

영양표시 확인!
건강한 식생활의 첫걸음입니다.



식품의약품안전평가원 식품위해평가부 영양기능연구팀
28159 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187 식품의약품안전평가원

※ 외식 영양성분 자료에 대한 상세한 정보는
식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)를 이용하시면
보다 편리하게 찾아 보실 수 있습니다. 많은 이용 바랍니다.



깨끗하고 바른 당신!
세상을 밝힙니다.

청렴한 식약처 국민 안심의 시작



외식 영양성분 자료집 제5권 2017년

식품의약품안전평가원

발간 등록 번호
11-1471000-000105-11



2017년 외식 영양성분 자료집 제5권

 식품의약품안전평가원

발 간 등 록 번 호

11-1471000-000105-11

2017년
외식 영양성분 자료집
제5권



식품의약품안전평가원

발간사

맛벌이 가정과 혼밥 인구 증가 등 식생활이 변화함에 따라 외식과 가공식품에 대한 의존도가 높아지면서 만성질환 발생률도 증가되어 심각한 사회 문제로 대두되고 있습니다. 이와 더불어 건강한 식생활에 대한 국민들의 관심 또한 높아져 식품 영양성분에 대한 정보 요구도가 커지고 있는 실정입니다.

이에 따라 식품의약품안전평가원에서는 2009년부터 '국가 식품영양성분 분석시스템'을 운영하여 신뢰성 있는 식품 영양성분 정보를 생산하고 국민들이 보다 쉽게 영양성분 정보를 접할 수 있도록 '외식 영양성분 자료집'과 식품안전나라, 인터넷 서점 등에 실물 크기의 음식 사진이 포함된 'e-book'을 제공하여 왔습니다.

이번에 발간되는 「2017 외식 영양성분 자료집 제5권」은 우리 국민이 즐겨먹는 열무김치국수 등 44품목에 대한 영양성분 함량과, 개인의 건강 상태에 따라 섭취량을 조절할 수 있도록 1일 영양소기준치에 대한 비율을 함께 제공하고 있습니다.

동 자료집에 수록된 영양성분 정보가 국민의 건강한 식생활 실천에 도움이 되기를 바라며, 자료집이 발간되기까지 적극적으로 도와주신 「식품영양성분 데이터베이스 구축 사업」관계자들을 비롯한 모든 분들께 깊은 감사를 드립니다.

2017년 12월
식품의약품안전평가원장 이 선 희

개요

본 자료집은 식품의약품안전평가원의 식품영양성분 데이터베이스 구축 사업의 결과물로 조리과정을 거친 후 실제 국민이 섭취하는 외식 44종의 영양성분 함량 정보를 담고 있습니다.

여기에 수록된 정보는 다음의 과정을 거쳐 생산되었습니다.

- 음식: 2014년 국민건강영양조사 결과를 바탕으로 그동안 분석된 음식을 제외하고 우리 국민의 섭취 빈도가 높은 식품을 선정
 - '외식 44종'의 음식 수거는 음식의 지역적, 사회적 요소를 고려하여 전국을 6개 지역(서울시, 강원도, 경기도, 경상도, 전라도, 충청도)으로 나누어 대단위를 선정하고, 각 대단위내 인구분포 및 음식점 수를 고려하여 19개의 중단위(서울 3지역, 경기도 3지역, 강원도 3지역, 경상도 4지역, 전라도 3지역, 충청도 3지역)로 나누어, 각 중단위 내에서 고객이 많거나 일정규모(30 m²) 이상이 되는 3~4곳의 음식점을 무작위로 선정하였습니다.
- 영양성분: 각 음식의 영양성분 값은 「식품영양성분 데이터베이스 구축 사업」분석기관(대학교, 연구소, 식품위생검사기관 등 16개 기관) 중 3개 기관에서 분석한 평균값을 사용하였습니다.
 - 영양성분 값은 사용자 편의를 위하여 1회 제공량과 100 g 기준에 따른 값을 함께 수록하였으며, 영양성분 함량의 표시단위가 'g'인 경우에는 소수점 첫째자리, 'mg'과 'µg'은 소수점 둘째자리까지 표기하였습니다.
 - 특히, 각 음식별로 개인의 건강상태에 맞추어 섭취를 조절할 수 있도록 열량, 나트륨 등 9대 영양성분에 대하여는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)도 제공 하였습니다.

영양성분이란?

영양성분은 식품에 함유된 성분으로서 에너지를 공급하거나 신체의 성장, 발달, 유지에 필요한 것을 말한다. 영양성분은 크게 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질, 물(수분)로 나뉘는데, 구체적인 영양성분의 특징 및 주요기능은 다음과 같다.

영양성분별 특징 및 주요기능

- **탄수화물**: 열량 공급원으로 1g 당 4 kcal 의 열량을 낸다. 포도당, 과당, 식이섬유 등이 여기에 해당하며 식품 중에는 곡류, 감자류, 채소, 과일, 해조류에 많이 들어있다.
 - **당류**: 탄수화물을 구성하는 가장 작은 단위의 당(糖)이 하나 또는 두 개로 이루어진 화합물로서 물에 녹아 단맛이 나는 특징이 있다. 중요한 에너지원이지만 과잉 섭취 시 비만 등을 유발할 수 있다.
 - **식이섬유**: 식물에 존재하는 다당류 중 인체에서 소화되지 않는 성분으로서 배변을 촉진하고, 섭취 시 포만감이 높아 추가적인 에너지 섭취를 줄이며, 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 효과가 있어 비만 등 만성질환의 위험을 낮추는데 도움이 될 수 있다.
- **단백질**: 근육, 머리카락, 호르몬 등 신체를 구성하는 중요한 성분이며, 1g 당 4 kcal 의 열량을 내는 열량 공급원이기도 하다. 단백질은 20가지 아미노산으로 구성되며, 식품 중에는 육류, 어류, 달걀, 콩, 유제품 등에 많이 함유되어 있다.
 - **필수 아미노산**: 체내에서 합성할 수 없어 반드시 식품 등으로 섭취해야만 하는 아미노산으로, 히스티딘, 이소루신, 루신, 라이신, 메티오닌, 페닐알라닌, 트레오닌, 트립토판, 발린 등 9개 아미노산이 여기에 속한다.
- **지방(지질)**: 매우 효율적인 열량원으로 1g 당 9 kcal를 내며, 체온조절, 장기보호 기능 및 지용성비타민의 흡수를 촉진하는 기능이 있다. 육류 등 동물성 식품에는 포화지방산이, 옥수수기름, 콩기름, 참기름 등 식물성 식품에는 불포화지방산이 많이 함유되어 있다.
 - **포화지방산**: 주로 육류 등 동물성 지방에 많으며, 과잉 섭취 시 협심증, 심근경색증 등 심혈관계 질환을 유발하는 것으로 알려져 있다.
 - **불포화지방산**: 참기름 등 식물성 지방에 다량 함유되어 있고, 성장 촉진, 피부의

정상적 기능, 생식기능의 정상적 발달 등에 중요한 역할을 한다. 불포화지방산 중에는 리놀레산과 같이 체내에서 합성되지 못하거나 그 양이 부족하여 식품을 통해 꼭 섭취해야 하는 것이 있는데 이를 필수지방산이라 한다.

- **트랜스지방산**: 식물성기름을 제과, 제빵 등의 산업에 활용하기 좋게 하고자 부분 경화하는 과정 중 생성되는 지방산으로, 포화지방산과 구조가 유사하여 심혈관계 질환의 유발 가능성을 높이는 것으로 알려져 있다.
 - **콜레스테롤**: 우리 몸에 있는 세포의 막을 구성하는 성분으로, 호르몬 생성과 지질 대사에도 중요한 역할을 한다. 꼭 필요한 물질이지만 혈관 내에 쌓이게 되면 혈관이 좁아지고 심장에 영향을 줄 수 있다. 식품 중에는 달걀노른자, 오징어, 새우, 장어, 간 등에 많이 들어 있다.
- **물(수분)**: 우리 몸의 약 70%를 구성하는 성분으로, 수분이 부족하면 전반적인 신체 기능의 이상을 초래할 수 있다. 대부분의 식품에 함유되어 있으며 하루 1.5~2L를 섭취하는 것이 적당하다.
 - **비타민**: 자체적으로 열량을 내지는 않으나, 탄수화물 등으로부터 열량을 생산하는 과정을 돕기도 한다. 지용성 비타민과 수용성 비타민으로 분류될 수 있는데, 수용성 비타민은 조리 중 쉽게 손실되는 특징이 있고 소변을 통해 잘 배설되어 결핍증이 쉽게 일어날 수 있다.
 - **지용성 비타민**

영양성분	주요 급원식품	결핍/과잉 시 증상
레티놀 (비타민A)	동물의 간, 생선기름, 달걀 등	<ul style="list-style-type: none"> • 결핍 시 야맹증을 유발 • 급성 과잉은 구토, 현기증, 기러움증 등을 유발 • 만성 과잉은 두통, 탈모증, 피부 건조 및 기러움증, 골관절통증 등을 유발
베타카로틴 (비타민 A의 전구체)	당근, 시금치 등 녹황색 채소와 해조류	<ul style="list-style-type: none"> • 카로틴 함량이 높은 식품을 많이 먹으면 피부 색깔이 황달처럼 노랗게 변할 수 있음
토코페롤, 토코트리엔놀 (비타민E)	콩, 옥수수, 해바라기씨 등의 식물성기름	<ul style="list-style-type: none"> • 성인의 경우 결핍이 거의 없으나, 미숙아나 만성 체장염이 있는 경우, 흡수가 어려운 경우 발생 • 과잉에 의한 독성도 거의 없으나, 일부 위장 질환, 백혈구 기능 손상 등이 보고됨

● 수용성 비타민

영양성분	주요 급원식품	결핍/과잉 시 증상
비타민B ₁	돼지고기류, 내장육, 해바라기씨, 두류, 감자류, 참치	• 체중감소, 무감각 등 정신적 증세, 심장비대 등 심혈관계 증상을 수반하며, 심각하게 결핍되면 각기병(beriberi) 유발
비타민B ₂	간, 육류, 닭고기, 생선과 같은 동물성 식품과 우유, 요구르트, 치즈 유제품	• 구강에 나타나는 구순염, 설염 등과 코, 입, 음낭, 외음부의 지루성 피부염, 안구충혈이나 반월 유발
비타민B ₆	육류, 기금류, 해산물, 달걀, 우유 및 유제품 등 동물성 식품	• 피로, 숨 가쁨, 운동능력 감소 등이 나타나며, 거대적혈구성 빈혈과 운동장애, 무감각, 인지 능력 장애 등 신경장애 유발
나이아신	쇠고기, 닭고기, 고등어, 내장, 달걀, 우유, 밀가루, 버섯, 아스파라거스, 땅콩	• 피부나 소화관 점막의 염증, 구토, 변비 또는 설사, 우울증, 무감각, 두통 등 신경계 장애 유발
엽산	시금치와 같은 짙푸른 잎채소, 브로콜리, 아스파라거스, 두류, 간, 오렌지	• 거대적혈구성 빈혈로 피로, 불안정, 가슴 두근 거림 등의 증세와 위장장애 유발 • 임신·수유기 필요량이 증가하여 결핍되기 쉬우며, 임신 초기단계에 부족한 경우 태아의 신경관 형성에 장애가 생겨 기형아 확률이 높음
비타민C	오렌지, 토마토, 고추, 브로콜리, 감자, 양배추, 시금치 등 신선한 채소와 과일	• 만성피로, 소화장애, 우울증 증세가 나타나며 장기간 결핍 시 잇몸 부종이나 출혈, 모세혈관의 약화로 피부 점상출혈, 괴혈병 유발

● 무기질(회분): 에너지를 내지는 않으나, 신경계 기능, 대사, 수분평형 및 골격구조에 중요한 역할을 한다. 인체에 필요한 무기질은 약 20개 정도이다.

● 다량 무기질

영양성분	주요 급원식품	결핍/과잉 시 증상
나트륨 (Na)	간장, 김치, 젓갈, 감자칩 등 소금을 첨가한 가공식품	• 결핍이 흔하지 않으나 결핍 시 성장감소, 식욕부진, 열사병 등 장기간 과잉 섭취 시 고혈압, 부종, 위암 및 위궤양 발병률 증가
칼륨 (K)	토마토, 오이, 호박, 가공하지 않은 곡류, 사과, 바나나, 우유	• 결핍이 흔하지 않으나 결핍 시 식욕감퇴, 근육경련, 변비, 불규칙한 심장박동 초래

영양성분	주요 급원식품	결핍/과잉 시 증상
칼슘 (Ca)	우유, 요구르트, 치즈 등 유제품, 뼈째 먹는 생선, 녹색 채소	• 우리 국민의 섭취가 부족한 대표적 영양성분으로 결핍 시 골다공증 유발 • 과잉 섭취 시 철분 등 다른 미량 무기질의 흡수를 저해하고 변비나 신장결석 위험 증가
인 (P)	육류, 어류, 난류, 우유 및 유제품과 곡류 등 단백질이 많이 함유된 식품	• 결핍이 흔하지 않으나 결핍 시 식욕저하, 근무력증, 뼈의 통증, 골연화증 등 유발 • 과잉 섭취 시 마그네슘 흡수 저해, 저칼슘혈증, 부갑상선 호르몬 증가 등으로 골격손실 유발
마그네슘 (Mg)	녹엽채류, 견과류, 두류 및 곡류	• 결핍 시 혈중 칼슘 농도가 낮아져 저칼슘혈증이 나타나 근육경련, 고혈압, 관상혈관과 뇌혈관의 경련 유발

● 미량무기질

영양성분	주요 급원식품	결핍/과잉 시 증상
철 (Fe)	육류, 기금류, 어류, 달걀, 간, 유제품 등 동물성 식품, 곡류, 두류, 진한 녹색채소	• 결핍 시 빈혈 유발 • 과잉 섭취 시 간이나 혈액에 철분이 축적되어 당뇨와 심부전 유발 가능
망간 (Mn)	땅콩 등 견과류, 귀리, 전곡류 등 식물성 식품	• 결핍 시 성장 및 생식장애, 지질 및 당질 대사 이상과 골다공증, 관절질환 등 유발 • 과잉 시 환상, 과행동증, 신경근육계 이상증세 유발
셀레늄 (Se)	육류의 내장, 난류, 생선류, 패류, 곡류, 견과류	• 결핍 시 근육손실 또는 성장저하, 심근장애 및 일부는 암 발생 유발 • 과잉 시 구토, 설사, 손·발톱의 변화, 피로, 신경계 손상 등 유발
구리 (Cu)	패류, 견과류, 간, 내장, 버섯, 바나나, 토마토, 포도, 감자, 초콜릿 등	• 결핍이 흔하지 않으나 결핍 시 빈혈, 저색소증, 성장장애 등 발생 • 과잉 섭취 시 복통, 구토, 설사, 심한 경우 혼수, 간세포 손상 등
아연 (Zn)	쇠고기 등의 간, 육류, 기금류, 굴, 게, 새우 등 단백질 함량이 높은 동물성 식품	• 결핍 시 성장지연, 눈과 피부 염증, 식욕감퇴, 탈모, 신경장애, 면역능력 감소로 인한 감염 등

지방산 명칭

분류	기호	국문명	영문명
포화지방산	4:0	부티르산	Butyric acid
	6:0	카프로산	Caproic acid
	8:0	카프릴릭산	Caprylic acid
	10:0	카프릭산	Capric acid
	12:0	라우르산(로르산)	Lauric acid
	14:0	미리스탄산	Myristic acid
	16:0	팔미트산	Palmitic acid
	18:0	스테아르산	Stearic acid
	20:0	아라키딘산	Arachidic acid
불포화지방산	14:1	미리스톨레산	Myristoleic acid
	16:1	팔미톨레산	Palmitoleic acid
	18:1(n-9)c	올레산	Oleic acid
	18:1(n-7)c	바크센산	Vaccenic acid
	20:1	에이코센산	Eicosenoic acid
	20:2	에이코사디엔산	Eicosadienoic acid
	18:2(n-6)c	리놀레산	Linoleic acid
	18:3(n-6)	감마리놀렌산	γ -Linolenic acid
	20:3(n-6)	에이코사트리엔산	Eicosatrienoic acid
	20:4(n-6)	아라키돈산	Arachidonic acid
	18:3(n-3)	알파리놀렌산	α -Linolenic acid
	20:5(n-3)	에이코사펜타엔산	Eicosapentaenoic acid(EPA)
	22:5(n-3)	도코사펜타엔산	Docosapentaenoic acid(DPA)
	22:6(n-3)	도코사헥사엔산	Docosahexaenoic acid(DHA)
트랜스지방산	18:1(n-9)t	엘라이드산	Elaidic acid
	18:2t	리노엘라이드산	trans-octadecadienoic acids
	18:3t	옥타데카트리엔산 트랜스 이성질체	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
트립토판	Tryptophan	Trp	필수아미노산

1일 영양성분 기준치(식품 등의 표시기준)

영양성분	기준치	영양성분	기준치
탄수화물 (g)	324	비타민B ₁ (mg)	1.2
당류 (g)	100	비타민B ₂ (mg)	1.4
식이섬유 (g)	25	나이아신 (mg NE)	15
단백질 (g)	55	비타민B ₆ (mg)	1.5
지방 (g)	54	엽산 (μg)	400
포화지방 (g)	15	몰리브덴 (μg)	25
콜레스테롤 (mg)	300	비타민B ₁₂ (μg)	2.4
나트륨 (mg)	2,000	비오틴 (μg)	30
칼륨 (mg)	3,500	판토텐산 (mg)	5
비타민A (μg RE)	700	인 (mg)	700
비타민C (mg)	100	요오드 (μg)	150
크롬 (μg)	30	마그네슘 (mg)	315
칼슘 (mg)	700	아연 (mg)	8.5
철분 (mg)	12	셀렌 (μg)	55
비타민D (μg)	10	구리 (mg)	0.8
비타민E (mg α-TE)	11	망간 (mg)	3.0
비타민K (μg)	70		

※ 「식품등의 표시기준」(식품의약품안전처 고시 제2016-99호) 시행일: 2018년 1월 1일
자세한 사항은 www.mfds.go.kr 법령·자료에서 확인

한국인 영양섭취 기준

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

권장섭취량		남자			여자		
		19~29세	30~49세	50~64세	19~29세	30~49세	50~64세
다량 영양소	에너지 ¹⁾ (kcal/일)	2,600	2,400	2,200	2,100	1,900	1,800
	단백질 (g/일)	65	60	60	55	50	50
	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	55~65%(탄수화물) : 7~20%(단백질) : 15~30%(지방)					
지용성 비타민	비타민A (μg RAE/일)	800	750	750	650	650	600
	비타민D (μg /일) ²⁾	10	10	10	10	10	10
	비타민E (mg α-TE/일) ²⁾	12	12	12	12	12	12
	비타민K (μg/일) ²⁾	75	75	75	65	65	65
수용성 비타민	비타민C (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)	800	800	750	700	700	800
	인 (mg/일)	700	700	700	700	700	700
	나트륨 (g/일) ²⁾	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
	칼륨 (g/일) ²⁾	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
미량 무기질	철 (mg/일)	10	10	10	14	14	8
	아연 (mg/일)	10	10	9	8	8	7
	요오드 (μg/일)	150	150	150	150	150	150
	셀레늄 (μg/일)	60	60	60	60	60	60

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

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

(자료 : 한국영양학회(2015), 한국인 영양소 섭취기준)

국민공동 식생활지침



- 1** 쌀·잡곡, 채소, 과일, 우유·유제품, 육류, 생선, 달걀, 콩류 등 다양한 식품을 섭취하자



- 2** 아침밥을 꼭 먹자



- 3** 과식을 피하고 활동량을 늘리자



- 6** 술자리를 피하자



- 5** 단 음료 대신 물을 충분히 마시자



- 4** 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자



- 7** 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자



- 8** 우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기자



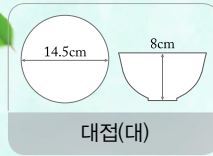
- 9** 가족과 함께하는 식사 횟수를 늘리자

CONTENTS

외식

죽류	01	채소죽	16	부침류	23	굴전	60		
	02	미역국	18		24	야채전	62		
	03	배추된장국	20		25	호박부침개	64		
	04	맑은감자국	22		26	두부부침	66		
	05	선지해장국	24		27	콩치구이	68		
	국류	06	빠다귀해장국		26	구이류	28	더덕구이	70
		07	메기매운탕		28		29	간장미늘쫀장아찌	72
	탕류	08	햄김치찌개		30	30	고추장미늘쫀장아찌	74	
		09	콩치찌개		32	장아찌류	31	오이지	76
		10	새우젓두부찌개		34		32	고추튀김	78
찌개류	11	호박찌개	36	튀김류	33	닭튀김	80		
	전골류	12	쇠고기전골		38	냉채류	34	해파리냉채	82
13		닭칼국수	40	35	참치샌드위치		84		
국수류	14	열무김치국수	42	36	콤비네이션피자		86		
	15	깻잎찜	44	37	페퍼로니피자		88		
찜류	16	닭찜	46	38	불고기피자		90		
	17	고추조림	48	39	치즈피자		92		
	18	콩치조림	50	40	포테이토피자		94		
	19	고등어조림	52	41	불고기버거		96		
조림류	20	동태조림	54	42	햄버거		98		
	21	더덕무침	56	43	치킨버거		100		
무침류	22	우거지나물무침	58	기타	44	팔빙수	102		

01 채소죽



영양성분

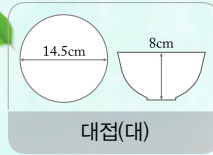
1회 제공량 800 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

분류	족류		분류	족류		분류	족류	
중량 (g)	800	100	중량 (g)	800	100	중량 (g)	800	100
열량 (kcal)	521	65	철 (mg)	0.88	0.11	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	107.9	13.5	인 (mg)	145.91	18.24	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	10.7	1.3	마그네슘 (mg)	44.40	5.55	18:3(n-3) (g)	0.1	0.0
지방 (g)	5.1	0.6	망간 (mg)	1.04	0.13	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.9	0.7	셀레늄 (µg)	0.02	0.00	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	672.2	84.0	구리 (mg)	0.37	0.05	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	4.1	0.5	아연 (mg)	2.39	0.30	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.46	0.06	포화지방 (g)	1.4	0.2	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.08	0.01	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.00	0.00	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.43	0.05	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	558.00	69.75
엽산 (µg)	39.91	4.99	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	827.89	103.49
비타민C (mg)	2.17	0.27	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	948.60	118.58
레티놀 (µg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	78.39	9.80
베타카로틴 (µg)	815.99	102.00	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	2019.14	252.39
토코페롤 (mg)	3.30	0.41	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	455.97	57.00
토코트리에놀 (mg)	1.07	0.13	16:0 (g)	1.0	0.1	His (mg)	206.62	25.83
콜레스테롤 (mg)	0.00	0.00	18:0 (g)	0.4	0.0	Ile (mg)	363.08	45.39
sucrose (g)	1.1	0.1	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	766.63	95.83
glucose (g)	1.1	0.1	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	372.45	46.56
fructose (g)	1.1	0.1	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	187.35	23.42
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	2.5	0.3	Phe (mg)	489.75	61.22
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c (g)	0.1	0.0	Pro (mg)	385.06	48.13
당류 (g)	3.3	0.4	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	463.57	57.95
나트륨 (mg)	1214.06	151.76	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	333.48	41.68
칼륨 (mg)	387.58	48.45	18:2(n-6)c (g)	3.2	0.4	Tyr (mg)	339.19	42.40
칼슘 (mg)	59.62	7.45	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	532.09	66.51

02 미역국



영양성분

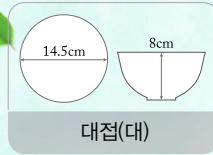
1회 제공량 500 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

분류	국류		분류	국류		분류	국류	
중량 (g)	500	100	중량 (g)	500	100	중량 (g)	500	100
열량 (kcal)	51	10	철 (mg)	1.57	0.31	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	3.9	0.8	인 (mg)	43.01	8.60	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	3.2	0.6	마그네슘 (mg)	74.55	14.91	18:3(n-3) (g)	0.3	0.1
지방 (g)	2.5	0.5	망간 (mg)	0.08	0.02	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.8	1.0	셀레늄 (µg)	0.02	0.00	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	486.2	97.2	구리 (mg)	0.17	0.03	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	4.2	0.8	아연 (mg)	0.53	0.11	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.09	0.02	포화지방 (g)	0.3	0.1	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.04	0.01	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.00	0.00	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.33	0.07	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	164.49	32.90
엽산 (µg)	18.38	3.68	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	155.19	31.04
비타민C (mg)	0.00	0.00	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	248.10	49.62
레티놀 (µg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	18.14	3.63
베타카로틴 (µg)	188.94	37.79	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	686.55	137.31
토코페롤 (mg)	0.71	0.14	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	148.76	29.75
토코트리에놀 (mg)	0.49	0.10	16:0 (g)	0.2	0.0	His (mg)	52.15	10.43
콜레스테롤 (mg)	1.12	0.22	18:0 (g)	0.1	0.0	Ile (mg)	100.73	20.15
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	194.91	38.98
glucose (g)	0.0	0.0	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	143.46	28.69
fructose (g)	0.1	0.0	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	49.02	9.80
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.6	0.1	Phe (mg)	121.12	24.22
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c (g)	0.0	0.0	Pro (mg)	108.54	21.71
당류 (g)	0.1	0.0	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	103.91	20.78
나트륨 (mg)	1511.04	302.21	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	108.80	21.76
칼륨 (mg)	116.47	23.29	18:2(n-6)c (g)	0.6	0.1	Tyr (mg)	75.28	15.06
칼슘 (mg)	98.70	19.74	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	129.78	25.96

03 배추된장국



영양성분

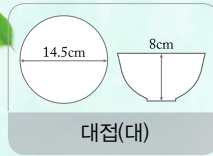
1회 제공량 700 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

분류	국류		분류	국류		분류	국류	
중량 (g)	700	100	중량 (g)	700	100	중량 (g)	700	100
열량 (kcal)	121	17	철 (mg)	2.75	0.39	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	11.7	1.7	인 (mg)	185.29	26.47	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	10.3	1.5	마그네슘 (mg)	90.58	12.94	18:3(n-3) (g)	0.4	0.1
지방 (g)	3.7	0.5	망간 (mg)	0.81	0.12	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.4	0.8	셀레늄 (µg)	0.03	0.00	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	666.1	95.2	구리 (mg)	0.35	0.05	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	8.1	1.2	아연 (mg)	1.33	0.19	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.28	0.04	포화지방 (g)	0.5	0.1	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.23	0.03	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	1.88	0.27	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.68	0.10	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	448.29	64.04
엽산 (µg)	75.84	10.83	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	481.56	68.79
비타민C (mg)	5.15	0.74	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	826.92	118.13
레티놀 (µg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	108.23	15.46
베타카로틴 (µg)	622.99	89.00	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	2356.97	336.71
토코페롤 (mg)	3.79	0.54	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	401.79	57.40
토코트리엔놀 (mg)	0.04	0.01	16:0 (g)	0.3	0.0	His (mg)	161.77	23.11
콜레스테롤 (mg)	3.53	0.50	18:0 (g)	0.1	0.0	Ile (mg)	300.55	42.94
sucrose (g)	0.4	0.1	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	533.36	76.19
glucose (g)	4.0	0.6	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	452.94	64.71
fructose (g)	1.8	0.3	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	85.47	12.21
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.4	0.1	Phe (mg)	349.84	49.98
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c (g)	0.0	0.0	Pro (mg)	400.20	57.17
당류 (g)	6.3	0.9	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	352.23	50.32
나트륨 (mg)	2339.07	334.15	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	296.26	42.32
칼륨 (mg)	747.28	106.75	18:2(n-6)c (g)	1.0	0.1	Tyr (mg)	225.27	32.18
칼슘 (mg)	181.11	25.87	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	369.06	52.72

04 맑은감자국



영양성분

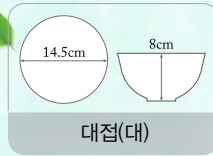
1회 제공량 700 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

분류	국류		분류	국류		분류	국류	
중량 (g)	700	100	중량 (g)	700	100	중량 (g)	700	100
열량 (kcal)	221	32	철 (mg)	2.26	0.32	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	34.6	4.9	인 (mg)	159.83	22.83	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	8.3	1.2	마그네슘 (mg)	90.16	12.88	18:3(n-3) (g)	0.1	0.0
지방 (g)	5.5	0.8	망간 (mg)	0.50	0.07	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.1	0.7	셀레늄 (µg)	0.03	0.00	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	644.7	92.1	구리 (mg)	0.27	0.04	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	6.8	1.0	아연 (mg)	1.31	0.19	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.55	0.08	포화지방 (g)	0.2	0.0	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.15	0.02	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	1.46	0.21	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.83	0.12	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	287.40	41.06
엽산 (µg)	66.29	9.47	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	424.47	60.64
비타민C (mg)	7.24	1.03	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	1235.76	176.54
레티놀 (µg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	104.70	14.96
베타카로틴 (µg)	96.67	13.81	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	2044.82	292.12
토코페롤 (mg)	0.63	0.09	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	274.70	39.24
토코트리에놀 (mg)	0.03	0.00	16:0 (g)	0.2	0.0	His (mg)	124.01	17.72
콜레스테롤 (mg)	5.46	0.78	18:0 (g)	0.1	0.0	Ile (mg)	212.12	30.30
sucrose (g)	0.8	0.1	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	400.75	57.25
glucose (g)	2.0	0.3	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	407.65	58.24
fructose (g)	2.4	0.3	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	100.75	14.39
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.2	0.0	Phe (mg)	269.94	38.56
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c (g)	0.0	0.0	Pro (mg)	264.73	37.82
당류 (g)	5.2	0.7	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	266.66	38.09
나트륨 (mg)	1712.29	244.61	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	272.60	38.94
칼륨 (mg)	1138.53	162.65	18:2(n-6)c (g)	0.3	0.0	Tyr (mg)	196.36	28.05
칼슘 (mg)	115.56	16.51	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	310.76	44.39

05 선지해장국



영양성분

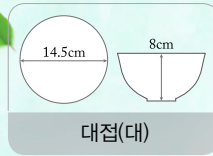
1회 제공량 1000 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

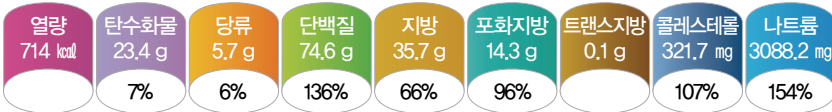
분류	국류		분류	국류		분류	국류	
중량 (g)	1000	100	중량 (g)	1000	100	중량 (g)	1000	100
열량 (kcal)	312	31	철 (mg)	78.57	7.86	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	16.7	1.7	인 (mg)	238.15	23.81	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	49.3	4.9	마그네슘 (mg)	92.03	9.20	18:3(n-3) (g)	0.4	0.0
지방 (g)	5.4	0.5	망간 (mg)	1.25	0.13	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	9.5	0.9	셀레늄 (μg)	0.06	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	919.4	91.9	구리 (mg)	0.44	0.04	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	9.3	0.9	아연 (mg)	2.97	0.30	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.72	0.07	포화지방 (g)	2.7	0.3	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.32	0.03	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (μg)	0.69	0.07	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.93	0.09	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	3293.20	329.32
엽산 (μg)	72.94	7.29	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	2234.40	223.44
비타민C (mg)	10.02	1.00	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	4776.84	477.68
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	402.13	40.21
베타카로틴 (μg)	810.35	81.04	12:0 (g)	0.1	0.0	Glu (mg)	7753.65	775.36
토코페롤 (mg)	3.80	0.38	14:0 (g)	0.2	0.0	Gly (mg)	2787.07	278.71
토코트리에놀 (mg)	0.16	0.02	16:0 (g)	1.6	0.2	His (mg)	2039.02	203.90
콜레스테롤 (mg)	230.52	23.05	18:0 (g)	0.9	0.1	Ile (mg)	714.20	71.42
sucrose (g)	0.3	0.0	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	4468.88	446.89
glucose (g)	2.0	0.2	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	3638.87	363.89
fructose (g)	1.6	0.2	16:1 (g)	0.2	0.0	Met (mg)	485.15	48.52
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	2.3	0.2	Phe (mg)	2533.22	253.32
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c (g)	0.1	0.0	Pro (mg)	2025.24	202.52
당류 (g)	3.9	0.4	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	1935.17	193.52
나트륨 (mg)	3074.53	307.45	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	1694.80	169.48
칼륨 (mg)	641.53	64.15	18:2(n-6)c (g)	1.3	0.1	Tyr (mg)	1153.89	115.39
칼슘 (mg)	206.72	20.67	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	3074.65	307.47

06 뼈다귀해장국



영양성분

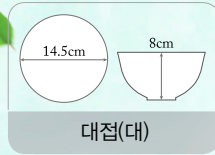
1회 제공량 1000 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

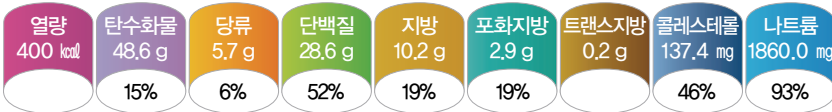
분류	국류		분류	국류		분류	국류	
중량 (g)	1000	100	중량 (g)	1000	100	중량 (g)	1000	100
열량 (kcal)	714	71	철 (mg)	7.06	0.71	20:3(n-6) (g)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	23.4	2.3	인 (mg)	671.55	67.16	20:4(n-6) (g)	0.2	0.0
단백질 (g)	74.6	7.5	마그네슘 (mg)	131.35	13.14	18:3(n-3) (g)	2.0	0.2
지방 (g)	35.7	3.6	망간 (mg)	1.16	0.12	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	17.0	1.7	셀레늄 (µg)	0.08	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	854.7	85.5	구리 (mg)	0.66	0.07	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	11.6	1.2	아연 (mg)	11.27	1.13	18:1(n-9)t (g)	0.1	0.0
비타민B ₁ (mg)	1.24	0.12	포화지방 (g)	14.3	1.4	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.92	0.09	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.51	0.05	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	5.72	0.57	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	4105.15	410.51
엽산 (µg)	91.69	9.17	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	4693.44	469.34
비타민C (mg)	19.87	1.99	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	6230.18	623.02
레티놀 (µg)	11.53	1.15	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	538.89	53.89
베타카로틴 (µg)	1819.13	181.91	12:0 (g)	0.1	0.0	Glu (mg)	13423.14	1342.31
토코페롤 (mg)	6.82	0.68	14:0 (g)	0.5	0.1	Gly (mg)	5296.81	529.68
토코트리엔놀 (mg)	0.28	0.03	16:0 (g)	8.9	0.9	His (mg)	1728.57	172.86
콜레스테롤 (mg)	321.72	32.17	18:0 (g)	4.7	0.5	Ile (mg)	2647.58	264.76
sucrose (g)	0.9	0.1	20:0 (g)	0.1	0.0	Leu (mg)	4921.94	492.19
glucose (g)	2.5	0.3	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	5212.91	521.29
fructose (g)	2.2	0.2	16:1 (g)	0.8	0.1	Met (mg)	1304.08	130.41
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	14.7	1.5	Phe (mg)	2765.17	276.52
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c (g)	1.1	0.1	Pro (mg)	3640.28	364.03
당류 (g)	5.7	0.6	20:1 (g)	0.3	0.0	Ser (mg)	2602.77	260.28
나트륨 (mg)	3088.21	308.82	20:2 (g)	0.2	0.0	Thr (mg)	2814.20	281.42
칼륨 (mg)	1199.28	119.93	18:2(n-6)c (g)	6.1	0.6	Tyr (mg)	2022.05	202.20
칼슘 (mg)	670.27	67.03	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	3246.74	324.67

07 메기매운탕



영양성분

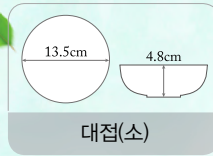
1회 제공량 600 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

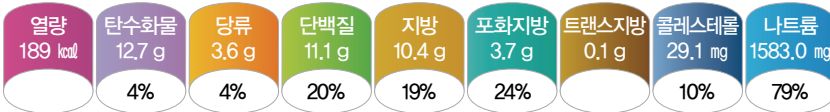
분류	탕류		분류	탕류		분류	탕류	
중량 (g)	600	100	중량 (g)	600	100	중량 (g)	600	100
열량 (kcal)	400	67	철 (mg)	3.77	0.63	20:3 (n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	48.6	8.1	인 (mg)	451.70	75.28	20:4 (n-6) (g)	0.1	0.0
단백질 (g)	28.6	4.8	마그네슘 (g)	102.24	17.04	18:3 (n-3) (g)	0.7	0.1
지방 (g)	10.2	1.7	망간 (g)	1.06	0.18	20:5(EPA) (g)	0.3	0.1
식이섬유 (g)	10.4	1.7	셀레늄 (g)	0.05	0.01	22:5(DPA) (g)	0.1	0.0
수분 (g)	504.8	84.1	구리 (g)	0.33	0.05	20:6(DHA) (g)	0.8	0.1
회분 (g)	7.8	1.3	아연 (g)	2.23	0.37	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민 B ₁ (mg)	0.52	0.09	포화지방 (g)	2.9	0.5	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민 B ₂ (mg)	0.40	0.07	트랜스지방 (g)	0.2	0.0	18:3t (g)	0.1	0.0
비타민 B ₆ (μg)	1.14	0.19	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	3.18	0.53	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	1592.59	265.43
엽산 (μg)	80.19	13.36	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	1700.89	283.48
비타민C (mg)	3.10	0.52	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	2602.58	433.76
레티놀 (μg)	18.93	3.16	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	151.01	25.17
베타카로틴 (μg)	1580.33	263.39	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	5534.28	922.38
토코페롤 (mg)	6.59	1.10	14:0 (g)	0.3	0.1	Gly (mg)	1895.47	315.91
토코트리엔놀 (mg)	0.36	0.06	16:0 (g)	2.1	0.3	His (mg)	562.33	93.72
콜레스테롤 (mg)	137.36	22.89	18:0 (g)	0.5	0.1	Ile (mg)	1027.88	171.31
sucrose (g)	0.4	0.1	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	1888.59	314.77
glucose (g)	2.4	0.4	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	2002.25	333.71
fructose (g)	1.8	0.3	16:1 (g)	0.8	0.1	Met (mg)	464.17	77.36
lactose (g)	0.0	0.0	18:1 (n-9) (g)	2.9	0.5	Phe (mg)	1060.93	176.82
maltose (g)	1.0	0.2	18:1 (n-7)c (g)	0.4	0.1	Pro (mg)	1268.41	211.40
당류 (g)	5.7	1.0	20:1 (g)	0.3	0.0	Ser (mg)	1085.35	180.89
나트륨 (mg)	1859.96	309.99	20:2 (g)	0.1	0.0	Thr (mg)	1121.08	186.85
칼륨 (mg)	1042.47	173.74	18:2 (n-6)c (g)	2.0	0.3	Tyr (mg)	726.67	121.11
칼슘 (mg)	396.38	66.06	18:3 (n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	1189.95	198.32

08 햄김치찌개



영양성분

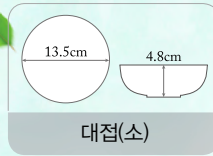
1회 제공량 300 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

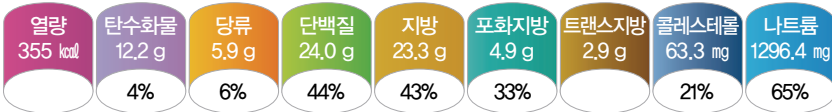
분류	찌개류		분류	찌개류		분류	찌개류	
중량 (g)	300	100	중량 (g)	300	100	중량 (g)	300	100
열량 (kcal)	189	63	철 (mg)	1.54	0.51	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	12.7	4.2	인 (mg)	214.58	71.53	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	11.1	3.7	마그네슘 (mg)	55.48	18.49	18:3(n-3) (g)	0.3	0.1
지방 (g)	10.4	3.5	망간 (mg)	0.40	0.13	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	8.3	2.8	셀레늄 (µg)	0.02	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	260.7	86.9	구리 (mg)	0.14	0.05	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	5.2	1.7	아연 (mg)	1.16	0.39	18:1(n-9)t (g)	0.1	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.19	0.06	포화지방 (g)	3.7	1.2	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.18	0.06	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.10	0.03	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	1.16	0.39	40 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	602.17	200.72
엽산 (µg)	49.33	16.44	60 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	635.81	211.94
비타민C (mg)	0.73	0.24	80 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	997.71	332.57
레티놀 (µg)	8.10	2.70	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	73.33	24.44
베타카로틴 (µg)	506.10	168.70	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	2115.41	705.14
토코페롤 (mg)	2.64	0.88	14:0 (g)	0.1	0.0	Gly (mg)	580.57	193.52
토코트리에놀 (mg)	0.06	0.02	16:0 (g)	2.4	0.8	His (mg)	277.40	92.47
콜레스테롤 (mg)	29.12	9.71	18:0 (g)	1.1	0.4	Ile (mg)	396.31	132.10
sucrose (g)	1.2	0.4	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	729.02	243.01
glucose (g)	1.4	0.5	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	744.18	248.06
fructose (g)	1.1	0.4	16:1 (g)	0.3	0.1	Met (mg)	171.83	57.28
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	4.0	1.3	Phe (mg)	402.12	134.04
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c (g)	0.3	0.1	Pro (mg)	511.28	170.43
당류 (g)	3.6	1.2	20:1 (g)	0.1	0.0	Ser (mg)	421.96	140.65
나트륨 (mg)	1583.05	527.68	20:2 (g)	0.1	0.0	Thr (mg)	408.70	136.23
칼륨 (mg)	546.70	182.23	18:2(n-6)c (g)	2.2	0.7	Tyr (mg)	264.13	88.04
칼슘 (mg)	101.58	33.86	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	477.84	159.28

09 콩치찌개



영양성분

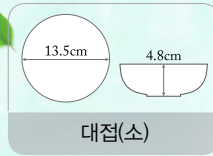
1회 제공량 300 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

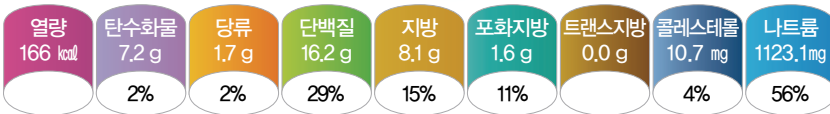
분류	찌개류		분류	찌개류		분류	찌개류	
중량 (g)	300	100	중량 (g)	300	100	중량 (g)	300	100
열량 (kcal)	355	118	철 (mg)	2.86	0.95	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	12.2	4.1	인 (mg)	350.58	116.86	20:4(n-6) (g)	0.1	0.0
단백질 (g)	24.0	8.0	마그네슘 (mg)	64.82	21.61	18:3(n-3) (g)	0.5	0.2
지방 (g)	23.3	7.8	망간 (mg)	0.37	0.12	20:5(EPA) (g)	1.6	0.5
식이섬유 (g)	9.4	3.1	셀레늄 (µg)	0.05	0.02	22:5(DPA) (g)	0.3	0.1
수분 (g)	235.1	78.4	구리 (mg)	0.19	0.06	20:6(DHA) (g)	3.1	1.0
회분 (g)	5.3	1.8	아연 (mg)	1.42	0.47	18:1(n-9)t (g)	0.1	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.02	0.01	포화지방 (g)	4.9	1.6	18:2 (g)	0.1	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.37	0.12	트랜스지방 (g)	2.9	1.0	18:3t (g)	2.8	0.9
비타민B ₆ (µg)	12.75	4.25	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	3.87	1.29	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	1339.57	446.52
엽산 (µg)	48.04	16.01	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	1437.51	479.17
비타민C (mg)	5.12	1.71	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	2236.31	745.44
레티놀 (µg)	25.18	8.39	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	204.98	68.33
베타카로틴 (µg)	527.40	175.80	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	3669.81	1223.27
토코페롤 (mg)	3.53	1.18	14:0 (g)	1.6	0.5	Gly (mg)	1198.51	399.50
토코트리에놀 (mg)	0.07	0.02	16:0 (g)	2.8	0.9	His (mg)	1232.60	410.87
콜레스테롤 (mg)	63.32	21.11	18:0 (g)	0.5	0.2	Ile (mg)	939.22	313.07
sucrose (g)	0.8	0.3	20:0 (g)	0.1	0.0	Leu (mg)	1664.73	554.91
glucose (g)	1.7	0.6	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	1890.89	630.30
fructose (g)	1.9	0.6	16:1 (g)	0.6	0.2	Met (mg)	556.67	185.56
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	1.2	0.4	Phe (mg)	886.91	295.64
maltose (g)	1.5	0.5	18:1(n-7)c (g)	0.2	0.1	Pro (mg)	904.94	301.65
당류 (g)	5.9	2.0	20:1 (g)	0.8	0.3	Ser (mg)	901.78	300.59
나트륨 (mg)	1296.40	432.13	20:2 (g)	0.4	0.1	Thr (mg)	980.04	326.68
칼륨 (mg)	676.46	225.49	18:2(n-6)c (g)	1.2	0.4	Tyr (mg)	626.84	208.95
칼슘 (mg)	219.92	73.31	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	1120.07	373.36

10 새우젓두부찌개



영양성분

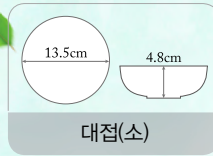
1회 제공량 300 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

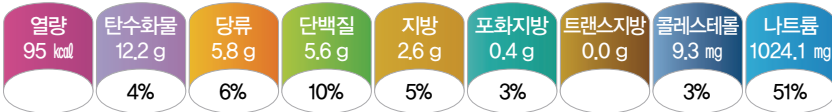
분류	찌개류		분류	찌개류		분류	찌개류	
중량 (g)	300	100	중량 (g)	300	100	중량 (g)	300	100
열량 (kcal)	166	55	철 (mg)	2.30	0.77	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	7.2	2.4	인 (mg)	248.20	82.73	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	16.2	5.4	마그네슘 (mg)	88.09	29.36	18:3(n-3) (g)	0.7	0.2
지방 (g)	8.1	2.7	망간 (mg)	0.95	0.32	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.1	2.0	셀레늄 (µg)	0.03	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	264.2	88.1	구리 (mg)	0.30	0.10	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	4.3	1.4	아연 (mg)	1.56	0.52	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.11	0.04	포화지방 (g)	1.6	0.5	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.11	0.04	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.12	0.04	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.30	0.10	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	661.31	220.44
엽산 (µg)	35.82	11.94	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	1096.25	365.42
비타민C (mg)	0.23	0.08	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	1753.10	584.37
레티놀 (µg)	1.60	0.53	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	160.85	53.62
베타카로틴 (µg)	252.81	84.27	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	3037.91	1012.64
토코페롤 (mg)	6.16	2.05	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	633.08	211.03
토코트리에놀 (mg)	0.03	0.01	16:0 (g)	1.1	0.4	His (mg)	359.17	119.72
콜레스테롤 (mg)	10.71	3.57	18:0 (g)	0.4	0.1	Ile (mg)	643.81	214.60
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	1119.59	373.20
glucose (g)	0.6	0.2	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	960.92	320.31
fructose (g)	1.1	0.4	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	176.99	59.00
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	2.0	0.7	Phe (mg)	743.13	247.71
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c (g)	0.1	0.0	Pro (mg)	766.48	255.49
당류 (g)	1.7	0.6	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	735.43	245.14
나트륨 (mg)	1123.08	374.36	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	565.48	188.49
칼륨 (mg)	403.90	134.63	18:2(n-6)c (g)	4.7	1.6	Tyr (mg)	491.69	163.90
칼슘 (mg)	226.15	75.38	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	698.46	232.82

11 호박씨개



영양성분

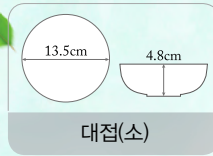
1회 제공량 300 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

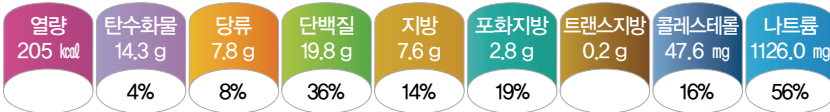
분류	찌개류		분류	찌개류		분류	찌개류	
중량 (g)	300	100	중량 (g)	300	100	중량 (g)	300	100
열량 (kcal)	95	32	철 (mg)	1.20	0.40	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	12.2	4.1	인 (mg)	112.18	37.39	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	5.6	1.9	마그네슘 (mg)	51.71	17.24	18:3(n-3) (g)	0.2	0.1
지방 (g)	2.6	0.9	망간 (mg)	0.45	0.15	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.1	1.4	셀레늄 (µg)	0.01	0.00	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	275.9	92.0	구리 (mg)	0.12	0.04	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	3.7	1.2	아연 (mg)	0.78	0.26	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.10	0.03	포화지방 (g)	0.4	0.1	18:2 (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.12	0.04	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.14	0.05	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.33	0.11	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	242.69	80.90
엽산 (µg)	72.87	24.29	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	328.67	109.56
비타민C (mg)	2.77	0.92	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	633.71	211.24
레티놀 (µg)	2.75	0.92	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	43.74	14.58
베타카로틴 (µg)	377.18	125.73	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	1123.52	374.51
토코페롤 (mg)	2.61	0.87	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	225.94	75.31
토코트리엔놀 (mg)	0.03	0.01	16:0 (g)	0.3	0.1	His (mg)	105.04	35.01
콜레스테롤 (mg)	9.26	3.09	18:0 (g)	0.1	0.0	Ile (mg)	192.08	64.03
sucrose (g)	0.8	0.3	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	331.51	110.50
glucose (g)	2.4	0.8	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	310.24	103.41
fructose (g)	2.5	0.8	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	61.71	20.57
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.5	0.2	Phe (mg)	204.88	68.29
maltose (g)	0.1	0.0	18:1(n-7)c (g)	0.0	0.0	Pro (mg)	229.01	76.34
당류 (g)	5.8	1.9	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	214.06	71.35
나트륨 (mg)	1024.11	341.37	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	174.51	58.17
칼륨 (mg)	471.07	157.02	18:2(n-6)c (g)	0.8	0.3	Tyr (mg)	134.72	44.91
칼슘 (mg)	82.63	27.54	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	232.06	77.35

12 쇠고기전골



영양성분

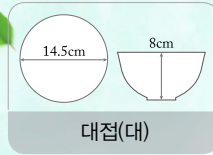
1회 제공량 300 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

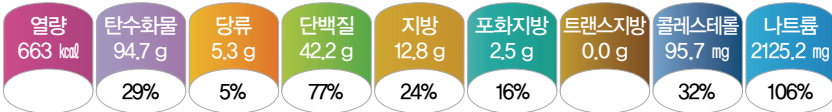
분류	전골류		분류	전골류		분류	전골류	
중량 (g)	300	100	중량 (g)	300	100	중량 (g)	300	100
열량 (kcal)	205	68	철 (mg)	2.45	0.82	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	14.3	4.8	인 (mg)	206.58	68.86	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	19.8	6.6	마그네슘 (mg)	40.65	13.55	18:3(n-3) (g)	0.2	0.1
지방 (g)	7.6	2.5	망간 (mg)	0.30	0.10	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.2	2.1	셀레늄 (µg)	0.02	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	254.2	84.7	구리 (mg)	0.12	0.04	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	4.1	1.4	아연 (mg)	5.07	1.69	18:1(n-9)t (g)	0.2	0.1
비타민B ₁ (mg)	0.18	0.06	포화지방 (g)	2.8	0.9	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.24	0.08	트랜스지방 (g)	0.2	0.1	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	1.61	0.54	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.22	0.07	40 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	1087.62	362.54
엽산 (µg)	40.75	13.58	60 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	1183.70	394.57
비타민C (mg)	2.10	0.70	80 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	1761.50	587.17
레티놀 (µg)	1.06	0.35	100 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	120.06	40.02
베타카로틴 (µg)	482.03	160.68	120 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	3472.03	1157.34
토크페롤 (mg)	1.27	0.42	140 (g)	0.2	0.1	Gly (mg)	981.77	327.26
토코트리엔올 (mg)	0.16	0.05	160 (g)	1.7	0.6	His (mg)	546.49	182.16
콜레스테롤 (mg)	47.62	15.87	180 (g)	1.0	0.3	Ile (mg)	773.07	257.69
sucrose (g)	2.1	0.7	200 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	1431.61	477.20
glucose (g)	1.5	0.5	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	1553.22	517.74
fructose (g)	2.6	0.9	16:1 (g)	0.2	0.1	Met (mg)	365.91	121.97
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	2.6	0.9	Phe (mg)	759.66	253.22
maltose (g)	1.6	0.5	18:1(n-7)c (g)	0.1	0.0	Pro (mg)	756.48	252.16
당류 (g)	7.8	2.6	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	699.68	233.23
나트륨 (mg)	1126.01	375.34	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	797.83	265.94
칼륨 (mg)	542.88	180.96	18:2(n-6)c (g)	0.7	0.2	Tyr (mg)	539.93	179.98
칼슘 (mg)	41.53	13.84	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	861.39	287.13

13 닭칼국수



영양성분

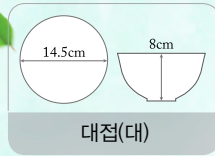
1회 제공량 900 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

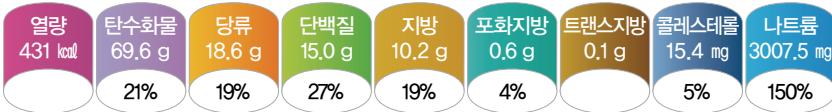
분류	국수류		분류	국수류		분류	국수류	
중량 (g)	900	100	중량 (g)	900	100	중량 (g)	900	100
열량 (kcal)	663	74	철 (mg)	1.84	0.20	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	94.7	10.5	인 (mg)	367.52	40.84	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	42.2	4.7	마그네슘 (mg)	83.99	9.33	18:3(n-3) (g)	0.2	0.0
지방 (g)	12.8	1.4	망간 (mg)	0.73	0.08	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	9.8	1.1	셀레늄 (µg)	0.05	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	743.0	82.6	구리 (mg)	0.19	0.02	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	7.3	0.8	아연 (mg)	2.21	0.25	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.32	0.04	포화지방 (g)	2.5	0.3	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.31	0.03	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.00	0.00	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	1.27	0.14	40 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	1971.08	219.01
엽산 (µg)	83.54	9.28	60 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	2206.73	245.19
비타민C (mg)	0.83	0.09	80 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	3108.27	345.36
레티놀 (µg)	0.00	0.00	100 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	318.64	35.40
베타카로틴 (µg)	331.97	36.89	120 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	9626.06	1069.56
토코페롤 (mg)	1.85	0.21	140 (g)	0.1	0.0	Gly (mg)	1883.56	209.28
토코트리엔올 (mg)	0.89	0.10	160 (g)	1.9	0.2	His (mg)	1014.68	112.74
콜레스테롤 (mg)	95.67	10.63	180 (g)	0.5	0.1	Ile (mg)	1590.91	176.77
sucrose (g)	0.2	0.0	200 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	2911.50	323.50
glucose (g)	1.0	0.1	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	2568.50	285.39
fructose (g)	1.6	0.2	16:1 (g)	0.4	0.0	Met (mg)	756.56	84.06
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	2.7	0.3	Phe (mg)	1728.77	192.09
maltose (g)	2.4	0.3	18:1(n-7)c (g)	0.2	0.0	Pro (mg)	2367.60	263.07
당류 (g)	5.3	0.6	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	1616.31	179.59
나트륨 (mg)	2125.17	236.13	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	1511.36	167.93
칼륨 (mg)	710.63	78.96	18:2(n-6)c (g)	2.0	0.2	Tyr (mg)	993.73	110.41
칼슘 (mg)	85.36	9.48	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	1776.96	197.44

14 열무김치국수



영양성분

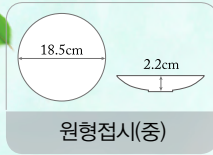
1회 제공량 800 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

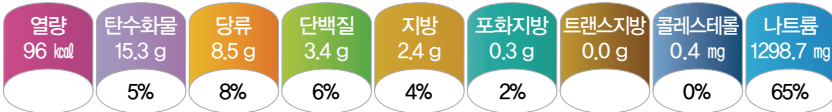
분류	국수류		분류	국수류		분류	국수류	
중량 (g)	800	100	중량 (g)	800	100	중량 (g)	800	100
열량 (kcal)	431	54	철 (mg)	2.35	0.29	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	69.6	8.7	인 (mg)	187.90	23.49	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	15.0	1.9	마그네슘 (mg)	127.85	15.98	18:3(n-3) (g)	0.1	0.0
지방 (g)	10.2	1.3	망간 (mg)	1.15	0.14	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	9.2	1.2	셀레늄 (µg)	0.04	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	694.9	86.9	구리 (mg)	0.31	0.04	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	10.3	1.3	아연 (mg)	1.95	0.24	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	1.06	0.13	포화지방 (g)	0.6	0.1	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.26	0.03	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.00	0.00	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	1.61	0.20	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	526.42	65.80
엽산 (µg)	145.70	18.21	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	539.28	67.41
비타민C (mg)	1.09	0.14	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	819.06	102.38
레티놀 (µg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	73.76	9.22
베타카로틴 (µg)	2006.71	250.84	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	4172.81	521.60
토코페롤 (mg)	3.46	0.43	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	515.49	64.44
토코트리엔놀 (mg)	0.76	0.09	16:0 (g)	0.5	0.1	His (mg)	250.12	31.27
콜레스테롤 (mg)	15.37	1.92	18:0 (g)	0.1	0.0	Ile (mg)	418.86	52.36
sucrose (g)	0.7	0.1	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	848.95	106.12
glucose (g)	4.4	0.6	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	437.78	54.72
fructose (g)	4.6	0.6	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	137.72	17.21
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.6	0.1	Phe (mg)	596.72	74.59
maltose (g)	8.8	1.1	18:1(n-7)c (g)	0.0	0.0	Pro (mg)	1056.59	132.07
당류 (g)	18.6	2.3	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	588.36	73.55
나트륨 (mg)	3007.45	375.93	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	396.40	49.55
칼륨 (mg)	869.80	108.73	18:2(n-6)c (g)	1.2	0.1	Tyr (mg)	314.59	39.32
칼슘 (mg)	257.24	32.16	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	529.89	66.24

15 깻잎찜



영양성분

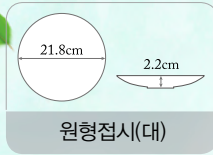
1회 제공량 100 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

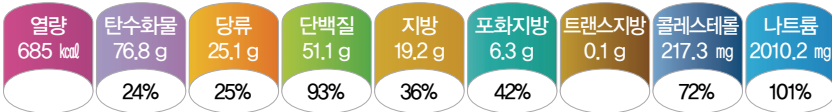
분류	찜류		분류	찜류		분류	찜류	
중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100
열량 (kcal)	96	96	철 (mg)	1.56	1.56	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	15.3	15.3	인 (mg)	54.18	54.18	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	3.4	3.4	마그네슘 (mg)	44.27	44.27	18:3(n-3) (g)	0.4	0.4
지방 (g)	2.4	2.4	망간 (mg)	0.72	0.72	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.2	4.2	셀레늄 (µg)	0.01	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	74.7	74.7	구리 (mg)	0.11	0.11	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	4.2	4.2	아연 (mg)	0.55	0.55	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.18	0.18	포화지방 (g)	0.3	0.3	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.13	0.13	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.00	0.00	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.17	0.17	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	177.15	177.15
엽산 (µg)	30.57	30.57	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	191.01	191.01
비타민C (mg)	1.21	1.21	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	335.86	335.86
레티놀 (µg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	17.43	17.43
베타카로틴 (µg)	2841.15	2841.15	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	665.95	665.95
토코페롤 (mg)	3.68	3.68	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	160.59	160.59
토코트리엔올 (mg)	0.04	0.04	16:0 (g)	0.2	0.2	His (mg)	57.50	57.50
콜레스테롤 (mg)	0.42	0.42	18:0 (g)	0.1	0.1	Ile (mg)	130.55	130.55
sucrose (g)	1.3	1.3	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	246.17	246.17
glucose (g)	3.0	3.0	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	178.95	178.95
fructose (g)	2.4	2.4	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	32.21	32.21
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.5	0.5	Phe (mg)	158.24	158.24
maltose (g)	1.8	1.8	18:1(n-7)c (g)	0.0	0.0	Pro (mg)	150.99	150.99
당류 (g)	8.5	8.5	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	135.00	135.00
나트륨 (mg)	1298.67	1298.67	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	128.40	128.40
칼륨 (mg)	263.74	263.74	18:2(n-6)c (g)	0.8	0.8	Tyr (mg)	77.34	77.34
칼슘 (mg)	131.43	131.43	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	169.98	169.98

16 닭찜



영양성분

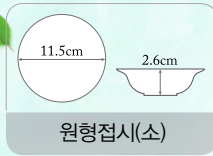
1회 제공량 500 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

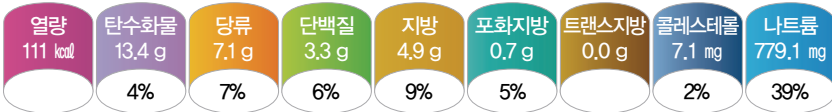
분류	찜류		분류	찜류		분류	찜류	
중량 (g)	500	100	중량 (g)	500	100	중량 (g)	500	100
열량 (kcal)	685	137	철 (mg)	3.50	0.70	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	76.8	15.4	인 (mg)	500.57	100.11	20:4(n-6) (g)	0.1	0.0
단백질 (g)	51.1	10.2	마그네슘 (mg)	91.20	18.24	18:3(n-3) (g)	0.2	0.0
지방 (g)	19.2	3.8	망간 (mg)	0.66	0.13	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	10.3	2.1	셀레늄 (μg)	0.05	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	345.0	69.0	구리 (mg)	0.32	0.06	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	7.9	1.6	아연 (mg)	4.10	0.82	18:1(n-9)t (g)	0.1	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.82	0.16	포화지방 (g)	6.3	1.3	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.45	0.09	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (μg)	0.00	0.00	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	6.41	1.28	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	2918.18	583.64
엽산 (μg)	67.95	13.59	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	3283.60	656.72
비타민C (mg)	9.67	1.93	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	4908.48	981.70
레티놀 (μg)	43.10	8.62	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	225.99	45.20
베타카로틴 (μg)	899.00	179.80	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	9377.34	1875.47
토코페롤 (mg)	3.56	0.71	14:0 (g)	0.2	0.0	Gly (mg)	2624.21	524.84
토코트리엔놀 (mg)	0.24	0.05	16:0 (g)	4.8	1.0	His (mg)	1348.48	269.70
콜레스테롤 (mg)	217.26	43.45	18:0 (g)	1.3	0.3	Ile (mg)	2270.02	454.00
sucrose (g)	5.8	1.2	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	3885.75	777.15
glucose (g)	3.4	0.7	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	4258.85	851.77
fructose (g)	4.4	0.9	16:1 (g)	1.2	0.2	Met (mg)	1061.27	212.25
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	7.8	1.6	Phe (mg)	2116.93	423.39
maltose (g)	11.4	2.3	18:1(n-7)c (g)	0.5	0.1	Pro (mg)	2011.64	402.33
당류 (g)	25.1	5.0	20:1 (g)	0.1	0.0	Ser (mg)	1964.43	392.89
나트륨 (mg)	2010.22	402.04	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	2227.96	445.59
칼륨 (mg)	1055.75	211.15	18:2(n-6)c (g)	3.7	0.7	Tyr (mg)	1306.74	261.35
칼슘 (mg)	141.75	28.35	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	2460.20	492.04

17 고추조림



영양성분

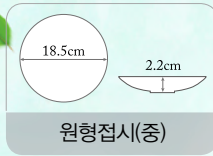
1회 제공량 100 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

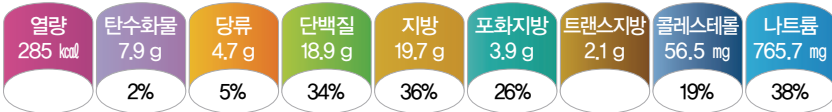
분류	조림류		분류	조림류		분류	조림류	
중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100
열량 (kcal)	111	111	철 (mg)	0.93	0.93	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	13.4	13.4	인 (mg)	69.27	69.27	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	3.3	3.3	마그네슘 (mg)	30.15	30.15	18:3(n-3) (g)	0.3	0.3
지방 (g)	4.9	4.9	망간 (mg)	0.22	0.22	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.0	4.0	셀레늄 (μg)	0.01	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	75.8	75.8	구리 (mg)	0.09	0.09	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	2.7	2.7	아연 (mg)	0.45	0.45	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.12	0.12	포화지방 (g)	0.7	0.7	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.03	0.03	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (μg)	0.28	0.28	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.17	0.17	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	153.91	153.91
엽산 (μg)	19.56	19.56	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	177.28	177.28
비타민C (mg)	6.07	6.07	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	350.89	350.89
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	27.24	27.24
베타카로틴 (μg)	376.53	376.53	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	704.00	704.00
토코페롤 (mg)	3.16	3.16	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	138.95	138.95
토코트리에놀 (mg)	0.03	0.03	16:0 (g)	0.5	0.5	His (mg)	57.35	57.35
콜레스테롤 (mg)	7.09	7.09	18:0 (g)	0.2	0.2	Ile (mg)	115.26	115.26
sucrose (g)	1.7	1.7	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	208.85	208.85
glucose (g)	1.4	1.4	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	206.09	206.09
fructose (g)	1.1	1.1	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	29.71	29.71
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	1.1	1.1	Phe (mg)	127.07	127.07
maltose (g)	3.0	3.0	18:1(n-7)c (g)	0.1	0.1	Pro (mg)	118.37	118.37
당류 (g)	7.1	7.1	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	130.30	130.30
나트륨 (mg)	779.10	779.10	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	121.13	121.13
칼륨 (mg)	290.95	290.95	18:2(n-6)c (g)	2.1	2.1	Tyr (mg)	72.72	72.72
칼슘 (mg)	45.91	45.91	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	145.11	145.11

18 콩치조림



영양성분

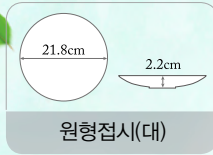
1회 제공량 150 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

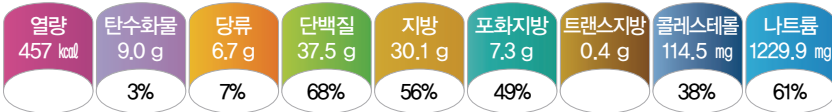
분류	조림류		분류	조림류		분류	조림류	
중량 (g)	150	100	중량 (g)	150	100	중량 (g)	150	100
열량 (kcal)	285	190	철 (mg)	1.95	1.30	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	7.9	5.3	인 (mg)	242.60	161.73	20:4(n-6) (g)	0.1	0.0
단백질 (g)	18.9	12.6	마그네슘 (mg)	41.17	27.45	18:3(n-3) (g)	0.3	0.2
지방 (g)	19.7	13.1	망간 (mg)	0.19	0.12	20:5(EPA) (g)	1.3	0.9
식이섬유 (g)	3.5	2.4	셀레늄 (µg)	0.05	0.03	22:5(DPA) (g)	0.3	0.2
수분 (g)	100.3	66.8	구리 (mg)	0.14	0.10	20:6(DHA) (g)	2.5	1.7
회분 (g)	3.2	2.2	아연 (mg)	0.97	0.65	18:1(n-9)t (g)	0.1	0.1
비타민B ₁ (mg)	0.07	0.04	포화지방 (g)	3.9	2.6	18:2t (g)	0.1	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.26	0.17	트랜스지방 (g)	2.1	1.4	18:3t (g)	1.9	1.3
비타민B ₆ (µg)	10.10	6.73	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	4.25	2.83	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	1048.28	698.85
엽산 (µg)	24.72	16.48	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	1160.76	773.84
비타민C (mg)	0.00	0.00	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	1836.58	1224.39
레티놀 (µg)	20.13	13.42	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	151.22	100.81
베타카로틴 (µg)	220.54	147.03	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	2804.02	1869.35
토크페롤 (mg)	1.46	0.97	14:0 (g)	1.3	0.9	Gly (mg)	901.47	600.98
토코트리엔올 (mg)	0.02	0.01	16:0 (g)	2.2	1.4	His (mg)	1032.59	688.39
콜레스테롤 (mg)	56.52	37.68	18:0 (g)	0.4	0.2	Ile (mg)	758.89	505.93
sucrose (g)	0.8	0.5	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	1356.99	904.66
glucose (g)	1.0	0.7	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	1491.91	994.61
fructose (g)	1.4	1.0	16:1 (g)	0.5	0.3	Met (mg)	447.79	298.53
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.8	0.6	Phe (mg)	726.60	484.40
maltose (g)	1.5	1.0	18:1(n-7)c (g)	0.2	0.1	Pro (mg)	618.38	412.25
당류 (g)	4.7	3.1	20:1 (g)	0.9	0.6	Ser (mg)	716.11	477.41
나트륨 (mg)	765.70	510.47	20:2 (g)	0.7	0.4	Thr (mg)	819.78	546.52
칼륨 (mg)	434.52	289.68	18:2(n-6)c (g)	0.7	0.5	Tyr (mg)	566.53	377.69
칼슘 (mg)	139.48	92.99	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	875.46	583.64

19 고등어조림



영양성분

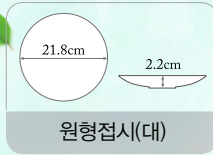
1회 제공량 250 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

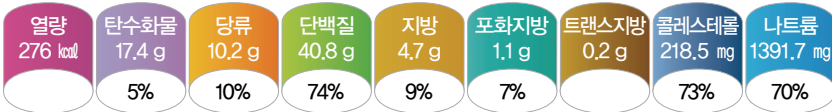
분류	조림류		분류	조림류		분류	조림류	
중량 (g)	250	100	중량 (g)	250	100	중량 (g)	250	100
열량 (kcal)	457	183	철 (mg)	2.81	1.12	20:3(n-6) (g)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	9.0	3.6	인 (mg)	439.76	175.90	20:4(n-6) (g)	0.3	0.1
단백질 (g)	37.5	15.0	마그네슘 (mg)	81.91	32.76	18:3(n-3) (g)	0.5	0.2
지방 (g)	30.1	12.0	망간 (mg)	0.25	0.10	20:5(EPA) (g)	2.3	0.9
식이섬유 (g)	4.6	1.8	셀레늄 (μg)	0.15	0.06	22:5(DPA) (g)	0.5	0.2
수분 (g)	168.1	67.2	구리 (mg)	0.25	0.10	20:6(DHA) (g)	4.7	1.9
회분 (g)	5.3	2.1	아연 (mg)	1.91	0.77	18:1(n-9)t (g)	0.1	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.32	0.13	포화지방 (g)	7.3	2.9	18:2t (g)	0.1	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.44	0.18	트랜스지방 (g)	0.4	0.2	18:3t (g)	0.2	0.1
비타민B ₆ (μg)	13.55	5.42	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	8.36	3.34	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	2081.83	832.73
엽산 (μg)	37.87	15.15	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	2327.23	930.89
비타민C (mg)	0.00	0.00	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	3672.31	1468.92
레티놀 (μg)	45.33	18.13	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	275.30	110.12
베타카로틴 (μg)	386.74	154.69	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	5778.25	2311.30
토코페롤 (mg)	3.00	1.20	14:0 (g)	1.5	0.6	Gly (mg)	1814.08	725.63
토코트리엔놀 (mg)	0.26	0.11	16:0 (g)	4.6	1.8	His (mg)	1743.15	697.26
콜레스테롤 (mg)	114.50	45.80	18:0 (g)	1.1	0.5	Ile (mg)	1563.24	625.30
sucrose (g)	1.2	0.5	20:0 (g)	0.1	0.0	Leu (mg)	2794.24	1117.70
glucose (g)	1.5	0.6	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	3124.86	1249.94
fructose (g)	2.3	0.9	16:1 (g)	1.0	0.4	Met (mg)	956.84	382.74
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	3.8	1.5	Phe (mg)	1495.10	598.04
maltose (g)	1.6	0.6	18:1(n-7)c (g)	0.7	0.3	Pro (mg)	1229.75	491.90
당류 (g)	6.7	2.7	20:1 (g)	1.4	0.6	Ser (mg)	1475.37	590.15
나트륨 (mg)	1229.91	491.96	20:2 (g)	0.8	0.3	Thr (mg)	1691.05	676.42
칼륨 (mg)	790.45	316.18	18:2(n-6)c (g)	1.0	0.4	Tyr (mg)	1178.09	471.23
칼슘 (mg)	170.69	68.28	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	1831.66	732.66

20 동태조림



영양성분

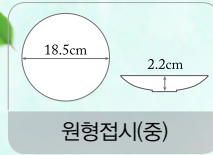
1회 제공량 250 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

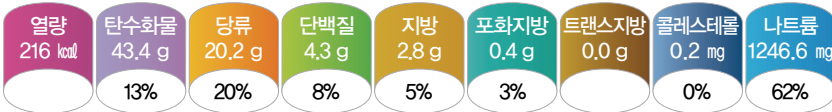
분류	조림류		분류	조림류		분류	조림류	
중량 (g)	250	100	중량 (g)	250	100	중량 (g)	250	100
열량 (kcal)	276	110	철 (mg)	1.45	0.58	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	17.4	7.0	인 (mg)	464.81	185.93	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	40.8	16.3	마그네슘 (mg)	87.87	35.15	18:3(n-3) (g)	0.3	0.1
지방 (g)	4.7	1.9	망간 (mg)	0.30	0.12	20:5(EPA) (g)	0.5	0.2
식이섬유 (g)	4.2	1.7	셀레늄 (μg)	0.08	0.03	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	181.0	72.4	구리 (mg)	0.11	0.05	20:6(DHA) (g)	0.6	0.2
회분 (g)	6.0	2.4	아연 (mg)	1.77	0.71	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.32	0.13	포화지방 (g)	1.1	0.4	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.30	0.12	트랜스지방 (g)	0.2	0.1	18:3t (g)	0.1	0.0
비타민B ₆ (μg)	4.70	1.88	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.98	0.39	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	2346.93	938.77
엽산 (μg)	51.86	20.75	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	2631.38	1052.55
비타민C (mg)	1.05	0.42	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	4093.65	1637.46
레티놀 (μg)	217.94	87.18	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	578.34	231.33
베타카로틴 (μg)	467.14	186.86	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	6653.50	2661.40
토크페롤 (mg)	3.67	1.47	14:0 (g)	0.1	0.1	Gly (mg)	2115.44	846.18
토코트리에놀 (mg)	0.59	0.24	16:0 (g)	0.8	0.3	His (mg)	818.50	327.40
콜레스테롤 (mg)	218.45	87.38	18:0 (g)	0.2	0.1	Ile (mg)	1683.45	673.38
sucrose (g)	1.1	0.4	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	3037.85	1215.14
glucose (g)	1.7	0.7	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	3391.53	1356.61
fructose (g)	2.0	0.8	16:1 (g)	0.2	0.1	Met (mg)	1096.11	438.44
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.8	0.3	Phe (mg)	1588.82	635.53
maltose (g)	5.4	2.2	18:1(n-7)c (g)	0.2	0.1	Pro (mg)	1336.56	534.63
당류 (g)	10.2	4.1	20:1 (g)	0.1	0.1	Ser (mg)	1727.28	690.91
나트륨 (mg)	1391.69	556.68	20:2 (g)	0.1	0.0	Thr (mg)	1762.47	704.99
칼륨 (mg)	767.51	307.00	18:2(n-6)c (g)	1.1	0.4	Tyr (mg)	1207.83	483.13
칼슘 (mg)	336.54	134.62	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	1924.72	769.89

21 더덕무침



영양성분

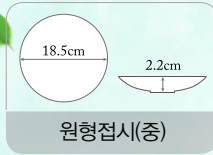
1회 제공량 150 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

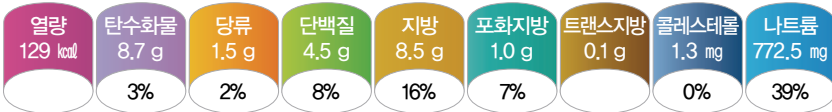
분류	무침류		분류	무침류		분류	무침류	
중량 (g)	150	100	중량 (g)	150	100	중량 (g)	150	100
열량 (kcal)	216	144	철 (mg)	2.12	1.41	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	43.4	28.9	인 (mg)	125.59	83.73	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	4.3	2.9	마그네슘 (mg)	53.54	35.69	18:3(n-3) (g)	0.1	0.1
지방 (g)	2.8	1.8	망간 (mg)	0.53	0.35	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	7.1	4.7	셀레늄 (µg)	0.01	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	95.4	63.6	구리 (mg)	0.18	0.12	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	4.1	2.7	아연 (mg)	0.74	0.49	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.28	0.19	포화지방 (g)	0.4	0.3	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.11	0.07	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.00	0.00	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.15	0.10	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	132.46	88.31
엽산 (µg)	19.86	13.24	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	665.85	443.90
비타민C (mg)	2.21	1.48	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	295.86	197.24
레티놀 (µg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	18.54	12.36
베타카로틴 (µg)	935.36	623.57	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	865.32	576.88
토코페롤 (mg)	3.92	2.61	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	147.51	98.34
토코트리엔놀 (mg)	0.07	0.05	16:0 (g)	0.3	0.2	His (mg)	59.42	39.61
콜레스테롤 (mg)	0.17	0.11	18:0 (g)	0.1	0.1	Ile (mg)	92.35	61.57
sucrose (g)	2.4	1.6	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	165.44	110.29
glucose (g)	6.3	4.2	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	125.37	83.58
fructose (g)	3.5	2.3	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	26.43	17.62
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.6	0.4	Phe (mg)	109.43	72.95
maltose (g)	8.0	5.3	18:1(n-7)c (g)	0.0	0.0	Pro (mg)	148.40	98.93
당류 (g)	20.2	13.4	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	109.15	72.77
나트륨 (mg)	1246.58	831.05	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	96.52	64.34
칼륨 (mg)	396.35	264.23	18:2(n-6)c (g)	1.0	0.7	Tyr (mg)	42.71	28.47
칼슘 (mg)	59.69	39.80	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	119.26	79.51

22 우거지나물무침



영양성분

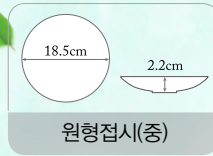
1회 제공량 150 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

분류	무침류		분류	무침류		분류	무침류	
중량 (g)	150	100	중량 (g)	150	100	중량 (g)	150	100
열량 (kcal)	129	86	철 (mg)	2.58	1.72	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	8.7	5.8	인 (mg)	86.54	57.69	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	4.5	3.0	마그네슘 (mg)	39.63	26.42	18:3(n-3) (g)	1.6	1.1
지방 (g)	8.5	5.7	망간 (mg)	1.21	0.81	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	8.7	5.8	셀레늄 (µg)	0.01	0.00	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	125.4	83.6	구리 (mg)	0.13	0.09	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	2.9	1.9	아연 (mg)	0.85	0.56	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.25	0.17	포화지방 (g)	1.0	0.7	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.06	0.04	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.04	0.03	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.12	0.08	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	217.45	144.97
엽산 (µg)	29.01	19.34	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	272.87	181.91
비타민C (mg)	0.85	0.56	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	395.22	263.48
레티놀 (µg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	27.25	18.17
베타카로틴 (µg)	1865.01	1243.34	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	916.21	610.81
토코페롤 (mg)	5.09	3.40	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	204.12	136.08
토코트리에놀 (mg)	0.78	0.52	16:0 (g)	0.7	0.5	His (mg)	83.79	55.86
콜레스테롤 (mg)	1.31	0.87	18:0 (g)	0.3	0.2	Ile (mg)	154.08	102.72
sucrose (g)	0.2	0.1	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	306.50	204.33
glucose (g)	0.9	0.6	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	231.33	154.22
fructose (g)	0.4	0.3	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	34.54	23.02
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	1.8	1.2	Phe (mg)	203.00	135.33
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c (g)	0.1	0.1	Pro (mg)	167.03	111.35
당류 (g)	1.5	1.0	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	181.77	121.18
나트륨 (mg)	772.52	515.02	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	166.86	111.24
칼륨 (mg)	191.41	127.61	18:2(n-6)c (g)	2.8	1.9	Tyr (mg)	125.94	83.96
칼슘 (mg)	195.53	130.35	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	202.72	135.15

23 굴전



영양성분

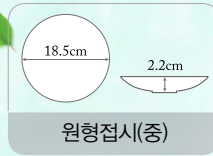
1회 제공량 100 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

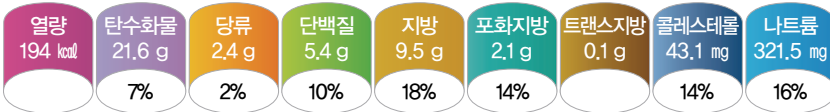
분류	부침류		분류	부침류		분류	부침류	
중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100
열량 (kcal)	195	195	철 (mg)	3.21	3.21	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	14.5	14.5	인 (mg)	160.08	160.08	20:4(n-6) (g)	0.1	0.1
단백질 (g)	10.6	10.6	마그네슘 (mg)	32.61	32.61	18:3(n-3) (g)	0.4	0.4
지방 (g)	10.5	10.5	망간 (mg)	0.50	0.50	20:5(EPA) (g)	0.3	0.3
식이섬유 (g)	2.4	2.4	셀레늄 (µg)	0.06	0.06	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	62.9	62.9	구리 (mg)	1.74	1.74	20:6(DHA) (g)	0.1	0.1
회분 (g)	1.5	1.5	아연 (mg)	8.35	8.35	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.07	0.07	포화지방 (g)	2.1	2.1	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.30	0.30	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	8.60	8.60	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.51	0.51	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	500.37	500.37
엽산 (µg)	37.19	37.19	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	727.50	727.50
비타민C (mg)	17.67	17.67	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	920.45	920.45
레티놀 (µg)	33.96	33.96	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	115.82	115.82
베타카로틴 (µg)	110.40	110.40	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	1732.08	1732.08
토코페롤 (mg)	2.99	2.99	14:0 (g)	0.1	0.1	Gly (mg)	474.00	474.00
토코트리에놀 (mg)	0.11	0.11	16:0 (g)	1.6	1.6	His (mg)	207.78	207.78
콜레스테롤 (mg)	96.88	96.88	18:0 (g)	0.5	0.5	Ile (mg)	390.65	390.65
sucrose (g)	0.2	0.2	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	703.61	703.61
glucose (g)	0.3	0.3	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	649.08	649.08
fructose (g)	0.3	0.3	16:1 (g)	0.1	0.1	Met (mg)	230.49	230.49
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	2.7	2.7	Phe (mg)	440.73	440.73
maltose (g)	0.6	0.6	18:1(n-7)c (g)	0.2	0.2	Pro (mg)	554.32	554.32
당류 (g)	1.3	1.3	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	516.33	516.33
나트륨 (mg)	325.70	325.70	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	413.02	413.02
칼륨 (mg)	194.56	194.56	18:2(n-6)c (g)	4.2	4.2	Tyr (mg)	299.63	299.63
칼슘 (mg)	36.24	36.24	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	482.96	482.96

24 야채전



영양성분

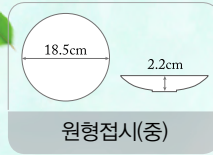
1회 제공량 100 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

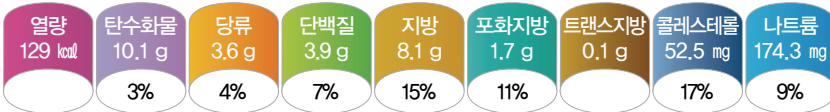
분류	부침류		분류	부침류		분류	부침류	
중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100
열량 (kcal)	194	194	철 (mg)	0.69	0.69	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	21.6	21.6	인 (mg)	86.92	86.92	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	5.4	5.4	마그네슘 (mg)	15.94	15.94	18:3(n-3) (g)	0.6	0.6
지방 (g)	9.5	9.5	망간 (mg)	0.25	0.25	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	3.1	3.1	셀레늄 (μg)	0.01	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	62.2	62.2	구리 (mg)	0.08	0.08	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	1.3	1.3	아연 (mg)	0.66	0.66	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.08	0.08	포화지방 (g)	2.1	2.1	18:2t (g)	0.1	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.23	0.23	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (μg)	0.23	0.23	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.20	0.20	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	210.21	210.21
엽산 (μg)	27.76	27.76	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	261.18	261.18
비타민C (mg)	3.85	3.85	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	402.85	402.85
레티놀 (μg)	12.55	12.55	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	84.47	84.47
베타카로틴 (μg)	359.23	359.23	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	1321.84	1321.84
토코페롤 (mg)	4.12	4.12	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	192.18	192.18
토코트리엔올 (mg)	0.18	0.18	16:0 (g)	1.5	1.5	His (mg)	104.36	104.36
콜레스테롤 (mg)	43.15	43.15	18:0 (g)	0.5	0.5	Ile (mg)	199.86	199.86
sucrose (g)	0.6	0.6	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	379.73	379.73
glucose (g)	0.4	0.4	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	244.91	244.91
fructose (g)	0.4	0.4	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	101.71	101.71
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	2.8	2.8	Phe (mg)	256.36	256.36
maltose (g)	0.9	0.9	18:1(n-7)c (g)	0.2	0.2	Pro (mg)	328.07	328.07
당류 (g)	2.4	2.4	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	277.97	277.97
나트륨 (mg)	321.52	321.52	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	183.73	183.73
칼륨 (mg)	179.17	179.17	18:2(n-6)c (g)	5.3	5.3	Tyr (mg)	144.49	144.49
칼슘 (mg)	28.29	28.29	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	256.46	256.46

25 호박부침개



영양성분

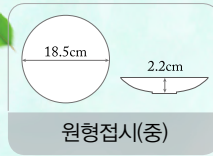
1회 제공량 100 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

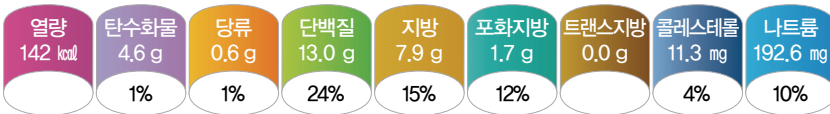
분류	부침류		분류	부침류		분류	부침류	
중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100
열량 (kcal)	129	129	철 (mg)	0.60	0.60	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	10.1	10.1	인 (mg)	75.85	75.85	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	3.9	3.9	마그네슘 (mg)	17.77	17.77	18:3(n-3) (g)	0.4	0.4
지방 (g)	8.1	8.1	망간 (mg)	0.12	0.12	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.3	1.3	셀레늄 (μg)	0.01	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	77.0	77.0	구리 (mg)	0.06	0.06	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	1.0	1.0	아연 (mg)	0.46	0.46	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.06	0.06	포화지방 (g)	1.7	1.7	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.14	0.14	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (μg)	0.18	0.18	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.17	0.17	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	176.22	176.22
엽산 (μg)	28.20	28.20	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	205.08	205.08
비타민C (mg)	1.70	1.70	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	397.77	397.77
레티놀 (μg)	18.02	18.02	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	60.29	60.29
베타카로틴 (μg)	191.36	191.36	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	712.23	712.23
토코페롤 (mg)	3.37	3.37	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	135.46	135.46
토코트리에놀 (mg)	0.07	0.07	16:0 (g)	1.2	1.2	His (mg)	82.40	82.40
콜레스테롤 (mg)	52.48	52.48	18:0 (g)	0.4	0.4	Ile (mg)	165.26	165.26
sucrose (g)	0.5	0.5	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	295.01	295.01
glucose (g)	1.3	1.3	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	220.33	220.33
fructose (g)	1.5	1.5	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	77.26	77.26
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	2.3	2.3	Phe (mg)	193.87	193.87
maltose (g)	0.4	0.4	18:1(n-7)c (g)	0.1	0.1	Pro (mg)	176.01	176.01
당류 (g)	3.6	3.6	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	229.64	229.64
나트륨 (mg)	174.33	174.33	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	148.28	148.28
칼륨 (mg)	194.17	194.17	18:2(n-6)c (g)	3.9	3.9	Tyr (mg)	118.58	118.58
칼슘 (mg)	28.14	28.14	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	209.61	209.61

26 두부부침



영양성분

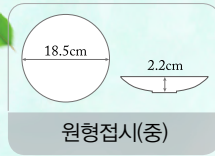
1회 제공량 100 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

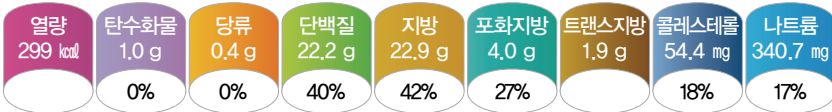
분류	부침류		분류	부침류		분류	부침류	
중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100
열량 (kcal)	142	142	철 (mg)	1.81	1.81	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	4.6	4.6	인 (mg)	191.04	191.04	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	13.0	13.0	마그네슘 (mg)	62.17	62.17	18:3(n-3) (g)	0.7	0.7
지방 (g)	7.9	7.9	망간 (mg)	0.87	0.87	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.1	2.1	셀레늄 (µg)	0.01	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	72.9	72.9	구리 (mg)	0.23	0.23	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	1.5	1.5	아연 (mg)	1.39	1.39	18:1(n-9) (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.11	0.11	포화지방 (g)	1.7	1.7	18:2 (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.08	0.08	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3 (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.09	0.09	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.22	0.22	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	544.22	544.22
엽산 (µg)	19.10	19.10	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	979.41	979.41
비타민C (mg)	1.23	1.23	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	1544.92	1544.92
레티놀 (µg)	3.26	3.26	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	140.77	140.77
베타카로틴 (µg)	10.92	10.92	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	2552.60	2552.60
토코페롤 (mg)	4.65	4.65	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	538.28	538.28
토코트리에놀 (mg)	0.01	0.01	16:0 (g)	1.3	1.3	His (mg)	323.67	323.67
콜레스테롤 (mg)	11.31	11.31	18:0 (g)	0.5	0.5	Ile (mg)	595.15	595.15
sucrose (g)	0.4	0.4	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	1039.73	1039.73
glucose (g)	0.0	0.0	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	813.44	813.44
fructose (g)	0.1	0.1	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	147.93	147.93
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	2.4	2.4	Phe (mg)	711.59	711.59
maltese (g)	0.1	0.1	18:1(n-7)c (g)	0.2	0.2	Pro (mg)	627.29	627.29
당류 (g)	0.6	0.6	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	664.86	664.86
나트륨 (mg)	192.56	192.56	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	497.14	497.14
칼륨 (mg)	160.20	160.20	18:2(n-6)c (g)	5.7	5.7	Tyr (mg)	489.02	489.02
칼슘 (mg)	194.53	194.53	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	623.96	623.96

27 꽁치구이



영양성분

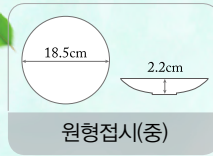
1회 제공량 100 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

분류	구이류		분류	구이류		분류	구이류	
중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100
열량 (kcal)	299	299	철 (mg)	2.02	2.02	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	1.0	1.0	인 (mg)	283.23	283.23	20:4(n-6) (g)	0.1	0.1
단백질 (g)	22.2	22.2	마그네슘 (mg)	37.62	37.62	18:3(n-3) (g)	0.3	0.3
지방 (g)	22.9	22.9	망간 (mg)	0.04	0.04	20:5(EPA) (g)	1.1	1.1
식이섬유 (g)	1.1	1.1	셀레늄 (μg)	0.07	0.07	22:5(DPA) (g)	0.3	0.3
수분 (g)	52.0	52.0	구리 (mg)	0.13	0.13	20:6(DHA) (g)	2.3	2.3
회분 (g)	2.0	2.0	아연 (mg)	1.19	1.19	18:1(n-9)t (g)	0.1	0.1
비타민B ₁ (mg)	0.03	0.03	포화지방 (g)	4.0	4.0	18:2t (g)	0.1	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.26	0.26	트랜스지방 (g)	1.9	1.9	18:3t (g)	1.4	1.4
비타민B ₆ (μg)	12.82	12.82	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	5.56	5.56	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	1265.24	1265.24
엽산 (μg)	17.22	17.22	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	1413.00	1413.00
비타민C (mg)	0.00	0.00	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	2068.62	2068.62
레티놀 (μg)	12.54	12.54	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	190.84	190.84
베타카로틴 (μg)	0.00	0.00	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	3042.87	3042.87
토코페롤 (mg)	0.50	0.50	14:0 (g)	1.3	1.3	Gly (mg)	1161.98	1161.98
토코트리에놀 (mg)	0.00	0.00	16:0 (g)	2.3	2.3	His (mg)	1365.21	1365.21
콜레스테롤 (mg)	54.40	54.40	18:0 (g)	0.4	0.4	Ile (mg)	945.56	945.56
sucrose (g)	0.0	0.0	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	1619.59	1619.59
glucose (g)	0.1	0.1	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	1784.69	1784.69
fructose (g)	0.4	0.4	16:1 (g)	0.5	0.5	Met (mg)	647.93	647.93
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	1.0	1.0	Phe (mg)	877.58	877.58
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c (g)	0.2	0.2	Pro (mg)	735.27	735.27
당류 (g)	0.4	0.4	20:1 (g)	1.1	1.1	Ser (mg)	854.87	854.87
나트륨 (mg)	340.73	340.73	20:2 (g)	0.6	0.6	Thr (mg)	998.61	998.61
칼륨 (mg)	324.53	324.53	18:2(n-6)c (g)	1.1	1.1	Tyr (mg)	705.34	705.34
칼슘 (mg)	166.81	166.81	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	1083.54	1083.54

28 더덕구이



영양성분

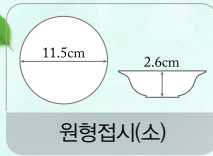
1회 제공량 100 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

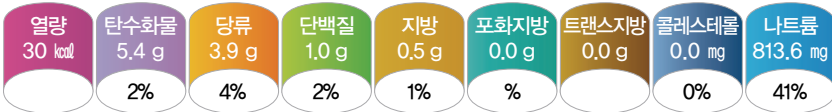
분류	구이류		분류	구이류		분류	구이류	
중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100
열량 (kcal)	184	184	철 (mg)	1.43	1.43	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	31.1	31.1	인 (mg)	88.17	88.17	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	3.1	3.1	마그네슘 (mg)	38.21	38.21	18:3(n-3) (g)	0.4	0.4
지방 (g)	5.2	5.2	망간 (mg)	0.42	0.42	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.8	6.8	셀레늄 (µg)	0.00	0.00	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	58.1	58.1	구리 (mg)	0.13	0.13	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	2.5	2.5	아연 (mg)	0.59	0.59	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.23	0.23	포화지방 (g)	0.8	0.8	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.08	0.08	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.00	0.00	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.18	0.18	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	91.19	91.19
엽산 (µg)	16.77	16.77	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	457.03	457.03
비타민C (mg)	1.34	1.34	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	203.15	203.15
레티놀 (µg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	9.73	9.73
베타카로틴 (µg)	481.44	481.44	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	620.80	620.80
토크페롤 (mg)	3.89	3.89	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	83.58	83.58
토코트리에놀 (mg)	1.47	1.47	16:0 (g)	0.5	0.5	His (mg)	44.56	44.56
콜레스테롤 (mg)	0.12	0.12	18:0 (g)	0.2	0.2	Ile (mg)	69.84	69.84
sucrose (g)	2.2	2.2	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	126.53	126.53
glucose (g)	2.7	2.7	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	90.72	90.72
fructose (g)	1.5	1.5	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	16.36	16.36
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	1.3	1.3	Phe (mg)	82.78	82.78
maltose (g)	5.1	5.1	18:1(n-7)c (g)	0.1	0.1	Pro (mg)	117.20	117.20
당류 (g)	11.6	11.6	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	83.49	83.49
나트륨 (mg)	743.37	743.37	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	70.97	70.97
칼륨 (mg)	262.44	262.44	18:2(n-6)c (g)	2.3	2.3	Tyr (mg)	33.86	33.86
칼슘 (mg)	46.42	46.42	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	87.91	87.91

29 간장마늘쫀장아찌



영양성분

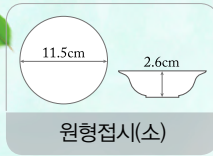
1회 제공량 50 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

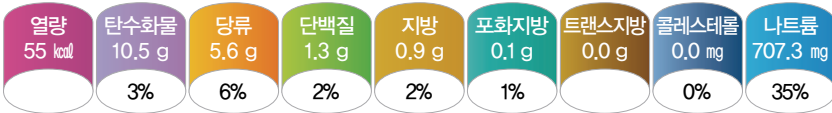
분류	장아찌류		분류	장아찌류		분류	장아찌류	
중량 (g)	50	100	중량 (g)	50	100	중량 (g)	50	100
열량 (kcal)	30	59	철 (mg)	0.35	0.69	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	5.4	10.8	인 (mg)	17.50	35.01	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	1.0	1.9	마그네슘 (mg)	12.50	25.00	18:3(n-3) (g)	0.0	0.0
지방 (g)	0.5	0.9	망간 (mg)	0.08	0.17	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	1.6	3.1	셀레늄 (µg)	0.00	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	40.8	81.7	구리 (mg)	0.03	0.05	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	2.3	4.6	아연 (mg)	0.14	0.28	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.07	0.14	포화지방 (g)	0.0	0.1	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.02	0.03	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.00	0.00	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.06	0.12	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	46.93	93.86
엽산 (µg)	15.89	31.77	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	45.71	91.42
비타민C (mg)	0.75	1.51	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	95.09	190.18
레티놀 (µg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	5.43	10.86
베타카로틴 (µg)	69.95	139.91	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	199.52	399.04
토코페롤 (mg)	0.24	0.48	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	37.84	75.68
토코트리엔놀 (mg)	0.00	0.00	16:0 (g)	0.0	0.0	His (mg)	12.35	24.70
콜레스테롤 (mg)	0.00	0.00	18:0 (g)	0.0	0.0	Ile (mg)	34.77	69.54
sucrose (g)	1.2	2.3	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	60.54	121.08
glucose (g)	1.1	2.2	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	50.14	100.29
fructose (g)	1.1	2.2	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	7.07	14.13
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.0	0.1	Phe (mg)	37.38	74.75
maltose (g)	0.5	1.1	18:1(n-7)c (g)	0.0	0.0	Pro (mg)	37.18	74.36
당류 (g)	3.9	7.8	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	40.06	80.12
나트륨 (mg)	813.64	1627.27	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	31.99	63.99
칼륨 (mg)	78.93	157.87	18:2(n-6)c (g)	0.1	0.1	Tyr (mg)	16.92	33.84
칼슘 (mg)	15.49	30.97	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	42.81	85.62

30 고추장마늘쫀장아찌



영양성분

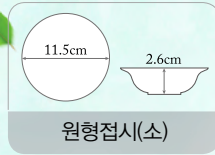
1회 제공량 50 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

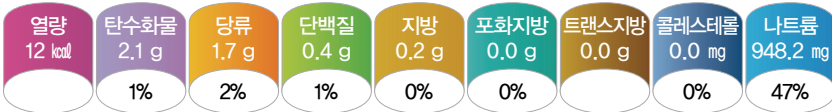
분류	장아찌류		분류	장아찌류		분류	장아찌류	
중량 (g)	50	100	중량 (g)	50	100	중량 (g)	50	100
열량 (kcal)	55	111	철 (mg)	0.56	1.12	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	10.5	21.0	인 (mg)	26.64	53.28	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	1.3	2.6	마그네슘 (mg)	17.26	34.52	18:3(n-3) (g)	0.0	0.1
지방 (g)	0.9	1.8	망간 (mg)	0.13	0.26	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.5	4.9	셀레늄 (µg)	0.00	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	35.2	70.4	구리 (mg)	0.05	0.09	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	2.1	4.2	아연 (mg)	0.20	0.39	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.08	0.16	포화지방 (g)	0.1	0.2	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.04	0.07	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.00	0.00	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.07	0.14	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	53.10	106.20
엽산 (µg)	16.76	33.53	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	67.51	135.02
비타민C (mg)	0.92	1.83	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	120.50	241.01
레티놀 (µg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	9.63	19.26
베타카로틴 (µg)	416.67	833.34	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	328.91	657.82
토코페롤 (mg)	0.99	1.98	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	53.89	107.78
토코트리엔올 (mg)	0.41	0.82	16:0 (g)	0.1	0.1	His (mg)	20.13	40.26
콜레스테롤 (mg)	0.00	0.00	18:0 (g)	0.0	0.0	Ile (mg)	38.70	77.39
sucrose (g)	0.6	1.1	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	71.02	142.03
glucose (g)	1.7	3.4	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	53.41	106.82
fructose (g)	1.1	2.2	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	10.10	20.19
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.1	0.3	Phe (mg)	47.10	94.20
maltose (g)	2.2	4.5	18:1(n-7)c (g)	0.0	0.0	Pro (mg)	58.90	117.79
당류 (g)	5.6	11.1	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	49.19	98.39
나트륨 (mg)	707.34	1414.67	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	39.56	79.12
칼륨 (mg)	117.42	234.85	18:2(n-6)c (g)	0.3	0.5	Tyr (mg)	22.82	45.64
칼슘 (mg)	19.82	39.64	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	50.05	100.11

31 오이지



영양성분

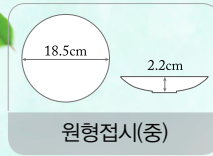
1회 제공량 50 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

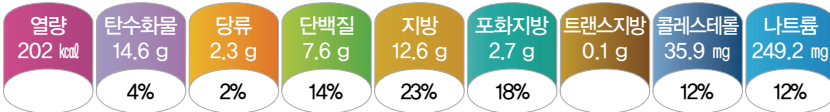
분류	장아찌류		분류	장아찌류		분류	장아찌류	
중량 (g)	50	100	중량 (g)	50	100	중량 (g)	50	100
열량 (kcal)	12	24	철 (mg)	0.20	0.40	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	2.1	4.2	인 (mg)	8.62	17.24	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	0.4	0.7	마그네슘 (mg)	21.69	43.38	18:3(n-3) (g)	0.0	0.0
지방 (g)	0.2	0.5	망간 (mg)	0.04	0.08	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	0.9	1.9	셀레늄 (μg)	0.00	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	44.5	89.1	구리 (mg)	0.02	0.05	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	2.7	5.5	아연 (mg)	0.08	0.16	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.04	0.08	포화지방 (g)	0.0	0.0	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.01	0.02	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (μg)	0.00	0.00	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.01	0.02	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	16.04	32.09
엽산 (μg)	3.12	6.25	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	18.30	36.60
비타민C (mg)	0.11	0.22	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	24.68	49.37
레티놀 (μg)	0.00	0.00	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	2.00	4.00
베타카로틴 (μg)	18.66	37.33	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	80.29	160.58
토코페롤 (mg)	0.10	0.21	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	15.64	31.28
토코트리에놀 (mg)	0.00	0.00	16:0 (g)	0.0	0.0	His (mg)	5.79	11.58
콜레스테롤 (mg)	0.00	0.00	18:0 (g)	0.0	0.0	Ile (mg)	12.22	24.44
sucrose (g)	0.2	0.3	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	20.78	41.56
glucose (g)	0.6	1.2	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	17.07	34.14
fructose (g)	0.9	1.8	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	2.83	5.67
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.0	0.1	Phe (mg)	13.13	26.25
maltose (g)	0.0	0.0	18:1(n-7)c (g)	0.0	0.0	Pro (mg)	9.66	19.32
당류 (g)	1.7	3.4	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	13.54	27.09
나트륨 (mg)	948.22	1896.45	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	10.55	21.10
칼륨 (mg)	55.53	111.05	18:2(n-6)c (g)	0.0	0.1	Tyr (mg)	8.05	16.11
칼슘 (mg)	14.39	28.77	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	14.51	29.03

32 고추튀김



영양성분

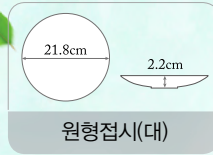
1회 제공량 100 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

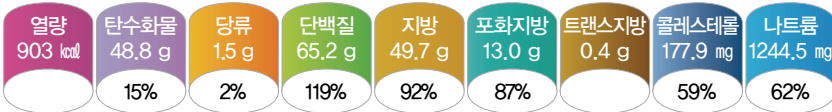
분류	튀김류		분류	튀김류		분류	튀김류	
중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100	중량 (g)	100	100
열량 (kcal)	202	202	철 (mg)	0.86	0.86	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	14.6	14.6	인 (mg)	106.55	106.55	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	7.6	7.6	마그네슘 (mg)	20.88	20.88	18:3(n-3) (g)	0.6	0.6
지방 (g)	12.6	12.6	망간 (mg)	0.23	0.23	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.2	2.2	셀레늄 (µg)	0.01	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	64.1	64.1	구리 (mg)	0.09	0.09	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	1.2	1.2	아연 (mg)	0.77	0.77	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.34	0.34	포화지방 (g)	2.7	2.7	18:2t (g)	0.1	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.15	0.15	트랜스지방 (g)	0.1	0.1	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.19	0.19	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.52	0.52	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	334.60	334.60
엽산 (µg)	22.13	22.13	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	418.83	418.83
비타민C (mg)	3.28	3.28	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	683.48	683.48
레티놀 (µg)	8.54	8.54	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	79.86	79.86
베타카로틴 (µg)	225.78	225.78	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	1532.04	1532.04
토크페롤 (mg)	4.10	4.10	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	310.54	310.54
토코트리엔올 (mg)	0.11	0.11	16:0 (g)	1.9	1.9	His (mg)	191.19	191.19
콜레스테롤 (mg)	35.91	35.91	18:0 (g)	0.7	0.7	Ile (mg)	286.67	286.67
sucrose (g)	0.4	0.4	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	547.55	547.55
glucose (g)	0.5	0.5	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	453.67	453.67
fructose (g)	0.5	0.5	16:1 (g)	0.1	0.1	Met (mg)	127.85	127.85
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	3.5	3.5	Phe (mg)	339.60	339.60
maltose (g)	0.9	0.9	18:1(n-7)c (g)	0.2	0.2	Pro (mg)	358.58	358.58
당류 (g)	2.3	2.3	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	348.51	348.51
나트륨 (mg)	249.15	249.15	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	280.03	280.03
칼륨 (mg)	196.54	196.54	18:2(n-6)c (g)	5.7	5.7	Tyr (mg)	204.86	204.86
칼슘 (mg)	42.84	42.84	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	345.55	345.55

33 닭튀김



영양성분

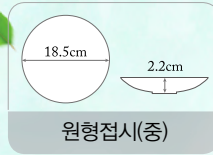
1회 제공량 300 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

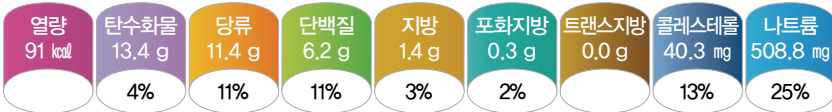
분류	튀김류		분류	튀김류		분류	튀김류	
중량 (g)	300	100	중량 (g)	300	100	중량 (g)	300	100
열량 (kcal)	903	301	철 (mg)	2.18	0.73	20:3(n-6) (g)	0.1	0.0
탄수화물 (g)	48.8	16.3	인 (mg)	748.08	249.36	20:4(n-6) (g)	0.2	0.1
단백질 (g)	65.2	21.7	마그네슘 (mg)	90.49	30.16	18:3(n-3) (g)	1.8	0.6
지방 (g)	49.7	16.6	망간 (mg)	0.41	0.14	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.5	1.5	셀레늄 (μg)	0.08	0.03	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	130.9	43.6	구리 (mg)	0.13	0.04	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	5.4	1.8	아연 (mg)	3.46	1.15	18:1(n-9)t (g)	0.1	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.38	0.13	포화지방 (g)	13.0	4.3	18:2t (g)	0.2	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.58	0.19	트랜스지방 (g)	0.4	0.1	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (μg)	0.68	0.23	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	13.71	4.57	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	3405.37	1135.12
엽산 (μg)	49.23	16.41	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	3943.28	1314.43
비타민C (mg)	16.88	5.63	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	5653.90	1884.63
레티놀 (μg)	29.15	9.72	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	331.33	110.44
베타카로틴 (μg)	29.78	9.93	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	10962.23	3654.08
토크페롤 (mg)	12.73	4.24	14:0 (g)	0.2	0.1	Gly (mg)	2888.89	962.96
토코트리에놀 (mg)	1.31	0.44	16:0 (g)	9.9	3.3	His (mg)	1808.78	602.93
콜레스테롤 (mg)	177.93	59.31	18:0 (g)	2.6	0.9	Ile (mg)	2773.29	924.43
sucrose (g)	0.9	0.3	20:0 (g)	0.2	0.1	Leu (mg)	4739.13	1579.71
glucose (g)	0.2	0.1	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	5177.57	1725.86
fructose (g)	0.4	0.1	16:1 (g)	1.2	0.4	Met (mg)	1584.71	528.24
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	20.8	6.9	Phe (mg)	2466.01	822.00
maltose (g)	0.1	0.0	18:1(n-7)c (g)	1.1	0.4	Pro (mg)	2701.49	900.50
당류 (g)	1.5	0.5	20:1 (g)	0.3	0.1	Ser (mg)	2448.55	816.18
나트륨 (mg)	1244.48	414.83	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	2625.98	875.33
칼륨 (mg)	947.20	315.73	18:2(n-6)c (g)	16.5	5.5	Tyr (mg)	1611.07	537.02
칼슘 (mg)	39.80	13.27	18:3(n-6) (g)	0.2	0.1	Val (mg)	3045.22	1015.07

34 해파리냉채



영양성분

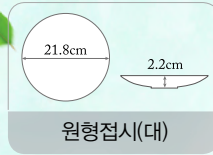
1회 제공량 150 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

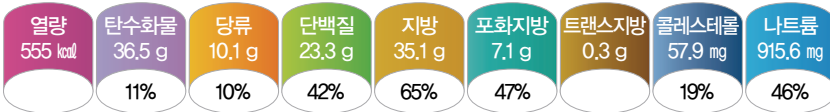
분류	냉채류		분류	냉채류		분류	냉채류	
중량 (g)	150	100	중량 (g)	150	100	중량 (g)	150	100
열량 (kcal)	91	61	철 (mg)	0.84	0.56	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	13.4	8.9	인 (mg)	74.66	49.77	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	6.2	4.1	마그네슘 (mg)	16.80	11.20	18:3(n-3) (g)	0.0	0.0
지방 (g)	1.4	0.9	망간 (mg)	0.09	0.06	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	2.1	1.4	셀레늄 (µg)	0.02	0.01	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	127.1	84.7	구리 (mg)	0.11	0.08	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	2.0	1.3	아연 (mg)	0.44	0.29	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.10	0.06	포화지방 (g)	0.3	0.2	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B ₂ (mg)	0.04	0.02	트랜스지방 (g)	0.0	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.34	0.23	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.13	0.08	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	389.42	259.62
엽산 (µg)	11.78	7.85	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	433.64	289.09
비타민C (mg)	0.09	0.06	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	568.17	378.78
레티놀 (µg)	2.42	1.61	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	40.57	27.04
베타카로틴 (µg)	85.67	57.12	12:0 (g)	0.0	0.0	Glu (mg)	1032.90	688.60
토코페롤 (mg)	0.56	0.37	14:0 (g)	0.0	0.0	Gly (mg)	709.37	472.91
토코트리엔올 (mg)	0.32	0.22	16:0 (g)	0.2	0.1	His (mg)	83.56	55.70
콜레스테롤 (mg)	40.33	26.89	18:0 (g)	0.1	0.0	Ile (mg)	204.40	136.27
sucrose (g)	2.8	1.9	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	331.34	220.89
glucose (g)	4.1	2.7	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	353.72	235.81
fructose (g)	4.4	2.9	16:1 (g)	0.0	0.0	Met (mg)	99.87	66.58
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	0.4	0.3	Phe (mg)	178.50	119.00
maltose (g)	0.1	0.1	18:1(n-7)c (g)	0.0	0.0	Pro (mg)	328.93	219.29
당류 (g)	11.4	7.6	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	256.84	171.23
나트륨 (mg)	508.77	339.18	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	288.76	192.51
칼륨 (mg)	113.40	75.60	18:2(n-6)c (g)	0.3	0.2	Tyr (mg)	120.84	80.56
칼슘 (mg)	44.36	29.57	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	287.27	191.51

35 참치샌드위치



영양성분

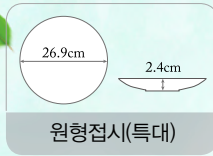
1회 제공량 250 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

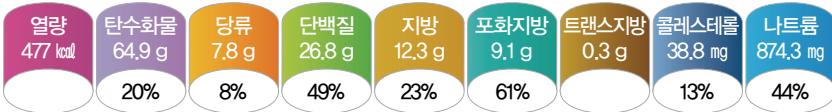
분류	기타		분류	기타		분류	기타	
중량 (g)	250	100	중량 (g)	250	100	중량 (g)	250	100
열량 (kcal)	555	222	철 (mg)	1.80	0.72	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	36.5	14.6	인 (mg)	274.11	109.64	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	23.3	9.3	마그네슘 (mg)	44.37	17.75	18:3(n-3) (g)	1.7	0.7
지방 (g)	35.1	14.0	망간 (mg)	0.41	0.16	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.3	2.1	셀레늄 (μg)	0.09	0.04	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	151.7	60.7	구리 (mg)	0.18	0.07	20:6(DHA) (g)	0.2	0.1
회분 (g)	3.5	1.4	아연 (mg)	1.82	0.73	18:1(n-9)t (g)	0.1	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.27	0.11	포화지방 (g)	7.1	2.8	18:2t (g)	0.1	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.25	0.10	트랜스지방 (g)	0.3	0.1	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (μg)	1.48	0.59	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	1.67	0.67	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	1110.17	444.07
엽산 (μg)	38.83	15.53	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	1145.80	458.32
비타민C (mg)	4.79	1.92	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	1934.37	773.75
레티놀 (μg)	27.33	10.93	10:0 (g)	0.1	0.0	Cys (mg)	174.20	69.68
베타카로틴 (μg)	345.18	138.07	12:0 (g)	0.2	0.1	Glu (mg)	4994.27	1997.71
토코페롤 (mg)	11.86	4.74	14:0 (g)	0.4	0.2	Gly (mg)	891.14	356.46
토코트리엔올 (mg)	0.74	0.30	16:0 (g)	4.6	1.8	His (mg)	1027.18	410.87
콜레스테롤 (mg)	57.86	23.14	18:0 (g)	1.5	0.6	Ile (mg)	939.98	375.99
sucrose (g)	0.3	0.1	20:0 (g)	0.1	0.0	Leu (mg)	1763.83	705.53
glucose (g)	3.6	1.4	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	1593.93	637.57
fructose (g)	4.6	1.8	16:1 (g)	0.1	0.1	Met (mg)	481.15	192.46
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	7.9	3.2	Phe (mg)	1001.52	400.61
maltose (g)	1.5	0.6	18:1(n-7)c (g)	0.5	0.2	Pro (mg)	1325.29	530.12
당류 (g)	10.1	4.0	20:1 (g)	0.1	0.0	Ser (mg)	994.47	397.79
나트륨 (mg)	915.59	366.23	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	928.97	371.59
칼륨 (mg)	370.61	148.25	18:2(n-6)c (g)	12.4	5.0	Tyr (mg)	659.62	263.85
칼슘 (mg)	133.14	53.26	18:3(n-6) (g)	0.1	0.0	Val (mg)	1114.41	445.77

36 콤비네이션피자



영양성분

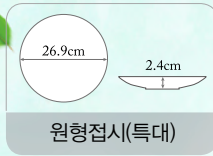
1회 제공량 200 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

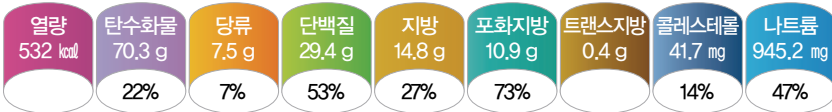
분류	기타		분류	기타		분류	기타	
중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100
열량 (kcal)	477	239	철 (mg)	1.30	0.65	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	64.9	32.5	인 (mg)	425.77	212.88	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	26.8	13.4	마그네슘 (mg)	48.63	24.32	18:3(n-3) (g)	0.3	0.1
지방 (g)	12.3	6.1	망간 (mg)	0.48	0.24	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.2	3.1	셀레늄 (µg)	0.04	0.02	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	91.9	45.9	구리 (mg)	0.17	0.09	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	4.1	2.1	아연 (mg)	3.24	1.62	18:1(n-9)t (g)	0.2	0.1
비타민B ₁ (mg)	0.34	0.17	포화지방 (g)	9.1	4.5	18:2t (g)	0.1	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.26	0.13	트랜스지방 (g)	0.3	0.2	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.47	0.23	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.81	0.41	4:0 (g)	0.2	0.1	Ala (mg)	810.54	405.27
엽산 (µg)	44.08	22.04	6:0 (g)	0.2	0.1	Arg (mg)	1029.39	514.69
비타민C (mg)	5.51	2.76	8:0 (g)	0.1	0.1	Asp (mg)	1615.04	807.52
레티놀 (µg)	92.42	46.21	10:0 (g)	0.3	0.2	Cys (mg)	203.98	101.99
베타카로틴 (µg)	170.90	85.45	12:0 (g)	0.4	0.2	Glu (mg)	7212.06	3606.03
토코페롤 (mg)	2.13	1.06	14:0 (g)	1.2	0.6	Gly (mg)	766.07	383.03
토코트리엔놀 (mg)	0.73	0.37	16:0 (g)	5.0	2.5	His (mg)	653.67	326.84
콜레스테롤 (mg)	38.81	19.41	18:0 (g)	1.8	0.9	Ile (mg)	1096.49	548.24
sucrose (g)	0.7	0.4	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	2097.60	1048.80
glucose (g)	2.1	1.0	14:1 (g)	0.1	0.0	Lys (mg)	1463.44	731.72
fructose (g)	2.1	1.0	16:1 (g)	0.3	0.1	Met (mg)	506.82	253.41
lactose (g)	0.3	0.1	18:1(n-9)c (g)	5.3	2.6	Phe (mg)	1321.04	660.52
maltose (g)	2.6	1.3	18:1(n-7)c (g)	0.2	0.1	Pro (mg)	2415.08	1207.54
당류 (g)	7.8	3.9	20:1 (g)	0.1	0.0	Ser (mg)	1234.76	617.38
나트륨 (mg)	874.33	437.16	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	852.53	426.27
칼륨 (mg)	318.54	159.27	18:2(n-6)c (g)	2.4	1.2	Tyr (mg)	855.27	427.64
칼슘 (mg)	438.18	219.09	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	1358.80	679.40

37 페퍼로니피자



영양성분

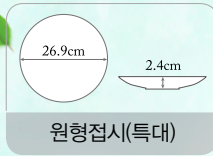
1회 제공량 200 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

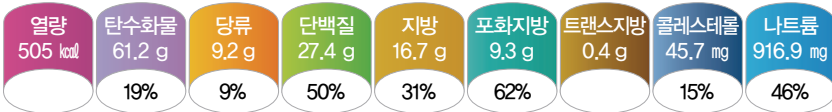
분류	기타		분류	기타		분류	기타	
중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100
열량 (kcal)	532	266	철 (mg)	1.15	0.57	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	70.3	35.2	인 (mg)	481.93	240.96	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	29.4	14.7	마그네슘 (mg)	52.33	26.17	18:3(n-3) (g)	0.3	0.1
지방 (g)	14.8	7.4	망간 (mg)	0.51	0.26	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.5	2.7	셀레늄 (µg)	0.05	0.03	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	81.1	40.6	구리 (mg)	0.16	0.08	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	4.4	2.2	아연 (mg)	3.68	1.84	18:1(n-9)t (g)	0.1	0.1
비타민B ₁ (mg)	0.37	0.18	포화지방 (g)	10.9	5.5	18:2t (g)	0.2	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.28	0.14	트랜스지방 (g)	0.4	0.2	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.45	0.23	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.89	0.45	4:0 (g)	0.2	0.1	Ala (mg)	886.33	443.16
엽산 (µg)	41.66	20.83	6:0 (g)	0.3	0.1	Arg (mg)	1112.78	556.39
비타민C (mg)	3.20	1.60	8:0 (g)	0.2	0.1	Asp (mg)	1755.00	877.50
레티놀 (µg)	111.80	55.90	10:0 (g)	0.4	0.2	Cys (mg)	195.62	97.81
베타카로틴 (µg)	212.91	106.45	12:0 (g)	0.6	0.3	Glu (mg)	8010.65	4005.33
토코페롤 (mg)	2.25	1.12	14:0 (g)	1.5	0.7	Gly (mg)	806.84	403.42
토코트리엔올 (mg)	0.82	0.41	16:0 (g)	5.7	2.9	His (mg)	751.56	375.78
콜레스테롤 (mg)	41.73	20.86	18:0 (g)	2.1	1.0	Ile (mg)	1221.16	610.58
sucrose (g)	0.5	0.3	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	2361.21	1180.61
glucose (g)	1.9	1.0	14:1 (g)	0.1	0.1	Lys (mg)	1678.86	839.43
fructose (g)	2.0	1.0	16:1 (g)	0.3	0.2	Met (mg)	580.75	290.37
lactose (g)	0.6	0.3	18:1(n-9)c (g)	5.5	2.8	Phe (mg)	1480.14	740.07
maltose (g)	2.4	1.2	18:1(n-7)c (g)	0.3	0.1	Pro (mg)	2785.93	1392.96
당류 (g)	7.5	3.7	20:1 (g)	0.1	0.0	Ser (mg)	1399.59	699.80
나트륨 (mg)	945.22	472.61	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	950.33	475.16
칼륨 (mg)	303.51	151.75	18:2(n-6)c (g)	2.6	1.3	Tyr (mg)	949.16	474.58
칼슘 (mg)	537.91	268.95	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	1550.91	775.46

38 불고기피자



영양성분

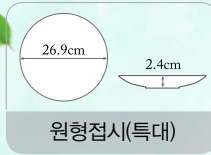
1회 제공량 200 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

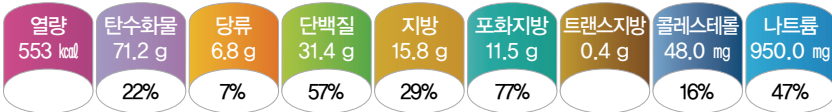
분류	기타		분류	기타		분류	기타	
중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100
열량 (kcal)	505	252	철 (mg)	1.47	0.74	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	61.2	30.6	인 (mg)	446.82	223.41	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	27.4	13.7	마그네슘 (mg)	52.88	26.44	18:3(n-3) (g)	0.2	0.1
지방 (g)	16.7	8.4	망간 (mg)	0.53	0.27	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	4.9	2.5	셀레늄 (μg)	0.04	0.02	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	90.6	45.3	구리 (mg)	0.17	0.09	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	4.1	2.1	아연 (mg)	3.65	1.83	18:1(n-9)t (g)	0.2	0.1
비타민B ₁ (mg)	0.61	0.30	포화지방 (g)	9.3	4.7	18:2t (g)	0.2	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.27	0.13	트랜스지방 (g)	0.4	0.2	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (μg)	0.28	0.14	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.54	0.27	4:0 (g)	0.2	0.1	Ala (mg)	921.53	460.76
엽산 (μg)	38.43	19.22	6:0 (g)	0.2	0.1	Arg (mg)	1105.65	552.82
비타민C (mg)	2.56	1.28	8:0 (g)	0.2	0.1	Asp (mg)	1787.28	893.64
레티놀 (μg)	83.99	42.00	10:0 (g)	0.4	0.2	Cys (mg)	155.26	77.63
베타카로틴 (μg)	135.06	67.53	12:0 (g)	0.5	0.2	Glu (mg)	7567.19	3783.60
토코페롤 (mg)	1.97	0.99	14:0 (g)	1.4	0.7	Gly (mg)	823.39	411.69
토코트리엔놀 (mg)	0.92	0.46	16:0 (g)	4.7	2.4	His (mg)	715.50	357.75
콜레스테롤 (mg)	45.70	22.85	18:0 (g)	1.7	0.9	Ile (mg)	1163.04	581.52
sucrose (g)	1.0	0.5	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	2238.80	1119.40
glucose (g)	2.4	1.2	14:1 (g)	0.1	0.1	Lys (mg)	1609.96	804.98
fructose (g)	2.7	1.3	16:1 (g)	0.3	0.1	Met (mg)	504.22	252.11
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	4.2	2.1	Phe (mg)	1376.09	688.04
maltose (g)	3.1	1.5	18:1(n-7)c (g)	0.1	0.1	Pro (mg)	2574.81	1287.40
당류 (g)	9.2	4.6	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	1308.85	654.43
나트륨 (mg)	916.87	458.43	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	914.83	457.41
칼륨 (mg)	330.26	165.13	18:2(n-6)c (g)	1.9	0.9	Tyr (mg)	850.76	425.38
칼슘 (mg)	480.35	240.17	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	1452.02	726.01

39 치즈피자



영양성분

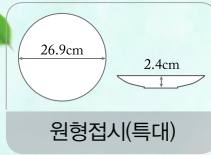
1회 제공량 200 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

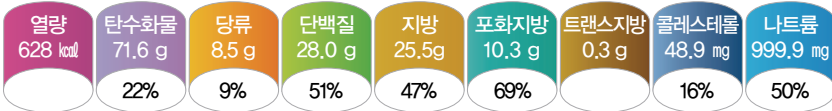
분류	기타		분류	기타		분류	기타	
중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100
열량 (kcal)	553	276	철 (mg)	1.15	0.57	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	71.2	35.6	인 (mg)	547.53	273.76	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	31.4	15.7	마그네슘 (mg)	57.97	28.99	18:3(n-3) (g)	0.3	0.1
지방 (g)	15.8	7.9	망간 (mg)	0.57	0.28	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.3	3.1	셀레늄 (µg)	0.05	0.03	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	77.0	38.5	구리 (mg)	0.15	0.08	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	4.5	2.3	아연 (mg)	4.16	2.08	18:1(n-9)t (g)	0.2	0.1
비타민B ₁ (mg)	0.20	0.10	포화지방 (g)	11.5	5.7	18:2t (g)	0.2	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.27	0.14	트랜스지방 (g)	0.4	0.2	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.33	0.17	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.17	0.08	4:0 (g)	0.3	0.1	Ala (mg)	883.45	441.73
엽산 (µg)	43.62	21.81	6:0 (g)	0.3	0.2	Arg (mg)	1112.37	556.19
비타민C (mg)	0.37	0.18	8:0 (g)	0.2	0.1	Asp (mg)	1862.50	931.25
레티놀 (µg)	120.56	60.28	10:0 (g)	0.5	0.3	Cys (mg)	148.46	74.23
베타카로틴 (µg)	171.98	85.99	12:0 (g)	0.7	0.3	Glu (mg)	8815.60	4407.80
토코페롤 (mg)	2.20	1.10	14:0 (g)	1.9	0.9	Gly (mg)	749.42	374.71
토코트리엔놀 (mg)	1.10	0.55	16:0 (g)	5.7	2.8	His (mg)	809.72	404.86
콜레스테롤 (mg)	48.04	24.02	18:0 (g)	1.9	1.0	Ile (mg)	1338.60	669.30
sucrose (g)	0.4	0.2	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	2582.31	1291.16
glucose (g)	1.8	0.9	14:1 (g)	0.1	0.1	Lys (mg)	1790.37	895.19
fructose (g)	2.0	1.0	16:1 (g)	0.3	0.1	Met (mg)	589.19	294.60
lactose (g)	0.1	0.1	18:1(n-9)c (g)	4.5	2.2	Phe (mg)	1585.35	792.68
maltose (g)	2.5	1.3	18:1(n-7)c (g)	0.1	0.1	Pro (mg)	3127.19	1563.60
당류 (g)	6.8	3.4	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	1504.87	752.43
나트륨 (mg)	949.96	474.98	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	974.43	487.22
칼륨 (mg)	279.50	139.75	18:2(n-6)c (g)	2.0	1.0	Tyr (mg)	1044.36	522.18
칼슘 (mg)	677.57	338.78	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	1674.00	837.00

40 포테이토피자



영양성분

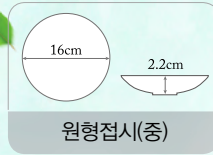
1회 제공량 250 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

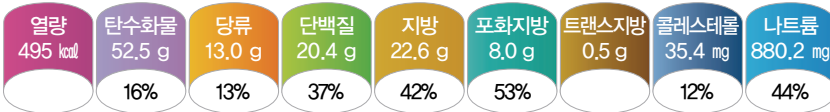
분류	기타		분류	기타		분류	기타	
중량 (g)	250	100	중량 (g)	250	100	중량 (g)	250	100
열량 (kcal)	628	251	철 (mg)	1.40	0.56	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	71.6	28.7	인 (mg)	507.70	203.08	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	28.0	11.2	마그네슘 (mg)	63.66	25.46	18:3(n-3) (g)	0.5	0.2
지방 (g)	25.5	10.2	망간 (mg)	0.57	0.23	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.8	2.7	셀레늄 (μg)	0.05	0.02	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	120.1	48.0	구리 (mg)	0.21	0.08	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	4.8	1.9	아연 (mg)	3.58	1.43	18:1(n-9)t (g)	0.1	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.50	0.20	포화지방 (g)	10.3	4.1	18:2t (g)	0.2	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.25	0.10	트랜스지방 (g)	0.3	0.1	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (μg)	0.14	0.06	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.56	0.22	4:0 (g)	0.2	0.1	Ala (mg)	911.94	364.78
엽산 (μg)	45.62	18.25	6:0 (g)	0.2	0.1	Arg (mg)	1056.93	422.77
비타민C (mg)	2.07	0.83	8:0 (g)	0.2	0.1	Asp (mg)	1896.11	758.45
레티놀 (μg)	92.31	36.92	10:0 (g)	0.4	0.2	Cys (mg)	146.99	58.80
베타카로틴 (μg)	209.75	83.90	12:0 (g)	0.5	0.2	Glu (mg)	7897.99	3159.20
토코페롤 (mg)	3.64	1.46	14:0 (g)	1.4	0.6	Gly (mg)	759.38	303.75
토코트리엔올 (mg)	1.10	0.44	16:0 (g)	5.6	2.3	His (mg)	712.61	285.04
콜레스테롤 (mg)	48.95	19.58	18:0 (g)	2.0	0.8	Ile (mg)	1139.21	455.69
sucrose (g)	0.5	0.2	20:0 (g)	0.1	0.0	Leu (mg)	2300.72	920.29
glucose (g)	2.2	0.9	14:1 (g)	0.1	0.0	Lys (mg)	1609.33	643.73
fructose (g)	2.4	0.9	16:1 (g)	0.3	0.1	Met (mg)	497.93	199.17
lactose (g)	0.1	0.1	18:1(n-9)c (g)	6.0	2.4	Phe (mg)	1383.46	553.38
maltose (g)	3.3	1.3	18:1(n-7)c (g)	0.3	0.1	Pro (mg)	2617.05	1046.82
당류 (g)	8.5	3.4	20:1 (g)	0.1	0.0	Ser (mg)	1333.39	533.36
나트륨 (mg)	999.93	399.97	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	892.46	356.98
칼륨 (mg)	518.18	207.27	18:2(n-6)c (g)	4.1	1.6	Tyr (mg)	861.40	344.56
칼슘 (mg)	539.84	215.94	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	1443.63	577.45

41 불고기버거



영양성분

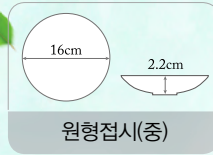
1회 제공량 200 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

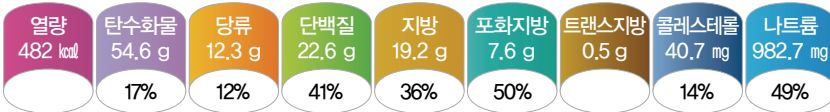
분류	기타		분류	기타		분류	기타	
중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100
열량 (kcal)	495	248	철 (mg)	2.15	1.08	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	52.5	26.3	인 (mg)	239.03	119.52	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	20.4	10.2	마그네슘 (mg)	46.06	23.03	18:3(n-3) (g)	0.6	0.3
지방 (g)	22.6	11.3	망간 (mg)	0.53	0.26	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.3	3.2	셀레늄 (μg)	0.04	0.02	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	101.3	50.6	구리 (mg)	0.15	0.08	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	3.2	1.6	아연 (mg)	2.88	1.44	18:1(n-9)t (g)	0.3	0.2
비타민B ₁ (mg)	0.33	0.17	포화지방 (g)	8.0	4.0	18:2t (g)	0.1	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.11	0.05	트랜스지방 (g)	0.5	0.2	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (μg)	0.61	0.31	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.86	0.43	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	980.29	490.14
엽산 (μg)	37.89	18.95	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	1095.04	547.52
비타민C (mg)	0.87	0.44	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	1576.42	788.21
레티놀 (μg)	10.99	5.50	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	186.19	93.10
베타카로틴 (μg)	69.55	34.77	12:0 (g)	0.1	0.0	Glu (mg)	4820.29	2410.14
토코페롤 (mg)	5.68	2.84	14:0 (g)	0.4	0.2	Gly (mg)	1036.41	518.21
토코트리엔올 (mg)	0.86	0.43	16:0 (g)	5.0	2.5	His (mg)	528.46	264.23
콜레스테롤 (mg)	35.35	17.68	18:0 (g)	2.4	1.2	Ile (mg)	822.49	411.24
sucrose (g)	4.4	2.2	20:0 (g)	0.1	0.0	Leu (mg)	1479.68	739.84
glucose (g)	3.2	1.6	14:1 (g)	0.1	0.0	Lys (mg)	1182.48	591.24
fructose (g)	4.8	2.4	16:1 (g)	0.4	0.2	Met (mg)	335.25	167.63
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	7.6	3.8	Phe (mg)	892.57	446.28
maltose (g)	0.6	0.3	18:1(n-7)c (g)	0.4	0.2	Pro (mg)	1470.17	735.09
당류 (g)	13.0	6.5	20:1 (g)	0.1	0.0	Ser (mg)	855.14	427.57
나트륨 (mg)	880.20	440.10	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	725.97	362.99
칼륨 (mg)	361.67	180.84	18:2(n-6)c (g)	5.7	2.9	Tyr (mg)	425.16	212.58
칼슘 (mg)	63.35	31.68	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	961.17	480.58

42 햄버거



영양성분

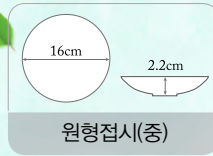
1회 제공량 200 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

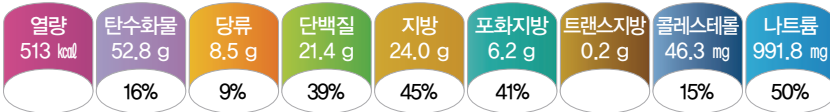
분류	기타		분류	기타		분류	기타	
중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100
열량 (kcal)	482	241	철 (mg)	2.15	1.08	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	54.6	27.3	인 (mg)	252.67	126.33	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	22.6	11.3	마그네슘 (mg)	46.16	23.08	18:3(n-3) (g)	0.4	0.2
지방 (g)	19.2	9.6	망간 (mg)	0.42	0.21	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	6.7	3.4	셀레늄 (μg)	0.04	0.02	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	100.0	50.0	구리 (mg)	0.17	0.08	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	3.5	1.8	아연 (mg)	3.24	1.62	18:1(n-9)t (g)	0.3	0.2
비타민B ₁ (mg)	0.42	0.21	포화지방 (g)	7.6	3.8	18:2t (g)	0.1	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.15	0.07	트랜스지방 (g)	0.5	0.2	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (μg)	0.77	0.38	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	1.66	0.83	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	1058.95	529.47
엽산 (μg)	33.41	16.71	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	1157.28	578.64
비타민C (mg)	2.11	1.06	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	1641.47	820.74
레티놀 (μg)	14.63	7.32	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	190.36	95.18
베타카로틴 (μg)	106.80	53.40	12:0 (g)	0.1	0.0	Glu (mg)	5552.88	2776.44
토코페롤 (mg)	3.83	1.91	14:0 (g)	0.4	0.2	Gly (mg)	1114.38	557.19
토코트리엔놀 (mg)	0.97	0.48	16:0 (g)	4.8	2.4	His (mg)	600.82	300.41
콜레스테롤 (mg)	40.71	20.36	18:0 (g)	2.1	1.0	Ile (mg)	903.11	451.56
sucrose (g)	1.6	0.8	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	1636.09	818.05
glucose (g)	4.1	2.0	14:1 (g)	0.1	0.0	Lys (mg)	1286.16	643.08
fructose (g)	5.4	2.7	16:1 (g)	0.4	0.2	Met (mg)	386.24	193.12
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	6.4	3.2	Phe (mg)	989.54	494.77
maltose (g)	1.1	0.6	18:1(n-7)c (g)	0.3	0.1	Pro (mg)	1697.75	848.88
당류 (g)	12.3	6.1	20:1 (g)	0.1	0.0	Ser (mg)	939.97	469.98
나트륨 (mg)	982.68	491.34	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	799.13	399.56
칼륨 (mg)	395.17	197.59	18:2(n-6)c (g)	4.1	2.1	Tyr (mg)	464.16	232.08
칼슘 (mg)	78.65	39.33	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	1061.73	530.87

43 치킨버거



영양성분

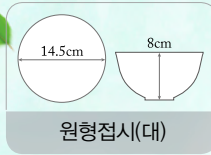
1회 제공량 200 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

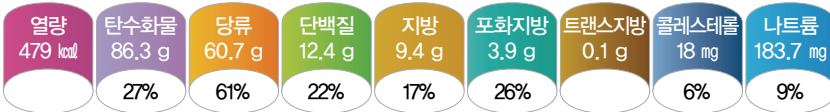
분류	기타		분류	기타		분류	기타	
중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100	중량 (g)	200	100
열량 (kcal)	513	257	철 (mg)	1.12	0.56	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	52.8	26.4	인 (mg)	287.92	143.96	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	21.4	10.7	마그네슘 (mg)	39.18	19.59	18:3(n-3) (g)	1.1	0.6
지방 (g)	24.0	12.0	망간 (mg)	0.32	0.16	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	5.1	2.5	셀레늄 (µg)	0.04	0.02	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	98.5	49.3	구리 (mg)	0.10	0.05	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	3.2	1.6	아연 (mg)	1.45	0.72	18:1(n-9)t (g)	0.0	0.0
비타민B ₁ (mg)	0.28	0.14	포화지방 (g)	6.2	3.1	18:2t (g)	0.1	0.1
비타민B ₂ (mg)	0.13	0.07	트랜스지방 (g)	0.2	0.1	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B ₆ (µg)	0.08	0.04	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	2.56	1.28	4:0 (g)	0.0	0.0	Ala (mg)	993.39	496.69
엽산 (µg)	33.34	16.67	6:0 (g)	0.0	0.0	Arg (mg)	1091.13	545.56
비타민C (mg)	3.60	1.80	8:0 (g)	0.0	0.0	Asp (mg)	1586.23	793.12
레티놀 (µg)	14.42	7.21	10:0 (g)	0.0	0.0	Cys (mg)	160.24	80.12
베타카로틴 (µg)	51.70	25.85	12:0 (g)	0.1	0.0	Glu (mg)	5138.00	2569.00
토코페롤 (mg)	9.48	4.74	14:0 (g)	0.1	0.1	Gly (mg)	873.70	436.85
토코트리에놀 (mg)	1.21	0.61	16:0 (g)	4.6	2.3	His (mg)	563.28	281.64
콜레스테롤 (mg)	46.34	23.17	18:0 (g)	1.3	0.6	Ile (mg)	910.38	455.19
sucrose (g)	1.8	0.9	20:0 (g)	0.1	0.0	Leu (mg)	1580.63	790.31
glucose (g)	2.4	1.2	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	1330.73	665.36
fructose (g)	3.6	1.8	16:1 (g)	0.2	0.1	Met (mg)	411.98	205.99
lactose (g)	0.0	0.0	18:1(n-9)c (g)	7.1	3.5	Phe (mg)	909.13	454.56
maltose (g)	0.7	0.3	18:1(n-7)c (g)	0.4	0.2	Pro (mg)	1425.79	712.89
당류 (g)	8.5	4.3	20:1 (g)	0.1	0.0	Ser (mg)	863.84	431.92
나트륨 (mg)	991.78	495.89	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	779.83	389.91
칼륨 (mg)	326.92	163.46	18:2(n-6)c (g)	10.1	5.1	Tyr (mg)	444.12	222.06
칼슘 (mg)	55.23	27.61	18:3(n-6) (g)	0.1	0.0	Val (mg)	1021.23	510.61

44 팥빙수



영양성분

1회 제공량 400 g 당 함량



※ (%)는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

분류	기타		분류	기타		분류	기타	
중량 (g)	400	100	중량 (g)	400	100	중량 (g)	400	100
열량 (kcal)	479	120	철 (mg)	1.72	0.43	20:3(n-6) (g)	0.0	0.0
탄수화물 (g)	86.3	21.6	인 (mg)	245.81	61.45	20:4(n-6) (g)	0.0	0.0
단백질 (g)	12.4	3.1	마그네슘 (mg)	63.05	15.76	18:3(n-3) (g)	0.2	0.0
지방 (g)	9.4	2.4	망간 (mg)	0.63	0.16	20:5(EPA) (g)	0.0	0.0
식이섬유 (g)	8.9	2.2	셀레늄 (µg)	0.01	0.00	22:5(DPA) (g)	0.0	0.0
수분 (g)	289.9	72.5	구리 (mg)	0.29	0.07	20:6(DHA) (g)	0.0	0.0
회분 (g)	2.0	0.5	아연 (mg)	1.54	0.38	18:1(n-9)t (g)	0.1	0.0
비타민B1 (mg)	0.10	0.03	포화지방 (g)	3.9	1.0	18:2t (g)	0.0	0.0
비타민B2 (mg)	0.21	0.05	트랜스지방 (g)	0.1	0.0	18:3t (g)	0.0	0.0
비타민B2 (µg)	0.10	0.03	지방산 조성			아미노산 조성		
나이아신 (mg)	0.27	0.07	4:0 (g)	0.1	0.0	Ala (mg)	456.91	114.23
엽산 (µg)	65.36	16.34	6:0 (g)	0.1	0.0	Arg (mg)	604.19	151.05
비타민C (mg)	3.08	0.77	8:0 (g)	0.1	0.0	Asp (mg)	1156.70	289.18
레티놀 (µg)	63.48	15.87	10:0 (g)	0.1	0.0	Cys (mg)	53.11	13.28
베타카로틴 (µg)	150.90	37.73	12:0 (g)	0.5	0.1	Glu (mg)	2262.13	565.53
토코페롤 (mg)	4.11	1.03	14:0 (g)	0.6	0.1	Gly (mg)	383.77	95.94
토코트리에놀 (mg)	0.15	0.04	16:0 (g)	1.7	0.4	His (mg)	297.00	74.25
콜레스테롤 (mg)	17.95	4.49	18:0 (g)	0.8	0.2	Ile (mg)	426.53	106.63
sucrose (g)	48.3	12.1	20:0 (g)	0.0	0.0	Leu (mg)	888.58	222.15
glucose (g)	2.7	0.7	14:1 (g)	0.0	0.0	Lys (mg)	741.33	185.33
fructose (g)	4.0	1.0	16:1 (g)	0.1	0.0	Met (mg)	135.39	33.85
lactose (g)	3.1	0.8	18:1(n-9)c (g)	1.7	0.4	Phe (mg)	560.79	140.20
maltose (g)	2.5	0.6	18:1(n-7)c (g)	0.0	0.0	Pro (mg)	619.91	154.98
당류 (g)	60.7	15.2	20:1 (g)	0.0	0.0	Ser (mg)	555.18	138.80
나트륨 (mg)	183.67	45.92	20:2 (g)	0.0	0.0	Thr (mg)	404.30	101.07
칼륨 (mg)	526.94	131.73	18:2(n-6)c (g)	0.9	0.2	Tyr (mg)	256.74	64.18
칼슘 (mg)	169.26	42.31	18:3(n-6) (g)	0.0	0.0	Val (mg)	524.97	131.24

2017년 외식 영양성분 자료집

| 제5권 |

- **발행일** : 2017년 12월
- **발행인** : 식품의약품안전평가원장 **이선희**
- **편집위원장** : 식품의약품안전평가원 식품위해평가부장 **홍진환**
- **편집위원** : 오금순, 정진이, 이화정, 허수정, 권용관, 윤은경, 황경미, 윤태형, 강윤정, 오재명, 신용운, 문명희, 서은채, 조부영
- **참여기관** : 충북대(이준수, 장금일, 현태선), 강원대(정명근), 경북해양바이오산업연구원(김소정), 계명대(이심빈), 고려대(김인환, 윤성원), 전주대(정해정), 다산생명과학원(주)(김영국), 순천대(천지연), 숙명여대(김병희), 충남대(이기택), 경성대(김영화), (사)한국건강기능식품협회(김천희), 한국식품연구원(서동원), 한국에스지에스(주)(한재성)
- **감수위원** : 권오란(이화여대), 김건희(덕성여대), 김병희(숙명여대), 김혜영(웅인대), 문현경(단국대), 손정민(원광대), 윤성원(고려대), 이준수(충북대), 정해랑(영양과미래(주)), 표희수(한국과학기술원), 황의진(한국표준과학연구원)
- **발행처** : 식품의약품안전평가원 식품위해평가부 영양기능연구팀