.1	Gly	867.88	578.59
토코트리엔올(ug)	0.44	0.29	16:0	3.2	2.1	His	572.24	381.49
콜레스테롤(mg)	103.27	68.84	18:0	1.3	0.9	Ile	797.47	531.65
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.0	Leu	1528.27	1018.85
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	1353.47	902.31
fructose(g)	0.3	0.2	16:1	0.2	0.2	Met	376.77	251.18
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	5.7	3.8	Phe	900.39	600.26
maltose(g)	0.7	0.5	18:1(n-7)c	0.4	0.2	Pro	905.87	603.92
당류(g)	1.0	0.7	20:1	0.1	0.1	Ser	992.97	661.98
나트륨(mg)	553.09	368.72	20:2	0.0	0.0	Thr	827.38	551.59
칼륨(mg)	344.29	229.53	18:2(n-6)c	6.2	4.1	Tyr	599.30	399.53
칼슘(mg)	98.40	65.60	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	901.95	601.30
철(mg)	2.03	1.36	20:3(n-6)	0.0	0.0			



54 파전*



*13년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(150g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
293kcal	34.8g	0.8g	6.8g	14.0g	2.3g	0.1g	46.14mg	345.96mg
	11%		11%	28%	15%	15%		17%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
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(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	14.0	9.4	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	6.2	4.1	구리(mg)	0.06	0.04	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	92.9	61.9	아연(mg)	0.43	0.28	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.5	1.0	포화지방(g)	2.3	1.5	18:2t	0.1	0.0
비타민 B1(mg)	0.18	0.12	트랜스지방(g)	0.1	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.36	0.24	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.69	0.46	4:0	0.0	0.0	Ala	277.03	184.68
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg	286.70	191.14
비타민 C(mg)	0.95	0.63	8:0	0.0	0.0	Asp	450.99	300.66
레티놀(ug)	5.26	3.50	10:0	0.0	0.0	Cys	118.64	79.09
베타카로틴(ug)	578.42	385.61	12:0	0.0	0.0	Glu	1862.73	1241.82
토코페놀(ug)	6.28	4.19	14:0	0.0	0.0	Gly	240.04	160.02
토코트리에놀(ug)	0.26	0.17	16:0	1.6	1.1	His	140.09	93.40
콜레스테롤(mg)	46.14	30.76	18:0	0.6	0.4	Ile	242.00	161.34
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	470.74	313.83
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	269.65	179.77
fructose(g)	0.2	0.1	16:1	0.0	0.0	Met	103.54	69.03
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	3.2	2.1	Phe	326.11	217.41
maltose(g)	0.6	0.4	18:1(n-7)c	0.3	0.2	Pro	562.20	374.80
당류(g)	0.8	0.5	20:1	0.1	0.0	Ser	366.70	244.47
나트륨(mg)	345.96	230.64	20:2	0.0	0.0	Thr	222.24	148.16
칼륨(mg)	189.67	126.45	18:2(n-6)c	6.0	4.0	Tyr	170.64	113.76
칼슘(mg)	46.97	31.31	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	296.49	197.66
철(mg)	0.77	0.51	20:3(n-6)	0.0	0.0			



55 호박전

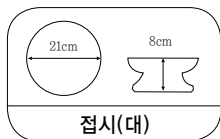


사진 제공량(360g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

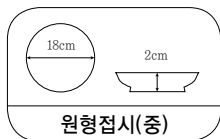
열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
208kcal	16.1g	2.8g	6.5g	13.1g	2.3g	0.1g	92.52mg	276.95mg
	5%		11%	26%	16%		31%	14%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량(Kcal)	208	139	인(mg)	125.24	83.49	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	16.1	10.7	마그네슘(mg)	28.94	19.29	18:3(n-3)	0.6	0.4
단백질(g)	6.5	4.3	망간(mg)	0.29	0.19	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	13.1	8.7	셀레늄(ug)	20.25	13.50	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	6.9	4.6	구리(mg)	0.05	0.03	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	112.8	75.2	아연(mg)	0.64	0.43	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.5	1.0	포화지방(g)	2.3	1.6	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.09	0.06	트랜스지방(g)	0.1	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.11	0.07	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.37	0.24	4:0	0.0	0.0	Ala	298.99	199.32
엽산(ug)	33.32	22.21	6:0	0.0	0.0	Arg	304.83	203.22
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	620.80	413.87
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	142.30	94.87
베타카로틴(ug)	134.60	89.73	12:0	0.0	0.0	Glu	1133.95	755.97
토코페놀(ug)	3.47	2.31	14:0	0.0	0.0	Gly	29.38	19.59
토코트리엔올(ug)	0.00	0.00	16:0	1.7	1.1	His	139.64	93.09
콜레스테롤(mg)	92.52	61.68	18:0	0.6	0.4	Ile	264.54	176.36
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	476.64	317.76
glucose(g)	1.1	0.7	14:1	0.0	0.0	Lys	374.85	249.90
fructose(g)	1.0	0.7	16:1	0.1	0.1	Met	127.14	84.76
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	3.1	2.0	Phe	301.67	201.11
maltose(g)	0.7	0.5	18:1(n-7)c	0.2	0.1	Pro	305.57	203.71
당류(g)	2.8	1.9	20:1	0.6	0.4	Ser	386.96	257.97
나트륨(mg)	276.95	184.64	20:2	0.0	0.0	Thr	250.63	167.09
칼륨(mg)	307.85	205.23	18:2(n-6)c	5.0	3.4	Tyr	205.46	136.98
칼슘(mg)	47.99	32.00	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	332.24	221.49
철(mg)	1.04	0.69	20:3(n-6)	0.0	0.0			



56 화양적*

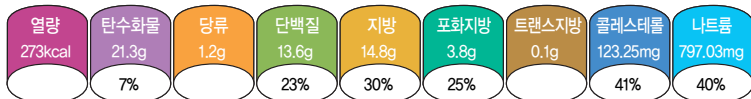


*13년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(150g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

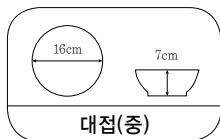


※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	전류		분류	전류		분류	전류	
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(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	14.8	9.8	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	8.6	5.7	구리(mg)	0.09	0.06	22:6(DHA)	0.1	0.0
수분(g)	97.4	64.9	아연(mg)	1.09	0.73	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	2.9	1.9	포화지방(g)	3.8	2.5	18:2t	0.1	0.0
비타민 B1(mg)	0.10	0.06	트랜스지방(g)	0.1	0.1	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.16	0.11	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.35	0.24	4:0	0.0	0.0	Ala	768.02	512.01
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg	807.21	538.14
비타민 C(mg)	6.60	4.40	8:0	0.0	0.0	Asp	1327.91	885.27
레티놀(ug)	26.35	17.56	10:0	0.0	0.0	Cys	180.24	120.16
베타카로틴(ug)	129.98	86.65	12:0	0.0	0.0	Glu	2392.98	1595.32
토포페놀(ug)	4.56	3.04	14:0	0.1	0.0	Gly	743.35	495.57
토포트리엔놀(ug)	0.11	0.07	16:0	2.7	1.8	His	317.81	211.87
콜레스테롤(mg)	123.25	82.17	18:0	1.0	0.7	Ile	552.67	368.45
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	1095.64	730.43
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	1014.33	676.22
fructose(g)	0.2	0.1	16:1	0.3	0.2	Met	319.90	213.27
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	5.0	3.3	Phe	606.05	404.03
maltose(g)	1.0	0.6	18:1(n-7)c	0.3	0.2	Pro	568.52	379.01
당류(g)	1.2	0.8	20:1	0.1	0.1	Ser	760.99	507.33
나트륨(mg)	797.03	531.35	20:2	0.0	0.0	Thr	616.58	411.05
칼륨(mg)	202.26	134.84	18:2(n-6)c	5.2	3.5	Tyr	374.99	249.99
칼슘(mg)	210.62	140.42	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	668.60	445.73
철(mg)	1.43	0.95	20:3(n-6)	0.0	0.0			



57 팔죽*

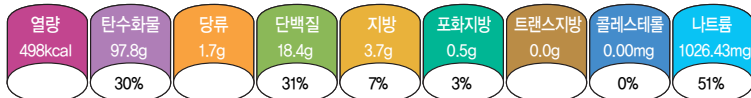


*12년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(600g)

영양성분

1회 제공량 1인분(600g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	중량		분류	중량		분류	중량	
	600	100		600	100		600	100
열량(Kcal)	498	83	인(mg)	308.42	51.40	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	97.8	16.3	마그네슘(mg)			18:3(n-3)	0.1	0.0
단백질(g)	18.4	3.1	망간(mg)			20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	3.7	0.6	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	15.1	2.5	구리(mg)			22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	475.4	79.2	아연(mg)			18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	4.6	0.8	포화지방(g)	0.5	0.1	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.59	0.10	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.26	0.04	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	2.61	0.44	4:0	0.0	0.0	Ala		
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg		
비타민 C(mg)	0.05	0.01	8:0	0.0	0.0	Asp		
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys		
베타카로틴(ug)	11.12	1.85	12:0	0.0	0.0	Glu		
토코페롤(ug)			14:0	0.0	0.0	Gly		
토코트리엔올(ug)			16:0	0.4	0.1	His		
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.0	Ile		
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu		
glucose(g)	0.6	0.1	14:1	0.0	0.0	Lys		
fructose(g)	1.1	0.2	16:1	0.0	0.0	Met		
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.3	0.0	Phe		
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro		
당류(g)	1.7	0.3	20:1	0.0	0.0	Ser		
나트륨(mg)	1026.43	171.07	20:2	0.0	0.0	Thr		
칼륨(mg)	885.90	147.65	18:2(n-6)c	0.6	0.1	Tyr		
칼슘(mg)	76.24	12.71	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val		
철(mg)	25.65	4.27	20:3(n-6)	0.0	0.0			



58 도미찜

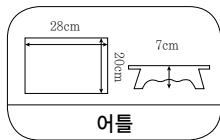


사진 제공량(540g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
126kcal	0.5g	0.0g	23.0g	3.5g	0.9g	0.0g	99.01mg	839.96mg
	0%		38%	7%	6%		33%	42%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	찜류		분류	찜류		분류	찜류	
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량(Kcal)	126	126	인(mg)	272.17	272.17	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	0.5	0.5	마그네슘(mg)	51.37	51.37	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	23.0	23.0	망간(mg)	0.02	0.02	20:5(EPA)	0.1	0.1
지방(g)	3.5	3.5	셀레늄(ug)	80.97	80.97	22:5(DPA)	0.1	0.1
식이섬유(g)	1.4	1.4	구리(mg)	0.02	0.02	22:6(DHA)	0.4	0.4
수분(g)	69.9	69.9	아연(mg)	0.73	0.73	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	3.1	3.1	포화지방(g)	0.9	0.9	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.02	0.02	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.24	0.24	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)			
나이아신(mg)	0.69	0.69	4:0	0.0	0.0	Ala	1246.71	1246.71
엽산(ug)	38.88	38.88	6:0	0.0	0.0	Arg	1513.55	1513.55
비타민 C(mg)	1.73	1.73	8:0	0.0	0.0	Asp	2192.78	2192.78
레티놀(ug)	100.87	100.87	10:0	0.0	0.0	Cys	264.19	264.19
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	3170.32	3170.32
토코페롤(ug)	0.72	0.72	14:0	0.1	0.1	Gly	34.25	34.25
토코트리에놀(ug)	0.05	0.05	16:0	0.6	0.6	His	489.78	489.78
콜레스테롤(mg)	99.01	99.01	18:0	0.2	0.2	Ile	900.45	900.45
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	1696.47	1696.47
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	1877.46	1877.46
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.2	0.2	Met	637.15	637.15
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.5	0.5	Phe	871.28	871.28
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.1	0.1	Pro	728.75	728.75
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.0	0.0	Ser	914.46	914.46
나트륨(mg)	839.96	839.96	20:2	0.0	0.0	Thr	1033.20	1033.20
칼륨(mg)	369.06	369.06	18:2(n-6)c	0.2	0.2	Tyr	746.15	746.15
칼슘(mg)	59.16	59.16	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	1030.16	1030.16
철(mg)	0.66	0.66	20:3(n-6)	0.0	0.0			



59 문어숙회

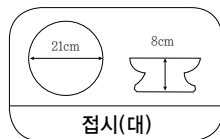


사진 제공량(1210g)

영양성분

1회 제공량 1인분(80g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
67kcal	0.7g	0.0g	14.9g	0.5g	0.1g	0.0g	140.11mg	208.33mg
	0%		25%	1%	1%		47%	10%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	점류		분류	점류		분류	점류	
중량(g)	80	100	중량(g)	80	100	중량(g)	80	100
열량(Kcal)	67	84	인(mg)	104.18	130.23	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	0.7	0.9	마그네슘(mg)	30.44	38.05	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	14.9	18.6	망간(mg)	0.03	0.04	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	0.5	0.6	셀레늄(ug)	25.33	31.67	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	0.9	1.1	구리(mg)	0.33	0.41	22:6(DHA)	0.1	0.1
수분(g)	63.1	78.9	아연(mg)	1.87	2.33	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.8	1.0	포화지방(g)	0.1	0.2	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.05	0.07	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.59	0.74	4:0	0.0	0.0	Ala	721.03	901.29
엽산(ug)	10.46	13.08	6:0	0.0	0.0	Arg	1243.22	1554.02
비타민 C(mg)	1.11	1.39	8:0	0.0	0.0	Asp	1326.46	1658.08
레티놀(ug)	4.20	5.26	10:0	0.0	0.0	Cys	395.99	494.98
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	1961.48	2451.85
토코페롤(ug)	0.98	1.22	14:0	0.0	0.0	Gly	99.27	124.09
토코트리엔놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.1	0.1	His	245.28	306.59
콜레스테롤(mg)	140.11	175.14	18:0	0.0	0.1	Ile	569.27	711.59
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	1029.98	1287.48
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	913.52	1141.90
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met	299.21	374.01
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.0	0.0	Phe	465.23	581.54
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	505.91	632.39
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.0	0.0	Ser	610.98	763.73
나트륨(mg)	208.33	260.41	20:2	0.0	0.0	Thr	599.72	749.65
칼륨(mg)	78.91	98.64	18:2(n-6)c	0.0	0.0	Tyr	416.02	520.02
칼슘(mg)	11.92	14.90	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	544.88	681.10
철(mg)	0.13	0.16	20:3(n-6)	0.0	0.0			



60 민어찜

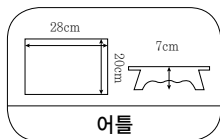


사진 제공량(1010g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
137kcal	0.0g	0.0g	21.5g	5.9g	1.7g	0.0g	97.77mg	1089.43mg
	0%		36%	12%	11%		33%	54%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	질류	분류	질류	분류	질류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	137	인(mg)	176.56	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	0.0	마그네슘(mg)	55.97	18:3(n-3)	0.0
단백질(g)	21.5	망간(mg)	0.02	20:5(EPA)	0.3
지방(g)	5.9	셀레늄(ug)	59.54	22:5(DPA)	0.1
식이섬유(g)	1.1	구리(mg)	0.02	22:6(DHA)	0.7
수분(g)	69.0	아연(mg)	0.65	18:1(n-9)	0.0
회분(g)	3.6	포화지방(g)	1.7	18:2t	0.0
비타민 B1(mg)	0.04	트랜스지방(g)	0.0	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.14	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.12	4:0	0.0	Ala	1430.46
엽산(ug)	29.44	6:0	0.0	Arg	1511.53
비타민 C(mg)	0.00	8:0	0.0	Asp	2440.92
레티놀(ug)	28.92	10:0	0.0	Cys	176.42
베타카로틴(ug)	4.40	12:0	0.0	Glu	3706.48
토코페롤(ug)	0.51	14:0	0.1	Gly	259.20
토코트리에놀(ug)	0.00	16:0	1.2	His	461.84
콜레스테롤(mg)	97.77	18:0	0.3	Ile	928.63
sucrose(g)	0.0	20:0	0.0	Leu	1766.80
glucose(g)	0.0	14:1	0.0	Lys	2108.92
fructose(g)	0.0	16:1	0.5	Met	697.77
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	0.9	Phe	871.99
maltose(g)	0.0	18:1(n-7)c	0.2	Pro	827.63
당류(g)	0.0	20:1	0.1	Ser	1002.43
나트륨(mg)	1089.43	20:2	0.0	Thr	1085.67
칼륨(mg)	262.31	18:2(n-6)c	0.2	Tyr	773.40
칼슘(mg)	52.11	18:3(n-6)	0.0	Val	1057.91
철(mg)	0.42	20:3(n-6)	0.0		



61 병어찜

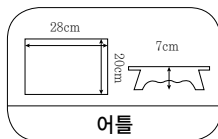


사진 제공량(1200g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

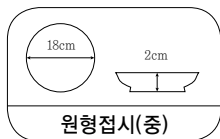
열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
180kcal	0.2g	0.0g	18.9g	11.5g	3.6g	0.1g	71.92mg	650.98mg
	0%		31%	23%	24%		24%	33%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	질류	분류	질류	분류	질류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	180	인(mg)	201.47	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	0.2	마그네슘(mg)	45.52	18:3(n-3)	0.0
단백질(g)	18.9	망간(mg)	0.02	20:5(EPA)	0.4
지방(g)	11.5	셀레늄(ug)	40.78	22:5(DPA)	0.3
식이섬유(g)	0.4	구리(mg)	0.01	22:6(DHA)	1.1
수분(g)	67.0	아연(mg)	0.73	18:1(n-9)	0.0
회분(g)	2.5	포화지방(g)	3.6	18:2t	0.0
비타민 B1(mg)	0.06	트랜스지방(g)	0.1	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.14	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	2.31	4:0	0.0	Ala	1021.20
엽산(ug)	38.78	6:0	0.0	Arg	1106.31
비타민 C(mg)	0.00	8:0	0.0	Asp	1814.69
레티놀(ug)	16.58	10:0	0.0	Cys	141.93
베타카로틴(ug)	0.00	12:0	0.0	Glu	2778.24
토코페롤(ug)	0.61	14:0	0.4	Gly	95.69
토코트리에놀(ug)	0.00	16:0	2.6	His	382.82
콜레스테롤(mg)	71.92	18:0	0.5	Ile	762.34
sucrose(g)	0.0	20:0	0.0	Leu	1406.60
glucose(g)	0.0	14:1	0.0	Lys	1578.73
fructose(g)	0.0	16:1	0.5	Met	543.46
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	2.4	Phe	685.57
maltose(g)	0.0	18:1(n-7)c	0.2	Pro	565.64
당류(g)	0.0	20:1	0.0	Ser	774.19
나트륨(mg)	650.98	20:2	0.0	Thr	830.78
칼륨(mg)	274.47	18:2(n-6)c	0.1	Tyr	655.19
칼슘(mg)	28.37	18:3(n-6)	0.0	Val	824.36
철(mg)	0.30	20:3(n-6)	0.0		



62 소갈비찜*

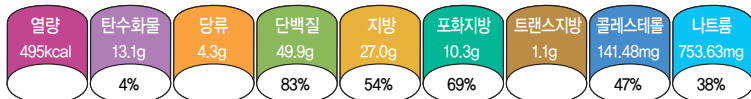


*13년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(250g)

영양성분

1회 제공량 1인분(250g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	찜류		분류	찜류		분류	찜류	
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(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	27.0	10.8	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.0	0.4	구리(mg)	0.18	0.07	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	157.0	62.8	아연(mg)	11.96	4.79	18:1t(n-9)	0.9	0.4
회분(g)	3.1	1.2	포화지방(g)	10.3	4.1	18:2t	0.1	0.1
비타민 B1(mg)	0.13	0.05	트랜스지방(g)	1.1	0.4	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.22	0.09	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	1.51	0.60	4:0	0.0	0.0	Ala	3351.21	1340.48
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg	3508.87	1403.55
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	4795.33	1918.13
레티놀(ug)	10.74	4.30	10:0	0.0	0.0	Cys	310.21	124.08
베타카로틴(ug)	184.60	73.84	12:0	0.0	0.0	Glu	8516.34	3406.53
토코페롤(ug)	1.95	0.78	14:0	0.7	0.3	Gly	3661.96	1464.79
토코트리엔놀(ug)	0.40	0.16	16:0	5.6	2.3	His	1300.54	520.22
콜레스테롤(mg)	141.48	56.59	18:0	4.0	1.6	Ile	2162.92	865.17
sucrose(g)	0.9	0.4	20:0	0.0	0.0	Leu	4286.52	1714.61
glucose(g)	0.5	0.2	14:1	0.1	0.1	Lys	4198.76	1679.50
fructose(g)	2.1	0.8	16:1	0.8	0.3	Met	1194.04	477.62
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	8.2	3.3	Phe	2222.39	888.96
maltose(g)	0.9	0.3	18:1(n-7)c	0.4	0.2	Pro	2663.84	1065.53
당류(g)	4.3	1.7	20:1	0.0	0.0	Ser	2195.75	878.30
나트륨(mg)	753.63	301.45	20:2	0.0	0.0	Thr	2345.46	938.18
칼륨(mg)	352.25	140.90	18:2(n-6)c	0.9	0.4	Tyr	1564.29	625.72
칼슘(mg)	47.93	19.17	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	2517.84	1007.14
철(mg)	4.00	1.60	20:3(n-6)	0.0	0.0			



63 전어찜

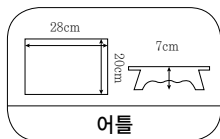


사진 제공량(560g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
278kcal	0.6g	0.0g	17.3g	23.0g	6.8g	0.1g	97.88mg	447.40mg
	0%		29%	46%	45%		33%	22%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	찜류	분류	찜류	분류	찜류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	278	인(mg)	476.80	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	0.6	마그네슘(mg)	52.74	18:3(n-3)	0.2
단백질(g)	17.3	망간(mg)	0.50	20:5(EPA)	1.8
지방(g)	23.0	셀레늄(ug)	71.13	22:5(DPA)	0.3
식이섬유(g)	2.8	구리(mg)	0.04	22:6(DHA)	1.1
수분(g)	55.6	아연(mg)	1.94	18:1(n-9)	0.0
회분(g)	3.6	포화지방(g)	6.8	18:2t	0.1
비타민 B1(mg)	0.16	트랜스지방(g)	0.1	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.19	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	2.60	4:0	0.0	Ala	1143.32
엽산(ug)	10.34	6:0	0.0	Arg	1139.51
비타민 C(mg)	14.94	8:0	0.0	Asp	1540.52
레티놀(ug)	84.25	10:0	0.0	Cys	160.97
베타카로틴(ug)	14.70	12:0	0.0	Glu	2552.98
토코페놀(ug)	0.50	14:0	1.5	Gly	135.42
토코트리에놀(ug)	0.00	16:0	4.5	His	405.07
콜레스테롤(mg)	97.88	18:0	0.8	Ile	666.12
sucrose(g)	0.0	20:0	0.1	Leu	1321.05
glucose(g)	0.0	14:1	0.0	Lys	1425.18
fructose(g)	0.0	16:1	1.7	Met	487.96
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	4.9	Phe	683.29
maltose(g)	0.0	18:1(n-7)c	0.7	Pro	744.72
당류(g)	0.0	20:1	0.2	Ser	696.71
나트륨(mg)	447.40	20:2	0.0	Thr	781.42
칼륨(mg)	285.46	18:2(n-6)c	0.8	Tyr	551.93
칼슘(mg)	617.72	18:3(n-6)	0.1	Val	826.73
철(mg)	4.63	20:3(n-6)	0.0		



64 조기찜

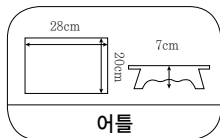


사진 제공량(360g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

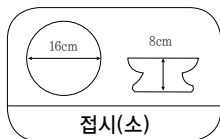
열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
182kcal	1.6g	0.0g	20.1g	10.6g	2.8g	0.1g	138.43mg	602.03mg
	1%		33%	21%	19%		46%	30%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	찜류		분류	찜류		분류	찜류	
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량(Kcal)	182	182	인(mg)	226.76	226.76	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	1.6	1.6	마그네슘(mg)	41.44	41.44	18:3(n-3)	0.1	0.1
단백질(g)	20.1	20.1	망간(mg)	0.03	0.03	20:5(EPA)	0.5	0.5
지방(g)	10.6	10.6	셀레늄(ug)	65.56	65.56	22:5(DPA)	0.2	0.2
식이섬유(g)	0.4	0.4	구리(mg)	0.02	0.02	22:6(DHA)	1.3	1.3
수분(g)	65.0	65.0	아연(mg)	0.63	0.63	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	2.7	2.7	포화지방(g)	2.8	2.8	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.1	0.1	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.20	0.20	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)			
나이아신(mg)	0.32	0.32	4:0	0.0	0.0	Ala	1117.49	1117.49
엽산(ug)	25.79	25.79	6:0	0.0	0.0	Arg	1223.32	1223.32
비타민 C(mg)	0.43	0.43	8:0	0.0	0.0	Asp	1825.75	1825.75
레티놀(ug)	270.55	270.55	10:0	0.0	0.0	Cys	198.91	198.91
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	2784.15	2784.15
토크페놀(ug)	0.93	0.93	14:0	0.3	0.3	Gly	110.45	110.45
토크트리엔놀(ug)	0.00	0.00	16:0	2.1	2.1	His	341.32	341.32
콜레스테롤(mg)	138.43	138.43	18:0	0.4	0.4	Ile	774.11	774.11
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	1414.88	1414.88
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	1561.45	1561.45
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.9	0.9	Met	559.53	559.53
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.6	1.6	Phe	729.14	729.14
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.3	0.3	Pro	670.19	670.19
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.1	0.1	Ser	755.39	755.39
나트륨(mg)	602.03	602.03	20:2	0.0	0.0	Thr	868.98	868.98
칼륨(mg)	262.37	262.37	18:2(n-6)c	0.2	0.2	Tyr	603.03	603.03
칼슘(mg)	121.22	121.22	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	881.45	881.45
철(mg)	0.48	0.48	20:3(n-6)	0.0	0.0			



65 참꼬막



접시(소)



사진 제공량(440g)

영양성분

1회 제공량 1인분(80g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
91kcal	4.6g	0.0g	12.5g	2.5g	0.4g	0.0g	65.03mg	234.16mg
	1%		21%	5%	3%		22%	12%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	점류		분류	점류		분류	점류	
중량(g)	80	100	중량(g)	80	100	중량(g)	80	100
열량(Kcal)	91	113	인(mg)	125.29	156.62	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	4.6	5.7	마그네슘(mg)	48.13	60.16	18:3(n-3)	0.0	0.1
단백질(g)	12.5	15.6	망간(mg)	0.84	1.05	20:5(EPA)	0.2	0.3
지방(g)	2.5	3.1	셀레늄(ug)	45.60	57.00	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.7	2.2	구리(mg)	0.09	0.11	22:6(DHA)	0.1	0.1
수분(g)	59.0	73.8	아연(mg)	1.87	2.34	18:1(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.4	1.8	포화지방(g)	0.4	0.5	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.10	0.13	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.14	0.17	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	1.60	2.00	4:0	0.0	0.0	Ala	690.86	863.57
엽산(ug)	41.30	51.63	6:0	0.0	0.0	Arg	1231.45	1539.31
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	1291.08	1613.85
레티놀(ug)	24.37	30.46	10:0	0.0	0.0	Cys	182.20	227.75
베타카로틴(ug)	81.61	102.01	12:0	0.0	0.0	Glu	1668.50	2085.62
토포페놀(ug)	0.50	0.63	14:0	0.1	0.1	Gly	23.36	29.20
토포트리엔놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.2	0.3	His	237.27	296.59
콜레스테롤(mg)	65.03	81.29	18:0	0.1	0.1	Ile	452.15	565.19
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	828.95	1036.19
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	865.49	1081.87
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.1	0.2	Met	244.15	305.19
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.1	0.1	Phe	482.35	602.94
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.1	Pro	405.72	507.15
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.1	0.1	Ser	559.21	699.01
나트륨(mg)	234.16	292.70	20:2	0.0	0.0	Thr	563.94	704.93
칼륨(mg)	149.35	186.68	18:2(n-6)c	0.1	0.1	Tyr	422.59	528.24
칼슘(mg)	62.66	78.33	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	518.25	647.81
철(mg)	9.61	12.01	20:3(n-6)	0.0	0.0			



66 소탕

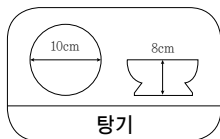


사진 제공량(150g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
86kcal	1.9g	0.0g	7.7g	5.3g	0.6g	0.0g	0.00mg	353.59mg
	1%		13%	11%	4%		0%	18%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	탕류		분류	탕류		분류	탕류	
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량(Kcal)	86	58	인(mg)	115,20	76,80	20:4(n-6)	0,0	0,0
탄수화물(g)	1,9	1,3	마그네슘(mg)	39,88	26,58	18:3(n-3)	0,3	0,2
단백질(g)	7,7	5,1	망간(mg)	0,54	0,36	20:5(EPA)	0,0	0,0
지방(g)	5,3	3,6	셀레늄(ug)	9,05	6,03	22:5(DPA)	0,0	0,0
식이섬유(g)	1,8	1,2	구리(mg)	0,13	0,09	22:6(DHA)	0,0	0,0
수분(g)	133,4	89,0	아연(mg)	0,79	0,53	18:1t(n-9)	0,0	0,0
회분(g)	1,7	1,1	포화지방(g)	0,6	0,4	18:2t	0,0	0,0
비타민 B1(mg)	0,18	0,12	트랜스지방(g)	0,0	0,0	18:3t	0,0	0,0
비타민 B2(mg)	0,04	0,03	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0,48	0,32	4:0	0,0	0,0	Ala	311,14	207,43
엽산(ug)	6,93	4,62	6:0	0,0	0,0	Arg	510,15	340,10
비타민 C(mg)	0,00	0,00	8:0	0,0	0,0	Asp	830,50	553,67
레티놀(ug)	0,00	0,00	10:0	0,0	0,0	Cys	81,53	54,35
베타카로틴(ug)	0,00	0,00	12:0	0,0	0,0	Glu	1438,53	959,02
토코페롤(ug)	3,80	2,53	14:0	0,0	0,0	Gly	28,68	19,12
토코트리에놀(ug)	0,00	0,00	16:0	0,4	0,3	His	178,20	118,80
콜레스테롤(mg)	0,00	0,00	18:0	0,2	0,1	Ile	266,58	177,72
sucrose(g)	0,0	0,0	20:0	0,0	0,0	Leu	560,36	373,57
glucose(g)	0,0	0,0	14:1	0,0	0,0	Lys	428,42	285,62
fructose(g)	0,0	0,0	16:1	0,0	0,0	Met	68,09	45,40
lactose(g)	0,0	0,0	18:1(n-9)c	0,8	0,5	Phe	363,44	242,29
maltose(g)	0,0	0,0	18:1(n-7)c	0,1	0,0	Pro	358,68	239,12
당류(g)	0,0	0,0	20:1	0,3	0,2	Ser	397,48	264,99
나트륨(mg)	353,59	235,73	20:2	0,0	0,0	Thr	283,59	189,06
칼륨(mg)	157,78	105,19	18:2(n-6)c	1,9	1,3	Tyr	280,38	186,92
칼슘(mg)	82,54	55,02	18:3(n-6)	0,0	0,0	Val	271,07	180,71
철(mg)	0,98	0,65	20:3(n-6)	0,0	0,0			



67 어탕

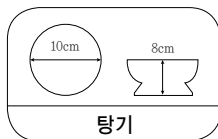


사진 제공량(160g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
86kcal	1.8g	0.0g	12.7g	3.1g	0.4g	0.0g	52.57mg	485.08mg
	1%		21%	6%	3%		18%	24%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	탕류		분류	탕류		분류	탕류	
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량(Kcal)	86	57	인(mg)	209.31	139.54	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	1.8	1.2	마그네슘(mg)	46.63	31.09	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	12.7	8.5	망간(mg)	0.41	0.27	20:5(EPA)	0.2	0.1
지방(g)	3.1	2.1	셀레늄(ug)	56.62	37.75	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.0	0.7	구리(mg)	0.09	0.06	22:6(DHA)	0.2	0.1
수분(g)	130.3	86.9	아연(mg)	1.57	1.04	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	2.1	1.4	포화지방(g)	0.4	0.3	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.16	0.10	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.20	0.13	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.41	0.28	4:0	0.0	0.0	Ala	627.25	418.16
엽산(ug)	19.94	13.30	6:0	0.0	0.0	Arg	926.75	617.83
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	1251.66	834.44
레티놀(ug)	13.19	8.79	10:0	0.0	0.0	Cys	166.79	111.19
베타카로틴(ug)	21.81	14.54	12:0	0.0	0.0	Glu	1769.74	1179.82
토코페롤(ug)	0.94	0.63	14:0	0.0	0.0	Gly	48.79	32.52
토코트리에놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.3	0.2	His	255.27	170.18
콜레스테롤(mg)	52.57	35.04	18:0	0.1	0.1	Ile	467.20	311.47
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	874.33	582.88
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	1019.72	679.81
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.1	0.1	Met	287.48	191.66
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.2	0.1	Phe	495.05	330.03
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	504.16	336.11
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.0	0.0	Ser	642.54	428.36
나트륨(mg)	485.08	323.39	20:2	0.0	0.0	Thr	594.24	396.16
칼륨(mg)	163.28	108.85	18:2(n-6)c	0.3	0.2	Tyr	474.60	316.40
칼슘(mg)	79.37	52.92	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	524.81	349.87
철(mg)	3.88	2.59	20:3(n-6)	0.0	0.0			



68 육탕

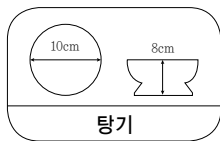
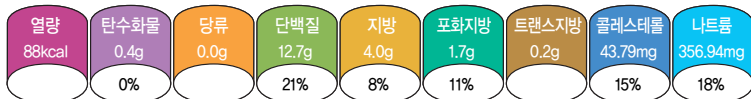


사진 제공량(180g)

영양성분

1회 제공량 1인분(150g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	탕류		분류	탕류		분류	탕류	
중량(g)	150	100	중량(g)	150	100	중량(g)	150	100
열량(Kcal)	88	58	인(mg)	73.65	49.10	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	0.4	0.2	마그네슘(mg)	15.70	10.47	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	12.7	8.4	망간(mg)	0.14	0.09	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	4.0	2.6	셀레늄(ug)	12.23	8.15	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	2.2	1.5	구리(mg)	0.03	0.02	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	131.7	87.8	아연(mg)	2.72	1.81	18:1(n-9)	0.1	0.1
회분(g)	1.4	0.9	포화지방(g)	1.7	1.1	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.08	0.05	트랜스지방(g)	0.2	0.1	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.09	0.06	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	1.14	0.76	4:0	0.0	0.0	Ala	615.48	410.32
엽산(ug)	8.18	5.46	6:0	0.0	0.0	Arg	710.99	474.00
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	1001.69	667.79
레티놀(ug)	7.45	4.97	10:0	0.0	0.0	Cys	118.07	78.71
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	1771.29	1180.86
토코페롤(ug)	0.63	0.42	14:0	0.1	0.1	Gly	85.17	56.78
토코트리에놀(ug)	0.00	0.00	16:0	1.0	0.7	His	285.57	190.38
콜레스테롤(mg)	43.79	29.19	18:0	0.6	0.4	Ile	444.53	296.36
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	866.44	577.63
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	881.12	587.41
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.2	0.1	Met	245.46	163.64
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.6	1.1	Phe	444.42	296.28
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.1	0.1	Pro	467.12	311.41
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.0	0.0	Ser	456.27	304.18
나트륨(mg)	356.94	237.96	20:2	0.0	0.0	Thr	498.41	332.27
칼륨(mg)	180.73	120.49	18:2(n-6)c	0.4	0.3	Tyr	394.87	263.25
칼슘(mg)	26.28	17.52	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	472.36	314.91
철(mg)	1.28	0.86	20:3(n-6)	0.0	0.0			



69 고구마튀김

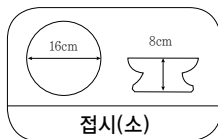
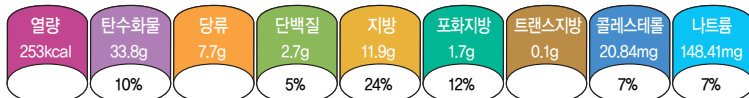


사진 제공량(430g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

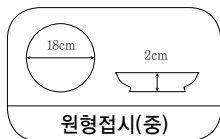


※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	튀김류	분류	튀김류	분류	튀김류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	253	인(mg)	83.21	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	33.8	마그네슘(mg)	19.69	18:3(n-3)	0.6
단백질(g)	2.7	망간(mg)	0.45	20:5(EPA)	0.0
지방(g)	11.9	셀레늄(ug)	4.74	22:5(DPA)	0.0
식이섬유(g)	2.0	구리(mg)	0.09	22:6(DHA)	0.0
수분(g)	50.5	아연(mg)	0.24	18:1t(n-9)	0.0
회분(g)	1.1	포화지방(g)	1.7	18:2t	0.0
비타민 B1(mg)	0.09	트랜스지방(g)	0.1	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.10	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.31	4:0	0.0	Ala	103.39
엽산(ug)	24.90	6:0	0.0	Arg	93.94
비타민 C(mg)	0.00	8:0	0.0	Asp	287.61
레티놀(ug)	3.09	10:0	0.0	Cys	31.80
베타카로틴(ug)	71.31	12:0	0.0	Glu	542.14
토포페놀(ug)	9.34	14:0	0.0	Gly	16.51
토포트리엔놀(ug)	0.14	16:0	1.2	His	50.09
콜레스테롤(mg)	20.84	18:0	0.5	Ile	71.65
sucrose(g)	2.4	20:0	0.0	Leu	168.18
glucose(g)	0.0	14:1	0.0	Lys	91.27
fructose(g)	0.5	16:1	0.0	Met	37.03
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	2.3	Phe	124.25
maltose(g)	4.7	18:1(n-7)c	0.1	Pro	160.02
당류(g)	7.7	20:1	0.7	Ser	142.12
나트륨(mg)	148.41	20:2	0.0	Thr	96.56
칼륨(mg)	328.46	18:2(n-6)c	5.2	Tyr	58.84
칼슘(mg)	24.90	18:3(n-6)	0.0	Val	111.92
철(mg)	0.56	20:3(n-6)	0.0		



70 새우튀김*



*12년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(100g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

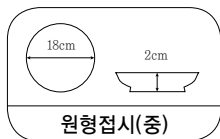
열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
301kcal	26.3g	0.1g	9.0g	17.8g	3.0g	0.2g	60.23mg	555.81mg
	8%		15%	36%	20%		20%	28%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	튀김류		분류	튀김류		분류	튀김류	
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량(Kcal)	301	301	인(mg)	215.80	215.80	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	26.3	26.3	마그네슘(mg)			18:3(n-3)	1.1	1.1
단백질(g)	9.0	9.0	망간(mg)			20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	17.8	17.8	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	0.9	0.9	구리(mg)			22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	45.0	45.0	아연(mg)			18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.9	1.9	포화지방(g)	3.0	3.0	18:2t	0.1	0.1
비타민 B1(mg)	0.01	0.01	트랜스지방(g)	0.2	0.2	18:3t	0.1	0.1
비타민 B2(mg)	0.27	0.27	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.98	0.98	4:0	0.0	0.0	Ala		
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg		
비타민 C(mg)	1.39	1.39	8:0	0.0	0.0	Asp		
레티놀(ug)	0.91	0.91	10:0	0.0	0.0	Cys		
베타카로틴(ug)	13.16	13.16	12:0	0.0	0.0	Glu		
토코페롤(ug)			14:0	0.0	0.0	Gly		
토코트리엔놀(ug)			16:0	2.2	2.2	His		
콜레스테롤(mg)	60.23	60.23	18:0	0.8	0.8	Ile		
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.1	Leu		
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys		
fructose(g)	0.1	0.1	16:1	0.0	0.0	Met		
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	4.5	4.5	Phe		
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.3	0.3	Pro		
당류(g)	0.1	0.1	20:1	0.1	0.1	Ser		
나트륨(mg)	555.81	555.81	20:2	0.0	0.0	Thr		
칼륨(mg)	75.98	75.98	18:2(n-6)c	8.8	8.8	Tyr		
칼슘(mg)	124.86	124.86	18:3(n-6)	0.1	0.1	Val		
철(mg)	3.94	3.94	20:3(n-6)	0.0	0.0			



71 오징어튀김*

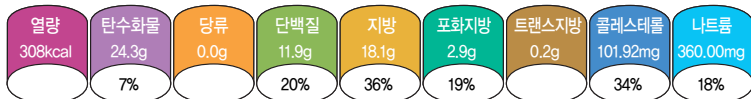


*12년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(100g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	튀김류		분류	튀김류		분류	튀김류	
중량(g)	100	100	중량(g)	100	100	중량(g)	100	100
열량(Kcal)	308	308	인(mg)	176.15	176.15	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	24.3	24.3	마그네슘(mg)			18:3(n-3)	1.0	1.0
단백질(g)	11.9	11.9	망간(mg)			20:5(EPA)	0.1	0.1
지방(g)	18.1	18.1	셀레늄(ug)			22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	0.7	0.7	구리(mg)			22:6(DHA)	0.3	0.3
수분(g)	44.3	44.3	아연(mg)			18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.3	1.3	포화지방(g)	2.9	2.9	18:2t	0.1	0.1
비타민 B1(mg)	0.07	0.07	트랜스지방(g)	0.2	0.2	18:3t	0.1	0.1
비타민 B2(mg)	0.30	0.30	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	2.15	2.15	4:0	0.0	0.0	Ala		
엽산(ug)			6:0	0.0	0.0	Arg		
비타민 C(mg)	6.43	6.43	8:0	0.0	0.0	Asp		
레티놀(ug)	1.40	1.40	10:0	0.0	0.0	Cys		
베타카로틴(ug)	6.19	6.19	12:0	0.0	0.0	Glu		
토코페롤(ug)			14:0	0.0	0.0	Gly		
토코트리엔올(ug)			16:0	2.1	2.1	His		
콜레스테롤(mg)	101.92	101.92	18:0	0.8	0.8	Ile		
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.1	0.1	Leu		
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys		
fructose(g)	0.0	0.0	16:1	0.0	0.0	Met		
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	3.8	3.8	Phe		
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.3	0.3	Pro		
당류(g)	0.0	0.0	20:1	0.1	0.1	Ser		
나트륨(mg)	360.00	360.00	20:2	0.0	0.0	Thr		
칼륨(mg)	131.79	131.79	18:2(n-6)c	8.4	8.4	Tyr		
칼슘(mg)	25.29	25.29	18:3(n-6)	0.1	0.1	Val		
철(mg)	3.12	3.12	20:3(n-6)	0.0	0.0			



72 쥐포튀김

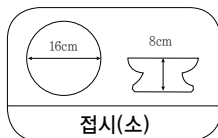
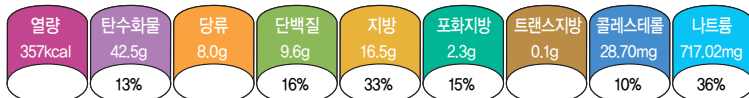


사진 제공량(290g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

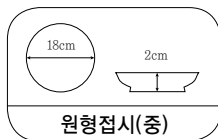


※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	튀김류	분류	튀김류	분류	튀김류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	357	인(mg)	156.81	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	42.5	마그네슘(mg)	18.90	18:3(n-3)	0.7
단백질(g)	9.6	망간(mg)	0.27	20:5(EPA)	0.0
지방(g)	16.5	셀레늄(ug)	34.15	22:5(DPA)	0.0
식이섬유(g)	1.4	구리(mg)	0.05	22:6(DHA)	0.1
수분(g)	29.3	아연(mg)	0.50	18:1(n-9)	0.0
회분(g)	2.1	포화지방(g)	2.3	18:2t	0.1
비타민 B1(mg)	0.04	트랜스지방(g)	0.1	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.07	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.13	4:0	0.0	Ala	499.36
엽산(ug)	6.96	6:0	0.0	Arg	515.04
비타민 C(mg)	0.00	8:0	0.0	Asp	834.70
레티놀(ug)	0.00	10:0	0.0	Cys	69.61
베타카로틴(ug)	0.00	12:0	0.0	Glu	2405.15
토포페놀(ug)	11.03	14:0	0.0	Gly	125.93
토포트리엔놀(ug)	0.23	16:0	1.6	His	189.25
콜레스테롤(mg)	28.70	18:0	0.6	Ile	337.29
sucrose(g)	7.9	20:0	0.1	Leu	748.81
glucose(g)	0.0	14:1	0.0	Lys	679.06
fructose(g)	0.0	16:1	0.0	Met	225.98
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	3.2	Phe	390.07
maltose(g)	0.0	18:1(n-7)c	0.2	Pro	465.20
당류(g)	8.0	20:1	0.6	Ser	417.06
나트륨(mg)	717.02	20:2	0.0	Thr	399.05
칼륨(mg)	77.04	18:2(n-6)c	7.3	Tyr	196.87
칼슘(mg)	81.39	18:3(n-6)	0.1	Val	390.78
철(mg)	0.65	20:3(n-6)	0.0		



73 채소튀김*

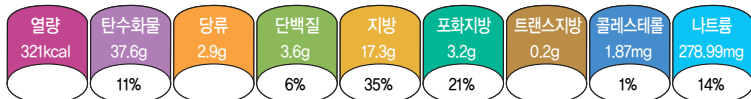


*12년 외식영양성분 자료집

사진 제공량(100g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	튀김류	분류	튀김류	분류	튀김류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	321	인(mg)	98.64	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	37.6	마그네슘(mg)		18:3(n-3)	1.1
단백질(g)	3.6	망간(mg)		20:5(EPA)	0.0
지방(g)	17.3	셀레늄(ug)		22:5(DPA)	0.0
식이섬유(g)	1.9	구리(mg)		22:6(DHA)	0.0
수분(g)	40.2	아연(mg)		18:1t(n-9)	0.0
회분(g)	1.3	포화지방(g)	3.2	18:2t	0.1
비타민 B1(mg)	0.07	트랜스지방(g)	0.2	18:3t	0.1
비타민 B2(mg)	0.30	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.75	4:0	0.0	Ala	
엽산(ug)		6:0	0.0	Arg	
비타민 C(mg)	8.85	8:0	0.0	Asp	
레티놀(ug)	0.00	10:0	0.0	Cys	
베타카로틴(ug)	764.69	12:0	0.0	Glu	
토코페롤(ug)		14:0	0.0	Gly	
토코트리에놀(ug)		16:0	2.3	His	
콜레스테롤(mg)	1.87	18:0	0.8	Ile	
sucrose(g)	0.3	20:0	0.1	Leu	
glucose(g)	0.2	14:1	0.0	Lys	
fructose(g)	0.6	16:1	0.0	Met	
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	4.1	Phe	
maltose(g)	1.8	18:1(n-7)c	0.3	Pro	
당류(g)	2.9	20:1	0.1	Ser	
나트륨(mg)	278.99	20:2	0.0	Thr	
칼륨(mg)	238.81	18:2(n-6)c	9.2	Tyr	
칼슘(mg)	33.20	18:3(n-6)	0.1	Val	
철(mg)	5.55	20:3(n-6)	0.0		



74 대구포

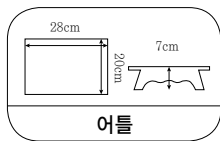


사진 제공량(670g)

영양성분

1회 제공량 1인분(100g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
141kcal	2.3g	0.0g	32.0g	0.4g	0.2g	0.0g	107.15mg	3875.95mg
	1%		53%	1%	1%		36%	194%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	포류	분류	포류	분류	포류
중량(g)	100	중량(g)	100	중량(g)	100
열량(Kcal)	141	인(mg)	288.60	20:4(n-6)	0.0
탄수화물(g)	2.3	마그네슘(mg)	78.92	18:3(n-3)	0.0
단백질(g)	32.0	망간(mg)	0.07	20:5(EPA)	0.1
지방(g)	0.4	셀레늄(ug)	59.27	22:5(DPA)	0.0
식이섬유(g)	1.2	구리(mg)	0.01	22:6(DHA)	0.3
수분(g)	56.4	아연(mg)	0.65	18:1t(n-9)	0.0
회분(g)	8.9	포화지방(g)	0.2	18:2t	0.0
비타민 B1(mg)	0.07	트랜스지방(g)	0.0	18:3t	0.0
비타민 B2(mg)	0.07	지방산 조성(g)		아미노산 조성(mg)	
나이아신(mg)	0.96	4:0	0.0	Ala	1473.60
엽산(ug)	8.71	6:0	0.0	Arg	1800.04
비타민 C(mg)	0.00	8:0	0.0	Asp	2553.89
레티놀(ug)	0.00	10:0	0.0	Cys	236.72
베타카로틴(ug)	0.00	12:0	0.0	Glu	3853.42
토코페롤(ug)	0.47	14:0	0.0	Gly	288.25
토코트리에놀(ug)	0.00	16:0	0.1	His	534.80
콜레스테롤(mg)	107.15	18:0	0.0	Ile	942.40
sucrose(g)	0.0	20:0	0.0	Leu	1966.95
glucose(g)	0.0	14:1	0.0	Lys	2140.40
fructose(g)	0.0	16:1	0.0	Met	832.27
lactose(g)	0.0	18:1(n-9)c	0.1	Phe	1018.20
maltose(g)	0.0	18:1(n-7)c	0.0	Pro	821.14
당류(g)	0.0	20:1	0.0	Ser	1199.52
나트륨(mg)	3875.95	20:2	0.0	Thr	1188.86
칼륨(mg)	386.54	18:2(n-6)c	0.0	Tyr	944.60
칼슘(mg)	154.63	18:3(n-6)	0.0	Val	1051.77
철(mg)	0.39	20:3(n-6)	0.0		



75 북어포

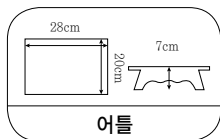


사진 제공량(90g)

영양성분

1회 제공량 1인분(20g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
66kcal	0.3g	0.2g	15.4g	0.4g	0.1g	0.0g	85.02mg	128.99mg
	0%		26%	1%	1%		28%	6%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	포류		분류	포류		분류	포류	
중량(g)	20	100	중량(g)	20	100	중량(g)	20	100
열량(Kcal)	66	332	인(mg)	186.95	934.73	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	0.3	1.6	마그네슘(mg)	25.12	125.60	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	15.4	77.1	망간(mg)	0.02	0.08	20:5(EPA)	0.1	0.4
지방(g)	0.4	1.9	셀레늄(ug)	27.33	136.66	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	0.6	2.8	구리(mg)	0.02	0.10	22:6(DHA)	0.1	0.7
수분(g)	2.4	12.0	아연(mg)	0.49	2.43	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	1.5	7.3	포화지방(g)	0.1	0.7	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.05	0.23	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.36	1.79	4:0	0.0	0.0	Ala	748.35	3741.73
엽산(ug)	3.50	17.50	6:0	0.0	0.0	Arg	883.73	4418.65
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	1216.79	6083.95
레티놀(ug)	3.42	17.10	10:0	0.0	0.0	Cys	389.32	1946.60
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	1858.41	9292.06
토코페롤(ug)	0.27	1.33	14:0	0.0	0.0	Gly	287.60	1438.00
토코트리에놀(ug)	0.00	0.00	16:0	0.1	0.5	His	254.15	1270.76
콜레스테롤(mg)	85.02	425.12	18:0	0.0	0.1	Ile	455.92	2279.60
sucrose(g)	0.0	0.0	20:0	0.0	0.0	Leu	937.54	4687.72
glucose(g)	0.0	0.0	14:1	0.0	0.0	Lys	971.65	4858.25
fructose(g)	0.2	1.1	16:1	0.0	0.0	Met	405.86	2029.31
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.0	0.2	Phe	492.99	2464.97
maltose(g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c	0.0	0.1	Pro	481.04	2405.22
당류(g)	0.2	1.1	20:1	0.0	0.0	Ser	617.40	3086.98
나트륨(mg)	128.99	644.97	20:2	0.0	0.0	Thr	568.95	2844.76
칼륨(mg)	224.89	1124.47	18:2(n-6)c	0.0	0.0	Tyr	431.98	2159.90
칼슘(mg)	118.10	590.48	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	510.23	2551.16
철(mg)	0.29	1.46	20:3(n-6)	0.0	0.0			



76 매작과

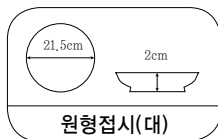


사진 제공량(230g)

영양성분

1회 제공량 1인분(30g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
124kcal	19.8g	4.9g	2.3g	3.9g	0.7g	0.0g	10.03mg	29.83mg
	6%		4%	8%	5%		3%	1%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	한과류		분류	한과류		분류	한과류	
중량(g)	30	100	중량(g)	30	100	중량(g)	30	100
열량(Kcal)	124	413	인(mg)	22.99	76.62	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	19.8	66.1	마그네슘(mg)	7.12	23.72	18:3(n-3)	0.2	0.5
단백질(g)	2.3	7.5	망간(mg)	0.17	0.58	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	3.9	13.2	셀레늄(ug)	4.19	13.96	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	0.8	2.8	구리(mg)	0.03	0.09	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	3.8	12.6	아연(mg)	0.16	0.53	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.2	0.6	포화지방(g)	0.7	2.3	18:2t	0.0	0.1
비타민 B1(mg)	0.02	0.07	트랜스지방(g)	0.0	0.1	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.00	0.01	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.00	0.00	4:0	0.0	0.0	Ala	77.14	257.14
엽산(ug)	3.28	10.92	6:0	0.0	0.0	Arg	88.38	294.59
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	108.90	362.99
레티놀(ug)	0.76	2.52	10:0	0.0	0.0	Cys	38.70	128.99
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	773.53	2578.42
토코페롤(ug)	1.17	3.91	14:0	0.0	0.0	Gly	2.45	8.18
토코트리에놀(ug)	0.43	1.42	16:0	0.5	1.8	His	46.15	153.83
콜레스테롤(mg)	10.03	33.42	18:0	0.1	0.5	Ile	73.94	246.45
sucrose(g)	2.2	7.3	20:0	0.0	0.1	Leu	166.42	554.74
glucose(g)	0.7	2.2	14:1	0.0	0.0	Lys	46.35	154.49
fructose(g)	0.5	1.6	16:1	0.0	0.0	Met	29.59	98.63
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.1	3.7	Phe	113.58	378.60
maltose(g)	1.6	5.3	18:1(n-7)c	0.0	0.2	Pro	241.15	803.83
당류(g)	4.9	16.4	20:1	0.2	0.5	Ser	119.72	399.08
나트륨(mg)	29.83	99.44	20:2	0.0	0.0	Thr	66.69	222.31
칼륨(mg)	32.00	106.67	18:2(n-6)c	1.8	6.0	Tyr	44.79	149.29
칼슘(mg)	10.04	33.48	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	93.08	310.27
철(mg)	0.20	0.67	20:3(n-6)	0.0	0.0			



77 산자

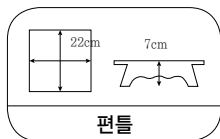


사진 제공량(190g)

영양성분

1회 제공량 1인분(30g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
110kcal	24.7g	9.4g	0.7g	0.9g	0.0g	0.0g	0.00mg	6.86mg
	8%		1%	2%	0%		0%	0%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	한과류		분류	한과류		분류	한과류	
중량(g)	30	100	중량(g)	30	100	중량(g)	30	100
열량(Kcal)	110	366	인(mg)	8.84	29.45	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	24.7	82.2	마그네슘(mg)	2.10	6.99	18:3(n-3)	0.0	0.0
단백질(g)	0.7	2.3	망간(mg)	0.06	0.20	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	0.9	3.1	셀레늄(ug)	0.88	2.93	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	0.1	0.5	구리(mg)	0.01	0.04	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	3.7	12.2	아연(mg)	0.10	0.34	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.1	0.2	포화지방(g)	0.0	0.1	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.00	0.00	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.14	0.48	4:0	0.0	0.0	Ala	27.85	92.84
엽산(ug)	1.03	3.44	6:0	0.0	0.0	Arg	28.16	93.88
비타민 C(mg)	0.03	0.10	8:0	0.0	0.0	Asp	41.19	137.28
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	4.64	15.48
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	207.73	692.43
토코페롤(ug)	0.01	0.04	14:0	0.0	0.0	Gly	1.55	5.18
토코트리엔놀(ug)	0.02	0.08	16:0	0.0	0.1	His	11.03	36.78
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.0	0.0	Ile	21.27	70.91
sucrose(g)	0.2	0.7	20:0	0.0	0.0	Leu	53.91	179.69
glucose(g)	0.3	1.1	14:1	0.0	0.0	Lys	12.26	40.87
fructose(g)	0.1	0.3	16:1	0.0	0.0	Met	6.75	22.49
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.0	0.1	Phe	31.97	106.55
maltose(g)	8.8	29.2	18:1(n-7)c	0.0	0.0	Pro	58.91	196.38
당류(g)	9.4	31.3	20:1	0.0	0.0	Ser	34.05	113.50
나트륨(mg)	6.86	22.87	20:2	0.0	0.0	Thr	19.29	64.29
칼륨(mg)	12.27	40.89	18:2(n-6)c	0.0	0.1	Tyr	8.04	26.80
칼슘(mg)	1.72	5.73	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	29.18	97.27
철(mg)	0.12	0.39	20:3(n-6)	0.0	0.0			



78 송화다식

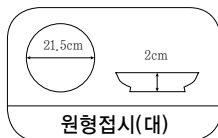


사진 제공량(220g)

영양성분

1회 제공량 1인분(30g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
111kcal	22.2g	8.0g	2.5g	1.3g	0.3g	0.0g	0.00mg	4.04mg
	7%		4%	3%	2%		0%	0%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	한과류		분류	한과류		분류	한과류	
중량(g)	30	100	중량(g)	30	100	중량(g)	30	100
열량(Kcal)	111	369	인(mg)	47.43	158.12	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	22.2	74.0	마그네슘(mg)	20.28	67.60	18:3(n-3)	0.1	0.3
단백질(g)	2.5	8.3	망간(mg)	0.37	1.22	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	1.3	4.5	셀레늄(ug)	1.15	3.82	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	2.6	8.8	구리(mg)	0.08	0.27	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	3.6	11.9	아연(mg)	0.37	1.23	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.4	1.4	포화지방(g)	0.3	0.9	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.06	0.20	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.02	0.07	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	1.75	5.82	4:0	0.0	0.0	Ala	115.52	385.08
엽산(ug)	14.87	49.55	6:0	0.0	0.0	Arg	168.27	560.90
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	263.34	877.79
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	27.51	91.69
베타카로틴(ug)	13.96	46.53	12:0	0.0	0.0	Glu	458.83	1529.45
토코페롤(ug)	0.94	3.13	14:0	0.0	0.0	Gly	9.79	32.64
토코트리에놀(ug)	0.01	0.04	16:0	0.2	0.6	His	56.73	189.09
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.3	Ile	89.74	299.13
sucrose(g)	0.9	3.1	20:0	0.0	0.0	Leu	183.08	610.27
glucose(g)	1.8	6.1	14:1	0.0	0.0	Lys	100.89	336.29
fructose(g)	2.2	7.2	16:1	0.0	0.0	Met	29.76	99.21
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	0.5	1.5	Phe	116.45	388.17
maltose(g)	3.1	10.2	18:1(n-7)c	0.0	0.1	Pro	120.75	402.51
당류(g)	8.0	26.7	20:1	0.1	0.3	Ser	128.89	429.63
나트륨(mg)	4.04	13.48	20:2	0.0	0.0	Thr	97.53	325.10
칼륨(mg)	109.39	364.64	18:2(n-6)c	0.8	2.8	Tyr	42.48	141.58
칼슘(mg)	41.60	138.67	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	104.31	347.70
철(mg)	1.04	3.48	20:3(n-6)	0.0	0.0			



79 약과

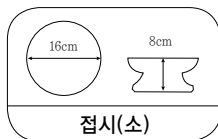


사진 제공량(630g)

영양성분

1회 제공량 1인분(30g) 당 함량

열량	탄수화물	당류	단백질	지방	포화지방	트랜스지방	콜레스테롤	나트륨
120kcal	25.5g	5.1g	1.3g	1.4g	0.4g	0.0g	0.00mg	17.19mg
	8%		2%	3%	2%		0%	1%

※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	한과류		분류	한과류		분류	한과류	
중량(g)	30	100	중량(g)	30	100	중량(g)	30	100
열량(Kcal)	120	399	인(mg)	19.96	66.54	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	25.5	84.9	마그네슘(mg)	7.35	24.50	18:3(n-3)	0.1	0.4
단백질(g)	1.3	4.2	망간(mg)	0.15	0.50	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	1.4	4.8	셀레늄(ug)	2.47	8.23	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	1.6	5.3	구리(mg)	0.02	0.07	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	1.8	5.9	아연(mg)	0.16	0.53	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.1	0.3	포화지방(g)	0.4	1.2	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.04	0.13	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.00	0.01	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.14	0.46	4:0	0.0	0.0	Ala	42.14	140.45
엽산(ug)	2.44	8.14	6:0	0.0	0.0	Arg	32.45	108.17
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	53.26	177.54
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	10.00	33.33
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	431.05	1436.85
토코페롤(ug)	1.22	4.06	14:0	0.0	0.0	Gly	1.32	4.40
토코트리에놀(ug)	0.14	0.47	16:0	0.3	0.9	His	18.81	62.71
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.3	Ile	37.15	123.85
sucrose(g)	0.6	1.9	20:0	0.0	0.0	Leu	88.11	293.70
glucose(g)	0.2	0.5	14:1	0.0	0.0	Lys	12.45	41.49
fructose(g)	0.1	0.2	16:1	0.0	0.0	Met	9.21	30.69
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.0	3.2	Phe	57.82	192.74
maltose(g)	4.3	14.2	18:1(n-7)c	0.0	0.2	Pro	132.82	442.74
당류(g)	5.1	16.9	20:1	0.1	0.4	Ser	59.80	199.34
나트륨(mg)	17.19	57.30	20:2	0.0	0.0	Thr	32.56	108.53
칼륨(mg)	21.84	72.81	18:2(n-6)c	1.1	3.6	Tyr	12.69	42.29
칼슘(mg)	3.74	12.47	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	47.43	158.11
철(mg)	0.22	0.73	20:3(n-6)	0.0	0.0			



80 유과

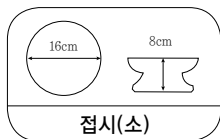
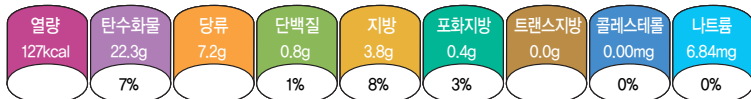


사진 제공량(70g)

영양성분

1회 제공량 1인분(30g) 당 함량



※(%)는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

분류	한과류		분류	한과류		분류	한과류	
중량(g)	30	100	중량(g)	30	100	중량(g)	30	100
열량(Kcal)	127	424	인(mg)	18.67	62.24	20:4(n-6)	0.0	0.0
탄수화물(g)	22.3	74.2	마그네슘(mg)	7.19	23.96	18:3(n-3)	0.2	0.6
단백질(g)	0.8	2.8	망간(mg)	0.07	0.23	20:5(EPA)	0.0	0.0
지방(g)	3.8	12.8	셀레늄(ug)	0.92	3.08	22:5(DPA)	0.0	0.0
식이섬유(g)	0.3	1.1	구리(mg)	0.03	0.12	22:6(DHA)	0.0	0.0
수분(g)	2.9	9.7	아연(mg)	0.14	0.46	18:1t(n-9)	0.0	0.0
회분(g)	0.1	0.4	포화지방(g)	0.4	1.4	18:2t	0.0	0.0
비타민 B1(mg)	0.00	0.00	트랜스지방(g)	0.0	0.0	18:3t	0.0	0.0
비타민 B2(mg)	0.01	0.02	지방산 조성(g)			아미노산 조성(mg)		
나이아신(mg)	0.15	0.51	4:0	0.0	0.0	Ala	44.63	148.76
엽산(ug)	2.54	8.46	6:0	0.0	0.0	Arg	63.26	210.85
비타민 C(mg)	0.00	0.00	8:0	0.0	0.0	Asp	74.53	248.42
레티놀(ug)	0.00	0.00	10:0	0.0	0.0	Cys	5.91	19.70
베타카로틴(ug)	0.00	0.00	12:0	0.0	0.0	Glu	165.82	552.73
토코페롤(ug)	0.82	2.73	14:0	0.0	0.0	Gly	10.68	5.60
토코트리에놀(ug)	0.02	0.05	16:0	0.3	0.9	His	20.28	67.61
콜레스테롤(mg)	0.00	0.00	18:0	0.1	0.4	Ile	28.18	93.94
sucrose(g)	0.4	1.2	20:0	0.0	0.1	Leu	66.18	220.60
glucose(g)	0.6	2.1	14:1	0.0	0.0	Lys	21.37	71.22
fructose(g)	0.1	0.4	16:1	0.0	0.0	Met	15.07	50.25
lactose(g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c	1.7	5.7	Phe	38.89	129.62
maltose(g)	6.1	20.4	18:1(n-7)c	0.1	0.3	Pro	32.57	108.57
당류(g)	7.2	24.1	20:1	0.2	0.7	Ser	40.75	135.82
나트륨(mg)	6.84	22.81	20:2	0.0	0.0	Thr	28.08	93.61
칼륨(mg)	10.42	34.74	18:2(n-6)c	1.2	3.9	Tyr	8.85	29.49
칼슘(mg)	17.46	58.21	18:3(n-6)	0.0	0.0	Val	39.50	131.67
철(mg)	0.14	0.48	20:3(n-6)	0.0	0.0			

2014년 명절 · 제사음식 영양성분 자료집

◆ 발 행 일 : 2014년 9월

◆ 발 행 인 : 정 승

◆ 편집위원장 : 장병원

◆ 편집위원 : 식품영양안전국장 최동미 / 권오상, 강태석, 이해영, 이화정, 이순규, 이영주,
신기용, 연지영

◆ 참여기관 : 충북대(이준수, 장금일, 현태선), 강원대(정명근), 경북해양바이오산업연구원
(김소정), 계명대(이삼빈), 고려대(김인환, 윤성원), 국제한식조리학교(정혜정),
다산생명과학원(주)(김영국), 대상주식회사(이정성), 순천대(천지연), (주)아워
홈식품연구원(장성호), 중앙대(김병희), 충남대(이기택), 한경대(박장우, 이진원),
(사)한국건강기능식품협회(김천희), 한국식품연구원(황진봉), 한국에스지에스
(주)(민지홍)

◆ 감수위원 : 권오란(이화여대), 김건희(덕성여대), 김행란(국립농업과학원 기능성식품과),
문현경(단국대), 서정숙(영남대), 성미경(숙명여대), 이윤나(신구대), 장영애
(주식회사 농심), 최영선(대구대), 표희수(한국과학기술연구원), 홍순명(울산대),
황의진(한국표준과학연구원)

◆ 발행처 : 식품의약품안전처 식품영양안전국 영양안전정책과