최 종
연구보고서

수출진흥을 위한 우리 나라 식품의 serving size 산정 연구

Defining Serving Size of Korean Indigenous Food for Nutrition Fact labeling

연 구 기 관
한 국 식 품 개 발 연 구 원

농 림 부

제 출 문

농림부 장관 귀하

본 보고서를 "수출진흥을 위한 우리나라 식품의 serving size 산정에 관한 연구"의 최종보고서로 제출합니다

1997. 11. 30.

주관연구기관명 : 한국식품개발연구원
총괄연구책임자 : 허 우 덕
참 여 연 구 원 : 하 재 호
신 동 빈
황 진 봉
구 민 선

협동연구기관명 : 연세대학교
협동연구책임자 : 양 일 선

협동연구기관명 : 한국가공식품수출협회
협동연구책임자 : 이 성 재

위탁연구기관명 : 유 캔 컴 퓨 터
위탁연구책임자 : 황 소 연

요 약 문

I. 제목

수출 진흥을 위한 우리나라 식품의 serving size 산정에 관한 연구

II. 연구개발의 목적 및 중요성

식생활의 변화와 더불어 세계 각국에서는 1990년 이후 식품의 소비자 즉 자국의 국민영양을 개선하고, 복지증진에 기여하며, 영양개선 의식의 고조에 보다 효율적으로 부응하기 위하여 가공식품에 영양표지를 하도록 하는 규정들을 강화하고 있다. 유럽연합(EU), 미국, 중국 등은 이미 시행하고 있으며, 일본도 유예조치 중으로 1998년 3월 이후 강제 시행된다. 우리 나라도 OECD 가입과 더불어 더욱 가속화되는 시장개방 추세에 자국 상품의 품질을 보증하고, 우리 나라 제품의 시장 경쟁력을 높이며, 각국의 수출입 상품에 대한 품질인증의 국제화에 대비하여 영양표시를 강화하여야 할 시점에 와 있다.

미국 FDA에서는 94. 5. 8. 부터 자국 내에서 유통되는 모든 식품에 대하여 소비자가 인식할 수 있도록 1회 섭취량을 섭취하였을 때 영양성분의 섭취량과 일일 섭취 권장량에 대한 섭취 정도를 % 단위로 표기하도록 의무화하였다. 따라서 미국 내에서 생산되는 제품뿐만 아니라 수입되는 모든 식품에도 이 규정이 적용되어 우리 나라 식품의 대미수출에 커다란 타격이 예상되었었다.

우리 나라에서 미국으로 수출되는 식품은 주로 교민들이 소비하는 전통 고유 식품이 대부분이며 우리 나라 식품 업계에서 전통 고유 식품을 생산하는 업체는 주로 농어민, 농어민단체 또는 영세 가내공업 수준의 가공업체 등으로 이러한 제도의 시행으로 대미수출을 포기하는 경우까지 발생하고 있다. 실제적으로 94 회계연도에 한국에서 미국에 수출된 식품 및 용기의 억류 및 유치 건수가 700건을 넘어 수출업계에 큰 문제가 되었으며 반송된 것까지 포함할 경우 이보다 훨씬 많은 건수가 될 것으로 추정된다. 이와 같은 이유는 우리 나라의 식품 가공업체의 대부분에 자체 품질관리실이나 연구실이 전무하여 영양성분을 자력으로 분석하는 것이 불가능하고, 설령 분석을 타기관에 의뢰하여 분석결과를 확보하였어도 우리 나라 전통식품의 1회급식량에 대한 자료가 없어 1회급식량을 기준으로 작성하는 영양 표시가 불가능하다. 따라서 심한 경우에는 다른 나라의 비슷한 식품의 1회급식량을 모방하거나 임의로 적당히 책정하여 수출하는 경우도 있어 동일한 식품이 각각 다른 급식량으로 표기되어 급식량의 산정에 따른 영양성분의 표기가 상이하게 되는 경우까지 발생하고 있다.

미국에서는 1977-1978, 1987-1988 년에 "Nationwide Food Consumption Survey"를 통해 각각 4595 품목과 6135 품목에 대한 통상 1인분량을 산정 하였고 이 조사에 누락된 식품들을 추가하여 131가지 식품군에 대하여 1인분량을 가정용 단위로 전환하여 제시하고 있다. 미국 FDA가 제정한 일회 섭취당 통상소비 참고량은 4세 이상의 인구집단이 1회 섭취시 통상적으로 소비하는 식품의 양을 반영한 것으로 적절한 국민 식품 섭취 조사에서 공포된 자료를 근거로 제정하였고 한다. 이미 미국은 1977- 1978년, 1987-1988년에 조사를 실시하였으며 매 10년을

주기로 계속적으로 조사가 실시되고 있다.

그러나 우리 나라에서는 현재 1인분량의 결정에 대한 연구가 체계적으로 이루어지지 않고 있으며 이제까지 발표된 자료로는 한국식품연구소의 "가공식품 영양성분표시연구(1993)"가 있다. 이 연구에서는 우리나라 국민 1인당 식품 및 음식의 통상 1회 섭취량을 분석하였다. 이는 1992년도 보사부에서 전국의 2,000가구를 대상으로 조사한 국민영양 조사자료를 재입력하여 우리 나라 국민 개개인이 통상 1회에 섭취하는 식품의 양을 분석한 것이다. 이 연구에서는 가구를 구성하고있는 구성원이 4세이상인 총 1,753가구의 6,404명을 대상으로 매 끼니마다 섭취한 식품의 양을 가구 구성원으로 나누어 각 식품별로 1인당 1회 섭취량으로 산출하였다. 따라서 이 자료에서 조사단위가 각 개인이 아니라 가구당 섭취량으로 각 개인의 섭취량을 분석하는 데에는 부적합한 실정이다.

우리 나라에서 1회급식량에 대한 필요성은 오래 전부터 강조되어 왔으나 여러 가지 이유로 지연되었다. 최근 WTO 결성과 UR협상의 타결로 세계는 무한 경쟁의 시대로 접어들었다. 이러한 국제적 무한경쟁에서 우리농어민이 경쟁력을 강화할 수 있는 방법중의 하나로 우리 나라 전통식품의 품질개선 및 국제화를 유도하여 세계각국에 수출하는 방안이 적극적으로 검토되어야 될 것이다.

식품의 영양표시 제도는 미국을 위시해서 카나다, 멕시코, 호주, 폴란드, 중국, 일본, 유럽연합 등이 이미 시행중이며 기타 다른 나라에서도 빠른 시일 내에 이 제도최 채택을 계획하고 있다. 따라서 수출경

쟁력을 향상시키고 수출지원을 위하여 먼저 세계각국에서 요구하기 시작한 영양성분 표기가 우선 선결되어야할 문제이며 이를 위해서는 먼저 우리나라식품의 1회급식량을 산정하는 것이 기본 순서가 될 것이다.

III. 연구개발 내용 및 범위

단기적으로는 미국, 카나다 및 멕시코 등 북미경제불럭(NAFTA)에 수출되는 우리 나라의 모든 식품에 대한 1회섭취량의 산출로 FDA영양표시에 대한 Serving Size를 제공하여 수출을 지원하며 장기적으로는 세계각국에 수출되는 우리 나라의 모든 전통식품에 대한 1회섭취량의 산출로 수출을 지원하며 아울러 우리 나라의 모든 식품까지 확대하여 수출시 이용할 수 있을 뿐만 아니라 기초영양조사 및 식량 수급정책 등에도 인용할 수 있는 정책 기초자료를 제공하기 위하여 다음과 같은 세부 사항을 수행한다.

가. 연구개발의 최종목표

- ㅇ수출식품의 1회 섭취량 조사 및 1회 급식량 산정
- ㅇ세계 여러 나라의 영양표기 규정 조사
- ㅇ수출식품의 영양표시 성분분석
- ㅇ우리나라 전통식품의 영양성분 및 일회 급식량의 database 구축
- ㅇ수출식품 영양표시 및 응용 program 개발

나. 연구내용

- ㅇ대미수출식품 400품목선정
- ㅇ수출식품의 1회급식량 산정

ㅇ수출품목의 FDA 영양표시성분 분석

ㅇ수출식품의 FDA 규격에 의한 Label 작성

ㅇ FDA의 serving size 제도 조사

ㅇ labelling 제작용 programme 개발

IV. 연구개발 결과 및 활용에 대한 건의

UR 협상 타결과 WTO체제의 출범이후 무한 경쟁 체제에 돌입한 우리 나라는 최근 경제 불황과 함께 농수축산업이 매우 심각한 타격을 받을 것으로 예상되고 있다. 정부에서는 농어민의 피해를 최소한으로 줄이기 위해서 농특세를 신설하는 등 여러 가지 방안을 마련하여 시행하고 있다. 현재 외국에 수출되는 식품의 대부분은 농어민 단체인 단위 농협이나 수협에서 생산되는 제품이 대부분이며 또한 영세 가공업 수준의 생산업체가 주종을 이루고 있다. 그러나 최근 세계 각국이 식품의 영양표시 제도를 채택하기 시작하여 우리 나라 식품의 수출시 1회 급식량의 기준이 없어 표기에 어려움을 겪고 있다. 따라서 수출 식품에 대한 1회급식량의 산정 및 영양표시 지원은 정부 차원에서 수출의 촉진과 농어민의 수익 증대에 기여할 수 있는 장점이 있어 농특과제의 목적과 성격에 맞는 가장 적절한 과제로 생각된다.

정부에서는 수출증대에 역점을 두고 각종 지원 통하여 수출진흥에 총력을 기울이고 있다. 이와 같은 정책에 호응하여 농림부에서는 특히 농민 및 생산자 단체를 중심으로한 수출위주의 기술집약형 가공산업을 적극 육성중에 있으며 농수산물유통공사를 통한 수출을 적극적으로 추진한 결과 우리 나라 전통식품을 중심으로 해마다 계속적인 수출 증가를 보이고 있다. 또한 해마다 개최되는 전세계 식품전시회에 우리 나

라 전통식품을 계속 출품토록 독려하여 해마다 급격한 신장을 보여 우리 나라 전통식품의 수출에 밝은 전망을 보이고 있다. 본 연구에서는 우리 나라 전통식품에 대한 1회급식량의 산출 및 영양표시성분의 분석을 수행하여 수출식품의 labelling을 작성, 이를 책자로 발간하고 우리 나라 전통 식품을 수출하려는 농어민, 농어민 단체 및 영세가공업체에서 수출시 이용할 수 있는 기본자료를 제공하여 우리 나라의 수출진흥에 한 몫을 담당하려 한다.

현재 우리나라에서 수출식품의 영양성분을 분석하고 이를 결과로 LABEL을 제작하여 수출을 지원하는 업무는 유일하게 한국식품개발연구원 식품분석실에서 수행중이다. 영양표시 LABEL은 영양성분의 분석이 완료되더라도 1회급식량에 대한 섭취량으로 환산하여 표시해야 하므로 1회급식량의 산정이 없이는 영양표시가 불가능하다. 94회계 년도에 영양표시의 미비로 미국의 세관당국에 억류된 사례가 700건 이상으로 알려져 대미수출에 막대한 지장을 초래한 것도 1회급식량을 정하지 못하여 영양표시가 불가능하였기 때문이었다. 영양표시 제도는 이제 금명간에 세계적인 추세이므로 외국에 수출되는 모든 식품에 적용될 것으로 예상된다. 이와 같은 상황을 감안할 때 우리 나라 모든 식품의 SERVING SIZE를 산정하고 이를 토대로 LABEL의 작성하여 수출에 대비해야 될 것이다. 본 연구가 완료된 후에 전국의 각 시 도를 방문하여 식품을 수출하는 농어민, 농어민 단체, 영세 사업체 등을 대상으로 영양표시제도에 대한 홍보교육을 실시하고 본 연구결과를 무료로 배포하고 이를 이용하여 수출할 때 자력으로 직접 labeling을 작성하여 수출이 가능토록 조치할 계획이다.

SUMMARY

- Defining Serving Size of Korean Indigenous Food for Nutrition Fact Labeling -

As required by the Nutrition Labeling and Education(NLEA) of 1990, the final nutritional labeling regulations were published by the Food and Drug Administration and the U. S. Department of Agriculture on 1/6/93 in the Federal Register. The aim of this regulation is to help the consumer to get information on nutrition of the food to take adequate serving size. However, this regulation shall be inconvenient to the food manufacturer or exporter to U. S. A.

Foods regulated by the FDA are required to be labeled by 5/8/94 while those regulated by the USDA until 7/6/94. FDA and USDA now require the following nutrients to be labeled on every foods: Calories, Calories from Fat, Total Fat, Saturated Fat, Cholesterol, Sodium, Carbohydrate, Dietary Fiber, Sugars, Protein, Vitamin A, Vitamin C, Calcium and Iron.

The major items of foods exported to foreign countries comprises Korean indigenous foods and are consumed mainly by overseas Koreans. In fact, indigenous foods in Korea are produced by

small scale or cottage scale industries and cooperatives. By the launching the FDA regulation, They are suffering from the labeling. They are not well equipped in laboratories and are not capable to analysis the mandatory nutrients. Even though they get the result analysed by other analytical laboratories, they are now at a loss how to normalize analysis results of a 100 g sample basis followed to an actual serving size. Because they cannot glean any information of serving size for Korean indigenous foods. At last they gathered every information, they are now in difficulties for formatting label according to the size or patterns of the package as requested by the FDA regulation. So finally they gave up to export foods to U. S. A. It should be emphasized that more than 700 cases are detected in tax agent in 1994 for inadequate label formatting of Korean foods.

To normalize the analysis results of 100g basis to an actual serving, it is essential to define serving size of every foods. In U. S. A., they investigate the serving size through "Nationwide Food Consumption Survey" in 1977 to 1978 and 1987 to 1988. They collected 4595 and 6135 items respectively to determine serving size per capita and classified food into 131 categories to suggest the serving size in domestic measuring units. The reference amount is calculated from the amount of consumption per capita except under 4 years old. The survey will

be continued by every 10 years.

The survey in Korea is quite different from United states. The reliable survey for serving size was not carried out for Korean foods. In 1993, by Korea Advanced Food Research Institute has reported common daily intake of food in Korean families. They gathered information from 1,753 families of 6,404. The reference amount were roughly calculated by dividing the whole amount of consumed foods by number of families and the items are not sufficient only in limited items as well.

To determining serving size is an important for many point of view. It could be adapted to establish policy for food supply, nutrition survey and catering systems. However, this kind of research are not granted for humble result and vast investigation cost high. It cannot be hesitated any more for without actual serving size, the formatting label is not possible and this will cause reducing exports Korean food to abroad.

For three years, potential 400 indigenous food, including exported items by Agricultural Cooperatives, were selected to define serving size and have been analysed for the mandatory nutrients. The regulation of U. S. A. on the serving size and nutrition facts were also investigated to improve label formatting. The 12 nutrients are analysed by AOAC methods and

formatting label were followed by the regulation of FDA for improving exports of our foods.

The final goal of this project is to define serving size of all Korean Food for formatting Nutrition Facts labeling and domestic foods well. At the beginning of the project, 100 items of Korean food to be exported to U. S. A., Canada and Mexico(NAFTA) were settled down to define serving size for labeling. Besides the labeling which is helpful for exporting foods, the result of this project will also be helpful to government to device a policy of food supply, nutritional survey etc.

Also to be helpful for exporting foods, investigate regulations of foreign countries, analyses of nutrition facts of korean foods, formulating a database of nutrients and a develope a software for formulating label and calculating amounts and daily intake for catering system.

CONTENTS

목 차

제1장 : 서론

연구책임자 : 허 우 덕
참여연구원 : 하 재 호
신 동 빈
황 진 봉
구 민 선

여 백

제1절 : 연구의 배경

미국 FDA 의 새로운 영양표시 규정이 94. 5. 8. 부터 시행됨에 따라 모든 대미 수출 식품에 1회급식량에 따른 영양성분을 표기해야함

표시대상

의무대상 : 모든 포장식품

자율시행 : 생 식품중 보사부 장관이 지정한 품목 [주로 원부재료]

미국에서는 소비자의 혼란을 줄이고 건강에 도움이 되는 식품의 선택을 돕기 위해서 1990년의 영양표시 및 교육법에 의해서 1991년 1월 기존의 영양표시에 관한 규정을 대폭 강화하는 최종 안을 발표하여 1994년 5월 이후 표지 되는 모든 제품에 적용되도록 하였다. 이 규정은 미국에서 유통되는 모든 제품에 적용되기 때문에 미국 내로 수입되는 모든 식품에도 적용되고 있다.

또한 영양표지 양식을 새로이 설정하여 모든 영양정보를 "Nutrition Facts" 란 안에 표하도록 하고 영양성분과 더불어 가공식품의 표지에 제품명, 실중량, 명칭 및 주소, 원재료 성분을 반듯이 표시하도록 하

였다. 또한 영양정보를 표기시 표준화된 규정에 따라서 1인 1회 분량을 산출하도록 하였다. 이를 위해 모든 식품을 139개 식품 군으로 묶고 통상 1회 섭취시 소비하는 량(참고량)을 제시하고, 이를 참고하여 정해진 방법에 따라서 1인 1회 분량을 결정하도록 하였다.

그 외에도 식품표지와 표시 상에 사용되는 영양소 함량과 관련한 서술적 표현을 정의하고 그것의 사용 가능한 또는 불가능한 조건을 제시하였으며, 건강관련 강조표시를 허용하면서 그 기준을 제시하였다. 그리고 원재료 표기에 관한 새 규정을 제시하여 모든 원료의 나열 및 과즙음료 내의 총과즙 비율까지도 명기하도록 하였다.

미국이 94. 5. 8. 부터 원부재료를 제외하고 유통되고 있는 모든 가공식품에 영양가 표기를 의무화함에 따라 북미의 경제블럭에 속하는 카나다와 멕시코에서도 자연스럽게 이 제도가 정착되었고 이러한 취지에 호응한 호주의 식품가공업체도 정부가 제도를 지정하지 않았으나 스스로 시행하여 모든 식품에 영양성분을 표기하기 시작하였다. 러시아도 94. 1. 1. 부터 자국에 수입되는 모든 식품에 대해 강제 인증제도를 도입하였으며 우리나라 식품의 주요 수출 대상국인 일본과 중국도 96년 4월과 5월부터 이와 같은 영양성분 표시제도가 시행되고 있다. 유럽에서는 폴란드가 이미 시행을 시작하였으며 EU에서도 일부 식품에 이미 이러한 제도가 도입되어 식품의 영양성분 표시제도는 이제 전세계로 확산될 것으로 보인다. 뿐만 아니라 우리 나라에서도 일부 건강보조식품에 국한되고 있으나 이미 영양표시 제도가 시행되고 있어 본 연구사업의 시대적 필요성이 증폭되고 있다.

미국 FDA 영양 표시 제도에서 영양 성분의 표시는 의무사항과 임의사항으로 분리되며 의무사항은 1회급식량, 단위포장의 급식분, 열량 지방의 열량, 총지방, 포화지방. 콜레스테롤, 나트륨, 총탄수화물, 식이섬유, 당류, 단백질, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘, 철분 등이며 이들 성분의 표기는 일정한 양식에 따라 표기하도록 규정되어있다. 포화지방에서 오는 열량, 스테아릭산, 다가/단일 불포화지방, 칼륨, 가용성 섬유소, 불용성 섬유소, 당알콜, 기타 탄수화물 등의 표기는 생산자의 임의사항으로 분류되어 있다.

그러나 이들 모든 성분의 표기는 식품 100g에 함유된 량을 %나 mg%로 표기하는 것이 아니고 1회섭취량에 대한 각성분의 섭취량을 계산하여 표기하고 하루에 필요한 권장량에 대한 백분율을 환산하여 병기하도록 되어있어 각 식품의 1회 섭취량에 따라 모든 성분의 수치와 권장량에 대한 백분율이 다르게 된다.

미국 FDA 가 제정한 1회 섭취당 통상소비 참고량은 4세이상의 인구집단이 1회 섭취시 통상적으로 소비하는 식품의 양을 반영한 것으로 적절한 국민식품섭취조사에서 공포된 자료를 근거로 제정하였고 한다. 이미 미국은 1977-1978년, 1987-1988년 식품소비조사를 통해 자국에서 유통되고 있는 10730 종류의 식품에 대해서 1회섭취량을 조사한바 있으며 매 10년을 주기로 계속적으로 조사가 실시될 계획이다.

그러나 미국은 우리나라 식품이나 식문화에 대한 정확한 이해가 없어 우리나라 고유의 전통식품 뿐만 아니라 일상적인 식품에 대해서까지 정확한 1회급식량을 책정한다는 것은 매우 어려운 일이다. 또한 1

회 급식량의 결정은 우리나라 식품학계의 중대한 관심사로 기초영양조사, 단체급식 또는 식량수급정책의 수립 등에 필수 불가결한 기초자료가 될 뿐만 아니라 수출업체에게도 영양표시에 가장 절실한 애로사항으로 이로 인하여 수출에 심각한 장애요인으로 되어있다. 우리나라 식품의 수출은 주로 영세업체나 농어민단체에서 일부 전통식품을 위주로 수출이 추진되고 있으나 이러한 업체나 단체에서 영양표시에 대한 문제 해결이 지난하여 수출을 포기하는 사례도 적지 않게 발생하고 있어 매우 심각한 문제가 되고 있다. 따라서 우리나라식품의 1회섭취량에 대한 체계적이고 정확한 산출은 우리나라 식품의 수출 지원을 위해서 반드시 연구되어야될 시급한 과제라고 볼 수 있다.

UR 협상 타결 및 WTO 결성에 따라 세계 각국의 모든 상품은 무역분쟁의 요인을 제거하기 위해서 통일된 국제규격화 경향이 뚜렷해지고 있다. 또한 일정수준의 품질을 유지하기 위하여 권위 있는 연구기관에서 품질일 보증하는 인증제도를 도입하고 있다.

제2절 : 연구개발의 필요성

이러한 영양표시제도는 미국의 시작을 기폭제로 하여 이제 세계 각국이 이를 시행하거나 준비를 하고 있어 조만간에 세계의 모든 나라가 이를 채택할 것으로 예상되여 수출되는 모든 나라에 영양표시를 부착해야 될 것으로 사료된다. 따라서 세계각국의 영양표시제도를 사전에 조사 입수하여 수출시 영양표시의 미비로 인한 수출장애를 사전에 방지해야될 것이다.

미국에서는 소비자의 혼란을 줄이고 건강에 도움이 되는 식품의 선택을 돕기 위해서 1990년의 영양표시 및 교육법에 의해서 1991년 1월 기존의 영양표시에 관한 규정을 대폭 강화하는 최종 안을 발표하여 1994년 5월 이후 표지 되는 모든 제품에 적용되도록 하였다. 이 규정은 미국에서 유통되는 모든 제품에 적용되기 때문에 미국 내로 수입되는 모든 식품에도 적용되고 있다.

이 새로운 영양표시 제도의 주요 내용을 살펴보면 영양표시를 하여야 할 제품의 범위가 확대되어 거의 모든 가공식품에 영양표시가 의무화되었으며, 강제적으로 표시하여야할 항목의 수가 증가되었다. 현재 강제표기 항목은 총열량, 지방에서 오는 열량, 총지방질, 포화지방질, 콜레스테롤, 나트륨, 총탄수화물, 식이섬유, 당류, 단백질, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘, 철 등 14개 항목이다. 또한 임의영양소를 설정하여 제조업자가 포화지방에서 오는 열량, 다가불포화지방질, 단가불포화지방질, 칼륨, 수용성지방, 불용성지방, 당알코올, 기타 탄수화물, 강제항목 이외의 비타민, 무기질 등을 자율적으로 표기하도록 하였다.

또한 영양표지 양식을 새로이 설정하여 모든 영양정보를 "Nutrition Facts" 란 안에 표하도록 하고 영양성분과 더불어 가공식품의 표지에 제품명, 실중량, 명칭 및 주소, 원재료 성분을 반드시 표시하도록 하였다. 또한 영양정보를 표기시 표준화된 규정에 따라서 1인 1회 분량을 산출하도록 하였다. 이를 위해 모든 식품을 139개 식품 군으로 묶고 통상 1회 섭취시 소비하는 량(참고량)을 제시하고, 이를 참고하여 정해진 방법에 따라서 1인 1회 분량을 결정하도록 하였다.

그 외에도 식품표지와 표시 상에 사용되는 영양소 함량과 관련한 서술적 표현을 정의하고 그것의 사용 가능한 또는 불가능한 조건을 제시하였으며, 건강관련 강조표시를 허용하면서 그 기준을 제시하였다. 그리고 원재료 표기에 관한 새 규정을 제시하여 모든 원료의 나열 및 과즙음료 내의 총과즙 비율까지도 명기하도록 하였다.

일본은 새로이 1996년 5월부터 시행중인 영양개선법 17조에 판매하는 식품에 대해 영양표시, 열량표시를 위해 식품영양표시기준을 설정하였다. 이 법은 ①국민의 영양개선 의식의 고조, ②국민영양상태의 정확한 평가 판단 필요 및 명확화, ③국민영양을 개선하는 방법의 강구, ④국민의 건강에 대한 체력 유지향상 도모, ⑤국민의 복지 증진에 기여 등을 배경으로 설정되었다. 대상식품은 특수영양식품, 강화식품, 특별용도 식품, 특정 보건용 식품 등이며, 규제 대상은 열량, 단백질, 지방, 유용성 탄수화물, 나트륨, 영양소 강조를 하는 기타 영양소로 이때 유용성 탄수화물은 식이섬유를 제외한 탄수화물로서 정의한다. 영양소 함량은 100g당, 100ml당 또는 제공당량 또는 조각당의 량으로서 표지에 나타내야 한다. 이 규정은 현재 유예조치 중으로 유예기간은 1998년 3월까지이다.

중국의 경우 수출입식품의 표시관리규정에 식품의 유통기간을 품질보존기간과 보존기간으로 구분하여 표시케하였으며, 유럽의 경우 다른 나라의 경우와 같이 최종 소비자인 국민에게 영양소 정보를 전달하기 위해 단백질, 탄수화물, 지방, 섬유소, 나트륨, 비타민, 무기질을 영양소 표시 항목으로 정하고, 그룹 1과 그룹 2중 한가지로 택하여 식품에 적절한 형태(tabular, linear form)로 표기하도록 하였다. 그룹 1

은 열량, 단백질, 탄수화물 및 지방함량을 표기하는 것이며, 그룹 2는 열량, 단백질, 탄수화물, 당, 지방, 포화지방, 섬유소, 및 나트륨의 함량을 표시지정 영양소로 규정하였다.

한편 우리 나라는 식품 등의 표시기준과 관련된 사항은 식품위생법 제10조에 의거하여 제정되어 1996년 1월부터 시행하고 있다. 내용을 살펴보면 표시기준에 사용되는 용어의 정의, 표시대상식품, 표시사항, 표시방법, 표시사항의 특례 및 세부표시기준이 정의되어 있다. 표시대상식품에 해당되면 제품에 제품명, 제조연월일, 유통기간, 내용량, 원재료명, 함량, 영양성분 등을 반드시 표시하도록 규정하고 있다.

"제10조(표시기준) ① 보건사회부장관은 국민 보건 상 특히 필요하다고 인정하는 때에는 판매를 목적으로 하는 식품 또는 첨가물과 제9조 1항의 규정에 의하여 기준 또는 규격이 정하여진 기구와 용기, 포장의 표시에 관하여 필요한 기준을 정할 수 있다.

② 제 1항의 규정에 의하여 표시에 관한 기준이 정하여진 식품, 첨가물, 용기 및 용구, 포장은 그 기준에 맞는 표시가 없으면 이를 판매하거나 판매 할 목적으로 진열 또는 운반하거나 영업상 사용하지 못한다."

또한 영양성분을 표시하여야 하는 대상은 특수영양표시식품, 건강보조식품, 영양성분표시를 하고자하는 식품으로 규정하고 있다. 이 규정에서 영양성분표시는 제품의 일정량에 함유된 영양소의 함량을 표시하는 것을 말하는 것으로 제품이 판매된 시점에서 100g 당 또는 100ml당 또는 1인 1회분량 당 함유된 값으로 표시하며, 1포장 당 함유된 값으로

표시할 수 있다. 다만 액체에 담긴 것으로 통상 그 액체를 섭취하지 않는 제품은 고형물량에 근거한 함량을 기준으로 산출하여야 한다. 이 때 표기하여야 할 의무표시영양소는 열량, 탄수화물, 단백질, 지방 및 나트륨이며, 자율적으로 표시할 수 있는 영양소는 비타민군, 무기질, 식이섬유소, 당류, 지방산류, 콜레스테롤이다. 또한 "저", "무", "함유", "고" 또는 "풍부" 같은 강조표시는 표시조건을 설정하고 이 기준에 근거한 경우에 한해서만 표시할 수 있게 하였다. 또한 영양소 비교강조표시는 영양소의 함유 사실 또는 함유정도를 "덜", "더", "강화", "첨가" 등과 같은 표현으로 같은 유형의 제품과 비교하여 표시하는 것으로 영양소의 함량 차이를 다른 제품의 표준 값과 비교하여 백분율 또는 절대 값으로 표시할 수 있도록 하였다.

그러나 우리 나라의 영양표시는 일부 제품에만 적용되기 때문에 아직 식품업계 전반적으로 이에 대한 의식이 낮은 형편이다. 이런 상황에서 수출을 하려고 하는 업체로서는 세계 각국의 요구에 충분히 대처하지 못하고 있는 형편이다. 미국의 경우 수입식품에도 각국의 규정이 적용되기 때문에 우리 나라의 수출품도 이에 포함된다. 수출품에 영양성분 표기시에는 영양성분 분석의 근거자료를 갖고 있어, 미국 FDA에서 요구시 즉시 근거자료를 제출하여야 한다. 따라서 우리 나라 일부 업체들이 동종 상품의 영양표기를 그대로 모방하는 경우가 있는데 이것은 문제 발생의 소지가 크기 때문에 주의하여야 한다. 한국에서 미국으로 수출되는 식품중 미국의 영양성분표시 규정에 미비하게 표시하여 통관 억류된 품목중 38%가 농수산식품이며, 이중 대부분이 영양표기 미표기로 이의 조속한 대책 마련이 시급한 실정이다.

위에서 언급한 바와 같이 영양표시제도가 전세계적으로 확산되는 상황에서 이에 적극적으로 대처하여, 우리 나라 식품의 원활한 수출을 위해서는 각국의 영양표시제도를 충분히 파악하고, 각국의 요구에 적합한 영영 성분을 분석하고 영양성분 표지를 해주어야 한다. 하지만 현재 우리 나라에서 미국 등의 수출품에 대해 각국에서 원하는 분석항목을 각국의 요구에 적합하게 모두 분석해 주는 기관이 한국식품개발연구원 외에는 거의 없는 실정이다. 한국식품개발연구원에서는 1994년부터 미국 등의 수출품에 대해 영양성분 분석 업무를 수행하고 있으며, 결과의 공정성을 확보하기 위하여 국가공인시험기관으로 인정받기 위해 추진하고 있다. '97년 현재 650여 품목에 대해 지원하였고, 특히 미국에서 식품의 부착을 의무화하고 있는 특별한 양식의 영양표시("Nutrition Fact")도 1995년부터 제작하여 수출업체를 지원하고 있어 수출에 큰 일조를 하고 있다.

미국은 그 동안 식품의 표지에 수록하는 영양표시에 대해서 임의규정 즉 표시여부를 제조업자가 결정할 수 있으며 다만 표시할 경우에는 일정한 규정에 준해서 표시하도록 운영되어 왔다. 그러나 미의회에서는 국민의 건전한 식생활을 유도하기 위해서 영양표시를 강화하기로 하여 1990년에 "영양표시 및 교육법" 을 제정하였다. FDA에서는 이 법을 근거로 1993년 1. 6. 이제까지의 영양표시에 관한 규정을 대폭 강화하는 최종 안을 발표하였다.

식품에 영양성분을 표기하려는 시도는 식품의 가공율이 증가되고 영양의 불균형으로 비만, 당뇨, 고혈압 등에 의한 각종 성인병이 급증하여

내용누락

내용누락

1인분량이 산정되어 이 작업이 가능해 진다.

- 집단급식장에서 식단작성 및 식품구매에서 각식품의 1인분량이 필수 기초자료 인데 이에 대한 기초자료를 제공해 줄수 있다.

2. 경제적 측면

UR 협상 타결 및 WTO의 결성에 의해서 이제 세계각국의 자유로운 무역으로 우리나라의 농업이 매우 심각한 타격을 받을 것으로 예상되고 있다. 따라서 정부에서는 농어민의 피해를 최소한으로 줄이기 위해서 농특세를 신설하는등 여러가지 방안을 마련하고 있다. 현재 미국에 수출되는 식품의 대부분은 농어민 단체인 단위 농협이나 수협에서 생산되는 제품이 대부분이며 또한 영세가공업 수준의 생산업체가 주종을 이루고있다. 따라서 대미수출에 대한 영양표시지원은 정부차원에서 수출의 촉진과 농어민 수익 증대에 기여할 수있는 적절한 과제로 생각된다.

과거 우리나라식품의 수출량도 미미하였고 수출량의 대부분도 현지 교민이나 중동 등지의 외국에 파견된 한국 근로자에 의한 소비가 주었으나 최근에는 외국인에 의한 소비가 점차 증가되고 있어 점점 우리나라 식품의 국제화가능성이 보이고 있다. 일례로 최근 김치 수출의 예를 볼때 수출물량에서 두드러지게 나타나 87년 보다 141%의 신장세를 보여 88년도의 수출목표인 $12,000의 달성이 무난할 것으로 예상되며 일본이 전년대비 123%로 꾸준히 신장하고 있다. 한편 중동지역은 전년대비 94%로 저조하지만 이 지역의 소비는 주로 우리나라 근로자에 의한

소비가 주종을 이루고 있어 인력송출의 감소에 의한 영향으로 생각되며 김치 수출이 주로 점차 국제적으로 다변화되고 있음을 알 수 있다.

이와같이 우리나라의 전통식품이 점차 국제적 식품으로 많은 나라에서 호응을 얻고 있다. 그러나 아직 우리나라의 전통식품에 대한 체계적 연구가 결여되어 1회급식량의 산정, 영양 성분의 함량등 기초영양학적인 자료가 거의없어 수출시 영양표시 뿐만아니라 단체급식시 급식연구, 국민기초영양실태조사, 식량수급에 관한 정책수립 등에 많은 어려움을 겪고 있다.

따라서 이와같은 기초 영양학적 연구로 우리나라 전통식품에 대한 1회급식량, 영양성분의 함량 등을 연구하여 전통식품의 종주국으로서의 문화적 가치를 보전하고 수출지원, 정책수립 및 급식영양 등에 광범위하게 이용될 수 있는 기본자료를 구축할 수가 있다.

3. 사회적 측면

UR 협상 타결에 의해서 우리나라 농수축산업이 매우 심각한 타격을 받을 것으로 예상되고 있다. 따라서 정부에서는 농어민의 피해를 최소한으로 줄이기 위해서 농특세를 신설하는 등 여러가지 방안을 마련하고 있다. 현재 미국에 수출되는 식품의 대부분은 농어민 단체인 단위 농협이나 수협에서 생산되는 제품이 대부분이며 또한 영세가공업 수준의 생산업체가 주종을 이루고 있다. 따라서 수출식품에 대한 영양 표시 지원은 정부차원에서 수출의 촉진과 농어민 수익 증대에 기여

할 수 있어 농특과제의 특성과 목적에 가장 잘 부합되는 적절한 과제로 생각된다.

제3절 : 지금까지의 연구 실적

국내에서는 현재 1인분량의 결정에 대한 연구가 체계적으로 이루어지지 않고 있으며 이제까지 발표된 자료에는 한국식품연구소의 "가공식품 영양성분표시연구(1993)"가 있다. 이 연구에서는 우리나라 국민 1인당 식품 및 음식의 통상 1회 섭취량을 분석하였다. 이는 1992년도 보사부에서 전국의 2,000가구를 대상으로 조사한 국민영양조사자료를 재입력하여 우리나라 국민 개개인이 통상 1회에 섭취하는 식품의 양을 분석한 것이다. 그러나 이 자료에서 조사단위가 각 개인이 아니라 가구당 섭취량으로 각 개인의 섭취량을 분석하는 데에는 부적합하였다. 이 연구에서는 가구를 구성하고있는 구성원이 4세이상인 총 1,753가구의 6,404명을 대상으로 매 끼니마다 섭취한 식품의 양을 가구 구성원으로 나누어 각 식품별로 1인당 1회 섭취량으로 산출하였다.

미국에서는 1977-1978, 1987-1988 년의 "Nationwide Food Consumption Survey"를 통해 각각 4595 품목과 6135 품목에 대한 통상 1인분량을 산정하였고 이 조사에 누락된 식품들을 추가하여 131가지 식품군에 대하여 1인분량을 가정용 단위로 전환하여 제시하고 있다. 미국 FDA가 제정한 1회 섭취당 통상소비 참고량은 4세이상의 인구집단이 1회 섭취시 통상적으로 소비하는 식품의 양을 반영한 것으로 적절한 국민식품섭취조사에서 공포된 자료를 근거로 제정하였고 한다. 이미 미

국은 1977-1978년, 1987-1988년에 조사를 실시하였으며 매 10년을 주기로 계속적으로 조사가 실시될 계획이다.

제4절 : 현 기술상태의 취약성

1회섭취량은 단순히 1회 섭취하는 식품의 양을 측정하는 작업 뿐만아니라 식문화적 차원과 영양의 균형을 위해 고려되어야 될 사항이 많고 기술개발의 축적에 따라 영양관계 정책수립, 식량수급 등 정부의 식량정책 등에 막대한 이득을 얻을수 있다.

선진 외국의 경우 오래전부터 국민영양에 관심을 두어 이미 장기간의 조사기간을 통하여 국민들이 섭취하는 식품에 대한 섭취량을 조사하였을 뿐만아니라 현재에도 계속하고 있다.

이에 비하여 우리 나라에서의 식량정책은 국민의 영양학적 관심보다는 부족한 식량을 외국으로 부터 원조 또는 수입하는 데에 급급하여 국민의 영양현황이나 섭취량에 대한 관심은 미약하였다. 최근 경제의 발전으로 국민소득이 증가되고 주식인 쌀의 자급도가 해결되었을 뿐만아니라 최근 일부 계층의 영양과잉에 의한 비만이 문제됨에 따라 영양의 섭취에 대한 관심이 고조되기 시작하였다.

그러나 이와같은 식품의 섭취는 연구의 업무량이 방대할 뿐만아니라 고려해야할 여러 가지 인자자 너무 다양하여 국가적 차원에서의 지원이 없이는 이러한 업무를 수행하기가 불가능하여 이러한 연구가 전혀

수행되지 않았다. 한편 일부 단체급식에서의 급식량이 문제가 되어 몇가지 단체급식시 급식량에 대한 연구보고가 있으나 이러한 연구에서도 취급되는 식품의 품목수가 극히 일부분으로 제한되어 있다. 따라서 이러한 분야의 기술축적이 미미한 상태이다.

제5절 : 앞으로의 전망

영양표시의 목적은 앞서 언급한 바와 같이 소비자가 해당 식품을 섭취함으로서 자신에게 필요한 영양소를 얼마나 섭취하는지, 건강유지를 위해 어떤 식품을 선택하는지의 관한 정보를 손쉽게 제공받아 보다 효율적으로 식생활을 할 수 있도록 유도하는 것이라고 할 수 있다. 우리 나라도 이런 소비자의 욕구에 부응하여 1996년 식품 등의 표시기준을 설정하게 되었다. 하지만 영양성분을 표시해야하는 대상이 특수영양식품, 건강보조식품, 영양성분 표시를 하고자 하는 식품으로 지극히 제한적이다. 특수영양식품이라 함은 영유가, 병약자, 노약자, 비만자도는 임산부 등을 위한 용도에 제공할 목적으로 식품원료에 영양소를 가감시키거나 식품과 영양소를 배합하는 등의 방법으로 제조, 가공된 이유식류, 식이섬유가공식품, 조제유류, 영양보충용식품, 특정용도식품 등이며, 건강보조식품이란 건강보조의 목적으로 특정성분을 원료로 하거나 식품원료에 들어 있는 특정 성분을 추출, 농축, 정제, 혼합 등의 방법으로 제조, 가공한 식품을 말하는 것으로 일반 소비자가 일상대상에서 흔하게 접하는 식품이 아니므로, 영양표시 대상식품을 시급히 확대시켜야 한다.

또한 한국인의 식생활에 대한 광범위하고 정확한 분석이 이루어지지 않아서 국민의 영양적 요구에 충분하게 대응하지 못할 뿐만 아니라, 가공식품 및 일품요리 등 식품전반을 포한하는 1인 1회 섭취량에 대한 자료도 충분하게 되어있지 않아서 이에 관련된 연구를 더욱 어렵게 하고 있다. 미국, 일본 등지에서는 자국민에 대한 국민영양 상태와 섭취량 등이 충분하게 조사되어, 어떤 영양소에 국민들이 주의를 하며 섭취하는지, 어떤 영양이 과잉되고 있으며, 음식을 통해 보다 섭취를 늘려야할 영양소는 무엇인지에 대한 국민영양보고서가 이미 이루어져 업계 및 국민의 요구를 충분히 만족시킬 수 있었으나, 아직 우리 나라는 좀더 많은 조사와 연구가 필요하다.

더욱이 영양표시에 대한 요구는 높으나 아직 이해도와 인식도가 아직 낮아서 영양표시에 표기된 숫자가 무엇을 의미하는 지에 대한 인식도가 낮은 실정이다. 그러므로, 국민영양개선을 위해서는 식품의 현명한 선택을 위한 국민적인 계도와 교육을 필요함은 물론, 그에 따른 구체적인 표시기준의 확립 및 보강이 요구된다.

미국에서 시행하고 있는 FDA 영양성분 표시제도는 국내에 유통되는 모든 식품에 대해 소비자가 이를 알 수 있도록 필요한 영양성분의 함량 및 이를 섭취하였을 때 일일 권장량에 대한 섭취 정도를 % 단위로 표기하도록 의무화하였다. 따라서 미국 내에서 생산되는 제품뿐만 아니라 수입되는 모든 식품에도 이 규정이 적용되어 미국내의 생산업체나 미국에 식품을 수출하는 모든 업체에게 여러 가지 측면에서 크게 부담이 되고 있다.

미국이 94. 5. 8. 부터 원부재료를 제외하고 유통되고 있는 모든 가공식품에 영양가 표기를 의무화 함에 따라 북미의 경제블럭에 속하는 카나다와 멕시코에서도 자연스럽게 이 제도가 정착 되고 있으며 이러한 취지에 호응한 호주의 식품가공업체들도 정부가 영양표시제도를 지정하지 않았으나 스스로 시행하여 모든 식품에 영양성분을 표기하기 시작하였다. 러시아도 94. 1. 1. 부터 자국에 수입되는 모든 식품에 대해 강제 인증 제도를 도입하였으며 우리나라 식품의 주요 수출 대상국인 일본과 중국도 96년 4월 및 5월부터 이와같은 영양성분 표시제도를 시행한다고 공표하였다. 유럽에서는 폴란드가 이미 시행을 시작하였으며 EU에서도 금명간 이러한 제도를 도입할 것으로 전망되어 금명간 식품의 영양성분표시 제도는 전세계로 확산될 것으로 보인다.

따라서 영양표시제도는 수출되는 모든 식품에 적용될 것으로 보이며 우리나라 식품의 최대 수출국인 일본과 중국 및 EU에 수출되는 식품에도 영양표시를 부착해야 된다. 따라서 우리 나라 식품의 원활한 수출이 이루어 지도록 농어민, 농어민 단체 및 영세 가공업체 등에게 이 연구결과를 무료로 배포하여 수출식품의 labeling 작성에 직접 활용할 수 있도록 각 시, 도를 방문, 교육과 상담을 계속하여 우리 나라 식품의 수출에 크게 기여할 것으로 생각 된다

또한 미국과 같이 새로 개발되거나 변화하는 식품의 경향에 맞추어 1회급식량의 산정을 매 10년단위로 주기적으로 산정하여 조정할 필요가 있어 계속적인 지원이 필요할 것으로 사료된다.

제2장 : 수출 식품의 영양표시 성분 분석 결과

연구책임자 : 허 우 덕
참여연구원 : 하 재 호
신 동 빈
황 진 봉
구 민 선

목 차

여 백

제1절 : 수출품목의 선정

우리나라에서 1회급식량에 대한 필요성은 오래 전부터 강조되어 왔으나 여러 가지 이유로 지연되었다. 최근 WTO 결성과 UR협상의 타결로 세계는 무한 경쟁의 시대로 접어들었다. 이러한 국제적 무한경쟁에서 우리농어민이 경쟁력을 강화할 수있는 방법중의 하나로 우리나라 전통식품의 품질개선 및 국제화를 유도하여 세계각국에 수출하는 방안이 적극적으로 검토되어야 될 것이다. 따라서 수출경쟁력을 향상시키고 수출지원을 위하여 먼저 세계각국에서 요구하기 시작한 영양성분 표기가 우선 선결되어야할 문제이다. 이러한 시대적 필요성에 따라 우선 수출되고 있는 우리나라 식품을 대상으로 하였다. 품목의 선정 기준은 우리 나라에서 수출되는 식품중 농어민 단체인 농협에서 미국으로 수출되는 품목 중 우리 나라의 전통식품을 위주로 수출량 및 수출빈도 감안하여 95년도 연구 분으로 아래와 같은 100품목을 96년도에는 200품목을 그리고 최종년도에는 100품목 총 400품목을 선정하여 1회급식량을 산정하였으며 아울러 FDA 영양성분 분석 및 label 을 작성하였다.

가. 1차년도 선정품목 및 군집분류형태

품목 번호	품목명	식품공전분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
1	참깨소금	15	22	2
2	들깨분말	15	22	2
3	영지분말	17	22	4
4	메밀가루	20	02	1
5	찰옥수수가	20	01	1
6	찰옥수수	20	01	1
7	감자국수	10	02	1
8	칡국수	10	02	1
9	콩국수	10	02	1
10	취나물	20	12	2
11	고들빼기김	18	13	2
12	인삼김치	18	13	2
13	깻잎김치	18	13	2
14	울외	18	16	2
15	생고추장양념다짐	15	22	2
16	직삼	17	22	4
17	맛김전장	20	19	2
18	마늘백장아	18	16	2
19	전통쫑장아	18	16	2
20	참기름	09	21	2
21	호박당과	02	20	3
22	호박물엿	02	20	3
23	호박범벅엿	02	20	3
24	엽차	11	22	3
25	감잎차	11	22	3
26	두충차	11	22	3
27	녹차	11	22	3
28	토종꿀	02	20	3
29	들기름	09	21	2
30	산딸기쨈	02	20	3
31	사과쨈	02	20	3
32	포도쨈	02	20	3

품목번호	품목명	식품공전분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
33	마늘다대기	15	22	2
34	마늘가루	15	22	2
35	마늘과립	15	22	2
36	구기자과립차	11	22	3
37	구기자액상차	11	22	3
38	구기자농축액	11	22	3
39	감식초	15	22	2
40	조청	02	20	3
41	생강가루	15	22	2
42	쌀래미	01	19	3
43	현미스프	20	03	1
44	시래기추어탕	14	04	2
45	도라지죽	14	03	1
46	당과	02	20	3
47	도라지넥타	07	19	3
48	마분말	20	03	1
49	마차	11	22	3
50	고구마당면	10	02	1
51	감자당면	10	02	1
52	인진쑥엿	02	20	3
53	만남 2종	12	19	3
54	작설차	11	22	3
55	복숭아넥타	12	19	3
56	도라지장아찌	18	16	2
57	무장아찌	18	16	2
58	더덕장아찌	18	16	2
59	오이장아찌	18	16	2
60	통마늘절임	18	16	2
61	청국장	15	17	2
62	취녹말	20	02	1
63	흰강정	01	19	3
64	무우잎말림	20	12	2
65	도토리전분	20	12	2
66	오이지	18	16	2
67	가지말림	20	12	2

품목번호	품목명	식품공전분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
68	고추잎말림	20	12	2
69	고구마순	20	12	2
70	치커리나물	20	12	2
71	다래순	20	12	2
72	영지버섯	17	22	4
73	배추김치	18	13	2
74	파김치	18	13	2
75	백김치	18	13	2
76	풋고추초절임	18	16	2
77	표고버섯(동고)	20	12	2
78	멸치액젓	15	15	2
79	엿기름	20	20	3
80	갓김치	18	13	2
81	메주가루	15	17	2
82	미수가루	20	19	3
83	연산대추	20	18	4
84	통단무지(백색)	18	16	2
85	매향세트1	11	22	3
86	매향세트2	11	22	3
87	청태	20	01	1
88	차조	20	01	1
89	현미찹쌀	20	01	1
90	서리태	20	01	1
91	곡삼	17	22	4
92	얼러지	20	12	2
93	구례산수유	11	22	3
94	결명자차	11	22	3
95	능금쥬스	12	19	3
96	차수수	20	01	1
97	과즐	01	19	3
98	간장	15	17	2
99	된장	15	17	2
100	고추장	15	17	2

나. 2차년도 선정품목 및 군집분류형태

품목 번호	품목명	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
001	키위쨈	02	20	03
002	찰옥수수국수	10	02	01
003	솔잎국수	10	02	01
004	메밀가루	20	02	01
005	쌀국수	10	02	01
006	마국수	01	02	01
007	보리쌀	20	01	01
008	찹쌀가루	20	03	01
009	정원할맥	20	01	01
010	약과	01	19	03
011	수수쌀	20	01	01
012	깐녹두	20	03	01
013	적두	20	03	01
014	현미	20	01	01
015	표고버섯(향고)	20	12	02
016	찹쌀	20	01	01
017	석이버섯	20	12	02
018	생칼국수	10	02	01
019	쌀떡볶이	02	03	01
020	쌀떡	02	03	01
021	속서리태	20	01	01
022	현미국수	10	02	01
023	잣죽	13	03	01
024	통밀국수	10	02	01
025	밀라면	10	02	01
026	냉면	10	02	01
027	비빔냉면	10	02	01
028	백미	20	01	01
029	유부	08	05	02
030	야채죽	14	03	01
031	호박빵	02	02	01
032	노란차조	20	01	01

품목 번호	품목명	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
033	흑임자	20	22	02
034	사리곰탕면	02	02	01
035	생현미가루	20	03	01
036	쑥국수	10	02	01
037	케일국수	10	02	01
038	호박죽	14	03	01
039	짜장생면	10	02	01
040	수제비	10	02	01
041	팥찐빵	02	02	01
042	보리빵	02	02	01
043	맛살	06	08	02
044	식빵	02	02	01
045	동아정과	18	19	03
046	연유	04	19	03
047	가죽참죽장아찌	18	16	02
048	메밀국수	10	02	01
049	더덕	20	12	02
050	고사리	20	12	02
051	무말랭이	20	12	02
052	참치통조림	07	05	02
053	포도식초	14	22	02
054	녹두빈대떡가루	20	08	02
055	마차	20	22	03
056	우리밀건라면	10	02	01
057	새우가루	20	22	02
058	계란연두부	08	05	02
059	도토리묵	02	12	02
060	순두부	08	05	02
061	청포묵	02	12	02
062	두부	08	05	02
063	만두	05	02	02
064	뱅어포	06	07	02
065	밤녹말가루	02	08	02
066	메밀부침가루	02	08	02

품목 번호	품목명	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
067	감자부침가루	02	08	02
068	잣	20	22	02
069	미역	20	04	02
070	재래김	20	07	02
071	황태	06	09	02
072	다시마	20	04	02
073	북어채	06	09	02
074	조미건어포	06	09	02
075	조미놀림오징어	06	09	02
076	토란줄	20	12	02
077	쥐채	06	09	02
078	검은콩분말	20	22	04
079	튀김가루	02	11	02
080	오징어채	06	09	02
081	멸치다시다	06	22	02
082	쇠고기다시다	15	22	02
083	새우콩나물죽	14	03	01
084	북어국	06	04	02
085	부침가루	02	12	02
086	도토리녹말	02	12	02
087	볶음알땅콩	07	19	03
088	목이버섯	20	12	02
089	쇠고기죽	14	03	01
090	잔멸치	06	09	02
091	해장국	15	04	02
092	깍두기	18	13	02
093	까나리액젓	18	15	02
094	참조개젓	18	15	02
095	황새기젓	18	15	02
096	멸치젓	18	15	02
097	새우젓	18	15	02
098	명란젓	18	15	02
099	창란젓	18	15	02
100	아가미젓	18	15	02

품목 번호	품목명	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
101	오징어젓	18	15	02
102	곰국	15	04	02
103	어리굴젓	18	15	02
104	전복죽	15	03	01
105	미역국	15	04	02
106	우거지국	15	04	02
107	쇠고기국	15	04	02
108	육개장	15	04	02
109	오뎅	06	04	02
110	어묵	06	10	02
111	냉콩국수가루	20	02	01
112	날콩가루	20	02	02
113	멸치가루	06	22	02
114	다시마가루	06	22	02
115	하수오	14	22	04
116	죽순	07	12	02
117	고추가루	20	22	02
118	토란국	15	04	02
119	곶고구마	20	11	02
120	고구마줄기나물	20	11	02
121	게살죽	06	03	01
122	참치죽	06	03	01
123	대멸치	20	22	02
124	햄고추장볶음	07	19	02
125	꽁치통조림	06	05	02
126	골뱅이	06	12	02
127	장조림햄	05	19	02
128	맥아물엿	02	22	02
129	카레	15	01	02
130	하이스카레	15	01	02
131	쇠고기맛나	05	22	02
132	둥글레차	20	22	03
133	유자차	11	22	03
134	팝콘	20	11	03

품목 번호	품목명	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
135	솔잎차	11	22	03
136	볶음피땅콩	20	19	03
137	현미녹차	11	22	03
138	밀감통조림	07	19	03
139	솔잎가루	11	22	04
140	버섯더덕마죽차	11	22	04
141	은행마죽	07	03	01
142	무화과쨈	02	20	03
143	칡차	11	22	03
144	거두계피	20	22	03
145	꿀호박쨈	02	20	03
146	가마솥누룽지	02	01	01
147	봉실치	06	09	02
148	감로차	11	22	03
149	은행차	11	22	03
150	현미숭늉	11	22	03
151	선옥차	11	22	03
152	명일엽엿	02	20	03
153	흑염소엿	02	20	03
154	금귤엿	02	20	03
155	영지엿	02	22	03
156	도라지	20	12	03
157	쌀유과	01	19	03
158	참깨유과	01	19	03
159	들깨강정	01	19	03
160	참깨강정	01	19	03
161	호도	20	19	03
162	인제백출	14	22	04
163	포도원액	12	12	03
164	명채	06	12	02
165	호도율무차	11	22	03
166	보리차	11	22	03
167	양평황률	20	18	03
168	우리밀국수	10	02	01

품목 번호	품목명	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
169	감귤쨈	02	20	03
170	곶감차	11	22	03
171	표고버섯가루	20	22	02
172	유자쥬스	12	19	03
173	호박가락엿	02	20	03
174	호박판엿	02	20	03
175	도라지차	11	22	03
176	홍차	11	22	03
177	밤	20	18	03
178	옥수수차	11	22	03
179	매시리	12	19	03
180	매향차	11	22	03
181	전지분유	04	22	03
182	레몬홍차	12	22	03
183	쑥차	11	22	03
184	파인애플쨈	02	20	03
185	포도땅콩쨈	02	20	03
186	후르츠쨈	02	20	03
187	단팥죽	02	02	01
188	프리마	04	22	03
189	솔잎엑기스	14	22	04
190	당귀엑기스	14	22	04
191	청매실엑기스	14	22	04
192	쑥가루	14	22	04
193	홍삼분	14	22	04
194	홍삼정차	11	22	04
195	설악치커리	20	22	04
196	치커리엑기스	11	22	04
197	치커리티백	11	22	04
198	설록차	11	22	04
199	작설차	11	22	04
200	인삼티백	11	22	04

다. 3차년도 선정품목 및 군집분형태

품목 번호	품목명	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
001	흑미	20	01	01
002	콩나물국밥	07	01	01
003	즉석생칼국수	10	02	01
004	감자수제비	10	02	01
005	북어죽	07	03	01
006	콘스프	07	03	01
007	손북어국밥	07	04	01
008	육개장밥	07	04	01
009	메밀생면	10	02	01
010	김치생라면	10	02	01
011	삼계탕	05	04	01
012	생우동	10	02	01
013	비빔면	10	02	01
014	은행잣마죽	20	03	01
015	쇼킹면	10	02	01
016	큰생우탕면	10	02	01
017	수제비국수	10	22	01
018	된장다시다	15	22	02
019	고등어통조림	07	19	02
020	양파식초	15	22	02
021	노가리	06	12	02
022	완두(말린 것)	20	01	02
023	마른해삼	06	06	02
024	마른홍합	06	06	02
025	마른전복	06	06	02
026	불낙덮밥소스	07	22	02
027	쇠고기덮밥소스	07	22	02
028	닭고기덮밥소스	07	22	02
029	해물덮밥소스	07	22	02
030	암치포	06	12	02
031	김치전	15	08	02
032	양송이버섯(can)	07	05	02

품목번호	품목명	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
033	밤가루	20	19	02
034	양념곱창볶음	05	09	02
035	막장	18	17	02
036	락교	20	19	02
037	도가니탕	07	19	02
038	꼬막	07	19	02
039	현미유	09	21	02
040	쇠고기갈비양	15	22	02
041	냉모밀스프	15	22	02
042	볶음고추장	15	22	02
043	된장찌개	07	05	02
044	해물탕	07	05	02
045	버섯매운탕	07	05	02
046	닭고기육개장	07	04	02
047	자외젓	18	15	02
048	들깻잎(can)	18	12	02
049	꼬리곰탕	07	04	02
050	냉콩국수	10	02	02
051	국내기멸치	15	22	02
052	쇠고기만두전	07	02	02
053	흰곤약	06	05	02
054	미정.미향	15	22	02
055	진육수	15	22	02
056	부대찌개	07	05	02
057	다시마튀각	01	11	02
058	곱창전골	07	05	02
059	쌈장	15	17	02
060	조미유부피	08	05	02
061	느타리버섯	20	05	02
062	꽃게탕	07	04	02
063	고추장굴비	18	16	02
064	성게젓	18	15	02
065	골뚜기젓	18	15	02
066	갈비탕	07	04	02

품목 번호	품 목 명	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
067	족탕	07	04	02
068	사골가루	09	04	02
069	쌍화차	11	22	03
070	생강차	11	22	03
071	동규자차	11	22	03
072	들깨차	11	22	03
073	메밀녹차	11	22	03
074	모과차	11	22	03
075	매실차	11	22	03
076	황도	07	18	03
077	국화차	11	22	03
078	송화가루	20	22	03
079	솔의눈	12	22	03
080	마이빈(감식초음료	12	19	03
081	땅콩강정	01	19	03
082	검정깨강정	01	19	03
083	쑥유과	01	19	03
084	쑥산자	01	19	03
085	피자소스	15	22	03
086	대추음료	11	22	03
087	전통감주	11	22	03
088	배음료	11	22	03
089	호박씨강정	01	19	03
090	죠리퐁	01	19	03
091	보리강정	01	19	03
092	미역강정	01	19	03
093	사과전과	01	19	03
094	솔잎미숫가루	20	19	03
095	새우칩	01	20	03
096	누룽지맛사탕	02	20	03
097	솔아라리	12	09	04
098	진솔가루	20	22	04
099	치커리음료	11	22	04
100	영지차	11	22	04

제2절 : 영양성분 분석

FDA 영양성분 의무표기 항목인 열량, 지방에서 오는 열량, 총지방, 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨, 총탄수화물, 식이섬유, 단백질, 당류, 비타민A, 비타민 C, 칼슘, 철 등 Label 작성에 필요한 영양성분을 분석하였으며 분석방법은 FDA 규정에 의한 공인 분석방법인 AOAC 방법중 시료의 분류에 의한 전처리 방법을 채택하여 분석하였다.

1. 회분: AOAC 분석법중 940.26A, 920.153, 925.51A, 950.14A, 920.100A,B, 925.49A,C,D, 972.15, 945.18C, 930.22, 935.42, 945.46, 920.117, 930.30, 920.108, 945.48B,D,E, 920.115E, 938.08, 986.25A, 950.49, 923., 03, 935.39B, 941.12,에 의거 분석

2. 칼슘 : AOAC 분석법중 968.08, 975.03, 980.03, 965.09, 953.01, 985.01, 921.01, 983.19, 968.31, 945.41, 944.03, 991.25, 984.27, 985.35에 의거 분석

3. 콜레스테롤: AOAC 분석법중 976.26에 의거 분석

4. 식이섬유: AOAC 분석법중 985.29에 의거 분석

5. 지방: AOAC 분석법중 960.39, 976.21, 985.015, 920.39B,C, 945.18A, 945.38F, 933.05, 905.02, 989.05, 938.06, 920.111, 989.04, 952.06, 945.48, 932.06, 948.15, 9860.25, 925.32, 948.22, 950.54, 945.44, 963.15, 925.07, 920.177, 920.172, 963.22에 의거

분석

6. 수분: AOAC 분석법중 925.04, 9869.21, 972.20, 977.10, 984.20, 920.116, 930.15, 931.04, 935.29, 941.08, 948.12, 952.08, 984.25, 985.14, 950.46B, 920.151, 925.40, 926.008, 926.12, 927.05, 934.06, 920.115, 925.030에 의거 분석

7. 단백질: AOAC 분석법중 981.10, 955.04, 977.02, 920.152, 939.02, 990.03, 990.02, 920.87945.18B, 930.25, 950.36, 991.20, 991.22, 991.23, 991.21, 930.33, 930.29, 967.12, 975.17, 975.18, 975.16, 986.25C, 928.08, 950.48, 935.39C, 에 의거 분석

8. 나트륨: AOAC 분석법중 985.35, 956.01, 953.01, 980.03966.16, 990.23, 969.23, 976.25, 984.27에 의거 분석

9. 당: AOAC 분석법중 982.14, 980.13, 984.17, 977.20에 의거 분석

10. 비타민 A: AOAC 분석법중 974.29, 992.04, 992.06에 의거 분석

11. 비타민 C: AOAC 분석법중 984.26, 967.21, 967.22, 985.33에 의거 분석

12. 총탄수화물: 가용성 무질소물로 수분 지방 단백질 및 회분을 제한 량으로 산출

13. 열량: 열량은 탄수화물 4Cal, 단백질 4Cal, 지방 9Cal로 환산

14. 불포화지방: 979.19, 957.13에 의거 분석

15. 철:968.08, 975.03, 980.03, 965.09, 953.01, 945.40, 950.39, 944.02, 984.27, 985.35, 990.05에 의거 분석

제3절 : 선정 품목의 FDA 영양표시성분 분석결과

1. 1차선정 품목의 FDA 영양표시성분 분석결과

번호	품 목	총지방	포화지방	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민 A	비타민 C	칼슘	철
004	메밀가루	2.7	0.6	0.0	31.6	72.5	4.0	1.3	12.6	0.0	0.0	9.2	2.1
005	찰옥수수가루	6.1	1.1	0.0	40.5	72.3	6.5	2.2	10.0	0.0	0.0	5.8	4.7
007	감자국수	0.2	0.1	0.0	868.9	76.3	2.6	1.2	10.8	0.0	0.0	22.0	3.2
008	칡국수	0.2	0.0	0.0	878.4	78.6	2.5	1.1	9.6	0.0	0.0	51.4	2.0
009	콩국수	0.5	0.1	0.0	928.2	76.3	3.7	1.9	12.2	0.0	0.0	28.1	3.1
011	고들빼기김치	1.0	0.2	0.3	1861.6	8.0	5.0	3.0	4.1	0.0	0.0	71.8	1.3
013	깻잎김치	0.9	0.2	0.3	1615.2	8.0	5.0	3.0	4.1	0.0	0.0	71.8	1.3
017	맛김전장	24.7	3.5	4.0	4296.2	32.6	27.1	0.0	29.8	0.0	206.9	310.7	3.6
018	마늘백장아찌	0.3	0.1	0.0	1531.2	7.4	3.3	4.1	1.5	0.0	0.0	17.4	0.7
019	전통쫑장아찌	1.0	0.2	0.2	2850.1	33.9	6.7	29.9	3.4	0.0	0.0	56.1	2.1
020	참기름	100	14.1	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	0.1
029	들기름	100.0	8.3	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.6	0.1
033	마늘다대기	0.2	0.0	0.0	628.0	26.1	6.4	10.8	6.6	0.0	0.0	7.8	1.7
043	현미수프	1.4	0.6	0.0	1903.7	80.7	3.0	4.0	8.5	0.0	0.0	59.5	1.9
044	시래기추어탕	1.3	0.5	14.2	432.1	3.9	2.8	0.0	3.6	0.0	0.0	75.5	1.3
048	마분말	0.5	0.2	0.4	152.9	76.7	8.4	8.6	13.2	0.0	0.0	129.7	2.6
051	감자당면	0.0	0.0	0.0	10.3	82.3	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	29.6	2.1
060	통마늘절임	0.2	0.1	0.0	2715.1	11.8	3.1	4.3	2.3	0.0	0.0	26.2	8.1
067	가지말림	1.0	0.2	0.0	75.2	67.7	38.7	27.2	10.4	0.0	0.0	142.7	6.0
073	배추김치	0.5	0.1	0.3	809.8	4.6	2.8	1.7	1.8	0.0	4.8	36.1	0.5

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
077	표고버섯(동고)	1.3	0.3	0.0	67.5	67.0	41.6	20.2	17.0	0.0	0.0	4.9	4.0
078	멸치액젓	0.1	0.0	0.2	11694.5	1.6	0.0	0.0	5.1	0.0	0.0	29.4	0.5
098	간장	0.0	0.0	0.0	5017.0	5.0	0.0	1.0	6.6	0.0	0.0	33.3	2.4
099	된장	6.6	1.1	0.0	3646.5	9.5	6.5	0.0	8.6	0.0	0.0	48.3	3.2
100	고추장	2.2	0.4	0.7	3972.7	42.2	7.3	34.2	6.6	0.0	0.0	28.3	1.8
001	참깨소금	57.1	7.5	0.0	4.8	13.4	12.8	0.0	24.1	0.0	0.0	449.3	4.2
002	들깨분말	54.7	4.7	0.0	5.6	6.9	4.5	2.2	31.6	0.0	0.0	281.3	4.3
024	엽차	0.4	0.3	0.0	45.1	90.6	0.0	89.1	0.2	0.0	0.0	6.6	0.5
025	감잎차	5.9	3.0	0.0	177.8	69.1	53.2	5.8	10.7	0.0	7.4	2190.1	6.6
026	두충차	6.6	2.2	0.0	55.9	68.7	44.8	8.2	13.1	0.0	0.0	1496.2	5.6
027	녹차	4.2	1.8	0.0	76.5	64.5	36.4	4.2	22.4	0.0	54.0	429.5	5.8
028	토종꿀	0.0	0.0	0.0	6.8	82.9	0.0	62.9	0.1	0.0	0.0	11.8	1.6
031	사과잼	0.0	0.0	0.0	55.5	26.3	0.8	17.9	0.0	0.0	9.5	8.7	1.5
034	마늘가루	0.7	0.2	0.0	39.2	70.6	27.6	3.9	18.4	0.0	0.0	23.6	6.0
035	마늘과립	0.5	0.1	0.0	35.3	70.7	29.7	3.4	18.4	0.0	0.0	20.0	3.7
036	구기자 과립차	0.6	0.5	0.0	43.9	90.0	0.3	84.7	0.2	0.0	0.0	3.2	1.2
037	구기자 액상차	0.1	0.0	0.0	11.3	6.8	0.0	6.4	0.2	0.0	0.0	2.0	0.4
038	구기자 농축액	0.1	0.0	0.0	17.1	11.6	0.0	11.5	0.1	0.0	37.8	7.7	0.3
039	감식초	0.0	0.0	0.0	31.3	4.7	0.0	2.6	0.2	0.0	0.0	6.3	1.3
040	조청	0.0	0.0	0.0	24.1	75.7	0.0	45.6	0.9	0.0	0.0	14.5	2.2

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
041	생강가루	4.3	2.4	0.0	146.7	66.9	17.5	1.2	14.8	0.0	0.0	61.2	5.0
042	쌀래미	8.0	5.6	2.5	18.9	78.5	3.2	13.7	7.8	0.0	0.0	27.3	5.6
047	도라지넥타	0.2	0.0	0.0	7.2	8.6	0.4	7.5	0.2	0.0	0.0	5.4	0.4
049	마차	0.7	0.4	0.3	922.5	86.2	9.0	25.0	4.4	0.0	0.0	36.1	0.5
052	인진쑥엿	0.0	0.0	0.0	237.6	55.5	0.0	5.1	14.3	0.0	0.0	389.2	130.7
053	만남주스	0.1	0.0	0.0	6.7	11.5	0.0	9.8	0.2	0.0	14.5	2.6	0.6
055	복숭아넥타	0.2	0.1	0.0	8.1	12.3	0.2	10.5	0.2	0.0	83.4	2.5	0.6
072	영지버섯	3.2	0.6	0.0	10.8	82.0	73.7	0.0	10.6	0.0	0.0	145.4	10.1
082	미싯가루	5.3	0.5	0.0	128.9	72.2	8.0	0.0	14.4	0.0	0.0	79.1	5.9
095	능금주스	0.0	0.0	0.0	7.7	10.7	0.1	10.2	0.2	0.0	1.2	2.1	1.0
006	찰옥수수	4.0	3.0	0.0	55.7	80.6	3.7	37.0	8.8	0.0	0.0	33.6	5.5
010	취나물	5.2	1.9	0.0	215.9	34.1	0.0	14.6	16.7	0.0	0.0	4.5	5.6
012	인삼김치	0.0	0.0	0.0	6935.7	1.4	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	12.4	3.1
014	울외	0.0	0.0	0.0	4.2	14.5	0.0	14.4	0.1	0.0	7.9	2.8	0.7
021	호박당과	0.5	0.4	0.0	75.3	90.6	0.5	79.9	0.1	0.0	0.0	2.6	0.8
023	호박범벅엿	0.3	0.1	0.5	804.7	88.2	2.8	40.0	5.1	0.0	0.0	9.9	2.5
057	무우짱찌	27.0	6.5	0.0	5970.4	23.5	23.4	13.1	27.1	0.0	0.0	117.1	10.7
058	더덕짱아찌	0.0	0.0	0.0	35666.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	1.2
059	오이짱아찌	0.0	0.0	0.0	38469.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.4	1.0
062	칡녹말	1.2	0.3	0.0	67.8	72.6	18.1	11.6	14.8	0.0	0.0	297.2	4.0

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
066	오이지	0.0	0.0	0.0	35859.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.7	4.6
068	고추잎말림	1.3	0.3	0.0	15.8	81.7	7.6	74.5	5.4	0.0	0.0	121.9	1.3
069	고구마순	0.1	0.0	0.0	299.5	61.5	3.7	28.1	22.2	0.0	0.0	8.6	7.8
071	다래순	3.5	0.4	0.0	157.5	6.7	0.0	1.9	1.3	0.0	0.0	2.0	0.7
074	파김치	0.6	0.3	0.0	18.5	60.5	0.7	56.4	0.0	0.0	0.0	4.7	1.9
075	백김치	8.4	1.5	0.0	4517.4	8.5	7.2	0.0	15.9	0.0	0.0	84.2	8.6
079	엿기름	100.0	17.2	0.0	7.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.1
080	갓김치	0.4	0.2	0.0	36.3	60.1	0.7	57.1	0.3	0.0	0.0	6.3	1.8
084	통단무지	5.0	2.4	0.0	507.8	6.0	0.0	5.8	69.1	0.0	0.0	36.6	2.2
085	매향세트1	0.2	0.1	0.0	6.5	61.5	1.7	58.7	0.4	0.0	0.0	6.8	1.0
086	매향세트2	0.4	0.1	0.0	350.7	55.1	3.2	49.6	1.5	0.0	0.0	14.3	4.3
088	차조	25.9	14.2	0.0	154.8	61.4	4.1	34.3	8.1	0.0	0.0	131.5	2.5
093	구례산수유	2.7	1.1	1.0	389.6	66.1	39.7	12.4	18.2	16855.8	0.0	563.5	21.8
096	차수수	27.0	15.2	0.0	146.8	60.7	6.6	34.5	8.4	20.8	0.0	104.5	2.6
097	과즐	0.3	0.1	0.0	6.5	3.5	3.1	0.0	2.4	0.0	0.0	16.1	1.6
003	영지분말	3.2	0.6	0.0	10.8	82.0	73.7	0.0	10.6	0.0	0.0	145.4	10.1
015	생고추 양념다짐	4.1	1.0	0.0	4515.0	21.9	7.9	12.8	5.1	0.0	0.0	97.3	6.9
016	직삼	0.9	0.2	0.0	133.2	72.3	14.4	10.1	11.7	0.0	0.0	209.7	6.8
022	호박물엿	0.9	0.2	0.0	57.3	72.4	14.5	36.5	12.7	0.0	46.2	197.3	5.4
030	산딸기쨈	0.2	0.1	0.0	50.7	25.5	0.7	21.3	0.0	0.0	22.6	8.3	0.7

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
032	포도쨈	0.0	0.0	0.0	55.8	25.2	0.4	20.5	0.0	0.0	33.7	9.7	1.9
045	도라지죽	0.6	0.3	8.2	12724.1	0.9	0.0	0.0	5.5	0.0	0.0	50.5	0.8
046	당과	1.2	0.3	0.1	14.9	86.9	15.2	62.1	1.4	0.0	0.0	49.7	1.3
050	고구마당면	3.4	0.8	0.2	723.4	2.7	0.3	0.8	4.5	0.0	0.0	21.4	0.9
054	작설차	2.7	0.6	0.0	36.1	75.4	24.6	2.1	15.6	0.0	17.4	235.7	4.6
056	도라지장아찌	0.6	0.2	0.3	62.3	87.1	8.7	64.9	2.9	0.0	8.3	62.4	2.5
061	청국장	3.8	0.6	0.8	4058.6	24.5	6.6	21.9	10.6	0.0	0.0	62.4	2.4
063	홍강정	8.1	1.1	0.0	9.4	79.9	1.0	21.6	1.7	0.0	0.0	4.2	0.6
064	무우잎말림	0.7	0.1	0.0	233.5	67.5	26.7	31.3	11.3	0.0	73.6	241.2	7.2
065	도토리전분	4.4	0.7	0.7	3543.5	19.9	2.0	9.4	13.2	0.0	0.0	49.6	2.2
070	치커리나물	0.8	0.3	0.0	238.2	81.6	17.5	19.4	6.1	0.0	0.0	159.1	8.5
076	풋고추절임	11.1	2.5	0.0	59.7	60.8	39.9	15.5	15.6	0.0	1.4	72.4	4.7
081	메주가루	2.9	0.9	0.0	314.8	1.6	1.0	0.1	5.9	0.0	0.0	184.7	0.5
083	연산대추	0.0	0.0	0.0	8.3	8.8	0.0	8.4	0.2	3.6	30.3	2.1	0.3
087	청태	1.9	1.0	0.0	1946.8	6.5	0.0	6.2	79.4	0.0	0.0	209.3	6.2
089	현미찹쌀	0.2	0.0	0.2	12.4	82.4	0.6	0.1	7.8	0.0	0.0	5.1	0.3
090	서리태	14.9	3.5	0.0	43.7	53.7	14.1	8.9	15.6	0.0	0.0	15.7	4.3
091	곡삼	0.0	0.0	0.0	85.8	71.9	17.6	20.3	12.2	0.0	0.0	121.0	22.5
092	얼러지	1.5	0.3	0.7	5070.2	26.1	1.7	15.7	10.9	0.0	0.0	36.7	1.9
094	결명자차	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	1.9	1.6

2. 2차선정 품목의 FDA 영양표시성분 분석결과

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
1	키위잼	0.2	0.0	0.0	1.2	47.0	0.7	40.2	0.4	0.0	6.2	14.4	0.3
2	찰옥수수국수	0.6	0.0	0.0	690.8	71.9	0.4	1.6	11.0	0.0	0.0	35.8	2.0
3	솔잎국수	0.8	0.0	0.0	810.6	71.5	1.6	1.8	11.0	516.5	2.9	41.2	2.2
4	메밀가루	2.9	0.7	0.0	33.0	67.7	4.9	1.3	13.6	0.0	0.0	25.0	4.3
5	쌀국수	0.0	0.0	0.0	919.1	80.5	0.7	0.0	3.7	0.0	0.0	13.7	5.5
6	마국수	0.2	0.1	0.0	874.4	78.6	2.5	1.1	9.6	0.0	0.0	51.4	202
7	보리쌀	2.0	0.5	0.0	3.0	74.8	1.2	1.1	11.2	0.0	0.0	43.0	5.4
8	찹쌀가루	0.4	0.1	0.0	4.0	83.4	0.3	2.4	6.6	0.0	0.0	12.0	0.8
9	정원할맥	1.2	0.3	0.0	6.0	76.9	0.5	1.5	9.8	0.0	0.0	88.9	10.4
10	약과	16.2	2.9	0.0	48.7	72.0	2.9	20.4	5.2	0.0	0.0	14.1	2.3
11	수수	2.6	0.6	0.0	2.0	73.9	0.4	1.5	9.5	0.0	0.0	6.0	1.5
12	깐녹두	1.0	0.3	0.0	5.0	59.4	3.5	1.9	21.2	120.0	0.0	189.0	3.4
13	적두	0.6	0.1	0.0	4.0	60.9	3.7	1.6	21.4	0.0	0.0	124.0	5.2
14	현미	2.5	0.5	0.0	6.0	80.6	1.3	2.5	7.2	0.0	0.0	41.0	2.1
15	표고버섯(향고)	1.1	0.2	0.0	36.1	74.1	38.9	21.0	13.6	0.0	0.0	4.8	2.8
16	찹쌀	1.2	0.5	0.0	3.0	77.1	1.2	2.2	8.7	0.0	0.0	42.0	1.3
17	석이버섯	3.0	0.0	0.0	38.5	72.4	9.6	19.6	8.1	0.0	0.0	32.0	0.6
18	생칼국수	0.1	0.0	0.0	58.1	17.3	0.1	2.1	2.8	27.3	0.0	5.8	0.7
19	쌀떡볶이	1.2	0.6	0.0	26.3	46.5	1.1	1.2	5.5	0.0	0.0	26.8	4.3
20	쌀떡	0.5	0.0	0.0	20.5	52.2	0.5	0.2	4.7	0.0	0.0	2.0	2.0

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
21	속서리태	17.8	2.5	0.0	5.0	41.1	4.5	1.8	41.8	0.0	0.0	23.0	7.5
22	현미국수	0.7	0.0	0.0	0.6	75.8	0.4	1.7	11.3	0.0	0.0	39.2	2.1
23	잣죽	3.5	0.3	0.0	157.5	6.7	0.0	1.9	1.3	0.0	0.0	2.0	0.7
24	통밀국수	0.7	0.0	0.0	0.3	75.2	0.5	1.7	11.7	0.0	0.0	42.2	2.2
25	밀라면	16.4	8.2	0.0	1250.3	81.4	0.4	6.4	9.3	0.0	0.0	56.9	2.0
26	냉면	0.1	0.0	0.0	1256.4	49.2	2.2	4.6	7.8	0.0	0.0	25.3	3.4
27	비빔냉면	0.2	0.0	0.0	1357.2	70.6	4.6	7.8	9.1	0.0	0.0	30.4	6.3
28	백미	1.3	4.3	0.0	2.0	73.1	0.3	1.8	1.3	0.0	0.0	6.0	0.5
29	유부	23.8	4.1	2.0	14.1	0.7	0.0	0.5	22.2	0.0	0.0	168.9	3.5
30	야채죽	4.6	0.9	0.0	98.3	4.9	1.0	0.0	0.8	0.0	0.0	3.9	1.5
31	호박빵	1.8	0.2	0.0	195.0	14.7	0.5	2.8	3.8	975.8	9.0	43.0	2.7
32	노란차조	2.7	0.8	0.0	3.0	75.6	0.5	1.7	10.5	0.0	0.0	11.0	2.0
33	흑임자	51.1	7.3	0.0	47.5	21.0	18.5	1.7	21.6	0.0	0.0	970.4	6.3
34	사리곰탕면	13.0	5.2	3.7	2402.8	58.8	2.4	5.6	15.0	0.0	0.0	27.2	2.9
35	생현미가루	2.1	0.3	0.0	11.0	77.1	0.8	1.3	7.4	0.0	0.0	21.0	3.4
36	쑥국수	0.5	0.0	0.0	0.3	68.1	0.5	0.5	11.2	683.3	0.2	45.1	2.2
37	케일국수	0.1	0.0	0.0	710.1	75.8	2.8	2.7	10.5	0.0	0.0	51.9	8.7
38	호박죽	1.3	0.9	0.0	231.9	89.7	2.4	17.8	7.2	0.0	0.0	95.6	3.5
39	짜장생면	12.0	6.0	0.0	50.4	48.7	0.2	12.0	5.8	111.6	0.0	19.2	1.1
40	수제비	0.9	0.1	0.0	1.6	60.7	0.2	5.9	8.3	0.0	0.0	9.6	1.1

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
41	팥찐빵	2.5	0.4	0.0	210.0	14.7	0.5	12.8	2.5	0.0	0.0	48.5	2.5
42	보리빵	1.8	0.2	0.0	180.6	9.5	0.8	3.1	2.1	0.0	0.0	19.5	2.1
43	맛살	0.2	0.0	6.0	511.4	18.0	1.0	4.4	7.7	0.0	0.0	86.7	0.5
44	식빵	1.4	0.4	0.0	216.3	61.6	0.5	1.4	11.2	0.0	0.0	14.0	1.2
45	동아정과	0.2	0.1	0.0	11.7	80.5	6.8	60.5	1.0	0.0	0.0	25.8	0.6
46	연유	7.3	0.0	0.0	140.0	16.3	0.0	7.3	8.0	180.0	2.0	225.0	0.1
47	가죽참죽장아찌	0.0	0.0	0.0	355.2	2.9	1.7	0.0	0.5	0.0	0.0	27.1	2.5
48	메밀국수	0.1	0.0	0.0	669.3	78.3	2.3	0.7	6.0	0.0	0.0	15.1	3.3
49	더덕	0.5	0.2	0.0	152.9	52.2	0.5	0.1	4.7	0.0	0.0	2.0	2.0
50	고사리	0.7	0.3	0.0	136.9	45.3	11.0	0.1	23.7	60.0	0.0	225.0	9.5
51	무말랭이	0.7	0.1	0.0	233.5	67.5	26.7	31.3	11.3	0.0	73.6	241.1	7.2
52	참치통조림	20.0	3.5	35.1	0.0	20.3	0.0	0.3	21.7	0.0	0.0	304.0	5.0
53	포도식초	0.0	0.0	0.0	5.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
54	녹두빈대떡가루	2.7	0.6	0.0	31.6	72.5	4.0	1.3	12.6	0.0	0.0	9.3	2.2
55	마차	0.6	0.4	0.3	922.5	86.2	9.0	25.0	4.4	0.0	0.0	27.9	2.0
56	우리밀건라면	14.6	7.6	4.9	1817.5	65.1	0.7	5.5	11.2	0.0	0.0	16.8	2.5
57	새우가루	2.0	0.0	0.0	600.0	9.6	0.0	0.1	74.6	248.0	0.0	238.0	8.4
58	계란연두부	8.2	1.9	125.1	128.1	4.2	0.1	0.9	13.8	258.5	0.0	60.1	2.9
59	도토리묵	0.1	0.0	0.0	3.0	11.5	0.5	0.2	0.2	15.0	0.0	12.0	0.2
60	순두부	2.5	0.4	0.0	797.4	4.1	0.4	1.5	3.2	0.0	0.0	120.0	1.3

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
61	청포묵	0.1	0.0	0.0	16.0	24.8	0.2	2.4	4.5	0.0	0.0	58.0	2.5
62	두부	2.5	0.6	0.0	723.5	4.1	0.4	2.5	3.2	0.0	0.0	120.0	1.3
63	만두	6.7	2.2	5.7	642.5	25.6	3.0	2.2	7.5	0.0	0.0	23.9	0.9
64	뱅어포	8.2	4.8	251.0	715.0	10.9	0.0	8.2	56.2	0.0	0.0	1056	3.2
65	밤녹말가루	0.1	0.0	0.0	40.5	88.3	7.5	2.2	1.0	0.0	0.0	5.8	4.7
66	메밀부침가루	1.2	0.3	0.0	16.6	74.6	2.6	0.9	10.4	0.0	0.0	18.0	3.2
67	감자부침가루	5.0	0.5	0.0	21.5	72.3	0.5	0.5	11.8	0.0	0.0	15.0	0.7
68	잣	64.2	5.1	0.0	4.0	74.4	0.9	64.2	18.6	53.0	0.0	13.0	4.7
69	미역	2.9	0.3	0.0	6100.0	39.2	2.4	2.9	20.0	5550.0	18.0	859.0	9.1
70	재래김	0.9	0.1	0.0	970.0	32.0	2.1	0.9	40.0	0.0	5.0	11.1	13.2
71	황태	1.5	0.8	250.8	500.0	1.2	0.0	0.0	59.9	0.0	0.0	130.0	2.3
72	다시마	1.1	0.5	0.0	3100.0	46.3	4.1	1.1	7.4	0.0	0.0	951.5	12.5
73	북어태	2.8	1.5	281.4	589.6	1.1	0.0	1.0	74.7	0.0	0.0	507.1	6.9
74	조미건어포	4.8	2.2	797.0	952.0	20.0	0.0	19.5	49.0	0.0	0.0	27.3	13.2
75	조미눌림오징어	5.0	2.4	776.2	507.8	6.0	0.0	5.8	69.1	0.0	0.0	36.6	2.2
76	토란줄	2.4	0.4	0.0	213.9	49.5	28.5	0.0	20.5	0.0	0.0	1950	21.5
77	쥐채	1.9	1.0	233.5	1946.8	6.5	0.0	6.2	79.4	0.0	0.0	209.3	6.2
78	검은콩분말	16.8	2.6	0.0	68.9	25.3	18.0	5.6	46.3	0.0	0.0	252.1	8.4
79	튀김가루	1.0	0.2	0.0	25.0	73.6	1.4	0.9	10.4	0.0	0.0	48.0	1.2
80	오징어채	2.1	1.0	260.0	944.8	26.4	0.0	25.3	39.4	0.0	0.0	14.0	5.8

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
81	멸치 다시다	3.7	1.7	45.6	20358.0	27.4	8.5	39.2	2.8	0.0	0.0	665.0	41.7
82	쇠고기 다시다	2.4	0.9	2.6	25765.0	27.7	6.4	36.4	19.0	0.0	0.0	37.1	4.5
83	새우 콩나물죽	0.1	0.0	0.4	262.2	11.5	1.3	2.2	1.3	0.0	0.0	9.9	0.7
84	북어국	3.7	0.8	83.0	5620.8	46.0	2.6	5.7	33.6	0.0	0.0	238.8	2.2
85	부침가루	1.2	0.3	0.0	16.6	74.6	2.6	0.9	10.4	0.0	0.0	18.0	3.2
86	도토리 녹말	1.7	5.4	0.0	20.3	13.0	0.9	1.7	0.5	25.0	0.0	15.5	1.4
87	볶음알 땅콩	42.3	3.3	0.0	331.2	12.2	5.8	6.1	25.9	0.0	0.0	254.8	3.9
88	목이버섯	0.9	0.1	0.0	28.0	12.9	0.9	1.3	0.0	0.0	83.2	2.0	6.2
89	쇠고기죽	3.1	0.5	0.0	134.5	6.9	0.0	1.7	1.4	0.0	0.0	4.4	1.5
90	잔멸치	6.0	0.1	65.9	874.3	0.9	0.0	0.0	42.4	0.0	0.0	902.0	5.5
91	해장국	9.2	4.6	13.6	6365.9	52.2	12.6	4.4	18.5	0.0	0.0	189.0	3.9
92	깍두기	0.4	0.1	0.4	579.3	6.1	2.4	0.1	2.0	0.0	0.0	6.6	1.4
93	까나리 액젓	0.0	0.0	0.0	5491.2	2.4	0.3	0.0	7.6	0.0	0.0	31.6	2.4
94	참조개젓	1.1	0.5	79.2	5350.9	4.2	0.0	1.5	11.3	0.0	0.0	47.5	10.2
95	황새기젓	0.4	0.3	0.2	12848.0	1.3	0.0	0.0	5.2	0.0	0.0	30.4	0.6
96	멸치젓	2.9	1.0	61.5	5182.0	0.7	0.0	0.0	14.3	0.0	0.0	616.2	3.7
97	새우젓	0.8	0.4	151.2	8133.8	1.9	1.1	0.0	11.5	430.5	0.0	326.0	1.2
98	명란젓	2.5	0.6	203.5	2567.2	4.1	0.0	2.6	20.7	0.0	0.0	16.5	10.1
99	창란젓	2.0	0.5	185.7	2835.0	14.9	0.0	7.7	8.9	0.0	0.0	36.3	6.5
100	아가미젓	1.7	0.4	100.0	1858.4	26.9	0.0	10.4	8.8	0.0	0.0	106.0	7.6

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
101	오징어젓	1.8	0.4	122.9	2471.5	19.6	0.0	14.0	11.3	0.0	0.0	32.3	6.0
102	곰국	2.5	1.9	6.1	2506.8	60.8	3.1	4.8	10.8	0.0	0.0	291.6	8.6
103	어리굴젓	1.1	0.5	185.7	2835.0	14.9	0.0	7.7	8.8	0.0	0.0	36.3	6.5
104	전복죽	0.3	16.9	5.9	169.1	13.4	0.7	0.0	1.2	0.0	0.0	11.5	0.3
105	미역국	2.5	0.9	6.1	7598.4	63.9	9.8	21.6	11.9	0.0	0.0	247.8	6.5
106	우거지국	9.2	4.6	13.6	6365.9	52.2	12.6	4.4	18.5	0.0	0.0	189.0	3.9
107	쇠고기국	8.9	4.1	9.2	2801.9	59.3	10.6	3.9	15.3	0.0	0.0	153.6	3.8
108	육개장	10.5	1.5	6.8	2856.5	65.3	8.8	3.4	12.8	0.0	0.0	139.8	3.7
109	오뎅	1.1	0.2	26.9	557.3	5.3	3.5	0.0	31.4	0.0	0.0	168.1	0.7
110	어묵	2.1	0.4	25.4	615.9	5.2	4.0	0.0	31.0	151.4	0.0	134.4	0.7
111	냉콩국수가루	17.3	3.0	0.0	5263.9	34.6	12.3	7.2	30.0	0.0	0.0	201.8	4.5
112	날콩가루	15.8	2.4	0.0	65.9	25.3	18.0	5.0	42.5	0.0	0.0	200.8	7.5
113	멸치가루	9.8	3.6	172.5	1160.0	2.5	0.0	0.0	49.4	0.0	0.0	1985	18.2
114	다시마가루	1.1	0.1	0.0	3100.0	45.2	10.8	3.8	1.1	960.0	18.0	708.6	18.6
115	하수오	0.5	0.2	0.0	61.0	69.3	10.3	5.8	15.3	0.0	0.0	67.3	14.6
116	죽순	0.3	0.1	0.0	6.5	3.5	3.1	0.0	2.4	0.0	0.0	16.1	1.6
117	고추가루	7.3	1.8	0.0	1214.9	54.5	36.0	15.1	15.9	0.0	0.0	88.9	11.9
118	토란국	3.0	0.5	12.6	5796.6	63.7	6.6	0.0	15.7	0.0	0.0	208.8	4.6
119	꽃고구마	0.9	0.2	0.0	57.3	72.4	14.5	36.5	12.7	0.0	0.0	197.3	5.4
120	고구마줄기나물	2.1	0.4	0.0	59.8	39.1	22.8	9.6	23.0	0.0	0.0	734.7	18.1

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
121	게살죽	0.3	0.0	3.6	260.3	15.5	1.3	1.2	1.2	0.0	0.0	11.5	0.3
122	참치죽	0.3	0.1	5.9	159.8	12.6	0.8	0.0	1.4	0.0	0.0	9.8	0.7
123	대멸치	11.7	4.1	85.0	560.0	0.3	0.0	0.0	69.0	0.0	0.0	2200	18.0
124	햄고추장 볶음	2.3	0.4	6.0	2437.6	46.2	9.1	27.0	9.3	0.0	0.0	54.6	1.5
125	꽁치 통조림	1.3	0.5	14.2	432.1	3.9	2.8	0.0	3.6	0.0	0.0	75.5	1.3
126	골뱅이	0.6	0.2	122.6	489.9	4.8	0.0	3.4	16.1	30.0	0.0	45.5	1.5
127	장조림햄	9.9	3.7	71.0	522.3	1.2	0.5	0.8	32.2	0.0	0.0	18.7	2.4
128	맥아물엿	0.0	0.0	0.0	6.7	82.9	0.0	62.9	0.1	0.0	0.0	8.8	1.6
129	카레	6.0	2.4	2.2	304.7	6.6	0.9	0.0	1.7	0.0	0.0	8.9	3.1
130	하이스 카레	5.5	2.0	1.1	256.4	8.1	1.3	1.2	1.1	0.0	0.0	5.3	2.1
131	쇠고기 맛나	3.0	1.9	2.8	24681	31.8	5.8	37.6	13.6	0.0	0.0	33.6	8.2
132	둥굴레차	0.7	0.2	0.0	130.7	85.0	39.1	6.5	8.3	0.0	4.9	411.9	62.2
133	유자차	0.4	0.2	0.0	62.0	64.9	2.0	59.7	0.1	0.0	0.0	12.4	1.7
134	팝콘	13.6	6.5	0.0	160.1	73.0	3.6	25.4	9.1	0.0	0.0	206.5	1.9
135	솔잎차	1.4	0.6	0.0	489.9	88.9	8.7	47.1	2.6	0.0	0.0	37.3	1.9
136	볶음피 땅콩	28.2	5.3	3.4	54.4	50.3	4.0	39.2	17.9	0.0	0.0	33.5	1.1
137	현미녹차	2.7	0.6	0.0	36.1	75.4	24.7	2.1	5.7	0.0	17.4	235.7	4.6
138	밀감 통조림	0.1	0.0	0.0	4.0	16.5	0.1	15.2	0.5	0.0	15.0	8.0	0.4
139	솔잎가루	4.2	0.7	0.0	131.7	57.9	0.0	29.0	17.5	0.0	73.0	1760	8.5
140	버섯더덕 마죽차	2.2	0.8	0.0	157.8	87.2	9.4	18.9	4.8	0.0	0.0	25.5	1.2

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
141	은행마죽	2.2	0.8	0.0	157.8	87.2	9.4	18.9	4.8	0.0	0.0	25.5	1.2
142	무화과쨈	0.2	0.1	0.0	20.1	74.0	0.6	73.0	0.4	0.0	0.0	48.0	0.4
143	참차	0.4	0.3	0.0	45.1	90.6	0.0	89.1	0.3	0.0	0.0	6.6	0.5
144	거두계피	3.6	0.7	0.0	128.8	76.8	11.0	19.9	12.3	0.0	0.0	24.2	2.4
145	꿀호박쨈	0.3	0.0	0.0	39.1	42.4	0.5	36.0	1.2	0.0	0.0	25.0	3.6
146	가마솥 누룽지	0.4	0.1	0.0	31.4	83.7	1.5	0.0	8.1	0.0	0.0	6.7	1.2
147	봉실치	10.1	2.1	252.8	1210.8	8.5	0.0	0.0	48.1	0.0	0.0	1815	17.1
148	감로차	5.9	3.0	0.0	177.8	69.2	53.2	5.8	10.7	0.0	7.4	2190	6.6
149	은행차	0.5	0.4	0.0	75.3	90.6	0.5	79.9	0.1	0.0	0.0	2.6	0.8
150	현미승늉	0.2	0.0	0.2	12.4	82.4	0.6	0.1	7.8	0.0	0.0	5.1	0.4
151	선옥차	4.1	1.6	0.0	62.7	68.1	47.7	4.3	16.0	0.0	3.7	868.5	28.8
152	명일엽엿	1.0	0.6	0.0	228.8	73.5	2.2	30.3	3.4	0.0	0.0	42.9	5.5
153	흑염소엿	2.3	0.9	2.2	270.4	38.6	4.5	15.4	27.9	0.0	0.0	90.4	8.1
154	금귤엿	3.4	1.4	0.0	188.8	41.3	4.1	35.9	6.0	0.0	0.0	88.6	3.3
155	영지엿	0.3	0.0	0.0	400.1	30.0	0.0	20.0	12.1	0.0	0.0	187.1	10.9
156	도라지	0.7	0.1	0.0	6.1	9.9	3.0	1.0	0.8	0.0	0.0	79.1	1.7
157	쌀유과	9.7	1.6	0.0	34.4	80.4	3.8	39.9	1.9	0.0	0.0	6.3	1.6
158	참깨유과	25.6	3.5	0.0	10.8	54.3	17.2	19.4	9.8	0.0	0.0	268.9	8.3
159	들깨강정	10.1	1.7	0.0	37.8	80.1	2.3	48.2	2.5	0.0	0.0	21.8	2.5
160	참깨강정	13.2	2.3	0.0	51.0	76.4	3.2	30.7	3.1	0.0	0.0	64.2	2.3

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
161	호도	62.1	5.1	0.0	31.4	10.6	5.0	3.1	20.4	0.0	62.4	91.0	1.8
162	인제백출	2.5	0.4	0.0	377.9	72.5	34.8	4.3	10.8	0.0	0.0	863.5	18.2
163	포도원액	0.4	0.0	0.0	14.7	16.6	0.5	15.9	0.5	0.0	0.0	7.1	0.3
164	명채	3.1	0.8	236	482.0	0.0	0.0	0.0	61.7	0.0	0.0	243.0	2.7
165	호도 올무차	8.9	3.5	0.0	185.6	80.2	2.2	5.0	6.0	0.0	0.0	9.8	0.9
166	보리차	2.6	1.6	0.0	5.1	74.2	5.1	3.2	12.7	335.0	0.0	2.6	18.9
167	양평황률	4.1	2.0	0.0	28.1	78.6	2.5	3.8	6.7	171.0	0.0	52.0	3.3
168	우리밀 국수	0.0	0.0	0.0	919.1	80.5	0.7	0.0	3.7	0.0	0.0	13.7	5.5
169	감귤쨈	0.0	0.0	0.0	8.0	76.2	0.1	32.5	1.0	181.0	0.0	17.0	0.7
170	곶감차	0.2	0.1	0.0	51.2	91.7	0.3	8.2	0.3	0.0	0.0	4.2	0.9
171	표고버섯 가루	1.7	0.3	0.0	31.3	70.6	31.7	21.7	17.0	0.0	0.0	23.7	7.6
172	유자쥬스	0.3	0.2	0.0	21.4	11.5	0.1	11.4	0.1	0.0	259	3.5	0.0
173	호박가락엿	0.0	0.0	0.0	237.6	55.5	1.2	5.0	14.3	0.0	0.0	389.2	130
174	호박판엿	4.1	1.4	0.0	116.6	64.4	3.1	5.8	8.6	0.0	0.0	529.4	20.0
175	도라지차	0.1	0.2	0.3	62.3	87.1	8.7	64.9	2.9	0.0	8.3	62.5	2.5
176	홍차	0.7	0.2	0.0	130.7	85.0	39.1	6.5	8.3	0.0	4.9	411.9	62.2
177	밤	0.8	0.3	0.0	4.0	34.7	1.1	1.3	3.5	74.0	29.0	35.0	2.1
178	옥수수차	3.9	1.8	0.0	100.0	79.1	1.8	2.8	8.9	0.0	0.0	25.0	11.5
179	매시리	0.0	0.0	0.0	2.6	11.5	0.0	11.1	0.0	0.0	0.0	1.6	0.9
180	매향차	1.9	0.3	0.0	85.9	56.0	1.4	10.6	5.0	0.0	0.0	35.3	18.3

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
181	전지분유	26.8	16.3	95.0	430.0	38.4	0.0	37.0	26.7	850.0	7.0	899.0	0.5
182	레몬홍차	2.9	0.8	0.0	31.0	33.0	10.9	4.0	2.5	500.0	0.0	470.0	17.4
183	쑥차	1.4	0.6	0.0	489.9	88.9	8.7	47.1	2.6	0.0	0.0	37.3	1.9
184	파인애플잼	0.0	0.0	0.0	17.3	61.6	1.5	26.3	0.6	0.0	1.2	13.1	0.3
185	포도땅콩잼	0.1	0.0	0.0	31.4	64.8	0.9	27.6	0.6	0.0	0.0	12.2	0.8
186	후르츠잼	0.0	0.0	0.0	24.2	60.7	0.8	26.1	0.3	0.0	0.0	2.0	0.9
187	단팥죽	0.1	0.0	2.0	215.4	24.3	3.0	8.4	3.9	0.0	0.5	16.1	1.0
188	프리마	0.1	0.0	0.0	1.4	99.9	0.0	99.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0
189	솔잎 엑기스	0.3	0.2	0.0	95.4	66.7	5.9	26.5	1.3	0.0	943.0	253.4	7.3
190	당귀 엑기스	0.9	0.2	0.0	90.6	60.5	1.6	18.5	3.0	0.0	0.0	201.6	10.8
191	청매실 엑기스	1.9	0.3	0.0	85.9	56.0	1.4	10.6	5.0	0.0	0.0	35.3	18.3
192	쑥가루	3.4	1.8	0.0	480.5	20.8	16.7	5.6	4.5	0.0	0.0	53.6	2.8
193	홍삼분	1.4	0.3	0.0	141.0	74.4	21.6	41.1	15.1	0.0	0.0	269.3	11.9
194	홍삼정차	0.1	0.0	0.0	47.4	96.1	0.7	85.7	1.3	0.0	0.0	7.0	2.0
195	설악 치커리	0.5	0.1	0.0	150.0	86.4	9.3	11.1	6.2	0.0	0.0	93.3	10.2
196	치커리티 엑기스	1.0	0.6	0.0	228.8	73.5	2.2	30.3	3.4	0.0	0.0	42.9	5.5
197	치커리 티백	0.7	0.2	0.0	132.3	84.6	16.0	16.3	6.2	0.0	0.0	162.4	9.2
198	설록차	4.1	1.8	0.0	76.5	64.5	32.4	4.2	22.4	0.0	54.0	429.5	5.9
199	작설차	7.7	2.6	0.0	60.0	63.2	9.6	3.9	28.3	0.0	23.0	245.0	18.9
200	인삼티백	0.1	0.0	0.0	13.7	95.6	0.0	66.7	1.6	0.0	0.0	2.1	0.9

3. 3차선정 품목의 FDA 영양표시성분 분석결과

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
1	흑미	6.2	1.2	0.0	4.0	75.8	10.6	1.0	13.0	0.0	0.0	55.0	4.6
2	콩나물국밥	1.2	0.4	0.5	1725.6	79.5	4.1	2.7	8.7	0.0	0.0	27.8	2.5
3	즉석생칼국수	0.5	0.1	0.0	45.3	27.7	1.8	1.8	3.6	0.0	0.0	6.1	0.0
4	감자수제비	0.2	0.1	0.0	868.9	76.3	2.6	1.2	10.8	0.0	0.0	22.0	3.2
5	북어국	1.2	0.3	27.3	1873.6	15.3	0.9	1.9	11.2	0.0	0.0	79.6	0.7
6	콘스프	1.4	0.6	0.6	1903.7	80.7	3.1	4.0	8.5	0.0	0.0	59.5	1.9
7	손북어국밥	1.1	0.5	09	1942.8	81.9	4.1	5.2	7.9	0.0	0.0	46.4	3.6
8	유개장밥	0.4	0.1	0.0	2657.7	80.4	3.5	3.2	8.6	0.0	0.0	26.4	2.6
9	메밀생면	1.0	0.1	0.0	116.6	35.2	1.6	3.5	3.8	0.0	0.0	9.2	0.1
10	김치생라면	0.5	0.1	0.0	45.5	26.0	1.7	1.4	3.5	0.0	0.0	6.0	0.0
11	삼계탕	4.2	1.4	30.5	37.3	3.7	0.3	3.2	8.7	0.0	0.0	70.9	0.3
12	생우동	1.0	0.1	0.0	116.6	35.2	1.6	3.5	3.8	0.0	0.0	9.2	0.1
13	비빔면	15.6	7.8	0.0	1250.5	60.1	4.3	0.5	9.2	0.0	0.0	15.5	1.2
14	은행잣마죽	3.5	0.3	0.0	157.5	6.7	0.0	1.9	1.3	0.0	0.0	2.0	0.7
15	쇼킹면	14.9	7.6	4.9	1817.5	65.1	0.7	5.5	11.2	0.0	0.0	16.8	2.5
16	큰새우탕면	16.0	8.2	11.8	2669.0	62.1	0.7	3.6	9.3	0.0	0.0	78.3	1.9
17	수제비국수	0.5	0.1	0.0	828.8	76.7	14.8	2.9	10.6	0.0	0.0	39.5	6.1
18	된장다시다	1.8	0.8	1.3	20358	27.4	8.5	39.2	15.9	0.0	0.0	61.4	3.1
19	고등어통조림	8.7	1.6	85.0	900.0	2.3	0.0	1.3	26.6	30.0	0.0	330.0	2.0
20	양파식초	0.0	0.3	0.0	17.8	2.9	0.0	2.3	0.4	0.0	0.0	4.7	1.7

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
21	노가리	1.9	1.0	233.5	1946.8	6.5	0.0	6.2	79.4	0.0	0.0	209.3	6.2
22	완두(말린 것)	54.4	3.5	0.0	711.0	60.6	6.0	1.0	21.7	0.0	0.0	65.0	5.0
23	마른해삼	0.9	0.3	251.6	11700	9.0	0.0	4.5	30.6	0.0	0.0	306.0	2.7
24	마른홍합	0.8	0.3	263.6	1108.0	21.2	0.0	5.2	51.6	0.0	0.0	44.4	3.2
25	마른전복	2.0	0.8	201.5	3000.0	3.5	0.0	2.9	64.5	0.0	0.0	110.0	5.1
26	불낙덮밥 소스	3.3	1.1	7.6	390.6	2.9	0.7	0.4	3.9	0.0	0.0	9.1	4.1
27	쇠고기덮밥소스	3.4	1.8	8.1	723.4	2.7	0.3	0.8	4.5	0.0	0.0	21.4	0.9
28	닭고기덮밥소스	3.2	1.5	5.8	631.0	8.3	1.8	5.6	3.2	0.0	0.0	28.6	1.2
29	해물덮밥 소스	3.6	1.2	10.1	525.8	14.3	2.6	11.5	6.4	0.0	0.0	35.0	1.4
30	암치포	10.6	5.2	0.0	715.0	16.9	0.0	0.3	38.3	0.0	0.0	322.0	5.7
31	김치전	1.5	0.4	0.0	216.3	78.6	2.8	0.9	3.8	0.0	0.0	8.3	2.0
32	양송이버섯(캔)	16.3	5.0	0.0	834.7	60.9	13.5	9.5	14.8	0.0	23.4	13.7	2.0
33	밤가루	6.8	2.0	0.0	5.0	89.5	2.5	1.1	0.8	65.0	55.0	59.0	2.0
34	양념곱창 볶음	3.6	1.7	5.1	281.3	8.6	1.9	0.5	5.0	0.0	0.0	15.1	0.7
35	막장	3.8	0.6	0.8	4058.6	24.5	0.6	21.9	10.6	0.0	0.0	62.4	2.4
36	락교	0.1	0.0	0.0	1.0	15.9	0.3	12.6	0.6	0.0	10.0	5.8	0.2
37	도가니탕	1.3	0.5	14.2	432.1	3.9	2.8	0.0	3.6	0.0	0.0	74.5	1.3
38	꼬막	0.1	33.7	57.3	347.9	7.7	0.0	1.6	12.3	0.0	0.0	11.8	1.2
39	현미유	100	25.3	0.0	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	0.7
40	쇠고기갈비양념	1.0	0.1	2.0	1528.8	34.5	0.7	8.1	6.0	0.0	0.0	16.9	0.4

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
41	냉모밀스프	4.1	1.0	6.0	4515.1	21.9	7.9	12.8	5.1	0.0	0.0	97.3	6.9
42	볶음고추장	2.7	0.5	6.6	2313.9	46.3	10.1	25.1	8.5	0.0	0.0	57.5	1.9
43	된장찌개	1.5	0.3	6.3	2848.3	31.8	3.3	0.0	7.8	0.0	0.0	104.4	2.3
44	해물탕	4.5	1.8	1.2	801.1	19.6	0.8	1.6	4.9	0.0	0.0	9.1	0.9
45	버섯매운탕	0.2	0.1	0.0	623.1	20.3	1.5	1.7	4.2	0.0	0.0	9.9	0.9
46	닭고기육개장	0.4	0.1	4.4	2326.0	79.5	2.4	3.8	11.4	0.0	0.0	19.9	1.6
47	자외젓	1.7	0.4	100	1858.4	26.9	0.0	10.4	8.8	0.0	0.0	106.0	7.6
48	들깻잎(캔	1.0	0.1	0.0	1788.3	14.0	5.8	3.5	3.8	0.0	0.0	205.9	3.7
49	꼬리곰탕	0.3	0.1	0.3	30.4	4.3	0.5	1.7	3.1	0.0	0.0	10.4	1.0
50	냉콩국수	0.5	0.1	0.0	928.2	76.3	3.7	1.9	12.2	0.0	0.0	28.1	3.1
51	국내기멸치	9.8	1.8	558	678.2	12.3	0.0	2.5	47.4	0.0	0.0	1905	16.2
52	쇠고기만두전골	6.3	2.4	11.8	611.6	30.1	2.1	1.0	7.6	0.0	0.0	22.3	0.8
53	흰곤약	0.2	0.1	0.0	290.6	64.6	38.2	25.1	0.1	0.0	0.0	50.6	2.3
54	미정, 미향	0.2	0.1	0.1	42.8	2.8	0.3	2.1	2.5	0.0	0.0	8.5	1.2
55	진육수	0.3	0.1	0.0	25.0	4.0	0.4	0.9	3.0	0.0	0.0	11.0	1.1
56	부대찌개	6.4	4.9	0.2	375.8	20.2	4.8	1.6	6.5	0.0	0.0	37.5	1.5
57	다시마튀각	0.7	0.1	0.0	3100.0	18.2	1.7	0.8	6.3	10.0	0.0	375.0	28.0
58	곱창전골	5.3	0.8	3.4	1416.1	21.8	1.6	1.1	6.8	0.0	0.0	69.9	1.9
59	쌈장	3.1	0.6	0.0	4424.2	11.4	4.6	6.7	12.9	0.0	0.0	75.2	2.9
60	조미유부피	10.8	1.8	0.0	444.8	9.9	0.0	9.9	10.4	0.0	0.0	72.8	1.6

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
61	느타리버섯	17.0	5.0	0.0	1613.4	49.9	18.7	28.7	27.4	0.0	0.0	13.9	3.2
62	꽃게탕	2.3	0.7	26.0	109.2	3.8	0.5	0.5	9.0	0.0	0.0	146.6	0.4
63	고추장굴비	3.6	1.9	76.3	2028.5	31.1	0.2	10.9	18.8	0.0	0.0	67.1	1.1
64	성게젓	2.9	1.0	61.5	5182.0	0.7	0.0	0.0	14.3	0.0	0.0	616.2	3.7
65	골뚜기젓	0.2	0.1	231	3163.4	24.3	1.6	14.8	14.8	0.0	0.0	45.8	2.2
66	갈비탕	0.3	0.1	60.3	24.9	4.0	0.4	0.9	3.0	0.0	0.0	11.0	1.1
67	족탕	0.2	0.1	0.2	46.7	3.0	0.5	1.0	2.8	0.0	0.0	11.8	0.9
68	사골가루	10.8	4.5	136	3688.9	29.7	5.9	0.0	32.4	0.0	0.0	675.0	11
69	쌍화차	0.3	0.2	0.0	71.1	90.8	0.2	85.0	0.3	0.0	0.0	3.3	0.5
70	생강차	0.1	0.0	0.0	47.4	96.1	0.7	85.7	1.3	0.0	0.0	7.0	2.0
71	동규자차	2.4	0.4	0.0	16.2	69.2	48.4	6.6	11.9	0.0	0.0	1377	0.5
72	들깨차	0.5	0.4	0.0	75.3	90.6	0.5	79.9	0.1	0.0	0.0	2.6	0.8
73	메밀녹차	2.7	0.6	0.0	36.1	75.4	24.7	2.1	5.7	0.0	17.4	235.7	4.6
74	모과차	0.0	0.0	0.0	15.1	11.3	0.0	9.4	0.1	0.0	24.2	3.5	0.2
75	매실차	0.6	0.5	0.0	43.9	90.0	0.3	84.7	0.2	0.0	0.0	3.2	1.2
76	황도	0.1	0.0	0.0	4.0	21.2	0.4	20.2	0.5	0.0	2.0	3.0	0.2
77	국화차	0.6	0.5	0.0	43.9	90.0	0.3	84.7	0.2	0.0	0.0	3.2	1.2
78	송화가루	3.0	0.9	0.0	44.7	63.0	13.6	46.6	25.1	0.0	16.6	181.3	7.3
79	솔의눈	0.0	0.0	0.0	11.9	11.3	0.0	7.2	0.6	0.0	211	1.9	0.5
80	감식초음료(마이빈	0.1	0.0	0.0	9.4	16.4	0.0	15.4	0.2	0.0	0.0	1.5	0.1

번호	품 목	총지방	포화지방질	콜레스테롤	나트륨	총당	식이섬유소	당류	단백질	비타민A	비타민C	칼슘	철
81	땅콩강정	26.6	1.9	0.0	10.2	49.3	10.3	24.2	18.8	0.0	0.0	219.5	4.1
82	검정깨강정	12.8	2.2	0.0	38.8	77.0	3.0	36.9	2.7	0.0	0.0	43.6	1.7
83	쑥유과	17.4	2.3	0.0	105.6	74.4	1.5	29.1	4.4	0.0	0.0	13.5	0.7
84	쑥산자	9.7	1.6	0.0	30.4	80.4	3.8	39.9	1.9	0.0	0.0	6.3	1.6
85	피자소스	1.2	0.2	2.0	1857.4	32.4	1.9	2.3	6.3	0.0	0.0	23.3	2.1
86	대추음료	0.0	0.0	0.0	13.9	10.7	0.0	9.9	0.8	0.0	0.9	5.8	0.5
87	전통감주	0.0	0.0	0.0	3.6	12.0	0.0	10.7	0.3			2.0	1.5
88	배음료	0.0	0.0	0.0	18.8	22.1	0.1	11.0	0.1	0.0	46.3	1.3	0.2
89	호박씨강정	26.6	1.9	0.0	10.2	49.3	10.3	18.8	0.0			219.5	4.1
90	죠리퐁	13.6	6.5	0.0	160.1	73.0	3.6	25.4	9.1	511.4	11.7	206.5	1.9
91	보리강정	16.4	2.2	0.0	92.2	75.9	1.4	27.0	3.9	0.0	0.0	13.6	0.5
92	미역강정	8.1	1.1	0.0	9.4	79.9	2.0	21.6	1.7	0.0	0.0	4.2	0.6
93	사과전과	1.3	0.3	0.0	15.8	81.7	7.6	74.5	5.4	0.0	0.0	121.9	1.3
94	솔잎미숫가루	3.0	0.6	0.0	44.4	82.9	6.8	0.0	10.9	0.0	2.3	21.4	3.4
95	새우칩	21.2	8.2	65.3	191.6	60.7	2.7	8.4	13.2	0.0	0.0	176.0	2.4
96	누룽지맛사탕	0.2	0.1	0.0	4.0	96.9	0.0	74.2	0.0	0.0	0.0	3.9	0.2
97	솔아라리	4.1	1.4	0.0	59.8	54.1	32.8	9.6	23.0	0.0	0.0	734.7	18
98	진솔가루	3.3	0.8	15.8	228.0	64.7	31.2	20.5	17.0	0.0	0.0	203.4	8.5
99	치커리음료	0.0	0.0	0.0	6.7	10.3	0.1	6.5	0.1	0.0	3.3	2.4	0.2
100	영지차	5.4	1.9	0.0	109.7	38.7	0.0	19.1	12.6	0.0	0.0	2.1	0.7

제4절 : 영양성분 표시 Label

1. 총탄수화물: 가용성 무질소물로 수분 지방 단백질 및 회분을 제한량으로 산출

2. 열량: 열량은 탄수화물 4Cal, 단백질 4Cal, 지방 9Cal로 환산

3. 포화지방은 GC로 지방산조성을 분석후 불포화 지방을 제한량

4. 선정품목의 1회급식량 및 영양성분분석이 완료된 품목에 대하여 미국 FDA의 표시기준에 의해 label 제작하였으며 1일권장량에 대한 %는 미국 FDA에서 제정한 1일 섭취권장량에 대하여 환산

표 FDA의 1일섭취 권장량

영양성분	1일섭취권장량	영양성분	1일섭취권장량
지방	65g	단백질	50g
포화지방	20g	비타민 A	5,000IU
콜레스테롤	300mg	비타민 C	60mg
총탄수화물	300g	칼슘	1g
섬유소	25g	철	18mg
나트륨	2,400mg		

ㅇlabel 제작에 요구되는 글자의 크기, 종류, 선의 굵기 등은 FDA의 표시기준에 의거 제작

가. 1차년도 선정품목의 label 표시

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp(30g)
Servings Per Container about 17

Amount Per Serving
Calories 120 Calories form fat 15

	%Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 22g	**7%**
Dietry fiber 2g	**8%**
Protein 3g	

Iron 8%

Not a significant source of sat fat, cholest, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

찰옥수수가루

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp(30g)
Servings Per Container about 17

Amount Per Serving
Calories 110 Calories form fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 22g	**7%**
Dietry fiber 1g	**4%**
Protein 4g	

Iron 4%

Not a significant source of sat fat, cholest, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

메밀가루

Nutrition Facts
Serv.Size 1 cup(50g)
Servings about 6
Calories 160
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 41g	**16%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 9g	
Sodium 5mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 6%

감자당면

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (125g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving
Calories 450 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 1160mg	**48%**
Total Carbohydrate 95g	**32%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 2g	
Protein 15g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 4% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate*		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

콩국수

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (125g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving
Calories 440

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 1100mg	**46%**
Total Carbohydrate 98g	**33%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 1g	
Protein 12g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 6% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

칡국수

Nutrition Facts
Serv.Size 2 tsp(25g)
Servings about 3
Calories 90
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 20g	**7%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 1g	
Sodium 480mg	**0%**	**Protein** 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

현미스프

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (700g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 290 Calories from Fat 80

	%Daily Value*
Total Fat 9g	**14%**
Saturated Fat 3.5g	**18%**
Cholesterol 100mg	**33%**
Sodium 3020mg	**126%**
Total Carbohydrate 27g	**9%**
Dietary Fiber 20g	**80%**
Sugars 0g	
Protein 25g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 25% • Iron 50%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

시래기 추어탕

Nutrition Facts

Serving Size 1cup (50g)
Serving Per Container about 10

Amount Per Serving

Calories 200 Calories from Fat 25

	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4%**
Saturated Fat 0	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 36g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 0g	
Protein 7g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 4% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

가지말림

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (125g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving
Calories 440

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 1090mg	**45%**
Total Carbohydrate 95g	**32%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 2g	
Protein 14g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 2% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

감자국수

Nutrition Facts
Serving Size 1cup (13g)
Serving Per Container about 23

Amount Per Serving
Calories 45 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 10g	**3%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 1g	
Protein 2g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

마분말

Nutrition Facts
Serv.Size 1cup(85g)
Servings 1
Calories 30
Fat Cal 10
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 1	**2%**	**Total Carb** 57g	**19%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 35g	**140%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 17g	
Sodium55mg	**17%**	**Protein** 14g	

Iron 20%

표고버섯(동고)

Nutrition Facts

Serv.Size 10pieces(50g)
Servings about 4
Calories 30
Fat Cal 0

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0	**0%**	**Total Carb** 4g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 3g	**12%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 2g	
Sodium810mg	**34%**	**Protein** 2g	

Calcium 4% • Iron 4%

깻잎김치

Nutrition Facts

Serv.Size 1/4 piece (50g) Servings about 60
Calories 15 Fat Cal 0

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 2g	**1%**
Sat.Fat 0g	**0%**	Fiber 1g	**4%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars <1g	
Sodium 400mg	**17%**	**Protein** <1g	

Vitamin 4%
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

포기김치

Nutrition Facts

Serv.Size 1/4 piece(50g)
Servings about 10
Calories 30
Fat Cal 0

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0.5g	**1%**	**Total Carb** 4g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 3g	**12%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 2g	
Sodium 930mg	**39%**	**Protein** 2g	

Vitamin C 4% • Iron 4%

고들빼기김치

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5g)
Servings Per Container 50

Amount Per Serving	
Calories 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 610mg	**25%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

멸치액젓

Nutrition Facts
Serv.Size 15pieces(15g)
Servings 8
Calories 10
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0	**0%**	**Total Carb** 2g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber <1g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars <1g	
Sodium410mg	**17%**	**Protein** 0g	
Iron 6%			

통마늘절임

Nutrition Facts
Serv.Size 6pieces(25g)
Servings about 6
Calories 40
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0	**0%**	**Total Carb** 8g	**3%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 2g	**8%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 7g	
Sodium710mg	**30%**	**Protein** <1g	
Iron 2%			

마늘쫑장아찌

Nutrition Facts
Serv.Size 6pieces(25g)
Servings about 6
Calories 10
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0	**0%**	**Total Carb** 2g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber <1g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 1g	
Sodium380mg	**16%**	**Protein** 0g	
Vitamin A 0% • Iron 0%			

백장아찌

Nutrition Facts
Serv.Size 1 tsp (5g) Servings about 200
Calories 10

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** <1g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 180mg	**8%**	**Protein** <1g	

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily Value are based on a 2000 calorie diet.

맛가마된장

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5g)
Serving Per Container 100

Amount Per Serving	
Calories 10	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 200mg	**8%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Sugars 2g	
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily Value are based on a 2000 calorie diet.

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5ml)
Serving Per Container 200

Amount Per Serving	
Calories 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 340mg	**14%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet.

진미고추장

맛가마간장

Nutrition Facts
Serving Size 4 pieces (15g)
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 35
	%Daily Value*
Total Fat 3.5g	**5%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 640mg	**27%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 0g	
Protein 4g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 50%
Calcium 4% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

맛김전장

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 22

Amount Per Serving
Calories 140 Calories from Fat 140

	%Daily Value*
Total Fat 14g	**22%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Polyunsaturated Fat 6g	
Monounsaturated Fat 6g	
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of cholest, fiber, sugars, vitamin A, calcium, vitamin C, calcium, and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

참기름

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (14g)
Servings Per Container 23

Amount Per Serving
Calories 140 Calories from Fat 140

	%Daily Value*
Total Fat 14g	**22%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Polyunsaturated Fat 11g	
Monounsaturated Fat 2g	
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of cholest, fiber, sugars, vitamin A, calcium, vitamin C, calcium, and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

들기름

Nutrition Facts
Serv.Size 1/2 piece(2g)
Servings about 55
Calories 0
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 15mg	**1%**
Total Carb <1g	**0%**
Protein 0g	

마늘다대기

Nutrition Facts
Serv.Size 1/2 piece(2g)
Servings about 65
Calories 5
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 15mg	**1%**
Total Carb 1g	**0%**
Protein 0g	

마늘과립

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 13

Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 80
	%Daily Value*
Total Fat 9g	**14%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**8%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Protein 4g	
Calcium 6% • Iron 4%	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

참깨소금

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 47

Amount Per Serving	
Calories 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**9%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

감식초

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 13

Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 70
	%Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 5g	
Calcium 4% • Iron 4%	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

들깨분말

Nutrition Facts
Serv.Size 1/4 tsp(0.5g)
Servings about 200
Calories 0
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb 0g	**0%**
Protein 0g	

생강가루

Nutrition Facts
Serv.Size 1/2 tsp(2g)
Servings about 65
Calories 5
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb 1g	**0%**
Protein 0g	

마늘가루

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (190ml)
Serving Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 100

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 15mg	**1%**
Total Carbohydrate 23g	**8%**
Sugars 20g	
Protein 0g	

Vitamin C 260% • Iron 6%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, vitamin A, and calcium.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

복숭아넥타

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (170g)
Serving Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 70

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 16g	**5%**
Sugars 12g	
Protein 0g	

Vitamin C 200% • Iron 4%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, vitamin A, and calcium.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

도라지넥타

Nutrition Facts
Serving Size 1cup (50g)
Serving Per Container about 16

Amount Per Serving
Calories 200 Calories from Fat 25

	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4%**
Saturated Fat 0	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 36g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 0g	
Protein 7g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 4% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

미싯가루

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (60g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 250 Calories from Fat 45

	%Daily Value*
Total Fat 5g	**8%**
Saturated Fat 3.5g	**18%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 47g	**16%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 8g	
Protein 5g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

쌀래미

Nutrition Facts
Serving Size 250ml
Servings Per Container 6

Amount Per Serving
Calories 110

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 27g	**9%**
Sugars 25g	
Protein 0g	

Viamin C 6% • Iron 15%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

사과주스

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (170g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 70 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 16g	**5%**
Sugars 12g	
Protein 0g	

Vitamin C 200% • Iron 4%

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, vitamin A, and calcium.

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

만남주스

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (185ml)
Serving Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 90	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 30mg	**1%**
Total Carbohydrate 21g	**7%**
Sugars 21g	
Protein 0g	

Vitamin C 120% • Iron 4%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, vitamin A, and calcium.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

만남사과유자

Nutrition Facts
Serv.Size 4 tsps(21g)
Servings about 21
Calories 80
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 19g	**6%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 19g	
Sodium 10mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

칡차

Nutrition Facts
Serv.Size 1/4can(50g)
Servings 4
Calories 15
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0	**0%**	**Total Carb** 3g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 10mg	**0%**	**Protein** <1g	

Iron 35%

인진쑥엿

Nutrition Facts Serv size : 1 tbsps (15g), Servings : 20, Amount Per Serving : **Calories 45** Fat Cal. 0, **Total Fat** 0g (0%DV), **Sodium** 0mg (0%DV), **Total carb.** 11g (4%DV), Sugars 7g, **Protein** 3g,
Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.

조청

Nutrition Facts Serv size : 1cup(130g), Amount Per Serving : **Calories** 140, **Total Fat** 0g (0%DV), **Sodium** 70mg (3%DV), **Total carb.** 34g (11%DV), Fiber 1g (4%DV), Sugars 23g, **Protein** 0g, Vitamin C (20%DV).
Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.

사과잼

Nutrition Facts
Serving Size 1 pieces (15g)
Servings Per Container 33

Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Sugars 9g	
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat fiber, vitamin A, calcium, and vitamin C.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

토종꿀

Nutrition Facts
Serving Size 1 teabag (1.5g)
Serving Per Container 25

Amount Per Serving	
Calories 5	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 0g	
Calcium 4%	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

감잎차

Nutrition Facts
Serv.Size 4 tsps (21g)
Servings about 12
Calories 80
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 19g	**6%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 18g	
Sodium 10mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% · Vitamin C 0% · Calcium 0% · Iron 0%

구기자과립차

Nutrition Facts
Serving Size 1cup (13g)
Serving Per Container about 23

Amount Per Serving
Calories 50 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 105mg	**4%**
Total Carbohydrate 11g	**4%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 3g	
Protein <1g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

마차

Nutrition Facts
Serving Size 1 teabag (1.5g)
Serving Per Container 25

Amount Per Serving
Calories 5 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

녹차

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (190ml)
Serving Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 50

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Sugars 12g	
Protein 0g	

Iron 4%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, vitamin A, vitamin C, and calcium.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

구기자액상차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5g)
Serving Per Container 20

Amount Per Serving
Calories 20

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Protein <1g	

Calcium 8%

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet.

두충차

Nutrition Facts
Serv.Size 2 tsp (10g)
Servings about 10
Calories 40
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 8g	**3%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 7g	**28%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 5mg	**0%**	**Protein** 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 6%

영지버섯

Nutrition Facts
Serv.Size 2 tsp(10g)
Servings about 30
Calories 35
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 7g	**2%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 1g	**4%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 1g	
Sodium 15mg	**0%**	**Protein** 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 4%

직삼

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (10g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving
Calories 100 Calories from Fat 15

	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Cholesterol 235mg	**78%**
Sodium 150mg	**6%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 2g	
Protein 21g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than		65g	80g
Sat Fat	Less than		20g	25g
Cholesterol	Less than		300mg	300mg
Sodium	Less than		2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate			300g	375g
Dietary Fiber			25g	30g

Nutrition Facts
Serv.Size 1tbsp (15g) Servings about 10
Calories 40 Fat Cal 0

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 8g	**3%**
Sat.Fat 0g	**0%**	Fiber 7g	**28%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium0mg	**0%**	**Protein** 1g	

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

영지분말

명태부푸름

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (120g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 70 Calories from Fat 35

	%Daily Value*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 870mg	**36%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Dietary Fiber <1g	**0%**
Sugars <1g	
Protein 5g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 2% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

콩국

Nutrition Facts

Serving Size 4 pieces (5g)
Servings Per Container 80

Amount Per Serving

Calories 20

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Protein 10g	

Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

치커리볶음

Nutrition Facts

Serving Size 1 tbsp (15g)
Serving Per Container about 11

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 35mg	**1%**
Total Carbohydrate 10g	**3%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 5g	
Protein 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 20%

Calcium 4% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Nutrition Facts

Serv.Size 2tbsp (30g)
Servings 16

Calories 45
Fat Cal. 10

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 1g	**2%**	**Total Carb.**7g	**2%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 2g	**8%**
Cholest. 0mg	**0%**	Sugars 4g	
Sodium1350mg	**56%**	**Protein** 2g	

Vit.A 0% • Vit.C 0% • Calcium 2% • Iron 10%

무말랭이

Nutrition Facts
Serving Size 10 pieces(25g)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving

Calories 200 Calories from Fat 35

	%Daily Value*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 40g	**13%**
Dietary Fiber <1g	**0%**
Sugars 11g	
Protein <1g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

강정

Nutrition Facts Serv size : 1cup(130g), Amount Per Serving : **Calories** 130, **Total Fat** 0g (0%DV), **Sodium** 65mg (3%DV), **Total carb.** 33g (11%DV), Fiber <1g (0%DV), Sugars 28g, **Protein** 0g, Vitamin C (50%DV), Iron (6%DV).
Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.

딸기젤리

Nutrition Facts
Serving Size 10 pieces (50g)
Serving Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 180 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 43g	**14%**
Dietary Fiber 8g	**32%**
Sugars 31g	
Protein <1g	

Calcium 2% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

도라지 당과

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsps (25g)
Serving Per Container about 3

Amount Per Serving
Calories 90 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 15mg	**1%**
Total Carbohydrate 18g	**6%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 9g	
Protein 3g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 20%
Calcium 4% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

호박고지

Nutrition Facts Serv size : 1cup(130g), Amount Per Serving : **Calories** 130, **Total Fat** 0g (0%DV), **Sodium** 75mg (3%DV), **Total carb.** 31g (10%DV), Fiber <1g (0%DV), Sugars 23g, **Protein** 0g, Vitamin C (50%DV), Iron (10%DV).
Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.

딸기젤리

Nutrition Facts
Serv.Size 1tsp (5g)
Servings 60
Calories 15
Fat Cal. 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0	**0%**	**Total Carb.**4g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber <1g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 1g	
Sodium 0mg	**0%**	**Protein** <1g	

Vit. A 0% • Vit. C 0% • Ca 0% • Iron 6%

태극삼

Nutrition Facts

Serv.Size 1 tbsp (15g) Servings about 33
Calories 25 Fat Cal 5

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0.5g	1%	**Total Carb** 4g	1%
Cholest 0mg	0%	Sugars 3g	
Sodium 610mg	25%	**Protein** 2g	

Iron 2%
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

쌈장

Nutrition Facts

Serving Size 1 tsp (5g)
Serving Per Container 100

Amount Per Serving
Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 630mg	26%
Total Carbohydrate 0g	0%
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet.

액체젓

Nutrition Facts

Serving Size 1 tbsp (15g)
Serving Per Container

Amount Per Serving
Calories 60 Calories from Fat 20

	%Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
Protein 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 4%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and ion.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

쌀눈

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 tsp (1g)
Serving Per Container 200

Amount Per Serving
Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate <1g	0%
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

고추가루

Nutrition Facts
Serving Size 1 pouch (800g)
Serving Per Container 3

Amount Per Serving
Calories 440 Calories from Fat 210

	%Daily Value*
Total Fat 23g	**35%**
Saturated Fat 7g	**35%**
Cholesterol 215mg	**72%**
Sodium 2520mg	**105%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 8g	**32%**
Sugars <1g	
Protein 47g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 150% • Iron 25%

*Percent Daily value are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

삼계탕

Nutrition Facts
Serving Size 2 cups (55g)
Serving Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 200

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 45g	**15%**
Protein 4g	

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

누룽지

Nutrition Facts
Serv.Size 1 tsp (5g) Servings about 200
Calories 10

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** <1g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 180mg	**8%**	**Protein** <1g	

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily Value are based on a 2000 calorie diet.

된장

Nutrition Facts
Serv.Size 1cup(60g)
Servings about 5
Calories 100
Fat Cal 10
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 1g	**2%**	**Total Carb** 16g	**5%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 1g	**4%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 9g	
Sodium 3040mg	**127%**	**Protein** 7g	

Calcium 2% • Iron 6%

짜장

Nutrition Facts
Serving Size 1 teabag (1.5g)
Serving Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 5 Calories from Fat 0

%Daily Value*

Total Fat 0g **0%**
Sodium 0mg **0%**
Total Carbohydrate 1g **0%**
Protein 0g

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

녹차

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (120ml)
Serving Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 0

%Daily Value*

Total Fat 0g **0%**
Sodium 10mg **0%**
Total Carbohydrate 0g **0%**
Protein 0g

Iron 10%

*Percent Daily Value are based on a 2000 calorie diet.

영지차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5g)
Serving Per Container 20

Amount Per Serving

Calories 20

%Daily Value*

Total Fat 0g **0%**
Sodium 0mg **0%**
Total Carbohydrate 4g **1%**
Sugars 3g
Protein 0g

Vitamin C 180% • Iron 4%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholest, fiber, vitamin A, calcium, and iron.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

도라지차

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (170ml)
Servings Per Container 15

Amount Per Serving

Calories 60

%Daily Value*

Total Fat 0g **0%**
Sodium 10mg **0%**
Total Carbohydrate 15g **5%**
Sugars 15g
Protein 0g

Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

대추차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (1g)
Servings Per Container 1000

Amount Per Serving
Calories 0 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

인삼엑기스

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (2.5g)
Servings Per Container 400

Amount Per Serving
Calories 0 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

인삼분말

Nutrition Facts
Serving Size about 8 slices(10g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving
Calories 35 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 8g	**3%**
Sugars 7g	
Protein <1g	

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, vitamin A, vitamin C calcium, and iron.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

편삼

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (1g)
Servings Per Container 1000

Amount Per Serving
Calories 0 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal, sat fat cholest, fiber, sugars vitamin A, vitamin C calcium, and iron.
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

인삼정분

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (14g)
Servings Per Container 11

Amount Per Serving
Calories 140 Calories from Fat 140

	%Daily Value*
Total Fat 14g	**22%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Polyunsaturated Fat 10g	
Monounsaturated Fat 2g	
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of cholest, fiber, sugars, vitamin A, calcium, vitamin C, calcium, and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

고추씨기름

Nutrition Facts
Serving Size 1 piece (60g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving
Calories 15

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 2g	
Protein 1g	

Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

죽순

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (15g)
Servings Per Container 33

Amount Per Serving
Calories 60

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 120mg	**5%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Sugars 6g	
Protein <1g	

Iron 2%

Not a significant source of fat cal, sat cal, cholest, fiber, vitamin A, vitamin C, and calcium.
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

호박죽

Nutrition Facts
Serv.Size 1 cup(190g)
Servings 1
Calories 120
Fat Cal 60
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 7	**11%**	**Total Carb** 13g	**4%**
Sat Fat 1g	**5%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 4g	
Sodium 300mg	**17%**	**Protein** 2g	

Iron 8%

잣죽

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (240ml)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 140	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 35g	**12%**
Sugars 35g	
Protein 0g	
Vitamin C 30% • Iron 4%	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

포도음료

Nutrition Facts
Serv.Size 4 tsps (21g)
Servings about 12
Calories 80
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 19g	**6%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 17g	
Sodium 15mg	**1%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

계피차

Nutrition Facts
Serv.Size 4 tsps (21g)
Servings about 11
Calories 80
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 19g	**6%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 18g	
Sodium 0mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

끌생강차

Nutrition Facts
Serv.Size 4 tsps (21g)
Servings about 12
Calories 80
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 19g	**6%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 19g	
Sodium 10mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

끌대추차

Nutrition Facts
Serving Size 1/4 tsp (1g)
Servings Per Container 250

Amount Per Serving	
Calories 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 360mg	**15%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

개암죽염

Nutrition Facts
Serv.Size 3 bars (42g)
Servings about 2
Calories 210
Fat Cal 100
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 11g	**17%**	**Total Carb** 26g	**9%**
Sat Fat 6g	**30%**	Fiber 2g	**8%**
Cholest <5mg	**0%**	Sugars 14g	
Sodium 60mg	**3%**	**Protein** 3g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 6% • Iron 6%

초코바 화이트

Nutrition Facts
Serv.Size 3 bars (42g)
Servings about 2
Calories 220
Fat Cal 100
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 11g	**17%**	**Total Carb** 25g	**8%**
Sat Fat 6g	**30%**	Fiber 3g	**12%**
Cholest <5mg	**0%**	Sugars 14g	
Sodium 60mg	**3%**	**Protein** 4g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 4% • Iron 6%

초코바 블랙

Nutrition Facts
Serv.Size 30g(1.07oz) Servings about 40
Calories 70 Fat Cal. 0

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb.** 17g	**6%**
Sat.Fat 0g	**0%**	Fiber <1g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 15g	
Sodium 105mg	**4%**	**Protein** <1g	

Vit. A 0% · Vit. C 0% · Calcium 0% · Iron 8%
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

매실고추장

Nutrition Facts
Serving Size 30g (1.07oz)
Servings Per Container 40

Amount Per Serving
Calories 70

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 18g	**6%**
Sugars 18g	
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

매실절임

Nutrition Facts
Serving Size 3 tbsp (45g)
Servings Per Container 11

Amount Per Serving
Calories 180 Calories from Fat 15

	%Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Sodium 25mg	**1%**
Total Carbohydrate 36g	**12%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 17g	
Protein 4g	

Iron 15%

Not a significant source of cholesterol, vitamin A, vitamin C and calcium.
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

팔보식

Nutrition Facts
Serv.Size 2 pack (5g)
Servings 1/2
Calories 20
Fat Cal 10
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 1.5	**2%**	**Total Carb** 1g	**0%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 1g	**4%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars <1g	
Sodium 300mg	**13%**	**Protein** 1g	

Iron 2%

맛김

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 pack (20g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 70 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 155mg	**52%**
Sodium 100mg	**4%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 1g	
Protein 14g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

오징어

Nutrition Facts

Serv.Size 1 bag(5g)
Servings about 60
Calories 20
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb** 3g	**1%**
Sat Fat 0g	**0%**	Fiber 2g	**8%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars <1g	
Sodium 20mg	**1%**	**Protein** <1g	

Vitamin A 15% • Vitamin C 0% • Calcium 2% • Iron 6%

선삼초

Nutrition Facts

Serv.Size 1/4 tsp(1g)
Servings about 250
Calories 0
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 360mg	**15%**
Total Carb 0mg	**0%**
Protein 0g	

죽염

Nutrition Facts
Serv.Size 1/4 tsp(1g)
Servings about 250
Calories 0
Fat Cal 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 380mg	**16%**
Total Carb 0mg	**0%**
Protein 0g	

죽염

Nutrition Facts
Serving Size 1tbsp (15ml)
Servings Per Container 120

Amount Per Serving	
Calories 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 1040mg	**43%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	
Iron 2%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

간장

Nutrition Facts
Serv.Size 1tsp (5g) Servings 180
Calories 10 Fat Cal. 0

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb.** 0g	**0%**
Sat.Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 230mg	**10%**	**Protein** <1g	

Vit. A 0% • Vit. C 0% • Calcium 0% • Iron 2%
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

된장

나. 2차년도 선정품목의 label 표시

1) 키위잼

Nutrition Facts

Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 30

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 7g	**2%**
Sugars 6g	
Protein 0g	

Not a significant source of fat calories, saturated fat, cholesterol, fiber, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

2) 찰옥수수국수

Nutrition Facts

Serving Size 1/4 pack (80g)
Servings Per Container about 4

Amount Per Serving

Calories 300 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 550mg	**23%**
Total Carbohydrate 66g	**22%**
Sugars 1g	
Protein 9g	

Calcium 2% • Iron 8%

Not a significant source of sat fat, cholerterol, fiber, vitamin A, and vitamin C

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

3) 솔잎국수

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 pack (90g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 300 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 730mg	**30%**
Total Carbohydrate 64g	**21%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 2g	
Protein 10g	

Vitamin A 10% • Vitamin C 4%

Calcium 4% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

4) 메밀가루

Nutrition Facts

Serving Size 2tbsp (25g)
Servings Per Container 100

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 17g	**6%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 0g	
Protein 3g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

5) 쌀국수

Nutrition Facts/영양정보
Serving Size/1인1회 분량 1/4 pack/봉 (150g)
Servings Per Container/총분량 4

Amount Per Serving/1인분의 영양소 함량

Calories/열량 510

	%Daily Value*/% 1일 권장량*
Total Fat/총지방질 0g	**0%**
Sodium/나트륨 138mg	**57%**
Total carb./총탄수화물 121g	**40%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Protein/단백질 6g	

Calcium/칼슘 철 • Iron/철 45%8

Not a significant source of fat calorie, saturated fat, cholesterol, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.
지방에서 오는 열량, 포화지방질, 콜레스테롤, 당류, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘의 함량은 무의미한 량임.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie lower depending on your calorie needs:
* 하루 2,000칼로리 식이를 기준으로 한 1일 권장량의 백분비. 1일 권장량은 각 개인의 필요에 따라 바뀔 수 있음.

		Calories/열량: 2,000	2,500
Total Fat/총지방질	Less than/이하	65g	80g
Sat. Fat/포화지방질	Less than/이하	20g	25g
Cholesterol/콜레스테롤	Less than/이하	300mg	300mg
Sodium/나트륨	Less than/이하	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate/총탄수화물		300g	375g
Dietary Fiber/식이섬유		25g	30g

6) 마국수

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 pack
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 280 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 700mg	**29%**
Total Carbohydrate 63g	**21%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 0g	
Protein 8g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 4% • Iron 900%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

7) 보리쌀

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (25g)
Servings Per Container about 8

Amount Per Serving

Calories 90

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 19g	**6%**
Protein 3g	

Iron 8%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholesterol, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

8) 메밀가루

Nutrition Facts
Serving Size 5 tbsp (50g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 180 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 42g	**14%**
Sugars 1g	
Protein 3g	

Iron 8%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

9) 정원할맥

Nutrition Facts/영양정보
Serving Size/1인1회 분량 1tbsp/큰술 (15g)
Servings Per Container/총분량 10

Amount Per Serving/1인분의 영양소 함량

Calories/열량 50

	%Daily Value*/% 1일 권장량*
Total Fat/총지방질 0g	**0%**
Sodium/나트륨 0mg	**0%**
Total carb./총탄수화물 12g	**4%**
Protein/단백질 1g	

Iron/철 8%

Not a significant source of fat calorie, sat. fat, cholesterol, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.
지방에서 오는 열량, 포화지방질, 콜레스테롤, 식이섬유, 당류, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘의 함량은 무의미한 량임.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
* 하루 2,000칼로리 식이를 기준으로 한 1일 권장량의 백분비.

10) 약과

Nutrition Facts
Serv.Size 1 pieces (60g)
Servings 10
Calories 270
Fat Cal. 90
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 10g	**15%**	**Total Carb.** 43g	**14%**
Sat. Fat 1.5g	**8%**	Fiber 2g	**8%**
Cholest. 0mg	**0%**	Sugars 12g	
Sodium 30mg	**1%**	**Protein** 3g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 8%

11) 수수

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (8g)
Servings Per Container about 12

Amount Per Serving

Calories 30

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 6g	**2%**
Protein <1g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

12) 깐녹두

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (35g)
Servings Per Container about 6

Amount Per Serving

Calories 120

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 21g	**7%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Protein 7g	

Calcium 6% • Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

13) 적두

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp (25g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving	
Calories 80	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 15g	**5%**
Protein 5g	
Calcium 4% • Iron 8%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

14) 현미

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container about 13

Amount Per Serving	
Calories 60	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Protein 1g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

15) 표고버섯(향고)

Nutrition Facts
Serving Size 5 pieces (15g)
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving	
Calories 50 Calories from Fat 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sat. Fat 0g	**0%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 11g	**4%**
Dietary Fiber 6g	**24%**
Sugars 3g	
Protein 2g	
Iron 2%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

16) 찹쌀

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (20g)
Servings Per Container about 10

Amount Per Serving	
Calories 70	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 15g	**5%**
Protein 2g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

17) 석이버섯

Nutrition Facts
Serving Size 5 pieces (3g)
Servings Per Container about 17

Amount Per Serving
Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

18) 생칼국수

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (120g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 100

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 70mg	**3%**
Total Carbohydrate 21g	**7%**
Sugars 3g	
Protein 7g	

Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

19) 쌀떡볶이

Nutrition Facts
Serving Size 1 container (110g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

20) 쌀떡

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 pack (90g)
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving
Calories 210

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 47g	**16%**
Protein 4g	

Iron 10%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholesterol, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

21) 속서리태

Nutrition Facts
Serving Size 3 tbsp (15g)
Servings Per Container about 13

Amount Per Serving

Calories 70

	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 6g	**2%**
Protein 6g	

Iron 6%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholesterol, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

22) 현미국수

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (87g)

Amount Per Serving

Calories 310 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 66g	**22%**
Sugars 1g	
Protein 10g	

Calcium 4% • Iron 10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

23) 잣죽

Nutrition Facts
Serv.Size 1 cup(100g)
Servings 1
Calories 60
Fat Cal 30
* Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 3.5g	**5%**	**Total Carb.** 7g	**2%**
Sat. Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest. 0mg	**0%**	Sugars 2g	
Sodium 160mg	**7%**	**Protein** 1g	

Iron 4%

24) 통밀국수

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (120g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 420 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 90g	**30%**
Sugars 2g	
Protein 14g	

Calcium 6% • Iron 15%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

25) 밀라면

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (130g)

Amount Per Serving

Calories 660 Calories from Fat 190

	%Daily Value*
Total Fat 21g	**32%**
Saturated Fat 11g	**55%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 1630mg	**68%**
Total Carbohydrate 106g	**35%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 8g	
Protein 12g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 8% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

26) 물냉면

Nutrition Facts

Serving Size 1/10 package of noodles with seasoning (200g)

Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 460 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 2510mg	**105%**
Total Carbohydrate 98g	**33%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 9g	
Protein 16g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 6% • Iron 40%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

27) 비빔냉면

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (100g)

Amount Per Serving

Calories 320

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 1360mg	**57%**
Total Carbohydrate 71g	**24%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 8g	
Protein 9g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 4% • Iron 35%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

28) 백미

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (120g)
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving

Calories 370 Calories from Fat 15

	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 88g	**29%**
Sugars 2g	
Protein 2g	

Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

29) 유부

Nutrition Facts

Serv.Size 10pieces (60g)
Servings 1

Calories 180
Fat Cal. 130

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 14g	**22%**	**Total Carb.** 0g	**0%**
Sat. Fat 2.5g	**13%**	Fiber 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**	Sugars 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**	**Protein** 13g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 10% • Iron 10%

30) 야채죽

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (70g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 45 Calories from Fat 30

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**5%**
Sat. Fat 0.5g	**3%**
Sodium 70mg	**3%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Protein <1g	
Iron 6%	

Not a significant source of cholesterol, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

31) 호박빵

Nutrition Facts
Serving Size 1piece (110g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving
Calories 60 Calories from Fat 20

	%Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 210mg	**9%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 3g	
Protein 4g	

Vitamin A 20%	•	Vitamin C 15%
Calcium 4%	•	Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

32) 노란차조

Nutrition Facts
Serving Size 1 container (15g)
Servings Per Container 13

Amount Per Serving
Calories 60

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 11g	**4%**
Protein 2g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

33) 흑임자

Nutrition Facts Serv. size: 1tbsp(15g), Serving: 7, Amount Per Serving: **Calories** 90, Fat Cal. 70, **Total Fat** 8g (12% DV), **Sodium** 5mg (0% DV), **Total carb.** 3g (1% DV), Dietary Fiber 3g (12% DV), **Protein** 3g, Calcium (15% DV), Iron (6% DV). Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

34) 사리곰탕면

Nutrition Facts
Serving Size 1pack (120g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 490 — Calories from Fat 140

	%Daily Value*
Total Fat 16g	**25%**
Saturated Fat 6g	**30%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 2880mg	**120%**
Total Carbohydrate 71g	**24%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 7g	
Protein 18g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 4% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

35) 생현미가루

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp (25g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 90

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 19g	**6%**
Protein 2g	

Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

36) 쑥국수

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (90g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 290

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 61g	**20%**
Protein 10g	

Vitamin A 10% • Calcium 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

37) 케일국수 500g

Nutrition Facts
Serving Size 1 bundle (100g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 350

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 710mg	**37%**
Total Carbohydrate 76g	**32%**
Dietary Fiber 3g	**16%**
Sugars 3g	
Protein 11g	

Calcium 6% • Iron 50%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholesterol, vitamin A, and vitamin C,

38) 호박죽

Nutrition Facts Serv size : 2tbsp (25g), Amount Per Serving : **Calories** 100, **Total Fat** 0g (0% DV), **Sodium** 60mg (3% DV), **Total carb.** 22g (7% DV), Sugars 4g, **Protein** 2g, Calcium (2% DV), Iron (4% DV). Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.

39) 짜장생면

Nutrition Facts
Serving Size 1pack (172g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 560	Calories from Fat 190
	%Daily Value*
Total Fat 21g	**32%**
Saturated Fat 10g	**50%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 85mg	**4%**
Total Carbohydrate 84g	**28%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 21g	
Protein 10g	

Vitamin A 4%	•	Vitamin C 0%
Calcium 4%	•	Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

40) 수제비

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 pack (95g)
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving

Calories 270	Calories from Fat 10
	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 58g	**19%**
Sugars 6g	
Protein 14g	

Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

41) 팥찐빵

Nutrition Facts
Serving Size 1 piece (65g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 60	Calories from Fat 15
	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Sodium 135mg	**6%**
Total Carbohydrate 10g	**3%**
Sugars 8g	
Protein 2g	

Calcium 4%	•	Iron 10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

42) 보리빵

Nutrition Facts
Serving Size 1 piece (50g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 30 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 90mg	**4%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Sugars 2g	
Protein 1g	

Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

43) 게맛살

Nutrition Facts
Serving Size 1 pieces (35g)
Servings Per Container 12

Amount Per Serving

Calories 35

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 180mg	**8%**
Total Carbohydrate 6g	**2%**
Sugars 2g	
Protein 3g	

Calcium 4

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

44) 식빵

Nutrition Facts
Serving Size 1 pieces (74g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 220 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 46g	**15%**
Sugars 1g	
Protein 8g	

Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

45) 동아정과

Nutrition Facts
Serving Size 20g (0.71 oz)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 70

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 16g	**5%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 12g	
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

46) 연유

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (12g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 20	Calories from Fat 10
	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 15mg	**1%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Protein <1g	

Calcium 2%

Not a significant source of fat cal, sat fat, cholesterol, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

47) 가죽참죽아찌

Nutrition Facts
Serving Size 1g (0.18 oz)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving

Calories 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

48) 메밀국수

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (100g)
Servings Per Container 0

Amount Per Serving

Calories 340	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 670mg	**28%**
Total Carbohydrate 78g	**26%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Protein 6g	

Iron 20%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

49) 더덕

Nutrition Facts
Serving Size 1/4 pack (12g)
Servings Per Container about 4

Amount Per Serving

Calories 35	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 15mg	**1%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Protein 3g	

Calcium 2% • Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

51) 무말랭이

Nutrition Facts
Serving Size 1/4 pack (20g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 60

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 45mg	**2%**
Total Carbohydrate 14g	**5%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 6g	
Protein 2g	

Vitamin C 25% • Calcium 4%

Iron 8%

Not a significant source of fat cal, saturated fat, cholesterol, and vitamin A.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

53) 포도식초

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5ml)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

52) 참치통조림

Nutrition Facts
Serving Size 1/3 can (50g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving

Calories 170 Calories from Fat 90

	%Daily Value*
Total Fat 10g	**15%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Cholesterol 20mg	**7%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 10g	**3%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 0g	
Protein 10g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 15% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

54) 녹두빈대떡가루

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp (40g)
Servings Per Container about 6

Amount Per Serving

Calories 150 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 15mg	**1%**
Total Carbohydrate 29g	**10%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Protein 5g	

Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

55) 마차

Nutrition Facts
Serving Size 1tbsp (17g)
Serving Per Container about 9

Amount Per Serving

Calories 60

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 15g	**5%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 4g	
Protein <1g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

56) 우리밀건라면

Nutrition Facts
Serving Size 1pack (110g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 480 Calories from Fat 150

	%Daily Value*
Total Fat 16g	**25%**
Saturated Fat 8g	**40%**
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 2000mg	**83%**
Total Carbohydrate 72g	**24%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 6g	
Protein 12g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

57) 새우가루

Nutrition Facts
Serving Size 2 tsp (3g)
Servings Per Container about 33

Amount Per Serving

Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 2g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

58) 계란연두부

Nutrition Facts
Serving Size 1container (100g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 150	Calories from Fat 70
	%Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Cholesterol 125mg	**42%**
Sodium 130mg	**5%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Protein 14g	
Vitamin A 6% •	Vitamin C 6%
Calcium 0% •	Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

59) 도토리묵

Nutrition Facts
Serving Size 1 container (100g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 50	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

60) 순두부

Nutrition Facts
Serving Size 1 piece (100g)

Amount Per Serving

Calories 50	Calories from Fat 25
	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4%**
Sodium 800mg	**33%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Sugars 2g	
Protein 3g	
Calcium 10% •	Iron 8%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

61) 청포묵

Nutrition Facts
Serving Size 1 piece (50g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 60	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Sugars 1g	
Protein 2g	
Calcium 2% •	Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

62) 두부

Nutrition Facts
Serving Size 1 piece (55g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 30 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Sodium 400mg	**17%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Sugars 1g	
Protein 2g	

Calcium 6% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

63) 만두

Nutrition Facts
Serving Size 8 pieces (80g)
Servings Per Container about 6

Amount Per Serving

Calories 150 Calories from Fat 50

	%Daily Value*
Total Fat 5g	**8%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Cholesterol <5mg	**0%**
Sodium 510mg	**21%**
Total Carbohydrate 20g	**7%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 2g	
Protein 6g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

64) 뱅어포

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 pack (10g)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving

Calories 35 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Cholesterol 25mg	**8%**
Sodium 70mg	**3%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 6g	

Calcium 10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

65) 밤녹말가루

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (20g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 70

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 18g	**6%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Protein 0g	

Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet

72) 다시마

Nutrition Facts
Serving Size 10g (0.36oz)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving
Calories 20

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 310mg	**13%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Protein <1g	

Calcium 10% • Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

73) 북어채

Nutrition Facts
Serving Size 1/5 pack (20g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving
Calories 70 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 55mg	**18%**
Sodium 120mg	**5%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 0g	
Protein 15g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 10% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

74) 조기건어포

Nutrition Facts
Serving Size 20g (0.71 oz)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving
Calories 60

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Cholesterol 160mg	**53%**
Sodium 190mg	**8%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Sugars 4g	
Protein 10g	

Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

75) 조미놀림오징어

Nutrition Facts
Serving Size 10g (0.35oz)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving
Calories 35 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Cholesterol 80mg	**27%**
Sodium 50mg	**2%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Sugars <1g	
Protein 7g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

76) 토란줄

Nutrition Facts

Serving Size 35g (1.25oz)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving

Calories 110 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 75mg	**3%**
Total Carbohydrate 17g	**6%**
Dietary Fiber 10g	**40%**
Sugars 0g	
Protein 7g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 70% • Iron 40%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

77) 쥐채

Nutrition Facts

Serving Size 20g (0.71oz)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 70

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 45mg	**15%**
Sodium 390mg	**16%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 1g	
Protein 16g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 4% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

78) 검은콩분말

Nutrition Facts Serv. size: 2 tsp (10g), Serving: 10, Amount Per Serving: **Calories** 45, Fat Cal. 15, **Total Fat** 1.5g (2% DV), **Sodium** 5mg (0% DV), **Total carb.** 3g (1% DV), Dietary Fiber 2g (8% DV), **Protein** 5g, Calcium (2% DV) Iron (4% DV). Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

79) 튀김가루

Nutrition Facts
Serving Size 2tsp (10g)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving

Calories 35

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 7g	**2%**
Protein 1g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

80) 오징어채 40g

Nutrition Facts
Serving Size 1/5 pack (10g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 30 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 25mg	**8%**
Sodium 95mg	**4%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 3g	
Protein 4g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

81) 멸치다시다

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (4g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 5

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 810mg	**34%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 2g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 2% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

82) 쇠고기 다시다

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 tsp (1g)
Servings Per Container 100

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 260mg	**11%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 0g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

83) 새우콩나물죽

Nutrition Facts

Serving Size 1container (160g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 80

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 420mg	**18%**
Total Carbohydrate 18g	**6%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 4g	
Protein 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	*Less than*	*2,400mg*	*2,400mg*
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

84) 복어국

Nutrition Facts

Serv. Size 1 pack (20g)
Servings 1

Calories 70
Fat Cal. 5

* Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0.5g	**1%**	**Total Carb.** 9g	**3%**
Sat. Fat 0g	**0%**	Fiber <1g	**0%**
Cholesterol 15mg	**5%**	Sugars 1g	
Sodium 1120mg	**47%**	**Protein** 7g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 4% • Iron 2%

85) 부침가루

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp (25g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving	
Calories 90	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 19g	**6%**
Protein 3g	
Iron 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

86) 도토리녹말

Nutrition Facts
Serving Size 2 tsp (10g)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving	
Calories 5	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sat. Fat 0.5g	**3%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of cholesterol, fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium, iron.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

87) 볶음알땅콩

Nutrition Facts
Serving Size 20g (0.71 oz)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving	
Calories 110 Calories from Fat 80	
	%Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 0.5g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 1g	
Protein 5g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 6% • Iron 4%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

88) 목이버섯

Nutrition Facts
Serving Size 10g (0.36 oz)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving	
Calories 5	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Sugars 1g	
Protein 0g	
Vitamin C 2% • Iron 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

89)소고기국

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (80g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 50	Calories from Fat 20
	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4%**
Sodium 110mg	**5%**
Total Carbohydrate 6g	**2%**
Sugars 1g	
Protein 1g	
Iron 6%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

90) 잔멸치

Nutrition Facts

Serving Size 1pack (10 g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 25	Calories from Fat 5
	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 85mg	**4%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Dietary Fiber 0	**0%**
Sugars 0g	
Protein 4g	

Vitamin A 0%	•	Vitamin C 0%
Calcium 10%	•	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

91) 해장국

Nutrition Facts
Serving Size 1pack (15 g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 950 mg	**40%**
Total Carbohydrate 8g	**3%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 0g	
Protein 3g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 2% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

92) 깍두기

Nutrition Facts
Serving Size 1cup (100 g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 35 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 580mg	**24%**
Total Carbohydrate 6g	**2%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 0g	
Protein 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 8%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

93) 까나리 액젓

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15ml)
Servings Per Container about 33

Amount Per Serving

Calories 5 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 820mg	**34%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 1g	

Iron 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

94) 조개젓

Nutrition Facts Serv size: 1 tsp(5g), Servings: 200, Amount Per Serving: **Calories** 0, Fat Cal. 0, **Total Fat** 0g (0% DV), **Sodium** 270mg (11% DV), **Total carb.** 0g (0% DV), **Protein** <1g, Iron (2% DV). Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.

95) 황새기젓

Nutrition Facts Serv size: 1 tbsp(20g), Servings: 10, Amount Per Serving: **Calories** 5, Fat Cal. 0, **Total Fat** 0g (0% DV), **Sodium** 2570mg (107% DV), **Total carb.** 0g (0% DV), **Protein** 1g. Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.

96) 멸치젓

Nutrition Facts
Serving Size 1tsp (5g)
Servings Per Container 120

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Cholesterol <5mg	**0%**
Sodium 260mg	**11%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein <1g	

Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

97) 새우젓

Nutrition Facts Serv size: 1 tsp(5g), Servings: 200, Amount Per Serving: **Calories** 0, Fat Cal. 0, **Total Fat** 0g (0% DV), Sat.Fat 0g (0% DV), Cholest. 10mg (0% DV), **Sodium** 410mg (17% DV), **Total carb.** 0g (0% DV), Fiber 0g (0% DV), Sugars 0g, **Protein** <1g, Vitamin A (0% DV), Vitamin C (0% DV), Calcium (0% DV), Iron (0% DV). Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.

98) 명란젓

Nutrition Facts
Serv. Size 1 tsp (15g)
Servings 7
Calories 20
Fat Cal. 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb.**<1g	**0%**
Sat. Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest.30mg	**10%**	Sugars 0g	
Sodium390mg	**16%**	**Protein** 3g	

Vit. A 0% • Vit. C 0% • Ca 0% • Iron 8%

99) 창란젓

Nutrition Facts
Serv. Size 1 tbsp (10g)
Servings 10
Calories 10
Fat Cal. 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb.** 1g	**0%**
Sat. Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest. 20mg	**7%**	Sugars 0g	
Sodium230mg	**10%**	**Protein** <1g	

Vit. A 0% • Vit0. C 0% • Ca 0% • Iron 4%

100) 아가미젓

Nutrition Facts	Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Serv. Size 1 tbsp (15g)	**Total Fat** 0g	**0%**	**Total Carb.** 4g	**1%**
Servings 100	Sat. Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Calories 25	**Cholest.** 15mg	**5%**	Sugars 2g	
Fat Cal. 0	**Sodium** 280mg	**12%**	**Protein** 1g	
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.	Vit. A 0% • Vit. C 0% • Ca 0% • Iron 6%			

101) 오징어젓

Nutrition Facts	Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Serv. Size 1 tbsp (10g)	**Total Fat** 0g	**0%**	**Total Carb.** 2g	**1%**
Servings 10	Sat. Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Calories 15	**Cholest.** 10mg	**2%**	Sugars 1g	
Fat Cal. 0	**Sodium** 250mg	**10%**	**Protein** 1g	
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.	Vit. A 0% • Vit. C 0% • Ca 0% • Iron 4%			

102) 곰국

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 pack (20g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 60

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Sodium 550mg	**21%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Protein 2g	

Calcium 6% • Iron 10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

103) 어리굴젓

Nutrition Facts

Serving Size 1 tsp (10g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 10 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Cholesterol 20mg	**7%**
Sodium 280mg	**12%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein <1g	

Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

104) 전복죽

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (200g)

Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 5
	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 34g	**170%**
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 340mg	**14%**
Total Carbohydrate 27g	**9%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Protein 6g	
Calcium 2% • Iron 4%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

105) 미역국

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (30g)

Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 5
	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 2280mg	**95%**
Total Carbohydrate 19g	**6%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 6g	
Protein 4g	
Calcium 8% • Iron 10%	

Not a significant source of saturated fat, vitamin A, and vitamin C,.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

106) 우거지국

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (25g)

Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 20
	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Cholesterol <5mg	**0%**
Sodium 1590mg	**66%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 1g	
Protein 5g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 4% • Iron 6%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

107) 쇠고기국

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (29g)

Amount Per Serving
Calories 110 Calories from Fat 25

	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 810mg	**34%**
Total Carbohydrate 17g	**6%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 1g	
Protein 4g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 4% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

108) 육개장

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (50g)

Amount Per Serving
Calories 200 Calories from Fat 45

	%Daily Value*
Total Fat 5g	**8%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Cholesterol <5mg	**0%**
Sodium 1430mg	**60%**
Total Carbohydrate 33g	**11%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 2g	
Protein 6g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 6% • Iron 10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

109) 오뎅

Nutrition Facts
Serving Size 30g (1.07 oz)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving
Calories 45 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 170mg	**7%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 0g	
Protein 9g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 6% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

110) 어묵

Nutrition Facts
Serving Size 30g (1.07 oz)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving
Calories 50 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 180mg	**8%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 0g	
Protein 9g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 4% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

111) 냉콩국수가루

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (40g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 170 Calories from Fat 60

	%Daily Value*
Total Fat 7g	**11%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 2110mg	**88%**
Total Carbohydrate 14g	**5%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 3g	
Protein 12g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 8% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

112) 날콩가루

Nutrition Facts

Serving Size 2 tbsp (16g)
Servings Per Container about 6

Amount Per Serving

Calories 70 Calories from Fat 25

	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 0g	
Protein 7g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 4% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

113) 멸치가루

Nutrition Facts

Serving Size 1 tsp (2g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 5

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 25mg	**1%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein <1g	

Calcium 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

114) 다시마가루

Nutrition Facts

Serving Size 1 tsp (3g)
Servings Per Container about 33

Amount Per Serving

Calories 5

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 95mg	**4%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 0g	

Calcium 4% • Iron 30%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

115) 하수오

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (3g)
Servings Per Container about 33

Amount Per Serving
Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Protein <1g	

Iron 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

116) 죽순

Nutrition Facts
Serving Size 1 piece (40g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving
Calories 15

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 0g	
Protein <1g	

Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

117) 고춧가루 부착용

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 tsp (3g)
Servings Per Container 100

Amount Per Serving
Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 35mg	**1%**
Total Carbohydrate 1g	**1%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Protein <1g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

118) 토란국

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (50g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 170 Calories from Fat 15

	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 2900mg	**121%**
Total Carbohydrate 32g	**11%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 0g	
Protein 8g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 10% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

119) 꽃고구마

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 pack (50g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 170 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 30mg	**1%**
Total Carbohydrate 36g	**12%**
Dietary Fiber 7g	**28%**
Sugars 18g	
Protein 6g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 10% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

128) 맥아물엿

Nutrition Facts /영양정보

Serv Size/1인 1회 분량 1 tsp (4ml)
Servings/총분량 25

Amount Per Serving/1인분의 영양소 함량

Calories/열량 15

	%Daily Value*/% 1일 권장량*
Total Fat/총지방 0g	**0%**
Sodium/나트륨 0mg	**0%**
Total Carb./총탄수화물 3g	**1%**
Sugars 3g	
Protein/단백질 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
* 하루 2,000칼로리 식이를 기준으로 한 1일 권장량의 백분비

129) 카레

Nutrition Facts

Serving Size 1 tbsp (15g)

Amount Per Serving

Calories 15 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 45mg	**2%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 0g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

130) 하이스카레

Nutrition Facts

Serv.Size 1 tbsp (19g)
Servings about 5

Calories 15
Fat Cal. 10

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 1g	**2%**	**Total Carb.** 1g	**0%**
Sat. Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest. 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 60mg	**3%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 4%

131) 쇠고기맛나

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 tsp (1g)
Servings Per Container 100

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 250mg	**10%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

132)둥글레차

Nutrition Facts/영양정보

Serving Size/1인1회 분량 1 tsp (2g)
Servings Per Container/총분량 75

Amount Per Serving/1인분의 영양소 함량

Calories/열량 10

	%Daily Value*/% 1일 권장량*
Total Fat/총지방질 0g	**0%**
Sodium/나트륨 0mg	**0%**
Total carb./총탄수화물 2g	**1%**
Protein/단백질 0g	

Iron/철 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
* 하루 2,000 칼로리 식이를 기준으로한 1일 권장량의 백분비

133) 유자차

Nutrition Facts

Serv.Size 1 1/2 tbsp (20g) Servings about 8

Calories 50 Fat Cal 0

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb.** 13g	**4%**
Sat.Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest 0mg	**0%**	Sugars 12g	
Sodium 10mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

134) 팝콘

Nutrition Facts

Serving Size 1g (0.11 oz)

Servings Per Container 33

Amount Per Serving

Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 15mg	**1%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Sugars 1g	
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

135) 솔잎차

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (8g)

Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 30

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 40mg	**2%**
Total Carbohydrate 7g	**2%**
Sugars 4g	
Protein 0g	

Not a significant source of fat calories, saturated fat, cholesterol, fiber, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

136) 볶음피땅콩

Nutrition Facts
Serving Size 10g (0.36 oz)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 25

	%Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Sugars 4g	
Protein 2g	

Not a significant source of cholesterol, fiber, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

137) 현미녹차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tea bag (1.5g)
Serving Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 5 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

138) 밀감통조림

Nutrition Facts
Serving Size 1/4 can (20g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 15

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Sugars 3g	
Protein 0g	

Vitamin C 6%

Not a significant source of fat calories, saturated fat, cholesterol, fiber, vitamin A, calcium, and iron.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

139) 솔잎가루

Nutrition Facts
Serving Size 1tbsp (14g)
Servings Per Container about 7

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 8g	**3%**
Sugars 4g	
Protein 2g	

Vitamin C 15% • Calcium 25%

Iron 6%

Not a significant source of saturated fat, cholesterol, fiber, and vitamin A.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

140) 버섯더덕마죽차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (14g)
Servings Per Container about 36

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 3g	
Protein <1g	

Not a significant source of saturated fat, cholerterol, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

141) 은행마죽

Nutrition Facts
Serving Size 1tbsp (12g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 45 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 10g	**3%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 2g	
Protein <1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

142) 무화과잼

Nutrition Facts
Serving Size 1tbsp (15g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 45 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 26g	**5%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 6g	
Protein <1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

143) 칡차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (7g)
Servings Per Container about 14

Amount Per Serving

Calories 25

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 6g	**2%**
Sugars 6g	
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

144) 거두계피

Nutrition Facts
Serving Size 1tsp (5g)
Servings Per Container 100

Amount Per Serving

Calories 20

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Protein <1g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

145) 꿀호박잼

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp (30g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 5
	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	1%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 6g	
Protein 1g	
Iron 2%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

146) 가마솥누룽지

Nutrition Facts/영양정보 Serv. size/1인 1회 분량: 1/2 sheet (about 35g), Servings/총분량: 12, Amount Per Serving/1인분의 영양소 함량: **Calories/**열량 130, **Total Fat/**총지방질 0g (0% DV), **Sodium/**나트륨 10mg (0% DV), **Total carb./**총탄수화물 29g (10% DV), **Protein/**단백질 3g, Iron/철 (2% DV). Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet.하루 2,000 칼로리 식이를 기준으로 한 1일 권장량의 백분비

147) 봉실치

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (2g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 5	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 0g	0%
Protein <1g	
Calcium 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

148) 감로차

Nutrition Facts
Serving Size 3 leaves (1g)
Servings Per Container 100

Amount Per Serving	
Calories 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate <1g	0%
Protein 0g	
Calcium 2%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

149) 은행차

Nutrition Facts
Serving Size 2 tsp (7g)
Servings Per Container about 15

Amount Per Serving	
Calories 25	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 6g	**2%**
Sugars 6g	
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

150) 현미승늉차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (2g)
Serving Per Container 25

Amount Per Serving	
Calories 5	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

151) 선옥차

Nutrition Facts
Serving Size 1tea bag (3g)
Servings Per Container 40

Amount Per Serving	
Calories 10	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Protein 2g	
Calcium 25% • Iron 6%	

Not a significant source of saturated fat, cholesterol, sugars, vitamin A, and vitamin C.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

152) 명일엽엿

Nutrition Facts
Serving Size 1tsp (3g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving	
Calories 10	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

153) 흑염소엿

Nutrition Facts
Serving Size 1tsp (3g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving	
Calories 10	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein <1g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

154) 금귤엿

Nutrition Facts
Serving Size 1tsp (3g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving	
Calories 5	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Sugars 1g	
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

155) 영지엿

Nutrition Facts
Serving Size 1tsp (3g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving	
Calories 5	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

156) 도라지

Nutrition Facts
Serving Size 1/3 pack (20g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving	
Calories 10	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

157) 쌀유과

Nutrition Facts

Serving Size 5g (0.18 oz)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 20

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Sugars 2g	
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

158) 참깨유과

Nutrition Facts

Serving Size 10g (1/4 pack)
Serving per Container 4

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 25

	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 2g	
Protein <1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 2% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

159) 들깨강정

Nutrition Facts

Serving Size 10g (1/4 pack)
Serving per Container 4

Amount Per Serving

Calories 45	Calories from Fat 10
	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 3g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

160) 참깨강정

Nutrition Facts

Serving Size 3pieces (10g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 45	Calories from Fat 10
	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 3g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

161) 호도

Nutrition Facts

Serving Size 5 whole pieces (about 30g)
Servings about 27
Calories 200
Fat Cal. 170
* Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 19g	**29%**	**Total Carb.** 3g	**1%**
Sat. Fat 1.5g	**8%**	Fiber 2g	**8%**
Cholesterol 0mg	**0%**	Sugars <1g	
Sodium 10mg	**0%**	**Protein** 6g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 30% • Calcium 2% • Iron 4%

162) 인재백출

Nutrition Facts

Serving Size 1 tsp (5g)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving

Calories 20

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Protein <1g	

Calcium 4% • Iron 10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

163) 포도원액

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (120g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 90

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 20g	**7%**
Dietary Fiber 19g	
Protein <1g	

Iron 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

164) 명채

Nutrition Facts
Serving Size 1/4 pack (20g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 50	Calories from Fat 5
	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Cholesterol 45mg	**15%**
Sodium 95mg	**4%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 12g	
Iron 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

165) 호도율무차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (13g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 60	Calories from Fat 10
	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 25mg	**1%**
Total Carbohydrate 10g	**3%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars <1g	
Protein <1g	
Vitamin A 0% •	Vitamin C 0%
Calcium 0% •	Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

166) 보리차

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 tsp (2g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 45

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 0g	
Iron 2%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

167) 양평황율

Nutrition Facts
Serving Size 1 pieces (3g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

168) 우리밀국수

Nutrition Facts
Serving Size 1pack (100g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving
Calories 340

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 920mg	**38%**
Total Carb. 80g	**27%**
Protein 4g	
Iron 30%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

169) 감귤젤

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 30

Amount Per Serving
Calories 45

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 11g	**4%**
Sugars 5g	
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

170) 곶감차

Nutrition Facts
Serving Size 1tsp (1g)
Servings Per Container 100

Amount Per Serving
Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

171) 표고버섯가루

Nutrition Facts
Serving Size 1tsp (3g)
Servings Per Container about 33

Amount Per Serving
Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Protein <1g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

172) 유자쥬스

Nutrition Facts
Serving Size 1 bottle (135ml)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 70	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 30mg	**1%**
Total Carbohydrate 16g	**5%**
Sugars 15g	
Protein 0g	
Vitamin C 580%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

173) 호박가락엿

Nutrition Facts
Serving Size 2g (0.07 oz)
Servings Per Container 50

Amount Per Serving	
Calories 5	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 0g	
Iron 15%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

174) 호박판엿

Nutrition Facts
Serving Size 5g (0.18 oz)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving	
Calories 15	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Protein 0g	
Calcium 2% •	Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

175) 도라지차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5g)
Serving Per Container 20

Amount Per Serving	
Calories 20	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Sugars 2g	
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

176) 홍차

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (14g)
Serving Per Container 25

Amount Per Serving
Calories 50

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Protein 1g	

Calcium 6% • Iron 4%

Not a significant source of fat calories, saturated fat, cholesterol, sugars, vitamin A, and vitamin C. .

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

178) 옥수수차

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 tsp (2g)
Serving Per Container 10

Amount Per Serving
Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

177) 밤

Nutrition Facts
Serving Size 3 pieces (40g)
Serving Per Container 5

Amount Per Serving
Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

179) 매서리

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (182ml)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 80

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. 21g	**7%**
Sugars 20g	
Protein 0g	

Iron 8%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

180) 매향차

Nutrition Facts
Serving Size 1g (1/2 tsp)
Servings Per Container 100

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

180) 매향차

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 tsp (1g)
Serving Per Container 100

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

181) 전지분유

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (10g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 25

	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**4%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 45mg	**2%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 4g	
Protein 3g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 8% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

182) 레몬홍차

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (13g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving
Calories 20

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Protein 0g	

Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

183) 쑥차

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp (15g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving
Calories 60 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 75mg	**3%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 7g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

184) 파인애플쨈

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving
Calories 35

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 9g	**3%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 4g	
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

185) 포도땅콩쨈

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving
Calories 40

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 10g	**3%**
Sugars 4g	
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

186) 후르츠잼

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving
Calories 35

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 9g	**3%**
Sugars 4g	
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

187) 단팥죽

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (175g)

Amount Per Serving
Calories 200

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Cholesterol <5mg	**0%**
Sodium 380mg	**16%**
Total Carbohydrate 43g	**14%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 15g	
Protein 7g	

Calcium 2% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

188) 프리마

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (2g)
Servings Per Container 50

Amount Per Serving
Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Sugars 2g	
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

189) 솔잎엑기스

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (2g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving
Calories 5 Calories from Fat 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Sugars <1g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 30%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

190) 당귀엑기스

Nutrition Facts
Serving Size 1g (1 tsp)
Servings Per Container 100

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

191) 청매실엑기스

Nutrition Facts
Serv.Size 1/3 tsp (3g)
Servings 100
Calories 10
Fat Cal. 0
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb.** 2g	**1%**
Sat. Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest. 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 0mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vit. A 0% • Vit. C 0% • Calcium 0% • Iron 4%

192) 쑥가루

Nutrition Facts
Serving Size 10g (2 tsp)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 15

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 50mg	**2%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Protein <1g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

193) 홍삼분

Nutrition Facts

Serv.Size 1 tsp (2g)
Servings 25
Calories 5
Fat Cal. 0
* Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. 1g	**0%**
Protein 0g	

Not a significant source of other nutrient

194) 홍삼정차

Nutrition Facts

Serv. Size 1 pack (3g)
Servings 100
Calories 10
Fat Cal. 0
* Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb.** 3g	**1%**
Sat. Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**	Sugars 3g	
Sodium 0mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% · Vitamin C 0% · Calcium 0% · Iron 0%

195) 설악치커리

Nutrition Facts

Serving Size 1 tsp (2g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving
Calories 5

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

196) 치커리티엑기스

Nutrition Facts

Serving Size 1 tsp (5g)
Servings Per Container 50

Amount Per Serving
Calories 15

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

196) 치커리티엑기스

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (2g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving
Calories 5

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 4g	**1%**
Sugars 2g	
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

197) 치커리티백

Nutrition Facts
Serving Size 1 tea bag (3g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving
Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

198) 설록차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (2g)
Servings Per Container 50

Amount Per Serving
Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

199) 작설차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (2g)
Servings Per Container 50

Amount Per Serving
Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 1g	**0%**
Protein <1g	
Iron 2%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

200) 인삼티백

Nutrition Facts

Serving Size 1 tea bag (3g)

Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 10

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Sugars 2g	
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

다. 3차년도 선정품목의 label 표시

1) 흑미

Nutrition Facts

Serving Size 1 tbsp (20g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 80	Calories form Fat 10
	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 15g	**5%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Protein 3g	
Iron 6%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

2) 콩나물국밥

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (260g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 950	Calories from Fat 30
	%Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 4490mg	**187%**
Total Carbohydrate 207g	**69%**
Dietary Fiber 11g	**44%**
Sugars 7g	
Protein 23g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 8% • Iron 35%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than		65g	80g
Sat. Fat	Less than		20g	25g
Cholesterol	Less than		300mg	300mg
Sodium	Less than		2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate			300g	375g
Dietary Fiber			25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

3) 즉석생칼국수

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (130g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 5
	%Daily Value*
Total Fat 3g	1%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 36g	12%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	
Protein 5g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

4) 감자수제비

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (260g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 950	Calories from Fat 30
	%Daily Value*
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 4490mg	187%
Total Carbohydrate 207g	69%
Dietary Fiber 11g	44%
Sugars 7g	
Protein 23g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 8% • Iron 35%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

5) 북어국

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (160g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 190 Calories from Fat 15

	%Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 45mg	**15%**
Sodium 3000mg	**125%**
Total Carbohydrate 24g	**8%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 3g	
Protein 18g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 15% • Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

6) 콘스프

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 pack (60g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 220 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 1140mg	**48%**
Total Carbohydrate 48g	**16%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 2g	
Protein 5g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 4% • Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

7) 손복어국밥

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (250g)

Amount Per Serving

Calories 920 Calories from Fat 25

	%Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 4860mg	**203%**
Total Carbohydrate 205g	**68%**
Dietary Fiber 10g	**40%**
Sugars 13g	
Protein 20g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 10% • Iron 50%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

8) 육개장밥

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (160g)

Amount Per Serving

Calories 580 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 4250mg	**177%**
Total Carbohydrate 129g	**43%**
Dietary Fiber 6g	**24%**
Sugars 5g	
Protein 14g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 4% • Iron 25%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

9) 메밀생면

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (160g)

Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 260 Calories from Fat 15

	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Sodium 190mg	**8%**
Total Carb. 56g	**19%**
Dietary Fiber 3g	**8%**
Sugars 6g	
Protein 6g	

Not a significant source of saturated fat, cholesterol, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

10) 김치생라면

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (120g)

Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 150 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Sodium 55mg	**2%**
Total Carb. 31g	**10%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 2g	
Protein 4g	

Not a significant source of saturated fat, cholesterol, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

11) 삼계탕

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (570 g)

Amount Per Serving

Calories 700 Calories from Fat 300

	%Daily Value*
Total Fat 34g	**52%**
Saturated Fat 11g	**55%**
Cholesterol 245mg	**82%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 30g	**10%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 26g	
Protein 69g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 60% • Iron 10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

12) 생우동

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (185 g)

Amount Per Serving

Calories 310 Calories from Fat 15

	%Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Sodium 220mg	**9%**
Total Carbohydrate 65g	**22%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 6g	
Protein 7g	

Not a significant source of saturated fat, cholesterol, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

13) 비빔면

Nutrition Facts
Serv.Size 1 Package(80g)
Servings 1

Calories 330
Fat Calories 110

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 12g	**31%**	**Total Carbohydrate** 48g	**26%**
Saturated Fat 6g	**50%**	Fiber 3g	**24%**
Cholesterol 0mg	**0%**	Sugars 0g	
Sodium 1000mg	**68%**	**Protein** 7g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

14) 은행잣마죽

Nutrition Facts
Serving Size 3 tbsp (40g)
Servings Per Container about 8

Amount Per Serving	
Calories 25	Calories from Fat 15
	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carb. 3g	**1%**
Protein <1g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

15) 쇼킹면

Nutrition Facts
Serving Size 1 package (120g)
Calories 530 Calories from Fat 160

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 18g	**28%**	**Total Carb.** 78g	**26%**
Saturated Fat 9g	**45%**	Fiber 0g	**0%**
Cholesterol 5mg	**2%**	Sugars 7g	
Sodium 2180mg	**91%**	**Protein** 13g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 2% • Iron 15%

* Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

16) 큰새우탕면

Nutrition Facts
Serv. Size 1cup(130g)
Servings Per Container 1
Calories 560
Fat Calories 190
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 21g	**32%**	**Total Carb.** 81g	**27%**
Sat. Fat 11g	**55%**	Fiber 0g	**0%**
Cholesterol 15mg	**5%**	Sugars 5g	
Sodium 3740mg	**145%**	**Protein** 12g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 10% • Iron 15%

17) 수제비국수

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (100g)

Amount Per Serving	
Calories 350	
	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Sodium 830mg	**35%**
Total Carb. 77g	**26%**
Dietary Fiber 15g	**60%**
Sugars 3g	
Protein 11g	

Calcium 4% • Iron 35%

Not a significant source of fat calories, saturated fat, cholesterol, vitamin A, and vitamin C.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

18) 된장다시다

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 tbsp (6g)
Servings Per Container 17

Amount Per Serving	
Calories 10	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**2%**
Sodium 1220mg	**51%**
Total Carb. 2g	**1%**
Sugars 2g	
Protein <1g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

19) 고등어통조림

Nutrition Facts
Serving Size 70g (3.5 oz)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 140 Calories from Fat 50	
	%Daily Value*
Total Fat 6g	**9%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Cholesterol 60mg	**20%**
Sodium 630mg	**26%**
Total Carb. 2g	**1%**
Protein 19g	

Calcium 25% • Iron 8%

Not a significant source of fiber, sugars, vitamin A, and vitamin C.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

20) 양파식초

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (5ml)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving	
Calories 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. 0g	**0%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

21) 노가리

Nutrition Facts
Serving Size 20g (0.71 oz)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving
Calories 70

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Cholesterol 45mg	**15%**
Sodium 390mg	**16%**
Total Carb. 1g	**0%**
Sugars 1g	
Protein 16g	

Calcium 4% • Iron 6%

Not a significant source of fat calories, saturated fat, fiber, vitamin A, and vitamin C.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

22) 완두(말린 것)

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp (10g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving
Calories 80 Calories from Fat 50

	%Daily Value*
Total Fat 5g	**8%**
Sodium 70mg	**3%**
Total Carb. 6g	**2%**
Protein 2g	

Iron 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

23) 마른 해삼

Nutrition Facts
Serving Size 1/3 pack (20g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving
Calories 35

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Cholesterol 50mg	**17%**
Sodium 2340mg	**16%**
Total Carb. 2g	**0%**
Protein 6g	

Calcium 6% • Iron 4%

Not a significant source of fat calories, saturated fat, sugars, vitamin A, and vitamin C.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

24) 마른 홍합

Nutrition Facts
Serving Size 20g (0.71 oz)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving
Calories 60

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Cholesterol 55mg	**18%**
Sodium 220mg	**9%**
Total Carb. 4g	**1%**
Sugars 1g	
Protein 10g	

Calcium 4%

Not a significant source of fat calories, saturated fat, fiber, vitamin A, vitamin C, and calcium.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

25) 마른 전복

Nutrition Facts

Serving Size 20g (0.71 oz))

Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 60

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Cholesterol 40mg	**13%**
Sodium 600mg	**25%**
Total Carb. <1g	**0%**
Protein 13g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

26) 불낙덮밥소스

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (200 g)

Amount Per Serving

Calories 110 Calories from Fat 60

	%Daily Value*
Total Fat 7g	**11%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Cholesterol 15mg	**5%**
Sodium 780mg	**33%**
Total Carbohydrate 6g	**2%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 0g	
Protein 8g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

27) 쇠고기덮밥소스

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (200 g)

Amount Per Serving

Calories 700	Calories from Fat 300
	%Daily Value*
Total Fat 7g	**11%**
Saturated Fat 3.5g	**18%**
Cholesterol 15mg	**5%**
Sodium 1450mg	**60%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 9g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 6% • Iron 15%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

28) 닭고기덮밥소스

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (220g)

Amount Per Serving

Calories 160	Calories from Fat 60
	%Daily Value*
Total Fat 7g	**11%**
Saturated Fat 3.5g	**18%**
Cholesterol 15mg	**5%**
Sodium 1390mg	**58%**
Total Carbohydrate 18g	**6%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 12g	
Protein 7g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 6% • Iron 15%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

29) 해물덮밥소스

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (180g)

Amount Per Serving

Calories 210	Calories from Fat 60
	%Daily Value*
Total Fat 6g	**9%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Cholesterol 20mg	**7%**
Sodium 950mg	**40%**
Total Carbohydrate 26g	**9%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 21g	
Protein 12g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 6% • Iron 15%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than		65g	80g
Sat. Fat	Less than		20g	25g
Cholesterol	Less than		300mg	300mg
Sodium	Less than		2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate			300g	375g
Dietary Fiber			25g	30g

30) 암치포

Nutrition Facts
Serving Size 60g (2.14oz)
Servings about 5

Amount Per Serving

Calories 190	Calories from Fat 60
	%Daily Value*
Total Fat 6g	**9%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Sodium 430mg	**18%**
Total Carb. 10g	**3%**
Protein 23g	

Calcium 20% • Iron 20%

Not a significant source of cholesterol, fiber, sugars, vitamin A, and vitamin C.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

31) 김치전

Nutrition Facts
Serving Size 3 pieces (250g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving

Calories 860	Fat. Cal. 35
	%Daily Value*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Sodium 540mg	**23%**
Total Carb. 197g	**66%**
Dietary Fiber 7g	**28%**
Sugars 2g	
Protein 10g	

Calcium 2% • Iron 30%

Not a significant source of Cholest.., vitamin A, and vitamin C.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

32) 양송이버섯(캔)

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 can (25g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 110	Fat. Cal. 35
	%Daily Value*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Sodium 210mg	**9%**
Total Carb. 15g	**5%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 2g	
Protein 4g	

Vitamin C 10% • Iron 2%

Not a significant source of Cholest.., vitamin A, and Calcium.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

33) 밤가루

Nutrition Facts
Serving Size 2tbsp (20g)
Servings Per container 10

Amount Per Serving

Calories 80 Fat. Cal. 10

	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. 18g	**6%**
Protein 1g	

Vitamin C 20% • Iron 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

34) 양념곱창볶음

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (60g)

Amount Per Serving

Calories 160 Calories from Fat 20

	%Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Sodium 170mg	**7%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Protein 30g	

Iron 2%

Not a significant source of cholest., sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

35) 막장

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (20g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 35 Fat. Cal. 5

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 810mg	**34%**
Total Carb. 5g	**2%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 4g	
Protein 2g	

Iron 2%

Not a significant source of sat. fat, cholesterol, vitamin A, vitamin C, and calcium.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

36) 락교

Nutrition Facts
Serving Size 4 pieces (40g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 20

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**2%**
Sodium 0mg	**34%**
Total Carb. 5g	**2%**
Sugars 4g	
Protein 0g	

Vitamin C 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

37) 도가니탕

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (40g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving
Calories 15

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**9%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 170mg	**7%**
Total Carbohydrate 2g	**1%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 0g	
Protein 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 2% • Iron 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

38) 꼬막

Nutrition Facts
Serving Size 30g (1.07 oz)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving
Calories 25

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 10g	**50%**
Cholesterol 15mg	**5%**
Sodium 105mg	**4%**
Total Carb. 2g	**1%**
Protein 4g	

Iron 2%

Not a significant source of fat cal. fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

39) 현미유

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5ml)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving
Calories 45 Fat Calories 45

	%Daily Value*
Total Fat 5g	**8%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. 12g	**0%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

40) 쇠고기갈비양념

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp (30g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving
Calories 50

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 460mg	**19%**
Total Carb. 10g	**3%**
Sugars 2g	
Protein 2g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

41) 냉모밀스프

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (60g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 50	Calories from Fat 15
	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	**3%**
Sodium 1580mg	**66%**
Total Carbohydrate 8g	**3%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 4g	
Protein 2g	

Calcium 4% • Iron 15%

Not a significant source of saturated fat, cholesterol, vitamin A, and vitamin C.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

42) 볶음고추장

Nutrition Facts
Serving Size 2 tbsp (30g)
Servings Per Container about 17

Amount Per Serving

Calories 50	Calories from Fat 5
	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 690mg	**29%**
Total Carbohydrate 14g	**5%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 8g	
Protein 3g	

Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

43) 된장찌개

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (150g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 260	Calories from Fat 20
	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	**9%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 4270mg	**178%**
Total Carbohydrate 48g	**16%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 0g	
Protein 12g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 15% • Iron 20%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

44) 해물탕

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (200g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 15	Calories from Fat 80
	%Daily Value*
Total Fat 9g	**14%**
Saturated Fat 3.5g	**18%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 1600mg	**67%**
Total Carbohydrate 39g	**13%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 3g	
Protein 10g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

내용누락

내용누락

53) 환곡약

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 pack (30g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 80

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 85mg	**4%**
Total Carbohydrate 19g	**6%**
Dietary Fiber 11g	**44%**
Sugars 8g	
Protein 0g	

Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

54) 미정, 미향

Nutrition Facts
Serving Size 1/3 tsp (1g)
Servings Per Container 100

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

55) 진육수

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 tbsp (7ml)
Servings Per Container about 35

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

56) 부대찌개

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (290g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 480 Calories from Fat 170

	%Daily Value*
Total Fat 19g	**29%**
Saturated Fat 14g	**70%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 1090mg	**45%**
Total Carbohydrate 59g	**20%**
Dietary Fiber 14g	**56%**
Sugars 5g	
Protein 19g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 10% • Iron 25%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

57) 다시마튀각

Nutrition Facts
Serving Size 30g (1.07oz)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving

Calories 30

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 930mg	**39%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Protein 2g	

Calcium 10% • Iron 45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

58) 곱창전골

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (150g)

Amount Per Serving

Calories 260 Calories from Fat 80

	%Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 2270mg	**95%**
Total Carbohydrate 35g	**12%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 2g	
Protein 11g	

Calcium 10% • Iron 15%

Not a significant source of vitamin A, and vitamin C.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

59) 쌈장

Nutrition Facts
Serving Size 2 tsp (40g)
Servings Per Container about 8

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 1770mg	**74%**
Total Carbohydrate 2g	**2%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 3g	
Protein 5g	

Calcium 4% • Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

60) 조미유부피

Nutrition Facts
Serving Size 1/4 pack (10g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 20 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 45mg	**2%**
Total Carbohydrate <1g	**0%**
Protein 1g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

61) 느타리버섯

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 can (35g)
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving	
Calories 160 Calories from Fat 50	
	%Daily Value*
Total Fat 6g	**9%**
Sat. Fat 2g	**10%**
Sodium 560mg	**23%**
Total Carbohydrate 17g	**6%**
Dietary Fiber 7g	**28%**
Sugars 10g	
Protein 10g	
Iron 6%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

62) 꽃게탕

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (120g)

Amount Per Serving	
Calories 310 Calories from Fat 250	
	%Daily Value*
Total Fat 28g	**43%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 130mg	**5%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Protein 11g	
Calcium 20% • Iron 2%	

Not a significant source of vitamin A, and vitamin C.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

63) 고추장굴비

Nutrition Facts/영양정보 Serv. size/1인 1회 분량: 4 pieces/조각 (30g), Servings/총분량 25, Amount Per Serving/1인분의 영양소 함량: **Calories/열량** 60, Fat cal/지방에서 오는 열량 10, **Total Fat/총지방** 1g (2% DV), Sat. Fat/포화지방 0g (0% DV), Cholesterol/콜레스테롤 20mg (7% DV), **Sodium/나트륨** 510mg (21% DV), **Total carb./총탄수화물** 8g (3% DV), Fiber/식이섬유 0g (0% DV), Sugars/당류 3g, **Protein/단백질** 5g, Vitamin/비타민 A (0% DV), Vitamin/비타민 C (0% DV), Calcium/칼슘 (0% DV), Iron/철 (0% DV), Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calories diet. 하루 2,000 칼로리 식이를 기준으로 한 1일 권장량의 백분비.

64) 성게젓

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per 10

Amount Per Serving	
Calories 15	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 780mg	**33%**
Total Carb. 0g	**0%**
Protein 2g	
Calcium 10% • Calcium 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

65) 꼴뚜기젓

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (15g)
Servings Per container 6

Amount Per Serving	
Calories 25	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Cholesterol 35g	**12%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carb. 4g	**1%**
Sugars 2g	
Protein 2g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

66) 갈비탕

Nutrition Facts
Serving Size 1/2pack(50g)
Servings Per container 2

Amount Per Serving	
Calories 15	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Cholesterol 15g	**5%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carb. 2g	**1%**
Protein 2g	
Iron 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

67) 족탕

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (40g)

Amount Per Serving	
Calories 10	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carb. 1g	**0%**
Protein 1g	
Iron 2%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

68) 사골가루

Nutrition Facts
Serving Size 7g (0.25 oz)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving	
Calories 25	Fat. Cal. 5
	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 260mg	**11%**
Total Carb. 2g	**1%**
Protein 2g	
Calcium 4% •	Iron 4%

Not a significant source of sat. fat, vitamin A, and vitamin C.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

69) 쌍화차

Nutrition Facts

Serv.Size 1/2tbsp (6g)
Servings 25

Calories 20
Fat Cal. 0

* Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb.** 0g	**2%**
Sat. Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**	Sugars 5g	
Sodium 0mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

70) 생강차

Nutrition Facts

Serv.Size 1/2 tsps (5g)
Servings about 30

Calories 20
Fat Cal 0

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb.** 5g	**2%**
Sat. Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest. 0mg	**0%**	Sugars 4g	
Sodium 0mg	**0%**	**Protein** 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 0%

71)동규자차

Nutrition Facts

Serving Size 1 tbsp (7g)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving

Calories 25

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. 5g	**2%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Protein <1g	

Iron 10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

72) 들깨차

Nutrition Facts

Serv.Size 1 tea bag (10g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 40

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carb. 9g	**3%**
Sugars 8g	
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

73) 메밀녹차

Nutrition Facts
Serv.Size 1 tea bag (1g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carb. <1g	**0%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

74) 모과차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tbsp (5g)
Servings Per Container 30

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. <1g	**0%**
Protein 0g	

Vitamin C 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

75) 매실차

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5g)
Servings Per Container 30

Amount Per Serving

Calories 20

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. 5g	**2%**
Sugars 4g	
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

76) 황도

Nutrition Facts
Serv Size 2 pieces (100g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving

Calories 90

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. 21g	**7%**
Sugars 20g	
Protein <1g	

Vitamin C 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

77) 국화차

Nutrition Facts
Serv Size 1 tea bag (1g)
Servings Per Container 25

Amount Per Serving	
Calories 0	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. <1g	**0%**
Protein 0g	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

78) 송화가루

Nutrition Facts
Serving Size 1 tsp (5g)
Servings Per Container 20

Amount Per Serving	
Calories 20	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. 3g	**1%**
Sugars 2g	
Protein 1g	
Iron 2%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

79) 솔의눈

Nutrition Facts
Serv Size 1 can (290ml)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 140	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 35mg	**1%**
Total Carb. 33g	**11%**
Sugars 21	
Protein 2g	
Vitamin C 1020% • Iron 8%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

80) 감식초음료

Nutrition Facts
Serv Size 1bottle (240ml)

Amount Per Serving	
Calories 160	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 25mg	**1%**
Total Carb. 39g	**13%**
Sugars 37g	
Protein <1g	
Iron 8%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

81) 땅콩강정

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (150g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving

Calories 200 Calories from Fat 100

	%Daily Value*
Total Fat 11g	**17%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 20g	**7%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 10g	
Protein 8g	

Calcium 8% • Iron 10%

Not a significant source of cholesterol, vitamin A, and vitamin C.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

82) 검정깨강정

Nutrition Facts

Serving Size 4 pieces (25g)
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving

Calories 110 Calories from Fat 30

	%Daily Value*
Total Fat 3g	**6%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 19g	**8%**
Sugars 9g	
Protein <1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

83) 쑥유과

Nutrition Facts

Serving Size 3 pieces (30g)
Servings Per Container about 2

Amount Per Serving

Calories 140 Calories from Fat 45

	%Daily Value*
Total Fat 5g	**8%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Sodium 30mg	**1%**
Total Carbohydrate 22g	**7%**
Sugars 9g	
Protein 1g	

Not a significant source of cholest, fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

84) 쑥산자

Nutrition Facts

Serving Size 3 pieces (30g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving

Calories 120 Calories from Fat 25

	%Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 24g	**8%**
Dietary Fiber 1g	**4 %**
Sugars 12g	
Protein <1g	

Not a significant source of saturated fat, cholest, vitamin A, vitamin C, and calcium.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

85) 피자소스

Nutrition Facts

Serving Size 3 pieces (30g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 80 Calories from Fat 5

	%Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Sodium 930mg	**39%**
Total Carbohydrate 16g	**5%**
Sugars 1g	
Protein 3g	

Iron 6%

Not a significant source of saturated fat, cholest, fiber, vitamin A, vitamin C, and calcium.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

86) 대추음료

Nutrition Facts

Serv. Size 1pouch (180g) Servings 1
Calories 80 Fat Cal. 0

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	**0%**	**Total Carb.** 19g	**6%**
Sat.Fat 0g	**0%**	Fiber 0g	**0%**
Cholest. 0mg	**0%**	Sugars 18g	
Sodium 25mg	**1%**	**Protein** 1g	

Vit. A 0% • Vit. C 2% • Calcium 0% • Iron 6%

*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet.

87) 전통감주

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (230ml)

Amount Per Serving

Calories 110

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 28g	**9%**
Sugars 25g	
Protein <1g	

Iron 20%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

88) 배음료

Nutrition Facts
Serving Size 1 can (240ml)

Amount Per Serving

Calories 90

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 45mg	**2%**
Total Carbohydrate 53g	**18%**
Sugars 26g	
Protein 0g	

Vitamin C 190% · Iron 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

89) 호박씨강정

Nutrition Facts
Serving Size 3 pieces (20g)
Servings Per Container about 5

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 50

	%Daily Value*
Total Fat 5g	**8%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 10g	**3%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 4g	
Protein 0g	

Calcium 4% · Iron 4%

Not a significant source of saturated fat, cholesterol, vitamin A, and vitamin C.

**Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:*

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

90) 죠리퐁

Nutrition Facts
Serving Size 1 pack (100g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 450 Calories from Fat 120

	%Daily Value*
Total Fat 14g	**22%**
Saturated Fat 7g	**35 %**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carb. 73g	**24%**
Dietary Fiber 4g	**16 %**
Sugars 25g	
Protein 9g	

Vitamin A 10% · Vitamin C 20%

Calcium 20% · Iron 10%

Not a significant source of cholesterol.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

91) 보리강정

Nutrition Facts

Serving Size 3 pieces (20g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 90	Calories from Fat 30
	%Daily Value*
Total Fat 3.5g	**5%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 15g	**5%**
Sugars 5g	
Protein <1g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000

92) 미역강정

Nutrition Facts

Serving Size 3 pieces (20g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 80	Calories from Fat 15
	%Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 16g	**5%**
Sugars 4g	
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000

93) 사과전과

Nutrition Facts

Serving Size 2 pieces (30g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving

Calories 110	
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0 %**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. 25g	**8%**
Dietary Fiber 2g	**8 %**
Sugars 22g	
Protein 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 4% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

94) 솔잎미숫가루

Nutrition Facts/영양정보

Serving Size/1인 분량 2 tbsp (25 g)
Servings Per Container about/총분량 약13

Amount Per Serving / 1인분의 영양소 함량

Calories /열량 100	
Calories from Fat/지방에서 오는 열량 5	
	%Daily Value*/%1일 권장량*
Total Fat/총지방 1g	**2%**
Sodium/나트륨 10mg	**0%**
Total Carb./총탄수화물 21g	**7%**
Dietary Fiber/식이섬유소 2g	**8%**
Protein/단백질 3g	

Iron/철 4%

Not a significant source of saturated fat, cholesterol, sugars, vitamin A, vitamin C, and calcium.
포화지방, 콜레스테롤, 당류, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘의 함량은 무의미한 량임.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie lower depending on your calorie needs:
* 하루 2,000칼로리 식이를 기준으로 한 1일권장량의 백분비.1일 권장량은 각 개인의 필요에 따라 바뀔 수 있음.

	Calories/열량:	2,000	2,500
Total Fat/총지방	Less than/이하	65g	80g
Sat Fat/포화지방	Less than/이하	20g	25g
Cholesterol/콜레스테롤	Less than/이하	300mg	300mg
Sodium/나트륨	Less than/이하	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate/총탄수화물		300g	375g
Dietary Fiber/식이섬유소		25g	300g

95) 새우칩

Nutrition Facts

Serving Size 1 pack (40g)

Amount Per Serving

Calories 19p Calories from Fat 80

	%Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 3.5g	**18 %**
Cholesterol 25mg	**8%**
Sodium 75mg	**3%**
Total Carb. 24g	**8%**
Dietary Fiber 1g	**4 %**
Sugars 3g	
Protein 5g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 8% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

96) 누룽지맛사탕

Nutrition Facts

Serving Size 3 pieces (15g)

Servings Per Container about 10

Amount Per Serving

Calories 60

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. 15g	**5%**
Sugars 11g	
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

97) 솔아라리

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 tsp (1g)

Servings Per Container 200

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carb. <g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

98) 진솔가루

Nutrition Facts

Serving Size 3 tbsp (30g)

Servings Per Container about 3

Amount Per Serving

Calories 110 Calories from Fat 10

	%Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Sodium 70mg	**3%**
Total Carbohydrate 19g	**6%**
Dietary Fiber 9g	**36%**
Sugars 6g	
Protein 5g	

Calcium 60% • Iron 15%

Not a significant source of saturated fat, cholesterol, vitamin A, and vitamin C.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

99) 치커리음료

Nutrition Facts/영양정보
Serving Size/1인 분량 1 can (180ml)

Amount Per Serving/1인분의 영양소 함량

Calories/열량 80

	%Daily Value*/% 1일 권장량*
Total Fat/총지방 0g	**0%**
Sodium/나트륨 10mg	**0%**
Total Carb./총탄수화물 19g	**6%**
Sugars/당류 12g	
Protein/단백질 0g	

Vitamin/비타민 C 10%

Not a significant source of fat calories, saturated fat, cholesterol, fiber, vitamin A, calcium, and iron.
지방에서 오는 열량, 포화지방질, 콜레스테롤, 식이섬유, 비타민 A, 칼슘, 철의 함량은 무의미한 량임.

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
* 하루 2,000칼로리 식이를 기준으로 한 1일 권장량의 백분비

100) 영지차

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 tbsp (1g)
Serving Per Container 30

Amount Per Serving

Calories 0

	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 0g	**0%**
Protein 0g	

*Percent Daily Value are based on a 2000 calorie diet.

제 3장 :

영양성분 표시제도를 위한 우리 나라 식품의 1인 1회 분량(serving size) 설정 연구
-1차년도 100품목의 serving size 설정 연구-

연구책임자 : 양일선
참여연구원 : 배영희
이보숙
차진아
신서영

목 차

표 목 차

그림 목차

제 1 절 서론

우리나라는 지난 수십년간 급속한 경제발전을 이룩하였으며, 세계 각국과의 교류로 인한 새로운 문물의 소개로 전통과 새로운 것이 복합, 발전되어 사회, 문화의 양상이 변화되어 가고 있다. 특히 경제발전에 따라 가공식품이 발달하고, 새로운 식품의 소개로 식품의 종류가 증가하며, 농업생산 증대로 인하여 식품의 양이 증가하여 식생활에 있어서도 다양한 형태가 공존하게 되었다.

동시에 식품소비형태를 비롯한 전반적인 식생활양식에도 큰 변화를 가져 오게 되어, 외식의 경향이 급증했을 뿐 아니라, 가정에서도 여러가지 복합 재료를 사용한 가공식품의 섭취가 증가하게 되었다.

가공식품의 사용정도가 증가하면서 우리가 섭취하는 식품첨가물의 양이 문제가 되고 있으나 사회 전반적으로는 건강에 대한 인식이 증진되고, 영양과 질병과의 상관관계가 점차 밝혀지면서 몇몇 나라에서는 하루에 먹어도 되는 안전섭취량, 즉 1일 허용섭취량(Acceptable Daily Intake)까지 설정을 하고 있다.

최근 국민영양조사 결과에 나타난 우리나라 국민의 영양소 섭취실태는 한두가지 영양소를 제외하고는 평균섭취량으로 볼 때 별 문제가 없으나 그 분포에서 여러가지 문제점이 있는데, 이는 영양소권장량에 대한 섭취비율의 분포를 기준으로하여 보면 영양부족집단과 영양 과잉집단이 공존하는 현상이 나타나고 있다. 또한 비타민 C나 리보플라빈 등은 매우 적게 섭취하는 가구도 상당수에 달했으나 한편으로는 너무 많이 섭취하는 가구도 많았다. 따라서 이와 같은 영양부족 집단과 영양과잉 집단에 대해서는 식생활 개선을 위한 교육 및 홍보가 각기 다른 방법으로 행해질 필요가 있다.

그러므로, 무엇을 먹어야 좀 더 건강하게 살 수 있는가 하는 것이 끊임없이 제기되는 문제이다. 그러나, 일반적으로 대개는 우리 몸에 필요한 영양소를 모두 가진 단일식품이란 존재하지 않기 때문에 영양소의 균형을 맞추기 위해서 우리는 여러

가지 식품을 복합적으로 조합해서 먹게 된다. 이때 각 식품 중에 함유된 영양소의 종류와 양을 알기 위해서 식품성분표를 이용하게 되는데, 영양소 섭취량의 산출이 과거에는 매우 번거로운 일이었으나 최근에는 각종 컴퓨터 프로그램을 사용해서 비교적 간단하게 계산할 수 있게 되었다.

한편으로 국민의 영양상태를 개선하기 위해 영양적으로 균형있게 작성된 권장식단 또는 표준식단 등이 여러 연구자나 단체에 의해 제시되어 왔다. 그러나 이와 같은 식단들이 아무리 영양면에서 훌륭하게 짜여졌다 하더라도 그것이 현재의 전반적인 식생활 형태에 기초한 것이 아니라면, 실생활에 적용하기란 매우 어려운데, 왜냐하면 식생활은 단순히 식품에 함유된 각종 영양소와 인체 내에서의 소화흡수 차원에서만이 아니라 이들을 둘러싼 식생활환경 등에 의해 영향을 받게되기 때문이다.

즉, 지난 수십년간 식생활은 점점 다양해지고 풍부해졌으나 이에 따른 만성 퇴행성 질환의 발병이 급격하게 증가하였으며 그에 따라 정부 및 개인은 막대한 의료비용을 부담하게 되었다. 이에 선진 각국 및 우리나라에서도 국민식생활지침 등을 제정하여 건전한 식생활 유지를 통한 국민의 건강 증진, 특히, 만성 퇴행성 질환의 예방을 도모하고 있다. 그러나 식생활지침의 구체적 실현을 위해서는 여러 가지 실천적 영양 정책이 수립되어야 했으며, 이와 같은 정책 구현의 일환으로 식품 영양표시제도 도입의 필요성이 대두되어 추진되었다.

그러므로, 미 의회에서는 1990년 Nutrition Labeling Act of 1990을 제정하고, FDA로 하여금 새로운 영양표시를 위한 규정을 작성토록 하여, 이에 따라 1993년 1월 방대한 분량의 법안을 공표하였는데 식품영양표시 최종규정에서는 "1인1회분량" ("serving" 혹은 "serving size")을, "4세 이상의 사람이 1회 섭취시의 통상소비량" (an amount of food customarily consumed per eating by person 4 years of age or older)으로 정의하고, 그외 12개월 미만아용, 1-3세 용을 위해 특별히 조제되거나 가공된 식품의 경우, 각각 12개월까지의 영아나 1-3세의 어린이가

매회 통상적으로 섭취하는 식품의 양을 1인1회분량으로 정의하였고(1,2), 1994년 5월 8일부터 위의 규정대로 시행하게 되었다. 이와 같이 미국에서는 1994년 5월 8일부터 제품 표시가 되는 거의 모든 식품에는 반드시 영양성분을 표시하도록 의무화하고 미국으로 수입되는 모든 식품도 이 규정에 따르도록 하고 있다. 유럽공동체 역시 1990년에 전 개별 회원국들이 지켜야 할 영양표시 지침서를 채택하고 이 지침서에 일치하지 않는 식품이 유럽내에서 유통되는 것을 1993년 10월부터 금하고 있다. 이와 같은 식품유통상의 현실을 감안할 때 우리나라도 우리 농산물의 수출 강화를 위해서는 세계적인 추세와 흐름에 동참해야 할 시점에 직면하였다.

그러나, 현재 미국에 수출되는 식품의 대부분은 농어민 단체인 단위농협이나 수협에서 생산되는 제품이 대부분이며 또한 영세가공업 수준의 생산업체가 주종을 이루고 있다. 따라서 대미 수출에 대한 영양표시지원은 정부차원에서 수출의 촉진과 농어민 수익 증대에 기여할 수 있는 적절한 과제라 생각된다. 특히 미국에 수출되는 식품의 대부분은 우리나라 고유의 전통식품이 주종을 이루고 있으며 주로 교포사회에서 유통되고 있다. 이같은 우리 식품의 수출 지원을 위해서는 미국 및 유럽공동체 등에서 거의 모든 식품에 대해 의무화된 영양 표시제도에 부응하여야 하고 그러기 위해서는 우선 각 식품에 대한 통상 1인1회 분량 (Serving size)의 산정이 선결되어야 한다 (1,2).

각 식품에 대한 통상 1인 1회분량(serving size)에 대한 자료들은 우리나라의 기초영양조사, 단체급식, 식량 수급정책의 수립 및 국민건강증진 차원에서도 필수불가결하다. 따라서 우리나라 식품들에 대한 통상적으로 섭취하는 1인 1회분량의 체계적이고 정확한 산출은 반드시 연구되어야 할 국가적인 과제라고 본다.

그러나, 우리나라에서는 아직까지 식품에 대한 영양표시를 의무화 하고 있지 않으므로 각 식품에 대한, 특히 현재 수출을 하고 있거나 수출이 계획된 식품들의 품목별 1인1회분량에 대한 자료가 전무한 실정이다.

따라서, 본 연구에서는 수출 지원을 위해 이들 식품(1차년도 100 품목)에 대한 통상 1인 1회분량을 산정하여 영양표시를 위한 기준을 제공하는 것을 목적으로 한다.

제 2 절 문헌고찰

1인1회분량(serving size) 설정에 관한 연구방법을 설계하기 위하여 미국, 일본, 유럽 및 우리나라의 영양성분표시제도에 관한 연혁, 표시내용 및 양식 그리고 1인1회분량(serving size)의 정의 및 설정방법에 관해 문헌을 고찰하고 자료를 정리하였다.

1. 미국의 영양성분 표시제도

미국의 식품관리 제도는 한 마디로 표시관리제도라 할 만큼 식품의 표시에 대하여 자세히 규제하고 있다. 즉 제품에 표지를 붙이는 거의 모든 가공식품에 대하여 영양성분표시를 1994년 5월 8일부터 강제화함으로써 미국의 영양표시제도는 여러 나라중 가장 강력한 표시제도가 되었다 (3).

미국의 영양표시제도는 FDA(Food and Drug Administration), USDA(US Department of Agriculture), FTC(Federal Trade Commission)이 관장하고 있는데, FDA는 식품에 첨가되는 성분과 식품표시에 관해서, 그리고 제품의 기준, 정의 등에 대해서 관장하고, USDA는 육류와 가금류의 표시를 관장하고 있다.

가. 영양성분 표시제도의 연혁

미국에서 영양표시제도가 적극적으로 도입된 것은 1969년 식품영양 및 건강에 관한 백악관 회의의 헌장에 의해 시작되었다. 이에 의해 1973년, FDA와 USDA가 임의 영양표시에 관한 규정을 공포하였는데, 이 규정은 모든 식품이 영양표시를 할 필요는 없으나 영양소가 첨가되었거나 식품에 특별한 영양소를 첨가했다고 주장하거나 그러한 식품을 광고할 때에는 반드시 제품의 표지에 영양정보를 표시하

도록 하였다. 이는 당시의 소비자들이 가공식품을 영양의 관점에서 비교하여 선택하도록 하는데 기여했다고 본다.

나. 새로운 영양성분 표시제도의 내용

지금까지 임의 표시 사항이었던 영양정보표시(nutrition information)를 거의 모든 식품에 강제적으로 표시토록 하였고, 영양소 함량관련 강조표시에 관한 표시 기준을 강화, 재정비하였으며, 논란의 대상이었던 건강관련 강조표시(health claim)의 대상성분 및 질병을 확정하고, 이와 같은 건강표시를 할때에 표시의 기본원칙과 적정여부 판단기준을 제시하였다.

다. 1인1회분량 (serving size)의 정의

영양표시는 1인1회분량(serving size)을 기준으로 serving size 당 열량,지방,포화지방, 콜레스테롤, 나트륨, 총 탄수화물, 식이섬유, 당류, 칼슘, 철, 단백질 등의 양 및 1일 권장량에 대한 비율을 명시하게 하였고, serving size를 실제국민이 섭취하는 양을 기준으로 함으로써 제품간의 비교를 쉽게 하고, 통상 가정용 단위(1컵,1스푼 등)와 미터법으로 표시하게 하였다. 그러므로 영양표시를 위해서는 1인분량의 설정이 무엇보다도 우선 연구가 되어야 한다.

미국의 FDA가 1993년 1월 6일 공표한 식품영양표시 최종 규정에서는 '1인분량(serving, or serving size)을 4세 이상의 사람이 1회 섭취시의 통상 소비량으로 정의하고 (an amount of food customarily consumed per eating occasion by person 4 years of age or older), 그 외 12개월 미만용, 1-3세용을 위해 특별히 조제되거나 가공된 식품의 경우, 각각 12개월 까지의 영아나 1-3세의 어린이에 의해 매회 섭취시 통상적으로 섭취하는 식품의 양을 1인1회분량(serving size)으

로 정의하였다. 이를 위해서 국민이 섭취한 모든 식품을 대상으로 성질이나 사용 방법이 유사한 식품끼리 묶어 일정한 수의 식품군으로 분류하고, 식품군 별로 매회 섭취시 통상적으로 섭취하는 참고량 (reference amounts consumed per eating occasion)을 설정했고, 참고량을 기준으로 표지에 적을 label serving size를 어떻게 결정할 것인지의 기준을 설정했다 (4,5).

이와 같은 방식의 표시는 소비자로 하여금 같은 식품군에서 제품간의 영양적 가치를 쉽게 비교할 수 있게 하고, 현재의 권장량에 대해 자신이 얼마나 섭취하고 있는지 알 수 있게 한다. 식품의 영양정보를 100g or 100ml당 즉 단위 중량 혹은 부피당 함유된 양으로 나타낼 경우에 서로 다른 식품간의 영양소 함량을 비교하는 데에는 문제가 있다. 왜냐하면, 우리가 한번에 먹는 식품의 양은 매우 다르므로 한번 섭취해서 몸에 들어오는 에너지의 총 량에는 큰 차이가 있기 때문이다. 이러한 문제점을 해결하는 방법으로 영양정보를 1인1회분량으로 나타내는 방법이 제안되었다.

그러나, 실제 serving size를 설정하는 데에는 다음과 같은 큰 어려움이 있었다. 첫째는, 국민들이 일상적으로 한번 섭취시 특정 식품을 소비하는 양을 파악해야 하는 문제이고, 둘째는, 섭취하는 모든 식품을 어떤 기준에 의해 유사한 식품끼리 동일군으로 설정할 것인지의 문제이고, 세째는, 동일 식품군내에서도 섭취량의 차이가 큰 식품을 어떻게 처리할 것인지의 문제였다.

라. 1인1회분량(serving size)의 설정 방법

참고량(Reference Amounts) 결정시의 자료들로서는 National food consumption surveys에서 얻은 data에 기초를 두었는데, U.S.D.A.에 의해 수행된 1977-1978, 1987-1988 Nationwide Food Consumption Surveys에서 얻어졌다. 또한, 참고량을 결정하기 위해 FDA는 한번에 식품을 먹는 경우 소비된 양의 평균, 중앙값, 최빈

값을 산정하였다. Survey data가 불충분한 경우 FDA는 다른 정보인 Dierary guidance recommendations or recommended by other authoritative systems or organizations과 Serving sizes recommended in comments, 제조업자에 의해 사용된 serving sizes 및 다른 나라에서 사용되는 serving sizes를 이용하였다.
참고량 결정시의 방법들의 예를 들자면 가식부위 (뼈, 씨, 껍질 등 기타 불가식부분을 제외)에 기초를 두어 모든 식품의 영양성분표시제도의 serving size로 사용하였고, 그 식품의 주된 사용처에 기본을 두었다. 예를 들어 우유는 시리얼과 더불어 먹는 우유의 양이 아니고 음료로서의 우유 자체의 1인1회분량을 의미하였다. 또한 식사에서 유사하게 사용되고 제품의 특성이 유사하며, 관습적으로 소비되는 양이 유사한 식품들은 동일한 참고량(reference amounts)으로 설정하였다. 참고량이 위와같은 경위로 결정되고 난 후에 표시제도를 위한 serving size로 전환할 때에는 참고량에 가장 근사한 단위의 숫자로 표기하였다. 예를 들어 과자(cookies)의 경우 참고량이 9g이라면 serving size는 3개의 과자로 환산되어 사용되었다. 표시제도의 labeling시에는 가정용 단위 및 미터법이 요구되어 'common household measure' 또는 'common household unit'이란 용어로 티스푼(teaspoon), 테이블스푼(tablespoon), piece, fraction (예; pizza 1/4 조각), 온스, 액체온스(fluid ounce) 또는 다른 포장된 ㅣ식품에 사용되는 일반적인 가정용 도구(예; 병(jar), 판(tray)) 등이었다. 컵, 테이블스푼 및 티스푼이 적용되지 못하는 경우에는 조각(piece), 썰은 조각(slice), 판(tray), 병(jar) 및 분수표시(fraction)를 사용하였다.

2. 유럽의 영양성분 표시제도

유럽의 12개 국가를 단일 시장체께로 묶는 EC통합은 식품의 구성과 제품표지에

큰 영양을 줄 것을 예산하여 많은 식품회사들은 이미, 전 유럽에 판매될 제품의 단일 상품명으로 "Eurobrands"를 만들어 광고하기 시작했고 이 단일 시장을 기대하여 Council of Europoean Community는 1990년 '식품의 영양표시에 관한 지침서' (directive on Nutrition Labeling for Foodstuffs)를 채택하였다. 이지침서는 전 EC 회원국에 적용될 표준양식을 설정하기 위한 것으로 식품의 영양표시에 관한 일반적 사항이 수록되어 있다.

이 지침서는 최종적으로 소비자에게 전달되는 식품(food stuff)과, 식당이나 병원과 같은 단체급식소에 공급되는 제품에 적요되며 천연 미네랄 워터나 기타 물, 또 diet integrators, 식아보충제는 여기서 제외되었다 (3).

3. 일본의 영양성분 표시제도

일본의 경우에는 가공식품의 영양성분 표시와 관련된 중요한 제도로 영양개선법에 의한 특수영양식품에 대한 표시제도와, 후생성의 지도, 감독하에 (재)일분건강영양식품협회가 자주적으로 가공식품의 영양표시를 시행하고 있는 Japaneses Standard of Dietetic Information(JSD) 제도가 있다. 영양개선법에 의한 특수영양식품의 표시는 영양 개선사상의 고양, 혹은 영양개선을 위한 영양정보의 제공이기는 하나 명칭대로 특수한식품과 영양소에 대한 영양성분 표시와는 근본적인 면에서 상이한 제도인것같다. 그러나 JSD제도는 모든 가공식품이 그 대상이되고 제조업자들의 자유의사에 따라 표시하는 제도이므로 소비자들에게 가공식품에 대한 영양성분의 정보를 제공하는데 상당한 기여를 하고 있는 것으로 판단된다 (3).

4. 우리나라의 영양성분 표시제도

가. 우리나라의 영양표시 규정

우리나라 식품위생법에는 독립된 영양표시 규정이 없고 다만 표시의 일반적인 기준에서 일부기준이 정해져 있다. 식품위생법 중 영양표시 규정과 관련된 조항으로는 제 10조(표시 기준 등)와 제 11조(허위 표시 등의 금지)가 있으며, 시행규칙 제 5조와 제 6조가 있다 (1).

1) 영양정보표시와 관련된 내용으로는 건강보조식품, 인스턴트 식품 및 유가공품 중 조제우유와 강화우유에 대하여는 제품의 단위 중량당 포함된 열량 및 양분을 표시하여야한다고 되어있다.

2) 영양소 함량 관련표시로는 식품공전상에 영양성분 또는 특수성분이 함유되었음을 표시할 경우에는 그 표시의 가까운 곳에 당해 성분의 함량을 표시하도록 하였고, 개별항목으로는 우유에서의 "저"지방이나 콜라에서의 "라이트" 등 몇 몇 용어에만 기준이 정해져서 사용이 허가되고 있다.

3) 건강관련표시와 관련된 내용으로는 질병의 치료에 효능이 있다는 내용이나 의약품으로 혼돈할 우려가 있는 내용의 표시나 광고를 할 수 없도록 하였다. 다만 건강보조식품제조업이나 특수영양식품제조업 및 인삼식품 제조가 공업허가를 받아 제조 가공하는 식품에 대하여는 유용서에 대해 표시할 수 있도록 하였다. 그러나, 구체적인 기준이나 허용범위가 명확히 밝혀져 있지 않고 내용이 매우 개괄적이어서 우용이나 해석상에 오해의 여지가 많다. 따라서 식품업계나 소비자 모두의 요구를 충족시키지 못하고 있는 실정이다.

나. 우리나라의 1인1회분량에 대한 연구 (1)

1993년 한국식품연구소의 가공식품 영양성분표시 연구에서 국민 1인당 식품 및 음식의 통상 1회 섭취량을 분석하였다. 1992년도 보사부가 전국의 2000가구를 대상으로 조사한 국민영양조사자료를 재입력하여 우리나라 국민이 1회 섭취시 통상적으로 섭취하고 있는 식품 및 음식의 양을 분석하였다 (6). 그러나 우리나라

의 국민영양조사의 경우 조사단위가 개인이 아니라 가구여서 각 개인의 섭취량의 분석은 불가능하였다. 이 연구에서는 전 가구원이 4세 이상인 가구 총 1753가구, 6404명을 대상으로 끼니마다 섭취한 식품의 양을 해당 끼니에 섭취한 가구원의 수로 나누어 각 식품별로 1인당 1회섭취량을 산출하였고 (그림 1), 섭취한 모든 식품을 대상으로 사용용도 및 통상소비수준이 유사한 식품을 동일군으로 군집시키기 위한 분류작업을 진행하여 통상 1인 1회분량을 산출하였다 (그림 2, 표 1, 2, 3, 4.).

그림 1. "통상 1회 섭취량" 산출과정 [1)]

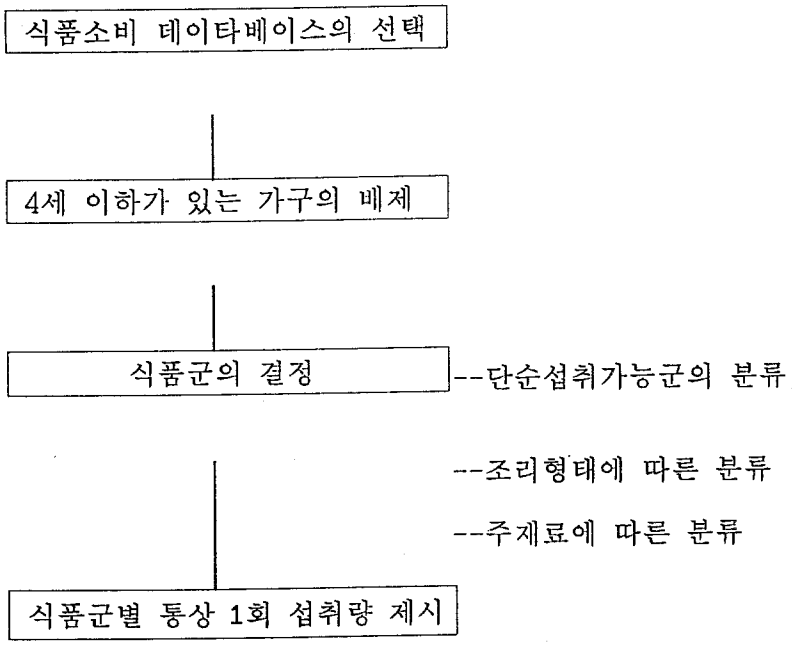


그림 2. 식품군의 결정 [1)]

단순섭취가능군 --1단계 : 식품공전식품군 기준

--2단계 : 조리재료로 사용되거나 일부계층에서만 섭취되는 군 제외

--3단계 : 주요식품군 첨가

--4단계 : 식품군별로 제품특성에 따라 중분류

조리형태에 따른 분류 --1단계 : 음식형태별 분류

--2단계 : 음식군별 주재료에 따른 분류

--3단계 : 해당음식군으로의 분류

주재료에 따른 분류 --1단계 : 주재료로 확실하게 사용되는 식품군의 분류

--2단계 : 식품의 종류에 따라 중분류

표 1. 식품공전에 따른 분류 [1)]

분류번호	식품군	분류번호	식품군
01	과자류	11	다류
02	당류	12	청량음료
03	아이스크림	13	특수영양식품
04	유가공품	14	건강보조식품
05	식육제품	15	조미식품
06	어육연제품	16	얼음
07	통조림 및 병조림	17	인삼제품류
08	두부류	18	절임식품
09	식용유지	19	주류
10	면류	20	기타식품

즉, 식품공전에서 분류한 20가지 식품군(표 1)을 기준으로 하여, 섭취된 음식이 가공식품으로서, 구입한 그 자체로 섭취가 가능한 제품이거나 단순히 물을 부어 섭취하는 등 준비과정이 단순한 식품만을 골라서 11개의 식품군으로 분류하고, 그 군을 '단순 섭취식품 가능군'으로 명명하였으며, 그외에 나머지 섭취한 모든 음식에 대하여는 조리형태에 따라 21개 음식군으로 분류한 후, 이 중 해당음식군의 재료로서 확실하게 주재료로 사용된다고 여겨지는 식품을 골라서 9개군으로 따로 분류하였다. 이와 같이 세단계로 분류한 이유는 단순 섭취가능군은 조리를 거치는 음식과는 달리 그 섭취량이 비교적 비슷하고 통상 1회 섭취량의 산출이 용이하므로 쉽게 평가할 수 있기 때문이라고 보고되었다.

표 2. 섭취된 가공식품의 분류 [1)]

분류번호	식품명	분류번호	식품명
01	과자류	07	다류
02	아이스크림류	08	음료류
03	유가공품류	09	시리얼류
04	식육제품류	10	냉동식품류
05	어육연제품	11	즉석식품류
06	통조림 및 병조림		

표 3. 조리형태에 따른 음식군의 분류 [1)]

분류번호	음식명	분류번호	음식명
01	밥류	12	나물 및 무침류
02	면 및 만두류	13	김치류
03	떡 및 죽류	14	회류
04	국류	15	젓갈류
05	찌개류	16	장아찌류
06	찜류	17	장류
07	구이류	18	과일류
08	전, 적, 부침류	19	조리않고 먹는 음식
09	볶음류	20	당류
10	조림류	21	유지류
11	튀김류	22	기타식품

표 4. 주재료에 따른 분류 [1)]

분류번호	식품명	분류번호	식품명
01	곡류	06	멸치류
02	면류	07	식초
03	떡 및 죽류	08	마요네즈
04	육류	09	인삼류
05	생선어패류		

제 3 절 연구내용 및 방법

1. 조사대상 식품의 군집분류

조사대상 100가지 품목의 1인1회 분량을 문헌조사, 요식업소, 단체급식소 및 실험조리의 4가지 방법으로 조사하기 위하여 식품공전분류, 조리방법 및 형태, 음식 종류 등의 세가지 조합형태로 군집 분류하였다.

식품공전 분류는 식품공전에서 분류한 20가지 (01.과자류-20.기타식품) 식품군을 기준으로 하되, 20번의 '기타식품'은 본 연구의 특성상 '천연건조식품류'로 수정·보완하여 사용하였다.

조리형태 및 방법에 의한 분류는 한국식품연구소에서 분류한 분류형태 (01. 밥류-22.기타식품) 중 22의 '기타식품'을 본 조사대상 품목의 특성을 고려하여 '건강식품 및 양념류'로 수정·보완하였다.

음식의 종류에 대한 분류는 크게 주식류(01), 부식류(02), 후식류(03) 또는 보양음식류(04)로 대별하였는데, 우리나라 음식의 1인1회 제공량 및 섭취량이 같은 식품이라 할지라도 음식의 종류 및 형태에 따라 통상 1인1회 분량(Serving size)이 상이해지기 때문이다.

2. 1인1회 분량 조사방법

전래음식에 대한 고조리서 및 각종문헌으로부터 자료를 수집하고 요식업소 및 단체급식소로부터 조사대상 식품 및 음식의 1인1회 분량을 계측한 후 실험조리와 관능검사를 거쳐 수정·보완한 후 최종적으로 1인1회분량(serving size)을 확정하였다 (그림 3 참조).

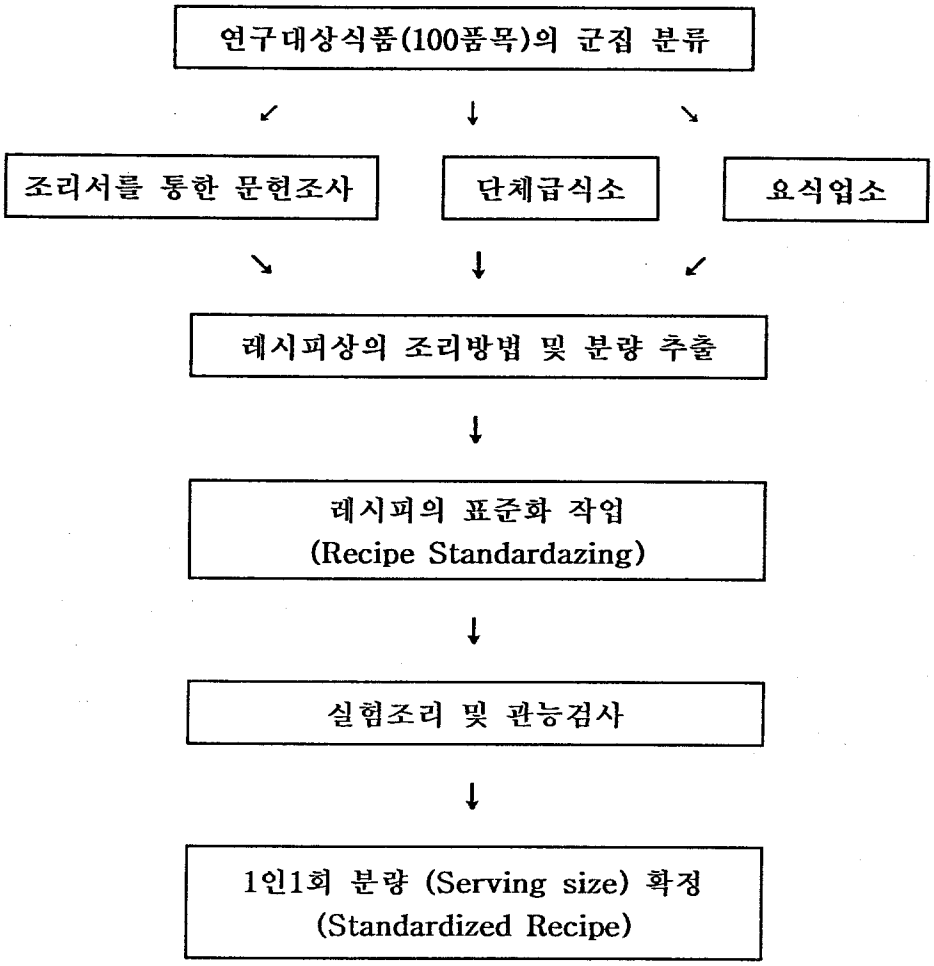


그림 3. 연구의 모형

가. 전래음식에 관한 문헌적 고찰

본 연구의 대상품목이 대부분 우리나라 고유의 전통식품이기 때문에 신뢰도와 타

당도가 높은 전래음식에 대한 고조리서(7, 12-14, 16, 22)와 현재 우리나라에서 활동하고 있는 궁중음식 및 전통음식 연구가가 저술한 각종문헌 12권(8-12, 15, 17, 19-21, 23-24, 26)을 참조하여 문헌상에 나타난 본 연구대상 식품의 다양한 형태의 음식레시피를 추출하고 이에 근거한 각 식품의 조리방법과 분량을 산출하였다.

가. 단체급식소를 이용한 계측조사

1) 산업체 급식소

서울시내에 소재한 대형급식규모의 사업체 급식소 중 피급식자의 일반적인 특성이 비교적 유사한 6개의 직원식당 급식소를 선정하였다. 식사내용 중 본 연구의 대상품목이 포함된 음식의 직원식 1끼 식사에 대해, 조사방법은 1인1회 분량 산정연구에 관한 예비교육 훈련을 마친 연구원 5명이 1인1회 제공 분량 및 잔반량을 저울을 이용한 실측량법 및 목측량법을 병행하여 통상적으로 1인이 1회 섭취하는 참고량을 산출하였다. 이때에 1인1회 제공분량은 주방에서 미리 용기에 담아 놓은 음식들을 반복적으로 임의표본추출하여 계측한 후 평균값을 산출하였으며 잔반량의 계측은 집합선택계측방법 (The aggregate selective plate waste measurement technique)을 이용하였다.

2) 병원 급식소

병원 급식을 조사하기 위해 서울 시내 병상규모가 1500병상 이상인 3군데의 병원 단체급식을 이용하였다. 조사방법은 1인1회 분량 산정을 위해 각 식사가 배식되기 전 주방에서 본 연구의 조사대상식품이 함유된 음식의 양을 측정하였고 잔식

량을 관찰함으로써 각 식품이 나타내는 1인1회분량을 계산하였다. 이때에 1인1회 제공분량은 주방에서 미리 용기에 담아 놓은 음식들을 반복적으로 임의표본추출하여 계측한 후 평균값을 산출하였으며 잔반량의 계측은 집합선택계측방법(The aggregate selective plate waste measurement technique)을 이용하였다.

3) 학교 급식소

전국 각 시,도에서 현재 학교급식을 실시하고 있는 초등학교 중 임의 추출된 200여개의 학교급식 실시학교에 설문지를 보냈으며, 회수된 설문지 중 각 학교에서 실시하고 있는 봄, 여름, 가을, 겨울의 레시피를 분석하여 1인1회분량 산출에 필요한 자료를 추출하여 보았다. (부록 1)

다. 실험조리 및 관능검사

조리형태 및 방법에 의한 분류 중 밥류(01), 면 및 만두류(02), 떡 및 죽류(03) 및 나물 및 무침류(12)에 속한 식품들 및 단체급식소에서는 분석이 불가능한 식품재료들을 포함시켜 실험조리를 수행하였다 (25-29). 1인1회 분량을 산정하기 위해 레시피를 표준화하는 표준조리과정을 설정하였으며 5회 반복 실험조리를 실시하였다. (부록 2)

관능검사는 panel test를 replication하여 serving size를 대, 중, 소의 세가지 형태로 이를 각각 동일한 그릇에 담아 portioning하였다. 조리과학을 전공하는 20-25세 연령층의 대학생 50명을 panel test 요원으로 선정하였다. Panel test 요원들에게 panel test의 이유와 필요성을 구체적으로 설명한 후 본인들이 가장 통상적으로 섭취하는 목측량을 3회에 걸쳐 반복적으로 선택하여 표시하도록 하는 적합선택방법을 이용하였다. 실험대상 품목들의 1인1회 분량의 산정은 식품 및 조리방

법별로 산출한 후 그 평균값으로 보정하고 동시에 통상 가정용 단위로 가능한 것은 환산하였다. 이때에 건재료는 조리 후에 통상 1인1회 분량을 산출한 후 다시 건재료의 무게로 환산하여 표기하였다.

제 4 절 연구 결과 및 고찰

1. 조사대상 식품의 군집 분류

표5. 조사대상 식품(100가지)의 군집분류 형태

분류번호	식품공전	분류번호	조리형태에 따른 음식군	분류번호	음식의 종류
01	과자류	01	밥류	01	주식
02	당류	02	면 및 만두류	02	부식
03	아이스크림	03	떡 및 죽류	03	후식
04	유가공품	04	국류	04	보양음식
05	식육제품	05	찌개류		
06	어육연제품	06	찜류		
07	통조림 및 병조림	07	구이류		
08	두부류	08	전, 적, 부침류		
09	식용유지	09	볶음류		
10	면류	10	조림류		
11	다류	11	튀김류		
12	청량음료	12	나물 및 무침류		
13	특수영양식품	13	김치류		
14	건강보조식품	14	회류		
15	조미식품	15	젓갈류		
16	얼음	16	장아찌류		
17	인삼제품류	17	장류		
18	절임식품	18	과일류		
19	주류	19	조리않고 먹는 음식		
20	천연건조식품류	20	당류		
		21	유지류		
		22	다류,건강식품 및 양념류		

표6. 조사대상 식품(100가지)의 생산지역 및 군집분류 형태

품목번호	품목명	생산농협	생산도	식품공전분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
1	참깨소금	포천포천	경기	15	22	2
2	들깨분말	포천포천	경기	15	22	2
3	영지분말	양평양평	경기	17	22	4
4	메밀가루	인제기린	강원	20	02	1
5	찰옥수수가	인제기린	강원	20	01	1
6	찰옥수수	정선여량	강원	20	01	1
7	감자국수	영월하동	강원	10	02	1
8	칡국수	영월하동	강원	10	02	1
9	콩국수	영월하동	강원	10	02	1
10	취나물	양구방산	강원	20	12	2
11	고들빼기김	청원초정	충북	18	13	2
12	인삼김치	청원초정	충북	18	13	2
13	깻잎김치	청원초정	충북	18	13	2
14	울외	옥구성산	전남	18	16	2
15	생고추장양념다짐	제천청풍	충북	15	22	2
16	직삼	금산금산	충남	17	22	4
17	맛김전장	신안증도	전남	20	19	2
18	마늘백장아	고흥도덕	전남	18	16	2
19	전통쫑장아	고흥도덕	전남	18	16	2
20	참기름	예천지보	경북	09	21	2
21	호박당과	울릉울릉	울릉	02	20	3
22	호박뭍엿	울릉울릉	울릉	02	20	3
23	호박범벅엿	울릉울릉	울릉	02	20	3
24	엽차	하동화개	경남	11	22	3
25	감잎차	하동화개	경남	11	22	3
26	두충차	하동화개	경남	11	22	3
27	녹차	하동화개	경남	11	22	3
28	토종꿀	함양마천	경남	02	20	3
29	들기름	횡성갑천	강원	09	21	2
30	산딸기잼	옥천옥천	충북	02	20	3
31	사과잼	옥천옥천	충북	02	20	3
32	포도잼	옥천옥천	충북	02	20	3

품목번호	품목명	생산농협	생산도	식품공전분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
33	마늘다대기	서산부석	충남	15	22	2
34	마늘가루	서산부석	충남	15	22	2
35	마늘과립	서산부석	충남	15	22	2
36	구기자과립차	청양비봉	충남	11	22	3
37	구기자액상차	청양비봉	충남	11	22	3
38	구기자농축액	청양비봉	충남	11	22	3
39	감식초	김제금산	충북	15	22	2
40	조청	익산황등	전북	02	20	3
41	생강가루	완주봉동	전남	15	22	2
42	쌀래미	고창흥덕	전북	01	19	3
43	현미스프	고창흥덕	전북	20	03	1
44	시래기추어탕	부안진서	전북	14	04	2
45	도라지죽	예천보문	충남	14	03	1
46	당과	예천보문	충남	02	20	3
47	도라지넥타	예천보문	충남	07	19	3
48	마분말	안동북후	경북	20	03	1
49	마차	안동북후	경북	11	22	3
50	고구마당면	제주대정	제주	10	02	1
51	감자당면	제주대정	제주	10	02	1
52	인진쑥엿	양양서광	강원	02	20	3
53	만남 2종	경북능금	경북	12	19	3
54	작설차	광양광양	전남	11	22	3
55	복숭아넥타	하동하동	경남	12	19	3
56	도라지장아찌	순창순창	전남	18	16	2
57	무장아찌	순창순창	전남	18	16	2
58	더덕장아찌	순창순창	전남	18	16	2
59	오이장아찌	순창순창	전남	18	16	2
60	통마늘절임	고흥도덕	전남	18	16	2
61	청국장	제천청풍	충북	15	17	2
62	칡녹말	영월하동	강원	20	02	1
63	흰강정	명주사천	강원	01	19	3
64	무우잎말림	양구방산	강원	20	12	2
65	도토리전분	의성신평	경북	20	12	2
66	오이지	원주신림	강원	18	16	2
67	가지말림	원주신림	강원	20	12	2

품목번호	품목명	생산농협 생산도	식품공전분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
68	고추잎말림	원주농협 강원	20	12	2
69	고구마순	원주농협 강원	20	12	2
70	치커리나물	보은농협 충북	20	12	2
71	다래순	보은농협 충북	20	12	2
72	영지버섯	옥천전체 충북	17	22	4
73	배추김치	청원농협 충북	18	13	2
74	파김치	청원농협 충북	18	13	2
75	백김치	청원농협 충북	18	13	2
76	풋고추초절임	고흥도농 전남	18	16	2
77	표고버섯(동고)	청양농협 충남	20	12	2
78	멸치액젓	보광농협 충남	15	15	2
79	엿기름	홍성농협 충남	20	20	3
80	갓김치	여천농협 전남	18	13	2
81	메주가루	경산농협 경북	15	17	2
82	미수가루	제천농협 충북	20	19	3
83	연산대추	논산농협 충남	20	18	4
84	통단무지(백색)	연천농협 경기	18	16	2
85	매향세트1	하동농협 경남	11	22	3
86	매향세트2	하동농협 경남	11	22	3
87	청태	홍성농협 충남	20	01	1
88	차조	홍성농협 충남	20	01	1
89	현미찹쌀	홍성농협 충남	20	01	1
90	서리태	홍성농협 충남	20	01	1
91	곡삼	금산농협 충남	17	22	4
92	얼러지	홍천농협 강원	20	12	2
93	구례산수유	구례농협 전남	11	22	3
94	결명자차	영암농협 전남	11	22	3
95	능금쥬스	대구경북 경북	12	19	3
96	차수수	홍성농협 충남	20	01	1
97	과즐	명주농협 강원	01	19	3
98	간장	양평농협 경기	15	17	2
99	된장	양평농협 경기	15	17	2
100	고추장	순창농협 전북	15	17	2

2. 1인1회분량 조사 방법별 결과

연구방법에서 제시한 조리서를 통한 문헌조사, 단체급식소, 요식업소 및 실험조리와 관능검사의 4가지 방법중에 조사대상 식품품목(100가지) 해당 조사 방법을 각 품목별로 check(V)한 결과는 다음과 같다 (표7 참조).

표7. 조사대상 식품 품목(100가지)의 분류 형태에 따른 1인1회분량 조사방법 결과

분류형태	식품 품목 번호	분류 코드	식품명	1인 1회 분량 조사방법			
식품공전-조리형태 -음식의 종류				조리 문헌	단체 급식소	요식 업소	실험 조리
식품공전-조리형태 -음식의 종류(주식)	096-20-01-01		차수수	V		V	V
	087-20-01-01		청태	V		V	V
	005-20-01-01		찰옥수수가루			V	V
	088-20-01-01		차조	V		V	V
	090-20-01-01		서리태	V	V	V	V
	089-20-01-01		현미찹쌀			V	V
	006-20-01-01		찰옥수수	V		V	V
	050-10-02-01		고구마당면	V	V	V	V
	009-10-02-01		콩국수			V	V
	051-10-02-01		감자당면			V	V
	004-20-02-01		메밀가루	V	V	V	V
	008-10-02-01		칡국수			V	V
	007-10-02-01		감자국수	V		V	V
	062-20-02-01		칡녹말			V	
	048-20-03-01		마분말	V		V	V
	045-14-03-01		도라지죽			V	V
품목수(주식류)	17			9	3	17	16

분류형태 식품공전-조리형태 -음식의 종류	식품 품목 번호	품목 번호	식품명	1인 1회 분량 조사방법			
				조리 문헌	단체 급식소	요식 업소	실험 조리
식품공전-조리형태 -음식의 종류(부식)	044-14-04-02		시래기추어탕			V	
	068-20-12-02		고추잎말림	V		V	
	069-20-12-02		고구마순	V	V	V	
	070-20-12-02		치커리나물			V	V
	065-20-12-02		도토리전분	V	V	V	V
	067-20-12-02		가지말림	V	V	V	V
	010-20-12-02		취나물	V	V	V	V
	091-20-12-02		얼려지			V	V
	077-20-12-02		표고버섯동고	V	V	V	V
	071-20-12-02		다래순			V	V
	064-20-12-02		무우잎말림			V	
	012-18-13-02		인삼김치			V	V
	075-18-13-02		백김치			V	V
	013-18-13-02		깻잎김치			V	V
	073-18-13-02		배추김치	V	V	V	V
식품공전-조리형태 -음식의 종류(부식)	074-18-13-02		파김치			V	V
	011-18-13-02		고들빼기김치			V	V
	080-18-13-02		갓김치			V	V
	078-15-15-02		멸치액젓	V			
	060-18-16-02		통마늘절임			V	V
	019-18-16-02		전통쫑장아찌	V	V	V	V
	018-18-16-02		마늘백장아찌			V	V
	058-18-16-02		더덕장아찌			V	V
	059-18-16-02		오이장아찌			V	V
	057-18-16-02		무장아찌			V	V
	066-18-16-02		오이지	V	V	V	V
	076-18-16-02		풋고추초절임			V	V
	014-18-16-02		울외			V	V
	084-18-16-02		통단무지백색	V	V	V	V
	056-18-16-02		도라지장아찌			V	V
	099-15-17-02		된장	V			
	100-15-17-02		고추장	V			
	061-15-17-02		청국장	V			
	081-15-17-02		메주가루	V			
	098-15-17-02		간장	V			
	017-20-19-02		맛김전장			V	
	020-09-21-02		참기름	V			
	029-09-21-02		들기름	V			
	033-15-22-02		마늘다대기	V			
	035-15-22-02		마늘과립	V			
	015-15-22-02		생고추장양념	V			
	001-15-22-02		참깨소금	V			
	039-15-22-02		감식초	V			V
	002-15-22-02		들깨분말	V			
	041-15-22-02		생강가루	V			
	034-15-22-02		마늘가루	V			
품목수(부식류)	46			26	9	32	26

분류형태 식품공전-조리형태 -음식의 종류	식품 품목 번호	분류 코드	식품명	1인 1회 분량 조사방법			
				조리 문헌	단체 급식소	요식 업소	실험 조리
식품공전-조리형태 -음식의 종류(후식)	055-12-19-03		복숭아넥타				V
	097-01-19-03		과즐				V
	063-01-19-03		흰강정				V
	047-07-19-03		도라지넥타				V
	082-20-19-03		미수가루				V
	042-01-19-03		쌀래미				V
	095-12-19-03		능금쥬스				V
	053-12-19-03		만남2종				V
	046-02-20-03		당과				V
	023-02-20-03		호박범벅엿				V
	030-02-20-03		산딸기쨈				V
	052-02-20-03		인진쑥엿				V
	040-02-20-03		조청				V
	031-02-20-03		사과쨈				V
	021-02-20-03		호박당과				V
	079-20-20-03		엿기름	V			
	022-02-20-03		호박물엿				V
	028-02-20-03		토종꿀				V
	032-02-20-03		포도쨈				V
	024-11-22-03		엽차				V
	085-11-22-03		매향세트1				V
	038-11-22-03		구기자농축액				V
	086-11-22-03		매향세트2				V
	025-11-22-03		감잎차				V
	093-11-22-03		구례산수유				V
	036-11-22-03		구기자과립차				V
	094-11-22-03		결명자차				V
	054-11-22-03		작설차				V
	049-11-22-03		마차				V
	027-11-22-03		녹차				V
	037-11-22-03		구기자액상차				V
	026-11-22-03		두충차				V
품목수(후식류)	32			1	0	0	31

분류형태 식품공전-조리형태 -음식의 종류	식품 품목 번호	분류 코드	식품명	1인 1회 분량 조사방법			
				조리 문헌	단체 급식소	요식 업소	실험 조리
식품공전-조리형태 -음식의 종류(보양)	083-20-18-04		연산대추	V			
	072-17-22-04		영지버섯				V
	016-17-22-04		직삼	V			
	092-17-22-04		곡삼	V			
	003-17-22-04		영지분말				V
품목수(보양음식류)	5			3	0	0	2
품목수 총계	100			39	12	49	75

가. 전래음식에 관한 문헌적 고찰

본 조사대상 식품품목들이 전래음식에 대한 고조리서와 현재 우리나라에서 활동하고 있는 궁중음식 및 전통음식 연구가가 저술한 각종문헌 12권을 참조하여 문헌상에 나타난 각각의 음식명에 포함된 1인1회분량을 조사하고 그 평균치와 음식재료로 사용된 1인 1회 분량의 범위를 제시한 것은 다음과 같다.

예를 들어 민속보고서에 나타난 오곡밥의 재료 중 차수수가 쓰인 양은 '차수수' 식품 자체 상태로 8g이었다.

096-20-01-01 차수수

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	한국의 맛 (g)	한국인의 보양식 (g)	영양급식 과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오곡밥	8[a]			20	5	11	5-20
수수보리밥					15	15	15
차수수밥	80		67	20	10	45	10-80
수수죽	64					32	32
수수냉콩국	48					48	48
잡곡밥	32					32	32
수수도가니	80		40			60	40-80
수수부꾸미	80	76				78	76-80
수수팥떡	40	40				40	40
수수응이		15	40			27.5	15-40
오곡찰밥				20		20	20
평균						28[b]	10-80[c]

(a): 민속보고서에 나타난 오곡밥의 재료로 쓰인 차수수의 1인 1회 분량임
(b): 차수수를 이용한 음식들에 사용된 차수수의 1인 1회 분량의 평균값
(c): 차수수가 음식재료로 사용된 1인 1회 분량의 범위

087-20-01-01 청태

문헌 이름 / 음식명	한국인의 보양식 (g)	민속 보고서 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
청태장		25	25	25
청태콩밥	20		20	20
콩강정	12		12	12
평균			19	12-25

005-20-01-01 찰옥수수가루

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	한국인의 보양식 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
강냉이수제비	70	70		70	70
옥수수찰수제비		40		40	40
올챙이묵		40		40	40
옥수수송편		35		35	35
옥수수칡잎떡		35		35	35
옥수수부침		25		25	25
옥수수보리개떡		25		25	25
옥수수죽	30			30	30
옥수수시루떡		70	70	70	70
평균				41	25-70

088-20-01-01 차조

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	한국인의 보양식 (g)	표준조리 카드 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
찐조밥	160				160	160
차조인절미	96				96	96
침떡	80				80	80
차조좁쌀떡	160				160	160
좁쌀떡	160				160	160
차조수리취인절미		160			160	160
차조미음		13		16	14.5	13-16
오곡밥	10	5		16	10	5-16
차조밥	20	5		32	19	5-32
잡곡밥	40				40	40
오곡찰밥	20				20	20
평균					83.6	5-160

090-20-01-01 서리태

문헌 이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	영양급식 과 조리 (g)	표준 조리카드 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
검정콩밥		10		10	10
검정콩조림	40		12	26	12-40
평균				18	10-40

006-20-01-01 찰옥수수

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	영양급식 과 조리 (g)	한국인의 보양식 (g)	표준 조리카드 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
강냉이밥	70	20			20	14.5	4-30
강냉이범벅		48				20	20
옥수수죽	70					20	20
옥수수시루떡			50		50	10	20
평균						28	4-30

050-10-02-01 고구마당면

문헌 이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	영양급식 과 조리 (g)	한국인의 보양식 (g)	표준 조리카드 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡채	30			10	4	14.5	4-30
당면국		20				20	20
잡채밥		20				20	20
갈비탕		10				10	20
육개장		10				10	10
잡탕전골		7				7	7
고기전골				5		5	5
부추잡채	20	20		10		16.5	10-20
콩나물잡채				10		10	10
버섯잡채	20					20	20
잡채볶음		20				20	20
평균						28	4-30

004-20-02-01 메밀가루

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	메뉴 365일 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
메밀만두	120			120	120
칼싹둑이	100			100	100
메밀저배기	100			100	100
평양냉면	60			60	60
메밀묵무침		120		120	120
김치냉면		150		150	150
메밀막국수		50		50	50
메밀총떡			100	100	100
평균				100	50-150

007-10-02-01 감자국수

문헌 이름 / 음식명	영양급식 과 조리 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
국수장국	54		54	54
비빔국수	40		40	40
감자국수	33	67	50	33-67
평균			48	33-67

048-20-03-01 마분말

문헌 이름 / 음식명	향토전통 보고서 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마만두	62.5	62.5	62.5
마수제비	15	15	15
마칼국수	15	15	15
평균		30.8	15-62.5

068-20-12-02 고추잎말림

문헌 이름 / 음식명	영양급식 과 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고추잎절임	14.3	14.3	14.3
평균		14.3	14.3

069-20-12-02 고구마순

문헌 이름 / 음식명	영양급식 과 조리 (g)	표준조리 카드 (g)	메뉴 365일 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마줄기볶음	14	7	24	15	7-24
평균				15	7-24

065-20-12-02 도토리전분

문헌 이름 / 음식명	영양급식 표준조리 메뉴 한국의 과 조리 카드 365일 맛 (g) (g) (g) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도토리묵부침	10 6.3 20	12.1	6.3-20
도토리묵조림	24	24	24
평균		18	6.3-24

067-20-12-02 가지말림

문헌 이름 / 음식명	영양급식 표준 메뉴 과 조리 조리카드 365일 (g) (g) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (평균)
가지볶음	15.5 27	21	15.5-27
가지양파볶음	12	12	12
가지나물	8	8	8
평균		13.6	8-27

010-20-12-02 취나물

문헌 이름 / 음식명	향토전통 영양급식 메뉴 보고서 과 조리 365일 (g) (g) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (평균)
산채비빔밥	3	3	3
산나물	12	12	12
취나물	19 26	22.5	19-26
취나물볶음	19 30	24.5	19-30
평균		15.5	3-30

077-20-12-02표고버섯동고

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	향토전통 보고서 (g)	영양급식과 조리 (g)	한국의 맛 (g)	한국인 보양식 (g)	메뉴 365일 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
비빔국수	4						4	4
국수장국	4						4	4
초기죽	4						4	4
생선국수	6						6	6
민물매운탕		12.5					12.5	12.5
버섯전골		5					5	5
버섯덮밥		20					20	20
표고감자국			20				20	20
표고버섯국			10				10	10
표고호박죽			20				20	20
표고호박찌개			10				10	10
쇠고기찜			3				3	3
애호박찜			20				20	20
비빔밥				8			8	8
장국냉면				7			7	7
닭산적				4			4	4
갖은전골				3			3	4
표고버섯나물				10	11.6		10.8	10-11.6
신선로				4			4	4
표고저냐				6			6	6
잡채				3			3	3
표고피망볶음						9	9	9
버섯볶음						20	20	20
버섯미역국						14	14	14
평균							9.5	3-20

073-18-13-02 배추김치

문헌 이름 / 음식명	민속 보고서 (g)	영양급식 과 조리 (g)	한국인의 보양식 (g)	메뉴 365일 (g)	표준조리 카드 (g)	1인분 평균섭취 (g)	1인분 섭취범위 (g)
메밀만두	20					20	20
갱식	40					40	40
김치밥	120	50		80		83	50-120
김치말이	20					20	20
배추김치		80				80	80
돈육김치찌개		70				70	70
순두부찌개		30				30	30
어묵김치찌개		70				70	70
지짐누름적		40				40	40
빈대떡		30				30	30
김치볶음밥			45		45	45	45
참치김치찌개			40		40	40	40
김치볶음				100		100	100
김치찌개				100		100	100
돈육김치볶음				80		80	80
김치국				100		100	100
평균						59	20-120

078-15-15-02 멸치액젓

문헌 이름 / 음식명	표준조리 카드 (g)	영양급식 과 조리 (g)	단체급식 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
깍두기	1			1	1
배추김치	1.2	3	4	2.7	1.2-4
오이김치	1			1	1
평균				1.6	1-4

019-18-16-02 전통쫑장아찌

음식명 \ 문헌이름	영양급식 메뉴과 조리 365일 (g)	(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마늘쫑절임무침	60		60	60
마늘쫑장아찌		40	40	40
평균			50	40-60

066-18-16-02 오이지

음식명 \ 문헌이름	영양급식 표준조리 메뉴과 조리 (g)	카드 (g)	365일 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이지무침	50	25	80	51.6	25-80
평균				51.6	25-80

084-18-16-02 통단무지(백색)

음식명 \ 문헌이름	영양급식 표준 메뉴과 조리 (g)	조리카드 (g)	365일 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
백단무지	50		70	60	50-70
김주먹밥	20			20	20
단무지무침		40	70	55	40-70
단무지부추무침			50	50	50
단무지초절임			80	80	80
평균				55	20-80

099-15-17-02 된장

음식명 \ 문헌이름	한국의 맛 (g)	메뉴 365일 (g)	영양급식 표준조리과 조리 (g)	카드 (g)	민속 보고서 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시금치국	4.8	20	20	10		13.7	4.8-20
아욱국	7.2	20	20			15.7	7.2-20
된장찌개	8.4	30	20			19.4	8.4-30
냉이국				15	10	8.7	1.0-15
호박두부된장국	3.6		20			11.8	3.6-20
애호박찌개			10			10	10
평균						13.2	1-30

100-15-17-02 고추장

문헌 이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	표준조리 카드 (g)	한국의 맛 (g)	민속 보고서 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
대구탕	10					10	10
대구매운탕	15		2	7.2		8.1	2-15
추어탕	10					10	10
두부된장찌개	5		6			5.5	5-6
더덕생채	5			1.2		3.1	1.2-5
물쑥무침	15					15	15
두부고추장찌개		20			3	11.5	3-20
평균						9	1.2-20

061-15-17-02 청국장

문헌 이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	한국의 맛 (g)	영양급식과 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
청국장명란젓찌개	40			40	40
청국장찌개	40	10.8	30	26.7	10.8-30
평균				33.4	10.8-40

081-15-17-02 메주가루

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (평균)
고추장	2.5	2.5	2.5
평균		2.5	2.5

098-15-17-02 간장

문헌 이름 / 음식명	메뉴365일 (g)	영양급식과 조리 (g)	한국의 맛 (g)	표준조리카드 (g)	향토전통음식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
동태조림	10	10				10	10
무말랭이조림	3					3	3
건북어찜	10					10	10
오징어볶음	5					5	5
뱅어포볶음	5	3				4	3-5
오징어채볶음	2	3				3	2-3
상치겉절이	7	6		1		4.6	1-7
건오징어조림	3					3	3
잡채	10		6.8	5		7.3	5-10
멸치볶음	7	5				6	5-7
비빔밥			2.2			2.2	2.2
수제비			1.1			1.1	1.1
너비아니구이		4	20.4			12.2	4-20.4
가리구이		5	20			12.5	5-20
더덕구이		4	1.7		1.5	2.4	1.5-4
취나물볶음		5		1		3	1-5
닭찜	3	10				6.5	3-10
북어조림	7			2		4.5	2-7
도토리묵무침	10	5		8		7.7	5-10
고등어조림	10					10	10
평균						5.9	1-20.4

020-09-21-02 참기름

문헌 이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	한국의 맛 (g)	향토전통 음식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
비빔밥	5		4.8	15	8.3	4.8-15
미역국	1	1			1	1
육개장		3	2.4		2.7	2.4-3
갈비찜	1	5			3	1-5
북어찜	1	2	2.4		1.8	1-2.4
더덕구이			9.6	3.8	4.8	1-9.6
가지나물	1		1.6		1.3	1-1.6
오이지무침	1	1			1	1
잡채			2.4		2.4	2.4
닭찜		2	2.4		2.2	2-2.4
시금치나물	3	2			2.5	2-3
고사리나물		2	4 8		3.4	2-4.8
불고기		4	7.2		5.6	4-7.2
평균					3.1	1-15

029-09-21-02 들기름

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	한국인의 보양식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (평균)
머위나물	4.8	4.8	4.8	4.8
평균			4.8	4.8

033-015-22-02 마늘 다대기

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	향토전통 음식 (g)	영양급식과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	표준조리 카드 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (분량)
시금치국	1.6		1		1.5	1.4	1-1.6
육개장	4.8		1		1	2.3	1-4.8
녀비아니	4.8		2			3.5	2-4.8
잡채	3.2		2		1	2.1	1-3.2
더덕생채	2.4	0.75	1			1.4	0.75-2.4
무우생채	0.8		1			0.9	0.8-1
떡볶이	1.6		2			1.8	1.6-2
도라지나물		2.5				2.5	2.5
더덕구이		2.5				2.5	2.5
도토리묵무침			1			1	1
비빔밥			1			1	1
시래기나물볶음			1	3	0.5	1.5	0.5-3
청국장찌개	1.6		2			1.8	1.6-2
호박찌개	1.6		1			1.3	1-1.6
배추김치			1		1	1	1
열무김치	1.6		2		0.2	1.3	0.2-2
오이김치	7.2		1		1	3.1	1-7.2
깍두기	3.6		1		0.7	1.8	0.7-3.6
평균						1.8	0.2-7.2

035-15-22-02 마늘과립

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	향토전통 음식 (g)	영양급식과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	표준조리 카드 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시금치국	0.1		0.25		0.38	0.24	0.1-0.38
육개장	1.2		0.25		0.25	0.57	0.25-1.2
너비아니	1.2		0.5			0.85	0.5-1.2
잡채	0.8		0.5		0.25	0.52	0.25-0.8
더덕생채	0.6	0.19	0.25			0.35	0.19-0.6
무우생채	0.2		0.25			0.23	0.2-0.25
떡볶이	0.1		0.5			0.3	0.1-0.5
도라지나물		0.63				0.63	0.63
더덕구이		0.63				0.63	0.63
도토리묵무침			0.25			0.25	0.25
비빔밥			0.25			0.25	0.25
시래기나물볶음			0.25	0.75	0.13	0.38	0.1-0.75
청국장찌개			0.5			0.5	0.5
호박찌개			0.25			0.25	0.25
배추김치			0.25		0.25	0.25	0.25
열무김치	0.4		0.5		0.05	0.32	0.05-0.5
오이김치	1.8		0.25		0.25	0.77	0.25-1.8
깍두기	0.99		0.25		0.16	0.44	0.16-0.9
평균						0.43	0.05-1.8

015-15-22-02 생고추장양념다짐

문헌 이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	요리와 영양 (g)	영양급식 과 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
갈비탕다대기	8			8	8
갑오징어조림		18		18	18
정어리양념장		20		20	20
명태양념구이		28.8		28.8	28.8
북어조림		28.8		28.8	28.8
평균				19.5	8-28.8

001-15-22-02 참깨소금

문헌 이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	영양급식 과 조리 (g)	한국의 맛 (g)	표준조리 카드 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩나물무침		0.7			0.7	0.7
뱅어포무침		0.7			0.7	0.7
불고기		1	3.6		2.3	1-3.6
오징어채볶음		0.6			0.6	0.6
무우생채		0.7	0.36		0.53	0.36-0.7
오이지무침		0.7			0.7	0.7
청포묵무침		0.7			0.7	0.7
더덕구이		0.7	1.2		1	0.7-1.2
오이생채		0.7	0.8		0.8	0.7-0.8
잡채			0.8		0.8	0.8
가지나물		0.7		0.3	0.5	0.3-0.7
평균					0.85	0.3-3.6

039-15-22-02 감식초

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	영양급식 과 조리 (g)	표준조리 카드 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
더덕생채	1.9			1.9	1.9
겨자채	8.4			8.4	8.4
무우생채	1.9	4	1.5	2.5	1.5-4
도라지생채	0.9	3	1.5	1.8	0.9-3
오이생채	0.6	4	1.5	2.0	0.6-4
평균				3.32	0.6-8.4

002-15-22-02 들깨분말

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	한국인의 보양식 (g)	민속 보고서 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
머위나물	3	3		3	3
머우깨국			20	20	20
평균				11.5	3-20

041-15-22-02 생강가루

문헌 이름 / 음식명	영양급식 과 조리 (g)	단체급식 조리 (g)	단체급식 실험실습 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
설렁탕	0.05	0.2		0.125	0.05-0.2
갈치무조림	0.1	0.05		0.075	0.05-0.1
꽁치조림	0.1	0.05		0.075	0.05-0.1
돼지고기구이	0.2	0.1		0.15	0.1-0.2
깍두기	0.1	0.05		0.075	0.05-0.1
나박김치	0.1	0.2		0.15	0.1-0.2
오이소박이	0.1	0.1		0.1	0.1
조기매운탕	0.05			0.05	0.05
제육볶음		0.2		0.2	0.2
생강차			0.8	0.8	0.8
평균				0.17	0.05-0.8

034-015-22-02 마늘가루

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	향토전통 음식 (g)	영양급식과 조리 (g)	메뉴 365일 (g)	표준조리 카드 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시금치국	0.1		0.25		0.38	0.24	0.1-0.38
육개장	1.2		0.25		0.25	0.57	0.25-1.2
너비아니	1.2		0.5			0.85	0.5-1.2
잡채	0.8		0.5		0.25	0.52	0.25-0.8
더덕생채	0.6	0.19	0.25			0.35	0.19-0.6
무우생채	0.2		0.25			0.23	0.2-0.25
떡볶이	0.1		0.5			0.3	0.1-0.5
도라지나물		0.63				0.63	0.63
더덕구이		0.63				0.63	0.63
도토리묵무침			0.25			0.25	0.25
비빔밥			0.25			0.25	0.25
시래기나물볶음			0.25	0.75	0.13	0.38	0.1-0.75
청국장찌개			0.5			0.5	0.5
호박찌개			0.25			0.25	0.25
배추김치			0.25		0.25	0.25	0.25
열무김치	0.4		0.5		0.05	0.32	0.05-0.5
오이김치	1.8		0.25		0.25	0.77	0.25-1.8
깍두기	0.99		0.25		0.16	0.44	0.16-0.9
범위						0.43	0.05-1.8

079-20-20-03 엿기름

문헌 이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
식혜	26	26	26
고추장	0.25	0.25	0.25
범위		13.1	0.25-26

083-20-18-04 연산대추

문헌 이름 / 음식명	한국민속 보고서 (g)	향토 전통음식 (g)	영양급식 과 조리 (g)	한국의 맛 (g)	한국인의 보양식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
피문어죽	10					10	10
대추죽	23					23	23
산채비빔밥		1.5				1.5	1.5
대추밥			20			20	20
찰밥			20			20	20
차조미음				16.5	16.5	16.5	16.5
속미음				11		11	11
대추초				17		17	17
대추고					34	34	34
평균						17	1.5-34

016-17-22-04 직삼

문헌 이름 / 음식명	한국인의 보양식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
인삼미음	2.5	2.5	2.5
수삼말이	40	40	40
평균		21.25	2.5-40

091-17-22-04 곡삼

문헌 이름 / 음식명	한국인의 보양식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
인삼미음	2.5	2.5	2.5
수삼말이	40	40	40
평균		21.25	2.5-40

나. 단체급식소를 이용한 계측 조사

본조사 대상 식품이 음식으로 조리된 후 실측을 통해 제공량을 알고 부재료의 비율은 레시피를 통해 알아내서 그것을 다시 원재료로 환산하여 1인 1회 분량의 평균값과 범위를 산출하였다.

고구마 당면의 1인 1회 분량 산정의 예를 들면, 고구마당면이 재료로 쓰인 잡채의 1인 1회 제공 분량을 반복 측정하여 이의 평균치를 산정한 후, 이들 단체급식업소에서 사용하고 있는 잡채의 표준 레시피를 분석하여 고구마당면이 잡채의 전체 중량 중 차지하는 비율을 산출하였다.

090-20-01-01 서리태

단체급식소명 / 음식명	고매유통 (n=550) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
서리태콩밥	12	12	12
평균		12	12

050-10-02-01 고구마당면

단체급식소명 / 음식명	고매유통 (n=600) (g)	LG-twin (n=768) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡채	12[a]	8[b]	9[c]	8-12
평균			9	8-12

(a):고매유통에서 600명분의 식사에 대한 1인 1회 평균섭취량
(b): LG-twin에서 768명분의 식사에 대한 1인 1회 평균섭취량
(c):(c)=(a) X n_1 + (b) X n_2 / n_1 + n_2

004-20-02-01 메밀가루

단체 급식소명 음식명	LG-twin (n=423) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
모밀냉면	87	87	87
평균		87	87

069-20-12-02 고구마순

단체 급식소명 음식명	고매유통 (n=650) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마순나물	35	35	35
평균		35	35

65-20-12-02 도토리전분

단체 급식소명 음식명	고매유통 (n=600) (g)	LG-twin (n=764) (g)	LG-Aid (n=563) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도토리묵	5	8	8	5	5-8
평균				5	5-8

067-20-12-02 가지말림

단체 급식소명 음식명	고매유통 (n=651) (g)	LG-twin (n=856) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
가지나물	15		15	15
가지양파나물		8	8	8
평균			11.5	8-15

010-20-12-02 취나물

단체 / 급식소명 / 음식명	고매유통 (n=655) (g)	LG-twin (n=578) (g)	LG-Aid (n=561) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
취나물	17	15	15	15.6	15-17
산채비빔밥	15			15	15
평균				15.3	15-17

077-20-12-02 표고버섯(동고)

단체 / 급식소명 / 음식명	고매유통 (n=602) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (평균)
표고버섯볶음	9	9	9
평균		9	9

073-18-13-02 배추김치

단체 / 급식소명 / 음식명	고매유통 (n=650) (g)	LG-Aid (n=892) (g)	LG-twin (n=724) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
배추김치	55	85	76	72	55-85
평균				72	55-85

019-18-16-02 전통쫑장아찌

단체 / 급식소명 / 음식명	고매유통 (n=603) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마늘쫑장아찌	25	25	25
평균		25	25

066-18-16-02 오이지

단체급식소명 / 음식명	고매유통 (n=650) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이지	55	55	55
평균		55	55

084-18-16-02 통단무지(백색)

단체급식소명 / 음식명	고매유통 (n=452) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
단무지	32	32	32
평균		32	32

다. 요식업소를 이용한 계측조사

조사대상 식품이 메뉴로 사용되고 있는 요식업소를 직접 방문하여 제공되고 있는 음식의 양과 식수인원에 따른 1인 1회 분량의 제공량, 잔식량을 조사하여 1인 1회 적정분량의 평균값과 범위를 산정하였다. 이때 요식업소명에 쓰인 기타에 해당하는 자료는 요리연구가들과 호텔에서 모은 자료를 함께 처리한 것이다.

096-20-01-01 차수수

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
차수수밥	19.7	19.7	19.7
평균		19.7	19.7

087-20-01-01 청태

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
청태콩밥	41.1	41.1	41.1
평균		41.1	41.1

005-20-01-01 찰옥수수가루

요식업소명 / 음식명	은정 (n=34) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
찰옥수수밥	21[a]	18.8[b]	20	18.8-21
올갱이국수		63[c]	63	
찰옥수수시루떡		48[d]	48	
찰옥수수부꾸미		35[e]	35	
평균			41.5[f]	18.8-63

(a): 「은정」에서 34명이 섭취한 찰옥수수밥의 1인 1회 평균 섭취량
(b): 기타에서 6명이 섭취한 찰옥수수 밥의 1인 1회 평균 섭취량
(c): 기타에서 6명이 섭취한 올갱이 국수의 1인 1회 평균 섭취량
(d): 기타에서 6명이 섭취한 찰옥수수시루떡의 1인 1회 평균 섭취량
(f): (f)= [((a)+(b)) / 2 + (c) + (d) + (e)] / 4

088-20-01-01 차조

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=52) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
차조밥	12	18.7	12.7	12-18.7
오곡밥		11.6	11.6	11.6
차조경단		16	16	16
평균			13.4	11.6-19

090-20-01-01 서리태

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=102) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
서리태콩밥	34	15.4	32.9	15.4-34
콩자반		20.8	20.8	20.8
콩버무리		30	30	30
평균			27.9	15.4-34

089-20-01-01 현미찹쌀

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=79) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미찹쌀밥	30	29.6	30	29.6-30
현미쌀강정		16	16	16
평균			46	16-30

006-20-01-01 찰옥수수

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
찰옥수수밥	24.9	24.9	24.9
찰옥수수튀김	13	13	13
찰옥수수전	16	16	16
평균		18	13-24.9

050-10-02-01 고구마당면

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=78) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡채	20	31.8	20.8	20-31.8
전골		25.4	25.4	25.4
쇠고기전골		35	35	35
만두		13	13	13
평균			23.5	13-35

009-10-02-01 콩국수

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=56) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩국수	115	109	114.4	109-115
평균			114.4	109-115

051-10-01-01 감자당면

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡채	26.6	26.6	26.6
도미면	20.6	20.6	20.6
평균		23.6	20.6-27

004-20-02-01 메밀가루

요식업소명 / 음식명	평양면옥 (n=156) (g)	필동면옥 (n=207) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
모밀냉면	93	85	97	88.5	85-97
모밀국수			94.2	94.2	94.2
메밀묵김치무침			75.3	75.3	75.3
메밀수제비			65	65	65
메밀총떡			56	56	56
평균				75.8	56-97

008-10-02-01 칡국수

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
칡국수	92	92	92
칡국수(쟁반)	80	80	80
평균		86	80-92

007-10-02-01 감자국수

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자국수	115	115	115
감자국수볶음	62	62	62
평균		88.5	62-115

062-20-02-01 칡녹말

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
칡국수	46.3	46.3	46.3
칡냉면	60.8	60.8	60.8
칡부꾸미	33	33	33
평균		46.6	33-60.8

048-20-03-01 마분말

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마국수	51.5	51.5	51.5
마차	25	25	25
마수제비	65.5	65.5	65.5
마전	50	50	50
평균		48	25-65.5

043-20-03-01 현미스프

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미스프	38	38	38
평균		38	38

045-14-03-01 도라지죽

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지죽	128	128	128
평균		128	128

044-14-04-02 시래기추어탕

요식업소명 / 음식명	용금옥 (n=76) (g)	부민옥 (n=54) (g)	동촌 (n=29) (g)	월선옥 (n=93) (g)	형제추탕 (n=48) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시래기추어탕	600	700	750	700	700	690	600-750
평균						690	600-750

068-20-12-02 고추잎말림

요식업소명 / 음식명	은정 (n=56) (g)	향토생활관 (n=128) (g)	동촌 (n=56) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고추잎나물	5	12	15	17	11.2	5-17
고추잎무말랭이				9.6	9.6	9.6
배추속고추잎김치				20	20	20
고추잎말림장아찌				10	10	10
평균					12.7	5-20

069-20-12-02 고구마순

요식업소명 / 음식명	은정 (n=56) (g)	종가집 (n=128) (g)	동촌 (n=56) (g)	성산회관 (n=230) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마순나물	8	10		15	16	12.6	8-16
고구마순볶음			12		15	12.4	12-15
고구마순무침			14		16	14.2	14-16
고구마순고등어조림					11	11	11
고구마순장아찌					8	8	8
고구마순된장찌개					9	9	9
평균						11.2	8-16

070-20-12-02 치커리나물

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=56) (g)	석란 (n=28) (g)	월선옥 (n=56) (g)	성산회관 (n=102) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
치커리나물	10	8	12	13	14	11.6	8-14
평균						11.6	8-14

065-20-12-02 도토리전분

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=56) (g)	월선옥 (n=62) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도토리묵무침	10	10	22	10.6	10-22
도토리국수			25	25	25
도토리김치무침			20	20	20
도토리전분김치적			30	30	30
평균				21.4	10-30

067-20-12-02 가지말림

요식업소명 / 음식명	희원 (n=56) (g)	용수산 (n=88) (g)	이조 (n=85) (g)	석정 (n=71) (g)	한송정 (n=120) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
가지나물무침	8		8	6	6		
가지나물볶음		6					
가지양파볶음							
가지누름적							
요식업소명 / 음식명	동촌 (n=56) (g)	미진 (n=95) (g)	기타 (n=6) (g)				
가지나물무침	10	10	16			7.9	6-16
가지나물볶음			15			6.6	6-15
가지양파볶음			14.5			14.5	14.5
가지누름적			14			14	14
평균						10.8	6-16

010-20-12-02 취나물

요식업소명 / 음식명	진부부일식당 (n=56) (g)	동촌 (n=128) (g)	석란 (n=56) (g)	월선옥 (n=80) (g)	미진 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
취나물무침	8	10	10	6	10		
산채비빔밥	10						
취나물볶음							
요식업소명 / 음식명	미진 (n=78) (g)	기타 (n=6) (g)					
취나물무침	10	21				9.3	6-21
산채비빔밥		15.8				10.6	10-15.8
취나물볶음		15				15	15
평균						11.6	6-21

092-20-12-02 얼러지

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
얼러지나물	16.9	16.9	16.9
평균		16.9	16.9

077-20-12-02 표고버섯 동고

요식업소명 / 음식명	은정 (n=56) (g)	석정 (n=88) (g)	용수산 (n=46) (g)	목포집 (n=60) (g)	모란집 (n=70) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
표고버섯나물	5	5	5	8	8		
표고전							
표고버섯볶음							
표고죽(초기죽)							
표고덮밥							
비빔밥							
표고버섯튀김							
요식업소명 / 음식명	동촌 (n=48) (g)	다화 (n=55) (g)	여의죽집 (n=23) (g)	미진 (n=72) (g)	기타 (n=6) (g)		
표고버섯나물					14	6.4	5-14
표고전	6				12	6.7	6-12
표고버섯볶음	5			8		6.8	5-8
표고죽(초기죽)		12	10		8.5	12.2	10-12
표고덮밥					13.2	13.2	13.2
비빔밥					9.7	9.7	9.7
표고버섯튀김					12	12	12
평균						9.6	5-14

071-20-12-02 다래순

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
다래순나물	18	18	18
평균		18	18

064-20-12-02 무우잎말림

요식업소명 / 음식명	은정 (n=156) (g)	부민옥 (n=207) (g)	동촌 (n=46) (g)	월선옥 (n=125) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시래기우거지탕	13				31	13.7	13-31
시래기국			12		23	13.3	12-23
시래기추어탕				12		12	12
무우잎나물					17	17	17
무우잎고등어조림					6.3	6.3	6.3
무우잎된장조림					5.5	5.5	5.5
평균						11.3	5.5-31

012-18-13-02 인삼김치

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
인삼김치	57.5	57.5	57.5
평균		57.5	57.5

075-18-13-02 백김치

요식업소명 / 음식명	동촌 (n=176) (g)	석란 (n=220) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
백김치	20	30	72.5	26.3	20-72.5
평균				26.3	20-72.5

013-18-13-02 깻잎김치

요식업소명 / 음식명	종가집 (n=56) (g)	모란집 (n=128) (g)	희원 (n=56) (g)	용수산 (n=80) (g)	이조 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
깻잎김치	20	20	10	10	20		
요식업소명 / 음식명	석정 (n=78) (g)	한국의 집 (n=134) (g)	석란 (n=73) (g)	기타 (n=6) (g)			
깻잎김치	8	10	20	40		15.1	8-40
평균						15.1	8-40

073-18-13-02 배추김치

요식업소명 / 음식명	은정 (n=86) (g)	평양면옥 (n=128) (g)	필동면옥 (n=96) (g)	곰보추탕 (n=80) (g)	석정 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
배추김치	15	10	20	25	10		
요식업소명 / 음식명	이조 (n=78) (g)	용수산 (n=134) (g)	옛민속집 (n=73) (g)	할머니손두부집 (n=240) (g)			
배추김치	20	25	30	30			
요식업소명 / 음식명	목포집 (n=150) (g)	종가집 (n=136) (g)	동촌 (n=90) (g)	석란 (n=120) (g)	성산회관 (n=310) (g)		
배추김치	20	30	25	30	30		
요식업소명 / 음식명	월선옥 (n=120) (g)	미진 (n=79) (g)	기타 (n=6) (g)				
배추김치	20	25	55			24	10-55
평균						24	10-55

074-18-13-02 파김치

요식업소명 / 음식명	종가집 (n=56) (g)	모란집 (n=128) (g)	희원 (n=56) (g)	용수산 (n=80) (g)	이조 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
파김치	20	20	10	10	20		
요식업소명 / 음식명	석정 (n=78) (g)	한국의 집 (n=134) (g)	석란 (n=73) (g)	기타 (n=6) (g)			
파김치	8	10	20	48		15.1	8-48
평균						15.1	8-48

011-18-13-02 고들빼기김치

요식업소명 / 음식명	목포집 (n=156) (g)	배나무집 (n=207) (g)	석란 (n=65) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고들빼기김치	20	30	30	46	26.6	20-46
평균					26.6	20-46

080-18-13-02 갓김치

요식업소명 / 음식명	옛민속집 (n=156) (g)	한국의집 (n=207) (g)	미진 (n=56) (g)	청솔식당 (n=80) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
갓김치	20	10	10	20	56	15.2	10-56
평균						15.2	10-56

060-18-16-02 통마늘절임

요식업소명 / 음식명	종가집 (n=155) (g)	한국의집 (n=227) (g)	동촌 (n=76) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
통마늘절임	15	20	20	23	18	15-23
평균					18	15-23

019-18-16-02 전통쫑장아찌

요식업소명 / 음식명	이조 (n=156) (g)	석정 (n=207) (g)	배나무집 (n=56) (g)	목포집 (n=80) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마늘쫑장아찌	15	20	25	10	23	17	10-25
마늘쫑무침					24	24	24
평균						20	10-25

018-18-16-02 마늘백장아찌

요식업소명 / 음식명	용수산 (n=56) (g)	모란집 (n=128) (g)	한송정 (n=56) (g)	향토생활관 (n=80) (g)	동촌 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마늘백장아찌	20	20	15	20	20		
마늘초절임							
요식업소명 / 음식명	석란 (n=78) (g)	미진 (n=145) (g)					
마늘백장아찌		15				18.3	15-20
마늘초절임	30					30	30
평균						24.0	15-30

058-18-16-02 더덕장아찌

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
더덕장아찌	33	33	33
더덕고추장박이	33	33	33
평균		33	33

059-18-16-02 오이장아찌

요식업소명 / 음식명	향토생활관 (n=156) (g)	이조 (n=128) (g)	배나무집 (n=80) (g)	할머니손두부 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이장아찌	20	15	12	20		
오이장아찌무침	20					
요식업소명 / 음식명	모란집 (n=78) (g)	종가집 (n=145) (g)	석란 (n=58) (g)	기타 (n=6) (g)		
오이장아찌	10	10	10	30	14	10-30
오이장아찌무침				28	19	28
평균					16	10-30

057-18-16-02 무장아찌

요식업소명 / 음식명	향토생활관 (n=206) (g)	석란 (n=107) (g)	녹원 (n=96) (g)	미진 (n=80) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무장아찌	5	15	10	12	31	9	5-31
무장아찌무침					15	15	
평균						12	5-31

066-18-16-02 오이지

요식업소명 / 음식명	한국의집 (n=86) (g)	한송정 (n=128) (g)	맛나 (n=96) (g)	종가집 (n=80) (g)	모란집 (n=110) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이짠지	20	30	20	20	10		
오이지무침							
오이지냉국							
요식업소명 / 음식명	용금옥 (n=78) (g)	배나무집 (n=134) (g)	할머니손두부집 (n=73) (g)	옛민속집 (n=240) (g)			
오이짠지		10	20				
오이지무침	20			30			
오이지냉국							
요식업소명 / 음식명	석란 (n=150) (g)	월선옥 (n=136) (g)	기타 (n=6) (g)				
오이짠지	20	10	26			13	10-26
오이지무침			37.5			27.7	20-37.5
오이지냉국			20			20	20
평균						20.2	10-37.5

076-18-16-02 풋고추초절임

요식업소명 / 음식명	이조 (n=56) (g)	배나무집 (n=128) (g)	희원 (n=56) (g)	한송정 (n=80) (g)	석란 (n=110) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
풋고추초절임	20	15	20	20	20	33	18.7	15-33
풋고추절임무침						15	15	15
풋고추양념장						15	15	15
평균							16.2	15-33

014-18-16-02 울외

요식업소명 / 음식명	종가집 (n=56) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
울외무침	25	30	25.5	25-30
나나스께		25	25	25
평균			25.3	25-30

084-18-16-02 통단무지(백색)

요식업소명 / 음식명	월선옥 (n=256) (g)	동촌 (n=107) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
단무지(다꾸앙)	15	20	41	16.9	15-41
단무지부추무침			47	47	
김밥			26	26	
평균				30	15-41

056-18-16-02 도라지 장아찌

요식업소명 / 음식명	한송정 (n=156) (g)	석정 (n=207) (g)	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지장아찌	20	20	33	20.2	20-33
평균				20.2	20-33

017-20-19-02 맛김전장

요식업소명 / 음식명	기타 (n=6) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김구이	10.6	10.6	10.6
평균		10.6	10.6

라. 실험조리 및 관능검사

조사대상 품목의 실험조리를 수행하기 위하여 표준조리과정을 설정하였고, 5회 반복 실험조리 및 관능검사를 실시하기 위하여 serving size를 대, 중, 소의 형태로 panel test한 결과의 1인1회분량의 평균치와 범위를 다음 표에 제시하였다.

096-20-01-01 차수수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_t=44) (n_2=16)	대(g) (n_3=17)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
차수수밥	5.2	7.0	8.7	7.2	5.2-8.7
평균				7.2	5.2-8.7

087-20-01-01 청태

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=15)	중(g) (n_t=44) (n_2=20)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
청태콩밥	3	4.2	5.2	4	3-5.2
평균				4	3-5.2

005-20-01-01 찰옥수수가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=28)	중(g) (n_t=50) (n_2=13)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
옥수수송편	40.2	73.6	93.7	58.5	40-93.7
평균				58.5	40-93.7

088-20-01-01 차조

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=43) (n_2=15)	대(g) (n_3=14)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
차조밥	5.2	6.9	8.6	6.9	5.2-8.6
평균				6.9	5.2-8.6

090-20-01-01 서리태

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_t=44) (n_2=16)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
서리태콩밥	3.9	5.2	6.5	5.0	3.9-6.5
평균				5.0	3.6-6.5

089-20-01-01 현미찹쌀

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=12)	중(g) (n_t=44) (n_2=16)	대(g) (n_3=16)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미찹쌀밥	5.2	6.9	9.6	7.1	5.2-9.6
평균				7.1	5.2-9.6

006-20-01-01 찰옥수수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_t=45) (n_2=18)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
찰옥수수밥	5.5	7.3	9.0	6.9	5.5-9.0
평균				6.9	5.5-9.0

050-10-02-01 고구마당면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=32) (n_2=10)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마당면잡채	23.8	29.6	33.5	28	24-33.5
평균				28	24-33.5

009-10-02-01 콩국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=21)	중(g) (n_t=4[illegible] n_2=1[illegible])	대(g) (n_3=6)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩국수	54.8	64.5	74	61.2	54.8-74
평균				61.2	54.8-74

051-10-02-01 감자당면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=3[illegible] n_2=1[illegible])	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자당면잡채	22.5	27.[illegible]	34.6	27	22.5-35
평균				27	22.5-35

004-20-02-01 메밀가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=27)	중(g) (n_t=4[illegible] n_2=1[illegible])	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
메밀국수	29.3	33.[illegible]	39.1	31.1	29-39
평균				31.1	29-39

008-10-02-01 칡국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_t=[illegible] n_2=1[illegible])	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
칡국수	60.7	71.[illegible]	82	67.7	60.7-82
평균				67.7	60.7-82

007-10-02-01 감자국수

음식의 양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=23)	중(g) (n_t=[illegible] n_2=1[illegible])	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자국수	58.6	69	79.3	64.8	58.6-79
평균				64.8	58.6-79

048-20-03-01 마분말

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=27)	중(g) (n_t=44) (n_2=14)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마국수	28.9	32.7	38.5	31.1	30-38.5
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=23)	중(g) (n_t=54) (n_2=23)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마떡	11.5	20.8	36.8	19.2	11.5-37
평균				24.5	11-38

043-20-03-01 현미스프

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=19)	중(g) (n_t=28) (n_2=5)	대(g) (n_3=4)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미스프	30	36	45	33	30-45
평균				33	30-45

045-14-03-01 도라지죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=25)	중(g) (n_t=29) (n_2=2)	대(g) (n_3=2)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지죽	39	45	51	40.2	39-51
평균				40.2	39-51

070-20-12-02 치커리나물

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=28)	중(g) (n_t=52) (n_2=17)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
치커리나물볶음	4.3	5.8	8.7	5.4	4.3-8.7
평균				5.4	4.3-8.7

065-20-12-02 도토리전분

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=49)			
	(n_1=20)	(n_2=19)	(n_3=10)		
도토리묵	11.4	17.1	27.1	16.8	11.4-27
평균				16.8	11.4-27

067-20-12-02 가지말림

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=52)			
	(n_1=22)	(n_2=19)	(n_3=11)		
가지양파볶음	2.5	3.7	5.1	3.49	5.2-8.7
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=52)			
	(n_1=27)	(n_2=20)	(n_3=5)		
가지나물볶음	3.8	5.8	7.7	4.94	3.8-7.7
평균				4.22	2.5-7.7

010-20-12-02 취나물

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=51)			
	(n_1=27)	(n_2=18)	(n_3=6)		
취나물볶음	4.7	6.9	9.3	6.0	4.7-9.3
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=50)			
	(n_1=26)	(n_2=24)	(n_3=0)		
취나물무침	4.7	6.9	9.3	5.76	4.7-9.3
평균				5.88	4.7-9.3

092-20-12-02 얼러지

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=52)			
	(n_1=20)	(n_2=25)	(n_3=7)		
얼러지볶음	5.9	8.8	11.8	8.08	5.9-11.8
평균				8.08	5.9-11.8

077-20-12-02 표고버섯(동고)

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=12)	중(g) (n_t=55) (n_2=27)	대(g) (n_3=16)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
표고나물	4	6	8	7.5	4-8
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=22)	중(g) (n_t=52) (n_2=28)	대(g) (n_3=2)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
표고전	6.6	9.9	13.2	8.63	6.6-13.2
평균				8.1	4-13.2

071-20-12-02 다래순

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=27)	중(g) (n_t=52) (n_2=18)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
다래순볶음	3.5	5.1	6.9	4.5	3.5-6.9
평균				4.5	3.5-6.9

012-18-13-02 인삼김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=17)	중(g) (n_t=45) (n_2=19)	대(g) (n_3=19)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
인삼김치	30	50	100	75	30-100
평균				75	30-100

075-18-13-02 백김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=50) (n_2=23)	대(g) (n_3=13)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
백김치	30	50	100	57.4	30-100
평균				57.4	30-100

013-18-13-02 깻잎김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_t=49) (n_2=20)	대(g) (n_3=11)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
깻잎김치	30	50	100	54	30-100
평균				54	30-100

073-18-13-02 배추김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_t=48) (n_2=21)	대(g) (n_3=15)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
배추김치	30	50	100	60	30-100
평균				60	30-100

074-18-13-02 파김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=19)	중(g) (n_t=51) (n_2=21)	대(g) (n_3=11)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
파김치	30	50	100	53.3	30-100
평균				53.3	30-100

011-18-13-02 고들빼기김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_t=25) (n_2=9)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고들빼기김치	30	50	100	50	30-100
평균				50	30-100

080-18-13-02 갓김치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_t=50) (n_2=20)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
갓김치	30	50	100	52	30-100
평균				52	30-100

060-18-16-02 통마늘절임

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=24)	중(g) (n_t=39) (n_2=12)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
통마늘절임	10	20	25	14	10-25
평균				14	10-25

019-18-16-02 전통쫑장아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=27)	중(g) (n_t=47) (n_2=12)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마늘쫑장아찌	20	25	30	23	20-30
평균				23	20-30

018-18-16-02 마늘백장아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_t=43) (n_2=26)	대(g) (n_3=11)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마늘백장아찌	10	15	20	15.6	10-20
평균				15.6	10-20

058-18-16-02 더덕장아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_t=42) (n_2=14)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
더덕장아찌	10	15	20	14	10-20
평균				14	10-20

059-18-16-02 오이장아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=23)	중(g) (n_t=40) (n_2=10)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이장아찌	10	15	20	13	10-20
평균				13	10-20

057-18-16-02 무장아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=24)	중(g) (n_t=41) (n_2=14)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무장아찌	10	15	20	12.4	10-20
평균				12.4	10-20

066-18-16-02 오이지

음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=39)			
	(n_1=11)	(n_2=25)	(n_3=3)		
오이지무침	20	30	40	28	20-40
음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=38)			
	(n_1=10)	(n_2=25)	(n_3=3)		
오이냉채	20	30	40	28	20-40
평균				28	20-40

076-18-16-02 풋고추초절임

음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=39)			
	(n_1=26)	(n_2=7)	(n_3=6)		
고추초절임	10(3개)	16(4개)	24(5개)	12.8	10-21
평균				12.8	10-21

014-18-16-02 울외

음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=40)			
	(n_1=28)	(n_2=10)	(n_3=2)		
울외(나나스께)	10	15	20	11.8	10-20
평균				11.8	10-20

084-18-16-02 통단무지(백색)

음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=46)			
	(n_1=31)	(n_2=11)	(n_3=2)		
단무지(동글썰기)	40(4개)	50(5개)	90(7개)	42.8	40-90
음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=41)			
	(n_1=25)	(n_2=11)	(n_3=5)		
단무지무침	20	30	40	25	20-40
평균				25	20-40

056-18-16-02 도라지 장아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=21)	중(g) (n_t=39) (n_2=12)	대(g) (n_3=6)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지장아찌	10	15	20	13	10-20
평균				13	10-20

039-15-22-02 감식초

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_t=7) (n_2=1)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감식초	3.8	4.2	5.0	3.85	3.8-5.0
평균				3.85	3.8-5.0

055-12-19-03 복숭아넥타

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_t=6) (n_2=6)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
복숭아넥타	150	190	220	190	190
평균				190	190

097-01-19-03 과즐

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=29)	중(g) (n_t=54) (n_2=18)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
과즐	30(1개)	50(2개)	90(3개)	44.4	30-90
평균				44.4	30-90

063-01-19-03 흰강정

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_t=50) (n_2=25)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
흰강정	19.2(3개)	32(5개)	44.8(7개)	21.3	19.2-45
평균				21.3	19.2-45

047-07-19-03 도라지넥타

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=6)			
	(n_1=0)	(n_2=6)	(n_3=0)		
도라지넥타	150	190	220	190	150-220
평균				190	150-220

082-20-19-03 미수가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=15)			
	(n_1=3)	(n_2=3)	(n_3=9)		
오곡미수가루	1.3	2.0	2.8	2.34	1.3-2.8
평균				2.34	1.3-2.8

042-01-19-03 쌀래미

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=54)			
	(n_1=36)	(n_2=15)	(n_3=3)		
쌀래미	40	50	60	49	40-60
평균				49	40-60

095-12-19-03 능금쥬스

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=6)			
	(n_1=0)	(n_2=6)	(n_3=0)		
능금쥬스	200	240	280	240	200-280
평균				240	200-280

053-12-19-03 만남 2종

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=6)			
	(n_1=0)	(n_2=6)	(n_3=0)		
만남 2종	150	185	210	185	150-210
평균				185	150-210

046-02-20-03 당과

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_t=43) (n_2=20)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지당과	15(3개)	20(5개)	30(7개)	18.3	15-30
평균				18.3	15-30

023-02-20-03 호박범벅엿

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=3)	중(g) (n_t=12) (n_2=7)	대(g) (n_3=2)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
호박범벅엿	5	10	15	9	5-12
평균				9	5-12

030-02-20-03 산딸기잼

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=32) (n_2=9)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
산딸기잼	15	20	25	19.2	15-25
평균				19.2	15-25

052-02-20-03 인진쑥엿

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=7)	중(g) (n_t=8) (n_2=1)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
인진쑥엿	0.15(1알)	0.28(2알)	0.42(3알)	0.17	0.15-0.4
평균				0.17	0.15-0.4

040-02-20-03 조청

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_t=6) (n_2=0)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
조청	10	15	20	10	10-20
평균				10	10-20

031-02-20-03 사과잼

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=32) (n_2=9)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
사과잼	15	20	25	19.2	15-25
평균				19.2	15-25

021-02-20-03 호박당과

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_t=43) (n_2=20)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
호박당과	15(3개)	20(5개)	30(7개)	21.2	15-30
평균				21.2	15-30

022-02-20-03 호박물엿

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_t=6) (n_2=1)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
호박물엿	8.0	15	20	9.2	8-20
평균				9.2	8-20

028-02-20-03 토종꿀

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_t=6) (n_2=1)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
토종꿀	10	15	20	10.8	10-20
평균				10.8	10-20

032-02-20-03 포도잼

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_t=32) (n_2=9)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
포도잼	15	20	25	19.2	15-25
평균				19.2	15-25

024-11-22-03 엽차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_t=6) (n_2=1)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
엽차	2.5	5	7.5	2.9	2.5-7.5
평균				2.9	2.5-7.5

085-11-22-03 매향세트 1

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=1)	중(g) (n_t=6) (n_2=5)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
매향세트 1	20	30	40	28.3	20-40
평균				28.3	20-40

038-11-22-03 구기자농축액

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_t=6) (n_2=0)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
구기자농축액	10	15	20	10	10-30
평균				10	10-30

086-11-22-03 매향세트 2

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_t=6) (n_2=2)	대(g) (n_3=4)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
매향세트 2	1	2	3	2.6	1-3
평균				2.6	1-3

025-11-22-03 감잎차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_t=18) (n_2=4)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감잎차	1.2	2.4	3.6	1.86	1.2-3.6
평균				1.86	1.2-3.6

093-11-22-03 구례산수유

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=1)	중(g) (n_t=6) (n_2=0)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
구례산수유	8.4	10.1	11.2	10.7	8.4-11.2
평균				10.7	8.4-11.2

036-11-22-03 구기자 과립차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_t=6) (n_2=0)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
구기자과립차	7	14	21	7	7-21
평균				7	7-21

094-11-22-03 결명자차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=13)	중(g) (n_t=19) (n_2=5)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
결명자차	1	2	3	1.37	1-3
평균				1.37	1-3

054-11-22-03 작설차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=13)	중(g) (n_t=12) (n_2=5)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
작설차	0.75	1.2	1.7	1.2	0.75-1.7
평균				1.2	0.75-1.7

049-11-22-03 마차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=1)	중(g) (n_t=7) (n_2=5)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마차	1.8	2.2	2.7	2.3	1.8-2.7
평균				2.3	1.8-2.7

027-11-22-03 녹차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_t=6) (n_2=1)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
녹차	1.5	3.0	4.5	2.1	1.5-4.5
평균				2.1	1.5-4.5

037-11-22-03 구기자 액상차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_t=6) (n_2=6)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
구기자 액상차	150	190	240	190	150-240
평균				190	150-240

026-11-22-03 두충차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=8)	중(g) (n_t=10) (n_2=2)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
두충차	1.5	3.0	4.5	1.8	1.5-4.5
평균				1.8	1.5-4.5

072-17-22-04 영지버섯

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_t=6) (n_2=1)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
영지버섯	2	5	7	2.5	2-7
평균				2.5	2-7

003-17-22-04 영지분말

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_t=6) (n_2=0)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
영지분말	1	1.25	1.5	1.1	1-1.5
평균				1.1	1-1.5

제 5 절 결론 및 제언

조사대상 100가지 품목에 대한 1인 1회 분량에 관한 조사결과를 표로 정리하였다. 조리문헌, 단체급식소, 요식업소 및 실험조리를 이용한 1인 1회 분량의 평균치 및 범위를 무게(g)로 산출하였으며, 이를 통상 가정용단위로 환산하였다. 이때 가정용 단위(tsp. Tsp)로 표기가 가능한 품목들은 환산하여 표기하였고, 현재 소비자가 구매하여 가정에서 직접 사용할 수 있는 구매형태의 식품들은 포장단위로 기록하였다.

또한, 100가지 품목 중에 미국의 FDA의 보고서와 Bowes & church's "Food values of portions commonly used (13th ed.)" 및 Pennington & church의 "Food values of portions commonly used (14th ed.)" 등에서 동일하거나 유사한 품목들의 1인 1회 분량 (serving size)을 추출하여 비교하였다.

표 8. 식품품목별 1인 1회 분량의 연구결과와 미국자료와의 비교

품목번호	품목명	1인 1회 분량		Product category name	Serving size	
		무게(g)	가정용 환산단위		Reference amount	Common household measure
005	찰옥수수가루	50	5Tsp	Corn, sifted[1]	30g	3Tsp
006	찰옥수수	17.6	1-2Tsp	Corn, hominy, grits[1]	40g	4Tsp
020	참기름	3.1	1tsp	Fats and Oils, sesame oil[1]		1tsp
028	토종꿀	10.8	1/2Tsp	Honeys[1]		1tsp
030	산딸기잼	19.2	1Tsp	Jams[2,3]		1Tsp
031	사과잼	19.2	1Tsp	Jams[2,3]		1Tsp
032	포도잼	19.2	1Tsp	Jams[2,3]		1Tsp
034	마늘가루	0.43	1/4tsp	Garlic powder[2,3]		1tsp
039	감식초	3.59	1/2tsp	All vinegars[2,3]	15ml	1Tsp
040	조청	10	1/2tsp	All variety syrups[1]		2Tsp
042	쌀래미	49	3/4봉지	All variety snacks[1]	30g	
043	현미스프	35.5	3-4Tsp	All variety soups[1]	245g(fl.)	
047	도라지넥타	190	1can	All variety nectars[1]		
053	만남2종	185	1can	All variety juices[1]	240ml (8 fl.oz)	
055	복숭아넥타	190	1can	All variety nectar[1]	240ml (8 fl.oz)	
066	오이지	38.7		pickles[1]	30g	
095	능금쥬스	240	1can	All variety juices[1]	240ml (8 fl.oz)	
098	간장	5.9	1tsp	Soybean sauces[1]	15ml	1Tsp
100	고추장	9	2tsp	Hot sauces[1]	5ml	1tsp

1) FDA 보고서 2) Food values of portions commonly used(13th ed.)

3) Food values of portions commonly used(14th ed.)

표 9. 조사대상식품(100가지)의 연구방법별 1인1회분량의 평균범위값

001-15-22-02 참깨소금 (포천포천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	0.85				1	1/2tsp
범 위	0.3-3.6				0.3-3.6	

002-15-22-02 들깨분말 (포천포천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	11.5				10	1Tsp
범 위	3-20				3-20	

003-17-22-04 영지분말 (양평양평 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	1.1				1	1/2tsp
범 위	1-1.5				1-1.5	

004-20-02-01 메밀가루 (인제기린 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	100	87	75.8	31.1	70	7-8Tsp
범 위	50-150	87	56-97	29-150	29-150	

005-20-01-01 찰옥수수가루 (인제기린 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			41.6	58.5	50	5Tsp
범 위			18.8-63	40-93.7	18.8-94	

006-20-01-01 찰옥수수 (정선여량 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	28		18	6.9	20	1-2Tsp
범 위	4-30		13-24.9	5.5-9.0	4-30	

007-10-02-01 감자국수 (영월하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	48		88.5	64.8	70	1/7봉
범 위	33-67		62-115	58.6-79	33-115	

008-10-02-01 칡국수 (영월하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			86	67.7	70	1/7봉
범 위			80-92	60.7-82	60.7-92	

009-10-02-01 콩국수 (영월하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			114.4	61.2	80	1/6봉
범 위			109-115	54.8-74	54.8-115	

010-20-12-02 취나물 (양구방산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	15.5	15.3	11.6	5.88	10	1/10봉
범 위	3-30	15-17	6-21	4.7-9.3	3-30	

011-18-13-02 고들빼기김치 (초정식품)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			26.6	50	40	1/6봉
범 위			20-46	30-100	20-100	

012-18-13-02 인삼김치 (초정식품)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			57.5	75	60	1/4봉
범 위			57.5	30-100	30-100	

013-18-13-02 깻잎김치 (초정식품)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			15.1	54	40	1/6봉
범 위			8-40	30-100	8-100	

014-18-16-02 울외 (옥구성산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			25.3	11.8	20	
범 위			25-30	10-30	10-30	

015-15-22-02 생고추장양념다짐 (제천청풍 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	19.5				20	1Tsp
범 위	8-28.8				8-28.8	

016-17-22-04 직삼 (금산금산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	21.25				20	1/2뿌리
범 위	2.5-40				2.5-40	

017-20-19-02 맛김전장 (신안증도 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			10.6		10	2장 반
범 위			10.6		10.6	

018-18-16-02 마늘백장아찌 (고흥도덕 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			24.0	15.6	20	
범 위			15-30	10-20	10-30	

019-18-16-02 전통쫑장아찌 (고흥도덕 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	50	25	20	23	30	
범 위	40-60	25	10-25	20-30	10-60	

020-09-21-02 참기름 (예천지보 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	3.1				3	1tsp
범 위	1-15				1-15	

021-02-20-03 호박당과 (울릉울릉 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				21.2	20	4개
범 위				15-30	15-30	

022-02-20-03 호박물엿 (울릉울릉 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				9.2	10	1/2Tsp
범 위				8.20	8.20	

023-02-20-03 호박범벅엿 (울릉울릉 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				9	10	1/2Tsp
범 위				5-12	5-12	

024-11-22-03 엽차 (하동화개 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				2.9	3	1/3tsp
범 위				2.5-7.5	2.5-7.5	

025-11-22-03 감잎차 (하동화개 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				1.86	2	1포
범 위				1.2-3.6	1.2-3.6	

026-11-22-03 두충차 (하동화개 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				1.8	2	1포
범 위				1.5-4.5	1.5-4.5	

027-11-22-03 녹차 (하동화개 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				2.13	2	1포
범 위				1.5-4.5	1.5-4.5	

028-62-20-03 토종꿀 (함양마천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				10.8	10	1/2Tsp
범 위				10-20	10-20	

029-09-21-03 들기름 (횡성갑천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				4.8	5	1-2tsp
범 위				4.8	4.8	

030-02-20-03 산딸기쨈 (옥천옥천 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				19.2	20	1Tsp
범 위				15-25	15-25	

031-02-20-03 사과쨈 (옥천옥천 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				19.2	20	1Tsp
범 위				15-25	15-25	

032-02-20-03 포도쨈 (옥천옥천 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				19.2	20	1Tsp
범 위				15-25	15-25	

033-15-22-02 마늘다대기 (서산부석 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	1.8				2	1/4tsp
범 위	0.2-7.2				0.2-7.2	

034-15-22-02 마늘가루 (서산부석 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	0.43				0.5	1/4tsp
범 위	0.05-1.8				0.05-1.8	

035-15-22-02 마늘과립 (서산부석 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	0.43				0.5	1/4tsp
범 위	0.05-1.8				0.05-1.8	

036-11-22-03 구기자과립차 (청양비봉 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				7	7	1포
범 위				7-21	7-21	

037-11-22-03 구기자액상차 (청양비봉 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				190	190	1개
범 위				150-240	150-240	

038-11-22-03 구기자농축액 (청양비봉 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				10	10	1포
범 위				10-30	10-30	

039-15-22-02 감식초 (김제금산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	3.32			3.85	3	1tsp
범 위	0.6-8.4			3.8-5.0	0.6-8.4	

040-02-20-03 조청 (익산황룡 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				10	10	1/2Tsp
범 위				10-20	10-20	

041-15-22-02 생강가루 (완주봉동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	0.17				0.2	1/10tsp
범 위	0.05-0.8				0.05-0.8	

042-01-19-03 쌀래미 (고창흥덕 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				49	50	3/4봉지
범 위				40-60	40-60	

043-20-03-01 현미스프 (고창흥덕 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			38	33	30	3-4Tsp
범 위			38	30-45	30-45	

044-14-04-02 시래기추어탕 (부안진서 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			690		700	
범 위			600-750		600-750	

045-14-03-01 도라지죽 (예천보문 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			128	40.2	80	5-6Tsp
범 위			128	39-41	39-128	

046-02-20-03 당과 (예천보문 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				18.3	20	5개
범 위				15-30	15-30	

047-07-19-03 도라지넥타 (예천보문 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				190	190	1캔
범 위				150-220	150-220	

048-20-03-01 마분말 (안동북후 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	30.8		48	24.5	30	2Tsp
범 위	15-62.5		25-65.5	11-38	11-65.5	

049-11-22-03 마차 (안동북후 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				2.3	3	1tsp
범 위				1.8-2.7	1.8-2.7	

050-10-02-01 고구마당면 (제주대정 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	28	9	23.5	28	20	1/13봉지
범 위	4-30	8-12	13-35	24-33.5	4-35	

051-10-02-01 감자당면 (제주대정 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			23.6	27	20	1/12봉지
범 위			20.6-27	22.5-35	20.6-35	

052-02-20-03 인진쑥엿 (양양서광 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				0.17	0.2	2알
범 위				0.15-0.4	0.15-0.4	

053-12-19-03 만남2종 (경북능금 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				185	185	1캔
범 위				150-210	150-210	

054-11-22-03 작설차 (광양광양 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				1.2	1	1/4tsp
범 위				0.75-1.7	0.75-1.7	

055-12-19-03 복숭아넥타 (하동하동 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				190	190	1캔
범 위				140-230	140-230	

056-18-16-02 도라지장아찌 (순창순창 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			20.2	13	10	
범 위			20-33	10-20	10-33	

057-18-16-02 무장아찌 (순창순창 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			12	12.4	10	
범 위			5-31	10-20	5-31	

058-18-16-02 더덕장아찌 (순창순창 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			33	14	20	
범 위			33	10-20	10-33	

059-18-16-02 오이장아찌 (순창순창 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			16	13	15	
범 위			10-30	10-20	10-30	

060-18-16-02 통마늘절임 (고흥도덕 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			18	14	15	1/2통
범 위			15-23	10-25	10-25	

061-15-17-02 청국장 (가평청설 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	33.4				30	2Tsp
범 위	10.8-40				10.8-40	

062-20-02-01 칡녹말 (영월하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			46.6		50	1/4cup
범 위			33-60.8		33-60.8	

063-01-19-03 흰강정 (명주사천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				21.3	20	3-4개
범 위				19.2-45	19.2-45	

064-20-12-02 무우잎말림 (양구방산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			11.3		10	1/10봉지
범 위			5.5-31		5.5-31	

065-20-12-02 도토리전분 (의성신평 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	18	5	21.4	16.8	15	1Tsp
범 위	6.3-24	5-8	10-30	11.4-27	5-30	

066-18-16-02 오이지 (홍성갈산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	51.6	55	20.2	28	40	
범 위	25-80	55	10-37.5	20-40	10-80	

067-20-12-02 가지말림 (원주신림 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	13.6	11.5	10.8	4.22	10	1/5봉지
범 위	8-27	8-15	6-16	2.5-7.7	2.5-27	

068-20-12-02 고추잎말림 (원주신림 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	14.3		12.7		10	
범 위	14.3		5-20		5-20	

069-20-12-02 고구마순 (원주신림 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	15	35	11.2		20	
범 위	7-24	35	8-16		7-35	

070-20-12-02 치커리나물 (보은내속 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			11.6	5.4	10	1/10봉지
범 위			8-14	4.3-8.7	4.3-14	

071-20-12-02 다래순 (보은내속 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			18	4.5	10	1/10봉지
범 위			18	3.5-6.9	3.5-18	

072-17-22-04 영지버섯 (옥천안내 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				2.5	3	
범 위				2-7	2-7	

073-18-13-02 배추김치 (초정식품 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	59	72	24	60	50	
범 위	20-120	55-85	10-55	30-100	10-120	

074-18-13-02 파김치 (초정식품 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			15.1	53.3	30	
범 위			8-48	30-100	8-100	

075-18-13-02 백김치 (초정식품 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			26.3	57.4	40	
범 위			20-72.5	30-100	20-100	

076-18-16-02 풋고추초절임 (홍성갈산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			16.2	12.8	10	4개
범 위			15-33	10-21	10-33	

077-20-12-02 표고버섯(동고) (청양정산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	9.5	9	9.6	8.1	10	3-4개
범 위	3-20	9	5-14	4-13.2	3-20	

078-15-15-02 멸치액젓 (보령오천 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	1.6				2	1/5tsp
범 위	1-4				1-4	

079-20-20-03 엿기름 (홍성서부 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	13.1				10	1Tsp
범 위	0.25-26				0.25-26	

080-18-13-02 갓김치 (여천돌산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			15.2	52	30	
범 위			10-56	30-100	10-100	

081-15-17-02 메밀가루 (경산자인 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	2.5				3	1/2tsp
범 위	2.5				2.5	

082-20-19-03 미수가루 (제천백운 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				2.34	3	1/2tsp
범 위				1.3-2.8	1.3-2.8	

083-20-18-04 연산대추 (논산연산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	17				20	7개
범 위	1.5-34				1.5-34	

084-18-16-02 통단무지(백색) (연천청산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	55	32	30	25	40	3-4조각
범 위	20-80	32	15-41	20-40	15-80	

085-11-22-03 매향세트1 (하동하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				28.3	30	2Tsp
범 위				20-40	20-40	

086-11-22-03 매향세트2 (하동하동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				10	10	1tsp
범 위				10-30	10-30	

087-20-01-01 청태 (홍성서부 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	19		41.1	4	20	2Tsp
범 위	12-25		41.1	3-5.2	3-41.1	

088-20-01-01 차조 (홍성서부 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	83.6		13.4	6.9	30	3Tsp
범 위	5-160		11.6-19	5.2-8.6	5-160	

089-20-01-01 현미찹쌀 (홍성서부 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			46	7.1	30	2.5Tsp
범 위			16-30	5.2-9.6	5.2-30	

090-20-01-01 서리태 (홍성서부 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	18	12	27.9	5	15	1Tsp
범 위	10-40	12	15.4-34	3.6-9.6	3.6-40	

091-17-22-04 곡삼 (금산금산 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	21.25				20	1뿌리
범 위	2.5-40				2.5-40	

092-20-12-02 얼려지 (홍천서석 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값			16.9	8.08	10	
범 위			16.9	5.9-11.8	5.9-16.9	

093-11-22-03 구례산수유 (구례산동 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				10.7	10	3.5tsp
범 위				8.4-11.2	8.4-11.2	

094-11-22-03 결명차차 (영암영암 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				1.37	1.5	1/2tsp
범 위				1-3	1-3	

095-12-19-03 능금쥬스 (경북능금 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				240	240	1캔
범 위				200-280	200-280	

096-20-01-01 차수수 (홍성서부 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	28		19.7	7.2	50	4Tsp
범 위	10-80		19.7	5.2-8.7	5.2-80	

097-01-19-03 과즐 (명주사천 농협)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값				44.4	40	1/3조각
범 위				30-90	30-90	

098-15-17-02 간장 (양평지제 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	5.9				5	1tsp
범 위	1-20.4				1-20.4	

099-15-17-02 된장 (순창순창 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	13.2				10	3tsp
범 위	1-30				1-30	

100-15-17-02 고추장 (순창순창 농협)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	조리문헌 (g)	단체급식소 (g)	요식업소 (g)	실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
평균값	9				10	2tsp
범 위	1.2-20				1.2-20	

참 고 문 헌

1. 가공식품 영양성분표시. 1993. 한국식품공업협회, 식품연구소. 서울
2. 국민영양 조사방법개선방안연구(3)-식품소비형태 파악- 1991.12. 한국식품공업협회. 한국식품연구소.
3. 식품섭취 조사방법 확립을 위한 연구 -실측치와 회상치의 비교-. 1988. 한국식품공업협회, 식품연구소.
4. Federal Register. vol.58, No.158. August 18 1993. Depatrment of Health and human Services. Food and Drug Administration.
5. Code of Federal Regulation. April 1 1993. Department od Health and Human Services. Food and Drug Administration.
6. '92 국민영양조사결과보고서(1994.6). 보건사회부.
7. 한국의 맛. 강인희 1987. 대한교과서주식회사.
8. Nutrition Value of Foods. Unites States Department of Agriculture, Home and Garden Bulletin number 72.
9. Food Values of portons commonly used. 1985. 14th ed. Jean A.T. Pennington and Helen Nichols Church. Perennial Library.
10. Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used. 1980. 13th ed. Jean A.T. Pennington and Helen Nichols Church. J.B.Lippincott Company.
11. 국방표준식단기술보고서. 1990.6. 연세대학교 생활과학연구소.
12. 향토전통음식 발굴 육성 식단 연구개발 용역 보고서. 1995.5. 전북대학교 신동화.
13. 한국민속종합조사보고서(향토음식편) 제 15편, 1985, 문화공보부 문화재관

리국

14. 방신영. 우리나라 음식만드는법, 조충도서출판사, 1960

15. 황혜성. 한복려. 한복진. 한국의 전통음식, 교원사, 1991

16. 황혜성. 한국요리 백과사전, 삼중당, 1976

17. 한국식품공업협회. 한국전통음식개발보급, 1986

18. 전은자. 영양사를 위한 단체급식과 조리, 홍익재, 1989

19. 정순자. 한국요리, 신광출판사, 1992

20. 메뉴 365일, 신세계 백화점,1992

21. 학교급식 표준카드, 부산시학교급식운영위원회, 1995

22. 강인희, 한국인의 보양식, 대한교과서주식회사, 1992

23. 수산식품과 요리과 영양, 수산식품보급회, 1987, 대중문화사

24. 단체급식조리(개정판), 대한영양사회, 1994

25. 식품섭취실태조사를 위한 식품 및 음식의 눈대중량. 1988. 한국식품공업협회, 식품연구소.

26. 알기쉬운 좋은 식단. 대한요식업중앙회, 식생활 문화개선운동추진중앙협의회.

27. 좋은 식단 이렇게 실천합시다. 대한요식업중앙회, 색생활 문화개선운동추진중앙협의회.

28. 좋은식단 실시 방안에 관한 연구. 1992.1. 한국식품공업협회, 식품연구소.

29. 좋은 식단 정착을 위한 조리법 표준화에 관한 연구. 1992.12. 한국식품공업협회, 식품연구소.

부 록

『부록 1.』 전래음식에 관한 문헌적 고찰

『부록 2.』 요식업소 방문을 위한 국내의 전통모범 요식업소 선정명단

『부록 3.』 요식업소/호텔/요리연구가의 자료수집을 위한 설문지

『부록 4.』 실험조리에 사용된 표준조리법

『부록 1.』 전래음식에 관한 문헌적 고찰

004-20-02-01 메밀가루

1. 메밀만두

(1)재료(5인분)

메밀가루 2C, 쇠고기(꿩고기)200g, 두부 60g, 미나리 60g, 숙주 150g, 무우 100g, 배추김치 1/2C, 잣 2T, 양념(파 2T, 소금 1,1/2T, 마늘 1T, 깨소금1T, 참기름1/2T, 후추가루1/2t)

(2)만드는 법

①메밀가루는 끓는 물로 반죽하여 둔다.

②미나리, 숙주는 데쳐서 잘게 썰고 무우는 채 썰어 삶아 꼭 짠다.

③배추김치는 송송 썰어 물기를 꼭 짠다.

④쇠고기는 곱게 다져 양념하여 두부 으깬 것과 섞는다.

⑤준비한 재료들을 합하여 양념을 다시하여 소를 만든다.

⑥메밀반죽을 밤톨만큼씩 떼어 송편 빚듯이 파서 소와 잣을 넣고 양뚝 귀를 남기고 빚어서 장국에 삶는다.

⑦초장을 곁들인다.

2. 칼싹둑이

(1)재료(5인분)

메밀가루 5C, 쇠고기 300g, 실파 20g, 물 15C, 청장 5T

(2)만드는 법

①쇠고기(양지머리)를 폭 고아서 국물을 내고 고기를 건져 찢어서 파, 마늘, 간

장, 참기름으로 무친다.

②메밀가루를 익반죽하여 조금 두껍게 밀어 5㎜ 두께로 썬다.

③끓는 장국에 국수를 넣어 익어 떠오르면 실파를 썰어 넣는다.

④그릇에 담고 양념한 고기를 얹어서 낸다.

3. 메밀막국수

(1)재료(5인분)

메밀국수사리 5사리, 오이 150g(1개), 김치국물 8C, 깨소금 5t, 김치썬것 1,1/2C, 고추가루 2t, 고추양념 5t

(2)만드는법

①메밀가루를 뜨거운 물로 반죽하여 국수틀에 눌러 빼어 끓는 물에 삶아서 냉수에 서너번 헹구어 사리를 만든다.

②김치를 큰 것이면 대강 썰고 오이는 반으로 갈라서 얄팍하게 어슷썰기로 썰고 소금에 절였다가 꼭 짠다.

③사리를 대접에 담고 김치국물을 붓고 그 위에 썰은 김치와 절인 오이를 얹고 또 한편에 고추양념을 놓고 깨소금과 고추가루를 뿌린다.

4. 메밀저배기

(1)재료(5인분)

메밀가루 5C, 물 1C(반죽), 멸치장국 7C, 소금 1T, 미역 (불려) 100g

(2)만드는 법

①메밀가루를 끓는 물로 반죽하여 둔다.

②멸치장국을 내어 소금으로 간 맞추고 불린 미역을 뜯어 넣어 국물을 만든다.

③끓는 국에 반죽을 뚝뚝 떼어 넣어 익힌다.

5. 메밀만두

(1)재료(5인분)

메밀가루 3C, 소금 2T, 무우 200g, 표고 50g, 마늘 2t, 파 2t, 참기름 2t, 깨소금 1t

(2)만드는 법

①메밀가루를 끓는 물로 반죽하여 직경 6cm 크기로 동그랗게 민다.

②무우를 곱게 채 썰어 삶아 내고 표고는 불려 채 썰어서 양념하여 볶아서 소를 만든다.

③메밀만두피에 소를 떠 넣고 반을 접어 오무려 빚는다.

④끓는 물에 소금 1T를 넣어 간을 맞추고 만두를 넣어 끓여 익으면 파잎을 썰어 넣는다.

6. 평양냉면

(1)재료(5인분)

메밀가루 3C, 제육 300g, 감자녹말 2C, 계란 3개, 사태,석기살 300g, 배 1/2개, 사골뼈 1개, 동치미무우 1/2C, 오이 1/2개, 배추김치 1/2C, 동치미국 5C, 육수 5C

(2)만드는 법

①쇠고기와 사골뼈는 찬물로 씻어 물을 많이 넣고 푹 끓이다가 사태나 석기살을 넣고 잘 무르도록 삶아 모두 건진다. 뼈는 골라 내버리고 고기는 편육으로 썰어 놓는다. 육수는 차게 식혀서 굳은 기름을 걷어재고 동치미국과 반반 정도로 섞어 소금, 묽은장, 식초로 맛을 맞추어 냉면 국물로 마련한다.

②국수는 메밀가루와 녹말을 섞어서 익반죽을 하여 국수틀에 넣어 눌려 만든다. 순모밀로 국수를 빼서 쓰기도 한다.

③배도 얇게 썰고 동치미 무우도 길쭉하고 얇게 썰고 겨울에 통배추 김치 줄기도

길쭉하게 썬다. 여름에는 오리를 얇게 썰어 얹는다.

④큰 대접에 사리를 담고 편육, 김치, 숙란 등을 예쁘게 얹고 찬육수를 많이 붓는다. 식성에 따라 식초, 설탕, 겨자집을 가미하여 먹는다.

7. 빙떡(메밀부꾸미)

(1)재료

메밀가루, 무우채, 팥고물, 참기름, 소금, 깨소금

(2)만드는 법

①햇메밀을 곱게 갈아 물을 부어 거품이 일도록 휘저어 끈기있게 만든다.

②무우채를 곱게 썰어 끓는물에 데쳐 물기를 빼서 참기름, 소금, 깨소금으로 무쳐 소를 준비한다.

③번철에 메밀잔죽을 한 국자 떠서 얇게 두르고 소를 가운데에 쑥 놓고 양편자락을 말아 부친다. 먹을 때 양념장에 찍어 먹는다. 일명 멍석떡이라고도 한다.

무우채를 소로 넣지 않고 팥을 쪄서 소로 넣는 수도 있다.

메밀반죽을 부꾸미정도보다 되게 하여 만두모양처럼 빚어 찌는 법도 있는 데 이것을 메밀만두떡이라 한다.

8. 메밀전병(총떡)

(1)재료

메밀가루 5C, 돼지고기 150g, 통배추김치(다져서) 150g, 들기름 1/2C, 참기름 1T, 깨소금 1T, 파 2T, 마늘 1T, 후추가루 1/2t, 설탕 1/2T

(2)만드는 법

①메밀을 녹쌀(껍질벗겨 하얗게 데낀것)로 만들어 물에 불렸다가(5시간) 멧돌에 물을 주며 곱게 갈아 체에 걸러 앙금을 앉힌다.

②돼지고기와 김치는 곱게 다져 양념하여 소를 만든다.

③번철에 들기름을 두르고 메밀반죽을 한국자 떠서 동그랗게 편 후 소를 고루 올려 놓은 후 돌돌 말아 부친다. 어슷어슷 썰어 담고 초장(간장 2T, 설탕 1T, 식초 1T, 고추가루 1T, 파 1T, 마늘 1/2T, 깨소금 1/2T)을 곁드린다.

9. 메밀묵

(1)재료

메밀쌀, 물

(2)만드는 법

①메밀쌀 즉 녹쌀을 잘 닦여서 더운물에 담가 불려서 정하게 씻어 건진다.

②물을 주면서 멧돌에 곱게 갈아서 체에 바쳐서 가라앉혀 웃물은 따라 버리고 밑의 앙금 즉 녹말로 묵을 쑨다.

③먼저 솥에 물을 붓고 펄펄 끓이다가 앙금을 부어가면서 저어 된죽처럼 끓인다. 쉬지말고 저므면서 풀쑤듯이 쑤어 사기그릇에 퍼 담아 한참두면 하들하들하게 굳는다.

④메밀묵은 소금기름에 무치는 것이 가장 간단하고 잘익은 배추김치를 채썰어 섞어 무치면 좋은 찬이 된다.

10. 메밀묵지짐이

(2)만드는법

①메밀가루에 소금간을 하여 풀어서 되게 묵을 쑨다. 사기그릇에 퍼서 묵이 되면 나비모양으로 썰어서 꼬치에 5개를 꿴다.

②석쇠에 놓아 참기름을 바르면서 숯불에서 굽는다.

(남제주군 특유의 제사음식으로 메밀이 없으면 밀가루로 대신한다. 청포묵은 절대 구울 수 없고 메밀묵만 구어진다.)

084-18-16-02 통단무지(백색)

1. 백단무지

(1)재료

단무지 50g, 식초 3g, 설탕 3g

(2)만드는 법

①단무지를 적당한 크기로 썰어 식초와 설탕을 뿌려 먹는다.

2. 단무지무침

(1)재료

단무지채 40g, 식초 3g, 설탕 2g, 통깨 약간, 고추가루 약간

(2)만드는 법

①백단무지를 잘 씻어 설탕, 식초물에 담궈둔다.

②건져서 물기를 빼고 고운 고추가루, 통깨로 버무린다.

017-20-19-02 맛김전장

1. 맛김

(1)재료

맛김 2.3g(8절8매)

(2)만드는 법

①1인당 1개씩 배식한다.

048-20-03-01 마분말

1. 마만두

(1)재료

생마 62.5g, 밀가루 100g, 달걀흰자 5.75g, 식용류 1.88g, 소금 0.63g, 당근 3.75g, 호박 6.25g, 깻잎 2.5g, 콩나물 2.5g, 양파 10g, 마늘 2.5g, 파 5g, 다슬기 12.5g

(2)만드는 법

①다슬기는 물에 충분히 담갔다가 깨끗이 씻어서 끓는 물에 한번 데쳐서, 다른물을 붓고 잘 삶아 국물을 준비한다.

②생마는 믹서에 갈아서 밀가루, 계란, 식용류, 소금을 넣어 반죽한다.

③준비된 야채를 잘게 썰어 양념하여 무친다.

④②를 얇게 밀어서 ③의 속을 넣어 먹기좋게 만두를 만든다.

⑤①의 국물에 간을 하고, 끓으면 ④를 넣어 끓여 익힌다음 그릇에 담고 지단을 부쳐서 마름모 꼴로 띄운다.

2.마수제비

(1)재료

마가루 15g, 밀가루 25g, 달걀흰자 17.5g, 식용유 7.5g, 소금 1.25g, 다시마가루 1.25g, 당근 5g, 표고 7.5g, 양파 7.5g, 마늘 5g, 파 7.5g, 다슬기 25g, 후추 약간, 생강 1.25g

(2)만드는 법

①다슬기 국물을 준비한다.

②마가루에 달걀흰자, 밀가루, 식용류, 소금, 다시마 가루를 넣어 믹서에 돌려서 반죽을 한다.

③야채를 골패모양으로 썰고, 마늘, 생강은 다지고 파는 어슷썬다.

④①에 마늘, 생강, 후추, 소금을 넣어 맛을 내고 야채를 넣어 당근이 살짝 익으면 ②의 반죽을 얇게 떼어 넣어 익으면 다시 간을 한다.

3. 마칼국수

(1)재료

생마 15g, 밀가루 25g, 달걀흰자 11.5g, 식용유 3.75g, 소금 3.75g, 당근 5g, 표고 7.5g, 양파 7.5g, 마늘 5g, 파 7.5g, 다슬기 12.5

(2)만드는 법

①다슬기 국물은 잘 내어 준비한다.

②생마를 갈아서 밀가루, 계란흰자, 식용유, 소금을 넣어 되직하게 반죽한다.

③당근, 표고, 양파는 곱게 채치고, 마늘, 생강을 다지고, 파는 어슷 썬다.

④②를 잘 밀어서 붙지 않도록 밀가루를 조금씩 뿌려서 접은 다음 4mm 넓이로 썰어서 펴 놓는다.

⑤①의 국물에 마늘, 생강, 후추를 넣어서 끓이면서 ③의 채친 야채와 ②를 넣어 끓여서 익으면 간을 맞춘다.

073-18-13-02 배추김치

1. 김치밥

(1)재료

쌀 140g, 통김치 50g, 돈육 30g, 식용유 4g, 참기름 1g, 참깨 0.7g, 파 5g, 마늘 1g, 간장 5g

(2)만드는 법

①통배추김치는 양념만 털어 낸후 송송썰어 놓는다.

②돈육은 얇게 썰어 준비한다.

③쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린 후 건져 놓는다.

④식용유를 두르고 돈육과 김치를 볶은후 쌀을 넣고 보통 밥과 같이 짓는다.

⑤양념간장을 만들어 곁들인다.

2.돈육김치찌개

(1)재료

돈육 30g, 두부 40g, 김치 70g, 식용유 4g, 고추가루 1g, 파 5g, 마늘 1g, 조미료 0.5g, 재제염 0.5g

(2)만드는 법

①김치는 국물을 꼭 짜서 잘게 썬다.

②돼지고기는 잘게 썰고 파, 마늘을 채로 썰어 놓는다.

③두부를 먹기좋게 썰어 놓는다.

④식용유, 김치, 돼지고기를 넣고 볶아주다가 물을 붓고 두부, 고추가루, 파 마늘을 넣고 간을 맞춘다.

3. 어묵김치찌개

(1)재료

어묵 50g, 김치 70g, 식용유 2g, 고추가루 1g, 파 5g, 마늘 1g, 조미료 0.3g

(2)만드는 법

①김치는 국물을 꼭짜서 잘게 썬다.

②어묵은 얄팍하게 썬다.

③식용유에 ①의 김치를 볶다가 물을 붓고 ②의 어묵을 넣는다.

④끓으면 파, 마늘, 고추가루, 조미료를 넣고 간을 맞춘다.

019-18-16-02 전통쫑장아찌

1. 마늘쫑절임 무침

(1)재료

마늘쫑 60g, 참기름 0.7g, 참깨 0.7g, 파 5g, 설탕 2g, 조미료 0.2g

(2)만드는 법

①마늘쫑은 고추장을 말끔히 훑어내고 적당한 길이로 썰어 놓는다.

②파, 마늘, 설탕, 참깨, 참기름, 조미료를 ①의 마늘쫑에 넣고 무쳐 간을 맞춘다.

066-18-16-02 오이지

1. 오이지무침

(1)재료

오이지 50g, 참기름 1g, 참깨 0.7g, 파 5g, 마늘 1g, 고추가루 0.5g, 설탕 2g, 조미료 0.2g

(2)만드는 법

①오이지는 깨끗이 씻어 얄팍하게 썰어 짠물을 뺀다.

②썰어놓은 오이지에 고추가루, 설탕, 마늘, 참깨, 참기름, 화학조미료를 넣고 잘 무친다.

050-10-02-01 고구마 당면

1. 당면국

(1)재료

당면 15g, 쇠고기 15g, 당근 3g, 깐양파 5g, 깐감자 20g, 참기름 0.3g, 간마늘 1.5g, 국간장 2g, 후추 0.1g, 대파 4g

(2)만드는 법

①쇠고기는 참기름에 볶아 물을 부어 끓인다.

②당근, 양파, 감자를 채썰어 ①에 넣는다.

③간장, 마늘로 간하고 대파, 후추를 넣는다.

④당면을 미리 삶아 그릇에 담아 놓는다.

2. 콩나물잡채

(1)재료

콩나물두절 30g, 당면 10g, 당근 3g, 깐양파 10g, 느타리버섯 5g, 쇠고기채 8g, 통깨 0.3g, 참기름 0.3g, 대파 3g, 간마늘 1g, 진간장 3g, 설탕 1g, 후추 약간

(2)만드는 법

①두절 콩나물을 깨끗이 씻어 소금물에 살짝 삶아서 건져 물기를 빼고 참기름, 소금으로 양념한다.

②당면은 미지근한 물에 불렸다가 삶아서 찬물에 헹구어 참기름이나 식용유를 조금 섞어 붙지 않도록 한다.

③당근, 양파는 깨끗이 씻어 채썰어 식용유를 두르고 볶아낸다.

④느타리 버섯을 잘게 찢어 끓는 물에 데쳐서 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다.

⑤쇠고기는 불고기 양념을 하여 볶아낸다.

⑥갖은 재료를 섞어 간을 본다.

3. 잡채볶음

(1)재료

돈육 20g, 양파 30g, 당근 20g, 시금치 30g, 표고버섯 10g, 목이버섯 2.5g, 식용유 7g, 당면 20g, 참깨 7g, 참기름 3g, 마늘 2g, 간장 7g, 설탕 2g, 후추 약간, 조미료 약간

(2)만드는 법

①돈육은 얇팍하게 채썰어 볶아 놓는다.

②양파, 당근은 채썰어 각각 볶아 놓는다.

③시금치는 다듬어 살짤 데쳐 물을 빼어 길죽하게 썰어 놓는다.

④버섯은 물에 불리고 채썰어 볶아 놓는다.

⑤당면을 끓는물에 데쳐 놓는다.

⑥모든 재료를 섞어 볶은후 참깨, 마늘, 간장, 설탕, 후추, 조미료를 넣고 간을 맞춘후 참기름을 넣는다.

061-15-17-02 청국장

1. 청국장 찌개

(1)재료

청국장 3Ts, 쇠고기 100g, 배추김치 약간, 두부 150g, 파 50g, 다진마늘 2ts, 물 1C

(2)만드는 법

①쇠고기는 곱게 채 썰어 뚝배기에 넣고, 고기 국물이 잘 우러나도록 푹 끓인다.

②김치는 송송 썰고, 파는 어슷하게 썬다.

③두부는 도톰하게 썬다.

④①의 고기 국물에 청국장을 풀고 김치를 넣고 끓인다. 보글보글 끓이다가 두부, 다진 파, 마늘을 넣어 한 소끔 끓여 낸다.

069-20-12-02 고구마순

1. 고구마줄기 볶음

67

(1)재료

깐고구마줄기 35g, 식용유 5g, 통깨 0.3g, 고추가루 0.5g, 참기름 0.3g, 간마늘 1g

(2)만드는 법

①삶는 고구마 줄기를 잘 씻어 적당히 썰어 놓는다.

②식용유를 두르고 ①을 넣고 물을 조금 넣어 볶는다.

③볶아지면 마늘, 고추가루, 소금을 넣고 간을 맞춘후 배식한다.

065-20-12-02 도토리 전분

1. 도토리묵조림

(1)재료

불린 도토리묵 1kg, 간장 4Ts, 다진파 1/2Ts, 다진마늘 1Ts, 설탕 1Ts, 실고추 1/2ts, 참기름 1Ts, 깨소금 1ts

(2)만드는 법

①말린 도토리묵을 물에 꼬들꼬들하게 불린다.

②남비에 간장과 양념을 넣고 끓인 다음, 불린 도토리묵을 넣어 조린다.

③간장이 다 졸았을 때 참기름을 넣는다.

2. 미싯가루

(1)재료

도토리 4C, 차수수 2C, 율무 2C, 검정콩 4C

(2)만드는 법

①도토리는 싱싱한 생것으로 골라 껍질을 까서 1주일간 우린다. 우린 것을 건져 삶아 잠깐 햇볕을 쬔 다음, 절구에 찧어 말린다. 마르면 곱게 빻는다.

②차수수는 물에 담가 놓고 자주 물을 갈아 주어 붉은 물을 우려 낸다. 깨끗이 씻어 낸 후에 건져서 찐다. 말려서 볶아 가루로 만든다.

③율무도 차수수와 같은 방법으로 가루를 만든다.

④검정콩은 볶아 맷돌에 타서 껍질을 벗기고 빻는다.

⑤이상의 것을 전부 섞어 두고 필요할 때 물에 탄다.

2. 도토리묵무침

(1)재료

도토리묵 50g, 상추 1g, 깻잎 1g, 쑥갓 1g, 깐잔파 2g, 진간장 8g, 고추가루 약간, 통깨 약간, 참기름 약간, 설탕 약간, 김가루 약간, 간마늘 1g

(2)만드는 법

①묵은 깨끗이 씻어 한입 크기로 썰어 반별로 담아 놓는다.

②상추, 깻잎, 쑥갓은 깨끗이 씻어 굵은 채를 썰어 ①에 얹는다.

③김가루도 뿌린다.

④잔파는 송송 썰고 간장, 고추가루, 통깨, 설탕, 참기름도 양념장을 만들어 묵 위에 끼얹는다.

081-15-17-02 메주가루

1. 빰장(찌엄장)

(1)재료

메주 9C, 물 9C, 소금 3/2C, 고춧가루 3/2Ts, 파 300g, 다진마늘 3Ts, 두부 약간

(2)만드는 법

①메주를 콩알만하게 빻은 다음, 끓여 식힌 미지근한 물로 버무려 하룻밤 재운다.

②①에 소금과 굵은 고춧가루를 섞어 항아리에 담아 따뜻한 곳에서 하룻밤 재운다.

③②의 빰장을 먹을 때에는 조금씩 떠서 파, 마늘, 두부 등을 넣어 찌개를 한다.

2. 고추장

(1)재료

찹쌀 5되, 메줏가루 8되, 고춧가루 1.3말, 집진간장 1말, 물 8되

(2)만드는 법

①메줏가루를 끓여 식힌 물에 풀어 하룻밤 재운다.

②찹쌀은 씻어 물에 불려 건져서 찐다.

③큰 그릇에 ②의 찹쌀과 ①의 메줏가루를 넣어 찧으면서 고춧가루를 넣고 집진간장으로 간을 맞춘다.

④항아리에 담아 햇볕에 두고 나무 막대로 오랫동안 틈틈이 젓는다.

⑤고추장을 오랫동안 저어 주면 잘 삭고 윤택이 나는데, 완전히 익는 데는 6개월 가량이 걸린다.

⑥고추장이 질 경우에는 소금을 약간 쓰기도 한다.

099-15-17-02 된장

1. 된장떡

(1)재료

된장 3C, 다진파 2Ts, 다진마늘 1Ts, 통깨 1Ts, 기름 약간

(2)만드는 법

①된장에 파, 마늘, 통깨를 넣고 치댄다.

②①을 동글납작하게 빚은 다음, 해가 잘 나는 날 3일간 햇볕에 말린다.

③②를 기름에 지져 낸다.

079-20-20-03 엿기름

1. 안동식혜

(1)재료

찹쌀 5C, 엿기름 5C, 고춧가루 5Ts, 밤채 5/3C, 무채 2개, 생강 3뿌리, 잣 3Ts

(2)만드는 법

①찹쌀을 깨끗이 씻어 물에 불린다.

②엿기름은 곱게 빻아 물에 담가 주물러서 체에 밭쳐 가라앉힌다.

③불려 놓은 찹쌀을 쪄서, 뜨거울 때에 엿기름의 맑은 웃물과 섞는다.

④③에 고춧가루, 밤채, 무채, 생강채를 넣어 고루 섞고, 작은 항아리에 담아 뚜껑을 덮고 따뜻한 곳에서 삭힌다.

⑤그릇에 담아 잣을 얹어 낸다.

2. 닭엿

(1)재료

닭 1.6kg, 엿기름 2C, 좁쌀밥 8C

(2)만드는 법

①닭은 물에 담갔다가 피를 전부 다 빼내고 깨끗이 씻는다.

②좁쌀밥에 엿기름 물을 부어 삭힌 다음 꼭 짜서 큰 솥에 붓고, 준비한 닭을 같이 넣어 달인다.

③푹 삶은 다음 고기가 익을 만하면 꺼내고, 물만 계속 달인다.

④엿이 거의 다 될 무렵에 꺼냈던 닭을 다시 넣어 엿이 다 될 때까지 달여서 찬 곳에 저장한다.

3. 노티(놋치)

(1)재료

찰기장(조보다 굵고 노란 것) 1C, 차수수 1C, 찹쌀 5C, 엿기름 5C, 소금, 참기름, 설탕(꿀)

(2)만드는 법

①기장과 수수를 3시간 정도 물에 불렸다 씻어 일어 가루를 내어 체에 곱게 친다.

②찹쌀도 불려서 가루내어 친다.

③엿기름도 고운체에 쳐서 둔다.

④기장과 수수가루에 찹쌀가루(수수와 기장의 1/2가량)를 섞고 엿기름 가루(1/3만)를 뿌리면서 물로 머물머물 섞어 젖은 행주를 깔고 찜통에 쪄 낸다.

⑤쪄 낸 떡을 양푼에 쏟고 뜨거울 때 나머지 엿기름가루를 솔솔 뿌리면서 떡을 뭉치지않게 고루 반죽한다.

⑥반죽한 것을 참기름을 두르고 떡을 5㎝정도 크기되게 동글납작하게 비져 노릇노릇하게 지져 완전히 식혀 사기 항아리에 설탕(꿀)을 뿌리면서 차곡차곡 담는다.

4. 보리감주

(1)재료

보리쌀 4C, 엿기름 2C, 물15C

(2)만드는 법

①보리쌀을 깨끗이 씻은 다음, 보리밥을 푹 퍼지게 짓는다.

②엿기름물을 풀어 놓고, 잠시 후에 고운 체에 밭쳐 밥에 섞어 보온 밥통에 넣어 삭힌다.

③4-5시간 후 밥알이 뜨면 솥에 붓고, 팔팔 끓여 식혀서 서늘한 곳에 보관한다.

068-20-12-02 고추잎 말림

1. 고추잎 자반

(1)재료

고추잎 200g, 기름 2C, 물엿 1/3C, 간장 3Ts, 통깨 2Ts

(2)만드는 법

①고춧잎은 잘 씻어 끓는 물에 파랗게 데쳐서 채반에 널어 말린다.

②바싹 마르면 기름에 튀겨 낸다. 남비에 물엿을 녹여 간장으로 간을 하고, 고춧잎 튀긴 것을 넣고 약한 불에서 볶는다. 따뜻할 때에 통깨를 뿌린다.

2. 고추잎 절임

(1)재료

고추잎 50g, 참기름 약간, 참깨 약간, 고추가루 약간, 파 1ts, 마늘 약간, 간장 4ml, 조미료 약간

(2)만드는 법

①고추잎은 깨끗이 씻어 살짝 데쳐 둔다.

②데친 고추잎은 물기를 꼭 짠 후 간장, 파, 마늘, 참기름, 참깨, 조미료를 넣고

잘 무친후 간을 맞춘다.

067-20-12-02 가지말림

1. 가지볶음

(1)재료

가지 80g, 식용유 6ml, 참깨 약간, 실고추 약간, 파 1ts, 마늘 약간, 간장 6ml, 조미료 약간

(2)만드는 법

①씨가 없는 가지를 선택하여 재제염으로 문질러 씻는다.

②씻은 가지를 반으로 갈라 어슷썰기하여 재제염에 절였다가 물기없이 짜놓는다.

③식용유에 ②의 가지를 넣고 볶다가 간장, 파, 마늘, 참깨, 조미료를 넣고 간을 맞춘후 실고추를 뿌려 준다.

2. 가지양파 볶음

(1)재료

가지 60g, 양파 30g, 식용유 1ts, 참깨 약간, 실고추 약간, 파 1ts, 마늘 약간, 간장 6ml, 조미료 약간

(2)만드는 법

①씨가 없는 가지를 선택하여 재제염으로 문질러 씻는다.

②씻은 가지를 반으로 갈라 어슷썰기하여 재제염에 절였다가 물기없이 짜놓는다.

③양파는 잘 다듬어 썰어 놓는다.

④식용유에 ②의 가지를 넣고 볶다가 양파를 넣고 간장, 파, 마늘, 참깨, 화학조미료를 넣고 간을 맞춘후 실고추를 뿌려 준다.

3. 가지조림

(1)재료

쇠고기 20g, 가지 50g, 참기름 약간, 간장 3ml, 설탕 약간, 후추가루 약간, 조미료 약간, 재제염 약간

(2)만드는 법

①가지를 1cm두께로 썰어 소금을 뿌려서 검은 물을 뺀다음 깨끗한 헝겊에 꼭 짜서 물기를 뺀다.

②쇠고기는 1cm두께로 썰어 잘게 칼질을 한다음 갖은 양념을 해서 살짝 볶는다.

③가지와 쇠고기를 간장, 설탕, 참기름, 조미료를 섞어 간을 맞춰서 바싹 조린다.

4. 가지찜

(1)재료

가지 70g, 홍고추 5g, 쇠고기 20g, 밀가루 5g, 참기름 약간, 파 5ts, 마늘 약간, 간장 6ml, 후추가루 약간, 조미료 약간

(2)만드는 법

①가지는 중간크기로 선택하여 도톰하게 썰어 중간에 칼집을 넣어 갈라 놓은 후 밀가루를 묻혀 놓는다.

②쇠고기는 곱게 다져 참기름, 파, 마늘, 간장, 후추가루, 조미료로 양념하여 놓는다.

③①에 쇠고기 양념을 사이에 끼고 찜통에 서로 붙지않게 하여 찐다.

④홍고추는 잘게 썰어 ③에 얹어 놓는다.

5. 가지찬국

(1)재료

가지 2개, 다진 파 1ts, 다진 마늘 1/2ts, 고춧가루 약간, 맑은 집간장 1Ts, 식초 1ts

(2)만드는 법

①가지를 꼭지를 따고 깨끗이 씻어 반으로 쪼개어, 찬물에 30분 정도 담갔다가 밥솥이나 찜통에 찐다.

②가지가 젓가락이 들어갈 정도로 무르면 꺼내어 식혀, 가늘게 찢어 물기를 짠다.

③찢은 가지에 다진 파, 다진 마늘, 고춧가루, 식초, 맑은 집간장 등을 넣어 잠시 재워 둔다.

④③의 가지에 끓여 식힌 물을 부어 간장으로 간을 맞추고, 먹기 직전에 식초를 넣는다.

083-20-18-04 연산대추

1. 대추초

(1)재료

대추 3/2C, 황설탕 끓인 물 1/3C, 계핏가루 1ts, 참기름 1/2Ts, 잣 1/3C

(2)만드는 법

①대추를 깨끗이 씻어 잠깐 동안 두었다가 김이 오르는 찜통에다 잠깐 찐다.

②그릇에 쏟아 황설탕 끓인 물, 계핏가루, 참기름을 넣고 까불러서 골고루 섞어 중탕을 한다.

③중탕한 대추에 꼭지 쪽으로 잣을 박는다.

2. 대추고

(1)재료

대추 3C, 물 8C

(2)만드는 법

①벌레가 먹지 않고 잘 마른 대추를 골라 깨끗이 씻는다.

②두꺼운 냄비나 솥에 대추를 넣어 물을 붓고, 처음에는 센 불에서 끓이다가 차츰 뭉근한 불에 푹 고아 어레미로 거른다.

094-11-22-03 결명자차

1. 결명자차

(1)재료

볶은 결명자 2Ts, 물 6C

(2)만드는 법

①물을 끓이다가 볶은 결명자를 넣고 끓인다.

②붉은빛이 우러나도록 약한 불에서 15분 정도 달인다.

③차로 내거나 숭늉 대신 내기도 한다.

096-20-01-01 차수수

1. 오곡밥

(1)재료(10인분)

쌀 5C, 찹쌀 1C, 붉은 팥 1/2C, 수수 1/2C, 밤콩1/2C, 차조 1/2C, 소금 2T, 물 7C

(2)만드는법

①붉은 팥은 삶아 건지고 팥물은 그대로 둔다.

②차수수는 떫은 맛을 우려 내고 뽀얗게 데쳐 건진다.

③차조는 얼른 씻어 일어 건진다.

④콩은 불려 놓는다.

⑤멥쌀에 불린 콩, 차수수, 삶은 팥, 찹쌀을 섞고 팥물을 붓고 물을 보태서 밥물을 부어 밥을 짓는다. 이때 소금간을 한다. 밥이 끓을 때 차조를 얹어 뜸을 들인다.

⑥풀 때 고루고루 섞는다.

(밥물은 찰것이 많이 섞였으므로 보통 밥보다 적게 잡는다.)

2. 차수수밥

(1)재료(5인분)

차숫수 5C, 물 7C, 팥 1C

(2)만드는 법

①팥을 씻어 일어서 물을 붓고 주름살이 펴질 때까지 끓인다.

②수수는 여러번 ^씻어 붉은 물은 버리고 일어서 팥과 섞어 분량의 물을 붓고 밥 짓는 요령으로 밥을 짓는다.

③특별히 뜸을 잘 들여야 한다.

3. 수수죽

(1)재료(5인분)

차수수 2C, 물 20C, 팥 1,1/2C, 소금 1T, 강낭콩 1C

(2)만드는 법

①차수수, 팥, 강낭콩을 씻어 일어서 냄비에 같이 넣고 물을 붓고 끓인다.

②끓기 시작하면 불을 죽이고 눗지 않도록 가끔 저어주면서 오래 끓인다.

③약 2시간 정도 약한 불에서 끓이면 윗물이 지지않고 잘 어울러지는데 죽으로써는 약간 된듯한 느낌이다.

④대접에 뜨고 아주 뜨거울 때보다. 한김 난 후에 먹으면 더욱 차져서 좋다.
(추운 겨울날에 쑤어 먹으면 더욱 맛이 있다.)

4. 수수냉콩국

(1)재료(5인분)

흰콩 2C, 차수수가루 3C, 소금 2,1/4t, 물 7C

(2)만드는 법

①흰콩을 씻어 일어서 물에 불린다.

②콩이 잘 불었으면 콩이 잠길 정도로 물을 붓고 불에 올려 놓아 활짝 끓어 오르면 잠깐 더 두어 콩비린내가 가실 정도로만 삶는다.

③이것을 찬물에 넣고 주므르면서 껍질을 없앤다.

④이렇게 씻은 콩에 물을 넣어가면서 맷돌에 아주 곱게 갈아서 겹체에 받힌다. 한번 걸러낸 찌꺼기는 다시 모아서 물을 넣고 체에 걸러 콩물을 완전히 받힌다. 이때에 물은 약 7C이 필요하다.

⑤이 콩물은 소금 2t로 간을 맞춘다.

⑥한편 차수수가루에 소금 1/4t를 넣고 끓는 물로 익반죽하여 손가락 한마디 크기로 둥글둥글하게 경단묘양으로 빚어 끓는 물에 삶아 찬물에 건진다.

⑦시원한 대접에 콩국을 담고 수수경단을 띄운다.

5. 잡곡밥

(1)재료(5인분)

쌀 2C, 메조 2C, 팥 1/2C, 메수수 1C, 핏쌀 1/2C, 강낭콩(당콩) 1/2C

(2)만드는 법

①강낭콩과 팥을 먼저 삶다가 수수와 조, 핏쌀을 넣고 밥을 짓는다.

②때로는 감자를 더 넣고 밥을 짓기도 한다.

6. 수수도가니

(1)재료

햇수수가루 5C, 풋콩 3C, 설탕

(2)만드는 법

①햇수수를 데껴 빻아서 고은 가루를 만들어 소금을 넣고 익반죽한다.

②찜통에 베보를 깔고 풋콩을 가득히 깔고, 수수반죽을 둥글넙적하게 빚어서 안치고 다시 콩을 덮고 또 수수반죽을 안쳐 흠씬 쪄 낸 후 설탕을 뿌린다. 햇곡식 중 제일 먼저 여무는 햇수수로 만드는 구수한 떡이다.

7. 수수지지미(부꾸미)

(1)재료

수수 5호, 소금 1T, 팥 2홉

(2)만드는 법

①수수를 2-3시간 불렸다가 말끔히 씻어 건져 가루를 낸다.

②팥을 삶아 앙금내어 설탕을 넣고 소를 만든다.

③수수가루에 뜨거운 물로 말랑하게 익반죽하여 동글납작하게 빚어 번철에 기름을 두르고 누르면서 지지다가 한편에 팥소를 갸름하게 뭉쳐 놓고 반접어 붙힌다. 뜨거울 때 설탕을 뿌린다.

8. 수수팥떡

(1)재료

차수수 5C, 찹쌀 5C, 소금, 고물(팥 2C, 콩 2 C)

(2)만드는 법

①수수와 찹쌀을 불려 가루를 곱게 낸다.

②팥과 콩은 소금을 두고 푹 삶아 고물로 준비한다.

③시루에 팥, 콩을 섞어 깔고 수수가루와 찹쌀가루 섞은 것을 두께 2cm 정도 되게 안치고 다시 고물을 얹기를 반복하여 쪄낸다.

9. 수수응이

(1)재료

차수수 녹말 3/2Ts, 물 3/2C, 소금 1ts, 설탕 약간

(2)만드는 법

①찬물 반 컵에 차수수 녹말을 풀어 놓는다.

②물 1컵을 끓이다가, 풀어 놓은 차수수 녹말을 넣고 나무 주걱으로 저으면서 한참 끓인다.

③뜸이 들면 그릇에 담아 소금, 설탕과 함께 낸다.

10. 가랍떡

(1)재료

밭수수 4C, 가랍잎 약간, 콩가루 2C, 소금 약간

(2)만드는 법

①수수를 물에 불려 소금을 조금 넣어 빻은 후, 물을 넣어 덩얼덩얼하게 버무린다. 이것을 조금씩 떼어 옥수수잎이나 가랍잎으로 싸서 묶어 찐다.

②다 쪄지면 옥수수잎이나 가랍잎을 뗀 다음, 콩고물을 묻힌다.

11. 수수경단

(1)재료

차수수 5C, 팥 3C, 소금 1Ts

(2)만드는 법

①차수수를 보리쌀 닦듯이 닦아 미지근한 물로 서너번 갈아 떫은 맛을 없애고,

곱게 빻아서 체로 한 번 친다.

②붉은 팥을 삶아서 소금을 넣고 절구에 찧어 푸슬푸슬하게 한다.

③①의 차수숫가루를 끓는 물2컵으로 익반죽하고, 많이 치대어 지름 2㎝ 정도로 둥글게 빚는다.

④빚은 경단을 펄펄 끓는 물에 삶아서 찬물에 담갔다가 꺼내어 물기를 없앤 다음, ②의 팥고물을 묻힌다.

12. 미싯가루

(1)재료

도토리 4C, 차수수 2C, 율무 2C, 검정콩 4C

(2)만드는 법

①도토리는 싱싱한 생것으로 골라 껍질을 까서 1주일간 우린다. 우린 것을 건져 삶아 잠깐 햇볕을 쬔 다음, 절구에 찧어 말린다. 마르면 곱게 빻는다.

②차수수는 물에 담가 놓고 자주 물을 갈아 주어 붉은 물을 우려 낸다. 깨끗이 씻어 낸 후에 건져서 찐다. 말려서 볶아 가루로 만든다.

③율무도 차수수와 같은 방법으로 가루를 만든다.

④검정콩은 볶아 맷돌에 타서 껍질을 벗기고 빻는다.

⑤이상의 것을 전부 섞어 두고 필요할 때 물에 탄다.

006-20-01-01 찰옥수수

1. 강냉이밥

(1)재료(5인분)

강냉이 2,1/2C, 강낭콩 1/3C, 쌀 2C, 물 6C

(2)만드는 법

①강냉이는 잘 닦아서 겨를 벗겨내고 다시 찧어 팥알만큼 크기로 부스러뜨려서 쓴다.

②준비한 강냉이와 강낭콩을 물을 붓고 잘 무르도록 끓인다.

③거의 다 물렀을 때에 남은 물을 보고 쌀이 익을 만큼 물이 남았으면 쌀을 넣고 밥짓는 요령으로 밥을 짓는다.

④뜸을 오래 들여서 푹 익혀서 푼다.

2. 강냉이 범벅

(1)재료(5인분)

풋강냉이 3C, 소금1,1/2C, 팥 1/2C, 물 5C, 강남콩 1/4C, 물 5C

(2)만드는 법

①풋강냉이를 알알이 떼어 놓는다.

②팥과 강남콩을 씻어 일어서 물을 붓고 잘 무를 때까지 끓인다.

③이 때에 강냉이를 같이 넣고 물 5C를 더 넣고 약 1시간 이상동안 푹 끓인다.

④물이 거의 없어지고 팥과 콩이 터지도록 익으면 소금으로 간을 맞추고 뜸을 잘 들인다.

⑤큼직한 대접에 담고 숟가락으로 떠서 먹는다.

3. 강량국수

(1)재료(5인분)

옥수수알 10C

(2)만드는 법

①잘 여문 옥수수 말린 것을 물에 잘 불려서 멧돌에 갈아 베자루와 무명자루에 넣어 짜낸다.

②걸러낸 옥수수 녹말은 큰 솥에 넣고 풀처럼 눗지 않게 저어가며 쑨다.

③찬물을 담은 자배기에 분틀을 걸쳐 놓고 분틀통에 옥수수 끓인 것을 붓고 누르면 찬물로 떨어지면서 국수가 된다. 건져 찬물에 헹구어 사리를 만든다.

④먹는 방법은 평양냉면과 똑같다.

(여름에는 열무김치와 풋고추를 다져서 얹어 먹으면 더욱 맛있다.)

4. 옥수수죽

(1)재료(5인분)

옥수수 5C, 강낭콩(당콩) 1C, 소금

(2)만드는 법

①옥수수는 잘 여문 것을 따두었다가 물에 적셔서 절구에 찧어 솥에 넣고 3-4시간 푹 뭉글어지게 끓인다.

②옥수수가 잘 퍼진 다음 강낭콩을 넣어 매우 끓여 어우러지면 소금간을 맞추어 먹는다.

5. 올챙이묵(옥수수죽)

(1)재료

옥수수알

(2)만드는 법

①옥수수는 덜 여문 것을 알알이 따서 맷돌에 곱게 간다. 갈아 놓은 옥수수를 물을 보태서 고은 체에 받쳐 가라앉혀 앙금을 얻는다. 웃물은 따라 버린다. 새물을 조금씩 부어가면서 된죽을 쑨다.

②그릇에 냉수를 떠놓고 구멍 뚫은 바가지에다 죽을 붓고 누르면 올챙이 모양 밑으로 똑똑 떨어진다.

③올챙이묵을 건져서 그릇에 담아 놓으면 식성대로 양념장을 섞어서 훌훌 먹으면 매끈하고 시원하고 한끼 요리가 잘 된다. 맛이 구수하여 여름철 음식으로 매우

좋다.

005-20-01-01 찰옥수수가루

1. 강냉이 수제비

(1)재료(5인분)

강냉이 가루 2,1/2C, 물 5C, 물 1C, 소금 1,1/2t, 마늘 1t, 파 2t

(2)만드는 법

①강냉이가루를 물로 반죽하여 흰떡 가래모양으로 길게 민다.

②한편 물 5C을 끓이다가 소금으로 간을 맞추고 다시 잘 끓을 때에 강냉이가루 반죽한 것을 손에 들고 조금씩 납작하게 뜯어 넣고 잘 끓여서 익으면 마늘 다진 것과 파 채친 것을 넣고 대접에 뜬다. (국물은 멸치국물이나 고기국물로 만들면 더욱 맛이 있다.)

2. 옥수수보리개떡

(1)재료

옥수수가루, 보리겨, 쑥, 활콩, 강낭콩

(2)만드는 법

옥수수가루와 보리겨에 어린 쑥 또는 강낭콩을 섞어 말랑하게 반죽하여 반대기를 쳐서 쪄 낸다.

(보리고개를 넘기는 어려운 빈민들의 식량대용으로 만들어 먹던 떡이다.)

3. 찰옥수수시루떡

(1)재료

찰옥수수 10C, 팥 5C, 소금 3/2Ts

(2)만드는 법

①햇찰옥수수를 맷돌에 타서 키에 까부른다.

②①을 미지근한 물에 하루 정도 불려, 충분히 불었으면 건져서 소금을 약간 넣고 곱게 빻는다.

③팥을 삶아 첫번 물을 버리고, 다시 물을 부어 푹 삶아 물을 따라 내고 솥에서 뜸을 들인다. 큰 양푼에 쏟아 소금을 약간 넣고, 주걱으로 으깨어 고물을 만든다.

④시루에 팥고물 한 켜, 옥수숫가루 한 켜를 번갈아 가며 안쳐서 쪄낸다.

088-20-01-01 차조

1. 찐조밥

(1)재료(5인분)

좁쌀 5C, 물 7-8C

(2)만드는 법

①메조 싸락(조이삭에서 턴 것)을 물로 버무려서 큰가마솥에 넣고 쪄서 자리에 넣고 찧는다.

②보통 다른 밥처럼 짓는데 밥물을 쌀밥보다 많이 붓고 짓는다.

(함경도의 조는 메조이지만 차지고 맛이 구수하고 좋다고 한다.)

2. 차조 인절미

(1)재료

파란차조 3C, 노란차조 3C, 거피팥고물 2C, 콩가루 1C

(2)만드는 법

①조를 4-5시간 정도 불려 씻어서 가루를 만들어 찜통에 찐다.

②도마를 펴서 골고루 주물러 자잘하게 잘라 거피팥고물과 콩가루고물을 묻힌다.

3. 침떡(좁쌀시루떡)

(1)재료

차조 5C, 소금, 팥 2C

(2)만드는 법

좁쌀을 물에 잠깐만 불려 씻어 건져 가루를 내어 팥고물을 놓아 시루떡처럼 안친다.

4. 차좁쌀떡

(1)재료

차조 10C, 소금 3T

(2)만드는 법

차조는 오래 불리어 가루를 내면 덩어리가 지어 잘 않되므로 잠깐 불여 씻어 건진다. 가루에 소금을 넣고 끓는 물로 말랑하게 반죽하여 3㎝ 직경으로 동글납작하게 빚어 찜통에 행주를 깔고 쪄낸다.

5. 좁쌀떡

(1)재료

차좁쌀 5C, 팥 1/2C, 소금, 설탕 1,1/2C, 콩가루 1C

(2)만드는 법

①차좁쌀로 밥을 지어 소금간을 하며 절구에 쳐서 인절미감처럼 만든다.

②팥은 껍질을 벗겨 시루에 쪄서 절구에 설탕과 소금간을 하며 평평 찧어 밤톨만큼씩 뭉쳐서 소를 만든다.

③차조떡을 달걀만큼씩 떼어 팥소를 넣어가며 둥근 찐 만홉처럼 만들어 콩가루를

묻힌다.

6. 노티(놋치)

(1)재료

찰기장(조보다 굵고 노란 것) 1C, 차수수 1C, 찹쌀 5C, 엿기름 5C, 소금, 참기름, 설탕(꿀)

(2)만드는 법

①기장과 수수를 3시간 정도 물에 불렸다 씻어 일어 가루를 내어 체에 곱게 친다.

②찹쌀도 불려서 가루내어 친다.

③엿기름도 고운체에 쳐서 둔다.

④기장과 수수가루에 찹쌀가루(수수와 기장의 1/2가량)를 섞고 엿기름 가루(1/3만)를 뿌리면서 물로 머물머물 섞어 젖은 행주를 깔고 찜통에 쪄 낸다.

⑤쪄 낸 떡을 양푼에 쏟고 뜨거울 때 나머지 엿기름가루를 솔솔 뿌리면서 떡을 뭉치지않게 고루 반죽한다.

⑥반죽한 것을 참기름을 두르고 떡을 5cm정도 크기되게 동글납작하게 비져 노릇노릇하게 지져 완전히 식혀 사기 항아리에 설탕(꿀)을 뿌리면서 차곡차곡 담는다.

7. 차조미음

(1)재료

차조 1/2C, 대추 30개, 황률 30개, 인삼 1뿌리, 물 12C, 소금 1ts, 생강즙 약간

(2)만드는 법

①차조, 대추, 황률은 깨끗이 씻고 인삼은 잘게 썰어, 물을 붓고 약한 불에 푹

곤다.

②걸쭉하게 되었을 때에 체에 발쳐 그릇에 담아 소금과 생강즙을 함께 낸다.

077-20-12-02 표고버섯(동고)

1. 초기죽

(1)재료(5인분)

표고버섯 20g, 참기름 1T, 멥쌀 2,1/2C, 물 15C

(2)만드는 법

①표고를 불려서 굵게 채 썰어 참기름으로 볶다가 물을 붓는다.

②끓는 표고국에 불린 쌀을 넣어 죽을 쑤면 향기롭다.

2. 초기전(표고전)

표고 양면에 마른 표고를 불려서 칼자루로 자근자근 두들겨 밀가루와 계란을 묻혀서 전을 지진다. 또다른 방법은 쇠고기나 생선을 다져서 표고 안면에 붙여서 전처럼 기름을 두른 번철에 놓고 부친다.

3. 비빔밥

(1)재료

밥 5C, 쇠고기 300g, 표고버섯 40g, 오이 300g, 무 450g, 도라지 200g, 고사리 200g, 미나리 200g, 배 3/2개, 다시마 40g, 맑은 집간장 2Ts, 참기름 2Ts, 깨소금 3/2Ts, 다진파 1Ts, 다진마늘 1Ts, 소금 1ts, 밀가루 1/2C, 달걀 2개

[쇠고기 양념]

간장 2ts, 다진파 1ts, 다진 마늘 1ts, 후춧가루 약간, 설탕 1/2ts, 참기름

2ts, 깨소금 1ts

(2)만드는 법

①쇠고기 200g은 채 썰어 양념하여 살짝 볶고, 100g은 다져서 양념한다.

②①의 다져서 양념한 쇠고기를 콩알만큼씩 떼어 타원형으로 빚어 번철에 지져 소를 만든다.

③달걀을 황백 따로 풀어 번철에 한 숟가락씩 떠 놓아 타원형으로 부친 다음, 소를 넣고 반으로 접어 반달 모양으로 지져 알쌈을 만든다.

④표고버섯은 잘 다듬어 채 썬 다음, 볶아 양념한다.

⑤오이는 반으로 갈라 얇고 어슷하게 썰어 소금에 절여 놓았다가 꼭 짜서 기름에 볶아 양념한다.

⑥무는 곱게 채 썰어 맑은 집간장으로 간하면서 볶다가 양념을 하고, 생강즙을 넣어서 볶아 낸다.

⑦도라지는 소금물에 삶아서 물에 담가 쓴맛을 뺀 뒤, 딱딱한 머리 부분을 제거하고 6cm로 잘라 반으로 가른 다음, 좀 가늘게 쪼개어 볶으면서 양념을 하고, 큰술 2 정도의 맑은 고기 국물을 넣어 도라지를 부드럽고 연하게 볶는다.

⑧삶은 고사리는 억센 부분을 잘라 내고, 길이를 2 등분 하여 기름에 볶다가 갖은양념을 친 다음, 간장으로 간을 하여, 다 볶아졌으면 깨소금에 무친다.

⑨미나리는 잘 손질해서 6cm 정도로 썰어 물기를 빼고, 달군 번철에 소금을 약간 넣고 센 불로 파랗게 볶아 양념한다.

⑩배는 껍질을 벗겨 속을 도려 낸 뒤에 채 썬다.

⑪다시마는 길이 5cm, 나비 0.3cm정도로 썰어 4개 정도를 한데 모아, 다른 하나로 가운데를 묶어 기름에 튀겨 설탕을 약간 뿌려 놓는다.

⑫그릇에 밥을 담고, 그 위에 준비한 나물을 색스럽게 돌려 담고 알쌈과 튀각을 가운데에 올려 놓는다.

⑬맑은장국을 곁들이고, 기호에 따라 볶은 약고추장도 곁들인다.

4. 표고버섯 나물

(1)재료

표고버섯 50g, 쇠고기 100g, 간장 2ts, 다진파 2ts, 다진마늘 1ts, 설탕 2ts, 후춧가루 약간, 참기름 2ts, 기름 1Ts, 소금 1ts, 깨소금 2ts

(2)만드는 법

①표고버섯은 미지근한 물에 담가 불린 다음, 기둥을 자르고 꼭 짜서 굵직하게 채 썬다.

②쇠고기를 채 썰어 양념하여 볶다가 준비한 표고버섯을 넣고 볶는다. 물을 약간 넣고 볶다가, 다 볶아지면 소금, 깨소금을 넣어 무친다.

007-10-02-01 감자국수

1. 감자국수

(1)재료(5인분)

감자 1kg, 파김치(갓김치) 500g, 동치미국물(육수) 8C

(2)만드는 법

①감자를 강판에 갈아서 체에 바쳐서 건지는 따로 하고 물은 앙금을 가라 앉힌다. 붉은 물이 없어질 때까지 여러번 물을 갈아 녹말을 앉힌다. 오래두고 쓰는 것은 앙금을 말려 쓴다.

②체에 걸린 건지와 감자녹말을 약간 섞어 손바닥만하게 납작하게 빚어 찜통에 쪄서 국수틀에 넣어 눌러서 국수를 뺀다.

③국수는 찬 동치미국에 말고 웃기로는 파김치나 갓김치를 얹는다.

④때로는 국수국물을 육수를 쓰기도 하고 웃기로는 돼기고기 편육, 숙주나물, 무우김치를 쓰기도 한다.

2. 감자국수

(1)재료

감자국수 1kg, 양지머리 600g, 등뼈 600g, 오이 150g, 숙주 200g, 간장 1Ts, 고춧가루 1/2ts, 다진파 1Ts, 다진마늘 1/2Ts, 후춧가루 약간, 참기름 2ts, 깨소금 2ts, 맑은 집간장 약간, 소금 약간

(2)만드는 법

①양지머리와 등뼈는 삶아서 식힌 뒤 기름기를 걷어 내고, 고기는 찢어서 양념하여 무친다.

②오이는 어슷하게 썰어 소금에 살짝 절였다가 물기를 없애고 양념하여 무친다.

③숙주는 삶아서 물기를 꼭 짠 다음, 고춧가루와 갖은 양념을 하여 빨갛게 무친다.

④육수에 소금과 간장으로 간을 맞추어 두 군데로 나누어 끓인다. 감자국수를 먼저 한쪽에서 뜨겁지 않은 국물에 토렵한 다음 그릇에 쏟아 놓고, 다른 쪽의 뜨거운 물을 부어 양념하여 둔 쇠고기, 오이, 숙주나물을 얹어 낸다.

064-20-12-02 무우잎말림

1. 묵은 나물볶음

(1)재료

말린나물(가지, 애호박, 무우청, 고구마순, 토란대, 박고지, 취나물, 피마자, 고사리) 등 각각 삶아서 100g 씩 양념(파 다진것, 마늘 다진 것, 간장, 깨소금, 무침용 참기름, 볶음용 식물성유)

(2)만드는 법

①말린 나물은 모두 각각 물에 담가 하룻밤 정도 불린다. 고사리, 무우청, 고구

마순, 박고지, 취나물, 피마자는 각각 삶아서 물에 우린다.

②불린 애호박고지와 가지고지는 물기를 꼭 짜서 각각 다진 파, 마늘과 간장, 깨소금, 참기름을 넣고 무쳐서 번철에 기름을 두르고 차례차례 한가지씩 볶는다.

③표고는 기둥을 떼고 채썰어 간장, 참기름으로 무쳐서 볶아 깨소금으로 무친다.

④고사리, 고구마순, 토란대, 무우청, 박고지는 물기를 꼭 짜고 4cm 정도로 잘라 참기름과 간장으로 무쳐서 부드럽게 각각 볶는다.

⑤취, 피마자도 물기를 꼭 짜고 양념장으로 고루 무쳐서 번철에 볶는다.

⑥우묵한 그릇에 부드럽게 볶은 여러가지 나물을 색맞추어 돌려 담는다.

2. 시래기국

(1)재료

시래기 삶은 것 1C, 콩나물 1 C, 굵은 파 1뿌리, 된장, 고추장, 멸치

(2)만드는 법

①시래기를 물에 불렸다가 푹 삶아 건져 여러번 씻어 꼭 짜서 먹기 쉽게 썬다.

②남비에 쌀뜨물을 받아 넣고 된장과 고추장을 풀어 간을 맞추고 멸치를 잘게 부수어 넣고 한소큼 끓인다.

③끓는 토장국에 시래기와 콩나물을 넣고 간을 다시 맞추어 오래 끓인다.

3. 시래기 된장무침

(1)재료

배추, 무우청시래기, 날된장, 고추가루, 무우파, 마늘, 간장, 깨소금

(2)만드는 법

①시래기를 푹 삶아 연한 무우청은 그대로 하고 질긴 무우청은 겉껍질을 벗기고 4cm 길이로 썬다. 무우는 채썬다.

②된장, 간장, 고추가루, 파, 마늘 다진 것, 참기름, 깨소금 양념으로 시래기와

채썬 무우를 넣어 고루고루 주물어 무친다.

4. 무우곰

(1)재료

쇠고기(홍두깨살) 300g, 풋고추 200g, 무우청 시래기 200g, 간장

(2)만드는 법

①쇠고기는 덩어리로 남비에 물을 붓고 올려 끓으면 고기를 밤톨 크기로 잘라 넣고 삶아서 건져 먹기 좋게 썬다.

②풋고추는 씻어 물기를 없앤다.

③무우시래기는 잎을 훑어서 약간 말려 씻어 적당한 길이로 자른다.

④고기가 끓으면 간장을 붓고 풋고추, 시래기를 넣어 졸이면서 젓지 말고 국물에 잠기게 눌러주기만 하면 된다.

(무우곰은 장조림의 일종이며 가을철에 많이 만들어 늦은 봄까지 두고 먹는다.)

(무우청을 씻어 소금물에 데쳐 얇게 펴서 말렸다가 삶아서 볶거나 찌개를 끓이거나 장아찌를 한다.)

087-20-01-01 청태

1. 청태장

가을에 햇청태콩을 시루에 쪄서 메주덩이를 칼자루 모양으로 빚은 후 콩잎으로 덮어 섬 속에 넣어 겨우내 띄운다.

메주가 누런 옷을 입거든 내어 따뜻한데 굴려 말리거나 볕에 말린다. 소금을 짜게 말고 간을 맞추어 장을 담그면 그 맛이 맑고 아름다우나 가시가 꾀기 쉬우니 메주를 잘 말려야 오래 두어도 상하지 않는다. 정월에 메주를 말리고 2월에 담그면 좋다.

010-20-12-02 취나물

1. 취나물

(1)재료

취 200g, 쇠고기 50g, 양념장(간장 2T, 다진 파 2t, 다진 마늘 2t, 깨소금 1T, 참기름 1T, 물 1/2C)

(2)만드는 법

①취를 삶아 물에 우려 쓴맛을 빼고 물기를 꼭 짠다.

②고기는 다져서 양념하여 볶다가 익거든 취를 넣고 다시 더 볶아서 간을 맞추고 물을 조금 두르고, 폭 덮어 뜸을 들인다. 그릇에 담아 깨소금을 뿌린다.

어린취가 봄에 나오면 삶아서 물에 우린다. 쓴 맛이 빠지면 건져서 꼭 짠다. 원래 산나물에는 고기를 넣지 않아도 좋다. 참기름을 넉넉하게 넣고 볶다가 간장, 파, 마늘, 깨소금으로 간 맞추어 맛있게 더 볶는다. 어린 취는 쌈으로 먹기보다는 나물로 먹는 것이 좋다. 취나물은 고추장양념은 쓰지 않는다.

산골에서는 나물재료가 주로 산채가 된다. 두릅, 장작, 방풍, 고사리, 도라지, 고비 등을 햇순이 돋아날 때 바로 삶아서 쓰고 또 말려서 건채로 저장해 두고 쓴다.

2. 취쌈

곰취가 유명하다. 봄에 나는 나물로써 그 향기가 독특하다. 조금 쓴 맛이 있으므로 삶아서 물에 담가 우려 건져 꼭 짠 후 이것을 털어 말려 두고 일년 내 나물로 먹는다. 취쌈에는 취에 참기름과 다진 마늘을 넣고 촉촉하게 오래 볶아서 차곡차곡 큰 그릇에 펴 담는다. 초고추장을 곁들인다. 먹을 때는 넓은 취잎을 펴 들고

밥을 떠 놓고 고추장을 써서 먹어야 맛이 있다.

3. 산채 비빔밥

(1)재료

쇠고기 25g, 밤 1.25g, 대추 1.5g, 은행 3g, 잣 1.25g, 달걀 1개, 취 12.5g, 고사리 12.5g, 삿갓나물(건) 7.5g, 도라지 12.5g, 더덕 25g, 당근 20g, 호박 25g, 토란 20g, 머위잎 20g, 깻잎 12.5g, 들미나리 12.5g, 느타리 12.5g, 표고 7.5g, 묵 12.5g, 마늘 15g, 설탕 5g, 된장 5g, 식용유 20g, 파 25g, 고추가루 6.25g, 참기름 15g, 고추장 7.5g, 간장 11.25g, 소금 7.5g, 깨소금 15g

(2)만드는 법

①쇠고기는 일부는 곱게 다져 놓고, 나머지 고기는 곱게 채쳐서 준비된 양념에 무쳐서 팬에 볶아 놓는다.

②당근, 호박은 채쳐서 양념하여 볶아 놓는다.

③취, 머위, 깻잎, 들미나리, 느타리는 물에 약간의 소금을 넣어 살짝 데쳐서 무치고, 머위는 된장을 조금 넣어 무친다.

④삿갓나물, 고사리, 토란을 잘 삶아 양념하여 간이 잘 배도록 주물러 팬에 살짝 볶아내고, 표고는 불려서 채친다음 양념하여 볶는다.

⑤도라지는 잘게 찢어 볶고, 더덕은 생채로 만든다.

⑥계란은 황,백지단으로 부쳐서, 채썰고 밤은 껍질을 벗겨 채썰고 대추는 씨 빼고 채친다. 은행은 팬에 볶아 껍질을 벗겨 놓고, 잣은 꼬깔을 떼어 내고, 다시마는 기름에 튀겨서 부셔 놓는다.

⑦다져 놓은 고기를 볶다가 약간의 물을 넣고, 설탕, 고추장, 후추를 넣어 약한 불에서 끓인 다음, 걸죽 해지면 참기름 약간 넣어 약 고추장을 만든다.

⑧접시에 준비된 재료를 보기좋게 돌려 담고 맨 나중에 실과를 얹어서 밥과 같이

내고 적당한 국을 곁들인다.

090-20-01-01 서리태

1. 콩엿강정

(1)재료

검은콩 5C, 된조청 3/2C

(2)만드는 법

①콩을 씻어 약간 불린 다음, 일어 건져서 얼린다.

②두꺼운 솥에다 ①의 얼린 콩을 볶는다.

③된 조청을 중탕해서 묽게 되면 ②의 볶은 콩을 넣어 버무려서 도마 위에 기름을 바르고 수저로 똑똑 떼어 놓거나, 반대기를 지어서 약간 굳었을 때에 적당한 크기로 썬다.

2. 미싯가루

(1)재료

도토리 4C, 차수수 2C, 율무 2C, 검정콩 4C

(2)만드는 법

①도토리는 싱싱한 생것으로 골라 껍질을 까서 1주일간 우린다. 우린 것을 건져 삶아 잠깐 햇볕을 쬔 다음, 절구에 찧어 말린다. 마르면 곱게 빻는다.

②차수수는 물에 담가 놓고 자주 물을 갈아 주어 붉은 물을 우려 낸다. 깨끗이 씻어 낸 후에 건져서 찐다. 말려서 볶아 가루로 만든다.

③율무도 차수수와 같은 방법으로 가루를 만든다.

④검정콩은 볶아 맷돌에 타서 껍질을 벗기고 빻는다.

⑤이상의 것을 전부 섞어 두고 필요할 때 물에 탄다.

089-20-01-01 현미찹쌀

1. 찰밥

(1)재료(5인분)

찹쌀 4C, 물 4,1/3C, 팥 1/2C, 소금 2,1/2t

(2)만드는 법

①팥은 씻어 일어서 물을 붓고 주름살이 확 펴질 때까지 삶는다.

②씻어 일은 찹쌀과 삶은 팥을 같은 솥에 앉히고 팥 삶은 물까지 합하여 적당한 분량의 물을 붓고 소금을 넣고 밥 짓는 요령으로 밥을 짓는다.

찰밥은 큰 합에 퍼놓고 식어도 맛있게 먹을 수 있다.

008-10-02-01 칡국수

1. 칡국수 물냉면

(1)재료(5인분)

갈분국수 5사리 (갈분녹말 5C), 양지머리 200g, 돼지고기 300g, 무우(동치미 무우) 200g, 오이 200g, 계란 3개, 다대기 양념(고추가루 2T, 파 1T, 마늘 1T, 설탕 1t), 국수양념 (간장 1T, 참기름 1T, 설탕 1/2T)

(2)만드는 법

①국수는 회냉면의 사리 만드는 법과 같다.

(겨울에는 녹말만으로 국수사리를 빼고 여름에는 밀가루를 1할 정도 섞어서 한다. 녹말을 익반죽해 국수를 해서 국수틀에 넣고 눌러서 끓는 물에서 삶아진 것을 건져 찬물에 씻어 사리를 만든다. 국수는 국수양념을 하여 큰 대접에 담는다.)

②육수는 양지머리를 삶아내고 간을 맞추고 고기는 건져서 육편으로 썬다.

③돼지고기는 따로 삶아서 편육으로 썬다.

④무우는 굵게 채썰어 양념으로 무치고 오이고 얄팍 얄팍 썰어서 절였다가 다대기로 무친다.

⑤계란은 완숙한다.

⑥대접에 냉면사리를 담고 무우, 오이채, 편육과 계란을 얹어 찬 육수를 붓는다.

『부록 2』 요식업소 방문을 위한 국내의 전통모범 요식업소 선정명단

번호	음식점명	전문점	취급음식	주소(전화번호)	주인명
1	은정	한정식	밑반찬	종로구 관훈동2-3(735-8332)	이은정
2	산촌	산채정식	산나물요리	종로구 관훈동 14(735-1900)	김연식
3	석정	한정식	오대산나물, 버섯볶음, 도토리묵	종로구 인사동 193-1 (734-2222)	허숙희
4	사천	우거지국밥	된장찌개. 나물반찬	종로구 관훈동 100-6 (733-9288)	이정애
5	진부부 일식당	산채요리	산나물과 버섯류	종로구 관훈동 84-5 (739-1366)	이정자
6	이조	토속음식	김치류와 반찬류	종로구 관수동 160(278-3044)	이경수
7	용수산	한정식	나물과 밑반찬	종로구 삼청동 118-3 (732-3019)	최경수
8	옛민속집	향토음식	김치, 감자전	종로구 구기동 64-4(37-7129)	서연자
9	할머니 손두부집	두부요리	청포묵, 도토리묵	종로구 구기동 85-9 (329-6276)	유봉준
10	배나무집	갈비	된장찌개. 고들빼기김치. 재래식 오이짠지	종로구 평창동 82(394-2441)	이수영
11	목포집	떡갈비	젓갈류. 고들빼기김치. 밑반찬	종로구 운니동 57(742-3376)	조옥천
12	종가집	향토음식	장아찌정식. 무장아찌. 고추, 오이, 깻잎, 마늘통, 마늘쪽, 씀바귀, 참외, 무말랭이, 백김치	종로구 재동 27-1(764-7303)	이정섭
13	모란집	한정식	나물류, 젓갈류, 장아찌	종로구 동숭동 1-143 (744-0772)	한성여
14	용금옥	추탕	추어탕	중구 다동 165-1(777-1689)	한정자
15	부민옥	추어탕	추어탕	중구 다동 154-8(777-4323)	송영준
16	희원	한정식	밑반찬	중구 서소문동 120-13 (753-0537)	강보용
17	한국의집	한정식	나물류. 밑반찬	중구 필동 2가 81-13 (266-9101)	김종설
18	필동면옥	평양냉면	메밀냉면	중구 필동 3가1(266-2611)	김현모
19	평양면옥	평양냉면	메밀의 제분, 반죽	중구 장충동 1가 26 (267-7784)	김대성

번호	음식점명	전문점	취급음식	주소(전화번호)	주인명
20	지화자	궁중요리	각종 밑반찬	중구 장충동 2가 산 14-67(269-5834)	황혜성
21	곰보추탕	추탕	추어탕	동대문구 용두동 767-6 (928-5435)	정운하
22	미진	한정식	기본찬류	성북구 성북동 1가-35 (742-9519)	이문옥
23	동선정	우거지갈비탕.생갈비	콩,보리,현미찹쌀을 넣은 삼색밥	성북구 동선동 1가-55 (925-3591)	윤봉상
24	형제추탕	추어탕	추어탕	성북구 하월곡동 88-909 (919-4455)	조숙자
25	풍년명절	한정식	찹쌀국밥,밑반찬,장아찌	은평구 증산동 177-3 (375-8007)	추향초
26	청솔식당	토속음식	배추김치,나박김치,갓김치,파강회	은평구 증산동 218-8 (373-6495)	이순애
27	영월	향토음식	감자보리밥,옥수수팥죽,감자전,칡국수,감자국수,콩국수	은평구 갈현동	
28	석란	한정식	청포묵,도토리묵무침	서대문구 대신동 50-5 (393-4690)	김경호
29	성산회관	갈비,냉면	밑반찬	서대문구 연희동 42-1 (336-0303)	인순자
30	월선옥	추어탕	추어탕	서대문구 연희동 137-6 (332-3225)	변준호
31	동촌	한정식	나물.김치류,밑반찬	마초구 서교동 344-9 (335-0066)	조정강
32	녹원	한정식	젓갈류,잡채류, 장아찌	용산구 이촌동 1동 300-26 (793-3009)	권정숙
33	선희	한정식	잡채,밑반찬	용산구 한남동 657-189 (798-3330)	박승자
34	산촌	산채정식	산채백반,취나물,도라지,고구마순,무나물,버섯나물	용산구 후암동 244-11 (777-9696)	김연식
35	한송정	한정식	도토리묵,대추.밤,버섯밥	강남구 역삼동 813-5 (566-6791)	김휘선

번호	음식점명	전문점	취급음식	주소(전화번호)	주인명
36	맛나	칼국수	감자전. 배추김치, 물김치. 파김치 부추김치 등	강남구 논현동 49-18 (549-7929)	김기욱
37	향토생활관	토속음식	버섯전골, 나물, 된장찌개, 감자전, 버섯탕수육, 산채비빔밥, 보리국수	강남구 도곡동 411-11 (579-6789)	정운하
38	여의죽집	죽	버섯죽, 인삼죽, 백김치	영등포구 여의도동 44-4 (783-6023)	안정순
39	다화	죽	인삼죽, 버섯굴죽	영등포구 여의도동 13-25 (783-9803)	이영렬
40	곰집	추어탕	추어탕	광명시 광명 2동 94-3 (612-1831)	송순자
41	고박사집	냉면	냉면, 깻잎김치,	평택시 평택동 177-3 (375-8007)	고복수
42	퇴촌밀면집	밀면	밀면, 백김치	광주군 퇴촌면 도수리 678 (0347)64-9280	여인란
43	백제장	산채정식	취나물, 달래, 냉이, 씀바귀, 고사리, 더덕, 도토리묵 등 산채정식	광주군 중부면 산성리 589 (0342)43-6551	석납진
44	산성별장	산채정식	산채, 도토리묵무침	광주군 중부면 산성리 1036 0342(43-5399)	김영일
45	삼화식당	버섯전골	느타리, 팽이, 송이, 표고버섯 등 버섯전골	이천군 이천읍 중리 191-2 0336(635-6060)	이정희
46	청기와집	칡냉면	손두부, 칡냉면, 칡국수. (칡전분:소맥분=1:1)	포천군 영중면 성동 4리 0357(33-0900)	김옥렬
47	배터식당	추어탕, 매운탕	산채, 추어탕	가평군 북면 이곡리 0356(82-0015)	이절자
48	용문산 중앙식당	산채백반	산채백반, 산채비빔밥. 밤버섯, 송이버섯, 싸리버섯, 취나물, 고사리, 도라지	양평군 용문면 신정리 520-15 0338(73-3422)	이옥녀
49	옛날집	토속음식	메밀묵, 감자탕, 무청처리	춘천시 후평동 대우빌리지 단지 내 0361(55-7431)	송필원
50	검봉산칡국수집	칡국수	칡국수, 칡부침, 감자부침	춘천군 남면 강촌리 109 0361(261-2986)	김복수

번호	음식점명	전문점	취급음식	주소(전화번호)	주인명
51	향림식당	표고죽	표고죽, 산나물	정선군 동면 화암리 0398(62-2358)	나병익
52	청운정식당	감자부침	찰강냉이, 감자부침, 표고덮밥, 산채비빔밥	속초시 설악동 206-1 0392(34-7400)	김충남
53	비선대 휴게소	향토음식	산채비빔밥, 표고덮밥, 도토리냉면, 감자냉면, 감자부침	속초시 설악동 비선대 0392(34-8014)	최재일
54	70번회관	표고덮밥	표고덮밥. 산채비빔밥	속초시 설악동 B지구 170 0392(34-7414)	박대현
55	영광정 막국수집	메밀국수	메밀국수, 메밀묵	양양군 강현면 물갑리 0396(671-5254)	임정자
56	부일식당	산채백반	산더덕, 산도라지. 고사리. 고비, 멍이누리배, 신선초, 무리쌀, 취나물, 참나무, 모시대, 어아리떼, 좁쌀, 팥, 콩잡곡밥	평창군 진부면 하진부 1리 231 0374(32-7232)	박성자

『부록 5.』 요식업소/호텔/요리연구가의 자료수집을 위한 설문지

드 리 는 말 씀

1995. 11. 10

안녕하십니까?

귀 급식소의 무궁한 발전을 빕니다.

한국 식품 개발 연구원과 연세대학교 식품 영양학과의 공동 연구팀은 우리나라 수출 식품들의 영양성분 표시제도(Food Labeling)를 시급히 정착시켜야 하는 현장애로사업과제를 농림수산부로부터 용역 받아 연구를 수행하게 되었습니다.

본 조사 내용은 귀 급식소에서 피급식자에게 제공하고 있는 메뉴에 본 조사의 음식(또는 식품) 항목이 있는 경우, 그 해당 음식(또는 식품)의 1인 1회 분량 (serving size)에 관하여 바쁘시더라도 성의껏 응답하시어 동봉한 회신 봉투에 넣어 **1995년 11월 24일(금요일)**까지 보내주시기를 간곡히 부탁드립니다.

모든 자료는 익명으로 처리되며, 통계처리 이외에는 사용되지 않습니다.

감사합니다.

연구팀: 한국식품개발연구원 식품분석실 허우덕
연세대학교 식품영양학과 양일선
오산전문대학 식품조리과 배영희

연락처 : 양일선 (02) 361-3121 (연세 대학교 양일선 교수 연구실)
배영희 (0339) 72-1181 (612) (오산전문대학 배영희 교수 연구실)

[용어 설명]

수출식품명 : 본 연구과제의 식품명이며,

음식명 : 일반적으로 많이 조리되는 음식명은 그 이름을 제시하였으나, 수출식품을 이용한 음식은 각 급식소에 따라 다양하게 조리될 수 있으므로, 그 외에 귀 급식소에 본 조사의 수출식품을 이용한 고유 음식메뉴가 있으면 설문 아래 빈 칸에 적어주십시오.

1인 제공량 : g. 단위로 적어 주시고,

주재료의 혼합비율 : 재료의 상태에 따라 마른 것, 젖은 것의 구별을 하여 주십시오. 특히 혼합상태의 표시는 몇 : 몇 (예, 3:2)의 방법을 쓰시거나 정확히 몇g : 몇g으로 표시하시면 감사하겠습니다.

참고사항 : 본 문항에 답하시면서 필요한 참고사항 또는 조언을 적어주십시오 (본 자료에 있는 수출식품들은 연구팀에서 2차로 실험조리를 수행할 예정이므로 도움말씀을 주시면 감사하겠습니다.)

[작성의 예]

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
찰옥수수가루	찰옥수수밥	250g	찰옥수수가루: 쌀=1:4	찰옥수수가루는 더 늘려도 된다.
	올갱이국수			
감자당면	잡채	150g	당면:야채등 = 3:2	당면은 물에 끓여 불린당면이고 야채는 볶은 상태인
	설렁탕	400g	설렁탕국물:밥: 당면사리=4:2:1	당면사리는 미리 끓여 준비
표고버섯	비빔밥	300g	밥:나물(표고)= 200g:30g	여러나물이 쓰이므로 표고버섯은 조금만 놓음.
	표고전	150g (전으로 3개)	표고:야채고기 속=50g:100g	
	표고덮밥			
	표고죽			
	표고버섯나물			

다음은 본 조사의 수출식품을 이용한 음식명의 예를 나열한 표입니다.

(p.3 의 1-1. 밥 및 국수류 - p.9 의 3-2. 장아찌류)

귀 급식소에서 사용하고 계신 동일 이름의 음식이 있으면 그 해당음식 항목을 그대로 이용하시고, 다른 방법으로 조리되는 음식명이 있으면 아래에 마련된 2개의 빈 칸을 이용하시어, 각각의 1인 제공량, 주재료의 혼합비율 및 참고사항을 기록하여 주십시요.

1-1. 밥 및 국수류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
차수수	차수수밥			
	오곡밥			
청태	청태콩밥			
찰옥수수가루	찰옥수수밥			
	올갱이국수			
차조	차조밥			
	오곡밥			
서리태	서리태콩밥			
	콩자반			
현미찹쌀	현미찹쌀밥			
찰옥수수	찰옥수수밥			
고구마당면	잡채			
	전골			

1-2. 밥 및 국수류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
콩국수	콩국수			
감자당면	잡채			
	도미면			
메밀가루	모밀냉면			
	모밀국수			
	메밀묵김치무침			
칡국수	칡국수			
감자국수	감자국수			
칡녹말	칡국수			
	칡냉면			
마분말	마국수			
	마차			
	마수제비			
	마전			
현미스프	현미스프			
도라지죽	도라지죽			

2-1. 나물 및 김치류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
고추잎말림	고추잎나물			
	고추잎무말랭이			
고구마순	고구마순나물			
	고구마순무침			
	고구마순볶음			
	고구마순고등어조림			
치커리나물	치커리나물			
도토리전분	도토리묵무침			
	도토리국수			
	도토리김치무침			
가지말림	가지나물볶음			
	가지나물			
	가지양파나물			
취나물	취나물무침			
	산채비빔밥			
	취나물볶음			
얼러지	얼러지나물			

2-2. 나물 및 김치류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
표고버섯(동고)	표고버섯나물			
	표고전			
	표고덮밥			
	표고죽(초기죽)			
	비빔밥			
다래순	다래순나물			
무우잎나물	무우잎나물			
	시래기국			
	시래기우거지탕			
인삼김치	인삼김치			
백김치	백김치			
깻잎김치	깻잎김치			
배추김치	배추김치			
	김치찌개			
	김치밥			
파김치	파김치			

2-3. 나물 및 김치류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
고들빼기김치	고들빼기김치			
갓김치	갓김치			

3-1. 장아찌류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
통마늘절임	통마늘절임			
전통쫑장아찌	마늘쫑장아찌			
	마늘쫑무침			
마늘백장아찌	마늘초절임			
	마늘백장아찌			
	마늘쪽장아찌			
더덕장아찌	더덕장아찌			
	더덕고추장박이			
오이장아찌	오이장아찌			
	오이장아찌무침			
무장아찌	무장아찌			
오이지	오이지			
	오이지무침			
	오이짠지			
풋고추초절임	풋고추초절임			

3-2. 장아찌류

수출식품명	음 식 명	1인 제공량 (1인1회분량)	주재료의 혼합비율	참고사항
울외	울외무침			
	나나스께			
통단무지(백색)	다꾸앙(단무지)			
	단무지부추무침			
	김밥			
도라지장아찌	도라지장아찌			
맛김전장	김구이			

『부록 4』 실험조리에 사용된 표준조리법 (Standardized Recipes)

표준 조리법

음식명 코드 096-20-01-01. 차수수 (차수수 밥)

재료	쌀	450g
	차수수	50g
	물	900cc

Recipe

1. 차수수는 1시간 정도 불에 담구었다가 붉은 물을 뺀다.
2. 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
3. 차수수와 쌀을 넣어 분량의 물을 넣고 차수수밥을 짓는다.
   이때 뜸을 충분히 들인다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 청태(청태콩 밥)

재료	쌀	450g
	청태콩	50g
	물	800cc

Recipe

1. 청태콩과 쌀을 하룻밤 불린다.
2. 쌀에 청태콩을 넣어 밥을 짓는다.

표준 조리법

음식명 코드 005-20-01-01. 찰옥수수가루(찰옥수수송편)

재료	찰옥수수가루	200g
	물	2cup
	소:통깨	2Tsp
	설탕	2Tsp

Recipe

1. 옥수수가루와 물을 섞어 반죽한다.
2. 20g 정도씩 반죽을 떼어 가운데 구멍을 내고 소를 넣어 모양을 만든다.
3. 김 오른 찜통에서 15분 가량 찐다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-01. 차조(차조밥)

재료	쌀	450g
	차조	50g
	물	820cc

Recipe

1. 차조와 쌀을 하룻밤 불린다.
2. 쌀에 차조를 넣어 밥을 짓는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 서리태(서리태 콩밥)

재료	쌀	450g
	서리태	50g
	물	800cc

Recipe

1. 서리태와 쌀을 하룻밤 불린다.
2. 쌀에 서리태를 넣어 밥을 짓는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 현미찹쌀(현미 찹쌀밥)

재료	쌀	450g
	현미찹쌀	50g
	물	750cc

Recipe

1. 현미 찹쌀과 쌀을 하룻밤 불린다.
2. 쌀에 현미 찹쌀을 넣어 밥을 짓는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 찰옥수수(찰옥수수 밥)

재료	쌀	450g
	찰옥수수	50g
	물	700cc

Recipe

1. 찰옥수수와 쌀을 하룻밤 불린다.
2. 쌀에 찰옥수수를 넣어 밥을 짓는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 고구마당면(고구마당면잡채)

재료	고구마당면	100g			
	양파	80g	양념	간장	4ts
	시금치	50g		설탕	2ts
	당근	30g		깨소금	1ts
	쇠고기	60g		참기름	1ts
	표고	10g			

Recipe

1. 고구마당면을 끓는물에 5~6분 삶아 찬물에 헹구어 물기를 제거한다.
2. 양파는 채썰어 소금에 볶는다.
3. 시금치는 삶아 파, 마늘을 넣어 볶는다.
4. 당근은 채썰어 소금에 볶는다.
5. 쇠고기는 채썰어 양념하여 볶는다.
6. 표고는 불려 채썰어 양념하여 볶는다.
7. 당면은 기름을 넣어 볶아준 뒤 위의 부재료를 넣어 양념하여 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 콩국수(콩국수)

재료	콩국수	100g
	고추장	15g
	다진파	5g
	다진마늘	1g
	간장	5g
	설탕	5g
	깨소금	5g
	참기름	5g

Recipe

1. 콩국수를 끓는물에 5~6분 삶아 찬물에 헹군다.
2. 물기를 제거한 국수에 양념장을 넣어 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 감자당면(감자당면잡채)

재료	감자당면	100g			
	양파	80g	양념	간장	4ts
	시금치	50g		설탕	2ts
	당근	30g		깨소금	1ts
	쇠고기	60g		참기름	1ts
	표고	10g			

Recipe

1. 감자당면을 끓는물에 6~7분 삶아 찬물에 헹구어 물기를 제거한다.
2. 양파는 채썰어 소금에 볶는다.
3. 시금치는 삶아 파, 마늘을 넣어 볶는다.
4. 당근은 채썰어 소금에 볶는다.
5. 쇠고기는 채썰어 양념하여 볶는다.
6. 표고는 불려 채썰어 양념하여 볶는다.
7. 당면은 기름을 넣어 볶아준 뒤 위의 부재료를 넣어 양념하여 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 004-20-02-01 메밀가루(메밀국수)

재료	메밀가루(분말)	180g
	전분	120g
	밀가루	300g
	물	1C+3/4C
	다시국물	3C

Recipe

1. 메밀가루에 전분과 밀가루를 반죽하여 약 20분간 휴지 시킨다.
2. 반죽을 밀어 채썬다.
3. 끓는물에 넣어 데친후 찬물에 식혀 준다.
4. 식힌 국수에 다시국물을 넣어 먹는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 칡국수(칡국수)

재료	칡국수	100g
	고추장	15g
	다진파	5g
	다진마늘	1g
	간장	5g
	설탕	5g
	깨소금	5g
	참기름	5g

Recipe

1. 칡국수를 끓는물에 4~5분 삶아 찬물에 헹군다.
2. 물기를 제거한 국수에 양념장을 넣어 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 감자국수(감자국수)

재료	감자국수	100g
	고추장	15g
	다진파	5g
	다진마늘	1g
	간장	5g
	설탕	5g
	깨소금	5g
	참기름	5g

Recipe

1. 감자국수를 끓는물에 4~5분 삶아 찬물에 헹군다.
2. 물기를 제거한 국수에 양념장을 넣어 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 048-20-03-01. 마분말(1. 마떡)

재료	마가루(분말)	100g
	찹쌀가루	100g
	물	3/4C

Recipe

1. 마와 찹쌀가루를 반죽하여 약 30분간 끓는물에 쪄준다.
2. 적당하게 썰어 콩가루를 무쳐 준다.

표준 조리법

음식명 코드 048-20-03-01. 마분말 (2. 마국수)

재료	마가루(분말)	180g
	전분	120g
	밀가루	300g
	물	1C+3/4C
	다시국물	3C

Recipe

1. 마가루에 전분과 밀가루를 반죽하여 약 20분간 휴지 시킨다.
2. 반죽을 밀어 채썬다.
3. 끓는물에 넣어 데친후 찬물에 식혀 준다.
4. 식힌 국수에 다시국물을 넣어 먹는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 현미스프(현미스프)

재료	현미스프(분말)	30g
	물	100g

Recipe

1. 현미스프를 끓는물에 개어준다.

표준 조리법

음식명 코드 070-20-12-02. 치커리나물(치커리 볶음)

재료	치커리(불린것)	150g
	식용유	2T
	다진마늘	1T
	다진파	1T
	간장	2T
	들기름	1T
	깨소금	1T

Recipe

1. 치커리는 5시간 이상 불린 후 삶아 물기를 제거한다.
2. 가열한 팬에 식용유를 두르고, 치커리를 볶는다.
3. 양념을 넣어 볶다가 들기름과 깨소금을 넣어 불을 끈다.

표준조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 도라지죽 (도라지죽)

재료	도라지 죽(분말)	30g
	물	100g

Recipe

1. 도라지 죽을 끓는물에 개어준다.

표준 조리법

음식명 코드 065-20-12-02. 도토리전분(도토리 묵)

재료	도토리전분(분말)	1C
	물	6C

Recipe

1. 찬물에 도토리전분을 잘 풀어 준다.
2. 중불에 나무주걱으로 저어 끓이다, 약한불에서 계속 저으며 끓인다.
3. 걸쭉해지면 뜸을 드려 틀에 식힌다.
4. 적당한 크기로 썰어 양념하여 먹는다.

표준 조리법

음식명 코드 067-20-12-02 가지말림 (1.가지양파볶음)

			1인분량(g)
주 재 료	가지	(불린 후-130g)	乾 가지-2.5
	양파	65g	
부 재 료	식용유	1T	
	들기름	1t	
	다진파	1t	
	다진마늘	1t	
	국간장	1T	
	깨소금	1t	

Recipe

1. 말린 가지를 미지근한 물에 2~3 시간 정도 불려 놓는다.
2. 불린 가지를 적당히 짠 후에 식용유를 두르고 가지를 볶는다.
3. 양파를 넣고 볶다가 파,마늘, 들기름을 넣고 볶아 준다.
4. 국간장을 넣고 볶은 후, 깨소금을 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 067-20-12-02 가지말림 (2.가지나물)

재 료	가지(불린것)	130g
	식용유	1T
	들기름	1t
	다진파	1t
	다진마늘	1t
	국간장	2t, 1/2t
	깨소금	1t

Recipe

1. 말린 가지를 미지근한 물에 2~3 시간 정도 불려 놓는다.
2. 불린 가지를 적당히 짠 후에 식용유를 두르고 가지를 볶는다.
3. 볶다가 파,마늘, 들기름을 넣고 볶아 준다.
4. 국간장을 넣고 볶은 후, 깨소금을 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 010-20-12-02 취나물 (1.취나물 볶음)

재 료	취나물(불린것)	200g
	식용유	2T
	들기름	1T
	다진파	2t
	다진마늘	2t
	국간장	1T,1t
	깨소금	2t

Recipe

1. 취나물을 미지근한 물에 2~3 시간 정도 불려 놓는다.
2. 불린 취나물을 적당히 짠 후에 식용유를 두르고 볶는다.
3. 볶다가 파,마늘, 들기름을 넣고 볶아 준다.
4. 국간장을 넣고 볶은 후, 깨소금을 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 010-20-12-02 취나물(2.취나물 무침)

재료	취나물(불린것)	110g
	된장	3t
	참기름	1t

Recipe

1. 2 3시간 불린 취나물을 삶아 물을 짜준다.
2. 된장에 버무린 후 참기름을 넣어 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 092-20-12-02. 얼러지 (얼러지 볶음)

재료	얼러지(불린것)	150g
	식용유	2T
	다진마늘	1T
	다진파	1T
	간장	2T
	들기름	1T
	깨소금	1T

Recipe

1. 얼러지는 8시간 이상 불린 후 삶아 물기를 제거한다.
2. 가열한 팬에 식용유를 두르고, 얼러지를 볶는다.
3. 양념을 넣어 볶다가 들기름과 깨소금을 넣어 불을 끈다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 표고버섯동고(1. 표고전)

재료	표고(건)	30g(10개)			
	다진쇠고기	100g	양념	간장	2ts
	두부	60g		설탕	1ts
	밀가루	약간		다진파	1ts
				다진마늘	1/2ts
				깨소금	1ts
				참기름	1ts
				후추	1/2ts

Recipe

1. 표고를 불려 물기를 제거한 뒤 기둥을 제거한다.
2. 쇠고기와 두부는 수분을 제거한 후 양념한다.
3. 표고 안쪽에 밀가루를 무쳐 소를 채운다.
4. 계란을 입혀 전을 지진다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 표고버섯등고(2.표고나물)

재료	표고(건)	60g(24개)
	간장	4ts
	설탕	2ts
	다진파	2ts
	다진마늘	1ts
	깨소금	2ts
	참기름	2ts
	후추	1ts

Recipe

1. 표고를 불려 물기를 제거한 뒤 기둥을 제거한다.
2. 표고를 채썰어 양념하여 볶는다.

표준 조리법

음식명 코드 077-20-12-02. 표고버섯동고(3.표고죽)

재료	표고(건)	30g(9개)			
	불린쌀	2C		물	12C
(쇠고기양념)	채썬 쇠고기	50g	(표고양념)	간장	5ts
	간장	5ts		설탕	1ts
	설탕	1ts		다진파	2ts
	다진파	1ts		다진마늘	2ts
	다진마늘	1ts		깨소금	1ts
	깨소금	1ts		참기름	1ts
	참기름	1ts		후추	약간
	후추	약간			

Recipe

1. 표고를 불려 물기를 제거한 뒤 기둥을 제거한다.
2. 표고와 쇠고기를 채썰어 양념하여 냄비에 볶는다.
3. 불린쌀은 약간 으깨어 위 냄비에 함께 볶다가, 물을 넣어 죽을 끓인다.
4. 간을 하여 먹는다.

표준조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 다래순 (다래순 볶음)

재료	다래순(불린것)	200g
	식용유	2T
	다진파	1T
	다진마늘	1T
	간장	2T
	깨소금	1t
	들기름	1t

Recipe

1. 다래순을 3~4시간 불린후 삶아 짜준다.
2. 가열한 팬에 기름을 두르고 다래순을 볶는다.
3. 양념을 넣어 볶다가 들기름과 깨소금을 넣고 불을 끈다.

표준 조리법

음식명 코드 060-18-16-02. 통마늘절임(통마늘)

재료 통마늘 장아찌(1통-중-40g)

Recipe

1. 마늘 장아찌를 반 가른다.

표준 조리법

음식명 코드 019-18-16-02. 전통쫑장아찌(마늘 쫑 장아찌)

재료	마늘 쫑 장아찌	50g
	설탕	2.5g
	깨소금	2.5g
	참기름	2.5g

Recipe

1. 마늘 쫑 장아찌를 양념하여 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 더덕 장아찌

재료	더덕 장아찌	70g
	설탕	2.5g
	깨소금	2.5g
	참기름	2.5g

Recipe

1. 더덕 장아찌를 어슷 썰어 양념하여 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 오이 장아찌

재료	오이 장아찌	50g
	설탕	2.5g
	깨소금	2.5g
	참기름	2.5g

Recipe

1. 오이 장아찌를 양념하여 무친다.

표준조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 오이지 (1.오이지 무침)

재료	오이지(짠물제거)	50g
	고추가루	1g
	설탕	2g
	다진마늘	1g
	다진파	5g
	깨소금	1g
	참기름	1g

Recipe

1. 오이지는 썰어서 물에 담가 짜준다.
2. 물기를 제거한 뒤 양념을 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 오이지 (2. 오이지 냉채)

재료	오이지(짠물제거)	50g
	물	2C
	파(채썬것)	5g

Recipe

1. 오이지를 채썬다.
2. 채썬 오이지를 물에 넣은뒤 채썬파를 띄운다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 을외(나나스깨)

재료 을외

Recipe

1. 을외를 씻는다.
2. 적절한 크기로 썰어놓는다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 통단무지(백색) (1.단무지(통))

재료 단무지(통)

Recipe

1. 단무지를 지름 4.5Cm, 두께 0.5Cm로 썬다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 통단무지 (백색) (2. 단무지 무침)

재료	단무지(채썬것)	70g
	고추가루	2g
	참기름	2g

Recipe

1. 단무지를 채썰어 양념하여 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 071-20-12-02. 도라지 장아찌(도라지 장아찌)

재료 도라지 장아찌

Recipe

1. 도라지 장아찌를 어슷 썰어 준다.

여 백

제 3장 :

영양성분 표시제도를 위한 우리 나라 식품의 1인 1회 분량(serving size) 설정 연구
-2차년도 200품목의 serving size 설정 연구-

연구책임자 : 양일선
참여연구원 : 배영희
이보숙
차진아
신서영

여 백

목 차

표 목 차

그림 목차

제 1 절 서 론

우리나라는 지난 수십년간 급속한 경제발전을 이룩하였으며, 세계 각국과의 교류로 인한 새로운 문물의 소개로 전통과 새로운 것이 복합, 발전되어 사회, 문화의 양상이 변화되어 가고 있다. 특히 경제발전에 따라 가공식품이 발달하고, 새로운 식품의 소개로 식품의 종류가 증가하며, 농업생산 증대로 인하여 식품의 양이 증가하여 식생활에 있어서도 다양한 형태가 공존하게 되었다.
동시에 식품소비형태를 비롯한 전반적인 식생활양식에도 큰 변화를 가져 오게 되어, 외식의 경향이 급증했을 뿐 아니라, 가정에서도 여러가지 복합 재료를 사용한 가공식품의 섭취가 증가하게 되었다.

가공식품의 사용정도가 증가하면서 우리가 섭취하는 식품첨가물의 양이 문제가 되고 있으나 사회 전반적으로는 건강에 대한 인식이 증진되고, 영양과 질병과의 상관관계가 점차 밝혀지면서 몇몇 나라에서는 하루에 먹어도 되는 안전섭취량, 즉 1일 허용섭취량(Acceptable Daily Intake)까지 설정을 하고 있다.
최근 국민영양조사 결과에 나타난 우리나라 국민의 영양소 섭취실태는 한두가지 영양소를 제외하고는 평균섭취량으로 볼 때 별 문제가 없으나 그 분포에서 여러가지 문제점이 있는데, 이는 영양소권장량에 대한 섭취비율의 분포를 기준으로하여 보면 영양부족집단과 영양 과잉집단이 공존하는 현상이 나타나고 있다. 또한 비타민 C나 리보플라빈 등은 매우 적게 섭취하는 가구도 상당수에 달했으나 한편으로는 너무 많이 섭취하는 가구도 많았다. 따라서 이와 같은 영양부족 집단과 영양과잉 집단에 대해서는 식생활 개선을 위한 교육 및 홍보가 각기 다른 방법으로 행해질 필요가 있다.

그러므로, 무엇을 먹어야 좀 더 건강하게 살 수 있는가 하는 것이 끊임없이 제기되는 문제이다. 그러나, 일반적으로 대개는 우리 몸에 필요한 영양소를 모두

가진 단일식품이란 존재하지 않기 때문에 영양소의 균형을 맞추기 위해서 우리는 여러가지 식품을 복합적으로 조합해서 먹게 된다. 이때 각 식품 중에 함유된 영양소의 종류와 양을 알기 위해서 식품성분표를 이용하게 되는데, 영양소 섭취량의 산출이 과거에는 매우 번거로운 일이었으나 최근에는 각종 컴퓨터 프로그램을 사용해서 비교적 간단하게 계산할 수 있게 되었다.

한편으로 국민의 영양상태를 개선하기 위해 영양적으로 균형있게 작성된 권장식단 또는 표준식단 등이 여러 연구자나 단체에 의해 제시되어 왔다. 그러나 이와 같은 식단들이 아무리 영양면에서 훌륭하게 짜여졌다 하더라도 그것이 현재의 전반적인 식생활 형태에 기초한 것이 아니라면, 실생활에 적용하기란 매우 어려운데, 왜냐하면 식생활은 단순히 식품에 함유된 각종 영양소와 인체 내에서의 소화흡수 차원에서만이 아니라 이들을 둘러싼 식생활환경 등에 의해 영향을 받게되기 때문이다.

즉, 지난 수십년간 식생활은 점점 다양해지고 풍부해졌으나 이에 따른 만성퇴행성 질환의 발병이 급격하게 증가하였으며 그에 따라 정부 및 개인은 막대한 의료비용을 부담하게 되었다. 이에 선진 각국 및 우리나라에서도 국민식생활지침 등을 제정하여 건전한 식생활 유지를 통한 국민의 건강 증진, 특히, 만성 퇴행성 질환의 예방을 도모하고 있다. 그러나 식생활지침의 구체적 실현을 위해서는 여러가지 실천적 영양 정책이 수립되어야 했으며, 이와 같은 정책 구현의 일환으로 식품 영양표시제도 도입의 필요성이 대두되어 추진되었다.

그러므로, 미 의회에서는 1990년 Nutrition Labeling Act of 1990을 제정하고, FDA로 하여금 새로운 영양표시를 위한 규정을 작성토록 하여, 이에 따라 1993년 1월 방대한 분량의 법안을 공표하였는데 식품영양표시 최종규정에서는 "1인1회분량" ("serving" 혹은 "serving size")을, "4세 이상의 사람이 1회 섭취시의 통상소비량" (an amount of food customarily consumed per eating by person 4 years of age or older)으로 정의하고, 그외 12개월 미만아용, 1-3세 용을 위해 특별히

조제되거나 가공된 식품의 경우, 각각 12개월까지의 영아나 1-3세의 어린이가 매회 통상적으로 섭취하는 식품의 양을 1인1회분량으로 정의하였고(1,2), 1994년 5월 8일부터 위의 규정대로 시행하게 되었다. 이와 같이 미국에서는 1994년 5월 8일부터 제품 표시가 되는 거의 모든 식품에는 반드시 영양성분을 표시하도록 의무화하고 미국으로 수입되는 모든 식품도 이 규정에 따르도록 하고 있다. 유럽공동체 역시 1990년에 전 개별 회원국들이 지켜야 할 영양표시 지침서를 채택하고 이 지침서에 일치하지 않는 식품이 유럽내에서 유통되는 것을 1993년 10월부터 금하고 있다. 이와 같은 식품유통상의 현실을 감안할 때 우리나라도 우리 농산물의 수출 강화를 위해서는 세계적인 추세와 흐름에 동참해야 할 시점에 직면하였다.

그러나, 현재 미국에 수출되는 식품의 대부분은 농어민 단체인 단위농협이나 수협에서 생산되는 제품이 대부분이며 또한 영세가공업 수준의 생산업체가 주종을 이루고 있다. 따라서 대미 수출에 대한 영양표시지원은 정부차원에서 수출의 촉진과 농어민 수익 증대에 기여할 수 있는 적절한 과제라 생각된다. 특히 미국에 수출되는 식품의 대부분은 우리나라 고유의 전통식품이 주종을 이루고 있으며 주로 교포사회에서 유통되고 있다. 이같은 우리 식품의 수출 지원을 위해서는 미국 및 유럽공동체 등에서 거의 모든 식품에 대해 의무화된 영양 표시제도에 부응하여야 하고 그러기 위해서는 우선 각 식품에 대한 통상 1인1회 분량 (Serving size)의 산정이 선결되어야 한다 (1,2).

각 식품에 대한 통상 1인 1회분량(serving size)에 대한 자료들은 우리나라의 기초영양조사, 단체급식, 식량 수급정책의 수립 및 국민건강증진 차원에서도 필수불가결하다. 따라서 우리나라 식품들에 대한 통상적으로 섭취하는 1인 1회분량의 체계적이고 정확한 산출은 반드시 연구되어야 할 국가적인 과제라고 본다.

그러나, 우리나라에서는 아직까지 식품에 대한 영양표시를 의무화 하고 있지 않으므로 각 식품에 대한, 특히 현재 수출을 하고 있거나 수출이 계획된 식품들

의 품목별 1인1회분량에 대한 자료가 전무한 실정이다.

따라서, 본 연구에서는 수출 지원을 위해 이들 식품(1차년도 100 품목)에 대한 통상 1인 1회분량을 산정하여 영양표시를 위한 기준을 제공하는 것을 목적으로 한다.

제 2 장 문헌고찰

1인1회분량(serving size) 설정에 관한 연구방법을 설계하기 위하여 미국, 일본, 유럽 및 우리나라의 영양성분표시제도에 관한 연혁, 표시내용 및 양식 그리고 1인1회분량(serving size)의 정의 및 설정방법에 관해 문헌을 고찰하고 자료를 정리하였다.

1. 미국의 영양성분 표시제도

미국의 식품관리 제도는 한 마디로 표시관리제도라 할 만큼 식품의 표시에 대하여 자세히 규제하고 있다. 즉 제품에 표지를 붙이는 거의 모든 가공식품에 대하여 영양성분표시를 1994년 5월 8일부터 강제화함으로써 미국의 영양표시제도는 여러 나라중 가장 강력한 표시제도가 되었다 (3).

미국의 영양표시제도는 FDA(Food and Drug Administration), USDA(US Department of Agriculture), FTC(Federal Trade Commission)이 관장하고 있는데, FDA는 식품에 첨가되는 성분과 식품표시에 관해서, 그리고 제품의 기준, 정의 등에 대해서 관장하고, USDA는 육류와 가금류의 표시를 관장하고 있다.

가. 영양성분 표시제도의 연혁

미국에서 영양표시제도가 적극적으로 도입된 것은 1969년 식품영양 및 건강에 관한 백악관 회의의 헌장에 의해 시작되었다. 이에 의해 1973년, FDA와 USDA가 임의 영양표시에 관한 규정을 공포하였는데, 이 규정은 모든 식품이 영양표시를 할 필요는 없으나 영양소가 첨가되었거나 식품에 특별한 영양소를 첨가했다고 주장하거나 그러한 식품을 광고할 때에는 반드시 제품의 표지에 영양정보를 표시

하도록 하였다. 이는 당시의 소비자들이 가공식품을 영양의 관점에서 비교하여 선택하도록 하는데 기여했다고 본다.

나. 새로운 영양성분 표시제도의 내용

지금까지 임의 표시 사항이었던 영양정보표시(nutrition information)를 거의 모든 식품에 강제적으로 표시토록 하였고, 영양소 함량관련 강조표시에 관한 표시 기준을 강화, 재정비하였으며, 논란의 대상이었던 건강관련 강조표시(health claim)의 대상성분 및 질병을 확정하고, 이와 같은 건강표시를 할때에 표시의 기본원칙과 적정여부 판단기준을 제시하였다.

다. 1인1회분량 (serving size)의 정의

영양표시는 1인1회분량(serving size)을 기준으로 serving size 당 열량,지방, 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨, 총 탄수화물, 식이섬유, 당류, 칼슘, 철, 단백질 등의 양 및 1일 권장량에 대한 비율을 명시하게 하였고, serving size를 실제국민이 섭취하는 양을 기준으로 함으로써 제품간의 비교를 쉽게 하고, 통상 가정용 단위(1컵,1스푼 등)와 미터법으로 표시하게 하였다. 그러므로 영양표시를 위해서는 1인분량의 설정이 무엇보다도 우선 연구가 되어야 한다.

미국의 FDA가 1993년 1월 6일 공표한 식품영양표시 최종 규정에서는 '1인분량(serving, or serving size)을 4세 이상의 사람이 1회 섭취시의 통상 소비량으로 정의하고 (an amount of food customarily consumed per eating occasion by person 4 years of age or older), 그 외 12개월 미만용, 1-3세용을 위해 특별히 조제되거나 가공된 식품의 경우, 각각 12개월 까지의 영아나 1-3세의 어린이에 의해 매회 섭취시 통상적으로 섭취하는 식품의 양을 1인1회분량(serving size)으

로 정의하였다. 이를 위해서 국민이 섭취한 모든 식품을 대상으로 성질이나 사용 방법이 유사한 식품끼리 묶어 일정한 수의 식품군으로 분류하고, 식품군 별로 매회 섭취시 통상적으로 섭취하는 참고량 (reference amounts consumed per eating occasion)을 설정했고, 참고량을 기준으로 표지에 적을 label serving size를 어떻게 결정할 것인지의 기준을 설정했다 (4,5).

이와 같은 방식의 표시는 소비자로 하여금 같은 식품군에서 제품간의 영양적 가치를 쉽게 비교할 수 있게 하고, 현재의 권장량에 대해 자신이 얼마나 섭취하고 있는지 알 수 있게 한다. 식품의 영양정보를 100g or 100ml당 즉 단위 중량 혹은 부피당 함유된 양으로 나타낼 경우에 서로 다른 식품간의 영양소 함량을 비교하는 데에는 문제가 있다. 왜냐하면, 우리가 한번에 먹는 식품의 양은 매우 다르므로 한번 섭취해서 몸에 들어오는 에너지의 총 량에는 큰 차이가 있기 때문이다. 이러한 문제점을 해결하는 방법으로 영양정보를 1인1회분량으로 나타내는 방법이 제안되었다.

그러나, 실제 serving size를 설정하는 데에는 다음과 같은 큰 어려움이 있었다. 첫째는, 국민들이 일상적으로 한번 섭취시 특정 식품을 소비하는 양을 파악해야 하는 문제이고, 둘째는, 섭취하는 모든 식품을 어떤 기준에 의해 유사한 식품끼리 동일군으로 설정할 것인지의 문제이고, 세째는, 동일 식품군내에서도 섭취량의 차이가 큰 식품을 어떻게 처리할 것인지의 문제였다.

라. 1인1회분량(serving size)의 설정 방법

참고량(Reference Amounts) 결정시의 자료들로서는 National food consumption surveys에서 얻은 data에 기초를 두었는데, U.S.D.A.에 의해 수행된 1977-1978, 1987-1988 Nationwide Food Consumption Surveys에서 얻어졌다. 또한, 참고량을 결정하기 위해 FDA는 한번에 식품을 먹는 경우 소비된 양의 평균,

중앙값, 최빈값을 산정하였다. Survey data가 [illegible] 경우 FDA는 다른 정보인 Dierary guidance recommendations or recommended by other authoritative systems or organizations와 Serving sizes recommended in comments 제출인에 의해 사용된 serving size [illegible] 나라에서 사용되는 serving size를 이용하였다.

참고량 결정시의 방법론의 예는 음자면 가식부위(뼈, 씨, 껍질 등 기타 불가식 부분을 제외)에 기초를 두어 모든 식품의 영양[illegible]의 serving size를 사용하였고, 그 식품의 주된 사용처나 기본을 두었다. [illegible] 우유는 시리얼과 더불어 먹는 우유의 양이 아니고 음료로서의 우유 자체의 1인1회분량을 의미하였다. 또한 식사에서 유사하게 사용되고 제품의 특성[illegible], 관습적으로 [illegible]되는 양이 유사한 식품들은 동일한 참고량(reference amounts)으로 설정되었다. 참고량이 위와같은 경위로 결정되고 난 후에 표시 [illegible] 기준 serving size로 [illegible] 환할 때에는 참고량에 가장 근사한 단위의 것[illegible] (cookies)의 경우 참고량이 9g이라면 serving size를 [illegible] 쿠키로 환산되어 사용되었다. 표시제도의 labeling시에는 가정용 [illegible] household measure' 또는 'common household [illegible] 용어로 티스푼(teaspoon), 테이블스푼(tablespoon), piece, fraction [illegible] 1/4 조각, 온스, 액체온스(fluid ounce) 또는 다른 포장[illegible] 일반적인 가정용 도구(예; 병(jar), 판(tray)) 등이었다. [illegible] 경우에는 조각(piece), 썰은 조각(slice), 판(tray), [illegible] 분수(fraction)를 이용하였다.

2. 유럽의 영양성분 표시제도

유럽의 12개 국가를 단일 시장체께로 묶는 EC통합은 식품의 구성과 제품표지에 큰 영양을 줄 것을 예산하여 많은 식품회사들은 이미, 전 유럽에 판매될 제품의 단일 상품명으로 "Eurobrands"를 만들어 광고하기 시작했고 이 단일 시장을 기대하여 Council of Europoean Community는 1990년 '식품의 영양표시에 관한 지침서' (directive on Nutrition Labeling for Foodstuffs)를 채택하였다. 이지침서는 전 EC 회원국에 적용될 표준양식을 설정하기 위한 것으로 식품의 영양표시에 관한 일반적 사항이 수록되어 있다.

이 지침서는 최종적으로 소비자에게 전달되는 식품(food stuff)과, 식당이나 병원과 같은 단체급식소에 공급되는 제품에 적요되며 천연 미네랄 워터나 기타 물, 또 diet integrators, 식아보충제는 여기서 제외되었다 (3).

3. 일본의 영양성분 표시제도

일본의 경우에는 가공식품의 영양성분 표시와 관련된 중요한 제도로 영양개선법에 의한 특수영양식품에 대한 표시제도와, 후생성의 지도, 감독하에 (재)일분건강영양식품협회가 자주적으로 가공식품의 영양표시를 시행하고 있는 Japaneses Standard of Dietetic Information(JSD) 제도가 있다. 영양개선법에 의한 특수영양식품의 표시는 영양 개선사상의 고양, 혹은 영양개선을 위한 영양정보의 제공이기는 하나 명칭대로 특수한식품과 영양소에 대한 영양성분 표시와는 근본적인 면에서 상이한 제도인것같다. 그러나 JSD제도는 모든 가공식품이 그 대상이되고 제조업자들의 자유의사에 따라 표시하는 제도이므로 소비자들에게 가공식품에 대한 영양성분의 정보를 제공하는데 상당한 기여를 하고 있는 것으로 판단된다 (3).

4. 우리나라의 영양성분 표시제도

가. 우리나라의 영양표시 규정

우리나라 식품위생법에는 독립된 영양표시 규정이 없고 다만 표시의 일반적인 기준에서 일부기준이 정해져 있다. 식품위생법 중 영양표시 규정과 관련된 조항으로는 제 10조(표시 기준 등)와 제 11조(허위 표시 등의 금지)가 있으며, 시행규칙 제 5조와 제 6조가 있다 (1).

1. 영양정보표시와 관련된 내용으로는 건강보조식품, 인스턴트 식품 및 유가공품 중 조제우유와 강화우유에 대하여는 제품의 단위 중량당 포함된 열량 및 영양분을 표시하여야한다고 되어있다.
2. 영양소 함량 관련표시로는 식품공전상에 영양성분 또는 특수성분이 함유되었음을 표시할 경우에는 그 표시의 가까운 곳에 당해 성분의 함량을 표시하도록 하였고, 개별항목으로는 우유에서의 "저"지방이나 콜라에서의 "라이트" 등 몇 몇 용어에만 기준이 정해져서 사용이 허가되고 있다.
3. 건강관련표시와 관련된 내용으로는 질병의 치료에 효능이 있다는 내용이나 의약품으로 혼돈할 우려가 있는 내용의 표시나 광고를 할 수 없도록 하였다. 다만 건강보조식품제조업이나 특수영양식품제조업 및 인삼식품 제조가공업 허가를 받아 제조 가공하는 식품에 대하여는 유용서에 대해 표시할 수 있도록 하였다. 그러나, 구체적인 기준이나 허용범위가 명확히 밝혀져 있지 않고 내용이 매우 개괄적이어서 우용이나 해석상에 오해의 여지가 많다. 따라서 식품업계나 소비자 모두의 요구를 충족시키지 못하고 있는 실정이다.

나. 우리나라의 1인1회분량에 대한 연구 (1)

1993년 한국식품연구소의 가공식품 영양성분표시 연구에서 국민 1인당 식품

및 음식의 통상 1회 섭취량을 분석하였다. 1992년도 보사부가 전국의 2000가구를 대상으로 조사한 국민영양조사자료를 재입력하여 우리나라 국민이 1회 섭취시 통상적으로 섭취하고 있는 식품 및 음식의 양을 분석하였다 (6). 그러나 우리나라의 국민영양조사의 경우 조사단위가 개인이 아니라 가구여서 각 개인의 섭취량의 분석은 불가능하였다. 이 연구에서는 전 가구원이 4세 이상인 가구 총 1753가구, 6404명을 대상으로 끼니마다 섭취한 식품의 양을 해당 끼니에 섭취한 가구원의 수로 나누어 각 식품별로 1인당 1회섭취량을 산출하였고 (그림 1), 섭취한 모든 식품을 대상으로 사용용도 및 통상소비수준이 유사한 식품을 동일군으로 군집시키기 위한 분류작업을 진행하여 통상 1인 1회분량을 산출하였다 (그림 2, 표 1, 2, 3, 4.).

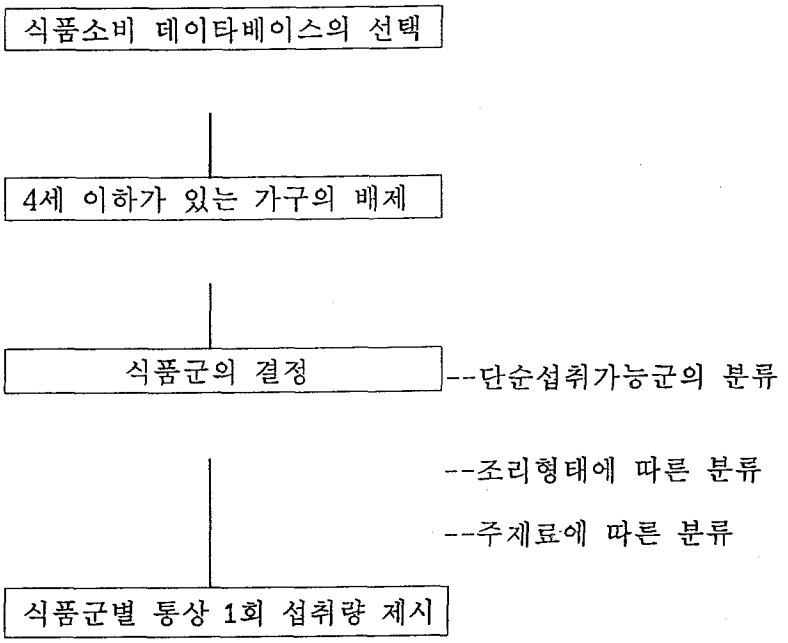


그림 1. "통상 1회 섭취량" 산출과정 [1)]

단순섭취가능군 --1단계 : 식품공전식품군 기준

--2단계 : 조리재료로 사용되거나 일부계층에서만 섭취되는 군 제외

--3단계 : 주요식품군 첨가

--4단계 : 식품군별로 제품특성에 따라 중분류

조리형태에 따른 분류 --1단계 : 음식형태별 분류

--2단계 : 음식군별 주재료에 따른 분류

--3단계 : 해당음식군으로의 분류

주재료에 따른 분류 --1단계 : 주재료로 확실하게 사용되는 식품군의 분류

--2단계 : 식품의 종류에 따라 중분류

그림 2. 식품군의 결정 [1)]

표 1. 식품공전에 따른 분류 [1)]

분류번호	식품군	분류번호	식품군
01	과자류	11	다류
02	당류	12	청량음료
03	아이스크림	13	특수영양식품
04	유가공품	14	건강보조식품
05	식육제품	15	조미식품
06	어육연제품	16	얼음
07	통조림 및 병조림	17	인삼제품류
08	두부류	18	절임식품
09	식용유지	19	주류
10	면류	20	기타식품

즉, 식품공전에서 분류한 20가지 식품군(표 1)을 기준으로 하여, 섭취된 음식이 가공식품으로서, 구입한 그 자체로 섭취가 가능한 제품이거나 단순히 물을 부어 섭취하는 등 준비과정이 단순한 식품만을 골라서 11개의 식품군으로 분류하고, 그 군을 '단순 섭취식품 가능군'으로 명명하였으며, 그외에 나머지 섭취한 모든 음식에 대하여는 조리형태에 따라 21개 음식군으로 분류한 후, 이 중 해당음식군의 재료로서 확실하게 주재료로 사용된다고 여겨지는 식품을 골라서 9개군으로 따로 분류하였다. 이와 같이 세단계로 분류한 이유는 단순 섭취가능군은 조리를 거치는 음식과는 달리 그 섭취량이 비교적 비슷하고 통상 1회 섭취량의 산출이 용이하므로 쉽게 평가할 수 있기 때문이라고 보고되었다.

표 2. 섭취된 가공식품의 분류 [1)]

분류번호	식품명	분류번호	식품명
01	과자류	07	다류
02	아이스크림류	08	음료류
03	유가공품류	09	시리얼류
04	식육제품류	10	냉동식품류
05	어육연제품	11	즉석식품류
06	통조림 및 병조림		

표 3. 조리형태에 따른 음식군의 분류 [1)]

분류번호	음식명	분류번호	음식명
01	밥류	12	나물 및 무침류
02	면 및 만두류	13	김치류
03	떡 및 죽류	14	회류
04	국류	15	젓갈류
05	찌개류	16	장아찌류
06	찜류	17	장류
07	구이류	18	과일류
08	전, 적, 부침류	19	조리않고 먹는 음식
09	볶음류	20	당류
10	조림류	21	유지류
11	튀김류	22	기타식품

표 4. 주재료에 따른 분류 [1)]

분류번호	식품명	분류번호	식품명
01	곡류	06	멸치류
02	면류	07	식초
03	떡 및 죽류	08	마요네즈
04	육류	09	인삼류
05	생선어패류		

제 3 절 연구내용 및 방법

1. 조사대상 식품의 군집분류

조사대상 100가지 품목의 1인1회 분량을 문헌조사, 요식업소, 단체급식소 및 실험조리의 4가지 방법으로 조사하기 위하여 식품공전분류, 조리방법 및 형태, 음식 종류 등의 세가지 조합형태로 군집 분류하였다.

식품공전 분류는 식품공전에서 분류한 20가지 (01.과자류-20.기타식품) 식품군을 기준으로 하되, 20번의 '기타식품'은 본 연구의 특성상 '천연건조식품류'로 수정・보완하여 사용하였다.

조리형태 및 방법에 의한 분류는 한국식품연구소에서 분류한 분류형태 (01. 밥류-22.기타식품) 중 22의 '기타식품'을 본 조사대상 품목의 특성을 고려하여 '건강식품 및 양념류'로 수정・보완하였다.

음식의 종류에 대한 분류는 크게 주식류(01), 부식류(02), 후식류(03) 또는 보양음식류(04)로 대별하였는데, 우리나라 음식의 1인1회 제공량 및 섭취량이 같은 식품이라 할지라도 음식의 종류 및 형태에 따라 통상 1인1회 분량(Serving size)이 상이해지기 때문이다.

2. 1인1회 분량 조사방법

전래음식에 대한 고조리서 및 각종문헌으로부터 자료를 수집하고 요식업소 및 단체급식소로부터 조사대상 식품 및 음식의 1인1회 분량을 계측한 후 실험조리와 관능검사를 거쳐 수정・보완한 후 최종적으로 1인1회분량(serving size)을 확정하였다 (그림 3 참조).

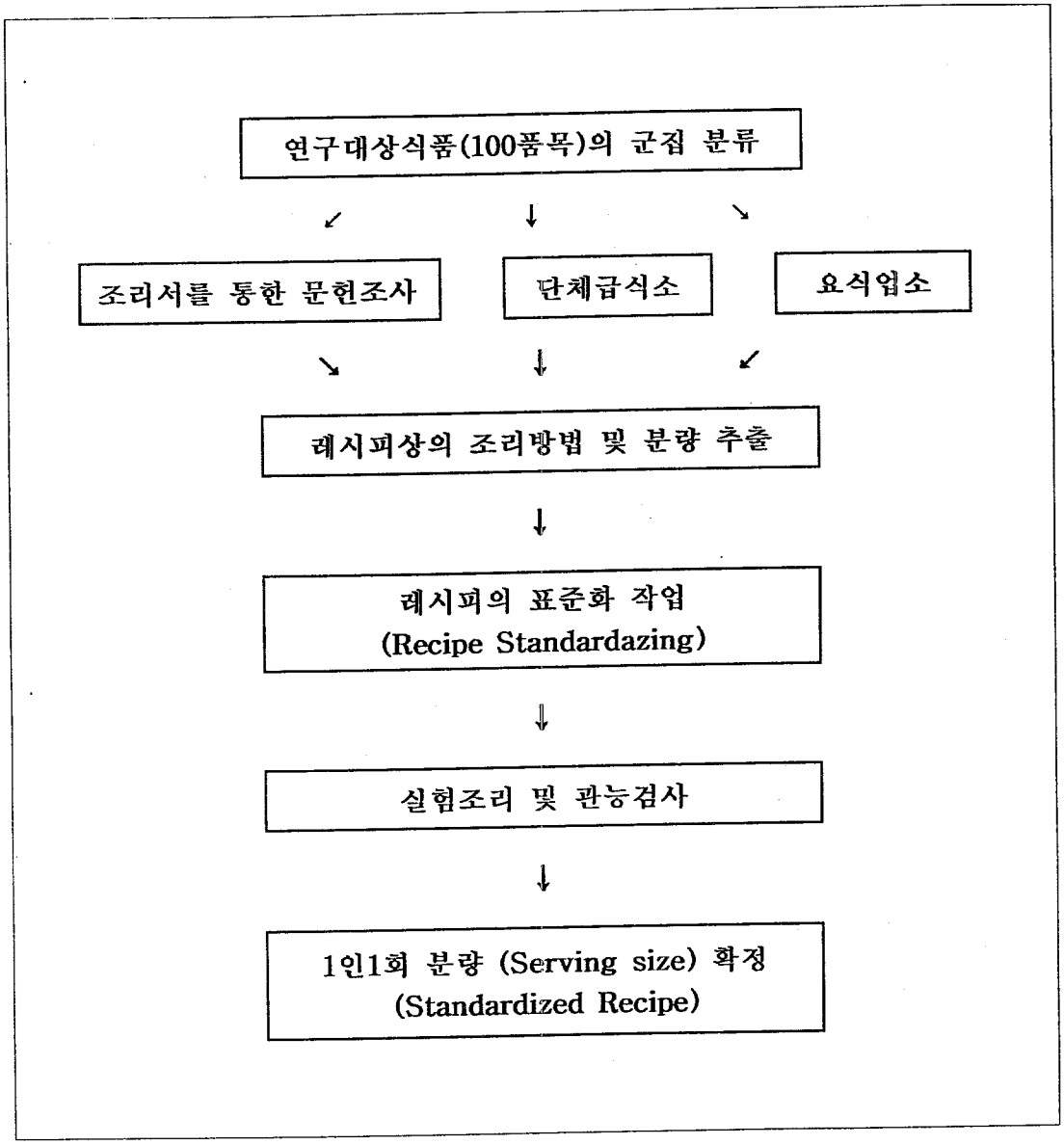

연구대상식품(100품목)의 군집 분류
조리서를 통한 문헌조사
단체급식소
요식업소
레시피상의 조리방법 및 분량 추출
레시피의 표준화 작업
(Recipe Standardazing)
실험조리 및 관능검사
1인1회 분량 (Serving size) 확정
(Standardized Recipe)

그림 3. 연구의 모형

가. 전래음식에 관한 문헌적 고찰

본 연구의 대상품목이 대부분 우리나라 고유의 전통식품이기 때문에 신뢰도와 타당도가 높은 전래음식에 대한 고조리서(7, 12-14, 16, 22)와 현재 우리나라에서 활동하고 있는 궁중음식 및 전통음식 연구가가 저술한 각종문헌 12권(8-12, 15, 17, 19-21, 23-24, 26)을 참조하여 문헌상에 나타난 본 연구대상 식품의 다양한 형태의 음식레시피를 추출하고 이에 근거한 각 식품의 조리방법과 분량을 산출하였다 (부록 1).

나. 단체급식소를 이용한 계측조사

서울시내 소재한 대형급식규모의 사업체 급식소 중 피급식자의 일반적인 특성이 비교적 유사한 4개의 직원식당 급식소를 선정하였다. 식사내용 중 본 연구의 대상품목이 포함된 음식의 직원식 1끼 식사에 대해, 조사방법은 1인1회 분량 산정연구에 관한 예비교육 훈련을 마친 연구원 5명이 1인1회 제공 분량 및 잔반량을 저울을 이용한 실측량법 및 목측량법을 병행하여 통상적으로 1인이 1회 섭취하는 참고량을 산출하였다. 이때에 1인1회 제공분량은 주방에서 미리 용기에 담아 놓은 음식들을 반복적으로 임의표본추출하여 계측한 후 평균값을 산출하였으며 잔반량의 계측은 집합선택계측방법 (The aggregate selective plate waste measurement technique)을 이용하였다.

다. 요식업소를 이용한 계측조사

요식업소에서 사용되고 있는 본 조사의 식품 및 음식의 1인 1회 분량의 조사는 서울과 수도권에 소재하고 있는 한국 전통모범음식점과 향토음식점 30여곳, 호

텔 12곳을 조사원이 설문지를 가지고 직접 방문하여 실측법과 주방장과의 면담 및 상차림의 관찰을 통해 통상 1인 1회 분량에 대한 조사를 실시하였다.

· 유형별 한국전통 및 모범음식업소 중 협조 가능한 조사 대상지를 선정하여 식품 품목들이 조리되어 배식되는 요일 및 시간을 확인하고, 직접 현장에 나가 1인 1회 제공분량, 섭취량, 잔식량을 조사하였으며, 업소의 선정에 있어서 객관성을 갖기 위해 각 도별 향토음식을 골고루 관찰하고 실측할 수 있는 메뉴를 취급하는 업소를 분배하여 방문하였다 (부록 2).

1인 1회 제공분량은 제공분량 계측방법, 섭취 정도는 집합선택계측방법(The aggregate selective plate waste measurement technique)을 이용하고, 잔식량의 평가는 관찰자가 scale(4-6점법)을 사용하여 섭취량을 측정하였는데, 이와같은 방법을 replication하여 통상 1인 1회분량(serving size)을 산출하였다. 또한 Hotel의 한식주방에서 사용되는 1인 1회 분량의 조사와 국내에서 활동하는 요리연구가들이 사용하고 있는 레시피의 분석을 통한 1인1회 분량의 산정을 위해 설문지를 개발하여 (부록 3 참조) 사용하고, 더불어 직접 Hotel의 상차림 음식을 관찰함으로써 조사하였다.

라. 실험조리 및 관능검사

조리형태 및 방법에 의한 분류 중 밥류(01), 면 및 만두류(02), 떡 및 죽류(03) 및 나물 및 무침류(12)에 속한 식품들 및 요식업소와 단체급식소에서는 분석이 불가능한 식품재료들을 포함시켜 실험조리를 수행하였다 (25-29). 1인1회 분량을 산정하기 위해 레시피를 표준화하는 표준조리과정을 설정하였으며 5회 반복 실험조리를 실시하였다 (부록 4). 관능검사는 panel test를 replication하여 serving size를 대, 중, 소의 세가지 형태로 이를 각각 동일한 그릇에 담아 portioning하였다. 조리과학을 전공하는 20-25세 연령층의 대학생 50명을 panel test 요원으로

선정하였다. Panel test 요원들에게 panel test의 이유와 필요성을 구체적으로 설명한 후 본인들이 가장 통상적으로 섭취하는 목측량을 3회에 걸쳐 반복적으로 선택하여 표시하도록 하는 적합선택방법을 이용하였다. 실험대상 품목들의 1인1회 분량의 산정은 식품 및 조리방법별로 산출한 후 그 평균값으로 보정하고 동시에 통상 가정용 단위로 가능한 것은 환산하였다. 이때에 건재료는 조리 후에 통상 1인1회 분량을 산출한 후 다시 건재료의 무게로 환산하여 표기하였다.

제 4 절 연구결과 및 고찰

1. 조사대상 식품의 군집분류방법

표 5. 조사대상 식품(200가지)의 군집분류형태

분류 번호	식품공전	분류 번호	조리형태에 따른 음식군	분류 번호	음식의 종류
01	과자류	01	밥류	01	주식
02	당류	02	면 및 만두류	02	부식
03	아이스크림	03	떡 및 죽류	03	후식
04	유가공품	04	국류	04	보양음식
05	식육제품	05	찌개류		
06	어육연제품	06	찜류		
07	통조림 및 병조림	07	구이류		
08	두부류	08	전, 적, 부침류		
09	식용유지	09	볶음류		
10	면류	10	조림류		
11	다류	11	튀김류		
12	청량음료	12	나물 및 무침류		
13	특수영양식품	13	김치류		
14	건강보조식품	14	회류		
15	조미식품	15	젓갈류		
16	얼음	16	장아찌류		
17	인삼제품류	17	장류		
18	절임식품	18	과일류		
19	주류	19	조리않고 먹는 음식		
20	천연건조식품류	20	당류		
		21	유지류		
		22	다류,건강식품 및 양념류		

표 6. 조사대상 식품(200가지)의 생산회사 및 군집분류 형태

품목 번호	품목명	생산회사	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
001	키위쨈	두원농협	02	20	03
002	찰옥수수국수	명진농장	10	02	01
003	솔잎국수	명진농장	10	02	01
004	메밀가루	봉평농협	20	02	01
005	쌀국수	풀무원	10	02	01
006	마국수	명진농장	01	02	01
007	보리쌀	한봉유통	20	01	01
008	찹쌀가루	농민식품	20	03	01
009	정원할맥	두보식품	20	01	01
010	약과	진미식품	01	19	03
011	수수쌀	회인농협	20	01	01
012	깐녹두	해인농협	20	03	01
013	적두	회인농협	20	03	01
014	현미	한봉유통	20	01	01
015	표고버섯(향고)	속리산식품	20	12	02
016	찹쌀	한봉유통	20	01	01
017	석이버섯	강원농산	20	12	02
018	생칼국수	농심	10	02	01
019	쌀떡볶이	진미식품	02	03	01
020	쌀떡	진미식품	02	03	01
021	속서리태	회인농협	20	01	01
022	현미국수	풀무원	10	02	01
023	잣죽	동원	13	03	01
024	통밀국수	풀무원	10	02	01
025	밀라면	삼양식품	10	02	01
026	냉면	송학식품	10	02	01
027	비빔냉면	청수식품	10	02	01
028	백미	오산농협	20	01	01
029	유부	진미식품	08	05	02
030	야채죽	샤니식품	14	03	01
031	호박빵	샤니	02	02	01
032	노란차조	가평농협	20	01	01

품목번호	품목명	생산회사	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
033	흑임자	회인농협	20	22	02
034	사리곰탕면	팔도	02	02	01
035	생현미가루	서원농협	20	03	01
036	쑥국수	풀무원	10	02	01
037	케일국수	풀무원	10	02	01
038	호박죽	매일식품	14	03	01
039	짜장생면	농심	10	02	01
040	수제비	진미식품	10	02	01
041	팥찐빵	샤니	02	02	01
042	보리빵	샤니	02	02	01
043	맛살	오양식품	06	08	02
044	식빵	삼양식품	02	02	01
045	동아정과	한양식품	18	19	03
046	연유	서울유업	04	19	03
047	가죽참죽장아찌	엄마손식품	18	16	02
048	메밀국수	칠갑농산	10	02	01
049	더덕	한기림작목반	20	12	02
050	고사리	한기림작목반	20	12	02
051	무말랭이	한기림작목반	20	12	02
052	참치통조림	사조산업	07	05	02
053	포도식초	입장농협	14	22	02
054	녹두빈대떡가루	가평농협	20	08	02
055	마차	강원농산	20	22	03
056	우리밀건라면	삼양식품	10	02	01
057	새우가루	황해수산	20	22	02
058	계란연두부	진미식품	08	05	02
059	도토리묵	풀무원	02	12	02
060	순두부	풀무원	08	05	02
061	청포묵	풀무원	02	12	02
062	두부	풀무원	08	05	02
063	만두	삼포만두	05	02	02
064	뱅어포	석문농협	06	07	02
065	밤녹말가루	가평농협	02	08	02
066	메밀부침가루	봉평농협	02	08	02

품목 번호	품목명	생산회사	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
067	감자부침가루	진미식품	02	08	02
068	잣	가평농협	20	22	02
069	미역	완도농협	20	04	02
070	재래김	완도농협	20	07	02
071	황태	진원식품	06	09	02
072	다시마	진원식품	20	04	02
073	북어채	진원식품	06	09	02
074	조미건어포	진원식품	06	09	02
075	조미눌림오징어	진원식품	06	09	02
076	토란줄	엄마손식품	20	12	02
077	쥐채	진원식품	06	09	02
078	검은콩분말	설악물산	20	22	04
079	튀김가루	제일제당	02	11	02
080	오징어채	진원식품	06	09	02
081	멸치다시다	제일제당	06	22	02
082	쇠고기다시다	제일제당	15	22	02
083	새우콩나물죽	한성	14	03	01
084	북어국	한성	06	04	02
085	부침가루	제일제당	02	12	02
086	도토리녹말	신평농협	02	12	02
087	볶음알땅콩	성송농협	07	19	03
088	목이버섯	성광	20	12	02
089	쇠고기죽	오뚜기	14	03	01
090	잔멸치	남해수산	06	09	02
091	해장국	오뚜기	15	04	02
092	깍두기	엄마손식품	18	13	02
093	까나리액젓	남해수산	18	15	02
094	참조개젓	남해수산	18	15	02
095	황새기젓	남해수산	18	15	02
096	멸치젓	남해수산	18	15	02
097	새우젓	남해수산	18	15	02
098	명란젓	남해수산	18	15	02
099	창란젓	남해수산	18	15	02
100	아가미젓	남해수산	18	15	02

품목 번호	품목명	생산회사	식품공전 분류 (01-20)	조리형태 및 방법에 의한 분류 (01-22)	음식의 종류에 의한 분류 (01-04)
101	오징어젓	진원식품	18	15	02
102	곰국	오뚜기	15	04	02
103	어리굴젓	진원식품	18	15	02
104	전복죽	롯데델가	15	03	01
105	미역국	오뚜기	15	04	02
106	우거지국	오뚜기	15	04	02
107	쇠고기국	오뚜기	15	04	02
108	육개장	오뚜기	15	04	02
109	오뎅	부산어묵	06	04	02
110	어묵	부산어묵	06	10	02
111	냉콩국수가루	가평농협	20	02	01
112	날콩가루	가평농협	20	02	02
113	멸치가루	가보농산	06	22	02
114	다시마가루	베다니식품	06	22	02
115	하수오	장수농협	14	22	04
116	죽순	진양	07	12	02
117	고추가루	가평농협	20	22	02
118	토란국	오뚜기	15	04	02
119	곶고구마	엄마손식품	20	11	02
120	고구마줄기나물	엄마손식품	20	11	02
121	게살죽	한성	06	03	01
122	참치죽	동원	06	03	01
123	대멸치	남해수산	20	22	02
124	햄고추장볶음	진미식품	07	19	02
125	꽁치통조림	진미식품	06	05	02
126	골뱅이	유동식품	06	12	02
127	장조림햄	진미식품	05	19	02
128	맥아물엿	진미식품	02	22	02
129	카레	오뚜기	15	01	02
130	하이스카레	오뚜기	15	01	02
131	쇠고기맛나	제일제당	05	22	02
132	둥글레차	속리산농협	20	22	03
133	유자차	매일식품	11	22	03
134	팝콘	명진농장	20	11	03

내용누락

내용누락

2. 1인 1회분량 조사 방법별 결과

연구방법에서 제시한 조리서를 통한 문헌조사, 학교, 병원, 산업체와 같은 단체급식소 및 실험조리와 관능검사를 통한 3가지 방법 중에 조사대상 식품품목(200가지) 해당 조사 방법을 각 품목별로 check(○)한 결과는 다음과 같다.(표 참조)

표 7.조사대상 식품품목(200가지)의 분류 형태에 따른 1인1회분량 조사방법 결과

분류형태	식품품목번호	분류코드	식품목	1인1회분량조사방법				
식품공전-조리형태-음식의종류				문헌고찰	단체급식소			실험조리
					산업체	병원	학교	
식품공전-조리형태-음식의종류(주식)	002-10-02-01;찰옥수수국수							○
	003-10-02-01;솔잎국수							○
	004-20-02-01;메밀가루			○				○
	005-10-02-01;쌀국수				○	○		○
	006-01-02-01;마국수							○
	007-20-01-01;보리쌀			○	○		○	○
	008-20-03-01;찹쌀가루			○	○		○	○
	009-20-01-01;정원할맥			○	○		○	○
	011-20-01-01;수수쌀				○		○	
	012-20-03-01;깐녹두			○	○		○	○
	013-20-03-01;적두			○	○		○	○
	014-20-01-01;현미			○	○		○	○
	016-20-01-01;찹쌀			○	○	○	○	
	018-10-02-01;생칼국수			○	○	○	○	○
	019-02-03-01;쌀떡볶이			○	○	○	○	○
	020-02-03-01;쌀떡			○	○	○	○	○
	021-20-01-01;속서리태			○	○		○	○
	022-10-02-01;현미국수							○
	023-13-03-01;잣죽							○
	024-10-02-01;통밀국수			○	○	○	○	○
	025-10-02-01;밀라면							○
	026-10-02-01;냉면			○	○	○		○
	027-10-02-01;비빔냉면							○
	028-20-01-01;백미			○	○	○		○
	030-14-03-01;야채죽							○

분류형태	식품품목번호	분류코드	식품목	1인1회분량조사방법				
식품공전-조리형태-음식의종류				문헌고찰	단체급식소			실험조리
					산업체	병원	학교	
식품공전-조리형태-음식의종류(주식)	031-02-02-01;호박빵							○
	032-20-01-01;노란차조			○	○			
	034-02-02-01;사리곰탕면							○
	035-20-03-01;생현미가루							○
	036-10-02-01;쑥국수							○
	037-10-02-01;케일국수							○
	038-14-03-01;호박죽				○			○
	039-10-02-01;짜장생면				○		○	○
	040-10-02-01;수제비			○	○		○	○
	041-02-02-01;팥찐빵							○
	042-02-02-01;보리빵							○
	044-02-02-01;식빵			○	○		○	○
	048-10-02-01;메밀국수				○			○
	056-10-02-01;우리밀건라면							○
	083-14-03-01;새우콩나물죽							○
	089-14-03-01;쇠고기죽							○
	104-15-03-01;전복죽							○
	111-20-02-01;냉콩국수가루							○
	121-06-03-01;게살죽							○
	122-06-03-01;참치죽							○
	141-07-03-01;은행마죽							○
	146-02-01-01;가마솥누룽지				○			○
	168-10-02-01;우리밀국수							○
	187-02-03-01;단팥죽							○
품목수(주식류)	49품목							
식품공전-조리형태-음식의종류(부식)	015-20-12-02;표고버섯(향고)			○	○	○	○	○
	017-20-12-02;석이버섯			○	○			○
	029-08-05-02;유부			○	○	○	○	○
	033-20-22-02;흑임자			○	○		○	○
	043-06-08-02;(오양)맛살			○	○	○	○	○
	047-18-16-02;가죽참죽장아찌							○
	049-20-12-02;더덕			○	○		○	○
	050-20-12-02;고사리			○	○	○	○	○
	051-20-12-02;무말랭이			○	○	○	○	○
	052-07-05-02;참치통조림				○			○
	053-14-22-02;포도식초			○	○		○	
	054-20-08-02;녹두빈대떡가루				○		○	○
	057-20-22-02;새우가루							○
	058-08-05-02;계란연두부			○	○	○	○	○

분류형태	식품품목번호	분류코드	식품목	1인1회분량조사방법				
식품공전-조리형태-음식의종류				문헌고찰	단체급식소			실험조리
					산업체	병원	학교	
식품공전-조리형태-음식의종류(부식)	059-02-12-02;도토리묵			○	○	○	○	○
	060-08-05-02;순두부			○	○	○	○	○
	061-02-12-02;청포묵			○	○	○	○	○
	062-08-05-02;두부			○	○	○	○	○
	063-05-02-02;만두			○	○	○	○	○
	064-06-07-02;뱅어포			○	○	○	○	○
	065-02-08-02;밤녹말가루			○			○	○
	066-02-08-02;메밀부침가루						○	○
	067-02-08-02;감자부침가루							○
	068-20-22-02;잣			○	○		○	
	069-20-04-02;미역			○	○	○	○	○
	070-20-07-02;재래김			○	○	○	○	○
	071-06-09-02;황태			○	○	○		○
	072-20-04-02;다시마			○	○	○	○	○
	073-06-09-02;북어채			○	○		○	○
	074-06-09-02;조미건어포			○	○		○	○
	075-06-09-02;조미눌림오징어				○		○	○
	076-20-12-02;토란줄			○	○		○	
	077-06-09-02;쥐채			○	○		○	○
	079-02-11-02;튀김가루			○	○		○	
	080-06-09-02;오징어채				○			○
	081-06-22-02;멸치다시다			○	○		○	
	082-15-22-02;쇠고기다시다				○	○	○	
	084-06-04-02;북어국				○		○	○
	085-02-12-02;부침가루						○	○
	086-02-12-02;도토리녹말			○	○			○
	088-20-12-02;목이버섯			○	○	○		
	090-06-09-02;잔멸치			○	○	○	○	○
	091-15-04-02;해장국							○
	092-18-13-02;깍두기				○	○	○	
	093-18-15-02;까나리액젓							○
	094-18-15-02;참조개젓				○	○		○
	095-18-15-02;황새기젓				○			○
	096-18-15-02;멸치젓			○	○	○	○	
	097-18-15-02;새우젓			○	○	○	○	
	098-18-15-02;명란젓			○	○	○	○	○
	099-18-15-02;창란젓			○	○	○	○	○
	100-18-15-02;아가미젓							○

분류형태	식품품목번호	분류코드	식품목	1인1회분량조사방법				
				문헌고찰	단체급식소			실험조리
식품공전-조리형태-음식의종류					산업체	병원	학교	
식품공전-조리형태-음식의종류(부식)	101-18-15-02;오징어젓			○	○	○	○	○
	102-15-04-02;곰국							○
	103-18-15-02;어리굴젓					○		
	105-15-04-02;미역국						○	○
	106-15-04-02;우거지국						○	○
	107-15-04-02;쇠고기국						○	○
	108-15-04-02;육계장						○	○
	109-06-04-02;오뎅			○	○	○	○	
	110-06-10-02;어묵			○	○	○	○	○
	112-20-02-02;날콩가루			○	○		○	○
	113-06-22-02;멸치가루			○				○
	114-06-22-02;다시마가루							○
	116-07-12-02;죽순			○	○			
	117-20-22-02;고추가루			○	○	○		
	118-15-04-02;토란국				○		○	
	119-20-11-02;곶고구마			○	○	○	○	
	120-20-11-02;고구마줄기나물			○	○	○	○	
	123-20-22-02;대멸치			○	○	○	○	
	124-07-19-02;햄고추장볶음						○	○
	125-06-05-02;꽁치통조림			○	○			○
	126-06-12-02;골뱅이				○	○	○	○
	127-05-19-02;장조림햄					○	○	○
	128-02-22-02;맥아물엿			○	○	○	○	
	129-15-01-02;카레			○	○	○		○
	130-15-01-02;하이스카레			○	○	○	○	
	131-05-22-02;쇠고기맛나				○			○
	147-06-09-02;봉실치							○
	156-20-12-02;도라지			○	○			○
	164-06-12-02;명태채							○
	171-20-22-02;표고버섯가루							○
품목수(부식류)	82품목							
식품공전-조리형태-음식의종류(후식)	001-02-20-03;키위쨈							○
	010-01-19-03;약과							○
	045-18-19-03;동아정과							○
	046-04-19-03;연유							○
	055-20-22-03;마차							○
	087-07-19-03;볶음알땅콩				○			
	132-20-22-03;둥글레차							○
	133-11-22-03;유자차				○			○

분류형태	식품품목번호	분류코드	식품목	1인1회분량조사방법				
식품공전-조리형태-음식의종류				문헌고찰	단체급식소			실험조리
					산업체	병원	학교	
식품공전-조리형태-음식의종류(후식)	134-20-11-03;팝콘							○
	135-11-22-03;솔잎차							○
	136-20-19-03;볶음피땅콩			○	○			○
	137-11-22-03;현미녹차							○
	138-07-19-03;밀감통조림							○
	142-02-20-03;무화과잼							○
	143-11-22-03;칡차							○
	144-20-22-03;거두계피			○				
	145-02-20-03;꿀호박잼							○
	148-11-22-03;감로차							○
	149-11-22-03;은행차							○
	150-11-22-03;현미숭늉							○
	151-11-22-03;선옥차							○
	152-02-20-03;명일엽엿							○
	153-02-20-03;흑염소엿							○
	154-02-20-03;금귤엿				○			○
	155-02-22-03;영지엿							○
	157-01-19-03;쌀유과							○
	158-01-19-03;참깨유과				○			○
	159-01-19-03;들깨강정							○
	160-01-19-03;참깨강정							○
	161-20-19-03;호도			○				
	163-12-12-03;포도원액							○
	165-11-22-03;호도율무차							○
	166-11-22-03;보리차							○
	167-20-18-03;양평황률				○			
	169-02-20-03;감귤젬							○
	170-11-22-03;꽃감차							○
	172-12-19-03;유자쥬스							○
	173-02-20-03;호박가락엿							○
	174-02-20-03;호박판엿							○
	175-11-22-03;도라지차							○
	176-11-22-03;홍차							○
	177-20-18-03;밤			○	○	○	○	
	178-11-22-03;옥수수차							○
	179-12-19-03;매시리							○
	180-11-22-03;매향차							○
	181-04-22-03;전지분유			○				○
	182-12-22-03;레몬홍차							○

분류형태 식품공전-조리형태-음식의종류	식품품목번호	분류코드	식품목	1인1회분량조사방법 문헌고찰	단체급식소 산업체	병원	학교	실험조리
식품공전-조리형태-음식의종류(후식)	183-11-22-03;쑥차							○
	184-02-20-03;파인애플잼							○
	185-02-20-03;포도땅콩잼							○
	186-02-20-03;후르츠잼							○
	188-04-22-03;동서프리마							○
품목수(후식류)	52품목							
식품공전-조리형태-음식종류(보양음식)	078-20-22-04;검은콩분말				○			○
	115-14-22-04;하수오							○
	139-11-22-04;솔잎가루							○
	140-11-22-04;버섯더덕마죽차							○
	162-14-22-04;인제백출							○
	189-14-22-04;솔잎엑기스							○
	190-14-22-04;당귀엑기스							○
	191-14-22-04;청매실엑기스							○
	192-14-22-04;쑥가루							○
	193-14-22-04;홍삼분							○
	194-11-22-04;홍삼정차							○
	195-20-22-04;설악치커리				○			○
	196-11-22-04;치커리엑기스							○
	197-11-22-04;치커리티백							○
	198-11-22-04;설록차							○
	199-11-22-04;작설차							○
	200-11-22-04;인삼티백							○
품목수(보양음식)	17품목							
품목수 총계	200품목							

가. 조리서를 통한 문헌고찰

본 자료는 조사대상 식품품목들이 전래음식에 대한 고조리서와 현재 우리나라에서 활동하고 있는 궁중음식 및 전통음식 연구가가 저술한 문헌 및 여러 조리서적에 나와있는 요리레시피에 나타난 각 식품의 1인1회분량을 조사하고 그 평균치와 음식재료로 사용된 1인 1회 분량의 범위를 제시한 것이다.

예를 들어 영양급식과 조리 문헌에 나타난 검정콩밥의 재료 중 007-20-01-01인 보리쌀이 쓰인 양은 "보리쌀" 식품 자체로 20g이었다.

007-20-01-01 보리쌀

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국조리 (g)	국방표준식단 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
검정콩밥	20[a]			20	20
김주먹밥	20			20	20
고구마밥	20			20	20
녹두밥	20			20	20
대추밥	20			20	20
돈육야채밥	20			20	20
동부콩밥	20			20	20
밤밥	20			20	20
밥	20			20	20
수수밥	20			20	20
완두콩밥	20			20	20
옥수수밥	20			20	20
차조밥	20			20	20
콩나물밥	23			23	23
팥밥	20		20	20	20
풋콩밥	20			20	20
감자밥	20			20	20
강남콩밥	20			20	20
보리밥	25			25	25
비빔밥		27	27	27	27
야채밥		27		27	27
쇠고기국밥		27	27	27	27
평 균				21[b]	20-27[c]

(a):영양급식과 조리에 나타난 검정콩밥의 재료로 쓰인 보리쌀의 1인 1회 분량임

(b):보리쌀을 이용한 음식들에 대한 보리쌀의 1인 1회 분량의 평균값

(c):보리쌀이 음식재료로 사용된 1인 1회 분량의 범위

004-20-02-01 메밀가루

문헌이름 / 음식명	한국요리 백과사전 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
메밀칼국수	100	100	100
간전	6	6	6
메밀총떡	40	40	40
평 균		38	6-100

008-20-03-01 찹쌀가루

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국음식의 조리 (g)	한국인위보양식 (g)	학교급식 표준조리 (g)	단체급식 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김부각	20					20	20
원소병		75				75	75
주악		150				150	150
화전		200				200	200
찹쌀부꾸미		200				200	200
석이단자		200				200	200
대추단자		200				200	200
쑥구리단자		200				200	200
참죽부각		50				50	50
김부각		50				50	50
섭산삼			50			50	50
갈비탕				1		1	1
호박죽				30		30	30
열무김치	3			0.5		1.7	1.7
알타리무김치				1		1	1
배추김치					0.2	0.2	0.2
아구찜				1		1	1
평 균						84	0.2-200

009-20-01-01 정원할맥

문헌이름 / 음식명	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
열무비빔밥	5	5	5
평 균		5	5

014-20-01-01 현미

문헌이름 / 음식명	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미밥	5	5	5
평 균		5	5

012-20-03-01 깐녹두

문헌이름 / 음식명	한국 음식 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
녹두	40		40	40
녹두빈대떡	60		60	60
녹두죽		40	40	40
녹두시루편		20	20	20
평 균			40	20-60

013-20-03-01 적두

문헌이름 / 음식명	한국 음식 (g)	한국급식 표준조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
수수부꾸미	50				50	50
무시루떡	150				150	150
팥찰밥	25				25	25
밤팥밥		1.3			1.3	1.3
잣죽	25				25	25
단팥죽			35		35	35
호박죽			15		15	15
팥죽			40		40	40
팥밥			5	20	12	12
오곡밥			5	48	27	27
평 균					38	1.3-150

020-02-03-01 쌀떡

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국조리 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리	국방표준 식단 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡탕전골	20					20	20
떡수단	50					50	50
떡산적	75	40				57	40-75
떡국	125	180	200	35	300	165	35-300
조랭이떡국	125					125	125
오징어떡볶음	30					30	30
떡잡채	40					40	40
떡볶음	35				100	67	35-100
닭떡볶음	35					35	35
떡맛살샐러드	25					25	25
떡어묵국	10			10		10	10
떡만두국	110	180		110		150	110-180
떡갈비찜	60					60	60
떡라면	80					80	80
평 균						65	10-300

015-20-12-02 표고버섯 (향고)

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국음식 (g)	학교급식 표준조리 (g)	단체급식 조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
추탕		20				20	20
소양전골	20					20	20
잡탕밥	5					5	5
비빔국수	20				50	35	20-50
표고감자국	20					20	20
표고버섯국	10					10	10
굴밥	30					30	30
청국장찌개	5					5	5
평안도온반		30				30	30
잡채볶음	10				6	8	6-10
표고버섯찌개	10				30	20	10-30
조개완자탕	50					50	50
표고호박국	20					20	20
완자조림		16				16	16
전주비빔밥		20				20	20
옥수수튀김	30		2			31	2-30
비빔밥		1				1	1
버섯국			1			1	1
쇠갈비떡찜			0.5			0.5	0.5
표고전				10	20	15	10-20
버섯잡채				20		20	20
평 균						18	0.5-50

017-20-12-02 석이버섯

문헌이름 / 음식명	한국 음식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
닭비빔밥	5	5	5
평 균		5	5

018-10-02-01 생칼국수

문헌이름 / 음식명	한국급식 표준조리 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
칼국수	25		25	25
닭칼국수	20		20	20
안동칼국수		150	150	150
칼싹두기		140	140	140
평 균			83	20-150

016-20-01-01 찹쌀

문헌이름 / 음식명	학교급식 표준조리(g)	한국요리 백과사전(g)	1인1회분량(g) (평균)	1인1회분량(g) (범위)
쌀보리밥	10		10	10
수수밥	10		10	10
쌀밥	15		15	15
쇠고기볶음밥	10		10	10
속청콩밥	10		10	10
비빔밥	10		10	10
새우볶음밥	10		10	10
차조밥	10		10	10
짜장밥	15	15	15	15
줄콩밥	10		10	10
잡콩밥	10		10	10
율무밥	10		10	10
완두콩밥	10	10	10	10
옥수수밥	10		10	10
영양밥	15		15	15
호박밥	10		10	10
현미쑥밥	10		10	10
현미밥	10		10	10
해시라이스	10		10	10
팥밥	15		15	15
콩나물밥	10		10	10
카레라이스	15		15	15
삼계탕	15		15	15
동아정과		100	100	100
평 균			20	10-100

019-02-03-01 쌀떡볶이

문헌이름 / 음식명	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
곱창전골	10	10	10
궁중떡볶기	80	80	80
카레떡볶이	80	80	80
떡볶이	50	50	50
피자떡볶이	90	90	90
평 균		62	10-90

021-20-01-01 속서리태

문헌이름 / 음식명	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩밥	13	13	13
오곡밥	24	24	24
평 균		14	13-24

024-10-02-01 통밀국수

문헌이름 / 음식명	한국 음식 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
비빔면	300		300	300
국수장국		100	100	100
냉소면		100	100	100
냉우동		100	100	100
평 균			150	100-300

026-10-02-02 냉면

문헌이름 / 음식명	한국 음식 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김치냉면	150		150	150
평양냉면	180		180	180
물냉면	800		800	800
김치비빔냉면		150	150	150
평 균			320	150-800

026-20-01-01 백미

음식명 \ 문헌이름	학교급식 표준조리 (g)	단체급식 조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오곡밥	40			40	40
야채밥	70			70	70
쌀밥	70			70	70
잡곡밥	70			70	70
짜장밥	70			70	70
카레라이스	70			70	70
콩나물밥	70			70	70
채소밥		120		120	120
흰죽			40	40	40
평 균				68	40-120

029-08-05-02 유부

음식명 \ 문헌이름	영양급식과 조리 (g)	한국음식 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
유부김치찌개	15					15	15
두부어묵새우젓국	5					5	5
무우어묵국	5					3	1-5
유부두부국	5			1		5	5
추어탕		10				10	10
유부국수			10			10	10
유부조림				15		15	15
유부초밥			40			40	40
두부유부된장국					5	5	5
평 균						12	1-40

032-20-01-01 노란차조

음식명 \ 문헌이름	영양급식과 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오곡밥	20	5	13	5-20
오곡찰밥	20		20	20
차조밥	30	5	17	5-30
평 균			16	5-30

033-20-22-02 흑임자

문헌이름 / 음식명	한국음식 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국요리 백과사전 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
깨엿강정	50			50	50
콩엿강정	50			50	50
깨다식	50			50	50
산자	15			15	15
강정	25			25	25
꿀경단		0.7		0.7	0.7
고구마맛탕		0.3		0.3	0.3
절편밤조림		0.4		0.4	0.4
흑임자죽			20	20	20
깨편			20	20	20
평 균				23	0.3-50

040-10-02-01 수제비

문헌이름 / 음식명	한국음식 (g)	한국급식 표준조리 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
수제비	150		130	140	130-150
감자수제비국		18		18	18
김치수제비국		25		25	25
평 균				80.8	18-150

043-06-08-02 (오양)맛살

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
맛살적	40			40	40
떡맛살샐러드		16		16	16
양상추샐러드		10		10	10
삼색로무침		10		10	10
해파리냉채		5		5	5
맛살튀김		35	8	22	8-35
게살연두부탕		10		10	10
달걀탕		40		40	40
평 균				19	5-40

044-02-02-01 식빵

문헌이름 / 음식명	학교급식 표준조리 (g)	국방표준 식단 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
식빵튀김	15		15	15
빵식		200	200	200
쇠고기튀김		10	10	10
햄버거스테이크		10	10	10
돈까스		10	10	10
평 균			49	10-200

051-20-12-02 무말랭이

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국요리 백과사전 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무말랭이무침	15		7		11	7-15
무말랭이장과		10			10	10
도루묵젓찌개		4			4	4
무말랭이오징어무침			5		5	5
평 균					10	4-15

049-20-12-02 더덕

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국음식 (g)	한국음식과 조리 (g)	한국요리 백과사전 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
더덕구이	24				60	24	24
더덕무침	24					24	24
더덕산적	12					12	12
아구찜		10				10	10
섭산삼			20			20	20
마산미더덕찜				12		12	12
더덕구이				16		16	16
더덕생채				16	12	14	12-16
평 균						16.5	10-24

050-20-12-02 고사리

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국음식 (g)	한국요리백과사전 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
장국밥		6					6	6
돼지고기육개장	8				5		6.5	5-8
고사리국	16		8	12		8	11	8-16
진주비빔밥	6						6	6
따로국밥	8						8	8
추탕	6						6	6
전주비빔밥	6						6	6
모듬비빔밥		4					4	4
햇고사리국	12				10	12	11.3	10-12
비빔밥			4				4	4
고사리전			4				4	4
마산미더덕찜			2				2	2
행적			2				2	2
고사리나물						16	16	16
평 균							6.6	2-16

058-08-05-02 계란연두부

문헌이름 / 음식명	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
게살연두부탕	50	50	50
연두부	60	60	60
연두부찌개	80	80	80
평 균		63.3	50-80

053-14-22-02 포도식초

문헌이름 / 음식명	한국요리 백과사전 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
가지정과	9			9	9
오이생채	1			1	1
도라지생채	2			2	2
무생채	2	1.5		1.7	1.5-2
노각생채	2			2	2
더덕생채	1			1	1
탕평채	2			2	2
산초장아찌	20			20	20
오징어회	1.5			1.5	1.5
홍어회	3			3	3
오이냉국			2	2	2
도라지초무침		1		1	1
단무지무침		3		3	3
평 균				3.7	1.5-20

059-02-12-02 도토리묵

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국요리 백과사전 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도토리묵무침	70		70	50	90	70	50-90
묵볶이		100				100	100
모듬묵	20					20	20
도토리묵김치무침	50					50	50
평 균						60	20-100

061-02-12-02 청포묵

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국 음식 (g)	한국요리 백과사전 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
진주비빔밥		30					30	30
비빔밥		20		20			20	20-20
전주비빔밥		30					30	30
탕평채	70		60	50	30	35	50	30-70
청포묵무침	80						80	80
모듬비빔밥	10						10	10
냉이비빔밥		30				30	30	30-30
묵전			66				66	66
평 균							40	10-80

060-08-05-02 순두부

음식명 \ 문헌이름	영양급식과 조리 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	국방표준식단 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
순두부찌개	25	30	90	14	100	51.8	14-100
평 균						51.8	14-100

062-08-05-03 두부

음식명 \ 문헌이름	영양급식과 조리 (g)	한국음식 (g)	한국요리백과사전 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
조기매운탕	50				15	20	28	15-50
두부백탕	120						120	120
콩나물두부국	50				20		35	20-50
냉이된장국	50						50	50
냉이두부된장국	50						50	50
북어국	40						40	40
쇠고기맑은무우국	40						40	40
열무국	40						40	40
두부된장국		100	60	15			65	15-100
만두국		60				20	50	20-60
두부어묵새우젓국	50						50	50
두부장국	70						70	70
유부두부국	70				30		50	30-70
잡탕전골	40						40	40
두부구이	80			50			55	50-80
두부볶음		60					80	80
무우두부조림		50					50	50
두부조림		100				80	60	60-100
두부양파조림		70		70			70	70-70
호박두부된장찌개		60					60	60
청국장찌개		50		50			50	50-50
쇠고기두부찌개		100					100	100
북어두부찌개		60					60	60
두부무우찌개		60					60	60
민어찌개		40		30			35	30-40
두부명란찌개		60					60	60
두부새우젓찌개		70		70			70	70-70
두부된장찌개		120			30		75	30-120
육두부찌개		80					80	80
두부선						70	70	70
두부전골						70	70	70
평 균							60	15-120

063-05-02-02 만두

문헌이름 / 음식명	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김치만두국	40.5	40.5	40.5
만두국	40.5	40.5	40.5
만두탕수	40.5	40.5	40.5
비빔만두	40.5	40.5	40.5
만두튀김	40.5	40.5	40.5
평 균		40.5	40.5

064-06-07-02 뱅어포

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국요리 백과사전 (g)	단체급식 조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
뱅어포묶음	20		20		20	20
뱅어포구이	15	10		5	10	5-15
평 균					15	5-20

065-02-08-02 밤녹말가루

문헌이름 / 음식명	한국요리 백과사전 (g)	단체급식 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
준치만두	9		9	9
동아만두	9		9	9
깨국탕	6		6	6
어선	9		9	9
두부조리개	9		9	9
묵전	10		10	10
전복초	1		1	1
호도튀각	9		9	9
녹말응이	20		20	20
어만두	9		9	9
육개장	1		1	1
생선찜	6		6	6
두부전	10		10	10
가지전	1		1	1
짜장밥		5	5	5
평 균			8	1-20

068-20-22-02 잣

문헌이름 / 음식명	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
겨자채	2			2	2
약밥		3		3	3
절편밥조림		1.5		1.5	1.5
죽순채			2	2	2
닭냉채			20	20	20
초무침			1	1	1
평 균				5	1.5-20

069-20-04-02 미역

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국요리백과사전 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	국방표준식단 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
미역오이초무침	5			1	5	4	1-5
홍합미역국	8					8	8
감자미역국	5					5	5
미역된장국	7			1		4	1-7
미역냉국	7					7	7
미역국	7				10	8	7-10
쇠고기미역국	8			2		5	2-8
오이미역냉국	4					4	4
미역냉국		6				6	8
두부미역된장국			3			3	3
쇠고기미역국			8			8	8
미역무침			10	4	5	6	4-10
평 균						5	1-10

072-20-04-02 다시마

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
토란국	7		0.5	5	4	0.5-7
무우다시마국	4				4	4
무우어묵국	4				4	4
쇠고기맑은무우국	4				4	4
비빔밥		5			5	5
다시마튀각			6	10	8	8-10
평 균					5	0.5-10

070-20-07-02 재래김

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	국방표준 식단 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
물쑥숙주무침	0.5				0.5	0.5
도토리묵무침	0.5	0.3	0.3		0.4	0.3-0.5
김부각	2				2	2
탕평채	0.5				0.5	0.5
김주먹밥	2				2	2
김냉국	2				2	2
김구이	2			5	3	2-5
떡국			0.5	3	2.7	0.5-3
떡만두국			0.5		0.5	0.5
만두국			0.5		0.5	0.5
무김생채			3		3	3
달걀김마리			2		2	2
김무침			6		6	6
평 균					2	0.3-5

071-06-09-02 황태

문헌이름 / 음식명	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
북어국	20	5	13	5-20
북어찜	110		110	110
북어콩나물국	3		3	3
도라지북어포무침	3		3	3
평 균			32	3-110

073-06-09-02 북어채

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	단체급식 조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
북어맑은국	10			10	10
북어채무침	20		20	20	20
북어채볶음	20	20		20	20
북어채풋고추볶음	10			10	10
북어두부찌개	15			15	15
팽이북어채국			30	30	30
평 균				17	10-30

074-06-09-02 조미건어포

문헌이름 / 음식명	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지일미포무침	8	8	8
일미포조림	13	13	13
쥐포튀김	10	10	10
평 균		10	8-13

076-20-12-02 토란줄

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국음식 (g)	한국요리백과사전 (g)	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
토란국		12.5		5	8.75	5-12.5
추어탕	7				7	7
토란조림		5			5	5
진주비빔밥		4			4	4
국밥	5				5	5
따로국밥	3				3	3
국탕			4		40	4
토란곰국				10	10	10
육개장				5	5	5
평 균					5.8	3-12.5

077-06-09-02 쥐채

문헌이름 / 음식명	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
산치쥐포채볶음	8	8	8
쥐포채볶음	15	15	15
평 균		12	8-15

079-02-11-02 튀김가루

문헌이름 / 음식명	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
맛살튀김	10	10	10
새우야채튀김	15	15	15
식빵튀김	18	18	18
오징어튀김	20	20	20
조기튀김	5	5	5
쥐포튀김	15	15	15
평 균		13	5-20

081-06-22-02 멸치다시다

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자다시마국	5	5	5
평 균		5	5

086-02-12-02 도토리녹말

문헌이름 / 음식명	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
짜장면	15	5	10	5-15
짬뽕국		2.5	2.5	2.5
마파두부		2	2	2
연근튀김		10	10	10
어묵탕수		15	15	15
평 균			8	2.5-15

088-20-12-02 목이버섯

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡채밥	0.5	0.5			0.5	0.5
잡채볶음	2,5			0.5	1.5	0.5-2.5
탕수육			0.3	0.5	0.4	0.3-0.5
평 균					8	0.3-2.5

096-18-15-02 멸치젓

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국요리백과사전 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국국방표준조리 (g)	식단	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
백김치	3						3	3
깻잎장아찌		40					40	40
호박지		10					10	10
천어탕		40					40	40
배추김치			4	1.2	5		4	1.2-5
부추김치	4		20	3	5		9	3-20
파김치					3		3	3
총각김치			3				3	3
오이김치				1			1	1
돈육보쌈						5	5	5
평 균							11	1.2-40

090-06-09-02 잔멸치

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
멸치풋고추조림	15				15	15
잔멸치볶음	20	10		20	17	10-20
감자멸치볶음	15				15	15
양배추찌개	5				5	5
쑥된장찌개	5				5	5
애호박찌개	5				5	5
두부무우찌개	5				5	5
두부된장찌개	5				5	5
감자두부찌개	5				5	5
감자양파찌개	5				5	5
호박잎국	5				5	5
콩나물두부국	5				5	5
호박두부된장찌개	5				5	5
유부국수	10				10	10
김멸치볶음				10	10	10
멸치비엔나볶음			11		11	11
평 균					8	5-20

097-18-15-02 새우젓

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g) (g)	한국요리 백과사전 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리	한국 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이소박이	3					3	3
달걀찜	2			1	3	2	1-3
포기김치	3					3	3
열무김치	3					3	3
두부새우젓찌개	15		5	2	3	6	2-15
깍두기	3		7			5	3-7
닭젓국조치		9				9	9
무젓국조치		10				10	10
계란조치		6				6	6
애호박채		1				1	1
닭젓국		10				10	10
숙김치		3				3	3
평 균						5	1-15

098-18-15-02 명란젓

음식명 \ 문헌이름	한국조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
두부명란젓찌개	20		20	20
알탕		13	13	13
평 균			16	13-20

099-18-15-02 창란젓

음식명 \ 문헌이름	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
창란젓무무침	4	4	4
평 균		4	4

101-18-15-02 오징어젓

음식명 \ 문헌이름	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오징어젓무생채	3	3	3
평 균		3	3

109-06-04-02 오뎅

음식명 \ 문헌이름	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
떡오뎅국	20	20	20
평 균		20	20

112-20-02-02 날콩가루

음식명 \ 문헌이름	한국요리 백과사전 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
차조인절미	40		40	40
호두엿강정	40		40	40
콩엿강정	20		20	20
땅콩엿강정	40		40	40
들깨엿강정	20		20	20
콩김치국	10		10	10
토장아욱구수	40		40	40
냉콩가루국		3	3	3
호박잎된장국		5	5	5
평 균			24	3-40

110-06-10-02 어묵

문헌이름 / 음식명	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
유부국수	20		20	20
감자어묵국		25	25	25
어묵탕		30	30	30
어묵볶음		50	50	50
어묵김치볶음		20	20	20
평 균			29	20-50

113-06-22-02 멸치가루

문헌이름 / 음식명	한국요리 백과사전 (g)	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김치지느러미	1.5		1.5	1.5
열무비빔밥		1.5	1.5	1.5
파래야채튀김		1	1	1
평 균			1	1-1.5

116-07-12-02 죽순

문헌이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	파티요리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
죽순숙주나물		10	10	10
죽순채	85		85	85
두부전골	25		25	25
평 균			40	10-85

117-20-22-02 고추가루

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	단체급식 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무생채	0.5	1		0.7	0.5-1
순두부찌개	0.5	1	2	1.2	0.5-2
명태무우찌개	1	0.5		0.7	0.5-1
민어찌개	2		1	1.5	1-2
꽃게탕	1	0.5		0.7	0.5-1
배추김치	1		12	6	1-12
열무김치			6	6	6
오이지무침	0.5		2	1.2	0.5-2
평 균				2.2	0.5-12

119-20-11-02 곶고구마

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국음식 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마밥	25		25	25
고구마양념		75	75	75
평 균			50	25-75

120-20-11-02 고구마줄기나물

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	단체급식 조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마줄기볶음	14	7	14	10	11.3	7-14
고구마순찌개				10	10	10
김치비빔밥				4	4	4
평 균					8.4	4-14

123-20-22-02 대멸치

문헌이름 / 음식명	한국조리 (g)	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	영양급식과 조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
두부된장찌개		3	3	5	4	3-5
유부국수		5		10	7	5-10
소루장이국	3				3	3
국수장국		8			6	6
감자미역국		5			5	5
칼국수			5		5	5
평 균					5	3-10

125-06-05-02 꽁치통조림

문헌이름 / 음식명	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
꽁치무조림	30	30	30
평 균		30	30

128-02-22-02 맥아물엿

문헌이름 / 음식명	단체급식 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	한국조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
멸치볶음	2	7	4	4	2-7
삼치엿장구이	3			3	3
건홍합조림		1		1	1
감자조림		3		3	3
우엉조림		10		10	10
우엉볶음	1			1	1
평 균				3	1-10

129-15-01-02 카레

문헌이름 / 음식명	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
두부카레라이스	25	25	25
카레라이스	25	25	25
커레떡볶음	2	2	2
닭카레튀김	2	2	2
평 균		13	2-25

130-15-01-02 하이스카레

문헌이름 / 음식명	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
헤시라이스	25	25	25
평 균		25	25

136-20-19-03 볶음피땅콩

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
땅콩조림	50		50	50
샐러드		3	3	3
닭양념튀김		2	2	2
치킨바튀김		5	5	5
평 균			15	2-50

156-20-12-02 도라지

문헌이름 / 음식명	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지 생채	20	20	20
도라지 나물	24	24	24
화양누르미	18	18	18
잔배	10	10	10
도라지정과	10	10	10
평 균		16.4	10-24

161-20-19-03 호도

문헌이름 / 음식명	한국요리 백과사전 (g)	한국의 맛 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
호도튀각	10		10	10
호도장아찌		72	72	72
평 균			41	10-72

177-20-18-03 밤

문헌이름 / 음식명	영양급식과 조리 (g)	한국요리 백과사전 (g)	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
밤밥	30		30	30	30
찰밥	30			30	30
약밥	30		15	22	15-30
백김치	5			5	5
율란	100			100	100
밤죽		80		80	80
삼계탕	3			3	3
쇠갈비찜	8			8	8
평 균				56	3-100

182-04-22-03 전지분유

문헌이름 / 음식명	학교급식 표준조리 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
과일샐러드	0.5	0.5	0.5
양송이오믈렛	1	1	1
평 균		0.7	0.5-1

나. 단체급식소를 이용한 계측조사

본조사 대상 식품이 음식으로 조리된 후 실측을 통해 제공량을 알고 부재료의 비율은 레시피를 통해 알아내서 그것을 원재료로 환산하여 1인 1회 분량의 평균값과 범위를 산출하였다.

단체급식소는 산업체, 병원, 학교로 나누어 각각의 단체급식의 계측자료이다.

보리쌀의 1인 1회 분량 산정의 예를 들면, 보리쌀이 재료로 쓰인 보리밥의 1인 1회 제공 분량을 반복 측정하여 이의 평균치를 산정한 후, 이들 단체급식소에서 사용하고 있는 보리밥의 표준 레시피를 분석하여 보리쌀이 보리밥의 전체중량 중 차지하는 비율을 산출하였다.

1) 산업체 급식소

005-10-02-01 쌀국수

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO(1) 대우빌딩 (g)	SFS(2) 삼성건설 (g)	Seoul Cat(3) 현대상선 (g)	LG유통(4) LG twin(7) (g)	고은유(5) 고은 (g)	CMD(6) 동양제(8) (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쌀국수				100			100	100
쌀냉면				160			160	160
평 균							130	100-160

(1) : ARACO

(2) : SFS(신세계 FOOD SYSTEM)

(3) : Seoul Cat(Seoul Catering)

(4) : LG유통(LG 유통)

(5) : 고은유(고은유통)

(6) : CMD(Catering Management and Development)

(7) : LG twin(LG 트윈빌딩점)

(8) : 동양제(동양제과본점)

007-20-01-01 보리쌀

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유통 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
꽁보리밥	100						100	100
보리밥			17[a]	10[b]	20[c]		18.5[d]	10-20
밥						5	5	5
열무김치꽁보리밥		80					80	80
꽁보리밥		150					150	150
보리수단					20		20	20
평 균							62	5-150

(a) : Seoul Catering에서 측정한 인원에 대한 1인 1회 평균 섭취량

(b) : LG 유통에서 측정한 인원에 대한 1인 1회 평균 섭취량

(c) : 고은유통에서 측정한 인원에 대한 1인 1회 평균 섭취량

(d) : 보리밥을 배식한 각각의 사업체 급식소에서의 1인 1회 평균 섭취량

008-20-03-01 찹쌀가루

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유통 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
장떡	10						10	10
깻잎부각	15				20		17	15-20
녹두지짐	20						20	20
녹두빈대떡		1	20			10	10	1-20
파전				10			10	10
찹쌀수제비			30				30	30
열무김치		3					3	3
진달래화전				50			50	50
고추부각						20	20	20
평 균							18	1-30

009-20-01-01 정원할맥

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유통 고은 (g)	CMD대 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
꽁보리열무비빔밥			43				43	43
보리밥		20	18				19	18-20
감자밥		20					20	20
고구마밥		20					20	20
녹두밥		20					20	20
대추밥		20					20	20
밤밥		20					20	20
보리콩밥		20					20	20
보리팥밥		20					20	20
수수밥		20					20	20
돈육야채밥		30					30	30
야채밥		20					20	20
옥수수밥		20					20	20
차조밥		20					20	20
강남콩밥		20					20	20
검정콩밥		20					20	20
완두콩밥		20					20	20
평 균							20	18-43

014-20-01-01 현미

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유통 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미밥					150		150	150
평 균							150	150

011-20-01-01 수수쌀

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유통 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오곡밥				10			10	10
수수조밥					5		5	5
오곡찰밥						12	12	12
평 균							9	5-12

012-20-03-01 깐녹두

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유통 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
녹두지짐	50						50	50
녹두밥	15	20	10	10			16	10-20
녹두빈대떡			26				26	26
녹두죽					30		30	30
평 균							30	10-50

013-20-03-01 적두

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유통 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
보리팥밥		20					20	20
오곡밥		30					30	30
오곡찰밥		20			10		15	10-20
영양찰밥		30					30	30
팥밥		20					20	20
평 균							23	10-30

016-20-01-01 찹쌀

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오색야채밥	20						20	20
오곡찰밥	80			50			55	50-80
삼계탕	20	21		25		40	28	20-40
영양밥		31			20		25	20-31
닭죽			50				50	50
팥죽				15			15	15
대추찰밥	20				30		25	20-30
오곡밥		40				40	40	40
영양찹밥		100					100	100
닭죽		30					30	30
평 균							38	15-100

015-20-02-02 표고버섯(향고)

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마파두부	10						10	10
팔보채	20						20	20
돼지갈비찜	10						10	10
쇠고기야채볶음	40					30	35	30-40
갈비떡찜	10						10	10
꼬치불고기	15						15	15
탕평채	20						20	20
전주비빔밥	10					15	13	10-15
해물덮밥	10						10	10
비빔밥	5					2	3	2-5
표고버섯탕수	20			70			37	20-70
해물덮밥	20						20	20
버섯잡채밥	15					4	10	4-15
쇠고기전골	20					5	12	5-20
초교탕	15						15	15
탕찌개	15						15	15
전복죽			2				2	2
모듬버섯볶음			32				32	32
불고기			9				9	9
제육볶음			1				1	1
닭살조림			1				1	1
버섯찌국			22				22	22
달걀고기찜			1				1	1
돈사태찜						3	3	3
달걀새우찜						2	2	2
초밥	30						30	30
버섯전골			30			2	16	2-30
표고튀김						20	20	20
평 균							14	2-70

018-10-02-01 생칼국수

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
닭칼국수	200				180		190	180-200
사골칼국수	150			150			150	150
칼국수	200		180	180			170	180-200
오징어칼국수						200	200	200
젓은칼국수			128				128	128
모시조개칼국수				130			130	130
평 균							161	100-200

017-20-12-02 석이버섯

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마늘선	1						1	1
두부선						0.3	0.3	0.3
평 균							0.7	0.3-1

019-02-03-01 쌀떡볶이

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
떡맛살샐러드	50			50			50	50
떡볶음	60			90			65	60-90
해물떡볶이	80						80	80
어묵떡복기			70				70	70
쇠고기떡찜			105				105	105
떡복기			20			60	40	20-60
떡복기떡			67				67	67
궁중떡볶이	90		60				75	60-90
떡잡채			80		60		70	60-80
평 균							69	20-105

024-10-02-01 통밀국수

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
비빔국수				120			120	120
열무비빔국수				100			100	100
잔치국수				100			100	100
국수장국				100			100	100
도가니탕				20			20	20
나박김치국수				100			100	100
낚지볶음면				100			100	100
평 균							91	20-120

021-20-01-01 속서리태

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
서리태콩밥		10					10	10
콩밥				10			10	10
콩자반			30		20		25	10-30
평 균							15	10-30

020-20-03-01 쌀떡

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김치떡볶음	30			40			35	30-40
김치떡국	40			180			110	40-180
갈비떡찜	20			80			40	20-80
김치수제비국	23						23	23
제육떡볶음	70						70	70
떡만두국	60	220	180		150		160	60-220
쇠고기떡볶음덮밥	80						80	80
떡라면	100		80		30		70	30-100
떡국	200	240	180		180		200	180-240
떡만두국	325						325	325
오징어전골	15						15	15
쑥국수	200						200	200
감자탕	23						23	23
곱창전골	62			20			40	20-62
사태떡찜			96				96	96
부대찌개		24		10			17	10-24
떡전골			80				80	80
쇠고기떡찜			110				110	110
떡볶음						40	40	40
평 균							91	10-325

029-08-05-02 유부

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
두부유부국	3		5				4	3-5
유부된장국	4				5		4	4-5
유부우동	20						20	20
우동	3			10			7	3-10
국수장국			8				8	8
유뷰고추장찌개			9				9	9
유부장국	9		10		5		8	5-10
꼬치어묵백반			10		2		6	2-10
유부국			8.5		4		6	4-8.5
유부다시마국			10	5			7	5-10
감자유부조림					4		4	4
유부초밥	40						40	40
평 균							10	2-20

026-10-02-01 냉면

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
물냉면		160		200			190	160- 200
열무비빔냉면			140	200			170	140
김치비빔냉면				150			150	200
막국수						180	180	150
회냉면						180	180	180
평 균							174	140-200

028-20-01-01 백미

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유통 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩나물밥	10						10	10
전주비빔밥	130						130	130
오징어회덮밥	130			130			130	130
오색야채밥	100						100	100
콩나물비빔밥	130						130	130
된장덮밥	130						130	130
완두콩밥	140						140	140
비빔밥	130			140			135	130-140
쌀밥	150	140		130			140	130-150
꽁보리밥	50						50	50
닭죽		40	20				30	20-40
팥죽			27				27	27
버섯잡채덮밥						110	110	110
강남콩밥	100	130	150				130	100-150
볶음밥	120			90			115	90-120
죽			60	30		60	50	30-60
밥		130					130	130
보리밥				130		100	115	100-130
야채밥		100					100	100
오곡밥		60					60	60
잣죽		70					70	70
검정콩밥		100					100	100
평 균							96	10-150

032-20-01-01 노란차조

음식명 \ 사업체 / 급식소	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오곡밥	20			10			15	10-20
오곡찰밥		20		12			16	12-20
차조밥		30	11	10			17	10-30
수수조밥				5			5	5
평 균							13	5-30

033-20-22-02 흑임자

음식명 \ 사업체 / 급식소	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김주먹밥				5			5	5
깨미음				20			20	20
깨죽				20			20	20
평 균							15	5-20

038-14-03-01 호박죽

음식명 \ 사업체 / 급식소	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
호박스프				20			20	20
평 균							20	20

039-10-02-01 짜장생면

음식명 \ 사업체 / 급식소	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
삼선 간짜장				150			150	150
울면				150			150	150
평 균							150	150

040-10-02-01 수제비

음식명 \ 사업체 / 급식소	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김치수제비국	25						25	25
수제비국	50						50	50
수제비	200						200	200
수제비칼국수				140			140	140
평 균							103	25-200

043-06-08-02 (오양)맛살

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
떡맛살샐러드	10			25			17	10-25
오이맛살초채	20			25			22	20-25
게맛살오이냉채	60						60	60
게맛살미역무침	50	7					23	7-50
과일salad			4				4	4
해파리냉채			16				16	16
오이맛살무침			18				18	18
옥수수전						10	10	10
양상치,게맛살,토(1)						10	10	10
영양밥		5					5	5
양배추겨자채		30					30	30
맛살야채복음				40			40	40
맛살볶음				50			50	50
맛살볶음밥			50	40			45	40-50
맛살튀김				40			40	40
맛살조림				50			50	50
달걀탕				40			40	40
피밋실깅회				20			20	20
맛살전				25			25	25
맛살산적				35			30	35
평 균							27	4-80

(1) : 양상추,게맛살,토마토,옥수수,오이피클

044--02-02-01 식빵

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
양파식빵구이		25					25	25
빵			120				120	120
시나몬토스트				50			50	50
감자크림스프		5					5	5
과일샌드위치				160			160	160
피자토스트				90			90	90
참치샌드위치				190			190	190
토마토샌드위치				190			190	190
토스트				190			190	190
평 균							113	25-190

048-10-02-02 메밀국수

음식명 \ 사업체 급식소	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
메밀국수				150			120	150-180
막국수			180				150	150
메밀비빔국수				150			150	150
상하이야끼소바				150			90	90
새우온면				90			150	150
				150				
평 균							132	90-180

049-20-12-02 더덕

음식명 \ 사업체 급식소	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
더덕생채	40						40	40
두부명란젓찌개			15				15	15
더덕구이		80					80	80
더덕산적		30					30	30
더덕무침		60					60	60
미더덕찜					50		50	50
평 균							42.5	15-80

050-20-12-02 고사리

음식명 \ 사업체 급식소	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고배유 고배 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
녹두지짐	30						30	30
전주비빔밥	10						10	10
육계장	25			10			17	10-25
감자탕	10			10			10	10
참치탕	20						20	20
녹두빈대떡			4				4	4
떡볶음					2		2	2
고사리토장국		30					30	30
햇고사리국		6		6			6	6
고사리나물				8			8	8
닭개장				20			20	20
산채비빔밥							30	30
고사리장국밥	30						20	20
보름나물				20			40	40
					40			
평 균							17	2-40

051-20-12-02 무말랭이

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무말랭이무침	12		7	6	14		10	6-14
무말랭이쪽파무침			15				15	15
풋마늘무말랭이무침		20					20	20
제육무말랭이무침					10		10	10
되지고기보쌈						15	15	15
평 균							14	6-20

052-07-05-02 참치통조림

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
게맛살야채튀김			80				80	80
튜나메쉬드포테이토			10				10	10
참치샌드위치			20		40		30	20-40
참치계란찜				15			15	15
참치미역국	30		20				25	20-30
참치보쌈				60			60	60
참치감자찌개				40			40	40
참치김밥				40			40	40
참치김치볶음밥				30			30	30
참치김치찌개		55		35			45	35-55
참치샐러드			15	40			27	15-40
참치전		50				30	40	30-50
참치카레라이스				60			60	60
참치호박전				30			30	30
참치볶음밥				30			30	30
참치완자전	50						50	50
참치김치볶음				20			20	20
참치양파샐러드						50	50	50
평 균							37	10-80

054-20-08-02 녹두빈대떡가루

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
녹두빈대떡				50			50	50
평 균							50	50

053-14-22-02 포도식초

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오징어 숙회 덮밥		1					1	1
참치 회 덮밥		1					1	1
겨자채		3					3	3
달래냉이나물		2					2	2
달래무침		3					3	3
도라지무생채		4					4	4
맛살오이초채				3			3	3
메밀비빔국수				1.5			1.5	1.5
무채냉국				5			5	5
무초절이				5			5	5
물냉면			8	8			8	8
물미역비빔국수			4				4	4
물미역달래무침				2			2	2
물미역쌈				5			5	5
미나리나물				2			2	2
미역갑오징어무침				2			2	2
미역오이냉국				5			5	5
막국수	4						4	4
비빔냉면			4				4	4
열무국수				5			5	5
열무냉면				5			5	5
회덮밥			4				4	4
회냉면				8			8	8
오이냉국			5				5	5
오이미역냉국				5			5	5
평 균							3.8	1.5-8

058-08-05-02 계란연두부

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무채국		10					10	10
게살연두부탕				150			150	150
연두부				30			30	30
연두부찌개				80			80	80
명란연두부찌개		80					80	80
연두부국		100					100	100
연두부명란찌개				100			100	100
연두부찜				100			100	100
평 균							81	10-100

059-02-12-02 도토리묵

음식명 \ 사업체 급식소	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도토리묵무침	80		90				170	80
도토리묵김치무침			80				80	80
묵채비빔밥				50			50	50
채묵백반				200			200	200
충청도비빔밥				100			100	100
도토리묵김치무침				50			50	50
도토리묵야채무침				80			80	80
도토리묵돌나물(1)				60			60	60
도토리묵무침				90			90	90
모듬묵				20			20	20
평 균							90	20-200

(1) : 도토리묵돌나물무침

060-08-05-02 순두부

음식명 \ 사업체 급식소	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김치순두부국	90						90	90
쫄면순두부찌개	325						325	325
순두부찌개	325		83	200	100		150	83-325
순두두김치찌개					150		150	150
순두부버섯탕				150			150	150
명란순두부찌개					80		80	80
평 균							157	80-325

063-05-02-02 만두

음식명 \ 사업체 급식소	ARAKO 대우빌딩 (EA)	SFS 삼성건설 (EA)	Seoul Cat 현대상선 (EA)	LG유통 LG twin (EA)	고은유 고은 (EA)	CMD 동양제 (EA)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
떡만두국	5						5	5
만두국	7						7	7
튀김만두	3						3	3
수제비	3						3	3
만두튀김	10						10	10
떡만두국	3						3	3
평 균							5.1	3-10

061-02-12-02 청포묵

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
탕평채	80						80	80
비빔밥	60	20					40	20-60
전주비빔밥	60						60	60
청포묵무침	70	72	80	60			71	70-80
물미역묵무침				30			30	30
미역청포묵무침				80			80	80
청포국수				50			50	50
청포김가루무침				90			90	90
청포묵김치국				60			60	60
청포탕				80			80	80
냉이비빔밥		30					30	30
모듬묵				25			25	25
탕평채		80	60				80	60-80
청포묵오이냉국				40			40	40
청포묵미나리무침				70			70	70
평 균							59	20-80

069-20-04-02 미역

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
미역냉국	5				7		6	5-7
미역참치국	5						5	5
재치된장국	1						1	1
물미역무침			7				7	7
미역된장국	5						5	5
조갯살미역국	5						5	5
모듬회	8						8	8
두부왜된장국	1		5	7			4	1-7
쇠고기미역국	5						5	5
미역국			4	7			6	4-7
미역오이냉국	5	8	7	5	10		6	5-10
미역냉국			7				7	7
미역튀김				10			10	10
미역수제비		5		5			5	5
산모미역국				5			5	5
평 균							5	1-10

062-08-05-02 두부

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
생태무우국	80						80	80
오징어두부국	80						80	80
냉이된장국	80			10			45	10-80
두부냉채	200						200	200
참치야채전	90						90	90
두부전	90			100			95	90-100
두부조림	200				100		150	100-200
두부왜된장국	62						62	62
멸치두부찜	60						60	60
쇠고기두부찜	200						200	200
마파두부	200			100			150	100-200
두부유부국	90						90	90
두부김치	210			50	30		95	30-210
제육김치찌개	200						200	200
동태매운탕	200	40		20			90	20-200
두부어묵국	100						100	100
된장국	90			80	30		67	30-90
재치된장국	90						90	90
냉이된장국	50				10		30	10-50
북어계란국	90				30		60	30-90
불낙전골	20						20	20
호박새우젓찌개	90						90	90
조개탕			8				8	8
두부양념구이				60			60	60
배추된장국		50					50	50
두부구이				100	140		120	100-140
평 균							91	8-210

064-06-07-02 뱅어포

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
뱅어포구이		8	10				9	8-10
뱅어포양념구이			7				7	7
뱅어포조림				9			9	9
뱅어포볶음				10			10	10
뱅어포튀김	10						10	10
평 균							9	8-10

068-20-22-02 잣

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잣죽		16		8			12	8-16
보쌈김치				3			3	3
잣미음				10			10	10
매듭자반			2				2	2
배숙					0.5		0.5	0.5
수정과					1		1	1
잣					3		3	3
평 균							4.5	0.5-16

070-06-07-02 재래김

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김구이	10				2		6	2-10
김무침	1		10				5	1-10
청포묵무침	2						2	2
도토리묵무침	1						1	1
만두국	1						1	1
탕평채	1			1			1	1
오징어회덮밥	1			1			1	1
콩나물비빔밥	1		1				1	1
떡국		0.5	1				0.7	0.5-1
떡만두국		0.1	1				0.5	0.1-1
잔치국수			3				3	3
양파김밥	2				4		3	2-4
메밀국수		0.5		0.2			0.3	0.2-0.5
모밀우동				1			1	1
묵채비빔밥				1			1	1
김국				4			4	4
달걀김말이		0.1					0.1	0.1
김부각	2						2	2
김부추무침					2		2	2
평 균							1.8	0.1-10

075-06-09-03 조미눌림오징어

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
양배추진미채무침				10			10	10
평 균							10	10

071-20-07-02 황태

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
북어해장국				90			90	90
연북어무조림				90			90	90
연북어구이				90			90	90
연북어무국				70			70	70
연북어튀김				100			100	100
평 균							88	70-100

072-20-04-02 다시마

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
닭북어찜	3						3	3
홍합무우국	1						1	1
감자국	1		5			0.1	2	0.1-5
튀김우동	1						1	1
게맛살미역무침	5						5	5
두부왜된장국	1					0.3	0.7	0.3-1
토란국	1				4		2.5	1-4
잔치국수	1						1	1
꼬치국수	5						5	5
튀김국수	1						1	1
해물국수	1						1	1
토란탕	1						1	1
어묵백반	1	1	0.5				0.7	0.5-1
꼬치어묵		1					1	1
무다시마국			1.4	4			2.5	1.4-4
꼬치어묵백반			0.7		0.1		0.4	0.1-0.7
메밀국수				2			2	2
모밀우동				4			4	4
감자수제비				5			5	5
다시마튀각				10			10	10
다시마볶음				10			10	10
닭북어찜					1		1	1
매듭자반				10			10	10
평 균							3	0.1-10

073-06-09-02 북어채

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
묵어포무침		50					50	50
북어계란국		8					8	8
북어오미무침				7			7	7
북어채국				7			7	7
북어채무침				20			20	20
북어포조림				50			50	50
굴북어국				20			20	20
팽이북어채국				30			30	30
김치북어국				7			7	7
두부북어찌개				5			5	5
무북어국				6			6	6
북어고추장찌개						10	10	10
북어국	10						10	10
북어달걀국		10					10	10
북어파국						10	10	10
북어해장국						10	10	10
북어볶음						20	20	20
북어오이무침						15	15	15
평 균							16	5-50

074-06-09-02 조미건어포

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쥐포무침			11				11	11
평 균							11	11

076-20-12-02 토란줄

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무우토란국	50						50	50
닭개장	30						30	30
토란국	70						70	70
토란탕	70			60			65	60-70
만두육개장				60			60	60
토란대볶음			60	60			60	60
평 균							55	30-70

077-06-09-02 쥐채

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유통 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쥐어채무침				15			15	15
진미채오이무침				15			15	15
쥐채무침		20					20	20
평 균							16	15-20

078-20-22-04 검은콩분말

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩가루배추국			17				17	17
평 균							17	17

079-02-11-02 튀김가루

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
멸치야채튀김			5				5	5
깻잎튀김	10		10				10	10
닭다리튀김				20			20	20
곤약구튀김				15			15	15
닭살카레조림				15			15	15
쇠고기간장탕수육			9				9	9
대구챠채볶음				15			15	15
고구마튀김		13					13	13
건오징어튀김				12			12	12
굴튀김		15					15	15
달걀튀김					10		10	10
닭튀김				7			7	7
쑥갓튀김				7			7	7
야채튀김			12				12	12
양송이튀김				8			8	8
오징어튀김					10		10	10
표고튀김					10		10	10
평 균							11	5-20

080-06-09-02 오징어채

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오징어채볶음	20						20	20
진미오징어채볶음	20						20	20
오징어채튀김		20					20	20
오징어채무침		20					20	20
진미오징어채무침					20		20	20
오징어채				5			5	5
평 균							17.5	5-20

081-06-22-02 멸치다시다

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자수제비국						2	2	2
물국수						2	2	2
수제비						5	5	5
오뎅국수						2	2	2
오뎅백반						2	2	2
우동				3			3	3
감자국					4		4	4
감자된장국	4						4	4
감자된장찌개	4						4	4
평 균							3	2-5

082-15-22-02 쇠고기다시다

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
메밀국수						1	1	1
김치찌개						0.1	0.1	0.1
부대찌개						0.1	0.1	0.1
유부김치찌개						0.1	0.1	0.1
평 균							0.3	0.1-1

084-06-04-02 북어국

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
북어포무침	20						20	20
북어채	8						8	8
평 균							14	8-20

086-02-12-02 도토리녹말

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
새소라조이볶음				1			1	1
새우미나리죽				5			5	5
새우완자케찹조림				5			5	5
새우케찹조림				5			5	5
생선탕수				15			15	15
쇠고기탕수육				6			6	6
쇠고기강정				5			5	5
아구찜				5			5	5
평 균							5.8	1-15

087-07-09-03 볶음알땅콩

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
과실채				5			5	5
땅콩잔멸치조림				10			10	10
마른안주				5			5	5
땅콩조림			40				40	40
돼지고기케찹볶음				5			5	5
과일샐러드			2				2	2
땅콩			30				30	30
부럼				5			5	5
평 균							12	2-40

088-20-12-02 목이버섯

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin점 (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡채밥	3			0.3			3	0.3-3
해물덮밥			1				1	1
광동탕수육				0.1			0.1	0.1
쇠고기탕수육				0.5			0.5	0.5
겨자냉채			3				3	3
만두탕수				0.2			0.2	0.2
목이버섯달걀볶음	2						2	2
복이버섯탕	2						2	2
양장피잡채				0.5			0.5	0.5
팽이버섯잡채					2		2	2
해물당면탕					3		3	3
햄잡채볶음				0.8			0.8	0.8
평 균							1.5	0.1-3

090-06-09-02 잔멸치

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
멸치두부찜	10						10	10
볶음된장			1				1	1
멸치꽈리고추볶음	10			5			7	5-10
꽈리고추멸치조림			15	20			18	15-20
감자조림	10		10				10	10
멸치계란조림	15			15			15	15
멸치볶음			20		20		20	20
멸치야채튀김	5				5		5	5
김멸치초무침				10			10	10
땅콩잔멸치조림				15			15	15
멸치풋고추볶음				10			10	10
멸치당근튀김			10				10	10
멸치튀김			15				15	15
평 균							11	1-20

092-18-13-02 깍두기

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유통 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
깍두기	120						120	120
평 균							120	120

094-18-15-02 참조개젓

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
조개젓무침	35 30						32	30-35
평 균							32	30-35

095-18-15-02 황새기젓

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
황석어젓무침				30			30	30
평 균							30	30

096-18-15-02 멸치젓

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유통 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시금치겉절이	3						3	3
얼갈이겉절이	5						5	5
열무겉절이	5						5	5
부추무침	4						4	4
배추겉절이	2						2	2
파김치	3		4	3		5	4	3-5
오이부추무침	2		2			5	3	2-5
제육보쌈		3					3	3
깻잎양파 겉절이		3					3	3
깻잎무침		3					3	3
김장김치				5			5	5
깻잎김치				3			5	3
달래봄종겉절이						3	3	3
백김치						3	3	3
평 균							3	2-5

097-18-15-02 새우젓

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
애호박볶음	2				1		2	1-2
배추겉절이	2						2	2
돼지수육	10		5		1		5	1-10
편육	10		1		10		7	1-10
호박새우젓찌개	8				1		4	1-8
순두부찌개			17				17	17
알탕					5		5	5
계란찜			2		2		2	2
평 균							5	1-17

098-18-15-02 명란젓

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
두부명란젓찌개			33				33	33
명란알계란찜				30			30	30
명란젓무침				25			25	25
명란젓찜				40			40	40
평 균							32	25-40

099-18-15-02 창란젓

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 CMD 고은 (g)	동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
창란젓무침	35						35	35
평 균							35	35

101-18-15-02 오징어젓

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 CMD 고은 (g)	동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오징어젓무침	28				30		29	28-30
오징어젓			15				15	15
평 균							22	15-30

109-06-04-02 오뎅

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무채오뎅국				25			25	25
두부오뎅국				40			40	40
오뎅국				60			60	60
오뎅국수				30			30	30
평 균							38	25-60

110-06-10-02 어묵

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
두부어묵새우젓국				25			25	25
어묵감자볶음				30			30	30
어묵고추조림				50			50	50
어묵부추무침				40			40	40
어묵비빔밥				60			60	60
어묵김치찌개				15			15	15
어묵볶음				60			60	60
어묵샐러드				70			70	70
마늘종어묵볶음				30			30	30
소세지어묵조림				30			30	30
소세지어묵볶음				30			30	30
평 균							40	15-80

112-20-02-02 날콩가루

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD대 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마늘쫑콩가루찜					10		10	10
콩가루배추국					3		3	3
냉콩가루국					3		3	3
호박잎된장국					5		5	5
평 균							5	3-10

116-07-12-02 죽순

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD대 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
피망죽순볶음					12		12	12
평 균							12	12

117-20-22-02 고추가루

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무나물				1			1	1
고등어조림	5			5			5	5
골뱅이무침	5			2			3	2-5
곱창전골	3			10			6	3-10
김장김치				5			5	5
꼴두기젓무침	1			3			2	1-3
꽃게탕	5			5			5	5
나박김치				2			2	2
내장탕				8			8	8
오징어볶음	4						4	4
도라지생채	10						10	10
조개젓무침	3						3	3
마늘쫑멸치볶음	1						1	1
열무겉절이	3						3	3
해장국	2						2	2
닭산적	5						5	5
홍어찜	4						4	4
콩나물국	1						1	1
무밥		1					1	1
오징어덮밥		2					2	2
오징어해물덮밥		2					2	2
해물모듬덮밥		2					2	2
깻잎무침		3					3	3
무침		3					3	3
평 균							3	1-10

118-15-04-02 토란국

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 CMD 고은 (g)	동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무토란국		50					50	50
닭개장		30					30	30
토란국		70					70	70
토란탕		70					70	70
평 균							55	30-70

119-20-11-02 곶고구마

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 CMD 고은 (g)	동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마찜	150						150	150
고구마튀김	67						67	67
샐러드	15						15	15
모듬튀김	30						30	30
오색야채밥	30						30	30
고구마밥		50					50	50
영양밥		25					25	25
고구마조림		90					90	90
고구마튀김조림		90					90	90
맛탕				150			150	150
평 균							69	15-150

120-20-11-02 고구마줄기나물

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 CMD 고은 (g)	동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마순볶음	70				10		40	10-70
고구마순무침	80						80	80
닭비빔밥		30					30	30
비빔밥		10			5		7	5-10
산채국					30		30	30
고구마순찌개					50		50	50
김치비빔밥					20		20	20
된장국					60		60	60
평 균							39	10-80

123-20-22-02 대멸치

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자된장국		4					4	4
감자고비 된장국		5			2		3	2-5
감자 양파국		4			4		4	4
감자 애호박국		5			1		3	1-5
근대국		5			2		4	2-5
냉이국		5					5	5
시금치 된장국	5			2		1	3	1-5
시리기국	5						5	5
무채된장국				2			2	2
무채어묵국				2			2	2
무콩나물국				2			2	2
배추국				2			2	2
새우호박찌개				2			2	2
시금치조개살국				2		1	2	1-2
시래기된장국				1			1	1
쑥갓된장국						1	1	1
김치수제비						2	2	2
김치칼국수						2	2	2
평 균							2.7	1-5

125-06-05-02 꽁치통조림

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
꽁치통조림찌개					100		100	100
평 균							100	100

126-06-12-02 골뱅이

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
골뱅이무침	70		17			50	44	17-70
평 균							44	17-70

130-15-01-02 하이스카레

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
해쉬스튜				30			30	30
평 균							30	30

128-02-22-02 맥아물엿

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
돼지갈비구이	5						5	5
사태찜	4						4	4
제육강정	3					5	3	3
불고기	5						5	5
닭조림	5						5	5
닭산적	3						3	3
멸치볶음	2			3			2	2
제육장조림	5						5	5
연근조림	4						4	4
콩자반	5						5	5
우엉조림	5						5	5
건꼴뚜기조림	10						10	10
마늘쫑멸치볶음	5						5	5
오징어숙회	1					5	1	1
오징어포고추조림	5						5	5
쇠갈비찜	2						2	2
닭북어찜	5						5	5
오징어채무침	3						3	3
돼지갈비찜	2						2	2
북어양념구이	3						3	3
토란조림						5	5	5
맛탕				20			20	20
무말랭이무침				1			1	1
삼치엿장구이				10			10	10
장어덮밥						20	20	20
감자조림						3	3	3
닭강정						2	2	2
도라지정과				5		7	7	7
돼지고기강정						5	5	5
돼지갈비강정						2	2	2
양파식빵구이		10					10	10
평 균							5	1-20

133-11-22-03 유자차

사업체 급식소 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
닭고기볶음(유자된)				30			30	30
닭고기유자된장구이				10			10	10
평 균							20	10-30

129-15-01-02 카레

사업체 급식소 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
가지카레볶음					1		1	1
멸치야채튀김					10		10	10
새우카레스파게티					20		20	20
인디안스프					2.5		2.5	2.5
치킨카레조림					10		10	10
카레국수					30		30	30
카레떡볶이					10		10	10
카레라이스			18		25		21	18-25
카레마요네즈소스					4		4	4
카레볶음밥			3		10		7	3-10
카레라면					10		10	10
청어카레구이						1	1	1
카레전유어						2	2	2
닭고기카레조림					10		10	10
카레스튜					7		7	7
돼지고기카레볶음					10		10	10
쇠고기카레볶음					20		20	20
평 균							10	1-25

156-20-12-02 도라지

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
모듬나물볶음				20			20	20
비빔밥				10		20	15	10-20
산채볶음밥				30		30	30	30
도라지고사리볶음				20			20	20
도라지실파무침				25			25	25
도라지구이				30		30	30	30
도라지오징어무침				20			20	20
도라지무침				30			30	30
도라지불고기				25			25	25
도라지정과				25			25	25
도라지튀김				25			25	25
도라지장국밥						10	10	10
도라지볶음	20			30			20	20-30
평 균							22	10-30

136-20-19-03 볶음피땅콩

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
모듬샐러드				5			5	5
평 균							5	5

146-02-01-01 가마솥누룽지

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
누룽지				40			40	40
평 균							40	40

158-01-19-03 참깨유과

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
참깨유과						4	4	4
평 균							4	4

167-20-18-03 양평황률

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
갑오징어샐러드				3			3	3
평 균							3	3

177-20-18-03 밤

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
밤밥		30					30	30
영양찰밥	20	50	30			20	30	20-50
보쌈김치				5			5	5
소세지밤조림				25			25	25
육각영양탕				5			5	5
인삼죽				10			10	10
밤베이컨말이					50		50	50
밤초					50		50	50
소갈비찜						10	10	10
밤고기찜						25	25	25
평 균							24	5-50

195-20-22-04 설악치커리

사업체 / 급식소 / 음식명	ARAKO 대우빌딩 (g)	SFS 삼성건설 (g)	Seoul Cat 현대상선 (g)	LG유통 LG twin (g)	고은유 고은 (g)	CMD 동양제 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
치커리샐러드	25						25	25
평 균							25	25

2) 병원 급식소

005-10-02-01 쌀국수

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
비빔국수			200	200	200
짜장면			200	200	200
평 균				200	200

015-20-12-02 표고버섯(향고)

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
당면국	1			1	1
국수장국	1			1	1
돈육갈비찜		0.7		0.7	0.7
표고고기볶음		2.3	0.2	2.3	0.2-2.3
표고탕		4		4	4
떡잡채		0.8	1	0.8	0.8-1
오이초선		0.2		0.2	0.2
버섯볶음		3	6	3	3-6
탕평채		1		1	1
돈육찜		0.3		0.3	0.3
일식계란찜		0.1		0.1	0.1
돈육버섯볶음		2.5		2.5	2.5
북고기		1		1	1
사태찜		1		1	1
쇠고기떡야채고추장볶음		1		1	1
잡채		8		8	8
잡채밥		3		3	3
표고찜		3		3	3
호박선		1		1	1
평 균				2	0.2-4

016-20-01-01 찹쌀

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
닭백숙			10	10	10
평 균				10	10

018-10-02-01 생칼국수

병원체 / 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
칼국수	180		200	190	180-200
평 균				190	180-200

019-02-03-01 쌀떡복기

병원체 / 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
가래떡	200			200	200
평 균				200	200

020-02-03-01 쌀떡(흰떡)

병원체 / 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
떡국	200		280	240	200-280
떡만두국		69	50	69	69
떡잡채			40	40	40
쇠고기떡잡채고추장볶음			40	40	40
쇠고기흰떡찜			35	35	35
평 균				85	35-280

024-10-02-01 밀국수

병원체 / 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
국수장국			230	230	230
평 균				230	230

026-10-02-01 냉면

병원체 / 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
냉면	240		240	240	240
평 균				240	240

028-20-01-01 백미

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
흰밥	155			155	155
경식사	120			120	120
흰죽	70			70	70
평 균				172.5	70-155

029-08-05-02 유부

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
유부·두부 된장국	4			4	4
유부김치국		7.5		7.5	7.5
유부된장국		8		8	8
왜된장국			5	5	5
유양국			10	10	10
평 균				7	4-10

043-06-08-02 (오양)맛살

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
맛살전		4		4	4
헤파리냉채		4		4	4
일식계란찜		0.5		0.5	0.5
고기맛살 볶음		1		1	1
깻잎맛살찜			25	25	25
맛살냉채			15	15	15
맛살간장조림			40	40	40
콩나물겨자무침			15	15	15
편육냉채			15	15	15
평 균				14	0.5-40

050-20-12-02 고사리

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
닭개장		12		12	12
육개장		12		12	12
평 균				12	12

051-20-12-02 무말랭이

병원체 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무오가리무침	8		6	7	7-8
평 균				7	7-8

058-08-05-02 계란연두부

병원체 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
연두부찌개	100			100	100
연두부토장국	120			120	120
연두부찜		113		113	113
연두부양념없음			150	150	150
평 균				120	100-150

059-02-12-02 도토리묵

병원체 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도토리묵무침	80	40	70	63	40-80
도토리묵김치무침			60	60	60
평 균				60	40-80

060-08-05-02 순두부

병원체 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
순두부찌개	200		150	175	150-200
순두부된장국			110	110	110
순두부새우젓국			110	110	110
평 균				130	110-200

061-02-12-02 청포묵

병원체 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
비빔밥		24		24	24
청포묵무침		52		52	52
탕평채		33	35	34	33-35
평 균				36	24-52

062-08-05-02 두부

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
두부전조림	165			165	165
두부전양념없음	160			160	160
탕국		16		16	16
두부된장국		60	60	60	60
쇠고기완자전		4.5		4.5	4.5
굴린만두찜		6.5		6.5	6.5
두부조림		30	70	50	30-70
두부맛지짐		12	45	30	12-45
미역된장국		42		42	42
풋고추된장찌개		31		31	31
생굴탕		35		35	35
야채매운탕		40		40	40
호박된장찌개		14	30	20	14-30
김치만두찜		6		6	6
고기맛지짐		6		6	6
호박선		6		6	6
깻잎된장국			40	40	40
냉이콩나물된장국			40	40	40
냉이우거지된장국			40	40	40
달래콩나물된장국			40	40	40
두부샌드조림			70	70	70
두부쇠고기조림			70	70	70
두부전양념없음			140	140	140
두부전조림			100	100	100
두부채된장국			70	70	70
두부계란파국			40	40	40
두부튀김조림			80	80	80
모시조개두부국			40	40	40
북어포두부국			20	20	20
완자탕			15	15	15
왜된장국			40	40	40
굴린맘두조림			20	20	20
평 균				50	4.5-165

064-06-07-02 뱅어포

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
뱅어포구이	7		7	7	7
평 균				7	7

063-05-02-02 만두

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
찐만두	67			67	67
군만두	67			67	67
김치 만두국			2개	2개	2개
떡만두국			2개	2개	2개
평 균				67	67

069-20-04-02 미역

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
미역오이냉국	10			10	10
미역무침		20		20	20
미역국		22		22	22
미역조개살국		22		22	22
미역초회		22.5		22.5	22.5
쇠고기미역국			4	4	4
미역몽고된장국			2	2	2
왜된장국			1	1	1
팽이버섯두부된장국			0.5	0.5	0.5
평 균				11	0.5-22.5

070-20-07-02 재래김

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김구이	3			3	3
김무침		6		6	6
비빔밥		3		3	3
실파김무침		1	1/5장	1/5장	1-1/5장
도토리묵무침			4	4	4
떡만두국			4장	4장	4장
쇠고기김무침			1/3장	1/3장	1/3장
계란김말이			1/3장	1/3장	1/3장
국수장국			1장	1장	1장
김파국			2/3장	2/3장	2/3장
떡국			1/3장	1/3장	1/3장
칼국수			1/2장	1/2장	1/2장
탕평채			1/5장	1/5장	1/5장
회덮밥			1/3장	1/3장	1/3장
평 균				3	3

071-06-09-02 황태

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
북어포찜		13		13	13
북어국		9		9	9
북어포조림		7.5		7.5	7.5
북어포계란국			10	10	10
북어포도라지무침			7	7	7
북어포두부국			5	5	5
평 균				8	5-13

072-20-04-02 다시마

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
다시마튀각	8			8	8
무다시마국		0.4	1	0.7	0.4-1
탕국		0.5		0.5	0.5
곰국		0.5		0.5	0.5
일식계란찜		0.1		0.1	0.1
표고고기탕		0.5		0.5	0.5
오뎅국		0.5	1	0.7	0.5-1
감자다시마국		1		1	1
비빔밥			1	1	1
평 균				1.5	0.4-8

082-15-22-02 쇠고기다시다

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
떡국			3	3	3
곰탕			1	1	1
사골우거지국			1	1	1
평 균				2	1-3

088-20-12-02 목이버섯

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡채			0.8	0.8	0.8
평 균				0.8	0.8

090-06-09-02 잔멸치

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
풋고추 멸치조림		6.5		6.5	6.5
마늘쫑 멸치볶음		5		5	5
붓고추 멸치 볶음		7	11	8	7-11
실파 멸치볶음		7		7	7
가지 잔멸치 볶음		3		3	3
어묵 잔멸치 볶음			4	4	4
평 균				5	3-11

092-18-13-02 깍두기

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
깍두기	80			80	80
평 균				80	80

094-18-15-02 조개젓

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
조개젓 무침			10	10	10
평 균				10	10

096-18-15-02 멸치젓

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
부추젓지		2	2	2	2
부생굴생채		2		2	2
오이부추젓지		2		2	2
물미역초무침			1	1	1
평 균				2	1-2

099-18-15-02 창란젓

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
창란젓 무침		12		12	12
평 균				12	12

097-18-15-02 새우젓

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
호박새우젓볶음	3.3			3.3	3.3
호박나물		1		1	1
제육편육		2		2	2
계란찜			2	2	2
순두부새우젓국			2	2	2
편육			5	5	5
호박볶음			2	2	2
평 균				2.5	1-5

098-18-15-02 명란젓

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
명란젓무침	35			35	35
명란젓		5		5	5
명란젓찜		15	25	20	15-25
명란젓무침			20	20	20
평 균				20	5-35

101-18-15-02 오징어젓

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오징어 무침		11	15	13	11-15
평 균				13	11-15

103-18-15-02 어리굴젓

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
어리굴젓 무침		6.5		6.5	6.5
평 균				6.5	6.5

117-20-22-02 고추가루

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오이초 무침	1			1	1
돈육 고추장 볶음	1			1	1
평 균				1	1

109-06-04-02 오뎅

병원체 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
생선오뎅 잡채		20		20	20
생선오뎅고추장 볶음		22		22	22
오뎅국		17	40	20	17-40
평 균				20	17-40

110-06-10-02 어묵

병원체 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마루뎅 조림		24		24	24
어묵 당근전		32		32	32
풋고추 어묵조림		49		49	49
오뎅국		21		22	22
겨자채			15	15	15
쑥갓 어묵케찹조림			45	45	45
어묵잔멸치볶음			40	40	40
특각 어묵 고추볶음			55	55	55
특각어묵 마늘쫑볶음			45	45	45
헤파리특각 어묵무침			25	25	25
평 균				35	15-55

119-20-11-02 곶고구마

병원체 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마조림			105	105	105
고구마 맛탕			105	105	105
닭 안심 야채 볶음			10	10	10
야채튀김			20	20	20
평 균				60	10-105

120-20-11-02 고구마줄기 나물

병원체 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마 순 볶음		47	100	75	47-100
평 균				75	47-100

123-27-22-02 대멸치

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
배추국		3		3	3
풋고추 된장찌개		3		3	3
콩나물국		3		3	3
두부 된장국		3		3	3
유부김치국		4.5		4.5	4.5
감자국		3		3	3
시금치국		3		3	3
콩나물 고추장국		0.2		0.2	0.2
생굴탕		3		3	3
탕수국		3		3	3
표고탕		3		3	3
미역된장국		3		3	3
김치 콩나물국		3		3	3
북어국		3		3	3
패주국		3		3	3
야채매운탕		3		3	3
호박된장찌개		3		3	3
김치국		4.5		4.5	4.5
근대국		3		3	3
열무된장국		3		3	3
일식계란찜		1		1	1
아욱국		3		3	3
김치 된장국		3		3	3
김치찌개		3		3	3
버섯전골		3		3	3
평 균				3	0.2-4.5

126-06-12-02 골뱅이

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
골뱅이 야채 무침			30	30	30
평 균				30	30

129-15-01-02 카레

음식명 \ 병원체 급식소	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
돈육 카레 볶음	2.4			2.4	2.4
평 균				2.4	2.4

128-02-22-02 맥아물엿

병원체 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
연근조림	5			5	5
돈육 우엉 조림		3		3	3
삼치 엿장 조림		3		3	3
감자조림		3		3	3
참치엿장 조림		3		3	3
평 균				4	3-5

130-15-01-02 하이스카레

병원체 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
카레소스	10			10	10
고기 하이스 볶음	15			15	15
평 균				12	10-15

177-20-18-03 밤

병원체 급식소 / 음식명	경희대 병원 (g)	신촌세브란스 병원 (g)	상계백 병원 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쇠고기 밤 조림			25	25	25
평 균				25	25

3) 학교 급식소

007-20-01-01 보리쌀

음식명 \ 학교급식소(도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
보리쌀밥	5(1)	10			7		7	5-10
영양밥	10(2)						10	10
볶음밥	10(3)						10	10
수수밥	6(4)						6	6
쌀보리밥	6(5)						6	6
검정콩밥	4(6)						4	4
팥밥	6(7)						6	6
보리밥	9.5(8)		6	10			9	6-10
잡곡밥		5			7		6	5-7
짜장밥		6					6	6
보리콩밥		4					4	4
콩나물비빔밥		8					8	8
비빔밥				10			10	10
음식명 \ 학교급식소(도)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
보리밥	5	5	10	5			6	5-10
짜장밥		5					5	5
잡곡밥		3					3	3
할맥밥					5		5	5
평 균							7(9)	3-10(10)

(1). 전라도 지역 학교급식실시학교 중 보리쌀밥을 사용하는 학교들의 평균값
(2). 전라도 지역 학교급식실시학교 중 영양밥을 사용하는 학교들의 평균값
(3). 전라도 지역 학교급식실시학교 중 볶음밥을 사용하는 학교들의 평균값
(4). 전라도 지역 학교급식실시학교 중 쌀보리밥을 사용하는 학교들의 평균값
(5). 전라도 지역 학교급식실시학교 중 검정콩밥을 사용하는 학교들의 평균값
(6). 전라도 지역 학교급식실시학교 중 팥밥을 사용하는 학교들의 평균값
(7). 전라도 지역 학교급식실시학교 중 보리밥을 사용하는 학교들의 평균값
(8). 전라도 지역 학교급식실시학교 중 검정콩밥을 사용하는 학교들의 평균값
(9). 전라도 지역 학교급식실시학교 중 보리쌀을 사용하여 만든 음식들에 사용된

보리쌀의 평균값

(10). 전라도 지역 학교급식실시학교 중 보리쌀을 사용하여 만든 음식들에 사용된 보리쌀의 평균범위

008-20-03-01 찹쌀가루

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
찹쌀도너츠	50						50	50
찹쌀경단	44						44	44
파전						15	15	15
경단미역국		8	9			10	9	8-10
화전		15					15	15
미더덕찜			5				5	5
다슬기국			2				2	2
야채해물전			3				3	3
미역수제비			18				18	18
찹쌀경단미역국			7				7	7
학교급식소 (도) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
호박죽		15					15	15
평 균							16	2-50

009-20-01-01 정원할맥

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
보리밥				20			20	20
혼합곡밥			3				3	3
카레밥			2				2	2
학교급식소 (도) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
보리밥					7		7	7
평 균							8	2-20

012-20-03-01 깐녹두

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
녹두밥	8				10		9	8-10
녹두전		20			10		15	10-20
녹두죽			32				32	32
음식명 \ 학교급식소 (도)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
닭야채죽		5					5	5
녹두전						34	34	34
평 균							20	5-34

011-20-01-01 수수쌀

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
수수밥	8	7	10	10	7	10	9	7-10
찰밥		10					10	10
수수팥밥		10		3			6	3-10
잡곡밥		10				5	7	5-10
수수콩밥		4					4	4
오곡밥			4				4	4
차수수밥			5				5	5
찹쌀수수밥			8				8	8
영양밥				10			10	10
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
수수밥		5	10	6	4		6	4-10
잡곡밥		3					3	3
오곡밥		10	2		7		6	2-10
수수혼식밥					5		5	5
차수수밥						10	10	10
수수팥밥			3				3	3
평 균							6	2-10

013-20-03-01 적두

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
팥밥		5		5	7	5	6	5-7
오곡밥					5		5	5
검정콩밥	8						8	8
팥죽	63						63	63
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
오곡찰밥		10					10	10
평 균							18	5-63

014-20-01-01 현미

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미밥	5	7	10				7	5-10
현미쌀밥				30			30	30
		4					4	4
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
현미밥		5		5	4	10	6	4-10
찰현미밥					5		5	5
오뎅국밥				6			6	6
현미쌀밥	6						6	6
평 균							20	5-34

019-02-03-01 쌀떡볶이

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
떡볶이	50	25	50	60	33	50	45	25-70
떡강정					70		70	70
떡튀김	41						41	41
떡잡채		20					20	20
야채 떡볶이		30					30	30
채소 떡볶음			70				70	70
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
떡볶이	35	45	45		80	130	72	35-130
떡어묵국	10						10	10
닭떡볶음	18						18	18
떡잡채					50		50	50
갈비찜		30				30	30	30
궁중 떡볶이				60			60	60
떡볶음				35			35	35
돼지갈비떡찜						20	20	20
오징어떡채소볶음						25	25	25
떡튀김						35	35	35
평 균							40	10-130

015-20-12-02 표고버섯(향고)

음식명 \ 학교급식소(도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
탕수육	2		0.01			0.05	1	0.01-2
잡채밥		0.2					0.2	0.2
버섯잡채		0.5					0.5	0.5
잡채		0.8					0.8	0.8
잡탕밥		1					1	1
소라조림		1					1	1
쇠고기덮밥		10					10	10
잡채		7	1				4	1-7
버섯탕수육			10				10	10
볶음밥	4	10	5				7	4-1
야채볶음	8		10				9	8-1
돼지고기야채볶음			10				10	10
닭도리탕	5	1	1				3	1-5
음식명 \ 학교급식소(도)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
꼬마돌까스탕수	0.3						0.3	0.3
짭봉국			0.4				0.4	0.4
오징어불고기			0.2				0.2	0.2
잡채			0.7				0.7	0.7
탕수육			0.7				0.7	0.7
버섯볶음			5	60			32	5-60
갈비찜		2	10	9			7	2-10
잡채			5			1	3	1-5
버섯찌개				5		10	7	5-10
버섯무침					10		10	10
버섯나물						20	20	20
버섯전골						5	5	5
평 균							6	0.01-60

018-10-02-01 생칼국수

음식명 \ 학교급식소(도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
닭칼국수	96				110		100	96-110
칼국수						90	90	90
음식명 \ 학교급식소(도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
닭칼국수	20						20	20
평 균							70	20-110

016-20-01-01 찹쌀

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
영양밥	45		8	15	20		22	8-45
잡곡밥	10	7	10		7	10	9	7-10
차조밥	10		12			10	11	10-12
비빔밥		3	12			10	8	3-12
찹쌀밥			30		7		18	7-30
삼계탕			38	10			24	10-38
혼합곡밥			13				13	13
닭죽	25		45				35	25-45
수수밥	10	4			7	10	10	4-10
현미밥		6	10		15		10	6-15
오곡밥	15	53			20		27	15-53
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
영양밥	14						14	14
현미밥	14				4	10	9	4-14
비빔밥	14		15		10	10	12	10-14
잡곡밥	25						25	25
삼계탕	10				50		30	10-50
오곡밥			15				15	15
찰밥	40				30		35	30-40
닭죽		20			30	25	25	20-30
수수밥		9	15		10		12	9-15
차조밥			10		10	10	10	10
보리밥	14	7			10	10	12	7-14
콩밥	10	10			10	10	10	10
팥밥	10				10	10	10	10
평 균							17	3-50

021-20-01-01 속서리태

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오곡밥					4		4	4
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							4	4

020-02-03-01 쌀떡

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
떡국	150	10	300	20			120	10-300
떡만두국	66	60	25	30			45	25-66
떡볶음	40	70				193	100	40-193
떡잡채	47		16	70			44	16-70
돼지갈비떡찜			25		30	10	23	10-30
흰떡양념구이			30				30	30
부대찌개		10					10	10
떡찜				40			40	40
떡꼬치					50		50	50
어묵국					10		10	10
쇠고기떡볶음		28			50		26	28-50
생선묵볶음			25	40			32	25-40
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
떡국	50			30	70	127	70	30-127
떡만두국	20			19			20	19-20
떡볶이			50		50		50	50
떡장조림					60		60	60
닭갈비구이					18		18	18
떡잡채	40						40	40
떡튀김			50				50	50
갈비떡찜			25				25	25
떡샐러드						24	24	24
떡미역국						10	10	10
떡야채볶음						50	50	50
궁중 떡볶음						50	50	50
평 균							40	10-300

033-20-22-01 흑임자

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
검정콩밥	7			10			9	7-10
연근콩조림					5		5	5
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							7	5-10

024-10-02-01 통밀국수

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
국수장국		80				120	100	80-120
잔치국수		70					70	70
짬뽕		70					70	70
물국수			90		100		95	90-100
온국수			80			90	85	80-90
팥죽	70						70	70
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
오이국수무침						40	40	40
국수장국						76	76	76
국수전골						30	30	30
평 균							70	30-120

029-08-05-02 유부

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
유부계란국			6				6	6
유부국			1				1	1
돈육감자찌개	2						2	2
돈육찌개	8						8	8
감자찌개	4						4	4
된장찌개	1						1	1
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
달걀국		4					4	4
유부 달걀국			2			5	4	2-5
감자유부국						4	4	4
유부국						5	5	5
국수장국						8	8	8
평 균							4	1-8

039-10-02-01 짜장생면

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
짜장면	147	124		120			130	120-147
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							130	120-147

040-10-02-01 수제비

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자 수제비국	53	14			30		32	14-53
수제비국	16	35		15	20	73	31	15-73
아욱수제비국		25					25	25
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
수제비국					20		20	20
감자수제비국					45		45	45
평 균							30	14-73

050-20-12-02 고사리

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
육개장	10	5	4	20	10	30	13	4-30
비빔밥		20	6	20	10	10	13	6-20
닭개장국	1	10	8	15		20	10	1-20
야채죽				3			3	3
장국밥		17					17	17
참치국			1				1	1
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
육개장	5		6	15	6	5	7	5-15
삼색나물					20		20	20
비빔밥	10				3		6	3-10
추어탕	4						4	4
닭계장			4				4	4
찜국	12						12	12
고사리토장국		20					20	20
평 균							10	1-30

043-06-08-02 맛살

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
해파리냉채		5	10				7	5-10
잡채		10					10	10
맛살오이초무침	10	9	8				9	8-10
생선덮밥		10					10	10
달걀맛살찜		5					5	5
야채샐러드	20		5				13	5-20
사라다			9				9	9
삼색나물	10		6				8	6-10
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
맛살초무침				10		15	13	10-15
삼색초나물		15			10	7	16	7-15
샐러드					10	7	8	7-10
해파리냉채						10	10	10
삼색냉채						7	7	7
볶음밥		5					5	5
야채튀김		10					10	10
평 균							10	5-20

044-02-02-01 식빵

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
식빵튀김	20						20	20
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							20	20

049-20-12-02 더덕

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
더덕구이				40	20		30	20-40
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							30	20-40

051-20-12-02 무말랭이

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무말랭이 무침	12	15					14	12-15
무말랭이 장아찌				50			50	50
무말랭이고춧잎장아찌	10						10	10
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
무말랭이무침			4		10	8	5	4-10
평 균							20	4-50

053-14-22-02 포도식초

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
비빔만두				2			2	2
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							2	2

054-20-08-02 녹두빈대떡가루

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
녹두전		10					10	10
복가녹두전		14					14	14
녹두 빈대떡		25					25	25
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							27	10-25

058-08-05-02 계란연두부

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
연두부 찌개		27					27	27
연두부					150		150	150
연두부회					78		78	78
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							85	27-150

059-02-12-02 도토리묵

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도토리묵 무침	40	35	30	60	45		42	30-60
묵채김치국				60			60	60
도토리묵 오이무침				50			50	50
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
도토리묵 무침	50		25		50	45	42	25-50
도토리묵 김치무침						15	15	15
도토리묵 쑥갓 무침			40				40	40
평 균							40	15-60

060-08-05-02 순두부

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
순두부 찌개	60	100	45	100	30	100	72	30-100
순두부 계란국	30						30	30
순두부국		80	90			50	75	50-90
계란순두부 찜	15						15	15
연두부명란젓찌개	20						20	20
순두부김치찌개		35	55				45	35-55
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
순두부 찌개	80		80		80	85	82	80-85
평 균							50	15-100

061-02-12-02 청포묵

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
탕평채	15	40	30	50	42	15	32	15-42
청포묵 무침	30	30			80	30	42	30-80
비빔밥			20				20	20
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
탕평채	30		38		50	25	35	25-38
청포묵 무침		40	28				35	28-40
비빔밥	10						10	10
평 균							29	10-80

062-08-05-02 두부

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
두부미역된장국	45			20	20		28	20-45
동태찌개	15	20					18	15-20
두부부침	55						55	55
두부된장국	40	30	10				45	10-40
달걀두부전	20	40	40	20		50	34	20-50
두부찌개	30	38	20			30	30	20-38
두부전골		15					15	15
매운탕	25	15	12	30			20	12-30
두부조림	31	50	80	60	35		51	31-80
두부국			20	50			35	20-50
모시조개두부국	50		30				40	30-50
청국장	18	15	35	10	20		20	10-35
부대찌개			21		15		18	15-21
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
두부김치찌개	16	14		13	33	10	17	10-33
두부튀김	65					80	74	65-80
두부전골	18						18	18
두부감자국	25	20					23	20-25
매운탕	15				20		17	15-20
두부된장국				30			30	30
두부된장찌개			30		20	20	23	20-30
두부조림			50		53	42	50	42-53
청국장찌개				20			20	20
평 균							30	10-80

063-05-02-02 만두

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
떡만두국	30	30	15				27	15-30
비빔만두			40	55			47	40-55
탕수만두	26	67	45	53	30		45	26-67
양념만두				40			40	40
튀김만두	79	40	75	50		50	58	40-79
만두국	33	40	38		35	42	37	33-42
찐만두	30		60				45	30-60
야채만두			45				45	45
군만두	50						50	50
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
떡만두국				27			27	27
만두튀김				40		54	47	40-54
만두국	36	45					40	36-45
탕수만두		48			49		48	48-49
평 균							43	15-79

064-06-07-02 뱅어포

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
뱅어포 볶음	20	5		10			13	5-20
뱅어포 구이		3					3	3
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
뱅어포 튀김						6	6	6
뱅어포 양념무침						8	8	8
평 균							7	3-20

065-02-08-02 밤녹말가루

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
녹말 짜장면				10			10	10
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							10	10

066-02-08-02 메밀부침가루

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
메밀전				20			20	20
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							20	20

068-20-22-02 잣

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
두부버거			2				2	2
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
사태찜			1				1	1
소갈비찜			1				1	1
평 균							2	1-2

069-20-04-02 미역

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
미역국	3	2	3	1	10		4	1-10
미역 된장국	3			3	1	1	2	1-3
미역초무침	1	2	3				2	1-3
쇠고기 미역국	3	1	2		4	1	2	1-4
미역튀김		4		5			4	4-5
조개 미역국		2	2	5	1	2	6	1-5
닭미역국		2					2	2
오이미역무침	1		5				3	1-5
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
쇠고기 미역국	2		4	2	2		6	2-4
미역 된장국	1					1	1	1
조개 미역국	20	3				2	8	2-20
미역무침	2	1				14	6	1-14
미역국		3				15	9	3-15
미역튀김						4	4	4
평 균							4	1-20

070-20-07-02 재래김

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김구이	5	2	4	4	2	3	3	2-4
김계란국	2		3				3	2-3
김무침		2	5		6		4	2-6
묵무침		1	1				1	1
떡국		1	1				1	1
김국		1			3		2	1-3
도토리묵 무침			1				1	1
탕평채			1			3	2	1-3
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
김구이	2	2	2		2	3	2	2-3
김튀김				3			3	3
청포묵 무침		1	1				1	1
비빔밥		2					2	2
탕평채	1						1	1
김무침	5						5	5
묵무침		1			1		1	1
김볶음					6		6	6
평 균							2.	1-6

072-20-04-02 다시마

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
다시마튀각	16	4	7	3	4		5	3-16
무다시마국		2	2		1		2	1-2
다시마국		1			1		1	1
무된장국						1	1	1
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
다시마튀각					4	30	17	4-30
토란국	0.5	1			1	0.3	1	0.3-1
콩나물국	0.5					1	1	0.5-1
무다시마국					1	1	1	1
평 균							4	0.3-30

073-06-09-02 북어채

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무북어포국	10		6				8	6-10
도라지북어포무침	4						4	4
북어채계란국		5		5			5	5
북어콩나물국		3		5		34	14	3-34
북어채조림		12					12	12
북어채무침			5				5	5
북어국			10	10	13		11	10-13
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
북어계란국	7				7		7	7
북어포콩나물국	5	10					7	5-10
북어국		7	5				6	5-7
북어채 무침					8		8	8
무채북어탕					5		5	5
평 균							7	3-34

076-20-12-02 토란줄

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
육개장	5						5	5
선지국	14						14	14
추어탕	6						6	6
오리탕		5					5	5
평 균							7	5-14

074-06-09-02 조미건어포

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쥐치포조림						20	20	20
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
통쥐포튀김	15						15	15
평 균							17	15-20

075-06-09-02 조미눌림오징어

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
오징어채볶음	15				10		13	10-15
오징어포볶음	10					15	13	10-15
오징어채무침		15	15	15			15	15
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
오징어채무침		15			15		15	15
오징어채조림	15				15		15	15
오징어채볶음		20	12				16	12-20
평 균							15	10-20

077-06-09-02 쥐채

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쥐채포조림	25		10				18	10-25
쥐채볶음		7		7	13		9	7-13
쥐포구이			16				16	16
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
쥐채볶음	17		15		20	15	17	15-20
쥐포채조림				15	17		16	15-17
쥐포튀김					7		7	7
쥐채무침	17		15				16	15-17
평 균							15	7-25

084-06-04-02 북어국

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
북어국	15						15	15
북어계란국		17		15			16	15-17
북어콩나물국		20					20	20
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
북어국		10					10	10
평 균							15	10-20

079-02-11-02 튀김가루

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
양념닭튀김		9	20	10			15	9-20
야채튀김		12	10	10	10		11	10-12
탕수육		10	9	10			9	9-10
오징어튀김		12	18		10		15	12-18
새우튀김			10	10	10	5	10	10
닭강정	5				13		5	5
고구마튀김		19				10	19	19
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
닭강정	15		10		5	5	6	5-15
연근튀김			10		4	8	7	4-10
깻잎튀김						11	11	11
새우튀김						10	10	10
생선튀김				4		7	5	4-7
탕수육	13	8	7				9	7-13
야채튀김	18	12	20	19	11		16	11-20
평 균							10	4-20

085-02-12-02 부침가루

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
바지락살 붙임		15					15	15
야채전		8					8	8
감자전		5					5	5
해물전		25		10			17	10-25
호박부추전		13					13	13
돈까스				2			2	2
호박전				10			10	10
오징어전				10			10	10
부추전			15				15	15
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
해물파전		15					15	15
평 균							11	2-25

081-06-22-02 멸치다시다

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시금치된장국			4		2	3	3	2-4
감자된장국	1.5				2		1.8	1.5-2
어묵국	1.5						1.5	1.5
두부된장찌개		0.3					0.3	0.3
된장국		5			2		3	2-5
감자수제비			3				3	3
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
콩가루배추국	5	3			10	2	5	2-10
근대된장국				1		4	3	1-4
근대국						3	3	3
얼가리된장국						5	5	5
평 균							3	1-10

082-15-22-02 쇠고기다시다

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
수제비국				1.5			1.5	1.5.
김치찌개			0.4				0.4	0.4
감자양파국					1		1	1
설렁탕					1		1	1
우거지사골된장국					1		1	1
버섯찌개					1		1	1
아욱된장국					1		1	1
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
떡국					0.2		0.2	0.2
평 균							1	02.-1.5

098-18-15-02 명란젓

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
두부명란찌개				10			10	10
연두부명란젓찌개	5						5	5
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
두부명란젓찌개						10	10	10
평 균							8	5-10

092-18-13-02 깍두기

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
깍두기	55	30	30	60	40	40	42	30-60
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
		65	50	35	60	40	50	35-60
평 균							46	30-60

087-07-09-03 볶음알땅콩

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
야채샐러드		3	11				7	3-11
양념닭튀김		2	3				3	2-3
땅콩조림		25	10				17	10-25
시금치땅콩무침	1						1	1
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
과일사라다			3	3		3	3	3
마파두부				3			3	3
양념통닭					1		1	1
땅콩조림					20		20	20
닭강정					1		1	1
고구마케찹조림					1		1	1
땅콩약밥					8		8	8
평 균							6	1-25

090-06-09-02 잔멸치

학교급식소 / 음식명 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
멸치볶음	10	13	10	10	9	15	11	9-15
감자멸치볶음	10				3		6	3-10
풋고추멸치조림		9	20		7	8	11	7-20
어묵멸치볶음		9	10				10	9-10
햄멸치볶음		17					17	17
학교급식소 / 음식명 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
잔멸치볶음		8	10		9	10	9	8-10
풋고추멸치볶음	13				10		11	10-13
멸치소시지조림	11				8		9	8-11
평 균							10	3-20

096-18-15-02 멸치젓

학교급식소 / 음식명 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
깍두기	1						1	1
알타리김치	1						1	1
부추김치	1						1	1
배추김치	1		2	2			2	1-2
학교급식소 / 음식명 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
열무김치	0.8						0.8	0.8
굴무생채	0.8						0.8	0.8
평 균							1	0.8-2

099-18-15-02 창란젓

학교급식소 / 음식명 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
학교급식소 / 음식명 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
창란젓무무침	10						10	10
평 균							10	10

097-18-15-02 새우젓

음식명 \ 학교급식소(도)	전라(g)	충청(g)	경상(g)	강원(g)	경기(g)	제주(g)	1인1회분량(g)(평균)	1인1회분량(g)(범위)
깍두기	1	5	0.5				2	0.5-5
알타리김치	1						1	1
배추김치	1						1	1
부추김치	1						1	1
애호박 볶음		2	2		2	2	2	2
모시조개두부국			7	7			7	7
백숙				7			7	7
새우젓달걀찜		2	2		0.6		2	0.6-2
편육새우젓		3					3	3
음식명 \ 학교급식소(도시)	부산(g)	광주(g)	인천(g)	대전(g)	대구(g)	서울(g)		
계란찜	1						1	1
애호박볶음			3				3	3
깍두기					3		3	3
총각김치					1		1	1
평 균							3	0.5-7

101-18-15-02 오징어젓

음식명 \ 학교급식소(도)	전라(g)	충청(g)	경상(g)	강원(g)	경기(g)	제주(g)	1인1회분량(g)(평균)	1인1회분량(g)(범위)
오징어젓무침				15			15	15
음식명 \ 학교급식소(도시)	부산(g)	광주(g)	인천(g)	대전(g)	대구(g)	서울(g)		
오징어젓무침		20	14			20	17	14-20
평 균							16	14-20

106-15-04-02 우거지국

음식명 \ 학교급식소(도)	전라(g)	충청(g)	경상(g)	강원(g)	경기(g)	제주(g)	1인1회분량(g)(평균)	1인1회분량(g)(범위)
우거지국						23	23	23
음식명 \ 학교급식소(도시)	부산(g)	광주(g)	인천(g)	대전(g)	대구(g)	서울(g)		
평 균							23	23

105-15-04-02 미역국

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쇠고기미역국	33	3					18	18
참치미역구	29						29	29
경단미역국	26						26	26
바지락미역국	38						38	38
흰살생선미역국	40						40	40
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							30	18-40

107-15-04-02 쇠고기국

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쇠고기무국		17		20	10	55	25	10-55
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
쇠고기무국		65			20		43	20-65
평 균							34	10-65

108-15-04-02 육개장

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
육개장	71						71	71
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							71	71

109-06-04-02 오뎅

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
잡채	10						10	10
떡잡채	11						11	11
김치찌개	18						18	18
오뎅볶음		30					30	30
야채오뎅볶음		30					30	30
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
오뎅국				40			40	40
평 균							23	10-40

110-06-10-02 어묵

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균1)	1인1회분량 (g) (범위)
어묵국	23	20	23	14	10		14-23	10-23
감자어묵조림	42	25	18				18-42	18-42
어묵볶음	25	20					20-25	20-25
감자어묵찌개	15		25				15-25	15-25
떡어묵볶음	25	10	35	5		15	5-35	5-35
김치찌개				20			20	20
잡채				45			45	45
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
어묵국	25	30	22	45	35	25	34	22-35
감자조림	25		30			20	32	20-30
떡볶이	25		16	25	38		50	16-28
잡채	5				5	7	6	5-7
평 균							7	5-45

124-07-19-02 햄고추장볶음

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자크로켓				10			10	10
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
평 균							10	10

112-20-02-02 날콩가루

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩국						15	15	15
소랏국		3					3	3
냉이콩가루국					7		7	7
참쌀경단			7				7	7
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
쑥국	1						1	1
평 균							6	1-15

118-15-04-02 토란국

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
토란미역국	27						27	27
쇠고기토란국	43						43	43
토란국	53	24		20			33	20-53
토란탕						73	73	73
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
토란국	70	66					68	66-70
쇠고기토란국		52	40				46	40-52
평 균							48	20-70

120-20-11-02 고구마줄기나물

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마줄기나물	32						32	32
고구마줄기무침	4						4	4
된장덮밥	15						15	15
고구마순볶음		40					40	40
고구마줄기볶음		30	40		40		33	30-40
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
오리탕		5					5	5
고구마줄기볶음				35			35	35
평 균							23	4-40

119-20-11-02 곶고구마

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고구마탕		90	8				50	8-90
고구마튀김	67	30	80				60	30-80
고구마밥	17	60	30				37	17-60
고구마조림			20				20	20
도듬케찹조림	50		10				30	10-50
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
고구마밥			10		8	20	10	8-20
맛탕			70		60	100	80	60-100
야채튀김					25	19	17	19-25
샐러드			15		15	70	33	15-70
고구마케찹조림					45	7	17	7-45
평 균							35	8-100

123-20-22-02 대멸치

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시래기국		1		1			1	1
북어계란국		5	3			5	4	3-5
감자다시마국		10					10	10
아욱국	2	5		5			4	2-5
오이냉국		1					1	1
배추된장국	16			5	3	2	7	2-16
두부장국				5			5	5
시금치된장국		2	2				2	2
애호박감자국		6	2				4	2-6
유부국		3				5	4	3-5
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
두부된장찌개			3				3	3
감자국		3	3				3	3
무어묵국			2				2	2
쇠고기장국			2				2	2
두부장국		3					3	3
시금치된장국		3	2		20		8	2-20
미역국		2					2	2
시래기된장국		3		3		2	3	2-3
평 균							4	1-20

126-06-05-02 골뱅이

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
골뱅이감자된장국	9						9	9
골뱅이무침	20		20	30	15		21	15-30
골뱅이채소무침				50			50	50
사골뱅이국			20				20	20
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
골뱅이무침			12		20	20	17	12-20
평 균							23	9-30

127-05-19-02 장조리햄

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
소시지야채볶음		15					15	15
야채샐러드	10	9	12				10	9-12
감자햄조림	7		20				13	7-20
볶음밥	6	16					11	6-16
햄맛살냉채			5				5	5
계란말이		8	6				7	6-8
모듬케찹조림			5				5	5
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
부대찌개			12				12	12
햄김치볶음			50				50	50
건새우햄볶음						30	30	30
야채사라다		5					5	5
볶음밥		5			10		7	5-10
햄어묵조림					10		10	10
평 균							13	5-30

128-02-22-02 맥아물엿

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
돼지갈비찜			2	5			4	2-5
양념통닭	20	3		10	5	3	8	3-20
장어구이	2	5			6		4	2-6
고구마탕	11	10	10			10	10	10-11
연근조림	10	2					6	2-10
무말랭이무침	6						6	6
닭강정	10	7	1	7	9		7	1-10
진미오징어채무침	10	3	5				6	3-10
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
맛탕	15		12		10		12	10-15
연근조림	7		8			5	7	5-8
닭강정			2			5	4	2-5
무말랭이무침			1				1	1
쥐어채볶음	5		1		6	5	4	1-6
멸치조림	3				2	8	4	2-8
알감자조림	3	5	5	3	10		5	3-10
평 균							6	1-20

130-15-01-02 하이스카레

학교급식소 (도) / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
하이라이스	20		5				13	5-20
닭카레라이스	7	20					14	7-20
카레라이스			16		16	20	18	16-20
새우튀김		2					2	2
카레볶음밥				5			5	5
학교급식소 (도시) / 음식명	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
카레라이스	20		15		12	20	18	12-20
돈까스					3	3	3	3
닭튀김	1	1					1	1
하이스		15		20			17	15-20
닭카레튀김					2		2	2
평 균							9	1-20

177-20-18-03 밤

음식명 \ 학교급식소 (도)	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
밤밥	21	20	8				13	8-21
삶은밤	68	100					84	68-100
돼지갈비찜	20	5					12	5-20
닭백숙			10				10	10
밤고구마탕			40				40	40
영양밥			5				50	5
닭찜			15				15	15
삼계탕			6				6	6
음식명 \ 학교급식소 (도시)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)		
갈비찜			9	10	2		7	2-10
약밥					4	10	7	4-10
밤밥		7	10				8	7-10
삼계탕			10				10	10
영양밥			13				13	13
닭죽						10	10	10
찐밤			60			60	60	60
평 균							23	2-100

다. 실험조리 및 관능검사

조사대상 품목의 실험조리를 수행하기 위하여 표준조리과정을 설정하였고, 5회 반복 실험조리 및 관능검사를 실시하기 위하여 serving size를 대, 중, 소의 형태로 panel test한 결과의 1인 1회 분량의 평균치와 범위를 다음 표에 제시하였다.

001-02-20-03 키위잼

음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=5)			
	(n_1=1)	(n_2=3)	(n_3=1)		
키위잼	13	15	17	15	13-17
평 균				15	13-17

002-10-02-01 찰옥수수국수

음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=45)			
	(n_1=20)	(n_2=14)	(n_3=11)		
찰옥수수국수	60	83	106	78	60-106
평 균				78	60-106

003-10-02-01 솔잎국수

음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=51)			
	(n_1=5)	(n_2=9)	(n_3=37)		
솔잎국수	60	80	100	92	60-100
평 균				92	60-100

004-20-02-01 메밀가루

음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=69)			
	(n_1=31)	(n_2=33)	(n_3=5)		
총떡		6 9	12	7.8	6-12
평 균				7.8	6-12

005-10-02-01 쌀국수

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=22)	(n_t=59) (n_2=7)	(n_3=13)		
쌀국수		60 106	83	106	60-106
평 균				106	60-106

006-10-01-01 마국수

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=23)	(n_t=42) (n_2=9)	(n_3=10)		
마국수	60	83	106	76	60-106
평 균				76	60-106

007-20-01-01 보리쌀

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=32)	(n_t=56) (n_2=15)	(n_3=9)		
보리밥	12	17	25	14	12-32
평 균				14	12-32

008-20-03-01 찹쌀가루

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=26)	(n_t=56) (n_2=26)	(n_3=4)		
화전		32 64	48	41.7	32-64
음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=22)	(n_t=51) (n_2=24)	(n_3=5)		
경단		26 52	39	35	26-64
평 균				38	26-64

009-20-01-01 정원할맥

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=16)	(n_t=42) (n_2=17)	(n_3=9)		
할맥밥	10	20	30	18	10-30
평 균				18	10-30

010-01-19-03 약과

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=17)	(n_t=50) (n_2=18)	(n_3=15)		
약과		40 80	60	59.2	40-80
평 균				59.2	40-80

012-20-03-01 깐녹두

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=11)	(n_t=24) (n_2=10)	(n_3=3)		
녹두전		35 45	40	38.3	25-45
평 균				38.3	25-45

013-20-03-01 적두

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=13)	(n_t=22) (n_2=8)	(n_3= 1)		
팥밥	10	20	30	14.5	10-30
평 균				14.5	10-30

014-20-01-01 현미

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=35)	(n_t=55) (n_2=13)	(n_3=7)		
현미밥	12	17	25	14.8	12-25
평 균				14.8	12-25

015-20-12-02 표고버섯(향고)

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=24)	(n_t=51) (n_2=23)	(n_3=4)		
표고버섯나물	10	30	50	22.2	10-50
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=27)	(n_t=53) (n_2=18)	(n_3=8)		
표고전	20	40	60	32.8	20-60
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=15)	(n_t=31) (n_2=10)	(n_3=6)		
칠절판	2	3	4	2.7	2-4
평 균				19.2	2-60

017-20-12-02 석이버섯

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=15)	(n_t=42) (n_2=21)	(n_3= 6)		
잡채	2	3	4	2.8	2-4
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=16)	(n_t=30) (n_2=8)	(n_3= 6)		
잡채	1	2	3	1.7	1-3
평 균				2.2	1-4

018-10-02-01 생칼국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=25)	(n_t=53) (n_2=22)	(n_3=6)		
칼국수		100 200	150	132	100-200
평 균				132	100-200

019-02-03-01 쌀떡볶이

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=52)			
	(n_1=14)	(n_2=30)	(n_3= 8)		
떡꼬치	140	170	230	171	140-230
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=52)			
	(n_1=22)	(n_2=23)	(n_3= 7)		
쌀떡볶이	90	150	220	342	90-220
평 균				256	90-230

020-02-03-01 쌀떡

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=50)			
	(n_1=17)	(n_2=16)	(n_3=17)		
김치 쌀떡볶이	70	85	150	102	70-150
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=54)			
	(n_1=24)	(n_2=21)	(n_3= 9)		
떡국	270	370	470	240	190-330
평 균				171	70-330

021-20-01-01 속서리태

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=45)			
	(n_1=14)	(n_2=19)	(n_3= 12)		
콩밥	10	20	30	16	10-30
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=40)			
	(n_1=21)	(n_2=14)	(n_3= 5)		
콩자반	10	20	30	16	10-30
평 균				16	10-30

022-10-02-01 현미국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=20)	(n_t=59) (n_2=10)	(n_3=29)		
현미국수		60 100	80	87	60-100
평 균				87	60-100

023-13-03-01 잣죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=9)	(n_t=50) (n_2=15)	(n_3=26)		
잣죽	60	92	110	95.6	60-110
평 균				95.6	60-110

024-10-02-01 통밀국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=31)	(n_t=41) (n_2=7)	(n_3=3)		
통밀국수		67 117	93	75.1	67-117
평 균				75.1	67-117

025-10-02-01 밀라면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=12)	(n_t=59) (n_2=27)	(n_3=20)		
밀라면		90 160	125	129.7	90-160
평 균				129.7	80-160

026-10-02-01 냉면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=25)	(n_t=53) (n_2=19)	(n_3=9)		
물냉면	100	140	175	127.1	100-175
평 균				127.1	100-175

027-10-02-01 비빔냉면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=20)	(n_t=52) (n_2=21)	(n_3=11)		
비빔냉면	100	140	175	132	100-175
평 균				132	100-175

028-20-01-01 백미

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=14)	(n_t=55) (n_2=27)	(n_3=14)		
쌀밥		136 200	160	164.1	136-200
평 균				164.1	136-200

029-08-05-02 유부

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=16)	(n_t=39) (n_2=14)	(n_3= 9)		
유양국	6	8	10	6.4	6-10
평 균				6.4	6-10

030-14-03-01 야채죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=23)	(n_t=36) (n_2=11)	(n_3= 2)		
야채죽	60	90	100	71.4	60-100
평 균				71.4	60-100

031-02-02-01 호박빵

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=10)	중(g) (n_t=53) (n_2=8)	대(g) (n_3=35)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
호박빵		45 135	90	111.2	45-135
평 균				111.2	45-135

033-20-22-02 흑임자

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=33)	중(g) (n_t=54) (n_2=13)	대(g) (n_3= 8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
경단	5	8	10	6.5	5-10
평 균				6.5	5-10

034-02-02-01 사리곰탕면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=24)	중(g) (n_t=52) (n_2=21)	대(g) (n_3= 7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
사리곰탕면	90	125	160	113.6	90-160
평 균				113.6	90-160

035-20-03-01 생현미가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=15)	중(g) (n_t=24) (n_2=9)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미이유식		30 50	40	33.8	30-50
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=10)	중(g) (n_t=23) (n_2=12)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미미음	10	18	25	14.8	10-25
평 균				24.3	10-50

036-10-02-01 쑥국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=50)			
	(n_1=6)	(n_2=20)	(n_3=24)		
쑥국수	60	80	100	87.2	60-100
평 균				87.2	60-100

037-10-02-01 케일국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=59)			
	(n_1=20)	(n_2=7)	(n_3=15)		
케일국수		60 107	83	57.4	60-107
평 균				57.4	60-107

038-14-03-01 호박죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=43)			
	(n_1=15)	(n_2=17)	(n_3=11)		
호박죽	15	30	45	28.6	15-45
평 균				28.6	15-45

039-10-02-01 짜장생면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=51)			
	(n_1=12)	(n_2=23)	(n_3=16)		
짜장생면	150	200	250	203.9	150-250
평 균				203.9	150-250

040-10-02-01 수제비

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=50)			
	(n_1=13)	(n_2=27)	(n_3=10)		
수제비	119	140	161	138-7	119-161
평 균				138.7	119-161

041-02-02-01 팥찐빵

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=36)	(n_t=53) (n_2=10)	(n_3=7)		
팥빵		45 135	90	65.4	45-135
평 균				65.4	45-135

042-02-02-01 보리빵

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=21)	(n_t=53) (n_2=6)	(n_3=9)		
보리빵		45 135	90	50.9	45-135
평 균				50.9	45-135

043-06-08-02 (오양)맛살

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=11)	(n_t=55) (n_2=29)	(n_3=15)		
맛살꼬치		30 90	60	62.2	30-90
평 균				62.2	30-90

044-07-15-02 식빵

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=24)	(n_t=52) (n_2=18)	(n_3=10)		
식빵 토스트	50	80	100	70	50-100
평 균				70	50-100

045-18-10-03 동아정과

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=5)			
	(n_1=3)	(n_2=1)	(n_3=1)		
동아정과	13	19.5	26	16.9	13-26
평 균				16.9	13-26

047-18-16-02 가죽참죽짱아찌

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=56)			
	(n_1=26)	(n_2=23)	(n_3=7)		
짱아찌	1	2	3	1.7	1-3
평 균				1.7	1-3

048-10-02-01 메밀국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=59)			
	(n_1=27)	(n_2=36)	(n_3=6)		
메밀국수	60	83.3	106.7	89.1	60-106.7
평 균				89.1	60-106.7

049-20-12-02 더덕

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=52)			
	(n_1=27)	(n_2=17)	(n_3=8)		
더덕구이	20	24	28	22.5	20-28
평 균				22.5	20-28

050-20-12-02 고사리

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t= 37)			
	(n_1=21)	(n_2=13)	(n_3= 3)		
고사리 나물	10	14	18	12.1	10-18
평 균				12.1	10-18

051-20-12-02 무말랭이

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=25)	중(g) (n_t=52) (n_2=20)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
무말랭이 무침	10	15	20	13.3	10-20
평 균				13.3	10-20

052-07-05-02 참치통조림

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=13)	중(g) (n_t=41) (n_2=35)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
참치찌개	40	70	100	79.8	40-100
평 균				79.8	40-100

054-20-08-02 녹두빈대떡 가루

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=23)	중(g) (n_t=69) (n_2=37)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
녹두 빈대떡	25	37.5	45	34.3	25-45
평 균				34.3	25-45

055-20-22-03 마차

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_t=5) (n_2=2)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마차	13	15	18	17	13-18
평 균				17	13-18

056-10-02-01 우리밀라면

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=24)	중(g) (n_t=43) (n_2=13)	대(g) (n_3=6)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
우리밀 라면	100	120	140	111.6	100-140
평 균				111.6	100-140

057-20-22-02 새우가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=27)	중(g) (n_t=52) (n_2=17)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
새우가루전	2	3	4	2.6	2-4
평 균				2.6	2-4

058-08-05-02 계란연두부

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=32)	중(g) (n_t=56) (n_2=17)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
연두부찌개	53	66	80	60.3	53-80
평 균				60.3	53-80

059-02-12-02 도토리묵

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_t=24) (n_2=12)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도토리묵무침	40	50	70	46.3	40-70
평 균				46.3	40-70

060-08-05-02 순두부찌개

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=19)	중(g) (n_t=54) (n_2=23)	대(g) (n_3=12)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
순두부찌개	9	12	15	11.6	9-15
평 균				11.6	9-15

061-02-12-02 청포묵

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=28)	중(g) (n_t=54) (n_2=21)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
탕평채	15	20	25	17.9	15-25
평 균				17.9	15-25

062-08-05-02 두부

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=20)	(n_t=53) (n_2=27)	(n_3=6)		
두부조림	30	40	50	37.4	30-50
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=20)	(n_t=54) (n_2=28)	(n_3=6)		
두부국	25	35	45	32.4	25-45
평 균				34.9	25-50

063-05-02-02 만두

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=10)	(n_t=54) (n_2=21)	(n_3=23)		
만두국	100	150	200	162	100-200
평 균				162	100-200

064-06-07-02 뱅어포

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=18)	(n_t=37) (n_2=14)	(n_3=5)		
뱅어포볶음	3	3.5	4	3.3	3-4
평 균				3.3	3-4

065-02-08-02 밤녹말가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=26)	(n_t=55) (n_2=21)	(n_3=8)		
밤 묵	30	40	50	36.7	30-50
평 균				36.7	30-50

066-02-08-02 메밀부침가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=5)	(n_t=69) (n_2=33)	(n_3=31)		
메밀전	25	37.5	45	40	25-45
평 균				40	25-45

067-02-08-02 감자부침가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=25)	중(g) (n_t=66) (n_2=29)	대(g) (n_3=12)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자전	25	37.5	45	34.1	25-45
평 균				34.1	25-45

069-20-04-02 미역

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=7)	중(g) (n_t=54) (n_2=12)	대(g) (n_3=35)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
미역나물	3	4	5	4.3	3-5
평 균				4.3	3-5

072-20-04-02 다시마

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=3)	중(g) (n_t=52) (n_2=7)	대(g) (n_3=42)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
다시마튀각	5	7.5	10	9.4	5-10
평 균				9.4	5-10

070-20-07-02 재래김

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=23)	중(g) (n_t=53) (n_2=21)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
안주용(김)	4	6	8	5.5	4-8
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=10)	중(g) (n_t=48) (n_2=15)	대(g) (n_3=23)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김무침	5	9	14	10.5	5-14
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=7)	중(g) (n_t=53) (n_2=23)	대(g) (n_3=30)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김무침	5	10	15	13.5	5-15
평 균				9.8	4-15

071-06-09-02 황태

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=10)	중(g) (n_t=42) (n_2=25)	대(g) (n_3= 7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
북어찜	20	30	50	31	20-50
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_t=42) (n_2=25)	대(g) (n_3= 6)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
북어구이	20	30	40	28.8	20-40
평 균				29.9	20-50

073-06-09-02 북어채

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=7)	중(g) (n_t=52) (n_2=13)	대(g) (n_3=32)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
북어채 무침	10	15	20	17.4	10-20
평 균				17.4	10-20

074-06-07-02 조미건어포

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=13)	중(g) (n_t=52) (n_2=19)	대(g) (n_3=20)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쥐포튀김	20	30	35	29.4	20-35
평 균				29.4	20-35

075-06-09-03 조미늘림오징어

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=19)	중(g) (n_t=44) (n_2=20)	대(g) (n_3= 5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
훈제 오징어	2	3	4	2.7	2-4
평 균				2.7	2-4

077-06-09-02 쥐채

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=10)	중(g) (n_t=52) (n_2=16)	대(g) (n_3=26)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쥐포채조림	10	15	20	16.5	10-20
평 균				16.5	10-20

078-20-22-04 검은콩분말

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=29)	(n_t=54) (n_2=17)	(n_3=8)		
경단	5	8	10	6.7	5-10
평 균				6.7	5-10

080-06-09-02 오징어채

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=14)	(n_t=51) (n_2=23)	(n_3=14)		
안주용(오징어채)	1	2	3	2	1-3
평 균				2	1-3

083-14-03-01 새우콩나물죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=22)	(n_t=41) (n_2=16)	(n_3= 3)		
새우콩나물죽	120	200	260	161.5	120-260
평 균				161.5	120-260

084-06-04-02 북어국

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=21)	(n_t=70) (n_2=29)	(n_3=20)		
북어국	18	25	30	24.3	18-30
평 균				24.3	18-30

085-02-12-02 부침가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=28)	(n_t=71) (n_2=33)	(n_3=10)		
호박전	24	39	47	34.2	24-47
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=23)	(n_t=70) (n_2=29)	(n_3=18)		
부추전	23	38	46		23-46
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=19)	(n_t=69) (n_2=34)	(n_3=18)		
김치전	24	39	47	38.1	24-47
평 균				36	23-47

086-02-12-02 도토리녹말

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=21)	(n_t=54) (n_2=24)	(n_3=9)		
도토리묵 무침	4.5	7.5	10	6.6	4.5-10
평 균				6.6	4.5-10

089-14-03-01 쇠고기죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=23)	(n_t=52) (n_2=22)	(n_3=7)		
쇠고기죽	60	90	100	78.1	60-100
평 균				78.1	60-100

090-06-09-02 잔멸치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=8)	(n_t=53) (n_2=19)	(n_3=26)		
멸치파리고추볶음	4	6	10	7.7	4-10
평 균				7.7	4-10

091-15-04-02 해장국

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=52)			
	(n_1=24)	(n_2=21)	(n_3=7)		
해장국	20	30	40	26.7	20-40
평 균				26.7	20-40

093-15-15-02 까나리액젓

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=51)			
	(n_1=30)	(n_2=16)	(n_3=5)		
까나리액젓	10	15	30	13.5	10-30
평 균				13.5	10-30

094-15-15-02 조개젓

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=37)			
	(n_1=28)	(n_2=5)	(n_3=4)		
조개젓	10	15	30	12.8	10-30
평 균				12.8	10-30

095-15-15-02 황새기젓

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=38)			
	(n_1=28)	(n_2=7)	(n_3=3)		
황새기젓	10	15	30	12.5	10-30
평 균				12.5	10-30

098-15-15-02 명란젓

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=37)			
	(n_1=26)	(n_2=7)	(n_3=4)		
명란젓	10	15	30	13.1	10-30
평 균				13.1	10-30

099-15-15-02 창란젓

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=37)			
	(n_1=25)	(n_2=9)	(n_3=3)		
창란젓	10	15	30	12.8	10-30
평 균				12.8	10-30

100-15-15-02 아가미젓

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=38)			
	(n_1=31)	(n_2=3)	(n_3=4)		
아가미젓	10	15	30	12.5	10-30
평 균				12.5	10-30

101-15-15-02 오징어젓

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=51)			
	(n_1=26)	(n_2=20)	(n_3=5)		
오징어젓	10	15	30	13.9	10-30
평 균				13.9	10-30

102-15-04-02 곰국

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=52)			
	(n_1=27)	(n_2=17)	(n_3=8)		
곰국	14	22	30	19.1	14-30
평 균				19.1	14-30

104-14-03-01 전복죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=42)			
	(n_1=21)	(n_2=17)	(n_3=4)		
전복죽	160	200	260	185.7	160-260
평 균				185.7	160-260

105-07-04-02 미역국

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=19)	중(g) (n_t=67) (n_2=36)	대(g) (n_3=12)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
미역국	20	25	30	24.5	20-30
평 균				24.5	20-30

106-15-04-02 우거지국

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_t70) (n_2=32)	대(g) (n_3=12)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
우거지국	18	25	30	24.6	18-30
평 균				24.6	18-30

107-15-04-02 쇠고기국

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=25)	중(g) (n_t=50) (n_2=21)	대(g) (n_3=4)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쇠고기국	20	28	31	24.3	20-31
평 균				24.3	20-31

108-15-04-02 육개장

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_t=69) (n_2=30)	대(g) (n_3=28)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
육개장	18	25	30	25.9	18-30
평 균				25.9	18-30

110-06-10-02 어묵

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=17)	중(g) (n_t=52) (n_2=25)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
어묵볶음	30	40	50	38.7	30-50
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=16)	중(g) (n_t=54) (n_2=26)	대(g) (n_3=12)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
어묵조림	30	40	50	39.3	30-50
평 균				39	30-50

111-20-02-01 냉콩국수가루

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=32)	중(g) (n_t=59) (n_2=29)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩국수	32	38	42	41.7	32-42
평 균				41.7	32-42

112-20-02-02 날콩가루

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=31)	중(g) (n_t=52) (n_2=18)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
닭칼국수	15	22.5	30	18.5	15-30
평 균				18.5	15-30

113-06-22-02 멸치가루

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=16)	중(g) (n_t=51) (n_2=23)	대(g) (n_3=12)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
멸치가루전	2	3	4	2.9	2-4
평 균				2.9	2-4

115-14-22-04 하수오

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_t=4) (n_2=2)	대(g) (n_3=2)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
하수오	1	2	3	2.2	1-3
평 균				2.2	1-3

121-06-03-01 게살죽

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=22)	중(g) (n_t=41) (n_2=17)	대(g) (n_3=2)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
게살죽	120	200	260	160	120-260
평 균				160	120-260

122-06-03-01 참치죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_t=41) (n_2=19)	대(g) (n_3= 2)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
참치죽	120	200	260	164	120-260
평 균				164	120-260

124-07-19-02 햄고추장볶음

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=16)	중(g) (n_t=43) (n_2=19)	대(g) (n_3= 8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
햄고추장볶음	10	20	30	18	10-30
평 균				18	10-30

125-06-05-02 꽁치 통조림

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=12)	중(g) (n_t=49) (n_2=24)	대(g) (n_3=13)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
꽁치 통조림	15	35	50	34.1	15-50
평 균				34.1	15-50

126-06-19-02 골뱅이

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=15)	중(g) (n_t=53) (n_2=19)	대(g) (n_3=19)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
골뱅이 무침	15	20	35	24	15-35
평 균				24	15-35

127-05-19-02 장조림 햄

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=23)	중(g) (n_t=52) (n_2=17)	대(g) (n_3=12)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
장조림 햄	25	40	60	38	25-60
평 균				38	25-60

129-15-01-02 카레

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=16)	(n_t=54) (n_2=29)	(n_3=9)		
카레라이스	15	20	25	19.4	15-25
평 균				19.4	15-25

132-20-22-03 둥글레차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=0)	(n_t=4) (n_2=4)	(n_3=0)		
둥글레차	1	2	3	2	1-3
평 균				2	1-3

133-11-22-06 유자차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=1)	(n_t=4) (n_2=3)	(n_3=0)		
유자차	15	20	25	18.7	15-25
평 균				18.7	15-25

134-20-11-03 팝콘

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=7)	(n_t=40) (n_2=13)	(n_3=20)		
팝콘	1	2	3	2.3	1-3
평 균				2.3	1-3

135-11-22-01 솔잎차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=3)	(n_t=4) (n_2=1)	(n_3=0)		
솔잎차	7	10	13	8	7-13
평 균				8	7-13

136-20-19-03 볶음피땅콩

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=50)			
	(n_1=20)	(n_2=20)	(n_3=10)		
안주용(땅콩)	1	2	3	1.8	1-3
평 균				1.8	1-3

137-11-22-03 현미녹차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=5)			
	(n_1=0)	(n_2=5)	(n_3=0)		
현미녹차	0.5	1.5	2	1.5	0.5-2
평 균				1.5	0.5-2

138-07-19-03 밀감통조림

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=5)			
	(n_1=1)	(n_2=3)	(n_3=1)		
밀감통조림	10	20	30	20	10-30
평 균				20	10-30

139-11-22-04 솔잎가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=5)			
	(n_1=0)	(n_2=5)	(n_3=0)		
솔잎가루	10	14	18	14	10-18
평 균				14	10-18

140-11-22-04 버섯더덕마죽차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=5)			
	(n_1=0)	(n_2=5)	(n_3=0)		
버섯더덕마죽차	11	14	17	14	11-17
평 균				14	11-17

141-07-03-01 은행마죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=0)	(n_t=5) (n_2=5)	(n_3=0)		
은행마죽	9.5	12	14	12	9.5-14
평 균				12	9.5-14

142-02-20-03 무화과쨈

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=29)	(n_t=55) (n_2=22)	(n_3=4)		
샌드위치	8	20	30	14.4	8-30
평 균				14.4	8-30

143-11-22-03 칡차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=0)	(n_t=4) (n_2=3)	(n_3=1)		
칡차	6	7	8	7.2	6-8
평 균				7.2	6-8

144-20-22-03 거두계피

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=0)	(n_t=4) (n_2=3)	(n_3=1)		
거두계피	2	4	6	5.1	2-6
평 균				5.1	2-6

145-07-19-03 꿀호박쨈

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
	(n_1=36)	(n_t=54) (n_2=13)	(n_3=30)		
샌드위치	10	20	30	28.1	10-30
평 균				28.1	10-30

146-02-01-01 가마솥누룽지

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=25)	중(g) (n_t=53) (n_2=21)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
누룽지 과자	20	35	50	29.9	20-50
평 균				29.9	20-50

147-06-09-02 봉실치

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=17)	중(g) (n_t=37) (n_2=12)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
봉실치볶음	1	2	3	1.8	1-3
평 균				1.8	1-3

148-11-22-03 감로차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_t=4) (n_2=4)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감로차	0.3	0.5	0.8	0.5	0.3-0.8
평 균				0.5	0.3-0.8

149-11-22-03 은행차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_t=4) (n_2=4)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
은행차	5	7	9	7	5-9
평 균				7	5-9

150-11-22-03 현미숭늉

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_t=4) (n_2=4)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
현미숭늉	1	1.3	1.6	1.3	1-1.6
평 균				1.3	1-1.6

151-11-22-04 선옥차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
선옥차	2	3	4	3	2-4
평 균				3	2-4

152-02-20-03 명일엽엿

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=4)	(n_2=0)	(n_3=0)		
명일엽엿	3	6	9	3	3-9
평 균				3	3-9

153-02-20-03 흑염소엿

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=4)	(n_2=0)	(n_3=0)		
흑염소엿	3	6	9	3	3-9
평 균				3	3-9

154-02-20-03 금귤엿

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=4)	(n_2=0)	(n_3=0)		
금귤엿	3	6	9	3	3-9
평 균				3	3-9

155-02-20-03 영지엿

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=4)	(n_2=0)	(n_3=0)		
영지엿	3	6	9	3	3-9
평 균				3	3-9

156-20-12-02 도라지

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=24)	중(g) (n_t=38) (n_2=10)	대(g) (n_3=4)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지 나물	10	13	16	14.5	10-16
음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=12)	중(g) (n_t=35) (n_2=10)	대(g) (n_3=13)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도라지 정과	6	9	12	9.6	6-12
평 균				12	6-16

157-01-19-03 쌀유과

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_t=56) (n_2=25)	대(g) (n_3=13)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쌀유과	3	6	9	5.7	3-9
평 균				5.7	3-9

158-01-19-03 참깨 유과

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=24)	중(g) (n_t=53) (n_2=20)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
참깨 유과	5	10	15	8	5-15
평 균				8	5-15

159-01-19-03 들깨강정

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=23)	중(g) (n_t=52) (n_2=20)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
들깨강정	5	10	15	8.7	5-15
평 균				8.7	5-15

160-01-19-03 참깨강정

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=53)			
	(n_1=10)	(n_2=17)	(n_3=26)		
깨강정	5	10	15	11.5	5-15
평 균				11.5	5-15

162-14-22-04 인제백출

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
인제백출	3.5	5	6.5	5	3.5-6.5
평 균				5	3.5-6.5

163-12-12-03 포도원액

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=5)			
	(n_1=3)	(n_2=2)	(n_3=0)		
포도원액	100	150	200	120	100-200
평 균				120	100-200

164-06-12-02 명채

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=50)			
	(n_1=15)	(n_2=22)	(n_3=13)		
명채	10	15	20	17	10-20
평 균				17	10-20

165-11-22-03 호도율무차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=5)			
	(n_1=0)	(n_2=5)	(n_3=0)		
호도율무차	10	13	15	13	10-15
평 균				13	10-15

166-11-22-03 보리차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=3)	(n_3=1)		
보리차	0.5	1	2	1.2	0.5-2
평 균				1.2	0.5-2

168-10-02-01 우리밀국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=41)			
	(n_1=29)	(n_2=8)	(n_3=4)		
우리밀국수	66.7	93.3	116.7	76.8	66.7-116.7
평 균				76.8	66.7-116.7

169-02-20-03 감귤쨈

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=57)			
	(n_1=28)	(n_2=25)	(n_3=4)		
샌드위치	10	20	30	15.8	10-30
평 균				15.8	10-30

170-11-22-03 곶감차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=5)			
	(n_1=1)	(n_2=3)	(n_3=1)		
곶감차	2.5	4	5	3.9	2.5-5
평 균				3.9	2.5-5

171-20-22-02 표고버섯가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=50)			
	(n_1=10)	(n_2=22)	(n_3=18)		
표고버섯가루전	2	3	4	3.1	2-4
평 균				3.1	2-4

172-12-19-03 유자주스

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=2)	(n_3=2)		
유자주스	80	100	170	135	80-170
평 균				135	80-170

173-02-20-03 호박가락엿

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=4)	(n_2=0)	(n_3=0)		
호박가락엿	3	6	9	3	3-9
평 균				3	3-9

174-02-20-03 호박판엿

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=4)	(n_2=0)	(n_3=0)		
호박판엿	3	6	9	3	3-9
평 균				3	3-9

175-11-22-03 도라지차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(s)	중(s)	대(s)	1인1회분량 (s) (평균)	1인1회분량 (s) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=1)	(n_2=0)	(n_3=0)		
도라지차	1	⅔	⅓	1/5	1-⅓
평 균				1/5	1-⅓

176-11-22-03 홍차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (s) (평균)	1인1회분량 (s) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=2)	(n_3=2)		
유자주스	10	13	15	14	10-15
평 균				14	10-15

178-11-22-03 옥수수차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=3)	(n_3=1)		
옥수수차	0.5	1	2	1.2	0.5-2
평 균				1.2	0.5-2

179-12-19-03 매시리

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (s) (평균)	1인1회분량 (s) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=2)	(n_2=2)	(n_3=0)		
매시리	80	100	170	90	80-170
평 균				90	80-170

180-11-22-03 매향차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
매향차	0.8	1	1.5	1	0.8-1.5
평 균				1	0.8-1.5

182-12-22-03 레몬홍차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
레몬홍차	10	13	15	13	10-15
평 균				13	10-15

183-11-22-03 쑥차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=5)			
	(n_1=0)	(n_2=5)	(n_3=0)		
쑥차	15	18	20	18	15-20
평 균				18	15-20

184-02-20-03 파인애플쨈

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_t=51) (n_2=30)	대(g) (n_3=13)	1인1회분량 (s) (평균)	1인1회분량 (s) (범위)
파인애플쨈	5	12	25	15.1	5-25
평 균				15.1	5-25

185-02-20-03 포도땅콩쨈

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_t=51) (n_2=28)	대(g) (n_3=13)	1인1회분량 (s) (평균)	1인1회분량 (s) (범위)
포도땅콩쨈	5	12	25	14.9	5-25
평 균				14.9	5-25

186-02-20-03 후르츠 쨈

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=8)	중(g) (n_t=51) (n_2=28)	대(g) (n_3=15)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
후르츠 쨈	5	12	25	14.7	5-25
평 균				14.7	5-25

187-02-03-01 단팥죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=27)	중(g) (n_t=55) (n_2=23)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
단팥죽	140	200	250	175	140-250
평 균				175	140-250

188-04-22-03 (동서)프리마

음식의양 관능검사 / 음식명	소(s) (n_1=11)	중(s) (n_t=37) (n_2=17)	대(s) (n_3=9)	1인1회분량 (s) (평균)	1인1회분량 (s) (범위)
커피 프림	1	2	3	2	1-3
평 균				2	1-3

189-14-22-04 솔잎엑기스

음식의양 관능검사 / 음식명	소(s)	중(s)	대(s)	1인1회분량 (s) (평균)	1인1회분량 (s) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
솔잎엑기스	½	⅓	¼	⅓	½-¼
평 균				⅓	½-¼

190-14-22-04 당귀엑기스

음식의양 관능검사 / 음식명	소(s)	중(s)	대(s)	1인1회분량 (s) (평균)	1인1회분량 (s) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=4)	(n_2=0)	(n_3=0)		
당귀엑기스	1	⅔	⅓	1	1-⅓
평 균				1	1-⅓

191-14-22-04 청매실엑기스

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (s) (평균)	1인1회분량 (s) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
청매실엑기스	½	1	1½	1	½-1½
평 균				1	½-1½

192-14-22-04 쑥가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(s)	중(s)	대(s)	1인1회분량 (s) (평균)	1인1회분량 (s) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
쑥가루	1	2	3	2	1-3
평 균				2	1-3

193-14-22-04 홍삼분

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
홍삼분	1	2	3.5	2	1-3.5
평 균				2	1-3.5

194-11-22-04 홍삼정차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
홍삼정차	1.5	3	4.5	3	1.5-4.5
평 균				3	1.5-4.5

195-20-22-04 설악치커리

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
설악치커리	1.8	2.5	3.2	2.5	1.8-3.2
평 균				2.5	1.8-3.2

196-11-22-04 치커리엑기스

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=1)	(n_2=3)	(n_3=0)		
치커리엑기스	4	5	6	4.7	4-6
평 균				4.7	4-6

197-11-22-04 치커리티백

음식의양 관능검사 / 음식명	소(s)	중(s)	대(s)	1인1회분량 (s) (평균)	1인1회분량 (s) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
치커리티백	2	2.5	3	2.5	2-2.5
평 균				2.5	2-2.5

198-11-22-04 설록차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
설록차	0.8	1.5	2.5	1.5	0.8-1.5
평 균				1.5	0.8-1.5

199-11-22-04 작설차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
작설차	1	2	3	2	1-3
평 균				2	1-3

200-11-22-04 인삼티백

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=4)			
	(n_1=0)	(n_2=4)	(n_3=0)		
인삼티백	2	3	4	3	2-4
평 균				3	2-4

제 5 절 결론 및 제언

조사대상 200가지 품목에 대한 1인 1회 분량에 관한 조사결과를 표로 정리하였다. 조리문헌, 단체급식소 및 실험조리를 이용한 1인 1회 분량의 평균치 및 범위를 무게(g)로 산출하였으며, 이를 통상 가정용단위로 환산하였다. 이때 가정용 단위(tsp. Tsp)로 표기가 가능한 품목들은 환산하여 표기하였고, 현재 소비자가 구매하여 가정에서 직접 사용할 수 있는 구매형태의 식품들은 포장단위로 기록하였다.

또한, 200가지 품목 중에 미국의 FDA의 보고서와 Bowes & church's "Food values of portions commonly used (13th ed.)" 및 Pennington & church의 "Food values of portions commonly used (14th ed.)" 등에서 동일하거나 유사한 품목들의 1인 1회 분량 (serving size)을 추출하여 비교하였다.

표 8. 조사대상식품(200가지)의 연구방법별 1인 1회 분량의 평균범위값

001-02-20-03 키위잼

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					15	15	1Tsp
범위					13-17	13-17	

002-10-02-01 찰옥수수국수

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					80	80	100
범위					60-100	60-100	

003-10-02-01 솔잎국수

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					90	90	100
범위					60-100	60-100	

004-20-02-01 메밀가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	38				10	25	2Tsp
범위	6-100				6-12	6-100	

005-10-02-01 쌀국수

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		130	200		110	140	150
범위		100-160	200		60-100	60-200	

006-10-02-01 마국수

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					80	80	100
범위					60-100	60-100	

007-20-01-01 보리쌀

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	21	62		7	15	25	2Tsp
범위	20-27	5-150		3-10	12-32	3-150	

008-20-03-01 찹쌀가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	84	18		16	40	50	5Tsp
범위	0.2-200	1-30		2-50	26-64	1-200	

009-20-01-01 정원할맥

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5	20		8	20	15	1Tsp
범위	5	18-43		2-20	10-30	2-43	

010-01-19-03 약과

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					60	60	1개
범위					40-80	40-80	

011-20-01-01 수수쌀

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		9		6		8	2Tsp
범위		5-12		2-10		2-12	

012-20-03-01 깐녹두

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	40	30		20	40	35	2Tsp
범위	20-60	10-50		5-34	25-45	5-60	

013-20-03-01 적두

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	38	23		18	15	25	2Tsp
범위	1.3-150	10-30		5-63	10-30	1-150	

014-20-01-01 현미

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5	15		20	15	15	2Tsp
범위	5	15		5-34	12-25	5-34	

015-20-12-02 표고버섯(향고)

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	18	14	2	6	20	15	5개
범위	0.5-50	2-70	0.2-4	0.01-60	2-60	1-70	

016-20-01-01 찹쌀

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	20	38	10	17		20	3Tsp
범위	10-100	15-100	10	3-50		3-100	

017-20-12-02 석이버섯

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5	0.7			3	3	5장
범위	5	0.3-1			1-4	1-5	

018-10-02-01 생칼국수

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	83.8	161	190	70	130	120	150
범위	20-150	100-200	180-200	20-110	100-200	20-200	

019-02-03-01 쌀떡볶이

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	62	69	200	40	150	110	100
범위	10-90	20-105	200	10-130	90-230	10-230	

020-02-03-01 쌀떡

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	65	91	85	40	170	90	100
범위	10-300	10-325	35-280	10-300	70-330	10-330	

021-20-01-01 속서리태

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	14	15		4	16	15	3Tsp
범위	13-24	10-30		4	10-30	4-30	

022-10-02-01 현미국수

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					87	87	100
범위					60-100	60-320	

023-13-03-01 잣죽

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					95	95	100
범위					60-110	60-110	

024-10-02-01 통밀국수

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	150	91	230	70	75	120	150
범위	100-300	20-120	230	30-120	67-117	20-300	

025-10-02-01 밀라면

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					130	130	150
범위					90-160	90-160	

026-10-02-01 냉면

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	320	174	240		130	218	200
범위	150-800	140-200	240		100-175	100-800	

027-10-02-01 비빔냉면

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					132.3	130	100
범위					100-175	100-175	

028-20-01-01 백미

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	68	96	172.5		165	120	1컵
범위	40-120	10-150	70-155		136-200	10-200	

029-08-05-02 유부

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	12	10	7	4	6	9	2장
범위	1-40	2-20	4-10	1-8	6-12	1-40	

030-14-03-01 야채죽

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					72	72	1봉
범위					60-100	60-100	

031-02-02-01 호박빵

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					110	110	1개
범위					45-135	45-135	

032-20-01-01 노란차조

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	16	13				15	2Tsp
범위	5-30	5-30				5-30	

033-20-22-02 흑임자

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	23	15		7	10	15	1Tsp
범위	0.3-50	5-20		5-10	5-10	1-50	

034-02-02-01 사리곰탕면

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					120	120	1봉
범위					90-160	90-160	

035-20-03-01 생현미가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					25	25	2Tsp
범위					10-50	10-50	

036-10-02-01 쑥국수

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					90	90	100
범위					60-100	60-100	

037-10-02-01 케일국수

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					60	60	100
범위					60-107	60-107	

038-14-03-01 호박죽

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		20			30	25	2Tsp
범위		20			15-45	15-45	

039-10-02-01 짜장생면

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		150		130	205	172	1봉
범위		150		120-147	150-250	120-250	

040-10-02-01 수제비

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	80.8	103		30	140	95	100
범위	18-150	25-200		14-73	119-161	14-200	

041-02-02-01 팥찐빵

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					65	65	1개
범위					45-135	45-135	

042-02-02-01 보리빵

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					50	50	1개
범위					45-135	15-135	

043-06-08-02 맛살

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	19	27	14	10	65	35	1줄
범위	5-40	4-80	0.5-40	5-20	30-90	1-90	

044-02-02-01 식빵

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	49	113		20	70	74	2장
범위	10-200	25-190		20	50-100	10-200	

045-18-19-03 동아정과

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					17	17	20
범위					13-26	13-26	

046-04-19-03 연유

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					12	12	1Tsp
범위					10-20	10-20	

047-18-16-02 가죽참죽짱아지

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	5
범위					1-3	1.3	

048-02-01-01메밀국수

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		132			89	110	100
범위		90-180			60-106.7	60-180	

049-20-12-02 더덕

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	16.5	42.5		30	25	37	50
범위	10-24	15-80		20-40	20-28	10-80	

050-20-12-02 고사리

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	6.6	17	12	10	12	12	20
범위	2-16	2-40	12	1-30	10-18	1-40	

051-20-12-02 무말랭이

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	10	14	7	20	15	15	20
범위	4-15	8.5-20	7-8	4-50	10-20	4-50	

052-07-05-02 참치통조림

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		37			80	50	50
범위		10-80			40-100	10-100	

053-14-22-02 포도식초

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	3.7	3.8		2		5	1tsp
범위	1.5-20	1.5-8		2		2-20	

054-20-08-02 녹두빈대떡가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		50		27	35	40	2Tsp
범위		50		10-25	25-45	10-50	

055-20-22-03 마차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					17	17	1Tsp
범위					13-18	13-18	

056-10-02-01 우리밀건라면

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					110	110	1봉
범위					100-140	100-140	

057-20-22-02 새우가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	2tsp
범위					2-4	2-4	

058-08-05-02 계란연두부

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	63.3	81	120	85	60	95	100
범위	50-80	10-100	100-150	27-150	53-80	10-150	

059-02-12-02 도토리묵

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	60	90	60	40	50	90	100
범위	20-100	20-200	40-80	15-60	40-70	15-200	

060-08-05-02 순두부

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	51.8	157	130	50	15	80	100
범위	14-100	80-325	110-200	15-100	9-15	9-325	

061-02-12-02 청포묵

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	40	59	36	29	20	40	50
범위	10-80	20-80	24-52	10-80	15-25	10-80	

062-08-05-02 두부

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	60	91	50	30	35	55	100
범위	15-120	8-210	4.5-165	10-80	25-50	4.5-210	

063-05-02-02 만두

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	40.5	5.1	67	43	162	80.1	8개
범위	40.5	3-10	67	15-79	100-200	3-200	

064-06-07-02 뱅어포

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	15	9	7	7	5	10	1/2장
범위	5-20	8-10	7	3-20	3-4	3-20	

065-02-08-02 밤녹말가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	8			10	40	20	1Tsp
범위	1-20			10	30-50	1-50	

066-02-08-02 메밀부침가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값				20	40	30	2Tsp
범위				20	25-45	20-35	

067-02-08-02감자부침가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					35	35	2Tsp
범위					25-45	25-45	

068-20-22-02 잣

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5	4.5		2		4.1	2Tsp
범위	1.5-20	0.5-16		1-2		1-20	

069-20-04-02 미역

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5	5	11	4	5	5	10
범위	1-10	1-10	0.5-22.5	1-20	3-5	1-25	

070-20-07-02 ·재래김

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	2	1.8	3	2	10	5	2장
범위	0.3-5	0.1-10	3	1-6	4-15	1-15	

071-06-09-02 황태

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	32	88	8		30	40	50
범위	3-110	70-100	5-13		20-50	3-110	

072-20-04-02 다시마

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5	3	1.5	4	10	5	10
범위	0.5-10	0.1-10	0.4-8	0.3-30	5-10	1-30	

073-06-09-02 북어채

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	17	18		7	20	15	20
범위	10-30	5-50		3-34	10-20	3-50	

074-06-09-02 조미 건어포

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	10	11		17	30	20	20
범위	8-13	11		15-20	20-35	8-35	

075-06-09-02 조미눌림 오징어

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		10		15	3	10	10
범위		10		10-20	2-4	2-20	

076-20-12-02 토란줄

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5.8	55		7		35	50
범위	3-12.5	30-70		5-14		3-70	

077-06-09-02 쥐채

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	12	16		15	20	15	20
범위	8-15	15-20		7-25	10-20	7-25	

078-20-22-04 검은콩분말

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		17			10	10	2tsp
범위		17			5-10	5-17	

079-02-11-02 튀김가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	13	11		10		10	2tsp
범위	5-20	5-20		4-20		4-20	

080-06-09-02 오징어채

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		17.5			2	10	10
범위		5-20			1-3	1-20	

081-06-22-02 멸치다시다

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5	3		3		4	1tsp
범위	5	2-5		1-10		1-10	

082-15-22-02 쇠고기 다시다

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		0.3	2	1		1	1/2tsp
범위		0.1-1	1.3	0.2-1.5		1-3	

083-14-03-01 새우 콩나물죽

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					160	160	1개
범위					120-260	120-260	

084-06-04-02 북어국

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		14		15	25	20	1봉
범위		8-20		10-20	18-30	8-30	

085-02-12-02 부침가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값				11	36	2.5	2Tsp
범위				2-25	23-47	2-47	

086-02-12-02 도토리 녹말

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	8	5.8			10	10	2Tsp
범위	2.5-15	1-15			5-10	1-10	

087-07-19-03 볶음알땅콩

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		12		6		9	20
범위		2-40		1-25		1-40	

088-20-12-02 목이버섯

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	8	1.5	0.8			5	10장
범위	0.3-2.5	0.1-3	0.8			1-3	

089-14-03-01 쇠고기죽

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					80	80	1봉
범위					60-100	60-100	

090-06-06-02 잔멸치

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	8	11	5	10	10	10	10
범위	5-20	1-20	3-11	3-20	4-10	1-20	

091-15-04-02 해장국

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					15	15	1봉
범위					10-30	10-30	

092-18-13-02 깍두기

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		120	80	46		82	100
범위		120	80	30-60		30-120	

093-18-15-02 까나리 액젓

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					15	15	1Tsp
범위					10-30	10-30	

094-18-15-02 참조개젓

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		32	10		15	15	1tsp
범위		30-35	10		10-30	10-35	

095-18-15-02 황새기젓

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		30			15	20	1tsp
범위		30			10-30	10-30	

096-18-15-02 멸치젓

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	11	3	2	1		10	1tsp
범위	1.2-40	2-5	1-2	0.8-2		1-40	

097-18-15-02 새우젓

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5	5	2.5	3		5	1tsp
범위	1-15	1-17	1-5	0.5-7		1-17	

098-18-15-02 명란젓

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	16	32	20	8	15	15	2tsp
범위	13-20	25-40	5-35	5-10	10-30	5-40	

099-18-15-02 창란젓

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	4	35	12	10	15	10	1tsp
범위	4	35	12	10	10-30	4-35	

100-18-15-02 아가미젓

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					15	15	1tsp
범위					10-30	10-30	

101-18-15-02 오징어젓

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	3	22	13	16	15	10	1tsp
범위	3	15-30	11-15	14-20	10-30	3-30	

102-15-04-02 곰국

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					20	20	1/2봉
범위					14-30	14-30	

103-18-15-02 어리굴젓

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값			6.5			10	1tsp
범위			6.5			10	

104-15-03-01 전복죽

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					200	200	1 봉
범위					160-260	160-260	

105-15-04-02 미역국

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값				30	25	30	1봉
범위				18-40	20-30	18-40	

106-15-04-02 우거지국

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값				23	25	25	1봉
범위				23	18-30	18-30	

107-15-04-02 쇠고기국

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값				34	25	29	1봉
범위				10-65	20-31	10-65	

108-15-04-02 육개장

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값				71	25	50	1봉
범위				71	18-30	18-71	

109-06-04-02 오뎅

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	20	38	20	23		30	30
범위	20	25-60	17-40	10-40		10-60	

110-06-10-02 어묵

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	29	40	35	7	39	30	50
범위	20-50	15-80	15-55	5-45	30-50	5-80	

111-20-02-01 냉콩국수가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					40	40	40
범위					32-42	32-42	

112-20-02-02 날콩가루

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	24	5		6	20	16	2Tsp
범위	3-40	3-10		1-15	15-30	1-40	

113-06-22-02 멸치가루

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	1				3	2	1tsp
범위	1-1.5				2-4	1-4	

114-06-22-02 다시마가루

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3.16	3	1tsp
범위					2-4	2-4	

115-14-22-04 하수오

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	1tsp
범위					1-3	1-3	

116-10-02-01 도토리국수

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					80	80	20
범위					60-100	60-100	

117-20-22-02 고추가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	2.2	3	1			3	½tsp
범위	0.5-12	1-10	1			1-12	

118-15-04-02 토란국

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		55		48		50	1봉
범위		30-70		20-70		20-70	

119-20-11-02 곶고구마

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	50	69	60	35		40	50
범위	25-75	15-150	10-105	8-100		8-150	

120-20-11-02 고구마줄기나물

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	8.4	39	75	23		40	50
범위	4-14	10-80	47-100	4-40		4-100	

121-06-03-01 게살죽

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					160	160	1통
범위					120-260	120-260	

122-06-03-01 참치죽

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					164	164	1통
범위					120-260	120-260	

123-20-22-02 대멸치

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5	2.7	3	4		5	2마리
범위	3-10	1-5	0.2-4.5	1-20		1-20	

124-07-19-02 햄고추장 볶음

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값				10	18	14	20
범위				10	10-30	10-30	

125-06-05-02 꽁치통조림

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	30	100			35	55	50
범위	30	100			15-50	15-100	

126-06-12-02 골뱅이

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		44	30	23	24	30	30
범위		17-70	30	9-30	15-35	9-70	

127-05-19-02 장조림햄

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값				13	38	25	30
범위				5-30	25-60	5-60	

128-02-22-02 맥아물엿

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	3	5	4	6		4	1tsp
범위	1-10	1-20	3-5	1-20		1-20	

129-15-01-02 카레

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	13	10	2.4		20	15	1Tsp
범위	2-25	1-25	2.4		15-25	1-25	

130-15-01-02 하이스카레

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	25	30	12	9		19	1Tsp
범위	25	30	10-15	1-20		1-30	

131-05-22-02 쇠고기맛나

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		0.3	2	1		1	½ tsp
범위		0.1-1	1.3	0.2-0.5		0.1-3	

132-20-22-03 둥글레차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	1포
범위					1-3	1-3	

133-11-22-03 유자차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		20			20	20	1½Tsp
범위		10-30			15-25	10-30	

134-20-11-03 팝콘

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	
범위					1-3	1-3	

135-11-22-03 솔잎차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					8	8	1포
범위					7-13	7-13	

136-20-19-03 볶음피땅콩

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	15	5			2	10	
범위	2-50	5			1-3	1-50	

137-11-22-03 현미녹차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	
범위					1-2	1-2	

138-07-19-03 밀감 통조림

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					20	20	
범위					10-30	10-30	

139-11-22-04 솔잎가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					14	14	
범위					10-18	10-18	

140-11-22-04 버섯더덕 마죽차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					14	14	1Tsp
범위					11-17	11-17	

141-07-03-01 은행마죽

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					12	12	1Tsp
범위					10-14	10-14	

142-02-20-03 무화과잼

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					15	15	1Tsp
범위					8-30	8-30	

143-11-22-03 칡차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					7	7	1tsp
범위					6-8	6-8	

144-20-22-03 거두계피

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	5
범위					1-5	1-5	

145-02-22-03 꿀호박쨈

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					30	30	2Tsp
범위					10-30	10-30	

146-02-01-01 가마솥 누룽지

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		40			30	35	35
범위		40			20-50	20-50	

147-06-09-02 봉실치

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	2
범위					1-3	1-3	

148-11-22-03 감로차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					1	1	3-4잎
범위					1	1	

149-11-22-03 은행차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					7	7	2tsp
범위					5-9	5-9	

150-11-22-03 현미숭늉

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	1tsp
범위					1-2	1-2	

151-11-22-03 선옥차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	1포
범위					2-4	2-4	

152-02-20-03 명일엽엿

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	1tsp
범위					3-9	3-9	

153-02-20-03 흑염소엿

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	1tsp
범위					3-9	3-9	

154-02-20-03 금귤엿

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	1tsp
범위					3-9	3-9	

155-02-22-03 영지엿

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	1tsp
범위					3-9	3-9	

156-20-12-02 도라지

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	16.4	22			12	16	20
범위	10-24	10-30			10-16	10-30	

157-01-19-03 쌀유과

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					5	5	5
범위					3-9	3-9	

158-01-19-03 참깨유과

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		4			8	6	10
범위		4			5-15	4-15	

159-01-19-03 들깨강정

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					10	10	10
범위					5-15	5-15	

160-01-19-03 참깨강정

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					10	10	10
범위					5-15	5-15	

161-20-19-03 호도

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	41					41	3개
범위	10-72					10-72	

162-14-22-04 인제백출

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					5	5	1tsp
범위					4-7	4-7	

163-12-12-03 포도원액

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					120	120	100
범위					100-200	100-200	

164-06-12-02 명채

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					17	17	20
범위					10-20	10-20	

165-11-22-03 호도율무차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					13	13	1Tsp
범위					10-15	10-15	

166-11-22-03 보리차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	1/2tsp
범위					1-2	1-2	

167-20-18-03 양평황률

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		3				3	1개
범위		3				3	

168-10-02-01 우리밀국수

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					80	80	100
범위					70-120	70-120	

169-02-20-03 감귤쨈

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					15	15	1Tsp
범위					10-30	10-30	

170-11-22-03 꽃감차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					5	5	1tsp
범위					3-5	3-5	

171-20-22-02 표고버섯가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	1tsp
범위					2-4	2-4	

172-12-19-03 유자쥬스

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					135	135	100
범위					80-170	80-170	

173-02-20-03 호박가락엿

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	2개
범위					3-9	3-9	

174-02-20-03 호박판엿

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	5
범위					3-9	3-9	

175-11-22-03 도라지차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	1tsp
범위					2-5	2-5	

176-11-22-03 홍차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					14	14	1봉
범위					10-15	10-15	

177-20-18-03 밤

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	56	24	25	23		40	3개
범위	3-100	5-30	25	2-10		2-100	

178-11-22-03 옥수수차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	½tsp
범위					1-2	1-2	

179-12-19-03 매시리

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					90	90	100
범위					80-170	80-170	

180-11-22-03 매향차

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					1	1	1/2tsp
범위					1-2	1-2	

181-04-22-03 전지분유

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	0.7					1	1Tsp
범위	0.5-1					1	

182-12-22-03 레몬홍차

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					13	13	1포
범위					10-15	10-15	

183-11-22-03 쑥차

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					18	15	2Tsp
범위					15-20	15-20	

184-02-20-03 파인애플쨈

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					15	15	1Tsp
범위					5-25	5-25	

185-02-20-03 포도땅콩쨈

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					15	15	1Tsp
범위					5-25	5-25	

186-02-20-03 후르츠쨈

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					15	15	1Tsp
범위					5-25	5-25	

187-02-03-01 단팥죽

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					175	175	1봉
범위					140-250	140-250	

188-04-22-03 프리마

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	1tsp
범위					1-3	1-3	

189-14-22-04 솔잎엑기스

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	1tsp
범위					2-3	2-3	

190-14-22-04 당귀엑기스

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	1tsp
범위					2-5	2-5	

191-14-22-04 청매실엑기스

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					1	1	1tsp
범위					1-2	1-2	

192-14-22-04 쑥가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					10	10	2tsp
범위					5-15	5-15	

193-14-22-04 홍삼분

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	1tsp
범위					1-4	1-4	

194-11-22-04 홍삼정차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	1포
범위					2-5	2-5	

195-20-22-04 설악치커리

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	1tsp
범위					2-4	2-4	

196-11-22-04 치커리 엑기스

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					5	5	1Tsp
범위					4-6	4-6	

197-11-22-04 치커리티백

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	1포
범위					2-3	2-3	

198-11-22-04 설록차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	1tsp
범위					1-3	1-3	

199-11-22-04 작설차

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					2	2	1tsp
범위					1-3	1-3	

200-11-22-04 인삼티백

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					3	3	1포
범위					2-4	2-4	

참고문헌

1. 가공식품 영양성분표시. 1993. 한국식품공업협회, 식품연구소. 서울
2. 국민영양 조사방법 개선방안연구(3)-식품소비형태파악- 1991.12. 한국식품공업협회. 한국식품연구소.
3. 식품섭취 조사방법 확립을 위한 연구 -실측치와 회상치의 비교- 1988. 한국식품공업협회, 식품연구소.
4. Federal Register. vol.58, No.158. August 18 1993. Depatrment of Health and human Services. Food and Drug Administration.
5. Code of Federal Regulation. April 1 1993. Department od Health and Human Services. Food and Drug Administration.
6. '92 국민영양조사결과보고서(1994.6). 보건사회부.
7. 한국의 맛.강인희 1987. 대한교과서주식회사.
8. Nutrition Value of Foods. Unites States Department of Agriculture, Home and Garden Bulletin number 72.
9. Food Values of portons commonly used. 1985. 14th ed. Jean A.T. Pennington and Helen Nichols Church. Perennial Library.
10. Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used. 1980. 13th ed. Jean A.T. Pennington and Helen Nichols Church. J.B.Lippincott Company.
11. 국방표준식단기술보고서. 1990.6. 연세대학교 생활과학연구소.
12. 향토전통음식 발굴육성 식단연구개발 용역보고서. 1995.5. 전북대학교 신동화.
13. 한국민속종합조사보고서(향토음식편) 제 15편, 1985, 문화공보부 문화재관리국
14. 방신영. 우리나라 음식만드는법, 조충도서출판사, 1960
15. 황혜성. 한복려. 한복진. 한국의 전통음식, 교원사, 1991

16. 황혜성. 한국요리 백과사전, 삼중당, 1976
17. 한국식품공업협회. 한국전통음식개발보급, 1986
18. 전은자. 영양사를 위한 단체급식과 조리, 홍익재, 1989
19. 정순자. 한국요리, 신광출판사, 1992
20. 메뉴 365일, 신세계 백화점,1992
21. 학교급식 표준카드, 부산시학교급식운영위원회, 1995
22. 강인희, 한국인의 보양식, 대한교과서주식회사, 1992
23. 수산식품과 요리과 영양, 수산식품보급회, 1987, 대중문화사
24. 단체급식조리(개정판), 대한영양사회, 1994
25. 식품섭취실태조사를 위한 식품 및 음식의 눈대중량. 1988. 한국식품공업협회, 식품연구소.
26. 알기 쉬운 좋은 식단. 대한요식업중앙회, 식생활 문화개선운동추진중앙협의회.
27. 좋은 식단 이렇게 실천합시다. 대한요식업중앙회, 식생활 문화개선운동 추진중앙협의회.
28. 좋은식단 실시 방안에 관한 연구. 1992.1. 한국식품공업협회, 식품연구소.
29. 좋은 식단 정착을 위한 조리법 표준화에 관한 연구. 1992.12. 한국식품공업협회, 식품연구소.

여 백

부록

『부록 1』 초등학교 급식의 자료수집을 위한 설문지

『부록 2』 실험조리에 사용된 표준조리법

여 백

『부록 1』 초등학교 급식의 자료수집을 위한 설문지

드리는 말씀

1996. 9. 1

안녕하십니까?

학교급식의 중요성에 대한 국가적인 인식으로 인하여 국민학교 급식은 대통령 공약사업의 일환으로 1997년까지 전면 확대될 전망입니다. 이와같이 중요한 학교급식이 앞으로 더 발전되기 위해서는 많은 연구가 선행되어 관련 자료가 축적되어야 하나 아직은 충분한 자료의 축적이 이루어지지 못하고 있습니다.

한국식품개발연구원과 연세대학교 식품영양학과의 공동연구팀은 우리나라 수출식품들의 영양성분표시제도(Food Labeling)를 시급히 정착시켜야 하는 현 장애로 인해 농림수산부로부터 본 사업과제를 용역받아 연구를 수행하게 되었습니다. 이에 초등학교 급식에서도 제공하는 음식 및 식품의 1인 1회 분량(Serving Size)의 표준화가 학교급식의 확대 실시와 더불어 질적 향상을 위한 중요한 사안으로 고려되어 본 조사를 부탁드리게 되었습니다.

귀 급식소에서 학생들에게 제공하고 있는 메뉴 중에서 본 조사의 내용에 해당되는 음식(또는 식품) 항목이 있는 경우, 그 해당음식(또는 식품)의 1인 1회 분량에 관하여 바쁘시더라도 성의껏 응답하신 후 동봉한 회신봉투에 넣어 **1996년 9월 24일(화요일)**까지 보내주시기를 간곡히 부탁드립니다.

감사합니다.

연구팀: 한국식품개발연구원 식품분석실 허우덕
연세대학교 식품영양학과 양일선
오산전문대학교 식품조리과 배영희

연락처: (02) 361-3121 (연세대학교 양일선 교수 연구실)
(0339) 370-2752 (오산전문대학교 배영희 교수 연구실)

I. 일반 사항에 대하여 응답하여 주시기 바랍니다.

1. 성별: ① 여 _____ ② 남 _____

2. 학력: ① 전문대졸 _____
   ② 4년제졸 _____
   ③ 대학원 재학이상 _____
   ④ 기타 (써주십시오) _____

3. 학교급식에서의 영양사로서의 총 경력: 약 _____ 년

4. 현재 근무하고 있는 학교에서의 영양사 경력: 약 _____ 년

5. 학교명: _____ 전화번호 ( ) _____ - _____

6. 근무교의 학교급식 실시 시작년도: 19_____년 _____월

7. 근무교의 설립형태: ① 공립 _____ ② 사립 _____

8. 급식시스템: ① 단독조리 _____ ② 공동조리 _____ ③ 공동관리 _____

9. 1일 평균 급식인원수 및 급식학년
   * 공동조리교나 공동관리교일 경우에는 학교별로 모두 기록하고,
   단독조리교의 경우에는 본교(조리교)난에 기록하여 주십시오.

	국민학생수	교직원수	기타	급식학년
본교 (조리교)				학년~ 학년
비조리교 (순회근무교)				학년~ 학년
				학년~ 학년
				학년~ 학년
				학년~ 학년

10. 1일 평균급식비

** 공동조리교나 공동관리교 일 경우 학교별로 모두 기록해주십시오.

(단위: 원)

품목계정	총비용	국고지원	학부모지원
식품비			
우유비			
연료비			
운영비			
인건비			
기타			

II. 조리인력 및 작업관리

** 공동조리교나 공동관리교 일 경우 학교별로 모두 기록해주십시오.

1. (1) 급식업무 종사자 관련현황

직위	채용형태			자원봉사	인원수
	정규직	기능직	일용직		
영양사					명
조리사 또는 위생원					명
조리보조원(취사부)					명
고용원(기사 등)					명
운전원					명
기타(자모당번 등)					명

(2) 급식업무 종사자들의 근무 시작 및 종료 시간:

_____ 시 _____ 분 (시작) ~ _____ 시 _____ 분 (종료)

(3) 학부모들이 협조하는 작업에 해당되는 곳에 모두 ∨표를 해 주십시오.

① 조리 _____ ② 배식 _____ ③ 뒷정리 _____

(4) 급식업무 종사자 관리시 가장 어려운 점 2가지만 적어주십시오.

① _____

② _____

2. 배식관리

(1) 배식시간: _____ 시 _____ 분 ~ _____ 시 _____ 분

(2) 배식장소: ① 교실 ____ ② 식당 ____ ③ 기타(써 주십시오) _____

(3) 교실배식일 경우의 운반방법(해당사항 모두 ∨표해 주십시오):
① 엘리베이터 이용 _____
② 카트이용 _____
③ 보온카트이용 _____
④ 곤도라 이용 _____
⑤ 특별한 기구 없음 _____

(4) 배식담당(해당사항에 모두 ∨해 주십시오):
① 학생 _____ ② 조리원(보조원) _____ ③ 학부모 _____ ④ 기사 _____
⑤ 기타 (써 주십시오) _____

(5) 배식시 사용되는 도구(해당사항 모두 ∨표해 주십시오):
① 집게 _____ ② 국자 _____ ③ 주걱 _____ ④ 1회용 위생장갑 _____
⑤ 배식용 큰 수저 _____ ⑥ 기타(써 주십시오) _____

(6) 배식관리에 있어서 가장 어려운 점 2가지만 적어 주십시오.

① _____

② _____

3. 1일 급식을 위해 소요되는 평균 준비시간(검수, 전처리등): ____ 시간 ____ 분

평균 조리시간: _____ 시간 _____ 분

평균 배식시간: _____ 시간 _____ 분

평균 정리시간: _____ 시간 _____ 분
(세정, 청소 등)

III. 메뉴관리 (해당사항에 V표해 주십시오)

1. 조리과정에서 표준화된 조리법의 사용여부: ① 예 ____ ② 아니오 ____

2. 메뉴주기: ① 1주일 ____ ② 10일 ____ ③ 15일 ____ ④ 1개월 ____
⑤ 계절별 ____ ⑥ 메뉴주기를 사용치 않음 ____

3. 가공식품의 이용

종류	사용여부		사용빈도					
	한다	안한다	주2-3회	주1회	월2-3회	월1회	학기당2-3회	학기당1회
냉동햄버거고기속								
냉동만두								
냉동튀김류								
생선통조림								
어묵								
햄류								
야채통조림								
껍질처리된 야채								
카레								
김치류								
장류(된장,고추장)								
후루츠통조림								
빵류								
기타(써주십시오)								
_____								
_____								
_____								

4. 메뉴계획시 메뉴개발에 제약을 받는 정도(1, 2, 3, 4, 5)에 해당되는 번호에 ○표를 해 주십시오.

항목	거의 안받음 ↓	약간받음 ↓	보통 ↓	많이받음 ↓	매우많이받음 ↓
1)급식학생 학년별 연령차이	1	2	3	4	5
2)학생들의 기호도	1	2	3	4	5
3)영양권장량	1	2	3	4	5
4)식품군의 구성	1	2	3	4	5
5)식품비	1	2	3	4	5
6)식재료의 구매	1	2	3	4	5
7)배식시의 적온급식	1	2	3	4	5
8)조리시간	1	2	3	4	5
9)조리종사원의 수	1	2	3	4	5
10)조리종사원의 기술	1	2	3	4	5
11)조리기구의 수량 및 용량	1	2	3	4	5
12)식중독위해	1	2	3	4	5
13)기타(써주시기 바랍니다) _____ _____					

5. 메뉴의 질적향상을 위해 학교급식에서 추진되어야 할 항목을 중요하다고 생각하시는 순서대로 1번부터 5번까지의 번호로 표시해 주십시오.

. 식단개발 _____ . 메뉴관리의 전산화 _____

. 선택메뉴(카페테리아식 배식) _____ . 조리기구의 다양화 _____

. 배식기구의 다양화 및 현대화(적온배식기구, 식판) _____

6. 메뉴평가시에 고려하는 항목을 중요하다고 생각하시는 순서대로 1번부터 7번까지의 번호로 표시해 주십시오.

. 기호도 _____ . 잔식량 _____ . 영양권장량 _____ . 급식비 _____

. 조리시간 _____ . 배식시간 _____ . 배식온도 _____

IV. 조리기기 및 시설 . 설비

1. 현재 매우 필요하나 구비되고 있지 않은 기기 또는 시설 . 설비 2가지만 적어 주십시오.

① _____

② _____

2. 다음의 기기 및 시설 중 구비되어 있는 경우에는 ∨표를 해 주시고 수량(갯수)를 적고 사용상의 견해에 관하여 ∨표해 주십시오.

조리기구명	구비여부 (∨)	수량 (갯수)	사용상의 견해(∨)		
			알맞다	부족하다	용량이 크다
냉장고					
온장고					
회전솥					
제반기					
종합취사기					
찜솥					
튀김기					
부침기					
제빵기(오븐)					
반죽기					
제면기(국수)					
분쇄기					
믹서					
야채절단기					
야채박피기					
세미기					
분유균질기					
자동세척기					
자동펌프(급수용)					
온수기(보일러)					
보온물통					
기구진열(보관)장					
식기장					
소독기					
씽크대					
조리작업대					
배식대(학급용)					
배식품운반차(수레)					
식탁(식당전용)					
발전기					
경운기					
옷장					
기타(써주십시오)					

V. 귀하의 학교급식소에서의 기호도가 높은 음식명을 3개씩만 선정하셔서 각 page마다 1가지 음식에 대해 다음의 내용들을 정리하여 적어 주십시오.

(1)

계절:	
음식명(1인분):	
재료명:	재료량(폐기량 감안):
조리방법 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨	
총생산량(g)	
1인분량(g)	
배식방법 또는 사용도구	
주의 사항(비고)	

계절:	
음식명(1인분):	
재료명:	재료량(폐기량 감안):
조리방법 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	
총생산량(g)	
1인분량(g)	
배식방법 또는 사용도구	
주의 사항(비고)	

계절:
음식명(1인분):
재료명: 재료량(폐기량 감안):
조리방법 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
총생산량(g)
1인분량(g)
배식방법 또는 사용도구
주의 사항(비고)

(2) 4월중 1주일 메뉴에 대하여 적어 주십시오. (1인분 재료)

요일		밥	국	반찬1	반찬2	반찬3	김치
월	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
화	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
수	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
목	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
금	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						

(2) 10월중 1주일 메뉴에 대하여 적어 주십시오. (1인분 재료)

요일		밥	국	반찬1	반찬2	반찬3	김치
월	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
화	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
수	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
목	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
금	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						

(4) 1년치 메뉴명만을 복사하여 첨부해 주시기 바랍니다.
(1년치 가정통신문을 복사하여 보내주십시오)

여 백

『부록 2』 실험조리에 사용된 표준조리법

표준 조리법

음식명 코드 001-02-20-03 키위잼 샌드위치

재료	키위잼	20
	빵	2장
	버터	1T

Recipe

1. 식빵 한쪽면에만 버터를 바른다.
2. 빵, 버터 바른 면에 잼을 발라 노릇하게 굽는다.

표준 조리법

음식명 코드 002-10-02-02 찰옥수수국수(국수장국)

재료	국수	130g
	쇠고기	30g
	달걀	20g
	건멸치	8g
	양파	20g
	무	20g
	김	2g
	마늘	1g
	간장	10g
	후추	0.1g
	재제염	0.2g

Recipe

1. 쇠고기는 채쳐서 파, 마늘, 간장을 넣고 볶는다.
2. 달걀은 지단을 부쳐 채친다.
3. 김은 구워 부수어 놓는다.
4, 국수는 삶는다.
5. 국물은 건멸치, 양파, 무 넣고 끓여 마늘, 간장. 후추, 재제염을 넣고 간을 맞춘다.

표준 조리법

음식명 코드 007-20-01-01 보리쌀(보리밥)

재료	쌀	2/3c
	보리	4T

Recipe

1. 보리를 물에 푹 담궈 불린다.
2. 쌀은 깨끗이 씻어 둔다.
3. 함께 석어 밥은 안친다.

표준 조리법

음식명 코드 013-20-03-01 적두(팥밥)

재료	팥	5g
	쌀	80g

Recipe

1.팥을 잘일어 삶아 둔다.
2. 쌀은 깨끗이 씻어 불려 팥을 위에 올려 밥을 짓는다.

표준 조리법

음식명 코드 014-20-01-01 현미(현미밥)

재료	쌀	80g
	현미	5g
	찹쌀	5g

Recipe

1.쌀, 현미, 찹쌀을 깨끗이 씻어 불려둔다.
2. 밥솥에 쌀을 붓고 불을 적당히 부어 밥을 짓는다.

표준 조리법

음식명 코드 015-20-12-02 표고버섯향고 (표고전)

재료	표고	10g
	쇠고기	15g
	두부	5g
	달걀	15g
	밀가루	5g
	식용유	1g
	깨소금	1g
	참기름	1g
	파	5g
	마늘	1g

Recipe

1. 쇠고기는 곱게 다지고 두부도 다져 파, 마늘로 양념하여 소를 만든다.
2. 표고는 작은 것으로 골라 불려 기둥을 뗀다.
3. 안쪽에 밀가루를 약간 바른 후 소를 채우고 밀가루 묻힌 후 달걀에 담구었다가 지진다.

표준 조리법

음식명 코드 018-10-02-01 생칼국수(1. 닭칼국수)

재료	생칼국수	20
	홍고추	1
	닭	30
	애호박	10
	가는소금	2
	통마늘	1.5
	풋고추	1

Recipe

1. 물을 자작히 붓고 닭을 삶는다.
2. 호박은 반달썰기로 하고 고추는 곱게 간다.
3. 닭이 삶아지면 건져 내고 국물을 따로 끓인다.
4. 닭 살코기를 잘게 뜯고 닭뼈에 국물을 넣어 비벼 진국을 빼 넣는다.
5. 국물이 끓으면 칼국수를 넣고 한소금 끓으면 닭 호박 고추를 넣고 끓인다.
6. 소금으로 간한다.

표준 조리법

음식명 코드 018-10-02-01 생칼국수(2. 생칼국수)

재료	칼국수	25g
	홍고추	1g
	풋고추	1g
	애호박	10g
	깐양파	7g
	대파	4g
	간마늘	1.5g
	국간장	1g
	가는소금	0.5g
	다시멸치	2g
	건다시마	0.5g

Recipe

1. 다시멸치, 다시마로 다시국물을 낸 후 건져낸다.
2. 고추는 잘게 다지고 호박, 양파는 나박썰기하고 대파는 어슷썬다.
3. 국물이 끓으면 칼국수, 호박, 양파를 넣고 끓인다.
4. 고추 대파, 마늘을 넣고 마무리 한다.

표준 조리법

음식명 코드 020-02-03-01 쌀떡(1. 떡국)

재료	떡	200g
	쇠고기	40g
	달걀	25g
	식용유	1g
	파	5g
	마늘	0.2g
	후추가루	0.1g
	고추가루	0.5g
	간장	10g
	재제염	2g

Recipe

1. 쇠고기는 20g정도 맑은 장국을 끓이고 나머지는 다져 양념을 한다.
2. 떡을 장국에 넣고 끓인다.
3. 파와 달걀을 푼다.
4. 웃고명으로 고기를 얹는다.

표준 조리법

음식명 코드 021-20-01-01 속서리태

재료	콩	20g
	참깨	0.5g
	간장	5g
	설탕	3g

Recipe

1. 콩을 물에 불린다.
2. 설탕,간장의 반분량을 넣고 서서히 졸인다.
3. 어느정도 콩이 익으면 설탕, 간장을 넣어 윤기 있게 졸인 다음 통깨를 뿌린다.

표준 조리법

음식음식명 코드 029-08-05-02 유부(1. 유부국수)

재료	유부	10g
	달걀	20g
	어묵	20g
	건멸치	5g
	양파	20g
	국수	110g
	파	10g
	마늘	1g
	설탕	1g
	간장	8g

Recipe

1. 국수는 삶아 건진다.
2. 멸치다시물을 만든다.
3. 양파는 길이로 썰어 둔다.
4, 어묵1장을 삼각 4개로 썬다.
5. 유부는 1.5cm로 썬다.
6. 지단을 부쳐 채썬다.
7. 양파, 유부는 식용유에 볶아 국수 국물에 넣고 어묵과 조미료를 넣어 끓인다.
8. 국수는 더운 물에 헹구고 지단을 얹어 국물을 부어 준다.

표준 조리법

음식명 코드 033-20-22-2 검정깨(1. 고구마맛탕)

재료	검정깨	0.3g
	고구마	75g
	물엿	15g
	식용유	15g
	설탕	3g

Recipe

1.고구마는 전날 깨끗이 씻어둔다.
2. 큼직하게 썰어 튀겨낸다.(온다가 높으면 겉면이 까맣게 됨)
3. 물엿에 물을 타서 걸쭉해지면 고구마에 무쳐 검은깨를 뿌려낸다.

표준 조리법

음식명 코드 033-20-22-2 검정깨(2. 꿀경단)

재료	검정깨	0.7g
	찹쌀경단	30g
	물엿	8g
	설탕	4g

Recipe

1. 찹쌀 경단은 끓는 물에 삶아서 익으면 건져 내어 찬물에 식혀 소쿠리에 건져 놓는다.
2. 물엿, 설탕은 함께 끓여 식힌다.
3. 찹쌀경단에 2을 입힌다.
4. 검정깨를 뿌려낸다.

표준 조리법

음식명 코드 040-10-02-01 수제비(감자수제비국)

재료	수제비	100g
	깐감자	30g
	당근	5g
	국간장	1.5g
	식용유	0.5g
	애호박	15g
	대파	5g
	깐마늘	4g
	다시멸치	5g
	깐양파	10g
	가는소금	0.5g

Recipe

1. 감자, 호박, 양파, 당근은 깍뚝썰기로 한다.
2. 다시물이 끓으면 감자를 넣고 끓을 때 수제비를 넣는다.
3. 호박, 당근, 양파를 넣고 한소금 끓이고 대파를 넣고 소금으로 간한다.

표준 조리법

음식명 코드 050-12-20-2 고사리(1. 비빔밥)

재료	고사리	10g	쌀	70g
	콩나물	35g	당근	10g
	미역줄기	10g	찹쌀	10g
	시금치	25g	쇠고기	10g
	깐마늘	3g	건표고버섯	1g
	참기름	0.5g	통깨	0.5g
	후추	0.1g	식용유	10g
	진간장	0.5g	고추장	10g
	잔파	3g	설탕	0.5g

Recipe

1. 밥은 고슬하게 짓는다.
2. 콩나물은 깨끗이 다듬어 씻어 찬물에 삶아낸다.
3. 미역줄기는 물에 담구어 두었다가 짠물을 뺀다.
4. 당근은 채썬다.
5. 고사리는 깨끗이 씻어 적당히 썬다.
6. 콩나물은 마늘, 소금, 통깨, 참기름으로 무치고 미역줄기, 당근, 고사리도 각각 기름을 두르고 소금, 마늘, 통깨, 참기름으로 볶아낸다.
7. 쇠고기는 불고기 양념하여 채썬 표고버섯과 함께 볶아낸다.
8. 재로들을 각각 모양있게 담아 낸다.
9. 고추장에 물, 설탕, 잔파, 통깨, 참기름, 마늘을 넣어 걸쭉하게 양념장을 만들어 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 050-12-20-2 고사리(2. 감자 고비 된장국)

재료	고사리	8g
	깐감자	20g
	두부	30g
	깐양파	9g
	깐바지락	9g
	대파	5g
	다시멸치	3g
	깐마늘	1g
	된장	12g

Recipe

1. 다시멸치로 다시를 낸다.
2. 감자는 조금 큼직하게 썬다.
3. 고사리는 데쳐서 적당히 썰어 놓는다.
4. 된장을 풀고 감자를 넣어 끓인다.
5. 고사리, 두부, 바지락, 양파, 대파를 넣고 끓인 후 마늘을 넣어 간한다.

표준 조리법

음식명 코드 051-20-12-02무말랭이(무말랭이 무침)

재료	무말랭이	7g	통깨	0.3g
	고추가루	1.5g	참기름	0.5g
	진간장	5g	간마늘	1g
	물엿	5g	간생강	0.1g
	찹쌀가루	1g	깐잔파	1g
	멸치액젓	2g		

Recipe

1. 무말랭이는 전날 짧은 시간에 잘 씻어 건져 내어 간장, 물엿에 재워 둔다.
2. 양념장을 만들어 무말랭이를 넣고 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 052-07-05-02 참치통조림(참치김치찌개)

재료	참치(통조림)	1/4통
	배추김치	1/5포기
	파	1/2뿌리
	마늘	약간
	인스턴트분말수프	약간
	고추가루	1/2t
	소금	약간
	후추가루	약간

Recipe

1. 배추김치는 물기를 빼고, 3-4cm길이로 잘게 썬다.
2. 파는 어슷썰고, 마늘은 곱게 다진다.
3. 김치는 볶다가 물을 붓고, 인스턴트 분말수프와 다진마늘을 넣고 끓인다.
4. 김치가 익으면 참치를 떠 넣고, 고추가루를 넣어 맛이나게 한다.
5. 찌개맛이 어우러지면 파를 넣고, 소금, 후추가루로 맛을 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 053-07-22-2 포도식초(1. 무생채)

재료	식초	1g
	무	40g
	고추가루	1g
	깐잔파	1g
	설탕	1g
	통깨	0.g
	마늘	0.5g
	가는소금	0.1g

Recipe

1. 무를 채 썰어서 소금, 설탕으로 절여둔다.
2. 잔파는 총총 썬다.
3. 고추가로, 식초, 설탕, 통깨, 마늘로 양념장을 만든다.
4. 무는 물기를 꼭 짜고 잔파, 양념장을 넣고 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 053-07-22-2 포도식초(2. 미역초무침)

재료	식초	1.5g
	물미역	35g
	통깨	0.3g
	고추장	4g
	설탕	2g
	마늘	1g

Recipe

1. 미역은 굵은 소금으로 빡빡 문질러 여러번 헹구어 내어 총총썬다.
2. 고추장, 식초, 설탕, 마늘, 통깨로 초고추장 양념을 만들어 버무려 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 053-07-22-2 포도식초(3.오이도라지무침)

재료	식초	1.5g
	오이	25g
	도라지	10g
	깐잔파	1g
	고추장	5g
	고추가루	0.5g
	설탕	1g
	통깨	0.3g
	간마늘	1g

Recipe

1. 오이는 어슷썰기해서 소금에 절여서 물기를 뺀다.
2. 도라지는 잘 씻어서 고추가루로 먼저 물을 들이고 다시 오이와 기타 양념을 넣어 색깔과 간을 맞춘다.

표준 조리법

음식명 코드 053-07-22-2 포도식초(4. 오이무침)

재료	식초	1.5g
	오이	35g
	고추가루	1g
	진간장	3g
	통깨	0.3g
	깐마늘	1g
	설탕	0.5g

Recipe

1. 오이는 깨끗이 씻어 소금에 살짝 절여서 물기를 어느정도 제거한다.
2. 구추가루, 진간장, 식초, 통깨, 마늘, 설탕을 넣고 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 053-07-22-2포도식초(5. 오이피클)

재료	식초	2g
	오이피클	25g
	설탕	2g
	통깨	0.3g
	참기름	0.3g

Recipe

1. 오이피클은 굵은 채를 썰어낸다.
2. 식초, 설탕, 통깨, 참기름으로 버무려낸다.

표준 조리법

음식명 코드 053-07-22-2포도식초(6.무초절이)

재료	식초	2g
	무	25g
	오이	10g
	설탕	2g
	통깨	0.1g
	깐마늘	1g

Recipe

1. 무,오이를 채썰어 소금을 설짝 뿌려 간이 약간 베이게 한다.
2. 물로 한 번 헹궈낸 후 설탕, 통깨, 마늘, 식초로 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 057-02-02-2 생당면(1. 감자찌개)

재료	당면	4g
	깐감자	20g
	돼지고기	10g
	유부	1.5g
	풋고추	2g
	깐양파	10g
	대파	5g
	고추장	6g
	간마늘	1.5g

Recipe

1.유부는 끓는 물을 끼얹어 기름기를 빼고 큼직하게 썬다.
2. 양파를 채썰어 돼지고기와 고추장, 마늘, 생강, 간장으로 양념하여 재운다.
3. 감자는 깍뚝썰고 풋고추, 대파는 어슷썰기 한다.
4. 기름을 두르고 돼지고기를 볶다가 감자를 넣어 함께 볶는다.
5. 돼지고기가 어느 정도 익으면 물을 붓고 끓이다가 감자가 익으면 유부, 당면, 풋고추, 파를 넣고 소금으로 간한다.

표준 조리법

음식명 코드 057-02-02-2 생당면(2. 당면국)

재료	당면	15
	쇠고기	15
	당근	3
	깐양파	5
	깐감자	20
	참기름	0.3
	간마늘	1.5
	국간장	2
	후추	0.1
	대파	4

Recipe

1. 쇠고기는 참기름에 볶아 물을 부어 끓인다.
2. 당근, 양파, 감자를 채썰어 1에 넣는다.
3. 간장, 마늘로 간하고 대파,후추를 넣는다.
4. 당면을 미리 삶아 그릇에 담아 놓는다.

표준 조리법

음식명 코드 057-02-02-2 생당면(3. 부추잡채)

재료	당면	10g
	돈육(채)	20g
	깐양파	5g
	부추	10g
	당근	5g
	참기름	0.5g
	통깨	0.3g
	간마늘	0.7g
	간생강	0.3g
	청주	1.2g
	진간장	6g
	식용유	3g
	설탕	0.5g

Recipe

1. 돈육은 참기름, 마늘, 청주, 생강, 진간장, 설탕에절여 볶는다.
2. 당면은 물에 불려둔다.
3. 양파, 당근은 채썰어 볶는다.
4. 부추는 양파와 비슷한 크기로 썬다.
5. 당면에 진간장, 식용유, 설탕을 섞어 볶다가 1, 3, 4을 넣어 참기름으로 맛을 내면서 함께 볶아 배식한다.

표준 조리법

음식명 코드 057-02-02-2 생당면(4. 잡 채)

재료	당면	10g
	돼지고기	15g
	시금치	15g
	당근	5g
	깐양파	15g
	양송이버섯	5g
	간마늘	1g
	진간장	5g
	참기름	0.3g
	식용유	5g
	통깨	0.3g
	설탕	2g
	후추	0.1g

Recipe

1. 당면은 삶아서 가낭, 참기름, 설탕에 재워둔다.
2. 나머지 재료들을 각각 따로 마늘과 소금으로간을 하면서 볶는다.
3. 재워진 당면을 다시 불에서 볶아 투명하게 만든다.
4. 익혀진 각 재료들을 섞어 간장, 설탕으로 간을 맞추고 통깨, 후추를 뿌려 섞어낸다.

표준 조리법

음식명 코드 059-02-12-2 도토리묵(1. 도토리묵 무침)

재료	도토리묵	50g
	상추	1g
	깻잎	1g
	쑥갓	1g
	깐잔파	2g
	진간장	8g
	고추가루	0.5g
	통깨	0.3g
	참기름	0.3g
	설탕	0.5g
	김가루	0.3g
	간마늘	1g

Recipe

1. 묵은 깨끗이 씻어 한입 크기로 썰어 담는다.
2. 상추, 깻잎, 쑥갓은 깨끗이 씻어 굵은 채를 썰어 1에 얹는다.
3. 김가루도 뿌린다.
4. 잔파는 총총 썰고 간장, 고추가루, 통깨, 설탕, 참기름도 양념장을 만들어 묵위에 끼얹는다.

표준 조리법

음식명 코드 059-02-12-02 도토리묵(2. 도토리묵 무침)

재료	도토리묵	70g
	김	0.3g
	파	3g
	참기름	1g
	마늘	1g
	간장	5g
	참깨	0.5g
	고추가루	0.5g

Recipe

1. 묵은 한입크기로 썬다.
2. 김은 구워 부숴 놓는다.
3. 간장, 파, 마늘, 참기름, 깨, 고추가루, 김을 넣어 양념장을 만들어 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 060-08-05-2 순두부(1. 순두부 찌개)

재료	순두부	90g
	돈육	15g
	깐양파	10g
	대파	5g
	조갯살	10g
	미더덕	5g
	김치	20g
	간마늘	1g
	고추가루	1g
	참기름	0.3g
	식용유	3g

Recipe

1. 돈육은 볶아서 국물을 잡아 끓인다.
2. 순두부, 썰은 김치, 조갯살, 미더덕을 넣고 끓으면 양파, 대파를 넣는다.
3. 식용유, 참기름으로 고추기름을 만들어 찌개에 넣고 소금간을 하난.

표준 조리법

음식명 코드 060-08-05-02 순두부(2. 순두부찌개)

재료	순두부	30g
	조갯살	25g
	새우젓	7g
	양파	20g
	김치	30g
	파	10g
	마늘	2g
	고추가루	2g
	재제염	1g

Recipe

1. 김치는 잘게 썰고 양파는 길이로 썬다.
2. 물에 김치를 넣고 끓인후 새우젓, 순두부, 조갯살을 넣고 끓인후 양념하여 간을 맞춘다.

표준 조리법

음식명 코드 060-08-05-02 순두부(3. 순두부찌개)

재료	순두부	50g
	조갯살	20g
	파	약간
	붉은고추	1/4개
	소금	약간

Recipe

1. 조갯살은 소금물에 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
2. 붉은 고추는 다지고 파는 어슷썰고 나머지파는 다져둔다.
3. 그릇어 고추가루, 참기름, 넣어 버무린후 파, 마늘 다진것과 진간장, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.
4.. 냄비에 순두부을 담고, 물1/2컵을 붓고 조갯살을 양념장에 묻혀 얹고 파와 붉은 고추도 얹어 한소금 끓인다.

표준 조리법

음식명 코드 061-02-12-2 청포묵(탕평채)

재료	청포묵	30g
	숙주	10g
	오이	5g
	당근	3g
	쇠고기채	10g
	미나리	5g
	김가루	1g
	간마늘	1g
	통깨	0.3g
	참기름	0.5g

Recipe

1. 청포묵은 채썰어 진간장, 참기름에 절인다.
2. 숙주는 데쳐두고 오이는 채썬다. 당근도 채썬다.
3. 쇠고기는 후추, 마늘, 참기름을 넣고 볶아낸다.
4. 진간장, 식초, 설탕, 마늘, 양념을 1, 2, 3과 섞는다.

표준 조리법

음식명 코드 062-08-05-02 두부(1,두부구이)

재료	두부	50g
	식용유	5g
	참기름	0.5g
	깨소금	0.5g
	파	5g
	마늘	1g
	간장	3g
	고추가루	1g

Recipe

1. 두부는 1cm로 넙적하게 썰어 소금을 뿌린다.
2. 두부를 노릇하게 구워낸다.
3. 양념장을 만들어 두부에 얹어 둔다.

표준 조리법

음식명 코드 062-08-05-02 두부(2. 두부엿장조림)

재료	두부	1/2모
	녹말가루	2½T
	마늘	1쪽
	실파	½뿌리
	진간장	1½T
	식용유	2½T
	물엿	½T
	멸치국물	1/4c
	소금	약간

Recipe

1. 두부는 5×3cm크기와 두게 1cm로 썰어 소금을 약간 뿌려둔다.
2. 실파는 송송 썰고 마늘은 곱게 다져 놓는다.
3. 두부에 앞뒤로 녹말가루를 묻힌다.
4. 기름 두른 팬에 두부를 얹고 노릇노릇하게 지진다.
5. 멸치국물에 다진마늘, 진간장, 물엿을 섞어 냄비에 담고, 중불에서 끓이다가 국물이 걸쭉해지면 지져둔 두부를 넣고 조린다.
6. 국물이 졸아들면 송송 썰어둔 실파를 넣고 접시여 담아낸다.

표준 조리법

음식명 코드 062-08-05-2 두부(3. 두부카레라이스)

재료	두부	20g
	쌀	70g
	찹쌀	15g
	돼지고기	20g
	참치캔	5g
	깐감자	30g
	깐양파	15g
	당근	10g
	피망	5g
	카레가루	25g
	마가린	2g
	완두콩	5g
	깐마늘	1g

Recipe

1. 쌀, 찹쌀로 고슬하게 밥을 짓는다.
2. 재료들을 잘게 깍뚝썰기 하고, 두부는 데쳐서 깍뚝썰기 한다.
3. 마가린을 두르고 돈육, 감자. 당근, 양파, 참치를 넣어 볶으면서 소금으로 밑간을 한다.
4. 볶다가 물을 붓고 재료가 익으면 물에 개어 놓은 카레를 넣고 끓인다.
5. 마지막에 완두콩을 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 062-08-05-2 두부(4. 두부 김치국)

재료	두부	7g
	김치	35g
	대파	5g
	다시멸치	5g
	가는소금	2g
	깐마늘	1g

Recipe

1. 다시멸치로 다시를 낸다.
2. 김치는 총총 썰고, 두부는 깍두썰기한다.
3. 대파는 총총썬다.
4. 국물이 끓으면 김치는 넣고 한소금 끓인 후 마늘, 두부를 넣고 끓인다.
5. 소금으로 간하고 대파를 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 062-08-05-2 두부(5. 두부 된장국)

재료	두부	15g
	깐감자	10g
	애호박	6g
	깐양파	5g
	대파	5g
	홍고추	1g
	다시멸치	3g
	된장	10g
	미더덕	10g

Recipe

1. 다시멸치로 다시를 낸다.
2. 감자, 호박, 양파를 토막썰기하여 넣는다.
3. 미더덕, 두부, 대파, 홍고추(어슷썰어 씨 제거)를 넣는다.
4. 된장은 콩알이 많으므로 반드시 거러내어 넣고 간을 맞춘다.

표준 조리법

음식명 코드 062-08-05-2 두부(6. 두부 어묵 새우젓국)

재료	두부	30g
	어묵	15g
	새우젓	2g
	깐양파	10g
	대파	5g
	깐마늘	1.5g

Recipe

1. 두부는 깍뚝썰기하고, 어묵은 한 입 크기로 썰고 양파는 네모지게 썰고 새우젓은 잘게 다진다.
2. 물을 끓여 어묵을 넣고 한소금 끓인 후 양파, 두부를 넣고 새우젓으로 간한 후 마늘, 대파를 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 062-08-05-2 두부(7. 굴두부 찌개)

재료	두부	30g
	굴	13g
	쑥갓	2g
	깐양파	10g
	대파	5g
	다시멸치	3g
	무	20g
	고추가루	0.5g
	깐마늘	1g
	가는소금	

Recipe

1 국은 껍질을 잘 제거하고 소금물에 깨끗이 씻는다.
2. 다시멸치로 다시를 내고 무를 나박썰기하여 넣고 끓인다.
3. 끓으면 두부를 넣고 굴, 대파, 양파를 넣고 끓여낸다.
4. 마늘, 소금으로 간한다.

표준 조리법

음식명 코드 062-08-05-2 두부(8. 달래 두부 된장국)

재료	두부	30g
	달래	10g
	양파	5g
	대파	5g
	깐대합	10g
	깐감자	10g
	미더덕	5g
	다시멸치	3g
	된장	10g
	고추가루	0.3g

Recipe

1. 다시멸치로 다시를 낸다.
2. 두부, 양파, 감자는 깍뚝썰기하고 대합은 굵게 다진다.
3. 국물이 끓으면 된장을 풀어 넣고 미더덕, 감자, 대합을 넣고 한소금 끓인후 양파, 두부를 넣고 간을 맞추고 달래, 대파를 넣어 마무리 한다.

표준 조리법

음식명 코드 062-08-05-2 두부(9. 두부톳무침)

재료	두부	20g
	톳	5g
	참기름	0.5g
	통깨	0.3g
	가는소금	0.2g
	간마늘	0.5g

Recipe

1.. 톳나물은 잘 손질하여 소금을 탄 끓는 물에 살짝 데쳐서 찬물에 여러번 헹구어 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
2. 두부는 한 번 삶아 가제나 베 보자기에 싸서 물기를 뺀다.
3. 그릇에 톳나물과 두부를 담고 마늘, 소금, 깨, 참기름을 넣어 주무르듯이 무쳐낸다.

표준 조리법

음식명 코드 062-08-05-2 두부(10. 두부선)

재료	두부	50g
	달걀	20g
	깐잔파	5g
	당근	5g
	소금	

Recipe

1. 달걀은 깨뜨려 거품기를 잘저어 노른자와 흰자를 잘 섞이도록 풀어 놓는다.
2. 두부는 으깨고, 잔파, 당근은 깨끗이 씻어 잘게 썰어 놓는다.
3. 달걀, 두부를 잘 버무리고 당근, 잔파, 소금을 넣고 기름칠한 밥판이나 찬통에 넣어 쪄낸다.

표준 조리법

음식명 코드 062-08-05-2 두부(11. 두부튀김)

재료	두부	70g
	식용유	10g
	진간장	7g
	고추가루	0.5g
	간마늘	1g
	설탕	0.1g
	설탕	0.1g
	소금	1g
	후추	0.1g
	깐잔파	2g
	참기름	0.3g
	통깨	0.2g

Recipe

1. 두부는 썰어 식용유에 노릇하게 튀겨낸다.
2. 잔파는 깨끗이 씻어 총총 썬다.
3. 진간장, 고추가루, 마늘, 설탕을 섞어 양념장을 만든다.
4. 2와3을 섞어 두부와 양념장을 한 개씩 앉혀 졸인다.

표준 조리법

음식명 코드 063-05-02-2 만두(1. 김치 만두국)

재료	만두	40.5g
	김치	15g
	대파	5g
	다시멸치	3g
	달걀	10g
	깐마늘	1g
	국간장	1g

Recipe

1. 다시멸치로 다시를 낸다.
2. 국물이 끓으면 김치를 송송 썰어 국물을 빼고 넣어 끓인다.
3. 달걀은 풀고 대파, 마늘, 국간장을 넣어 간을 맞춘다.
4. 건지기에 개수를 맞추어 만두를 넣고 국물에 그대로 담궜다가 건져(해동하기위해) 학급 국통에 넣는다.
5. 뜨거운 국물을 각 학급 국통에 붓는다.

표준 조리법

음식명 코드 063-05-02-2 만두(2. 떡만두)

재료	만두	40.5g
	흰떡	110g
	깐마늘	1g
	다시멸치	3g
	대파	5g
	달걀	10g
	쇠고기	10g
	후추	0.1g
	참기름	0.2g
	통깨	0.5g
	김가루	0.5g
	국간장	2g

Recipe

1. 흰떡은 물에 불려넣고 만두는 밥판에 쪄낸다.
2. 다시물에 떡을 넣고 한소금 끓여 떡이 떠오르면 참기름을 마지막에 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 063-05-02-2 만두(3. 만두국)

재료	만두	40.5g
	달걀	10g
	대파	5g
	다시멸치	3g
	김가루	1g
	통깨	0.5g
	깐마늘	1g
	국간장	2g

Recipe

1. 쇠고기를 참기름, 식용유에 볶아 넣고 끓인다.
2. 계란을 풀고 대파, 마늘, 국간장을 넣어 간을 맞춘다.
3. 건지기에 개수를 맞추어 만두를 넣고 국물에 그대로 담궜다가 건진다.
4. 국물에 김가루와 통깨를 푼다.

표준 조리법

음식명 코드 063-05-02-2 만두(4.만두탕수)

재료	만두	40.5g
	완두콩	5g
	옥수수	5g
	당근	3g
	양파	5g
	전분	5g
	식초	3g
	설탕	3
	가는소금	
	식용유	10g

Recipe

1. 만두는 노릇하게 식용유에 투겨낸다.
2. 당근, 양파는 잘게 다진다.
3. 기름을 두르고 당근, 양파를 가볍게 볶아 식초, 설탕, 소금을 넣고 녹말가루:물을 1:2의 비율로 녹말물을 만들어 조금씩 부어가며 주걱으로 저어서 약간 걸쭉한 소오스를 만든다.
4. 튀긴 만두에 완두콩, 옥수수를 넣은 소오스를 끼얹어 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 063-08-05-2 만두(5. 만두튀김)

재료	만두	40.5g
	식용유	10g

Recipe

1. 식용유를 달구어 만두를 노릇하게 튀겨낸다.
2. 1인당 3개씩 그릇에 담는다.

표준 조리법

음식명 코드 064-06-07-02 뱅어포(1,뱅어포 구이)

재료	뱅어포	10g
	참기름	3g
	참깨	0.5g
	고추장	7g
	고추가루	2g
	간장	9g
	파	5g
	마늘	1g
	설탕	1g

Recipe

1. 파, 마늘은 다지고 참기름, 참깨, 고추가루, 고추장, 설탕으로 양념장을 만든다.
2. 뱅어포에 양념장을 발라 굽는다.

표준 조리법

음식명 코드 064-06-07-02 뱅어포(2,뱅어포 볶음)

재료	뱅어포	20g
	참깨	0.5g
	설탕	2g
	식용유	3g
	재제염	2g

Recipe

1. 뱅어포는 한입크기로 자른 다음 바삭하게 볶는다.
2. 재제염, 설탕, 통깨를 약간 뿌린다.

표준 조리법

음식명 코드 065-02-08-2 밤녹말 가루(짜장밥)

재료	녹말가루	5g	찹쌀	15g
	쌀	70g	간마늘	1g
	돼지고기	20g	깐감자	30g
	당근	15g	춘장	25g
	양배추	20g	깐양파	20g
	간생강	0.1g	완두콩캔	5g
	설탕	3g	마가린	2g
	식용유	5g	호박	15g
	갑오징어	10g	깐새우	5g

Recipe

1. 솥에 마가린을 녹여 마늘, 생강즙을 넣고 돼지고기를 볶아 물을 잡고 끓인다.
2. 감자, 갑오징어, 양파, 호박은 깨끗이 씻어 작게 깍뚝썰기한다.
3. 짜장은 따로 식용유에 30-40분 정도 볶아 짜장에 식용유가 베이면 1에 넣고 눌지않게 계속 저어준다.
4. 감자, 갑오징어를 넣고 어느정도 익으면 호박을 넣는다.
5. 전분은 물에 잘 개어서 넣고 걸쭉해지면 설탕을 넣어 간을 보고 양파를 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 069-06-04-2 미역(1. 무미역생채)

재료	미역	10g
	무	35g
	고추가루	0.4g
	식초	1.3g
	통깨	0.3g
	설탕	0.3g
	간마늘	1g

Recipe

1. 무는 깨끗이 다듬어 씻어 채 썰고 소금, 설탕으로 절여 간을 해둔다.
2. 미역은 소금으로 문질러 깨끗이 씻어 총총 썬다.
3. 무는 고추가루로 물을 들인 후 미역을 섞고 양념한 후 간하여 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 069-06-04-2 미역(2. 미역나물)

재료	미역	35g
	통깨	0.3g
	참기름	0.3g
	국간장	1g
	가는소금	0.5g

Recipe

1. 미역은 굵은 소금으로 빡빡 문질러 깨끗이 씻어낸다.
2. 물기를 꼭 짜고 총총 썰어 국간장, 소금, 통깨, 참기름을 넣고 무쳐낸다.

표준 조리법

음식명 코드 069-20-04-02 미역(3. 미역냉국)

재료	미역	8g
	오이	1/4개
	파	1뿌리
	청장	1/2T
	참기름	1/4t
	깨소금	1/2t
	식초	1/2T
	설탕	1/4T

Recipe

1. 마른 미역을 불린 다음 씻어 잘게 썬다.
2. 오이는 채썰고 파는 곱게 다진다.
3. 물 1컵을 냄비에 붓고 끓여 차게 식힌다.
4. 준비한 미역에 파 다진 것, 청장, 참기름, 깨소금, 설탕을 넣어 고루 무친다.
5. 미역 무친것에 식힌 물을 붓고 오이채를 얹고 식초를 뿌려 맛을 낸후 얼음을 띄운다.

표준 조리법

음식명 코드 069-20-04-02 미역(4. 미역초무침)

재료	미역	4g
	통깨	0.3g
	고추장	4g
	식초	1.5g
	설탕	2g
	간마늘	1g

Recipe

1. 미역은 굵은 소금으로 문질러 여러번 헹구어 썬다.
2. 고추장, 식초, 설탕, 마늘, 통깨로 초고추장을 만들어 버무려 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 070-06-07-2 재래김(1. 김무침)

재료	김가루	6g
	참기름	0.3g
	통깨	0.3g
	간마늘	0.5g
	다시국물	2g

Recipe

1. 다시멸치 국물에 간마늘을 섞어 김가루에 손가락으로 튕기듯이 뿌린다.
2.통깨, 참기름도 뿌리고 살살 흩어 섞는다.

표준 조리법

음식명 코드 070-06-07-2 재래김(2. 무김생채)

재료	김가루	3g
	무	30g
	진간장	3g
	통깨	0.3g
	참기름	0.3g

Recipe

1. 무는 껍질을 벗기고 깨끗이 씻어 채썬다.
2. 무에 간장을 넣어 색깔을 내고 파지짐을 넣고 버무린후 통깨, 참기름을 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 070-06-07-2 재래김(3. 달걀김말이)

재료	김가루	2g
	달걀	30g
	쇠고기(간 것)	3g
	당근	13.2g
	햄	6g
	깐잔파	2g
	양송이버섯	5g
	부침가루	2.5g
	식용유	10g
	가는소금	1g

Recipe

1. 계란을 잘 풀어둔다.
2. 당근, 햄, 잔파, 버섯을 잘게 다진다.
3. 1에2을 섞고 쇠고기, 김가루, 부침가루를 넣고 간을 맞춘다.
4. 솥에 식용유를 두르고 큼직하게 부쳐 익으면 돌돌 말아 썰어 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 071-06-09-02 황태(북어구이)

재료	북어	1/2마리
	식용유	1/2T
	쌀뜬물	1컵

Recipe

1. 북어는 쌀뜨물에 담가 불린후 토막낸다.
2. 파, 마늘을 곱게 다진다.
3. 진간당에 파, 마늘, 다진 것을 넣고 고추장, 설탕, 참기름, 후추가루, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다.
4. 접시에 북어을 담고, 양념장을 고루 끼얹어 재운다.
5. 기름두른 팬에 재워둔 북어를 지진다.

표준 조리법

음식명 코드 073-06-09-02 북어채(북어채무침)

재료	북어채	20g
	고추장	10g
	마늘	1g
	참기름	1g
	설탕	3g
	참깨	0.5g
	파	3g

Recipe

1. 고추장, 설탕, 참기름, 파, 마늘 다진 것을 북어에 넣고 무쳐낸다.

표준 조리법

음식명 코드 073-06-09-02 북어채(북어채 볶음)

재료	북어채	20g
	식용유	4g
	참깨	0.5g
	파	5g
	마늘	1g
	간장	5g
	설탕	2g
	고추가루	1g

Recipe

1. 북어채를 볶는다.
2. 간장, 설탕, 고추가루을 넣고 물을 부어 끓인다.
3. 북어채를 간장 끓인 냄비에 넣고 파, 마늘, 다진 것을 넣고 볶는다.

표준 조리법

음식명 코드 073-06-09-02 북어채(북어국)

재료	북어채	30g
	마늘	2쪽
	파	1/2뿌리
	달걀	1개
	청장	1/2T
	소금	약간
	붉은고추	1/4개
	참기름	1/2T

Recipe

1. 파는 어슷썰기하고 마늘은 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고, 북어채를 넣고 볶다가 물 1컵을 붓고 끓인다.
3. 국물이 우러나면 청장, 파, 마늘과 붉은 고추을 넣고 끓인 후 달걀을 풀어 넣는다.
4. 소금으로 간을 한다.

표준 조리법

음식명 코드 072-06-11-2 다시마(1. 다시마쌈)

재료	다시마	25g
	멸치액젓	20g
	깐잔파	1g
	간마늘	1g
	통깨	0.3g
	고추가루	0.5g
	다시물	

Recipe

1.쌈다시마(삶은것)는 깨끗이 씻어3-4㎝정도로 썬다.
2. 잔파는 깨끗이 씻어 총총 썬다.
3. 멸치액젓, 잔파, 마늘, 통깨, 고추가루를 섞어 양념장을 만들어 따로 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 072-06-07-2 다시마(2. 다시마튀각)

재료	건다시마	6g
	식용유	10g
	설탕	5g

Recipe

1. 다시마는 5㎝정도 크기로 자른다.
2. 식용유를 달구어 다시마를 튀겨낸 뜨거울 때 설탕을 뿌린다.

표준 조리법

음식명 코드 074-06-07-2 조미건어포:쥐포(1. 실치쥐포채볶음)

재료	쥐포	8g
	실치	5g
	통깨	0.3g
	물엿	4g
	간마늘	1g
	참기름	0.3g
	식용유	3g
	진간장	3g

Recipe

1. 잔멸치는 소쿠리에 담아 부스러기를 턴다.
2. 쥐포를 적당한 크기로 자른다.
3.식용유를 두르고 실치,쥐포채를 볶다가 마늘,진간장, 물엿을 넣고 끓인 후 잔멸치, 쥐로채를 넣고 볶다가 간을 맞춘후 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 074-06-07-2 조미건어포:쥐포(2. 어포조림)

재료	줄쥐포	20g
	물엿	8g
	진간장	3g
	통깨	0.3g
	설탕	1g

Recipe

1. 물과 양념장을 섞어 끓인다.
2. 줄쥐포를 넣고 완전히 볶는다.
3. 간이 베이미년 물엿을 넣고 통깨를 뿌려 마무리 한다.

표준 조리법

음식명 코드 074-06-07-2 조미건어포:쥐포(3. 쥐포튀김)

재료	통쥐포	10g
	깐잔파	1g
	당근	1g
	튀김가루	15g
	식용유	10g

Recipe

1. 잔파, 당근은 잘게 다진다.
2. 튀김가루는 되게 반죽하여 잔파, 당근을 섞는다.
3. 식용유를 달구어 쥐포에 반죽옷을 입혀 튀겨낸다.

표준 조리법

음식명 코드 074-06-09-02 조미건어포:쥐포(4. 쥐포튀김)

재료	통쥐포	10g
	깐잔파	1뿌리
	당근	1개
	튀김가루	15g
	식용유	

Recipe

1. 잔파, 당근은 잘게 다진다.
2. 튀김가루는 되게 반죽하여 잔파, 당근을 섞는다.
3. 식용유를 달구어 쥐로에 반죽옷을 입혀 튀겨 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 076-20-12-2 토란줄(닭개장)

재료	토란굴기	10g
	숙주	30g
	닭	30g
	무	20g
	양파	10g
	대파	5g
	마늘	1g
	고추가루	1g
	참기름,식용유	

Recipe

1. 닭은 깨끗이 다듬어 푹 곤후 뼈를 추려내어 잘게 찢는다.
2. 토란줄기른 물에 불려서 씁씁한 맛을 빼고 잘게 썬다.
3. 숙주나물은 데쳐 잘게 썬다.
4. 무는 나박썰기하고 양파는 채썬다.
5. 2.3.4를 마늘, 고추가루, 참기름을 넣고 치댄다.
6. 고추가루는 식용유, 참기름에 볶아서 고추기름을 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 077-06-09-2 쥐채(쥐포채조림)

재료	쥐채	15g
	진간장	4g
	물엿	1g
	고추가루	0.5g
	설탕	2g
	간마늘	0.5g
	통깨	0.5g
	식용유	5g
	후추	0.1g

Recipe

1. 진간장, 고추가루, 설탕, 물엿, 마늘로 양념장을 만들어 끓여서 식힌다.
2. 먹기좋게 썰은 쥐채와 1의 양념장에 버무려 통깨를 뿌려낸다.

표준 조리법

음식명 코드 079-02-11-2 튀김가루(1. 동태포튀김)

재료	튀김가루	15g	고추장	2g
	동태포	35g	케찹	5g
	달걀	10g	진간장	1g
	식용유	10g	물엿	3g
			간마늘	0.5g
			통깨	0.3g
			참기름	0.3g
			물	2g

Recipe

1. 동태는 5㎝ 정도로 토막을 쳐서 소금,후추로 밑간을 한다.
2. 튀김가루에 달걀을 풀어 물을 넣어 잘 반죽을하여 동태포에 마른가루를 묻히고 반죽 옷을 입힌다.
3. 양념장·고추장 진간장, 물엿, 물을 넣고 끓으면, 케찹, 간마늘, 통깨를 놓는다.
4. 2에서 튀겨낸 동태포를 양념장에 무쳐 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 079-02-11-2 튀김가루(2. 맛살튀김)

재료	튀김가루	10g
	게맛살	35g
	식용유	15g

Recipe

1.게맛살은 2등분한다.
2. 튀김옷을 반죽하여 1을 묻혀 튀겨낸다.

표준 조리법

음식명 코드 079-02-11-2 튀김가루(3. 새우야채튀김)

재료	튀김가루	15g
	깐새우	15g
	우엉채	10g
	깐잠자	10g
	당근	5g
	깐잔파	5g
	식용유	15g
	깐양파	5g

Recipe

1. 새우는 창자를 빼고 깨끗이 씻은 후 약간 다진다.
2. 감자는 껍질을 벗긴 채 내린다.
3. 당근은 씻은 채 내린다.
4. 잔파는 깨끗이 씻어5㎝정도 썬다.
5. 튀김가루와 깐새우를 넣고 되게 반죽한다.
6. 5의 반죽에 우엉채, 감자, 당근, 잔파 섞은 것을 조금씩 따로 반죽해서 튀겨낸다.

표준 조리법

음식명 코드 079-02-11-2 튀김가루(4, 식빵튀김)

재료	튀김가루	18g
	식빵	15g
	깐잔파	1g
	당근	1g
	식용유	15g
	설탕	3g

Recipe

1. 식빵은 대각선으로 썬다.
2. 튀김가루를 반죽해서 다진 잔파, 당근을 넣는다.
3. 식용유를 달구어 식빵에 뉘김옷을 입혀 튀견낸다.
4. 설탕을 뿌린다.

표준 조리법

음식명 코드 079-02-11-2 튀김가루(5. 야채튀김)

재료	튀김가루	15g
	고구마	15g
	깐잔파	5g
	당근	5g
	깐양파	10g
	우영채	10g
	식용유	15g
	쑥갓	5g

Recipe

1. 고구마, 잔파, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 채 썬다.
2, 튀김가루를 되게 반죽하여 야채를 고루 섞은 것을 조금씩 반죽하며 튀겨낸다.

표준 조리법

음식명 코드 084-06-04-02 북어국(분말)

재료	북어국(분말)	80g
	물	1C

Recipe

1. 북어국(분말)을 물에 개어 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 086-02-12-2 도토리녹말(1. 연근튀김)

재료	연근채	40g
	전분	10g
	식용유	15g

Recipe

1. 연근은 깨끗이 씻어 살짝 데쳐낸다.
2. 전분을 물에 잘 개어 반죽옷을 만든다.
3. 식용유가 달구어지면 연근채에 반죽옷을 입혀 튀겨낸다.

표준 조리법

음식명 코드 086-02-12-2 도토리녹말(2. 탕수육)

재료	전분	15g		
	돼지고기	40g	달걀	18g
	오이	5g	당근	5g
	건목이버섯	0.3g	깐양파	5g
	파인애플캔	5g	식초	1.5g
	케찹	5g	진간장	0.5g
	설탕	3g	후추	0.1g
	소금		간생강	0.5g
	식용유	15g	청주	1.5g
	참기름	0.3g		

Recipe

1. 돼지고기는 청주, 소금, 후추를 뿌려 밑간을 한다.
2. 1을 녹말가루에 무쳐 달걀에 버무려 바싹 튀겨낸다.
3. 소스
   A, 당근, 오이, 양파, 목이버섯(물에불림), 파인애플을 먹기좋게 썬다.
   B, 참기름을 두르고 야채를 가볍게 볶아 물을 붓고 끓인다.
   C, 케찹, 간장, 식초, 설탕을 넣고 녹말가루, 물을 1:2의 비율을 만들어 조금씩 부어가며 걸쭉한 소스를 만든다.
4. 찬통에 돼지고기를 넣고 오이를 얹고 소스를 끼얹는다.

표준 조리법

음식명 코드 088-20-12-02 목이버섯(잡채)

재료	돼지고기	15g	목이버섯	5g
	통깨	0.3g	당면	10g
	간마늘	1g	설탕	2g
	시금치	15g	진간장	5g
	후추	0.1g	당근	5g
	참기름	0.3g	깐양파	15g
	식용유	5g		

Recipe

1. 당면은 삶아서 간장, 참기름, 설탕에 재워둔다.
2. 너머지 재료는 각 각 따로 마늘과 소금으로 간을 하면서 볶는다.
3.. 재워진 당면을 다시 볶아서 투명하게 만든다.
4. 각 재료를 섞어 간장, 설탕으로 간을 맞추고 통깨 후추를 뿌려 섞어 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 090-06-12-2 잔멸치(1. 감자수제비국)

재료	다시멸치	5g
	밀가루	18g
	식용유	0.5g
	깐감자	30g
	애호박	15g
	깐양파	10g
	당근	5g
	대파	5g
	가는소금	0.5g
	국간장	1.5g
	간마늘	4g

Recipe

1. 밀가루는 소금, 식용유를 넣어 쫄깃하게 반죽해 둔다.
2. 감자, 호박, 양파, 당근은 깍뚝썰기 한다.
3. 다시물이 끓으면 감자를 넣고 끓을 때 밀가루 반죽한 것을 떼어 넣는다.(자주 저어준다.)
4. 3이 끓으면 호박, 당근, 양파를 넣어 한소금 끓이고 대파를 넣고 소금으로 간한다.

표준 조리법

음식명 코드 090-06-12-2 잔멸치(2. 멸치깻잎순볶음)

재료	잔멸치	3g
	깻잎순	20g
	진간장	3g
	물엿	1g
	고추가루	0.1g
	간마늘	0.5g
	설탕	0.1g
	참기름	0.3g

Recipe

1. 잔멸치는 튀기듯 볶아 내어 진간장등으로 갖은 양념하여 볶는다.
2. 깻잎순은 끓는 물에 데쳐내 물에 헹구어 물기를 꼭짠다.
3. 1과 2를 함께 볶아낸다.

표준 조리법

음식명 코드 090-06-12-2 잔멸치(3. 멸치꽈리고추볶음)

재료	볶음멸치	10g
	꽈리고추	2g
	진간장	1g
	물엿	7g
	간마늘	0.5g
	참기름	0.3g
	통깨	0.3g

Recipe

1. 멸치는 튀기듯 볶아낸다.
2. 풋고추를 볶다가 1을 넣고 간장, 물엿, 마늘, 참기름, 통깨등 갖은양념을 넣어 볶아낸다.

표준 조리법

음식명 코드 090-06-12-2 잔멸치(4. 잔멸치비엔나볶음)

재료	잔멸치	11g
	비엔나	10g
	풋고추	2g
	물엿	4g
	진간장	2.5g
	설탕	1.2g
	간마늘	1g
	식용유	1g
	통깨	0.3g

Recipe

1. 잔멸치는 소쿠리에 담아 부스러기를 턴다.
2. 비엔나 소세지는 둥글고 납작하게 썬다.
3. 풋고추는 어슷썰어 물러 헹구어 씨를 없앤다.
4. 식용유를 두르고 잔멸치를 볶다가 비엔나, 풋고추를 살짝 볶는다.
5. 간마늘을 볶다가 진간장, 물엿, 설탕을 놓고 끓인후 잔멸치를 넣고 비엔자, 풋고추를 넣어 간을 맞춘후 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 090-06-12-2 잔멸치(6. 멸치야채볶음)

재료	잔멸치	3g
	우엉채	3g
	깐감자	5g
	당근	5g
	깐양파	5g
	튀김가루	15g
	식용유	15g

Recipe

1. 감자는 채썬다.
2. 당근은 씻어 채썬다.
3. 잔파는 깨끗이 씻어 5㎝정도 썬다.
4. 튀김가루는 되게 반죽한다.
5. 4의 반죽에 잔멸치, 우엉채, 감자, 양파 섞은 것을 조금씩 따로 반죽해서 튀겨낸다.

표준 조리법

음식명 코드 090-06-09-02 잔멸치(멸치볶음)

재료	멸치	10g
	식용유	4g
	참깨	0.5g
	간장	5g
	설탕	2g
	물엿	2g
	고추가루	0.5g

Recipe

1. 후라이팬에 멸치를 골고루 볶는다.
2. 간장, 설탕, 고추가루, 물엿, 물을 약간 넣고 끓으면 볶은 멸치를 넣고 고루 볶은후 통깨를 뿌린다.

표준 조리법

음식명 코드 090-06-09-02 잔멸치(멸치꽈리볶음)

재료	잔멸치	10g
	꽈리고추	2g
	진간장	1g
	물엿	7g
	간마늘	0.5g
	참기름	0.3g
	통깨	0.3g

Recipe

1. 멸치는 튀기듯 볶아낸다.
2. 풋고추는 볶다가 멸치를 넣는다.
3. 간장, 물엿, 마늘, 참기름, 통깨 등 양념을 넣고 볶는다.

표준 조리법

음식명 코드 092-18-13-2 깍두기(깍두기)

재료	무	40g
	굵은소금	5g
	깐잔파	0.5g
	고추가루	1g
	간마늘	0.7g
	간생강	0.01g
	설탕	1g
	멸치젓	1g
	새우젓	1g
	찹쌀가루	0.1g
	굵은소금	3g

Recipe

1. 무는 깨끗이 씻어 2-3㎝로 깍뚝설기 한다.
2. 소금물을 만들어 1을 절여둔다.
3. 새우젓은 곱게 다지고, 잔파는 깨끗이 씻어 3㎝길이로 썬다.
4. 무는 물에 헹구러 건진 후 고추가루, 젓국, 찹쌀가루, 마늘, 생강, 설탕을 넣어 양념장을 만들어 버무려 담근다.

표준 조리법

음식명 코드 096-07-15-2 멸치젓(1. 오이부추무침)

재료	멸치젓	3g
	오이	30g
	부추	4g
	간마늘	1g
	통깨	0.3g
	참기름	0.3g
	고추가루	1.5g

Recipe

1. 오이는 깨끗이 씻어 반달로 썰어 소금에 절였다 물기를 짜낸다.
2. 부추는 깨끗이 씻어 적당한 길이로 썬다.
3. 갖은 양념으로 무쳐낸다.

표준 조리법

음식명 코드 096-07-15-2 멸치젓(2. 배추김치)

재료	멸치젓	1.2g
	배추	45g
	부추	1g
	깐잔파	1g
	고추가루	1.2g
	간마늘	1g
	간생강	0.1g
	설탕	0.1g
	새우젓	0.1g
	찹쌀가루	0.2g
	굵은소금	6g

Recipe

1. 통배추는 반으로 갈라 밑둥 부분만 칼집을 준다.
2. 다듬어진 배추는 굵은 소금을 뿌려가면 절여두고, 찹쌀가루를 약불에서 저어가며 뭉근히 끓여 둔다.
3. 이튿날, 절여진 배추는 물에 헹구어 소쿠리에 받쳐둔다.
4. 찹쌀죽과 고추가루, 마늘, 생강, 멸치젓 등 양념을 다 섞고 소금과 설탕으로 간을 맞춘 후 배추를 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 096-07-15-2 멸치젓(3. 오이김치)

재료	멸치젓	1g
	오이	35g
	부추	3g
	고추가루	1g
	간마늘	1g
	간생강	0.1g
	설탕	0.2g
	소금	

Recipe

1. 오이는 잘 손질하여 4등분하여 4-5㎝길이로 잘라 오이가 잠길 만한 짭잘한 소금물에 절인 후 물기를 뺀다.
2. 부추는 잘 손질하여 잘게 썬다.
3. 파, 마늘, 고추가루, 부추를 버무려 오이와 함께 버무려 꼭꼭 눌러 둔다.

표준 조리법

음식명 코드 097-07-15-2 새우젓(1. 두부어묵새우젓국)

재료	새우젓	2g
	어묵	15g
	두부	30g
	깐양파	10g
	대파	5g
	깐마늘	1.5g

Recipe

1. 두부는 깍뚝썰기하고, 어묵은 한 입 크기로 썰고 양파는 네모지게 썰고 새우젓은 잘게 다진다.
2. 물을 끓여 어묵을 넣고 한소금 끓인 후 양파, 두부를 넣고 새우젓으로 간한 후 마늘, 대파를 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 097-07-15-2 새우젓(2. 달걀찜)

재료	새우젓	1g
	달걀	45g
	깐잔파	3g
	당근	2g
	검표고버섯	0.5g
	가는소금	0.5g

Recipe

1. 달걀은 깨뜨려 물을 약간 넣고 거품기로 잘 저어 노른자와 흰자를 잘 섞이도록 풀어 놓는다.
2. 새우젓을 곱게 다진다.
3. 잔파, 당근은 깨끗이 씻어 잘게 썰어 놓는다.
4. 표고버섯은 꼭지를 떼고 미지근한 물에 불렸다가 깨끗이 씻어 총총다진다.
5. 달걀 푼 물에 2, 3, 4, 5을 잘 섞어 기름칠한 밥판이나 스텐찬통에 쪄낸다.(2-3번 저어주어야 고루 익혀진다.)

표준 조리법

음식명 코드 097-07-15-2 새우젓(3. 배추김치)

재료	새우젓	0.1g
	배추	45g
	부추	1g
	깐잔파	1g
	고추가루	1.2g
	간마늘	1g
	간생강	0.1g
	설탕	0.1g
	멸치젓	1.2g
	찹쌀가루	0.2g
	굵은소금	6g

Recipe

1. 통배추는 반으로 갈라 밑둥 부분만 칼집을 준다.
2. 다듬어진 배추는 굵은 소금을 뿌려가면 절여두고, 찹쌀가루를 약불에서 저어가며 뭉근히 끓여 둔다.
3. 이튿날, 절여진 배추는 물에 헹구어 소쿠리에 받쳐둔다.
4. 찹쌀죽과 고추가루, 마늘, 생강, 멸치젓 등 양념을 다 섞고 소금과 설탕으로 간을 맞춘 후 배추를 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 097-07-15-2 새우젓(4. 알타리무김치)

재료	새우젓	1g
	알타리무	40g
	고추가루	1g
	간마늘	1g
	간생강	0.1g
	설탕	0.2g
	천일영	
	찹쌀가루	1g
	멸치젓	0.5g

Recipe

1. 알타리무는 다듬어 소금물에 절여둔다.
2. 2-3번 씻어 소쿠리에 담아 물을 뺀다.
3. 찹쌀가루로 풀을 쑤어 차게 식힌 후 젓국, 고추가루, 마늘, 생강, 설탕을 섞는다.
4. 2의 무에 3의 양념으로 버무린다.

표준 조리법

음식명 코드 098-18-15-02 명란젓(연두부 명란젓찌개)

재료	명란젓	50g
	마늘	1쪽
	연두부	1/2모
	새우젓	1t
	풋고추	1/2개
	참기름	약간
	붉은고추	1/4개
	파	1/4뿌리

Recipe

1. 풋고추와 파는 어슷하게 썰고, 붉은 고추는 채썬다.
2. 마늘은 곱게 다져 놓고 연두부를 적당한 크기로 썬다.
3. 명란젓은 2cm정도 크기로 토막내어 썰고, 새우젓은 곱게 다진후 젓국과 섞어 놓는다.
4. 냄비에 1컵의 물을 부어 끓기 시작하면 준비한 명란젓과 연두부를 넣고 약한 불에서 끓인다.
5. 국물이 우러나면 풋고추, 붉은고추, 파, 마늘을 넣고 더 끓인다.
6. 참기름을 넣어 맛을 내고 불을 끈다.

표준 조리법

음식명 코드 099-07-15-2 창란젓(창란젓무우무침)

재료	창란젓	4g
	무	35g
	풋고추	0.5g
	홍고추	0.5g
	간마늘	0.5g
	고추가루	0.5g
	참기름	0.3g

Recipe

1. 무는 깨끗이 다듬어 씻어 작게 나박썰기하여 소금을 살짝 절여 물기를 꼭 짠다.
2. 풋고추, 홍고추는 깨끗이 씻어 잘게 다진다.
3. 2에 마늘, 고추가루, 참기름을 넣어 양념장을 만들어 창란젓, 무를 넣고 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 101-07-15-2 오징어젓(오징어젓무생채)

재료	오징어젓	3g
	무	35g
	간마늘	1g
	풋고추	0.5g
	홍고추	0.5g
	고추가루	0.5g
	참기름	0.3g

Recipe

1. 무는 작게 나박썰기하여 소금에 약간 절인다.
2. 풋고추, 홍고추는 다진다.
3. 오징어젓, 무, 풋고추, 홍고추에 양념장을 만들어 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 105-07-04-2 미역국(참치미역국)

재료	참치캔	20g
	건미역	2g
	국간장	1.5g
	가는소금	0.5g

Recipe

1. 건미역은 물에 불려 치대어 미끈한 끼를 빼고 깨끗이 씻어 소쿠리에 받쳐 물기를 짜서 송송 썬다.
2. 참치캔은 따서 소쿠리에 기름을 제거한다.
3. 솥을 달구어 참치캔의 기름을 두르고 미역에 국간장을 ½정도 넣고 볶아 물을 붓고 끓인다.
4. 끓으면 참치를 넣고 국간장, 소금으로 간을 한다.

표준 조리법

음식명 코드 107-15-04-02 쇠고기국

재료	쇠고기(양지머리)	80g
	무	1/6개
	대파	1뿌리
	청장	1/2t

Recipe

1. 양지머리는 푹 삶는다.
2. 무는 3cm 두께로 토막낸 다음 나박썰기한다.
3. 마늘은 곱게 다져 놓고, 대파는 어슷썰기한다.
4. 푹 삶은 양지머리를 얇게 썬후 국물은 약한 불에서 계속 끓인다.
5. 양지머리에 다진 마늘, 진간장, 후추가루, 참기름을 넣고 버무린다.
6. 양지머리를 삶아낸 국물에 양지머리와 무를 넣고 한소금 끓인다.
7. 무가 익으면 대파를 넣고, 청장으로 간한후 끓인다.

표준 조리법

음식명 코드 108-15-04-02 육개장(분말)

재료	육개장(분말)	80g
	물	1C

Recipe

1. 물1컵을 붓고, 육개장(분말)을 개어 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 108-15-04-02 육개장(1. 육개장)

재료	양지머리	80g
	고사리	20g
	숙주	20g
	대파	1뿌리
	소금	약간
	붉은고추	1/4개

Recipe

1. 끓는물에 양지머리를 넣고 삶는다.
2. 대파는 길게 썰어 끓는물에 데치고 숙주도 데친다.
3. 고사리는 약간 길게 썰고, 풋고추는 어슷썰기를 한다.
4. 양지머리를 고기결대로 죽죽 찢고 그 국물은 계속 약한불에서 끓인다.
5. 끓는 국물에 양지머리, 숙주, 대파, 고사리, 붉은 고추와 남은 양념장도 넣어 끓인다.
6. 국물맛이 어우러지게 끓으면 소금으로 간한다.

표준 조리법

음식명 코드 108-07-04-2 육개장(2. 육개장)

재료	양지머리	20g
	사골	10g
	고사리	5g
	숙주	20g
	대파	5g
	토란줄기	5g
	간마늘	1g
	고운고추가루	1g
	국간장	2g
	후추	0.1g
	식용유	3g
	깐양파	5g
	참기름	0.3g

Recipe

1. 사골은 미지근한 물에서 핏물을 빼고 고기와 같이 넣고 삶는다.
2. 찬물을 받으면서 기름을 떠내고, 고기는 건져 찢거나 썰어서 파, 마늘, 고추가루, 참기름으로 양념을 한다.
3. 토란줄기, 고사리는 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐내며 국간장, 고추가루, 마늘을 넣고 주무른다.
4. 국 국물이 끓으면 2, 3을 넣고 끓이다가 고추기름과 국간장, 소금으로 마무리한다.

표준 조리법

음식명 코드 110-06-04-2 어묵(1. 감자어묵국)

재료	어묵	25g
	깐감자	30g
	대파	5g
	간마늘	1g
	가는소금	0.5g
	다시멸치	3g
	건다시마	0.5g

Recipe

1. 감자는 깨끗이 씻어 깍뚝썰기 한다.
2. 어묵을 먹기좋게 썬다.
3. 대파는 어슷썬다.
4. 다시멸치, 건다시마로 다시 국물을 내고 건져낸다.
5. 감자, 어묵을 넣고 끓인후 국간장, 소금으로 간하고 대파, 마늘을 마지막으로 넣고 한소금 끓인 후 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 110-06-04-2 어묵(2. 떡어묵국)

재료	어묵	25g
	떡국	10g
	무	20g
	대파	5g
	건다시마	0.5g
	다시멸치	3g
	간마늘	1g
	국간장	2g
	유부	1g

Recipe

1. 다시멸치, 건다시마를 넣어 다시국물을 낸다.
2. 떡국은 물에 불려 둔다.
3. 어묵은 한입 크기로 썰고 유부는 채썰고 무느 나박썬다.
4. 국물이 끓으면 어묵, 무, 떡국을 넣어 한소금 끓인 후 간을 본 후 유부, 마늘을 넣고 마루리 한다.

표준 조리법

음식명 코드 110-06-04-2 어묵(3. 어묵탕)

재료	어묵	30g
	무	20g
	다시멸치	3g
	유부	0.5g
	건다시마	0.5g
	대파	5g
	간마늘	1g
	국간장	2g
	곤약	15g

Recipe

1. 무4/5, 다시마 ½ 다시를 낸다.
2. 어묵을 넣고 끓으면 국간장으로 간한다.
3. 무 5-6개 나박썰기, 곤약, 다시마를 넣는다.
4. 유부, 대파, 마늘, 소금, 국간장으로 마무리한다.

표준 조리법

음식명 코드 110-06-04-2 어묵(4. 어묵오징어무침)

재료	어묵	12g
	갑오징어	35g
	깐잔파	2g
	고추가루	0.5g
	통깨	0.3g
	멸치젓	2g
	설탕	1g
	간마늘	1g
	참기름	0.3g
	후추	0.1g

Recipe

표준 조리법

음식명 코드 110-06-04-2 어묵(5. 어묵콩나물부추무침)

재료	어묵	12g
	콩나물두절	20g
	부추	3g
	진간장	3g
	설탕	2g
	통깨	0.3g
	참기름	0.3g
	식초	1.5g
	간마늘	1g
	고추가루	0.5g
	후추	0.1g

Recipe

1. 어묵은 뜨거운 물에 데쳐 기름을 뺀후 채썬다.
2. 부추는 적당히 썰고 콩나물은 데쳐 놓는다.
3. 1,2의 재료에 양념장을 넣고 무친다.

표준 조리법

음식명 코드 110-06-04-2 어묵(6. 어묵김치볶음)

재료	어묵	20g
	신김치	40g
	깐양파	10g
	식용유	5g
	깐마늘	1g
	대파	3g
	고추가루	0.2g
	통깨	0.3g
	참기름	0.3g
	설탕	1g

Recipe

1. 김치는 잘게 썰어서 바구니에 받치고 어묵은 어슷하게 썰어둔다.
2. 솥에 식용유를 두르고 김치를 볶다가 어묵, 양파, 대파순으로 넣고 볶는다.
3. 마지막에 마늘, 후추, 통깨, 설탕, 참기름을 넣고 간을 맞춘 다음 고추가루로 색을 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 110-06-04-2 어묵(7. 어묵볶음)

재료	어묵	50g
	깐양파	15g
	당근	5g
	대파	3g
	간마늘	1g
	고추장	5g
	진간장	3g
	설탕	1g
	통깨	0.3g
	참기름	0.3g
	물엿	5g

Recipe

1. 양파, 당근, 대파는 적당히 썰어 둔다.
2. 어묵을 볶다가 1의 야채를 넣고 볶는다.
3. 고추장, 진간장, 설탕, 통깨 물엿, 마늘을 넣고 버무려 간을 맞춘다.

표준 조리법

음식명 코드 110-06-04-2 어묵(8. 어묵햄볶음)

재료	어묵	30g
	햄	15g
	피망	3g
	깐양파	5g
	진간장	4g
	통깨	0.3g
	설탕	2g
	물엿	4g
	식용유	3g
	간마늘	2g
	참기름	0.3g

Recipe

1. 햄을 깍뚝썰기를 하고, 피망, 양파는 네모나게 썬다.
2. 식용유를 두른 팬에 어묵을 볶다가 햄을 넣고 진간장, 설탕, 물엿을 넣고 졸인다.
3. 마늘, 통깨, 참기름을 넣고 마무리 한다.

표준 조리법

음식명 코드 113-06-22-2 멸치가루(열무비빔밥)

재료	멸치가루	1.5g	쌀	70g
	찹쌀	10g	할맥	5g
	열무	40g	홍고추(간 것)	1g
	간마늘	0.2g	간생강	0.1g
	깐양파	1g	찹쌀가루	0.5g
	깐잔파	0.2g	가는소금	0.2g
	된장	20g	풋고추	1.5g
	홍고추	0.5g	깐양파	4g
	간마늘	2g	쇠고기(간 것)	5g
	고추장	3g	호박	6g

Recipe

1. 쌀, 찹쌀, 보리는 씻어 불려 밥을 짓는다.
2. 열무김치 만드는법
   ①열무는 다듬어 소금에 절였다가 그 물에 주물러 부드럽게하여 3-4번 씻어 건져낸다.
   ②미지근하게 식힌 물에 생강은 빠아넣고, 소금, 마늘, 설탕, 찹쌀가루를 넣고 국물을 만들어 1을 넣는다.
3. 된장양념장 만드는법
   양파, 호박, 고추는 잘게 다지고, 된장, 멸치가루, 양파, 고추, 쇠고기, 고추장을 잘 풀어 밥판에 펴낸다.
4. 열무김치, 된장, 양념장은 따로 곁들인다.

표준 조리법

음식명 코드 118-07-04-2 토란국(토란국)

재료	토란	20g
	쇠고기	15g
	무	20g
	건다시마	0.5g
	들깨가루	1g
	대파	5g
	간마늘	1g
	국간장	2g

Recipe

1. 토란은 쌀뜨물에 담궈 우려낸다.
2. 쇠고기는 볶고 건다시마를 넣고 물을부어 다시를 낸다.
3. 토란과 무, 들깨가루를 넣고 끓인다.
4. 대파, 마늘을 넣고 소금, 국간장으로 간을 맞춘다.

표준 조리법

음식명 코드 125-07-05-2 꽁치통조림(꽁치무조림)

재료	꽁치캔	30g
	풋고추	1g
	홍고추	1g
	고추가루	2g
	진간장	3g
	청주	1.5g
	간마늘	2g
	설탕	1g
	통깨	0.3g
	깐잔파	1.5g
	무	20g

Recipe

1. 꽁치캔을 따서 소쿠리에 받쳐 물을 뺀다.
2. 무는 굵게 나박썰기 한다.
3. 풋고추, 홍고추는 어슷썰고, 잔파는 3㎝정도 썬다.
4. 고추가루, 진간장, 청주, 마늘, 설탕, 통깨로 양념장을 만든다.
5. 솥에 무를 깔고 꽁치를 얹어 양념장을 한켜 얹고 꽁치를 깔고 양념장을 한켜 얹고 졸여 고추, 잔파를 얹어 한김낸다.

표준 조리법

음식명 코드 126-06-12-02 골뱅이(골뱅이오이생채)

재료	골뱅이	100g
	오이	1/4개
	양파	1/4개
	붉은고추	1/2개
	소금	약간
	마늘	약간

Recipe

1. 골뱅이를 적당한 크기로 자른다.
2. 양파는 채썰어 소금에 살짝 절여 두고, 붉은 고추는 채썬다.
3. 오이는 어슷하게 썰고 소금에 절인다.
4. 파, 마늘은 곱게 다져 놓는다.
5. 고추장에 식초와 다진마늘, 파, 물엿, 깨소금, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다.
6. 골뱅이와 준비된 오이, 양파, 붉은 고추를 섞어 양념장을 넣고 버무린다.
7. 완성된 무침을 그릇에 담고, 다진 마늘을 솔솔 뿌려 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 128-02-22-2 맥아물엿(1. 감자조림)

재료	물엿	3g
	진간장	5g
	설탕	1g
	깐감자	60g
	통깨	0.5g
	식용유	5g

Recipe

1. 감자는 깍뚝썰기하여 물에 담궈둔다.
2. 감자를 식용유로 볶다가 물을 붓고 소금을 조금 넣고 삶아 반쯤 익으면 설탕, 진간장을 넣고 졸인다.
3. 물엿을 넣고 윤기나게 버무린 후 통깨를 뿌린다.

표준 조리법

음식명 코드 128-02-22-2 맥아물엿(2. 강낭콩조림)

재료	물엿	10g
	강낭콩	12g
	진간장	5g
	통깨	0.3g

Recipe

1. 강낭콩은 물에 불린다.
2. 강낭콩은 물을 자작히 넣고 삶아낸다.
3. 물엿, 진간장을 잘 섞어 콩을 넣어 졸여 통깨를 뿌려 마무리한다.

표준 조리법

음식명 코드 128-02-22-2 맥아물엿(3. 쇠고기장조림)

재료	물엿	3g
	쇠고기(장조림용)	60g
	꽈리고추	2g
	깐양파	3g
	간생강	2g
	통마늘	2g
	청주	0.5g
	후추	0.1g
	물엿	3g
	설탕	2g
	진간장	5g

Recipe

1. 쇠고기는 술, 마늘, 진간장, 설탕, 후추, 양파즙, 생강으로 재워둔 후 물을 부어 푹 졸인다.
2. 고기가 졸여지면 고추를 넣고 졸이다가 간을 맞춘 후 물엿을 넣고 살짝 더 졸인다.

표준 조리법

음식명 코드 128-02-22-2 맥아물엿(4. 연근조림)

재료	물엿	10g
	연근채	40g
	진간장	5g
	통깨	0.3g
	참기름	0.3g
	깐양파	3g

Recipe

1. 연근은 식초를 약간 넣고 반쯤 삶는다.
2. 거의 익으면 진간장과 설탕, 양파를 넣고 간이 베이도록 졸인다.
3. 간이 완전히 베이면 물엿을 넣고 통깨, 참기름을 뿌린후 뒤섞는다.

표준 조리법

음식명 코드 128-02-22-2 맥아물엿(5. 통알감잘조림)

재료	물엿	16
	통알감자	30
	식용유	2
	통깨	0.5
	간마늘	0.3
	진간장	2
	설탕	11
	생강즙	0.5
	청주	1

Recipe

1. 알감자는 껍질을 비벼 씻은 다음 물기를 뺀다.
2. 감자를 기름에 튀겨낸후 간장, 설탕, 꿀, 술, 통마늘, 생강즙을 넣고 물을 타서 끓인 다음 튀겨 놓은 알감자를 넣고 윤기나게 졸인다.
3. 통깨를 뿌려낸다.

표준 조리법

음식명 코드 128-02-22-2 맥아물엿(6. 고구마맛탕)

재료	물엿	15g
	고구마	75g
	검정깨	0.3g
	식용유	15g
	설탕	3g

Recipe

1.고구마는 전날 깨끗이 씻어둔다.
2. 큼직하게 썰어 튀겨낸다.(온다가 높으면 겉면이 까맣게 됨)
3. 물엿에 물을 타서 걸쭉해지면 고구마에 무쳐 검은깨를 뿌려낸다.

표준 조리법

음식명 코드 129-07-01-2 3분카레(카레라이스)

재료	쌀	70g
	찹쌀	15g
	돼지고기	20g
	참치캔	5g
	깐감자	35g
	깐양파	20g
	당근	15g
	피망	5g
	카레가루	25g
	완두콩	5g
	간마늘	1g
	마가린	2g

Recipe

1. 쌀, 찹쌀로 밥을 고슬하게 밥을 짓는다.
2. 재료들을 잘게 깍뚝썰기로 썬다.
3. 마가린을 두르고 고기, 감자, 당근, 양파를 넣어 볶는다.
4. 볶다가 물을 붓고 재료가 익으면 물에 개어 놓은 카레를 넣고 끓인다.
5. 잘 저어주며 완두콩을 넣는다.

표준 조리법

음식명 코드 129-15-01-02 카레(카레라이스)

재료	카레가루	1T
	쌀	1컵
	쇠고기	50g
	감자	1개
	당근	1/3개
	양파	1/2개
	셀러리	1/2줄기
	밀가루	1/2컵
	소금, 후추가루	약간
	버터	1T

Recipe

1. 쌀은 고슬고슬하게 밥을 짓는다.
2. 감자는 사방 1cm정도 주사위 모양으로 썰고, 당근과 양파. 셀러리도 감자와 비슷한 크기로 썬다.
3. 쇠고기는 위 재료 크기보다 작게 썰어 소금과 후추가루로 밑간을한다.
4. 팬어 버터를 두르고, 밀가루을 넣고 볶다가 카레가루를 약간 넣고 섞는다.
5. 카레가루가 잘 섞이면 감자와 쇠고기를 넣고 볶는다.
6. 감자와 고기가 적당히 볶아지면 셀러리, 양파, 당근도 함께 볶는다.
7. 카레가루는 물에 잘 개어 넣는다.
8. 볶아낸 재료에 물을 넣고 끓이다가 개어 놓은 카레를 넣고 끓인후 소금, 후추가루로 간을 한다.

표준 조리법

음식명 코드 147-06-09-02 봉실치(실치쥐포채 볶음)

재료	실치	5g
	쥐포채	8g
	통깨	0.3g
	물엿	4g
	간마늘	1g
	참기름	0.3g
	식용유	3g
	진간장	3g

Recipe

1. 팬에 식용유를 두르고 실치, 쥐포채를 볶는다.
2. 마늘, 진간장, 물엿을 넣고 볶은후 실치, 쥐포채를 넣고 볶다가 간을 맞춘후 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 159-01-19-3 들깨강정(들깨강정)

재료	찹쌀		4c
	①	흰콩	1T
		물	1C
		소주	2T
		설탕	1T
	②	설탕	1C
		물	1C
		꿀	3T
	번가루(녹말 또는 쌀가루) 약 1C		
고물	세반(밥풀)		2C
	흰깨		½C
	흑임자		½C
	잣가루		½C

Recipe

1. 찹쌀은 씻어서 항아리에 물을 부어서 여름철에는 일 주일, 겨울철에는 이 주일 정도 담그어 두어 골마리가 피도록 삭힌다.
2. 삭은 찹쌀을 건져서 여러 번 헹구어 씻어 건져서 소금을 넣어 가루로 빻아서 고운 체에 친다.
3. 콩은 충분히 불려서 블렌더에 분량의 물을 넣고 갈아서 체에 밭인다.
4. 찹쌀 가루에 술과 설탕을 고루 뿌리고 콩물을 조금씩 넣으면서 나무 주걱으로 섞어서 덩어리지게 한다.
5. 찜통에 젖은 행주를 깔고 반죽을 큼직하게 떼어 안쳐서 찐다. 찌는 도중에 위 아래를 뒤집어 고루 익힌다.
6. 쪄낸 떡을 큰 그릇이나 분마기에 쏟아서 방망이로 꽈리가 일도록 힘껏 치댄다.
7. 넓은 밀판에 번가루를 뿌리고 떡을 쏟아서 위에도 번가루를 뿌리고 방망이로 0.5㎝ 두께로 얇게 밀어 적당한 크기로 썬다. 손가락 강정은 길이 4㎝, 폭 1㎝로 썰고 네모난 산자는 사방 4㎝로 썬다. 방사과용은 잘게 썬다.
8. 썰은 반죽을 더운 방바닥에 한지를 깔고 서로 붙지 않게 늘어놓고 2-3일 간 가끔 뒤집으면서 고루 말린다.
9. 말린 반죽을 110℃의 낙은 온도의 기름에 넣어 서서히 튀겨서 부풀린다. 이때는 모양이 똑바로 되도록 숟가락으로 양 끝을 누르면서 튀긴다.
10. 찹쌀과자가 부풀어 오르면 150-160℃의 기름에 잠깐 넣어 약간 노릇하게 튀겨서 건져 기름을 뺀다.
11. 냄비에 ②의 물과 설탕을 1C씩 넣어 약 1C의 시럽이 되도록 끓여서 식혀 꿀을 섞어서 집청꿀 을 만든다.
12. 튀긴 것을 집청꿀어 담갔다가 여러 가지 고물을 묻혀서 목기나 소쿠리에 담는다.

표준 조리법

음식명 코드 160-01-19-3 참깨강정(참깨강정)

재료	찹쌀		4c
		흰콩	1T
	①	물	1C
		소주	2T
		설탕	1T
		설탕	1C
	②	물	1C
		꿀	3T
	번가루(녹말 또는 쌀가루) 약 1C		
고물		세반(밥풀) 2C	
		참깨	½C
		흑임자	½C
		잣가루	½C

Recipe

1. 찹쌀은 씻어서 항아리에 물을 부엇 여름철에는 일 주일, 겨울철에는 이 주일 정도 담그어 두어 골마리가 피도록 삭힌다.
2. 삭은 찹쌀을 건져서 여러 번 헹구어 씻어 건져서 소금을 넣어 가루로 빻아서 고운 체에 친다.
3. 콩은 충분히 불려서 블렌더에 분량의 물을 넣고 갈아서 체에 밭인다.
4. 찹쌀 가루에 술과 설탕을 고루 뿌리고 콩물을 조금씩 넣으면서 나무 주걱으로 섞어서 덩어리 기게 한다.
5. 찜통에 젖은 행주를 깔고 반죽을 큼직하게 떼어 안쳐서 찐다. 찌는 도중에 위 아래를 뒤집어 고루 익힌다.
6. 쪄낸 떡을 큰 그릇이나 분마기에 쏟아서 방망이로 꽈리가 일도록 힘껏 친댄다.
7. 넓은 밀판에 번가루를 뿌리고 떡을 쏟아서 위에도 번가루를 뿌리고 방망이로 0.5㎝ 두께로 얇게 밀어 적당한 크기로 썬다. 손가락 강정은 길이 4㎝, 폭 1㎝로 썰고 네모난 산자는 사방 4㎝로 썬다. 방사과용은 잘게 썬다.
8. 썰은 반죽을 더운 방바닥에 한지를 깔고 서로 붙지 않게 늘어놓고 2-3일 간 가끔 뒤집으면서 고루 말린다.
9. 말린 반죽을 110℃의 낮은 온도의 기름에 넣어 서서히 튀겨서 부풀린다. 이때는 모양이 똑바로 되도록 숟가락으로 양 끝을 누르면서 튀긴다.
10. 찹쌀과자가 부풀어 오르면 150-160℃의 기름에 잠깐 넣어 약간 노릇하게 튀겨서 건져 기름을 뺀다.
11. 냄비에 ②의 물과 설탕을 1C씩 넣어 약 1C의 시럽이 되도록 끓여서 식혀 꿀을 섞어서 집청꿀을 만든다.
12. 튀긴 것을 집청꿀어 담갔다가 여러 가지 고물을 묻혀서 목기나 소쿠리에 담는다.

표준 조리법

음식명 코드 165-07-22-3 호도 율무차(호도 율무차)

재료	호도 율무(볶아서)	¾T
	물	1½C

Recipe

1. 호도율무는 번철을 달구어서 타지 않게 볶는다.
2. 주전자에 물과 율무를 함께 넣어 불에 올려서 30분 정도 다린다.
3. 충분히 맛이 우러나면 찻잔에 따른다.

표준 조리법

음식명 코드 167-20-18-3 양평황률(1. 모과차)

재료	황률	1개
	대추	2개
	귤피(말려서)	2½g
	모과(말려서)	5g
	은행	2알
	물	2½c
	잣	¼t
	꿀(설탕)	적량

Recipe

1. 다섯 가지의 말린 과일은 깨끗이 씻어 건진다.
2. 주전자에 모가를 담고 물을 부어서 불에 올린다.
   끓어 오르면 불을 줄여서 처음으 반 정도가 되도록 서서히 달인다.
3. 충분히 맛이 우러나면 체에 걸러서 차관에 담는다.
4. 찻잔을 덥혀서 모과차를 담고 잣을 서너 개씩 띄운다.
   꿀이나 설탕은 따로 작은 그릇에 담아내어 기호에 따라 놓도록 한다.

표준 조리법

음식명 코드 167-20-18-3 양평황률 (2. 속미음)

재료	대추	3개
	황률	3개
	인삼	¼뿌리
	찹쌀	11g
	물	4c
	소금	적량

Recipe

1. 인삼은 잘게 썰어 물을 부어 약한 불에서 1시간 정도 다린다.
2. 대추와 황률은 물에 재빨리 씻어 건진다.
3. 찹쌀은 잘 일어 씻어 건진다.
4. 1의 인삼 다린 물에 대추·황률·찹쌀을 한데 넣어 1시간 이상 푹 고아서 걸쭉한 농도가 되면 불에서 내려 고운 체에 밭여서 다시 한 번 따뜻하게 덥힌다.
5. 더울 때 그릇에 담고 소금을 따로 작은 그릇에 담아 함께 낸다.

표준 조리법

음식명 코드 177-20-18-3 밤(1. 밤 밥)

재료	쌀	150g
	밤(중)	5개
	물	1c
	소금	¼t

Recipe

1. 밤은 겉껍질을 벗겨 물에 다그어 속껍질까지 깨끗이 벗겨서 두세 조각으로 썰어서 물에 담그어 둔다.
2. 쌀은 밥을 짓기 약 30분 전에 깨끗이 씻어 물에 불려서 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.
3. 쌀과 껍질 벗긴 밤을 합하여 섞어 냄비나 밥솥에 안쳐, 밥물에 소금을 타서 부어 불에 올려 끓인다.
4. 한소끔 끓어오르면 중불로 줄이고, 쌀알이 퍼지면 불을 약하게하여 뜸을 들인 후 위아래를 잘 섞어 밥그릇에 푼다.

표준 조리법

음식명 코드 177-20-18-3 밤(2. 밤 초)

재료	밤(껍질 까서)	20개
	설탕	60g
	소금	약간
	물	1½c
	꿀	3T
	계핏가루	약간

Recipe

1. 밤은 겉껍질과 속 껍질을 깨끗이 벗겨 물에 담근다.
2. 물을 끓여서 날밤을 넣어 살짝 데쳐내어 다시 냄비에 당아 밤이 잠길 정도의 물을 붓고 설탕을 넣어 센 불에 올려 끓인다.
3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 위에 있는 거품은 걷어 내고 한지를 냄비의 둘레에 맞게 오려서 위에 얹어 덮고 끓이면 위 아래가 맛이 고르게 조려진다.
4. 설탕물이 2큰술 정도 남으면 꿀을 넣어 잠시 더 조리다가 계핏가루를 넣어 고루 섞어 그릇에 담아 잣가루를 뿌린다.

표준 조리법

음식명 코드 177-20-18-3 밤(조약식)

재료	찹쌀		5홉		
		설탕	1C	설탕	1C
	㉮	물	3홉	참기름	6T
		더운물	3홉	간장	4T
				계핏가루	½t
	밤		10개		
	대추		5개		
	잣		2T		

Recipe

1. 찹쌀은 씻어서 물에 6시간 이상 충분히 부려서 건져 물기를 빼서 찜통에 행주를 깔고 40분 정도 찌는데 도중에 나무 주걱으로 아래를 두세 번 고루 섞어 준다.
2. 캐러멜 소스 만들기 : ㉮의 설탕과 물을 냄비에 담아 불에 올려 그대로 둔다. 끓어올라서 큰 거품이 나고 가장자리부터 타기 시작하면 불을 약하게 하고 나무 주걱으로 고루 저어 전체가 진한 갈색이 되면 바로 더운물을 넣어 섞어서 굳지 않도록 묽게 한다.
3. 밤은 속껍질까지 깨끗이 벗기고, 대추는 씨를 발라내어 각각 두셋으로 나누고, 잣은 고깔을 발라놓는다.
4. 1의 찐 찹쌀을 뜨거울 때 큰 그릇에 쏟아 먼저 설탕을 넣어 고루 섞은 다음에 참기름·간장·캐러멜 소스를 차례로 넣어 고루 섞고 나서 밤·대추를 섞고 계핏가루를 고루 뿌려 2시간 정도 행주을 덮어둔다.
5. 찹쌀에 간이 충분히 스며들면 찜통에 베보나 행주를 깔고 약1시간 정도 쪄서 잣을 섞어 그릇에 담는다.

표준 조리법

음식명 코드 177-20-18-3 밤(4. 찹쌀 부꾸미)

재료	찹쌀가루		4c
	(가)	소금	1t
		더운물	½c
	소	밤	10개
		꿀	½c
		계핏가루	½t
	지짐기름		적량
	대추		3개
	쑥갓		20g
	설탕·		약간

Recipe

1. 찹쌀을 물에 충분히 담가 불려서 가루로 빻아서 고운 체에 내린다.
2. 찹쌀가루에 더운 물을 넣고 소금을 타서 넣어 고루 치대어서 직경 6㎝의 원형으로 납작하게 소를 빚는다.
3. 밤은 물을 넉넉히 붓고 푹 무르게 삶아서 속껍질을 벗겨서 방망이로 쪄서 채에 걸러 꿀과 계핏가루를 넣어 버무려서 대추만하게 동글게 빚는다.
4. 고명에 쓸 대추는 씨를 발라서 사방 0.5㎝로 썰고, 쑥갓잎은 작게 떼어 놓는다.
5. 번철을 달구어서 기름을 두르고 찹쌀반대기를 놓고 숟가락으로 누르면서 지져서 한 면이 익으면 뒤집어서 뒷면도 익힌다.
6. 찹쌀이 익어서 말갛게 되면 가운데에 밤소를 놓고 반을 접어 가장자리를 눌러서 붙여 반달모양으로 오무린다.
7. 뒤집어서 대추와 쑥갓을 놓고 숟가락으로 눌러서 붙여 접시에 꺼내어 더울 때에 설탕을 조금 뿌리거나 꿀을 바른다.

표준 조리법

음식명 코드 177-20-18-3 밤(5 송 편)

재료	멥쌀	10C
	소금	2T
	쑥(데쳐서)	20g
	식용색소(홍)	약간
	끓는 물	약 1C
	밤	10개
	참기름	2T

Recipe

1. 멥쌀을 불려서 가루로 빻아 체에 쳐서 삼등분한다.
2. 쑥은 연한 잎으로 골라 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐내어 절구에 곱게 찧는다.
3. 떡가루에 하나는 끓는 물을 그대로 넣어 흰색으로, 또 하나는 끓는 물에 식용 색소를 약간 타서 분홍색으로, 나머지는 만들어 오래 치대어 젖은 행주를 덮어 놓는다.
4. 밤은 껍질을 벗겨서 서너 조각으로 썬다. 풋콩은 삶아서 정히 씻어 소금을 뿌려 놓는다.
5. 떡반죽을 밤알만한 크기로 떼어 둥글게 빚은 다음 가운데 우물을 파서 그 속에 준비한 밤소를 넣고 아무려 조개처럼 예쁘게 빚는다.
6. 시루나 찜통에 솔잎을 펴고 빚은 송편이 서로 닿지 않게 한 켜 놓고 위에 솔칠을 한 켜 놓는다. 그 위에 송편·솔잎·송편의 순으로 여러 켜를 반복하여 담고 불에 올려서 약 30분 정도 찐다.
7. 다 익게 쪄지면 냉수에 얼른 씻어서 솔잎을 떼고 소쿠리에 건져서 물기를 빼고 참기름을 발라서 목기나 그릇에 담는다.

표준 조리법

음식명 코드 177-20-18-3 밤(6. 잡과병)

재료		멥쌀	5C
		소금	1T
	(가)	물	½C
		설탕	1C
		밤	200g
		대추	50g
		곶감	2개
		감고지	50g

Recipe

1. 쌀은 씻어서 6시간 이상 충분히 불려서 소금을 넣고 가루로 빻아서 고운 체에 내린다.
2. 밤은 껍질을 벗기고, 대추는 씨를 발라내어 육등분한다. 곶감은 씨를 빼고 잘게 썰고, 감고지는 2㎝ 길이로 짧게 끊는다.
3. 쌀가루에 (가)의 물을 내려서 다시 체에 내린 후 설탕을 고루 섞은 다음에 2의 준비한 과일을 모두 섞느다.
4. 시루나 찜토의 밑에 기름 종이를 깔고 과일 섞은 떡가루를 고루 펴서 담고 위를 고르게하여 베보자기를 덮고 불에 올려서 찐다. 시루 윗부분에서 김이 오르면 뚜껑을 덮어 약 30분 정도 찐다.
5. 대꼬치로 찔러보아 흰가루가 묻어나지 않으면 불에서 내려 목판이나 도마에 쏟아 한김 식힌 후에 크기로 썰어서 목기나 그릇에 담는다.

표준 조리법

음식명 코드 179-07-22-3 매실리(매실주)

재료	매실	600g
	설탕	200g
	소주	10c

Recipe

1. 흠집이 없는 깨끗한 매실을 골라 깨끗이 씻어 건져 물기를 닦아, 대꼬챙이로 3-4군데 구멍을 뚫는다.
2. 용기에 1의 매실을 넣고 소주를 부은 다음, 설탕을 넣어 밀봉한다.
 이 때 쓰는 설탕은 얼음사탕이 좋다.
3. 1개월 뒤면 먹을 수 있지만, 4개월 또는 1년 후면 더욱 좋다.

표준 조리법

음식명 코드 187-02-02-01 단팥죽

재료	팥	35g
	참쌀경단	
	설탕	15g
	전분	5g
	깐밤	5g

Recipe

1.팥은 한 번 삶아 물을 버리고 다시 물을 부어 삶는다.
2. 팥은 터지지 않은 정도로 삶아 졌으면 경단, 밤을 넣고 익으면 전분을 넣고 걸쭉하게 한다.

표준 조리법

음식명 코드 191-14-22-4 청매실엑기스(매실고)

재료	청매실	4kg
	꿀	약간

Recipe

1. 청매실을 물에 씻어 꼭지를 따고 마른 행주로 닦아, 씨째 갈라서 즙을 짠다.
2, 매실즙을 항아리에 담아 뚜껑을 닫고 2-3일간 중탕을 하면 갈색의 걸쭉한 매실고가 된다.
3, 매실고는 냉장고에 넣어 두고, 필요한 때 조금씩 꺼내어 물에 타 꿀을 넣어 먹는다.

표준 조리법

음식명 코드 198-11-22-4 설록녹차(1. 설록현미녹차)

재료	녹차잎	1t
	더운물	¾c

Recipe

1. 쇠로 된 주전자에 맛이 좋은 물을 넉넉하게 100℃이상 충분히 끓여서 식힌 대접에 마실 인원의 분량만을 부어서 70℃정도로 식힌다.
2. 찻 주전자와 찻잔에 끓는 물을 부어서 덥힌다.
3. 덥혀진 주전자에 차잎을 넣고 실긴 더운 물을 부어서 뚜껑을 덮어 2-3분 가만히 둔다.
4. 차가 알맞게 우러나면 찻잔을 나란히 놓고 두세번에 나누어서 차를 번갈아 부어 따라야 차맛이 고르다.
5. 차가 담긴 찻잔을 찻잔 받침에 올려서 대접한다.

여 백

제 3장 :

영양성분 표시제도를 위한 우리 나라 식품의 1인 1회 분량(serving size) 설정 연구
-3차년도 100품목의 serving size 설정 연구-

연구책임자 : 양일선
참여연구원 : 배영희
이보숙
차진아
신서영

여 백

060-15-22-02 국내기멸치

문헌이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	한국인의 표준조리 (g)	학교급식 recipe (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
동태된장조림	3			3	3
미역된장찌개	3			3	3
감자고비된장국		3		3	3
감자수제비국		5		5	5
감자어묵국		3		3	3
감자애호박국		5		5	5
건새우아욱국		3		3	3
겨울초된장국		4		4	4
굴두부찌개		3		3	3
근대된장국		3	2	2.5	2-3
김치만두국		3		3	3
김치수제비국		3		3	3
꽃게탕		3		3	3
냉이된장국		3		3	3
다시멸치미역국		3		3	3
단배추된장국		5	2	3.5	2-5
달걀실파국		5	2	3.5	2-5
달래두부된장국		3		3	3
동태매운탕		3		3	3
두부김치국		5		5	5
두부된장국		3		3	3
떡국		3		3	3
떡만두국		3		3	3
떡어묵국		3		3	3
만두국		3		3	3
모시조개국		3		3	3
미역된장국		3	2	2.5	2-3
북어국		3		3	3
시금치된장국		3		3	3
쑥국		3	2	2.5	2-3
알탕		3		3	3
어묵국		3	2	2.5	2-3
열무두부국		3		3	3
오징어무국		3		3	3
유부된장국		3	2	2.5	2-3
유부두부국		3		3	3
짬뽕국		3		3	3
칼국수		3		3	3
평 균					

060-15-22-02 국내기멸치

문헌이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	한국인의 표준조리 (g)	학교급식 recipe (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩나물김치국		3		3	3
콩나물국		5	2	3.5	2-5
콩나물된장국		3	2	2.5	2-3
감자국			2	2	2
감자미역국			2	2	2
김국			2	2	2
김치국			2	2	2
김치만두국			2	2	2
냉이국			2	2	2
들깨무채국			2	2	2
미역수제비국			2	2	2
새알미역국			2	2	2
아욱국			2	2	2
수제비			3	3	3
열무된장국			2	2	2
왜된장국			2	2	2
유부국			2	2	2
콩가루배추국			2	2	2
굴두부찌개			2	2	2
된장찌개			2	2	2
두부고추장찌개			2	2	2
어묵김치찌개			2	2	2
조기찌개			2	2	2
두부달걀탕			2	2	2
어묵매운탕			2	2	2
국수장국			2	2	2
우동			2	2	2
잔치국수			2	2	2
홍합무국			3	3	3
콩나물무채국			5	5	5
해물탕			3	3	3
평 균				2.8	2-5

080-08-05-02 조미유부피

문헌이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	학교급식 표준조리 (g)	학교급식 recipe (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
유부양파국	20			20	20
유부계란국	20			20	20
김치유부국	20			20	20
어묵국	10	0.3		5.3	0.5-10
유부무우국	20			20	20
감자유부국	20			20	20
유부두부국	30	1		16	1-30
미역유부국	30			30	30
풋고추된장찌개	10			10	10
유부된장국	20	1.3	4	8.4	1.3-20
어묵고추장찌개	20			20	20
떡어묵국		1		1	1
유부조림		15		15	15
왜된장국			3	3	3
유부국			3	3	3
국수장국			5	5	5
잔치국수			3	3	3
감자찌개		1.5		1.5	1.5
김국			2	2	2
평 균				11.8	0.5-30

081-20-05-02 느타리버섯

문헌이름 / 음식명	메뉴 365일 (g)	한국인의 표준카드 (g)	학교급식 recipe (g)	수산식품과 영양 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
햄느타리볶음	10				10	10
돈육야채볶음	30				30	30
육개장	20				20	20
버섯볶음	20	18			19	18-20
쑥갓느타리무침	20				20	20
오징어볶음	40				40	40
잡채	40		15		27.3	15-40
느타리볶음	20				20	20
버섯고추장찌개	20				20	20
버섯양지국	30				30	30
느타리무침	30				30	30
비빔밥	10				10	10
비빔국수	10				10	10
호박된장국	20				20	20
어묵버섯잡채	20		10		15	10-20
버섯잡채	20				20	20
버섯탕	30	10			20	10-30
느타리콩나물무침		15			15	15
떡잡채		5	5		5	5
버섯쇠고기볶음		25			25	25
콩나물잡채		5			5	5
쇠불고기			10		10	10
국수전골			10		10	10
참치전골				20	20	20
굴숙회	20				20	20
평 균					18.9	5-40

나. 단체 급식소를 이용한 계측조사

서울시내 소재한 대형 급식 규모의 사업체 급식소 중 피급식자의 일반적인 특성이 비교적 유사한 6개의 직원식당 급식소를 선정하였다. 학교급식은 전국에 위치한 학교급식을 실시하고 있는 초등학교 100개의 급식의 메뉴를 얻어 이를 분석함으로써 자료를 산정하였다. 병원급식은 500병상 이상의 규모를 갖춘 대학병원 5곳을 방문하여 자료를 계측하였다. 이들의 결과는 다음과 같다.

1) 산업체 급식소

009-07-19-02 고등어통조림

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고등어조림	125	90	107.5	90-125
고등어튀김	113.6		113.6	113.6
고등어김치조림	128.5		128.5	128.5
고등어김치지짐	42.5		42.5	42.5
고등어무조림	121		121	121
생선구이	133.3		133.3	133.3
고등어추어탕		80	80	80
평 균			103.7	80-133.3

011-06-12-02 노가리

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울케더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
골뱅이무침		15			15	15
평 균					15	15

014-07-18-03 황도

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울케더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
평권수입황도		138			138	138
평 균					138	138

015-06-06-02 마른해삼

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
삼선차면		25			25	25
평 균					25	25

013-20-01-02 완두(말린것)

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	SFS (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
그린피스샐러드		20				20	20
김치볶음덮밥		10		15		22.5	10-15
깐풍기		10				10	10
닭고기볶음		5				5	5
더운야채		15				15	15
두부스테이크		2				2	2
떡샐러드		5				5	5
마카로니그라탕		10				10	10
맛살볶음밥		15				15	15
베이컨볶음밥		10		5		7.5	5-10
비빔만두		5				5	5
비엔나케찹조림		8				8	8
비엔나마카로니볶음		10				10	10
사천탕수육		3				3	3
새우볶음밥		15				15	15
새우살생채		5				5	5
새우용자케찹조림		10				10	10
새우카레스파게티		15				15	15
새우케찹조림		10				10	10
완두콩밥		20	15	10	20	16.2	10-20
인삼영양솥밥				5		5	5
보리콩밥				20		20	20
인도치킨카레				5		5	5
조개카레밥				10		10	10
영양볶음밥				5		5	5
마카로니완두콩			5			5	5
완두크림스프			40			40	40
오색야채밥			10			10	10
카레라이스			4			4	4
치킨찹스튜			19			19	19
평 균						11	2-40

019-07-22-02 불낙덮밥소스

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
불낙덮밥	200				200	200
평 균					200	200

016-06-06-02 마른홍합

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
짬뽕	20	20	20		20	20
해물파전	12.5	20	10		14.1	10-20
삼선짜장밥	6.6				6.6	6.6
홍합미역국	17.6			28.6	23.1	17.6-28.6
홍합무우국	25	30	30	30	28.8	25-30
두부홍합국		25			25	25
볶음해물라면		20			20	20
삼선간짜장		30			30	30
삼선만두국		30			30	30
잡탕밥		30			30	30
짬뽕밥		30			30	30
해물덮밥		25	20		22.5	22.5
해물매운국		15			15	15
해물볶음밥		30			30	30
해물쉬어찌개		30			30	30
해물잡채덮밥		25			25	25
해물잡탕		20			20	20
홍합초		75			75	75
해물국수		30	15		22.4	15-30
회물덮밥				11.9	11.9	11.9
해물스타게티				12	12	12
해물꼬치구이			15		15	15
쑥된장국			3		3	3
팔보채			15		15	15
삼선짜장면			20		20	20
김치스타게티			20		20	20
평 균					22.9	3-30

020-07-22-02 쇠고기덮밥소스

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쇠고기덮밥	210				210	210
평 균					210	210

021-07-02-02 닭고기덮밥소스

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
닭고기덮밥			200		200	200
평 균					200	200

022-07-22-02 해물덮밥소스

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
해물덮밥	190				190	190
평 균					190	190

024-15-08-02 김치전

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김치전			200		200	200
평 균					200	200

027-05-09-02 양념곱창볶음

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
양념곱창볶음			150		150	150
평 균					150	150

032-20-19-20 락교

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
락교무침		50			50	50
락교		50		45	45-50	45-50
풋만늘쫑락교무침		40			40	40
꼴뚜기젓무침				11.1	11.1	11.1
오징어젓무침				15	15	15
평 균					32.7	11.1-50

025-07-05-02양송이버섯(can)

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	SFS (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
찹스틱	13.3					13.3	13.3
간조림		8				8	8
궁보육정		10				10	10
김치곱창전골		15				15	15
깐풍기		10	10			10	10
돈육복음상추쌈		8				8	8
돈육카레조림		20				20	20
드라이카레		20				20	20
마파두부덮밥		10				10	10
멕시칸치킨소테		30				30	30
미트볼스튜		10				10	10
버섯모듬냉채		8				8	8
버섯전골		30				30	30
불고기라이스		15				15	15
비프스튜		10				10	10
비프스트로가노프		20				20	20
씨소라송이볶음		30				30	30
새우스크램블		15				15	15
새우깐풍완자		9				9	9
쇠고기전골		15				15	15
송이덮밥		30	60			45	30-60
송이매운탕		60				60	60
송이탕		40				40	40
순두부김치찌개		20				20	20
스슬면		10				10	10
야채스프		5				5	5
야채스파게티		15				15	15
야채죽		10				10	10
야채크림스프		10				10	10
양송이스프		10				10	10
양송이볶음밥		30				30	30
양송이김치덮밥		30	25			27.5	27.5
양송이김치볶음		25				25	25
양송이장아찌		60				60	60
영콘그라탕		20				20	20
오징어깐풍		9				9	9
옥수수양송이볶음		40				40	40
컴비네이션피자			50			50	50
평 균							

025-07-05-02 양송이버섯(can)

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	SFS (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
유산슬밥		25				25	25
인디안 soup		10				10	10
인삼영양밥		20				20	20
잡탕밥		30				30	30
조기홍초		10				10	10
쭈꾸미스파게티		10				10	10
청조유슬판		10				10	10
치킨라이스		20				20	20
치킨스튜		10				10	10
치킨알라킹		15				15	15
치킨카레조림		10				10	10
카레국수		15				15	15
카레복음밥		10				10	10
파키스탄닭고기조림		10				10	10
포크파이		5				5	5
피자토스트		2				2	2
해시파스타		20				20	20
햄섞어찌개		10				10	10
햄스테이크		15	10			22.5	10-15
화이트스튜		15				15	15
하이라이스		20	50			35	20-50
양송이산적구이				30		30	30
쇠고기버섯덮밥				15		15	15
송이버섯국				60	9	34.5	9-60
토마토라이스				20		20	20
버섯마늘볶음					31.6	31.6	31.6
김치양송이볶음					3	3	3
폭찹스테이크					4	4	4
바베큐스테이크					4	4	4
양송이볶음				20		20	20
제육양송이복음				60		60	60
양송이크림스프				8		8	8
꼬치불고기				15		15	15
햄,김치볶음밥				20		20	20
송이전골				60		60	60
스페니쉬오믈렛				10		10	10
오무라이스				1		1	1
김치필래프				20		20	20
평 균						19.1	1-60

033-07-19-02 도가니탕

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
도가니탕			400		400	400
평 균					400	400

039-07-05-02 된장찌개

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
된장찌개	145	130	135	130-145
평 균			135	130-145

040-07-05-02 해물탕

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
해물탕			182		182	182
평 균					182	182

042-07-05-02 버섯매운탕

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
버섯매운탕			110		110	110
평 균					110	110

043-07-04-02 닭고기육개장

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
닭고기육개장			215		215	215
평 균					215	215

048-18-12-02 들깻잎

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
깻잎찜				40	40	40
참치쌈정식				15	15	15
회덮밥				14.7	14.7	14.7
깻잎파절이				1	1	1
깻잎파채				4	4	4
깻잎쌈				10	10	10
쌈장				11	11	11
야채전				8	8	8
깻잎부각			7		7	7
오리소금구이			10		10	10
깻잎장아찌			30		30	30
오징어회덮밥			5		5	5
쫄면			5		5	5
평 균					12.3	1-40

054-07-04-02 꼬리곰탕

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
꼬리곰탕			30		30	30
평 균					30	30

056-10-02-02 냉콩국수

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
냉콩국수			170		170	170
평 균					170	170

060-15-22-02 국내기멸치

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	SFS (g)	서울케더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
유부국수		4				4	4
일식야채밥		2				2	2
잔치국수		3	30			16.5	3-30
장대매운탕		2				2	2
재첩왜된장국		2				2	2
조갯살아욱국		2				2	2
느타리버섯수제비국		2				2	2
대구매운탕		2				2	2
대구지리		2				2	2
대하국		2				2	2
동태매운탕		2				2	2
된장국수		1				1	1
두부오뎅국		2	3			2.5	2-3
두부유부된장국		2				2	2
두부새우젓찌개		2				2	2
두부쑥갓왜된장국		2				2	2
두부엿장조림		1				1	1
두부토장국		2				2	2
두부홍합국		2				2	2
들깨감자국		2				2	2
들깨칼국수		2				2	2
모밀우동		5				5	5
무우채된장국		2				2	2
무우채어묵국		2	2			2	2
민어매운탕		2				2	2
배추국		1.5				1.5	1.5
산나물조개국		2				2	2
산채모밀국수		5				5	5
감자고비된장국		2				2	2
감자다시마국		2				2	2
감자애호박국		2				2	2
감자양파국		4				4	4
고구마순찌개		3				3	3
고향수제비		2				2	2
국수장국		5				5	5
그린수제비		4				4	4
근대콩나물국		2	1			1.5	1-2
평 균							

060-15-22-02 국내기멸치

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	SFS (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
삼색수제비		4				4	4
상추국		2				2	2
새우호박찌개		4				4	4
새우온면		2				2	2
새우호박오가리찌개		2				2	2
생태매운탕		2				2	2
쇠고기두부토장국		2				2	2
쇠고기우동		2				2	2
쇠고기전골		2				2	2
쇠고기전병장국조림		0.2				0.2	0.2
소면		3				3	3
쇠음배추조개국		2				2	2
쇠음배추국		2				2	2
수제비아욱된장국		2				2	2
순두부버섯탕		3				3	3
시금치조개살국		2				2	2
시금치국		2				2	2
시금치콩나물국		2	1			1.5	1-2
쌀국수		3				3	3
쑥왜된장국		2				2	2
이구매운탕		4				4	4
아욱국		2				2	2
알매운탕		2				2	2
애호박양파국		2				2	2
양배추두부국		2				2	2
양배추국		2				2	2
양송이장아찌		2				2	2
얼가리국		2				2	2
열무된장국		2				2	2
오뎅국수		4				4	4
오징어무우국		2				2	2
오징어무우찌개		2				2	2
우동		4	3			3.5	3-4
우럭매운탕		2				2	2
우렁된장국		1				1	1
원추리국		2				2	2
유부김치국수		5				5	5
평 균							

060-15-22-02 국내기멸치

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	SFS (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
근대국		2				2	2
김계란국		2				2	2
감자수제비국		2				2	2
김치두부국		2				2	2
김치떡국		20	3			11.5	3-20
깍두기찌개		4				4	4
꽃게탕		2				2	2
냉소면		6				6	6
냉이된장국		2	2			2	2
냉이김칫국		3				3	3
냉이콩가루국		2				2	2
느타리버섯국		2				2	2
참치매운탕		2				2	2
찹쌀수제비		2				2	2
채숙백반		2				2	2
청포국수		5				5	5
청포묵김치국		2				2	2
콩가루배추국		2				2	2
콩나물조개국		3				3	3
콩나물국		2				2	2
콩나물냉이국		2				2	2
콩나물두부된장국		2				2	2
콩나물우거지국		2				2	2
콩나물해장국밥		2				2	2
팽이국수		3				3	3
팽이버섯된장국		2				2	2
하루나된장국		2				2	2
해물섞어찌개		3				3	3
호박두부된장국		2				2	2
호박고추장찌개		2				2	2
호박잎된장국		3				3	3
호박잎들깨국		5				5	5
호박조갯살국		2				2	2
호박찌개		4				4	4
홍합무우국		2	2			2	2
계란파국		0.2				0.2	0.2
꼬치오뎅		3	2			2.5	2-3
평 균							

060-15-22-02 국내기멸치

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	SFS (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
미소시로		1				1	1
쇠고기덮밥		4				4	4
소면		3				3	3
오뎅국수		4				4	4
유부우동		1	3			2	1-3
튀김쑥국수		1				1	1
튀김우동		5	2			3.5	2-5
적어매운탕			2			2	2
얼갈이된장국			2			2	2
어묵무우국			2			2	2
멸치장국			3			3	3
건새우무우국			2			2	2
된장국			2			2	2
수제비국			2			2	2
두부유부국			2			2	2
미역된장국			3			3	3
김치수제비국			3			3	3
무우토란국			1			1	1
쑥된장국			3			3	3
시금치된장국			2			2	2
배추된장국			2			2	2
김치콩나물국			2			2	2
감자국			2			2	2
원추리호박국			2			2	2
근대된장국			2			2	2
아욱된장국			2			2	2
호박잎국			2			2	2
건새우아욱국			2			2	2
어묵백반			2			2	2
해물국수			1			1	1
쑥국수			4			4	4
냉국수			5			5	5
칼국수			5			5	5
수제비			3			3	3
평 균						2.5	0.2-30

061-15-22-03 피자소스

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
컴비네이션피자			70		70	70
평 균					70	70

062-07-02-02 쇠고기만두전골

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쇠고기만두전골			140		140	140
평 균					140	140

065-06-05-02 흰곤약

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
곤약무침	66.6				66.6	66.6
켄친니		10			10	10
곤약고추조림		80			80	80
곤약구튀김		50			50	50
곤약무우조림		50			50	50
쑥갓곤약구들깨무침		55			55	55
어묵전골		15			15	15
오뎅국		10			10	10
일식야채밥		10			10	10
흰콩곤약조림		30			30	30
꼬치오뎅		50			50	50
오뎅백반			20	20	20	20
떡전골				7.4	7.4	7.4
도미곤약조림				60	60	60
꼬치곤약조림				20	20	20
꽁치곤약조림				35.7	35.7	35.7
북어곤약조림				21	21	21
꼬치어묵			20		20	20
평 균					33.9	7.4-80

080-08-05-02 조미유부피

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울케더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
유부맛살냉채	8.3				8.3	8.3
두부어국새우젓국		3			3	3
두부토장국		5			5	5
쇠고기두부토장국		5			5	5
쇠고기우동		3			3	3
숙주유부겨자무침		20			20	20
시금치유부조림		5			5	5
우동		10	3		6.3	3-10
유부김치국수		10			10	10
유부국수		10			10	10
유부김치찌개		10			10	10
유부된장국		10	4		7	4-10
일식야채밥		10			10	10
미소시로		5			5	5
유부우동		10	3		6.5	3-10
유부초밥		45			45	45
유부다시마국				10	10	10
유부국				20	20	20
국수장국				20	20	20
꼬치어묵백반				10	10	10
쇠고기필라란				9	9	9
유부고추장찌개				9	9	9
두부유부국			3		3	3
평 균					10.4	3-45

073-01-11-02 다시마튀각

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
다시마튀각			70		70	70
평 균					70	70

075-07-05-02 곱창전골

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
곱창전골			161		161	161
평 균					161	161

076-15-17-02 쌈장

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쌈장			38		38	38
평 균					38	38

092-18-16-02 고추장굴비

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
고추장굴비			25		25	25
평 균					25	25

083-07-04-02 꽃게탕

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
꽃게탕			113		113	113
평 균					113	113

081-20-05-02 느타리버섯

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	SFS (g)	서울케더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
맛살느타리볶음	50					50	50
감자탕		20	20			20	20
김치곱창전골		10				10	10
김치잡채		30				30	30
김치호박찌개		20				20	20
낚지곱창전골		30				30	30
느타리버섯국		30				30	30
느타리야채볶음		60				60	60
느타리버섯수제비국		20				20	20
느타리버섯실파회		70				70	70
느타리버섯양념구이		65				65	65
느타리양파볶음		60				60	60
따로국		30				30	30
마카로니곱창전골		20				20	20
만데기된장국		20				20	20
무우쌈		80				80	80
버섯잡채		50				50	50
버섯전골		30				30	30
불낙전골		20	25			22.5	20-22.5
산채볶음밥		20				20	20
쇠고기느타리볶음		60				60	60
쇠고기전골		20				20	20
순두부버섯탕		20				20	20
쑥갓느타리무침		30				30	30
어묵전골		20				20	20
월과채전		50				50	50
육개장		20				20	20
잡채밥		20	20			20	20
장국덮밥		15				15	15
제육볶음덮밥		40				40	40
청경채야채볶음		7				7	7
콩나물버섯국		40				40	40
팽이버섯잡채		20				20	20
잡채		8	25			16.5	16.5
감자된장국				20		20	20
느타리버섯산적				30		30	30
평 균							

081-20-05-02 느타리버섯

산업체급식소 / 음식명	CMD (g)	LG (g)	ARAKO (g)	SFS (g)	서울캐더링 서비스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
모듬야채덮밥				20		20	20
쇠고기덮밥			20	25		22.5	20-25
홍합무우국					20	20	20
쇠고기버섯국					40	40	40
회물덮밥					11.9	11.9	11.9
버섯마늘볶음					52.6	52.6	52.6
짬뽕국					15	15	15
버섯볶음					33.3	33.3	33.3
쇠고기야채볶음					11.8	11.8	11.8
달래된장찌개					18.3	18.3	18.3
버섯된장국					10	10	10
느타리버섯볶음			50		78	64	64
비빔밥			10		45	55	55
제육볶음					17	17	17
모듬버섯볶음					36	36	36
제육두부찌개			20			20	20
곱창전골			20			20	20
행느타리볶음			30			30	30
어묵잡채			30			30	30
콩나물밥			12			12	12
버섯잡채밥			40			40	41
내장탕			3			3	3
김치전골			20			20	20
부추잡채덮밥			20			20	20
느타리피망볶음			60			60	60
평 균						30.2	3-64

2) 병원 급식소

013-20-01-02 완두(말린것)

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
미트로프	5		1			3	1-5
닭안심땅콩볶음	10					10	10
돼지그린빈즈볶음	10					10	10
닭완두볶음	20					20	20
민스로우스트	10					10	10
감자오븐구이	10					10	10
돼지양송이케찹볶음	10					10	10
마파두부	5					5	5
그린핀스양송이볶음	30					30	30
전갱이완두튀김	10					10	10
오므라이스	10					10	10
해시라이스	8					8	8
감자으깬샐러드	10					10	10
콩샐러드	10				5.5	7.75	7.75
옥수수샐러드	10					10	10
짜장밥	10					10	10
볶음밥	10					10	10
비엔나완두볶음	15					15	15
햄야채볶음		5	5			5	5
닭옥수수튀김					0.8	0.8	0.8
평 균						10.2	0.8-30

014-07-18-03 황도

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
과일사라다		12.5				12.5	12.5
평 균						12.5	12.5

015-06-06-02 마른해삼

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
해삼	30					30	30
해삼볶음	10					10	10
평 균						20	10-30

016-06-06-02 마른홍합

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
미역홍합국	20					20	20
홍합초	20					20	20
새우살전	10					10	10
파전	20					20	20
홍합산적	50					50	50
해물전	10				2.5	6.3	2.5-10
삼합장과					6.5	6.5	6.5
평 균						19	2.5-50

017-06-06-02 마른전복

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
전복죽	30					30	30
평 균						30	30

022-07-22-02 해물덮밥소스

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
해물덮밥	165					165	165
평 균						165	165

029-10-02-01 즉석생칼국수

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
칼국수		120				120	120
평 균						120	120

040-07-05-02 해물탕

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
해물탕	165					165	165
평 균						165	165

025-07-05-02 양송이버섯

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
계란양송이찜	10					10	10
양송이쇠전	50					50	50
돼지그린빈즈볶음	10					10	10
돼지양송이케찹볶음	10					10	10
양송이볶음	70			60		65	60-70
그린빈즈양송이볶음	50					50	50
버섯튀김	20					20	20
피자토스트	5					5	5
비프커틀렛	5					5	5
쇠고기양송이볶음		20		20	26.5	22.1	20-26.5
양송이양파볶음		60		60		60	60
양송이조림				60		60	60
양송이탕					21	21	21
버섯전골					23	23	23
양송이전					14	14	14
양송이스프					10.5	10.5	10.5
평 균						27.2	5-70

043-07-04-02 닭고기육개장

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
닭개장		95				95	95
평 균						95	95

054-07-04-02 꼬리곰탕

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
꼬리곰탕	23					23	23
평 균						23	23

057-07-03-01 콘스프

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콘스프	56					56	56
평 균						56	56

060-15-22-02 국내기멸치

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김치국	3			2	4	3	2-4
미역감자국	3					3	3
미역국	3			2.5		2.8	2.5-3
미역된장국	3				3	3	3
알찜	5					5	5
근대된장국				3		3	3
두부호박된장국				3		3	3
두부콩나물된장국				3		3	3
봄동이된장국				2.5		2.5	2.5
시금치된장국				6		6	6
시금치콩나물된장국				3		3	3
시래기된장국				3		3	3
아욱된장국				2.5		2.5	2.5
물오징어찌개				9		9	9
양배추된장국				3		3	3
잔배추된장국				2.5		2.5	2.5
열무된장국				2.5	3	2.8	2.5-3
유부두부된장국				2.5	3	2.8	2.5-3
감자호박된장국				3		3	3
감자맑은국				3	3	3	3
김치콩나물국				3	3	3	3
무볶음국				1		1	1
칼국수				2		2	2
실파깐조개국				2		2	2
토란탕				2		2	2
무맑은국				2		2	2
무채된장국				2		2	2
용구된장국				2		2	2
연두부토장국				2		2	2
통배추된장국				2	3	2.5	2-3
계란파국				2		2	2
동태국				2		2	2
대구탕				2		2	2
순두부찌개				2	3	2.5	2-3
두부고추장찌개				3		3	3
평 균							

060-15-22-02 국내기멸치

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
두부된장국				3	3	3	3
북어포파국				2.5		2.5	2.5
오뎅국				2.5		2.5	2.5
콩나물맑은국				2.5	3	2.8	2.5-3
파계란국				3		3	3
두부된장찌개				1.5		1.5	1.5
된장찌개				5	3	4	3-5
호박오가리찌개				2		2	2
콩나물고추장국					3	3	3
표고탕					3	3	3
탕수육					3	3	3
배추국					3	3	3
일식계란찜					1	1	1
근대국					3	3	3
호박된장찌개					3	3	3
김치된장국					3	3	3
아욱국					3	3	3
감자국					3	3	3
북어국					3	3	3
버섯전골					3	3	3
열무된장국					3	3	3
미역조갯살국					3	3	3
야채매운탕					3	3	3
풋고추된장찌개					3	3	3
생국탕					3	3	3
유부김치국					3	3	3
시금치국					3	3	3
평 균						2.8	1-9

065-06-05-02 흰곤약

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
우엉곤약조림			20	20		20	20
탕국					17	17	17
평 균						18.5	17-20

073-01-11-02 다시마튀각

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
다시마튀각				30		30	30
평 균						30	30

080-08-05-02 조미유부피

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
유부된장국					1	1	1
유부김치국					6.5	6.5	6.5
평 균						3.75	1-6.5

094-18-15-02 꼴뚜기젓

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
꼴뚜기젓	8					8	8
평 균						8	8

100-07-04-02 사골가루

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
곰국				26.6		26.6	26.6
곰탕			1			1	1
사골우거지된장국			1			1	1
해장국			2			2	2
떡국			3			3	3
감자,고추장찌개			20			20	20
사골우거지국			1			1	1
평 균						7.8	1-26.6

081-20-05-02 느타리버섯

병원급식소 / 음식명	병원A (g)	병원 B (g)	상계백 (g)	경희 (g)	신촌 세브란스 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김치전골	15					15	15
느타리장국	45					45	45
오이지짐이국	20					20	20
쇠산적	10					10	10
성굴야채전	20					20	20
느타리볶음	65			80		72.5	65-80
사슴불고기	10					10	10
버섯볶음	40				20	30	20-40
월과채	20					20	20
쇠고기느타리볶음	10	20		20	22	18	10-22
버섯탕	30				33	31.5	30-33
호박감자된장찌개	15					15	15
느타리쇠볶음	50				24	37	24-50
닭느타리볶음	20					20	20
쇠고기느타리볶음국		20				20	20
느타리볶음국				20		20	20
쇠고기느타리국				20		20	20
느타리전					14	14	14
햄느타리볶음					6.5	6.5	6.5
야채매운탕					18	18	18
평 균						23.1	6.5-80

3) 학교급식소

013-20-01-02 완두(말린것)

학교급식소 / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	부산 (g)	인천 (g)	대구 (g)	서울 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
옥수수야채튀김					5						5	5
옥수수튀김					5	2.5					3.8	2.5-5
햄야채밥						3.5					3.5	3.5
고구마완두밥								2.5			2.5	2.5
오색야채밥								5			5	5
으깬감자									5		5	5
쇠고기스프									3		3	3
양념참치										1.5	1.5	1.5
참치무침										1.8	1.8	1.8
계란찜										2.5	2.5	2.5
새우케찹조림										2.5	2.5	2.5
쇠고기덮밥										1.5	1.5	1.5
쇠고기짜장볶음										2.5	2.5	2.5
옥수수완두콩밥										1.5	1.5	1.5
참치튀김										1.4	1.4	1.4
마파두부										1	1	1
스파게티										5	5	5
샐러드										2.5	2.5	2.5
두부고추장볶음	1		4		0.5						1.8	0.5-4
야채밥	2.3					2.5					2.4	2.3-2.5
달걀두부전	3.5										3.5	3.5
팥죽	2										2	2
평 균												

013-20-01-02 완두(말린것)

학교급식소 / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	부산 (g)	인천 (g)	대구 (g)	서울	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
김치볶음밥	2.5										2.5	2.5
카레라이스	2.5		2.5	2	2.5	5	2.5		2.3	1.5	2.8	2-5
짜장면	2.5		2.5	3.3			2.2		2.5		2.7	2.2-3.3
볶음밥	2	2.5	3.3	3.8	2.5		2.5		2.5	3.8	2.9	2-3.8
영양밥	0.4	2	7	1.8	4					2.5	3	0.4-7
김밥	3.5										3.5	3.5
하이라이스	2.9		1.5		2.5	5		1		3.8	2.8	1-5
짜장밥	3.3	4	3.1		5.5		2.2				3.6	2.2-5.5
탕수육	3.1			2.5		1.8				1.5	2.2	1.5-3.1
완두콩밥	3.8	3.5	1.9		5	5				2.9	3.7	1.9-5
탕수만두	2.5										2.5	2.5
해시라이스	3.5									5	4.3	3.5
찰밥	2.5										2.5	2.5
새우햄볶음밥	1.5										1.5	1.5
돼지갈비찜	2.5										2.5	2.5
팔보채	3.5										3.5	3.5
새우볶음밥	2.1										2.1	2.1
해물밥	2.7										2.7	2.7
오므라이스	1.1		2.5								1.8	1.1-2.5
감자소세지샐러드	2.5										2.5	2.5
채소불탕수		5	5								5	5
참치볶음밥		4									4	4
콘후리더		4									4	4
참치야채볶음		1.5									1.5	1.5
감자고구마케찹조림			1								1	1
채소불튀김			2.5						2.5		2.5	2.5
모듬케찹조림			1.5								1.5	1.5
새우닭살볶음			2								2	2
쉬어튀김			4	5							4.5	4.5
베이컨오징어콩조림			4								4	4
콘피스			7.5								7.5	7.5
어묵케찹조림			1.5								1.5	1.5
쇠고기케찹조림			1.5								1.5	1.5
마카로니샐러드				2.5							2.5	2.5
멸치콩튀김				5							5	5
평 균											2.8	0.4-7.5

016-06-06-02 마른홍합

학교급식소 / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대구 (g)	서울 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
짬뽕국	4.3						7.5	7		6.5	4.3	5.9	4.3-7.9
미역홍합국	2.5	7.5	7.5	10								6.9	2.5-10
유부수제비국	5											5	5
팔보채		6.5										6.5	6.5
해물잡탕밥		5										5	5
부추해물전			5									5	5
야채해물전			1.5									1.5	1.5
꽃게탕			3.5									3.5	3.5
홍합조림			3									3	3
콩나물해물찜			2.5									2.5	2.5
해물전			3.2		5							4.1	3.2-5
홍합밥			8.5									8.5	8.5
시금치조개국			7									7	7
해물탕			2.5	15	5	5						6.9	2.5-15
홍합국			25									25	25
홍합무우국			15									15	15
해물찌개				7.5	2.5							5	2.5-7.5
부추파전					8.5							8.5	8.5
해물된장국						5						5	5
해물탕							4.4					4.4	4.4
부추전							5					5	5
홍합호박볶음							2.5					2.5	2.5
호박나물							2.5					2.5	2.5
미더덕찜							2.5					2.5	2.5
미역홍합국							7.5				8.3	7.9	7.5-8.3
유부된장국							5					5	5
해물탕수국							5					5	5
잡탕국								20				20	20
초마탕										5		5	5
시금치홍합국										10		10	10
해물된장찌개										5		5	5
해물잡탕										2.7		2.7	2.7
해물숙회										2.5		2.5	2.5
탕국										5		5	5
어묵찌개											7.5	7.5	7.5
평 균												6.3	1.5-25

025-07-05-02 양송이버섯(can)

학교급식소 / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	부산 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
양송이버섯볶음	17				35	20						24	17-35
소시지케찹볶음	10											10	10
양송이고기볶음	15											15	15
버섯찌개	8		8									8	8
양송이야채볶음	25		30									28	25-30
버섯전골	9.5											9.5	9.5
버섯잡채	7.5											7.5	7.5
야채밥	20											20	20
해물밥	14.5											14.3	14.3
삼선짜장밥	10											10	10
해물탕	10											10	10
초교탕	5											5	5
감자버섯탕	30											30	30
영양밥	10				7.5							8.8	8.8
토스트피자		5										5	5
해시라이스		3.5										3.8	3.5
마카로니케찹볶음			3									3	3
참치김치찌개			3									3	3
오징어탕수			6									6	6
쇠고기국			2.5									2.5	2.5
쇠고기불고기			4									4	4
쇠고기부추볶음			10									10	10
오징어볶음밥			10									10	10
버섯계란볶음			8									8	8
쇠고기버섯볶음			4.3									4.3	4.3
닭고기버섯볶음			6.3									6.3	6.3
돈육갈비찜			10									10	10
쇠고기덮밥			15									15	15
짜장잡채			6									6	6
볶음밥			9.5									9.5	9.5
비빔밥			30		9							19.5	9-30
콩나물밥			15									15	15
쇠불고기			10									10	10
양송이덮밥			50									50	50
돼지불고기			10									10	10
동태찌개			10									10	10
매추리알조림			20									20	20
평 균													

025-07-05-02 양송이버섯(can)

학교급식소 / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	부산 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
갑오징어조개볶음				11								11	11
콩나물무침				20								20	20
스타게티					9							9	9
연두부양송이탕					0.5							0.5	0.5
해시라이스					13							13	13
쇠고기버섯전골					5							5	5
야채해물밥					20							20	20
잡채볶음							5					5	5
불고기							10					10	10
계란야채볶음							6					6	6
쇠고기야채볶음							8					8	8
양송이오믈렛							6					6	6
치킨알라킹							15					15	15
탕수육								2.5				2.5	2.5
버섯잡채								5				5	5
송이탕									30			30	30
쇠고기국										9	5	7	5-9
김치양송이볶음										7		7	7
버섯어묵볶음										14		14	14
버섯김치볶음										10		10	10
카레소스스파게티										5		5	5
고기버섯볶음										10		10	10
양송이햄볶음										8		8	8
스파게티										3	13	8	3-13
양송이버섯볶음										50	20	35	20-50
감자양파국										5		5	5
참치야채										10		10	10
어묵조림										19		19	19
양송이풋고추조림										37		37	37
순두부찌개										10		10	10
볶음밥										7.5		7.5	7.5
카레라이스											10	10	10
버섯찌개											10	10	10
쇠고기덮밥											5	5	5
햄야채볶음											5	5	5
평 균												11.4	0.5-50

060-15-22-02 국내기 멸치

학교급식소 / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쇠고기미역국	5		3										4	3-5
아욱된장국	1.8	1		4	5					3	1		2.6	1-5
우육들깨국	2.3												2.3	2.3
무우된장국	4.1				2.9	7							4.7	2.9-7
감자국	2.9				1								2	1-2.9
무우어묵국	2.4								2				2.2	2-2.4
아욱국	3.3			5								5	4.4	3.3-5
쇠음배추국	16.2											2	9.1	2-16.2
감자찌개	1.2				1.9								1.6	1.2-1.9
돈육김치찌개	1.2												1.2	1.2
수제비국	4		2		1		3				2		2.4	1-4
쇠음배추들깨국	2.5												2.5	2.5
버섯된장국	2.5												2.5	2.5
팽이버섯된장국	5												5	5
감자들깨국	1												1	1
쑥된장국	1												1	1
순두부찌개	1.4		3										2.2	1.4-2.5
유부국	1.5					5						2.5	3	1.5-3
김실파국	10		3										6.5	3-10
청국장국	2												2	2
유부수제비국	3	1.7											2.4	1.7-3
맑은장국	2.5		8		3.5								4.7	2.5-8
바지락맑은국	3												3	3
된장찌개	2.5					5						4	3.8	2.5-5
달래된장국	1.9										2		2	1.9-2
맑은무우국	1.9												1.9	1.9
짬뽕국	2												2	2
북어미역국	3										20		11.5	3-20
오징어무우국	3												3	3
꽃게탕	3												3	3
배추장국		1.1		2									1.6	1.1-2
김국		2.4			1								1.7	1-2.4
유부장국		3											3	3
두부찌개		4											4	4
감자호박찌개		6											6	6
순두부김치찌개		2											2	2
평 균														

060-15-22-02 국내기 멸치

학교급식소 / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩나물어묵국			4										4	4
무우국			4										4	4
콩나물무우국			4										4	4
단배추된장국			4				5				2	2	3.3	2-5
우동국			4										4	4
계란장국			3										3	3
건새우시금치국			2										2	2
닭배추국				3									3	3
장국				1									1	1
미역수제비국				5									5	5
시금치국				1	1.5								1.3	1-1.5
양배추된장국					2				2.5				2.3	2-2.5
무우다시마국					2.5								2.5	2.5
애호박된장국					1								1	1
단배추국					3								3	3
유부감자깨국					2.5								2.5	2.5
유부무우국					2								2	2
유부된장국					2	5	4						3.7	2-5
감자양파국						4.2							4.2	4.2
미역계란국						5							5	5
양배추된장국						2							2	2
콩나물된장국						2						1	1.5	1-2
해물국수						5							5	5
콩나물두부국						3.5							3.5	3.5
두부된장찌개						2							2	2
유부국수						5							5	5
유채된장국							5						5	5
감자어묵국							3						3	3
계란유부국							3						3	3
맑은된장국							2.5						2.5	2.5
떡어묵국							3						3	3
칼국수							4						4	4
오징어무우국							3						3	3
감자채국							2.6						2.6	2.6
시금치된장국							3	3					3	3
김치콩나물국							3	3	2.5		3	2	2.7	2-3
평 균														

060-15-22-02 국내기 멸치

학교급식소 / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구	서울	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
콩나물국	2.2	1	3		2.7		4.2	2			2	3.5	2.6	1-4.2
무우청된장국	5												5	5
계란국	3.3		3		1.5		5	3			3	2	3	1.5-3.3
시래기국	2.5						5						3.8	2.5-5
된장국	3.8	5	2.5		2.3					3		1.9	3.1	1.9-5
조개살미역국	4		4										4	4
감자된장국	3.3				4								3.7	3.3-4
어묵국	3.2	2.4	2		3		4				3	1.9	2.4	1.9-4
새우무우국	5												5	5
실파장국	5												5	5
떡국	7.5						2.5						5	2.5-7.5
시래기된장국	2.5			5	5			3				1	3.3	1-5
계란파국	3	10	3			4.6	3.7				1	2.3	3.9	1-10
청국장찌개	1.5	1	1.5		3					2			1.8	1-3
감자수제비국	5		4.2				3.5				3	5	4.1	3-5
만두국	5		7	2	2		2.5						3.7	2-7
두부된장국	3.6		2		1.7	5					3		3.1	1.7-5
배추된장국	4.5	3		2.8	3.3	4		2		3		2	3.1	2-4.5
쑥바지락국	4.5												4.5	4.5
떡만두국	2.4		3										2.7	2.4-3
부추달걀국	4.5												4.5	4.5
감자아욱된장국	4												4	4
만두계란국	4												4	4
시금치된장국	2.6	2	3.3		1						20		5.8	1-20
우거지국	1.5											3.5	2.5	1.5-3.5
상치된장국	5												5	5
냉이두부된장국	2.5		3										2.8	2.5-3
열무된장국	2.5			3	2.1								2.5	2.1-3
미역국	4	0.2						2.5				2	2.2	0.2-4
조갯살두부국	3												3	3
어묵매운탕	1.8				2								1.9	1.8-2
참치김치찌개	3.3												3.3	3.3
미역된장국	3.3			2.5		4	3				2	3.5	3.1	2-4
쇠고기무우국	10												10	10
명태무우국	10												10	10
육개장	5												5	5
평 균														

060-15-22-02 국내기별치

학교급식소 / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자근대장국		7											7	7
복어계란국		3.5											3.5	3.4
감자다시마국		2.5				4							3.3	2.5-4
근대된장국		1.2	3									4	2.7	1.2-3
얼가리배추국		0.6											0.6	0.6
파국		5	3.3										4.2	3.3-5
호박잎된장국		3											3	3
국수장국		3	2									3	2.7	2-3
잔치국수		10				8							9	8-10
왜된장국			3.5										3.5	3.5
맑은호박국			4										4	4
미역유부밥			4										4	4
무우들깨국			4										4	4
감자미역국			3.3										3.3	3.3
들깨시금치국			3										3	3
들깨배추국			3			2							2.5	2-3
들깨미역국			10			2							6	2-10
감자부추국			3										3	3
달래냉이된장국			3										3	3
미더덕된장찌개			10										10	10
떡볶이			1										1	1
시금치조개국			4										4	4
해물탕			3										3	3
버섯찌개			3										3	3
어묵전골			3									3	3	3
깻잎절임			3										3	3
미역경단국			3										3	3
배추조갯살국			3										3	3
두부(미소)장국			3										3	3
돼지갈비찌개			3										3	3
쑥국			10	5									7.5	5-10
다시마국			3.8										3.8	3.8
호박감자국			3										3	3
야채국			10										10	10
달래된장찌개			1.5										1.5	1.5
유부시금치국			2										2	2
평 균														

060-15-22-02 국내기 멸치

학교급식소 / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
시금치계란국								3					3	3
애호박감자국								3					3	3
콩나물북어국									2.5				2.5	2.5
느타리버섯국									2.5				2.5	2.5
시금치건새우국									2.5				2.5	2.5
오뎅국										1.9			1.9	1.9
들깨배추국											4		4	4
감자국											4	1.7	2.9	4-1.7
단배추국											10	5	7.5	5-10
순두부찌개											3		3	3
시금치버섯국											3		3	3
어묵쑥갓탕											2.5		2.5	2.5
미역감자국											2		2	2
두부호박된장국											2		2	2
대구지리												2	2	2
무숙장아찌												1	1	1
닭칼국수												4	4	4
연두부새우탕												3	3	3
냉이국												3	3	3
근대국												1.9	1.9	1.9
쑥냉이국												4.5	4.5	4.5
콩나물두부국												2.7	2.7	2.7
무우다시마국												3	3	3
콩나물찌개												3	3	3
얼가리된장국												5	5	5
호박된장국												4	4	4
달래두부된장국												4	4	4
홍합미역국												2	2	2
콩가루배추국												2	2	2
감자유부국												2	2	2
두부장국												5	5	5
평 균													3.4	0.2-20

065-06-05-02 흰곤약

학교급식소 / 음식명	충청 (g)	경기 (g)	부산 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
어묵국	10			10	10
흰콩곤약조림		20		20	20
어묵모듬국			15	15	15
쇠고기탕수국			20	20	20
유부된장국			2	2	2
탕국			20	20	20
오색야채밥			15	15	15
평 균				14.6	2-20

066-15-22-02 미정, 미향

학교급식소 / 음식명	충청 (g)	제주 (g)	부산 (g)	서울 (g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
쇠고기덮밥	1.6				1.6	1.6
편육	3				3	3
삼겹살고추장볶음	2				2	2
어묵국	0.8				0.8	0.8
비후커틀렛		2			2	2
쇠갈비찜			1		1	1
불고기			1		1	1
어묵조림				1	1	1
돈육감정				0.6	0.6	0.6
평 균					1.4	0.6-3

080-08-05-02 조미유부피

학교급식소 / 음식명	전라 (g)	충청 (g)	경상 (g)	강원 (g)	경기 (g)	제주 (g)	부산 (g)	광주 (g)	인천 (g)	대전 (g)	대구 (g)	서울	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
돈육감자찌개	2												2	2
돈육찌개	8.2												8.2	8.2
감자찌개	4												4	4
된장국	0.2				5	15							6.7	0.2-15
육개장	0.2												0.2	0.2
만두국	2.2												2.2	2.2
유부국	7		5		11.8								7.9	5-11.8
유부수제비국	3	5.1											4.1	3-5.1
경단유부국	2.5												2.5	2.5
유부장국		7		3									5	3-7
유부계란국		5	4.6	3	3								3.9	3-5
유부시금치국			2										2	2
유부쑥갓국			7										7	7
미역유부밥			5										5	5
김파국			5										5	5
무우유부국				0.7	2.8								1.8	0.7-2.8
어묵매운탕					2								2	2
유부다시다국					2								2	2
다시마국					5								5	5
유부감자깨국					10								10	10
잡채밥						3							3	3
어묵모듬국							1						1	1
어묵국							0.7						0.7	0.7
오색야채밥							5						5	5
탕국							5						5	5
유부계란국							2	4	2		1	4	2.6	1-4
된장국							2.3						2.3	2.3
유부조림										20			20	20
유부국											2.5	2.5	3.5	2.5-4.5
콩나물국												4	4	4
미역된장국												0.1	0.1	0.1
국수장국												8	8	8
감자유부국												4	4	4
유부장국												3	3	3
무유부국												1.9	1.9	1.9
평 균													4.3	0.1-20

다. 실험조리 및 관능검사

단체급식소에서는 분석이 불가능한 식품재료들은 실험조리를 실시하였다.

조사대상 품목의 실험조리를 수행하기 위해 표준조리과정을 설정하였고(부록 참조), 5회 반복 실험조리 및 관능검사를 실시하기 위하여 serving size를 대, 중, 소의 형태로 panel test한 결과의 1인 1회 분량의 평균치와 범위를 다음 표에 제시하였다.

001-11-22-03 쌍화차

음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_2=4)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=18)			
쌍화차	3	7	14	5.7	3-14
평 균				5.7	3-14

002-11-22-03 생강차

음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_2=4)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=18)			
생강차	3	7	14	4.6	3-14
평 균				4.6	3-14

003-11-22-03 동규자차

음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_2=8)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=8)			
동규자차	3.5	7	14	7	3.5-14
평 균				7	3.5-14

004-11-22-03 들깨차

음식의양 / 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=9)	중(g) (n_2=7)	대(g) (n_3=2)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=18)			
들깨차	6	13	26	10.9	6-26
평 균				10.9	6-26

005-11-22-03 메밀녹차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_2=8)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=8)			
메밀녹차	0.6	1.2	2.4	1.2	0.6-2.4
평 균				1.2	0.6-2.4

006-11-22-03 모과차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=1)	중(g) (n_2=13)	대(g) (n_3=4)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=18)			
모과차	3	7	14	5	3-14
평 균				5	3-14

007-11-22-03 매실차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=10)	중(g) (n_2=7)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=18)			
매실차	3	7	14	5.2	3-14
평 균				5.2	3-14

008-15-22-02 된장다시다

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_2=31)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=54)			
된장다시다	3	8	15	5.6	3-15
평 균				5.6	3-15

009-07-19-02 고등어통조림

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=17)	중(g) (n_2=22)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=49)			
고등어무조림	20	50	70	44	20-70
평 균				44	20-70

010-15-22-02 양파식초

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_2=3)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=21)			
양파식초	3.8	4.2	5	3.9	3.8-5
평 균				3.9	3.8-5

011-06-12-02 노가리

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=17)	중(g) (n_2=31)	대(g) (n_3=16)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=64)			
노가리	10	20	30	20	10-30
평 균				20	10-30

012-20-01-01 흑미

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_2=29)	대(g) (n_3=11)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=60)			
흑미밥	14	21	31	20	14-31
평 균				20	14-31

013-20-01-02 완두(말린 것)

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=8)	중(g) (n_2=22)	대(g) (n_3=34)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=64)			
완두콩밥	10	12	10	12.8	10-14
평 균				12.8	10-14

014-07-18-03 황도

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=9)	중(g) (n_2=24)	대(g) (n_3=29)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=62)			
황도	70	140	210	163	70-210
평 균				163	70-210

015-06-06-02 마른해삼

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=26)	중(g) (n_2=13)	대(g) (n_3=15)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_T=43)			
홍합미역국	15	30	45	22	15-45
평 균				22	15-45

016-06-02 마른홍합

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=29)	중(g) (n_2=25)	대(g) (n_3=6)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_T=60)			
홍합초	10	20	30	16.2	10-30
평 균				16.2	10-30

016-06-06-02 마른홍합

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=15)	중(g) (n_2=40)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_T=63)			
홍합미역국	10	20	30	18.9	10-30
평 균				18.9	10-30

017-06-06-02 마른전복

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=7)	중(g) (n_2=32)	대(g) (n_3=15)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_T=54)			
홍합미역국	4	7	2	8	4-12
평 균				8	4-12

018-07-01-01 콩나물국밥

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_2=25)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_T=41)			
콩나물국밥	130	180	435	260	130-435
평 균				260	130-435

019-07-22-02 불낙덮밥소스

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_2=26)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=40)			
불낙덮밥소스	90	190	290	195	90-290
평 균				195	90-290

020-07-22-02 쇠고기덮밥소스

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=8)	중(g) (n_2=23)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=39)			
쇠고기덮밥소스	90	190	290	190	90-290
평 균				190	90-290

021-07-22-02 닭고기덮밥소스

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_2=28)	대(g) (n_3=26)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=59)			
닭고기덮밥소스	120	190	230	202	120-230
평 균				202	120-230

022-07-22-02 해물버섯덮밥소스

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_2=33)	대(g) (n_3=12)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=56)			
해물버섯덮밥소스	80	180	260	178	80-260
평 균				178	80-260

023-06-12-02 암치포

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=42)	중(g) (n_2=19)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=64)			
암치포무침	30	60	90	42	30-90
평 균				42	30-90

024-15-08-02 김치전

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=48)			
	(n_1=18)	(n_2=16)	(n_3=14)		
김치전	120	240	480	265	120~480
평 균				265	120~480

025-07-05-02 양송이버섯(can)

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=56)			
	(n_1=19)	(n_2=30)	(n_3=7)		
양송이오믈렛	30	50	90	48	30~90
평 균				48	30~90

025-07-05-02 양송이버섯(can)

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=58)			
	(n_1=21)	(n_2=30)	(n_3=7)		
양송이버섯볶음	15	30	50	27	15~50
평 균				27	15~50

027-05-09-02 양념곱창볶음

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=40)			
	(n_1=14)	(n_2=16)	(n_3=10)		
양념곱창볶음	35	52	115	63	35~115
평 균				63	35~115

028-11-22-03 국화차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=8)			
	(n_1=0)	(n_2=8)	(n_3=0)		
국화차	0.6	1.2	2.4	1.2	0.6~2.4
평 균				1.2	0.6~2.4

029-10-02-01 즉석생칼국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_2=11)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=17)			
즉석생칼국수	95	140	253	134	95-253
평 균				134	95-253

031-18-17-02 막장

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=13)	중(g) (n_2=27)	대(g) (n_3=4)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=44)			
된장찌개	5	15	25	13	5-25
평 균				13	5-25

032-20-19-02 락교

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=32)	중(g) (n_2=19)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=58)			
락교	15	35	55	26	15-55
평 균				26	15-55

033-07-19-02 도가니탕

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=17)	중(g) (n_2=29)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=56)			
도가니탕	30	45	72	45	30.5-72.5
평 균				45	30.5-72.5

034-07-19-02 꼬막

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=21)	중(g) (n_2=29)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=58)			
꼬막	15	40	55	33	15-55
평 균				33	15-55

036-15-22-02 쇠고기갈비양념

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=9)	중(g) (n_2=37)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=54)			
불갈비	10	30	60	31	10-60
평 균				31	10-60

037-15-22-02 냉모밀스프

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=8)	중(g) (n_2=33)	대(g) (n_3=13)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=54)			
모밀국수	10	30	60	34.3	10-60
평 균				34.3	10-60

038-15-17-02 볶음고추장

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=27)	중(g) (n_2=27)	대(g) (n_3=8)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=62)			
볶음고추장	7	20	40	17	7-40
평 균				17	7-40

039-07-05-02 된장찌개

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=16)	중(g) (n_2=14)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=40)			
된장찌개	86	143	273	150	86-273
평 균				150	86-273

040-07-05-02 해물탕

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=11)	중(g) (n_2=18)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=38)			
해물탕	160	240	355	244	160-355
평 균				244	160-355

041-12-09-04 솔아라리

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_2=14)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=21)			
솔아라리	0.25	0.5	1	0.5	0.25-1
평 균				0.5	0.25-1

042-07-05-02 버섯매운탕

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=7)	중(g) (n_2=23)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=39)			
버섯매운탕	35	73	111	75	35-111
평 균				75	35-111

043-07-04-02 닭고기육개장

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=9)	중(g) (n_2=16)	대(g) (n_3=11)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=36)			
닭고기육개장	52	110	167	111	52-167
평 균				111	52-167

044-20-22-04 진솔가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_2=8)	대(g) (n_3=4)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=18)			
진솔가루차	15	30	45	28	15-45
평 균				28	15-45

045-18-15-02 자외젓

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=44)	중(g) (n_2=8)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=55)			
자외젓	10	30	60	16	10-60
평 균				16	10-60

046-12-22-03 솔의눈

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=15)	중(g) (n_1=18) (n_2=3)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
솔의눈	250	500	750	292	250-750
평 균				292	250-750

047-10-02-01 감자수제비

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_1=63) (n_2=33)	대(g) (n_3=12)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
감자수제비	93	160	220	152	93-220
평 균				152	93-220

048-18-12-02 들깻잎(can)

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=35)	중(g) (n_1=60) (n_2=20)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
들깻잎통조림	5	15	30	10	5-30
평 균				10	5-30

049-12-19-03 마이빈

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_1=8) (n_2=8)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
마이빈	250	500	700	500	250-700
평 균				500	250-700

050-01-19-03 땅콩강정

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=13)	중(g) (n_1=59) (n_2=33)	대(g) (n_3=13)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
땅콩강정	25	35	55	37	25-55
평 균				37	25-55

051-01-19-03 검정깨강정

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=15)			
	(n_1=3)	(n_2=6)	(n_3=6)		
검정깨강정	10	20	40	26	10-40
평 균				26	10-40

052-01-19-03 쑥유과

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=65)			
	(n_1=18)	(n_2=39)	(n_3=8)		
쑥유과	15	25	35	23	15-35
평 균				23	15-35

053-01-19-03 쑥산자

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=51)			
	(n_1=17)	(n_2=27)	(n_3=7)		
쑥산자	15	35	55	31	15-55
평 균				31	15-55

054-07-04-02 꼬리곰탕

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=57)			
	(n_1=14)	(n_2=33)	(n_3=10)		
꼬리곰탕	20	40	60	38	20-60
평 균				38	20-60

055-07-03-01 북어죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g)	중(g)	대(g)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=65)			
	(n_1=20)	(n_2=36)	(n_3=9)		
북어죽	150	285	420	262	150-420
평 균				262	150-420

056-10-02-02 냉콩국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=29)	중(g) (n_2=21)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=59)			
냉콩국수	215	265	420	260	215-385
평 균				260	215-385

057-07-03-01 콘스프

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=22)	중(g) (n_2=28)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=57)			
콘스프	52	70	97	66	52-97
평 균				66	52-97

058-07-04-01 손북어국밥

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=24)	중(g) (n_2=33)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=66)			
손북어국밥	230	275	330	266	230-330
평 균				266	230-330

059-07-04-01 육개장밥

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=25)	중(g) (n_2=27)	대(g) (n_3=11)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=63)			
육개장밥	120	155	280	163	120-280
평 균				163	120-280

061-15-22-03 피자소스

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=12)	중(g) (n_2=28)	대(g) (n_3=16)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=56)			
피자소스	15	25	70	35	15-70
평 균				35	15-70

062-07-02-02 쇠고기만두전골

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=3)	중(g) (n_2=29)	대(g) (n_3=20)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=52)			
쇠고기만두전골	90	135	205	160	90-205
평 균				160	90-205

063-10-02-01 메밀생면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=21)	중(g) (n_2=34)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=62)			
메밀생면	140	165	240	165	140-240
평 균				165	140-240

064-10-02-01 김치생라면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=17)	중(g) (n_2=31)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=57)			
김치생라면	72	130	162	120	72-162
평 균				120	72-162

065-06-05-02 흰곤약

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=38)	중(g) (n_2=14)	대(g) (n_3=6)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=58)			
흰곤약	40	70	130	57	40-130
평 균				57	40-130

067-15-22-02 진육수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=16)	중(g) (n_2=27)	대(g) (n_3=11)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=54)			
참치미역국	2	6	16	6.9	2-16
평 균				6.9	2-16

068-05-04-01 삼계탕

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=8)	중(g) (n_1=59) (n_2=35)	대(g) (n_3=16)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
삼계탕	250	500	800	547	250-800
평 균				547	250-800

069-11-22-04 치커리음료

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=2)	중(g) (n_1=18) (n_2=5)	대(g) (n_3=11)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
삼계탕	250	500	700	600	250-700
평 균				600	250-700

070-07-05-02 부대찌개

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1= 8)	중(g) (n_1=51) (n_2=23)	대(g) (n_3=20)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
부대찌개	200	245	385	293	200-385
평 균				293	200-385

071-11-22-03 대추음료

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=7)	중(g) (n_1=18) (n_2=11)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
대추음료	110	225	450	180	110-450
평 균				180	110-450

072-11-22-03 전통감주

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_1=8) (n_2=8)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
전통감주	150	238	300	238	150-300
평 균				238	150-300

073-01-11-02 다시마튀각

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=29)	중(g) (n_2=25)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=59)			
다시마튀각	5	10	20	8	5-20
평 균				8	5-20

074-11-23-03 배음료

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_2=8)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=8)			
배음료	150	238	300	238	150-300
평 균				238	150-300

075-07-05-02 곱창전골

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=9)	중(g) (n_2=20)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=39)			
곱창전골	85	120	300	158	85-300
평 균				158	85-300

076-15-17-02 쌈장

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=7)	중(g) (n_2=17)	대(g) (n_3=42)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=66)			
쌈장	30	50	70	39	30-70
평 균				39	30-70

077-01-19-03 호박씨강정

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_2=17)	대(g) (n_3=11)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=46)			
호박씨강정	10	20	40	21	10-40
평 균				21	10-40

078-10-02-01 생우동

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=7)	중(g) (n_2=34)	대(g) (n_3=9)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=50)			
생우동	106	173	226	173	106-226
평 균				173	106-226

079-11-22-04 영지차

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=0)	중(g) (n_2=8)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=8)			
영지마	0.6	1.2	2.4	1.2	0.6-2.4
평 균				1.2	0.6-2.4

080-08-05-02 조미유부피

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=19)	중(g) (n_2=26)	대(g) (n_3=13)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=58)			
유부조림	7	15	30	16	7-30
평 균				16	7-30

081-20-05-02 느타리버섯

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=14)	중(g) (n_2=21)	대(g) (n_3=18)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=53)			
느타리버섯볶음	55	75	95	77	55-95
평 균				77	55-95

082-10-02-01 비빔면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=25)	중(g) (n_2=27)	대(g) (n_3=4)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_1=56)			
비빔면	65	81	166	80	65-165
평 균				80	65-165

083-07-04-02 꽃게탕

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=6)	중(g) (n_2=19)	대(g) (n_3=14)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=39)			
꽃게탕	73	103	163	120	73-163
평 균				120	73-163

084-01-19-03 죠리퐁

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_2=11)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=16)			
죠리퐁	60	120	240	100	60-240
평 균				100	60-240

085-01-19-03 보리강정

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=15)	중(g) (n_2=29)	대(g) (n_3=15)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=59)			
보리강정	10	20	40	23	10-40
평 균				23	10-40

086-01-19-03 미역강정

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=22)	중(g) (n_2=28)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=50)			
미역강정	10	20	35	23	10-35
평 균				23	10-35

087-01-09-03 사과전과

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=17)	중(g) (n_2=25)	대(g) (n_3=15)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=57)			
사과전과	15	30	60	33	15-60
평 균				33	15-60

088-20-03-01 은행잣마죽

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=24)	중(g) (n_2=17)	대(g) (n_3=7)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=49)			
은행잣마죽	15	45	75	37	15-75
평 균				37	15-75

089-20-19-03 솔잎미숫가루

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=24)	중(g) (n_2=20)	대(g) (n_3=12)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=56)			
솔잎미숫가루	10	25	50	24	10-50
평 균				24	10-50

090-10-02-01 쇼킹면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=19)	중(g) (n_2=36)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=50)			
쇼킹면	66	102	156	125	66-156
평 균				125	66-156

091-10-02-01 큰새우탕면

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=5)	중(g) (n_2=28)	대(g) (n_3=12)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=45)			
큰새우탕면	70	126	162	130	70-162
평 균				130	70-162

092-18-16-02 고추장굴비

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=20)	중(g) (n_2=25)	대(g) (n_3=12)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=57)			
고추장굴비	20	20	50	23	20-50
평 균				23	20-50

093-18-15-02 성게젓

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=25)	중(g) (n_2=4)	대(g) (n_3=1)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=30)			
성게젓	10	30	60	14	10-60
평 균				14	10-60

094-18-15-02 꼴뚜기젓

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=21)	중(g) (n_2=6)	대(g) (n_3=3)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=30)			
꼴뚜기젓	10	20	30	14	10-30
평 균				14	10-30

095-01-20-03 새우칩

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=7)	중(g) (n_2=9)	대(g) (n_3=0)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=16)			
새우칩	25	55	110	42	25-110
평 균				42	25-110

096-02-20-03 누룽지맛사탕

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=28)	중(g) (n_2=21)	대(g) (n_3=11)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=60)			
누룽지맛사탕	10	20	30	17	10-30
평 균				17	10-30

097-10-22-01 수제비국수

음식의양 관능검사 / 음식명	소(g) (n_1=18)	중(g) (n_2=18)	대(g) (n_3=4)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=40)			
수제비국수	70	117	190	103	70-190
평 균				103	70-190

098-07-04-02 갈비탕

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=7)	중(g) (n_2=27)	대(g) (n_3=15)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=49)			
갈비탕	30	40	60	45	30-60
평 균				45	30-60

099-07-04-02 족탕

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=17)	중(g) (n_2=31)	대(g) (n_3=10)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=58)			
족탕	30	40	60	40	30-60
평 균				40	30-60

100-07-04-02 사골가루

음식명 \ 음식의양 관능검사	소(g) (n_1=22)	중(g) (n_2=29)	대(g) (n_3=5)	1인1회분량 (g) (평균)	1인1회분량 (g) (범위)
		(n_t=56)			
사골가루	2	6	10	4.8	2-10
평 균				4.8	2-10

제 5 절 결론 및 제언

조사대상 100가지 품목에 대한 1인 1회 분량에 관한 조사 결과를 표로 정리하였다. 조리문헌, 단체급식소 및 실험조리를 이용한 1인 1회 분량의 평균치 및 범위를 무게(g)로 산출하였으며, 이를 통상 가정용단위로 환산하였다. 이때 가정용단위(tsp. Tsp)로 표기가 가능한 품목들은 환산하여 표기하였고, 현재 소비자가 구매하여 가정에서 직접 사용할 수 있는 구매형태의 식품들은 포장단위로 기록하였다.

또한, 100가지 품목 중에 미국의 FDA의 보고서와 Bowes & church's "Food values of portions commonly used (13th ed.)" 및 Pennington & church의 "Food values of portions commonly used (14th ed.)" 등에서 동일하거나 유사한 품목들의 1인 1회 분량(serving size)을 추출하여 비교하였다.

표 7. 조사대상식품(100가지)의 연구방법별 1인 1회 분량의 평균범위값

001-11-22-03 쌍화차

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					5.7	6	1/2큰술
범위					3-14	3-14	

002-11-22-03 생강차

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					4.6	5	1/2큰술
범위					3-14	3-14	

003-11-22-03 동규자차

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					7	7	1/2큰술
범위					3.5-1.4	4-14	

004-11-22-03 들깨차

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					10.9	10	1큰술
범위					6-26	6-26	

005-11-22-03 메밀녹차

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					1.2	1	1티백
범위					0.6-2.4	1-3	

006-11-22-03 모과차

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					5	5	1/2큰술
범위					3-14	3-14	

007-11-22-03 매실차

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					5.2	5	1작은술
범위					3-14	3-14	

008-15-22-02 된장다시다

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					5.6	6	1/2큰술
범위					3-15	3-15	

009-07-19-02 고등어통조림

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		103.7			44	70	
범위		80-133.3			20-70	20-135	

010-15-22-02 양파식초

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5.5				3.9	5	1작은술
범위	1.2-30				3.8-5	1-5	

011-06-12-02 노가리

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		15			20	20	
범위		15			10-30	10-30	

012-20-01-01 흑미

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					20	20	1큰술
범위					14-31	14-31	

013-20-01-02 완두(말린것)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	8.6	11	10.2	2.8	12.8	10	2큰술
범위	1.5-25	2-40	0.8-30	0.4-7.5	10-14	2-30	

014-07-18-03 황도

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		138	12.5		163	100	2조각
범위		138	12.5		70-45	15-210	

015-06-06-02 마른해삼

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		25	20		22	20	
범위		25	10-30		15-45	10-45	

016-06-02-02 마른홍합

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	32.5	22.9	19	6.3	17.5	20	
범위	2.5-50	3-30	2.5-50	1.5-25	10-30	2-50	

017-06-06-02 마른전복

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	30.8		30		8	20	
범위	6-75		30		4-12	4-75	

018-07-01-01 콩나물국밥

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	260			260	260	260	
범위	260			135-435	135-435	135-435	

019-07-22-02 불낙덮밥소스

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		200			195	200	
범위		200			90-290	90-290	

020-07-22-02 쇠고기덮밥소스

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		210			190	200	
범위		210			90-290	90-290	

021-07-22-02 닭고기덮밥소스

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		250			202	220	
범위		250			120-230	120-250	

022-07-22-02 해물버섯덮밥소스

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		190	165		178	180	
범위		190	165		80-260	80-260	

023-06-12-02 암치포

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	75				42	60	
범위	75				30-90	30-90	

024-15-08-02 김치전

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	225	300			265	250	3조각
범위	225	300			120-480	120-480	

025-07-05-02 양송이버섯(can)

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	36.2	19.1	27.2	11.4	38	25	
범위	5-88	1-60	5-70	0.5-50	15-90	1-90	

026-20-19-02 밤가루

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	20					20	2큰술
범위	20					20	

027-05-09-02 양념곱창볶음

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		150			60	60	
범위		150			35-115	35-150	

028-11-22-03 국화차

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	1.5				1.2	1	
범위	1.5				0.6-2.4	1-3	

029-10-02-01 즉석생칼국수

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값			120		135	130	
범위			120		95-250	95-250	

030-20-22-03 송화가루

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5.4					5	1작은술
범위	2.5-12					2.5-12	

031-18-17-02 막장

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	19.6				13	20	
범위	12-60				5-25	5-60	

032-20-19-02 락교

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		32.7			26	30	4개
범위		11.1-50			15-55	11-55	

033-07-19-02 도가니탕

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	400	400			458	40	
범위	400	400			305-725	305-725	

034-07-19-02 꼬막

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					33	30	
범위					15-55	15-55	

035-01-21-02 현미유

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	5					5	1/2큰술
범위	1.3-11.3					1-11	

036-15-22-02 쇠고기갈비양념

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					31	30	2큰술
범위					10-60	10-60	

037-15-22-02 냉모밀스프

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					34.3	35	
범위					10-60	10-60	

038-15-17-02 볶음고추장

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					29	30	2큰술
범위					20-50	20-50	

039-07-05-02 된장찌개

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		135			150	150	
범위		130-145			85-275	85-275	

040-07-05-02 해물탕

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		182	165		244	200	
범위		182	165		160-355	160-355	

041-12-09-04 솔아라리

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					0.5	1	15알
범위					0.25-1	1	

042-07-05-02 버섯매운탕

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		110			75	90	
범위		110			35-111	35-111	

043-07-04-02 닭고기육개장

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		215	95		111	140	
범위		215	95		52-167	52--215	

044-20-22-04 진솔가루

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					28	30	2큰술
범위					15-45	15-45	

045-18-15-02 자외젓

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					16	15	1/2큰술
범위					10-60	10-60	

046-12-22-03 솔의눈

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					292	290	1캔
범위					250-750	250-750	

047-10-02-01 감자수제비

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	150				152	150	
범위	150				93-220	93-220	

048-18-12-02 들깻잎

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	28.9	12.3			10	17	
범위	3-80	1-40			5-30	1-80	

049-12-19-03 마이빈

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					575	240	
범위					200-700	200-700	

050-01-19-03 땅콩강정

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					37	40	5개
범위					25-55	25-55	

051-01-19-03 검정깨강정

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					26	25	4개
범위					10-40	10-40	

052-01-19-03 쑥유과

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					23	20	3개
범위					15-35	15-35	

053-01-19-03 쑥산자

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					31	30	1개
범위					15-55	15-55	

054-07-04-02 꼬리곰탕

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	42	30	23		38	30	
범위	42	30	23		20-60	20-60	

055-07-03-01 북어죽

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	65				262	160	
범위	50-80				150-420	50-420	

056-10-02-02 냉콩국수

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		170			262	200	
범위		170			215-385	170-385	

057-07-03-01 콘스프

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값			56		66	60	
범위			56		52-97	52-97	

058-07-04-01 손북어국밥

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					266	250	
범위					230-330	220-330	

059-07-04-01 육개장밥

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					163	160	
범위					120-280	120-280	

060-15-22-02 국내기멸치

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	2.8	2.5	2.8	3.4		3	3개
범위	2-5	0.2-30	1-9	0.2-20		1-30	

061-15-22-03 피자소스

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		70			35	50	
범위		70			10-70	10-70	

062-07-02-02 쇠고기만두전골

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	165	140			160	150	
범위	165	140			90-205	90-205	

063-10-02-01 메밀생면

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					165	160	
범위					140-240	140-240	

064-10-02-01 김치생라면

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					120	120	
범위					72-162	72-162	

065-06-05-02 흰곤약

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	24	33.9	18.5	14.6	57	30	1/4개
범위	10-60	7.4-80	17-20	2-20	40-130	2-130	

066-15-22-02 미향

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	1.1			1.4		1	1/3작은술
범위	0.2-2.5			0.6-3		1-3	

067-15-22-02 진육수

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					6.7	7	1/2큰술
범위					2-16	2-16	

068-05-04-01 삼계탕

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	600				548	570	
범위	600				250-800	250-800	

069-11-22-04 치커리음료

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					600	300	
범위					250-700	250-700	

070-07-05-02 부대찌개

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					290	290	
범위					200-385	200-385	

071-11-22-03 대추음료

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					180	180	1캔
범위					110-450	110-450	

072-11-22-03 전통감주

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	219				238	230	1캔
범위	200-238				150-300	150-300	

073-01-11-02 다시마튀각

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		70	30		8	30	
범위		70	30		5-20	5-70	

074-11-22-03 배음료

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					238	240	1캔
범위					150-300	150-300	

075-07-05-02 곱창전골

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	162	161			158	160	
범위	162	161			85-300	85-300	

076-15-17-02 쌈장

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		38			39	40	2큰술
범위		38			30-70	30-70	

077-01-19-03 호박씨강정

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					21	20	3개
범위					10-40	10-40	

078-10-02-01 생우동

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					173	170	
범위					106-226	106-226	

079-11-22-04 영지차

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					1.2	1	1티백
범위					0.6-2.4	1-3	

080-08-05-02 조미유부피

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	11.8	10.4	3.8	4.3	16	10	
범위	0.5-30	3-45	1-6.5	0.1-20	7-30	1-30	

081-20-05-02 느타리버섯

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	18.9	30.2	23.1		77	35	
범위	5-40	3-64	6.5-80		55-95	3-95	

082-10-02-01 비빔면

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					80	80	
범위					66-165	65-165	

083-07-04-02 꽃게탕

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		113			120	120	
범위		113			73-163	73-163	

084-01-19-03 죠리퐁

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					100	100	
범위					60-240	60-240	

085-01-19-03 보리강정

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					23	20	4개
범위					10-40	10-40	

086-01-19-03 미역강정

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					19	20	3개
범위					10-35	10-35	

087-01-09-03 사과전과

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					33	30	2개
범위					15-60	15-60	

088-20-03-01 은행잣마죽

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					37	40	3큰술
범위					15-75	15-75	

089-20-19-03 솔잎미숫가루

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					24	25	2큰술
범위					10-50	10-50	

090-10-02-01 쇼킹면

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					125	120	
범위					66-156	66-156	

091-10-02-01 큰새우탕면

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					130	130	
범위					70-162	70-162	

092-18-16-02 고추장굴비

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값		25			23	25	4편
범위		25			20-50	20-50	

093-18-15-02 성계젓

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					14	15	1큰술
범위					10-60	10-60	

094-18-15-02 꼴뚜기젓

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값	17		8		14	15	1큰술
범위	17		8		10-60	8-60	

095-01-20-03 새우칩

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					42	40	
범위					25-110	25-110	

096-02-20-03 누룽지맛사탕

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					17	15	3개
범위					10-30	10-30	

097-10-22-01 수제비국수

연구방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					103	100	
범위					70-190	70-190	

098-07-04-02 갈비탕

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					45	50	
범위					30-60	30-60	

099-07-04-02 족탕

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값					40	40	
범위					30-60	30-60	

100-07-04-02 사골가루

연구 방법 / 1인1회 섭취분량	문헌고찰 (g)	단체급식소			실험조리 (g)	1인1회 분량 (g)	통상 가정용단위 (g)
		산업체 (g)	병원 (g)	학교 (g)			
평균값			7.8		4.8	7	
범위			1-26.6		2-10	1-27	

참고문헌

1. 가공식품 영양성분표시. 1993. 한국식품공업협회, 식품연구소. 서울
2. 국민영양 조사방법 개선방안연구(3)-식품소비형태파악- 1991.12. 한국식품공업협회. 한국식품연구소.
3. 식품섭취 조사방법 확립을 위한 연구 -실측치와 회상치의 비교- 1988. 한국식품공업협회, 식품연구소.
4. Federal Register. vol.58, No.158. August 18 1993. Depatrment of Health and human Services. Food and Drug Administration.
5. Code of Federal Regulation. April 1 1993. Department od Health and Human Services. Food and Drug Administration.
6. '92 국민영양조사결과보고서(1994.6). 보건사회부.
7. 한국의 맛.강인희 1987. 대한교과서주식회사.
8. Nutrition Value of Foods. Unites States Department of Agriculture, Home and Garden Bulletin number 72.
9. Food Values of portons commonly used. 1985. 14th ed. Jean A.T. Pennington and Helen Nichols Church. Perennial Library.
10. Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used. 1980. 13th ed. Jean A.T. Pennington and Helen Nichols Church. J.B.Lippincott Company.
11. 국방표준식단기술보고서. 1990.6. 연세대학교 생활과학연구소.
12. 향토전통음식 발굴육성 식단연구개발 용역보고서. 1995.5. 전북대학교 신동화.
13. 한국민속종합조사보고서(향토음식편) 제 15편, 1985, 문화공보부 문화재관리국
14. 방신영. 우리나라 음식만드는법, 조충도서출판사, 1960
15. 황혜성. 한복려. 한복진. 한국의 전통음식, 교원사, 1991

16. 황혜성. 한국요리 백과사전, 삼중당, 1976
17. 한국식품공업협회. 한국전통음식개발보급, 1986
18. 전은자. 영양사를 위한 단체급식과 조리, 홍익재, 1989
19. 정순자. 한국요리, 신광출판사, 1992
20. 메뉴 365일, 신세계 백화점,1992
21. 학교급식 표준카드, 부산시학교급식운영위원회, 1995
22. 강인희, 한국인의 보양식, 대한교과서주식회사, 1992
23. 수산식품과 요리과 영양, 수산식품보급회, 1987, 대중문화사
24. 단체급식조리(개정판), 대한영양사회, 1994
25. 식품섭취실태조사를 위한 식품 및 음식의 눈대중량. 1988. 한국식품공업협회, 식품연구소.
26. 알기 쉬운 좋은 식단. 대한요식업중앙회, 식생활 문화개선운동추진중앙협의회.
27. 좋은 식단 이렇게 실천합시다. 대한요식업중앙회, 식생활 문화개선운동 추진중앙협의회.
28. 좋은식단 실시 방안에 관한 연구. 1992.1. 한국식품공업협회, 식품연구소.
29. 좋은 식단 정착을 위한 조리법 표준화에 관한 연구. 1992.12. 한국식품공업협회, 식품연구소.

여 백

부록

『부록 1』 초등학교 급식의 자료수집을 위한 설문지

『부록 2』 실험조리에 사용된 표준조리법

여 백

『부록 1』 초등학교 급식의 자료수집을 위한 설문지

드리는 말씀

1996. 9. 1

안녕하십니까?

학교급식의 중요성에 대한 국가적인 인식으로 인하여 국민학교 급식은 대통령 공약사업의 일환으로 1997년까지 전면 확대될 전망입니다. 이와같이 중요한 학교급식이 앞으로 더 발전되기 위해서는 많은 연구가 선행되어 관련 자료가 축적되어야 하나 아직은 충분한 자료의 축적이 이루어지지 못하고 있습니다.

한국식품개발연구원과 연세대학교 식품영양학과의 공동연구팀은 우리나라 수출식품들의 영양성분표시제도(Food Labeling)를 시급히 정착시켜야 하는 현 장애로 인해 농림수산부로부터 본 사업과제를 용역받아 연구를 수행하게 되었습니다. 이에 초등학교 급식에서도 제공하는 음식 및 식품의 1인 1회 분량(Serving Size)의 표준화가 학교급식의 확대 실시와 더불어 질적 향상을 위한 중요한 사안으로 고려되어 본 조사를 부탁드리게 되었습니다.

귀 급식소에서 학생들에게 제공하고 있는 메뉴 중에서 본 조사의 내용에 해당되는 음식(또는 식품) 항목이 있는 경우, 그 해당음식(또는 식품)의 1인 1회 분량에 관하여 바쁘시더라도 성의껏 응답하신 후 동봉한 회신봉투에 넣어 1996년 9월 24일(화요일)까지 보내주시기를 간곡히 부탁드립니다.

감사합니다.

연구팀: 한국식품개발연구원 식품분석실 허우덕
연세대학교 식품영양학과 양일선
오산전문대학교 식품조리과 배영희

연락처: (02) 361-3121 (연세대학교 양일선 교수 연구실)
(0339) 370-2752 (오산전문대학교 배영희 교수 연구실)

I. 일반 사항에 대하여 응답하여 주시기 바랍니다.

1. 성별: ① 여 _____ ② 남 _____

2. 학력: ① 전문대졸 _____
   ② 4년제졸 _____
   ③ 대학원 재학이상 _____
   ④ 기타 (써주십시오) _____

3. 학교급식에서의 영양사로서의 총 경력: 약 _____ 년

4. 현재 근무하고 있는 학교에서의 영양사 경력: 약 _____ 년

5. 학교명: _____ 전화번호 ( ) _____ - _____

6. 근무교의 학교급식 실시 시작년도: 19_____년 _____월

7. 근무교의 설립형태: ① 공립 _____ ② 사립 _____

8. 급식시스템: ① 단독조리 _____ ② 공동조리 _____ ③ 공동관리 _____

9. 1일 평균 급식인원수 및 급식학년
   * 공동조리교나 공동관리교일 경우에는 학교별로 모두 기록하고, 단독조리교의 경우에는 본교(조리교)난에 기록하여 주십시오.

	국민학생수	교직원수	기타	급식학년
본교 (조리교)				학년 ~ 학년
비조리교 (순회근무교)				학년 ~ 학년
				학년 ~ 학년
				학년 ~ 학년
				학년 ~ 학년

10. 1일 평균급식비

** 공동조리교나 공동관리교 일 경우 학교별로 모두 기록해주십시오.

(단위: 원)

품목계정	총비용	국고지원	학부모지원
식품비			
우유비			
연료비			
운영비			
인건비			
기타			

II. 조리인력 및 작업관리

** 공동조리교나 공동관리교 일 경우 학교별로 모두 기록해주십시오.

1. (1) 급식업무 종사자 관련현황

직위	채용형태			자원봉사	인원수
	정규직	기능직	일용직		
영양사					명
조리사 또는 위생원					명
조리보조원(취사부)					명
고용원(기사 등)					명
운전원					명
기타(자모당번 등)					명

(2) 급식업무 종사자들의 근무 시작 및 종료 시간:

_____ 시 _____ 분 (시작) ~ _____ 시 _____ 분 (종료)

(3) 학부모들이 협조하는 작업에 해당되는 곳에 모두 V표를 해 주십시오.

① 조리 _____ ② 배식 _____ ③ 뒷정리 _____

(4) 급식업무 종사자 관리시 가장 어려운 점 2가지만 적어주십시오.

① _____

② _____

2. 배식관리

(1) 배식시간: _____ 시 _____ 분 ~ _____ 시 _____ 분

(2) 배식장소: ① 교실 ____ ② 식당 ____ ③ 기타(써 주십시오) _____

(3) 교실배식일 경우의 운반방법(해당사항 모두 ∨표해 주십시오):
① 엘리베이터 이용 _____
② 카트이용 _____
③ 보온카트이용 _____
④ 곤도라 이용 _____
⑤ 특별한 기구 없음 _____

(4) 배식담당(해당사항에 모두 ∨해 주십시오):
① 학생 _____ ② 조리원(보조원) _____ ③ 학부모 _____④ 기사 _____
⑤ 기타 (써 주십시오) _____

(5) 배식시 사용되는 도구(해당사항 모두 ∨표해 주십시오):
① 집게 _____ ② 국자 _____ ③ 주걱 _____ ④ 1회용 위생장갑 _____
⑤ 배식용 큰 수저 _____ ⑥ 기타(써 주십시오) _____

(6) 배식관리에 있어서 가장 어려운 점 2가지만 적어 주십시오.

① _____

② _____

3. 1일 급식을 위해 소요되는 평균 준비시간(검수, 전처리등): ____ 시간 ____ 분

평균 조리시간: _____ 시간 _____ 분

평균 배식시간: _____ 시간 _____ 분

평균 정리시간: _____ 시간 _____ 분
(세정, 청소 등)

III. 메뉴관리 (해당사항에 ∨표해 주십시오)

1. 조리과정에서 표준화된 조리법의 사용여부: ① 예 ____ ② 아니오 ____

2. 메뉴주기: ① 1주일 ____ ② 10일 ____ ③ 15일 ____ ④ 1개월 ____
⑤ 계절별 ____ ⑥ 메뉴주기를 사용치 않음 ____

3. 가공식품의 이용

종류	사용여부		사용빈도					
	한다	안한다	주2-3회	주1회	월2-3회	월1회	학기당2-3회	학기당1회
냉동햄버거고기속								
냉동만두								
냉동튀김류								
생선통조림								
어묵								
햄류								
야채통조림								
껍질처리된 야채								
카레								
김치류								
장류(된장,고추장)								
후루츠통조림								
빵류								
기타(써주십시오)								
_____								
_____								
_____								

4. 메뉴계획시 메뉴개발에 제약을 받는 정도(1, 2, 3, 4, 5)에 해당되는 번호에 ○표를 해 주십시오

항목	거의 안받음 ↓	약간받음 ↓	보통 ↓	많이받음 ↓	매우많이받음 ↓
1)급식학생 학년별 연령차이	1	2	3	4	5
2)학생들의 기호도	1	2	3	4	5
3)영양권장량	1	2	3	4	5
4)식품군의 구성	1	2	3	4	5
5)식품비	1	2	3	4	5
6)식재료의 구매	1	2	3	4	5
7)배식시의 적온급식	1	2	3	4	5
8)조리시간	1	2	3	4	5
9)조리종사원의 수	1	2	3	4	5
10)조리종사원의 기술	1	2	3	4	5
11)조리기구의 수량 및 용량	1	2	3	4	5
12)식중독위해	1	2	3	4	5
13)기타(써주시기 바랍니다) _____ _____					

5. 메뉴의 질적향상을 위해 학교급식에서 추진되어야 할 항목을 중요하다고 생각하시는 순서대로 1번부터 5번까지의 번호로 표시해 주십시오.

. 식단개발 _____ . 메뉴관리의 전산화 _____

. 선택메뉴(카페테리아식 배식) _____ . 조리기구의 다양화 _____

. 배식기구의 다양화 및 현대화(적온배식기구, 식판) _____

6. 메뉴평가시에 고려하는 항목을 중요하다고 생각하시는 순서대로 1번부터 7번까지의 번호로 표시해 주십시오.

. 기호도 _____ . 잔식량 _____ . 영양권장량 _____ . 급식비 _____

. 조리시간 _____ . 배식시간 _____ . 배식온도 _____

IV. 조리기기 및 시설 · 설비

1. 현재 매우 필요하나 구비되고 있지 않은 기기 또는 시설 . 설비 2가지만 적어 주십시오.

① _____

② _____

2. 다음의 기기 및 시설 중 구비되어 있는 경우에는 ∨표를 해 주시고 수량(갯수)를 적고 사용상의 견해에 관하여 ∨표해 주십시오.

조리기구명	구비여부 (∨)	수량 (갯수)	사용상의 견해(∨)		
			알맞다	부족하다	용량이 크다
냉장고					
온장고					
회전솥					
제반기					
종합취사기					
찜솥					
튀김기					
부침기					
제빵기(오븐)					
반죽기					
제면기(국수)					
분쇄기					
믹서					
야채절단기					
야채박피기					
세미기					
분유균질기					
자동세척기					
자동펌프(급수용)					
온수기(보일러)					
보온물통					
기구진열(보관)장					
식기장					
소독기					
씽크대					
조리작업대					
배식대(학급용)					
배식품운반차(수레)					
식탁(식당전용)					
발전기					
경운기					
옷장					
기타(써주십시오)					

V. 귀하의 학교급식소에서의 기호도가 높은 음식명을 3개씩만 선정하셔서 각 page마다 1가지 음식에 대해 다음의 내용들을 정리하여 적어 주십시오.

(1)

계절:	
음식명(1인분):	
재료명:	재료량(폐기량 감안):
조리방법 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	
총생산량(g)	
1인분량(g)	
배식방법 또는 사용도구	
주의 사항(비고)	

계절:	
음식명(1인분):	
재료명:	재료량(폐기량 감안):
조리방법 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	
총생산량(g)	
1인분량(g)	
배식방법 또는 사용도구	
주의 사항(비고)	

계절:	
음식명(1인분):	
재료명:	재료량(폐기량 감안):
조리방법 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	
총생산량(g)	
1인분량(g)	
배식방법 또는 사용도구	
주의 사항(비고)	

(2) 4월 중 1주일 메뉴에 대하여 적어 주십시오(1인분 재료).

요일		밥	국	반찬1	반찬2	반찬3	김치
월	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
화	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
수	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
목	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
금	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						

(3) 10월중 1주일 메뉴에 대하여 적어 주십시오. (1인분 재료)

요일		밥	국	반찬1	반찬2	반찬3	김치
월	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
화	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
수	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
목	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						
금	음식명						
	재료 및 양						
	1인분량						

(4) 1년치 메뉴명만을 복사하여 첨부해 주시기 바랍니다.
(1년치 가정통신문을 복사하여 보내주십시오)

여 백

『부록 2』 실험조리에 사용된 표준조리법

<표준 조리법>

009-07-19-02 고등어통조림

음식명: 고등어 무조림

재 료:	고등어	50g
(양념)	파	2g
	마늘	1g
	설탕	1g
	미림	약간
	무	15g
	생강	약간
	간장	5g
	물엿	1g
	참깨	약간

Recipe

1. 고등어는 내장제거하고 씻어서 먹기 좋은 크기로 썬다.
2. 무는 두툼하게 사각썰기한다.
3. 양념장을 준비한다.
4. 무를 밑에 깔고 고등어와 양념장을 켜켜로 넣는다.
5. 뭉근한 불에서 오래 졸이면 무의 색이 곱게 난다.

011-06-12-02 노가리

음식명: 노가리 튀김

재 료: 노가리 10g
튀김가루 1C
오이 1/4EA
간장 1T
설탕 1T
참기름 1t
깨소금 2t
식초 1T

Recipe

1. 방망이를 두드려 살을 부드럽게 한 후 편편하게 펴서 뼈를 바르고 손가락 마디만한 크기로 자른다.
2. 기름을 붓에 올려 180℃정도 되면 노가리 넣고 바삭하게 튀겨 망에 건져 기름을 뺀다.
3. 준비한 양념장에 노가리 절인 오이 넣어 뒤적이며 무친다.
   양념장을 그냥 얹어도 된다.

012-20-01-01 흑미

음식명: 흑미밥

재 료: 쌀 70g
흑미 10g

Recipe

1. 흑미는 깨끗이 씻어 물에 담가둔다.
2. 쌀은 깨끗이 씻어 물에 담가둔다.
3. 불린 쌀과 흑미를 넣고 밥을 짓는다.

013-20-01-02 (1)　완두(말린 것)

음식명: 완두콩밥
재　료:　쌀　80g
　　완두콩　5g

Recipe
1. 쌀・찹쌀을 씻어 올려 밥을 짓는다.
2. 완두콩을 따로 삶는다.
3. 밥을 낼 때 위에 삶은 완두콩을 얹어낸다.

013-20-01-02 (2)　완두(말린 것)

음식명:　콩샐러드
재　료:　흰콩캔　9g
　　완두콩캔　6g
　　오이　4g
　　땅콩　3g
　　옥수수캔　9g
　　마카로니　4g
　　마요네즈　13g
　　햄　4g
　　양파　3g

Recipe
1. 흰콩캔, 완두콩캔, 옥수수캔을 따서 소쿠리에 받쳐둔다.
2. 오이는 소금으로 비벼씻고 콩알 크기로 썬다.
3. 햄, 양파로 콩알 크기로 썬다.
4. 마카로니는 끓는 물에 기름, 소금 넣고 10분 삶아 찬물에 3-4변 헹군다.
5. 흰콩, 완두콩, 옥수수, 햄, 양파를 마요네즈와 함께 버무린다.

016-06-06-02 (1) 마른홍합

음식명 : 홍합초

재 료 : 말린홍합 6개
쇠고기 10g
참기름 1/5T
잣가루 1/5T

양념: 진간장 0.8T
물 40g
파(흰뿌리) 약간
마늘 약간
생강 약간
후추 약간
녹말 약간
물 1/5T

Recipe

1. 마른 홍합을 물에 담가서 불린 뒤에 틈에 끼어있는 모래를 빼내고 털을 잘라낸다.
2. 쇠고기는 납작납작하게 저며서 홍합과 같이 양념장으로 양념한다.
3. 냄비에 물을 붓고 간장과 설탕을 넣어 불에 올려 끓기 시작하면 쇠고기와 홍합을 넣어 약한 불에서 조린다.
4. 파의 흰부분을 2cm로 썰고 마늘과 생강은 편으로 썰어 ③에 같이 넣는다.
5. 거의 졸면 녹말을 물에 타서 넣어 걸죽하게 하고 참기름을 넣어 윤기나게 조린후 그릇에 담아 잣가루를 뿌려낸다.

016-06-06-02 (2) 마른홍합

음식명: 홍합미역국

재 료: 건미역 2g
홍합살 5g
국간장 2g
마 늘 1g
후추가루 약간

Recipe

1. 미역을 물에 불린 다음 깨끗이 씻어 잘게 썬다.
2. 홍합살은 소금물에 살살 흔들어 씻어 놓는다.
3. 솥에 미역과 간장을 넣고 볶은 다음 물을 넣고 끓인다.
4. ③이 끓으면 씻어 놓은 홍합과 마늘을 넣고 더 끓인 다음 간을 맞춘다.

018-07-01-01 콩나물국밥

음식명: 콩나물국밥

재 료:		
	콩나물	100g
	신김치	80g
	홍고추	5g
	풋고추	5g
	새우젓,계란	1개
	멸치다시다	약간
	갖은양념	

Recipe

1. 콩나물을 삶는데 소금, 멸치를 넣고 삶다가 김이 푹나면 콩나물을 얼른 건져 찬물에 담근다.
2. 삶은 콩나물과 그 국물은 따로 두었다가 사용한다.
3. 콩나물과 신김치는 따로 갖은 양념을 한다.
4. 뚝배기에 밥을 담고 그 위에 콩나물, 신김치, 파, 고추가루, 풋고추 등을 얹는다.
5. 그 위에 콩나물 국물을 끼얹어 준다.
6. 식탁엔 새우젓을 놓아 새우젓으로 간하여 먹게 한다.
7. 계란은 생계란을 깨서 밥위에 얹어 주면 좋다.

025-07-05-02 (1) 양송이버섯(can)

음식명: 느타리양송이볶음

재 료:	느타리버섯	50g
	양송이버섯	60g
	마늘	2쪽
	샐러리잎	약간
	소금	약간
	후춧가루	약간
	식용유	4큰술

Recipe

1. 느타리버섯은 딱딱한 줄기 끝을 잘라내고 냉수에 가볍게 씻은 다음 길쭉하게 손으로 찢어 놓는다.
2. 양송이버섯은 물기를 빼고 버섯모양을 살려 얄팍하게 저며 썬다.
3. 마늘은 곱게 다진다.
4. 프라이팬에 기름 2큰술을 두르고 뜨겁게 달구어서 다진 마늘(분량의 1/2) 을 넣고, 2-3번 정도 휘저은 다음 느타리버섯을 넣고 재빨리 볶는다.
5. 버섯에 기름이 돌게 볶아졌으면 소금과 후춧가루 약간씩을 넣고 조미하여 그릇에 담아놓는다.
6. 나머지 기름을 다시 프라이팬에 두르고 뜨겁게 달구어서 남겨두었던 다진 마늘을 넣고 잠깐 볶은 다음 ②의 양송이버섯을 넣고 센불에서 재빨리 볶으면서 소금과 후춧가루로 간을 맞춘다.
7. 접시에 볶아 놓은 느타리버섯을 담고 그 위에 양송이를 담아 샐러리잎으로 장식하여 상에 낸다.

025-07-05-02 (2)　양송이버섯(can)

음식명: 양송이오믈렛

재　료:		
	양송이버섯	8g
	오양맛살	6g
	당근	5g
	계란	40g
	버터	3g
	소금	약간

Recipe

1. 양송이버섯은 물기를 짠후 0.2*0.2cm 정도로 잘게 썬다.
2. 오양맛살은 양송이버섯과 마찬가지로 잘게 썬다.
3. 당근도 양송이버섯과 같은 크기로 썰어둔다.
4. 계란은 소금을 조금 넣어 잘 저어 준다.
5. 계란 풀은것에 ①,②,③을 넣고 잘 섞어준다.
6. 프라이팬에 버터를 넣고 녹인후 ⑤를 넣어 반정도만 익힌후, 프라이팬을 치면서 계란을 말아준다. 계란이 다 말리면 속까지 익혀낸다.

029-10-02-01　즉석생칼국수

음식명: 칼국수

재　료:						
	칼국수	25g	대파	4g	건다시마	0.5g
	홍고추	1g	간마늘	1.5g		
	풋고추	1g	국간장	1g		
	애호박	10g	가는소금	0.5g		
	깐양파	7g	다시멸치	3g		

Recipe

1. 다시멸치, 다시마로 다시국물을 낸 후 건져낸다.
2. 칼국수는 3cm로 썰고, 고추는 잘게 다지고 호박, 양파는 나박썰기로 하고 대파는 어슷썬다.
3. 국물이 끓으면 칼국수, 호박, 양파를 넣고 한 소큼 끓인 후 간을 본다.
4. 고추, 대파, 마늘을 넣고 마무리한다.

036-15-22-02 쇠고기갈비양념

음식명: 쇠갈비구이
재 료: 쇠갈비 250g
쇠고기갈비양념

Recipe

1. 쇠갈비는 되도록 연한 암소 갈비로 6cm 길이로 토막을 내어 흰색의 기름덩어리와 질긴 껍질을 떼어내고, 살을 0.5cm 정도의 두께로 얇게 저며서 잔칼집을 고루 넣는다.
2. 갈비에 쇠고기 갈비양념을 바른후 뜨겁게 달군 석쇠에 얹어서 양면을 고루 익혀 더울 때 바로 먹도록 한다: 숯불에 석쇠를 얹어서 직화로 굽는 편이 맛이 더 있다.

038-15-17-02 볶음고추장

음식명: 고추장볶음

재 료:			양념:		
	고추장	2컵		간장	1T
	쇠고기	250g		다진파	2t
	설탕	1컵		다진마늘	2t
	참기름	1/2컵		설탕	2t
				후춧가루	약간
				참기름	2t
				깨소금	1t
				생강즙	1/2T
				잣	2T

Recipe

1. 두꺼운 냄비에 고추장을 담아 뭉근한 불로 2-3시간 정도 주걱으로 저어가면서 충분히 볶는다.
2. 쇠고기는 곱게 다져 갖은 양념을 한다.
3. ①의 고추장에 설탕을 넣고, 10분쯤 뒤에 양념해 둔 쇠고기를 넣어 다 익을 때까지 더 볶는다.
4. 참기름 1/2 컵을 넣어 빛깔이 거무스름해질 때까지 볶아 백항아리에 넣어 두고 필요할 때마다 사용한다.

039-07-05-02 된장찌개

음식명: 달래두부된장찌개

재 료: 달래 10g
두부 30g
대파 5g
양파 5g
깐대합 10g
깐감자 10g
미더덕 5g
다시멸치 3g
된장 10g
고추가루 0.3g

Recipe

1. 다시멸치로 다시를 낸다.
2. 두부, 양파, 감자는 깍뚝썰기하고 대합은 굵게 다진다.
3. 국물이 끓으면 된장을 풀어 넣고 미더덕, 감자, 대합을 넣고 한소큼 끓인 후 양파, 두부를 넣고 간을 맞추고 달래, 대파를 넣어 마무리 한다.

040-07-05-02 해물탕

음식명: 해물탕

재 료:						
	가재	8g	쑥갓	2g	건다시마	0.5g
	꽃게	10g	대파	5g		
	오징어	15g	간마늘	1g		
	껍질홍합	15g	고추가루	1g		
	미더덕	5g	조선된장	5g		
	무우	20g	다시멸치	3g		

Recipe

1. 가재는 수염을 잘 손질한다.
2. 꽃게는 딱지를 분리하면서 잔털을 제거한다.
3. 껍질홍합이나 그외 해감이 있는 조개류는 껍질도 깨끗하게 손질해야 되지만 국솥에 넣기 전에 따로 끓여서 모래와 이물질을 분리해서 끓일 수가 있다.
4. 끓는 물에 손질한 해물을 넣고 한 번 더 끓여서 무, 된장, 고추가루를 넣고 간을 본 후, 마지막에 쑥갓, 마늘, 대파를 넣는다.

043-07-04-02 닭고기육개장

음식명: 닭개장

재 료:		
	닭	30g
	토란줄기	10g
	숙주	30g
	무	20g
	양파	10g
	대파	5g
	마늘	1g
	고추가루	1g
	참기름	0.3g
	식용유	약간

Recipe

1. 닭은 깨끗이 다듬어 푹 곤후 뼈를 추려내고 잘게 찢는다.
2. 토란줄기는 물에 불려서 씁쓸한 맛을 빼고 잘게 썰인다.
3. 숙주나물은 데쳐 잘게 썬다.
4. 무는 나박썰기하고 양파는 채썬다.
5. ②,③,④를 마늘, 고추가루, 참기름을 넣고 치댄다.
6. 고추가루는 식용유, 참기름에 볶아서 고추기름을 낸다.

047-10-02-01 감자수제비

음식명: 감자수제비

재 료: 감자 300g
물 2컵
소금 11.3g
감자 200g
호박 150g

Recipe

1. 감자는 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 강판에 갈아서 보자기에 꼭 짠다. 찌기는 따로 두고 감자물은 한편에 놓아 두어 녹말을 가라앉힌다.
2. 녹말이 가라 앉았으면 윗물은 따라내고 따로 두었던 감자 찌기와 녹말을 고루 섞고 소금으로 간을 하고 직경이 2.5cm 정도의 완자로 빚는다.
3. 한편 30g의 감자는 얄팍하게 나박김치 모양으로 썰고 물에 넣고 끓이면서 소금으로 간을 맞춘다.
4. 감자도 익고 잘 끓을 때에 준비한 완자를 넣고 호박도 채로 썰어서 같이 넣고 다시 한소끔 더 끓여 완자가 익어서 떠오르면 대접에 담아서 낸다.

048-18-12-02 들깻잎(can)

음식명: 깻잎장아찌

재 료:	깻잎 5장	양념:	생강채 30g
			마늘채 30g
			통깨 20g
			설탕 50g
			실고추 5g
			간장 80g

Recipe

1. 깻잎을 말끔히 씻어서 물기를 완전히 제거한 다음, 찜통에 소금물을 넣고 베보자기를 깔아 김이 오를 때 살짝 찐다.
2. 찐 것을 식혀서 한 장 한 장 펴 가며 양념을 바라, 차곡차곡 그릇에 담고 남은 양념과 간장을 붓는다.

053-01-03-03 쑥산자

음식명: 쑥산자

재 료: 찹쌀 1컵
쑥 적당량
설탕 1/4컵
식용유 적당량
물엿 1/2컵

Recipe

1. 찹쌀은 씻어서 1주일 정도 물을 갈지 않고 삭힌 다음 깨끗이 씻어 곱게 가루를 낸다. 가루는 체에 받친다.
2. 쑥은 물을 넣고 갈아 쑥즙을 내어, 설탕을 섞어 찹쌀가루에 부은 다음 반죽하여 찐다.
3. 쪄낸 떡은 절구에 쏟아 꽈리가 나도록 친다음 밀판에 0.5cm 두께로 민다.
4. 얇게 민 반죽을 5*5cm 정도로 썬다.
5. 한지를 깔고 반죽을 바짝 말린 다음 저온의 기름에 넣고 뒤집개로 눌러가며 서서히 온도를 높여 튀긴다.
6. 물엿에 설탕을 넣고 녹인 것에 튀겨낸 산자를 담갔다가, 찐 찹쌀을 말려 빻은 세반을 골고루 묻힌다.

054-07-04-02 꼬리곰탕

음식명: 꼬리곰탕

재 료:	쇠꼬리	250g	물	4컵
㉠	청장	2.5g	파	1뿌리
	소금	1.3g	마늘	3톨
	파(다진 것)	3.8g	소금	적당량
	마늘(다진 것)	2.5g	후추가루	적당량
	후추가루	약간	파(잘게썬 것)	적당량
	참기름	1.3g		

Recipe

1. 쇠꼬리는 살때에 폭을 4-5cm로 토막을 내서 산다.
   이것을 찬물에 담궈 핏물을 뺀다.
2. 두꺼운 솥이나 냄비에 물을 부어 펄펄 끓으면 쇠꼬리를 넣어 센불에서 끓인다. 국이 펄펄 끓어오르면 불을 줄이고 고기가 무를 때까지 서서히 끓인다.
3. 끓이는 도중에 파와 마늘을 크게 썰어서 넣고, 위에 뜨는 기름과 거품을 걷어낸다.
4. 쇠꼬리가 무르게 익어서 살이 뼈에서 쉽게 떨어질 정도가 되면 건져서 ㉠의 양념으로 무치고, 국물은 식혀서 기름을 걷어낸다.
5. 국물을 다시 불에 올려 ④의 양념한 꼬리를 도로 넣어 끓여서 대접에 담고 소금, 후추가루와 잘게 썬 파를 따로 담아 곁들여서 낸다.

055-07-03-01 북어죽

음식명: 북어죽
재 료: 1회용 북어죽 1개
물 5컵

Recipe
1. 큰냄비에 물을 붓고 끓인다.
2. 물이 끓으면 북어죽을 넣고 5-10분 정도 더 끓인다.
3. 북어죽이 다 끓은 후, 분말스프와 김,참기름을 넣어 잘저어준 뒤 간을 맞춘다.

058-07-04-01 손북어국밥

음식명: 손북어국밥
재 료: 1회용 손북어국밥 1개
물 적당량

Recipe
1. 먼저 물을 끓인다.
2. 물이 끓으면 분말스프와 건더기스프를 밥에 얹고 적당선까지 물을 부어준다.
3. 물을 붓고 15-20분 정도 후에 잘 섞은 후 간을 맞춘다.

061-15-22-03 피자소스

음식명: 토스트피자

재 료: 피자소스 25g
식빵 1쪽
피자치즈 1쪽
버터 5g

Recipe

1. 프라이팬에 버터를 넣고 녹인후 식빵을 넣고 살짝 굽는다.
2. 구운 식빵에 소스를 바른후 피자치즈를 얹어 전자렌지에 넣고, 피자치즈가 녹을 때 까지 구워준다.

062-07-02-02 쇠고기만두전골

음식명: 쇠고기만두전골

재 료:	쇠고기	60g	만두	3개
	㉠	진간장 9g	표고버섯	4g
		설탕 5g	무	20g
		파(다진 것) 6g	당근	¼개
		마늘(다진 것) 5g	숙주	20g
		깨소금 2g	참기름	적당량
		후추가루 1g	소금	적당량
		참기름 5g	양파	½개
	실파	10g	달걀	1개

Recipe

1. 쇠고기는 채썰고 표고버섯도 불려 기둥을 떼고 굵은채로 썰어 고기와 함께 ㉠으로 양념한다.
2. 무와 당근은 5cm길이의 굵은채로 썰고 숙주는 머리와 꼬리를 떼고 각각 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐내어 소금과 참기름에 무친다.
3. 양파는 길이로 채썰고 실파는 5cm길이로 썰어 놓는다.
4. 전골냄비에 쇠고기와 채소들을 같은색이 서로 마주보게 색스럽게 돌려 담고 만두를 넣고 잣을 얹은 다음 육수에 간을하여 더운 장국을 부어 끌이다가 달걀을 중아에 깨뜨려 넣고 반숙이 되면 보시기에 덜어 먹는다.

065-06-05-02 흰곤약

음식명: 곤약조림

재 료: 곤약 1단
진간장 4T
다시마 10*10cm
설탕 1T
물 4T

Recipe

1. 곤약은 끓는물에 데쳐 씻은후 물기를 빼고 2*5cm 크기로 얄팍하게 썬다음 가운데에 길게 칼집을 내어 한끝은 위에서 아래로, 또 한끝은 아래에서 위로 칼집상이에 밀어 넣어 모양을 만든다.
2. 다시마는 젖은 행주로 깨끗이 닦아 1*10cm 크기로 오린다음 가운데를 한번 묶는다.
3. 냄비에 간장 4T와 설탕 1T를 넣고 물을 섞은 다음 준비한 다시마와 곤약을 넣고 뭉근하게 조린다.

067-15-22-02 진육수

음식명: 들깨무채국

재 료:	진육수	2g
	들깨	5g
	무	40g
	참기름	0.2g
	소파	2g
	마늘	0.5g
	후추가루	0.01g

Recipe

1. 진육수를 물에 넣어 국물을 우려낸 후 건져낸다.
2. 들깨를 깨끗이 씻은 후 믹서기에 곱게 갈아 고운 체에 받쳐 국물을 준비한다.
3. 무는 가늘게 채썬 후 참기름에 볶는다.
4. ③에 걸러놓은 들깨물을 넣고 소파, 마늘, 후추가루, 소금으로 간을 맞춘다.

068-05-04-01 삼계탕

음식명: 삼계탕

재 료:	닭	30g
	찹쌀	15g
	수삼	3g
	대추	3g
	깐밤	3g
	통마늘	2g
	소금	2g
	후추가루	0.1g

Recipe

1. 닭은 목 껍질을 벗기고, 가슴을 펴서 기름기, 항문주위를 제거한다.
2. 수삼, 대추, 깐밤은 씻어 잘게 썬다.
3. 닭은 물을 자작히 잡아 푹 살아 건져서 뼈를 발라낸다.
   뼈는 국물을 넣고 비벼 다시물을 다시 국물에 넣는다.
4. 찹쌀은 고들하게 밥한다.
5. 국물이 끓으면 고기를 넣고 저어 떠오르면 찹쌀, 수삼, 대추, 깐밤을 넣고 저어 빡빡하게 되면 소금, 후추로 간한다.

078-10-02-01 생우동

음식명: 생우동
재 료: 1회용 생우동 1개
물 적당량

Recipe
1. 먼저 물을 끓여준다.
2. 물이 끓으면 그릇에 우동면을 넣고 물을부어 2-3번 저어 면을 풀어준 뒤, 물을 따라낸다.
3. 물을 버린후 분말스프, 액성스프,건더기 스프를 넣고 다시 끓는 물을 적당량 넣어준다.
4. 5분정도 기다린후 잘 섞어 준다.

080-08-05-02 (1) 조미유부피

음식명: 유부된장국

재 료: 유부 1.3g
어묵 20g
다시멸치 3g
대파 5g
깐양파 5g
양배추 3g
간마늘 1.5g
쑥갓 2g
조선된장 7g
소금 0.5g
홍고추 05g
무 1.7g

Recipe

1. 다시멸치로 다시국물 낸 후 건져낸다.
2. 유부, 어묵, 양파, 양배추는 나박썰고 대파, 쑥갓을 송송썰고 홍고추는 잘게 다진다.
3. 국물이 끓을 때 양배추, 무 넣고 한소큼 끓인 후 유부, 어묵 넣고 끓이다 된장 넣고 간보고 홍고추, 대파 넣고 마지막에 쑥갓 넣는다.

080-08-05-02 (2)　조미유부피

음식명: 유부조림

재　표:		
	유부	15g
	깐잔파	1g
	통깨	0.3g
	깐마늘	0.5g
	식초	2g
	설탕	2g
	진간장	2g
	청주	1g

Recipe

1. 유부는 먹기 좋은 크기로 잘라서 끓는 물에 데쳐 물기없이 꼭 짜 놓는다.
2. 마늘, 식초, 설탕, 진간장, 청주를 끓인다.
3. 끓으면 유부 넣고 졸이면서 잔파 썰어 넣는다.
4. 통깨 뿌린다.

083-07-04-02 꽃게탕

음식명: 꽃게탕

재 료:		
	꽃게	15g
	조선된장	10g
	무	20g
	양파	10g
	대파	5g
	고추가루	0.5g
	풋고추	1g
	간마늘	1.5g
	소금	1g
	쑥갓	1.5g
	홍고추	1g
	다시멸치	3g

Recipe

1. 다시멸치로 다시를 낸다.
2. 무는 나박하게 썰고, 양파는 적당히 썰고 홍고추, 풋고추는 어슷썰기 한다.
3. 끓으면 무를 넣고 한소큼 끓인 후 된장 푼 것을 넣는다.
4. 꽃게는 깨끗이 씻어 넣는다.
5. 양파, 마늘, 풋고추를 넣고 간을 맞춘 후 대파, 쑥갓을 넣는다.

094-18-15-02 꼴뚜기젓

음식명: 꼴뚜기젓
재 료: 꼴뚜기 200g
소금 30g

Recipe
1. 꼴뚜기는 빛깔이 검고 껍질이 투명하고 광택이 나는 신선한 것을 골라서 소금물에 살살 흔들어 씻어서 소쿠리에 거져 물기를 뺀다.
2. 작은 항아리나 용기에 소금을 한켜 깔고 꼴뚜기를 고루 펴서 한켜 놓는다. 이어서 소금과 꼴뚜기를 반복하여 켜켜로 넣고 제일 위에 소금을 뿌려서 서늘한 곳에 보관하여 한 달 이상 두어 충분히 삭힌다.
3. 잘 삭은 꼴뚜기젓은 물에 헹구어 건져서 물기를 거두고 몸체에 들은 뼈를 빼낸다. 먹통을 떼어내고 채로 썰어서 다진 풋고추, 다홍고추, 파, 마늘, 식초, 깨소금 등을 넣고 무쳐서 밥 반찬으로 한다.

098-07-04-02 갈비탕

음식명: 갈비탕

재 료:			양념:		
	쇠갈비	250g		파	약간
	파	1뿌리		마늘	2쪽
	청장	적당량		참기름	약간
				소금	약간
				후춧가루	약간

Recipe

1. 쇠갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀 다음 칼집을 넣고 큼직하게 토막낸다.
2. 양념에 넣을 파와 마늘은 깨끗이 다듬어 곱게 다진다.
3. 큰냄비에 물을 충분히 붓고 쇠갈비를 넣어 센 불에서 끓인다. 거품이 생기면 걷어 내면서 갈비가 푹 무르고 국물 맛이 어우러 질 때까지 오랫동안 끓인다.
4. 갈지는 건저내어 식히고, 국물은 식혀 위에 뜬 기름을 체어 베보자기를 깔고 밭쳐 거른 다음 다시 끓인다.
5. 푹 곤 갈비는 먹기 좋은 크기로 썰어 다진파. 마늘, 참기름, 소금, 후춧가루를 넣고 각각 골고루 무친다.
6. 국물이 끓으면 양념한 갈비를 넣고 창장으로 간한다음 맛이 들도록 다시 한 번 끓인다.
7. 불에서 내리기 직전에 어슷 썬 파를 넣는다.

자 체 평 가 의 견 서

미국에서 시행되고 있는 FDA 영양성분 표시제도는 94.5.8부터 국내에 유통되는 모든 식품에 대해 소비자가 이를 알 수 있도록 필요한 영양성분의 함량 및 이를 섭취하였을 때 일일 영양권장량에 대한 섭취 정도를 % 단위를 표기하도록 의무화하였다. 따라서 미국내에서 생산되는 제품뿐만 아니라 수입되는 모든 식품에도 이 규정이 적용되어 미국내의 생산업체나 미국에 식품을 수출하는 모든 업체에게 여러 가지 측면에서 크게 부담이 되고 있다.

미국이 이같은 법을 만들어 시행함에 따라 미국내로 수출하고 있는 여러 나라의 식품은 이같은 시행에 동참해야 할 뿐만 아니라 이는 결국 전세계적으로 확산되어 갈 것으로 보이므로, 이같은 세계적인 흐름에서 볼 때 이같은 영양표시제도가 한국도 시대적으로 필요함을 알 수 있다. 따라서 우리나라 식품의 일회섭취량에 대한 체계적이고 정확한 산출은 우리나라 식품의 수출지원을 위해서 뿐만 아니라 반드시 연구되어야 할 시급한 과제이다.

현행 제도에서 가장 시급한 것은 정부입장에서 볼 때 수출진흥에 차질을 가져오지 않도록 우선적으로 수출식품의 영양성분표시제도를 위한 1인 1회 분량의 산정으로서 우선적으로 수출되고 있는 식품을 대상으로 1인 1회 분량을 계산하고, 이는 결국 향후 우리나라 모든 가공식품에 적용될 영양성분표시제도를 위한 1인 1회 분량의 설정을 위한 기초작업이라고도 할 수 있다.

많은 단체급식소와 위탁업체들이 급식에 따른 잔식량 감소와 원가절감의 방안으로 음식의 정확한 1인 1회 분량에 대한 자료 필요성이 요구되고 있는 시점에 우리나라에서 제조되는 400여가지에 대한 1인 1회 분량 설정은 기초조사라는 면에서 그 범위 및 대상의 다양함이 큰 평가를 받을 수 있을 것으로 사료된다.

또한 본 연구는 우리나라 식품의 1인 1회 분량을 산정할 수 있는 방법론적 설정과정을 제시하였으며, 또한 400여 가지의 다양한 식품의 1인 1회 분량 설정은 우리나라 모든 식품에 적용할 수 있는 data base를 구축하였다는 의미에서도 그 기대효과 및 활용도가 크리라 예측된다.

제4장: 우리 나라 식품의 수출현황 및 FDA 제도 조사

연구책임자 : 이 성재
(한국 가공식품 수출협회)

목 차

제1절: FDA 영양성분 표시제도 및 SERVING SIZE 제도

1. 조사의 목적과 필요성

UR타결과 WTO출범으로 인한 세계각국의 모든 상품은 국경없는 경쟁체제와 무역 분쟁에서 살아남기 위하여 눈에 보이지 않는 통일된 규격화 작업이 진행되고 있다. 이러한 관점에서 볼때 미국에서 94년 5월 8일부터 강제적으로 실시된 모든 식품의 영양표시(Nutrition Facts)의무 규정은 93년 1월 6일 발표된 관보의 내용을 근거로하고 있다. 미국에서 시행된 영양표시 제도는 미국내 유통 되는 모든식품에 대하여 소비자가 쉽게 알수 있도록 정해진 규격내에 영양소의 함량및 섭취 일일 권장량을 % 로 표기 하도록하고 영양성분의 의무 표시와 임의 표시를 분리하였다. 미국 FDA가 발표한 내용중 일회 섭취량의 참고량은 4세 이상의 1회 섭취시 통상적으로 소비하는 양을 참고하여 기준을 만들었으며 이는 오랜기간 동안 국민의 식품소비 조사 자료를 근거로 하였다.

이러한 FDA의 영양표시 중 우리나라의 식품은 미국의 식문화와는 유사성이 없기 때문에 우리의 전통식품이나 일상의 가공식품에 대한 정확한 1회 급여량을 책정 하는것은 어려운 일이므로 이에 대한 조사와 연구로 FDA에서 규정된 139개 식품군에 따라 우리식품을 분류하고 또한 기초영양 조사를 통하여 우리의 식품도 1회급여량을 정한다는 목적에서 이조사가 시작되어 체계적인 산출을 한다면 UR극복을 위한 수출업계의 지원 및 식량수급 정책에 기초적인 자료가 될것이다. 우리식품의 세계화를 위해 모든 수출식품에 대한 1회 섭취량의 산출로 수출증

대는 물론 우리식품의 위상을 알리는 계기가 될것이며 이에 수반된 조사연구는 정부의 지속적인 지원 아래 이루어져야 한다.

2. 조사방법

미국의 식품관련 단체나 개인연구소 등에서는 식품업계를 대상으로 설명회 및 영양표시 실시요령에 대한 교육 캠페인을 활발하게 전개하고 있는바 Food Labeling 규정중 Serving Size 에 대한 조사를 위해 다음과 같이 실시하였다.

가. 영양표시와 가장 밀접한 관련부서인 미국 와싱톤 소재 FDA의 Office of Food Labeling, Center for Food Safety and Applied Nutrition을 방문하여 영양표시 실시 이후의 문제점 및 수입식품의 수출국의 1회 급여량 산정 방법에 대한 논의및 해결방법 문의,
Serving Size 담당 박사 1명 실무자 1명

나. 영양표시 관련및 정부 발행 관보의 보급처인 GPO(Goverment Publishing Office)을 방문 하여 관련서적 구입

다 우리의 식품을 분석하여 영양표시 작업을 다른 연구소에 비해 많이한 미국의 개인연구소 2개소를 방문하여 1회 급여량 산정 방법과 작업완료된 우리 식품의 영양표시 양식을 구함

라. 세계적으로 유명한 식품 전시회인 FMI 에 참석하여 외국수출 상

품의 영양표시 및 미국상품의 표시사항 점검

마 미국내 대형 식품점에서 영양표시 상태 점검 및 쌤플 구입

상기와 같은 방법으로 조사하여 이를 근거로 Serving Size 에 대한 실행 방법과 실제 응용에 대한 데이타를 구하였다.

3. FDA의 1인 분량(Serving Size)에 대한 조사 요약

가. 연구 과제명 : 수출지원을 위한 우리나라식품의 Serving Size 산정에 대한 연구과제중 FDA 제도조사

나. 조사 기간: 1995년 3월 - 1995년 11월

다. 조사 내용: 1990년 제정된 연방 식품 라벨법(NLEA : Nutrition Labeling and Education Act)은 면제 되지 않은 모든 식품에 표시 의무화와 강제 표시 영양소의 변경및 종류가 다양해 졌다. 영양표시는 Nutrition Facts 라는 정해진 양식을 지정 하였고 임의로 1인 분량을 결정하여 표시 하던 방법을 개선하여 139개 식품군을 분류하여 통상 1회 섭취하는 참고량을 제시하고 이를 이용하여 정해진 방법에 의해 결정하여야 한다. 식품표지와 표시상에 사용되는 영양소 함량과 표현 가능한것과 불가능한것의 조건을 제시하고 건강관련 강조표시는 허용기준과 청원제도를 시행하였고 원재료및 표기 방법에 대한 규정도 제시하였다. 또한 쥬스의 함량비율표기와 명칭에 관한 규정내용은 미국

민의 다량 소비품에 대한 배려가 있음을 알수 있다.

라. 조사 결과 : FDA의 규정 자체가 어렵고 또한 영양에 관한 전문성으로 우리나라의 중소 업체나 산지가공업체가 이규정을 이해 한다는 것은 어렵고 본 조사연구의 주관처인 한국식품개발연구원이 모체가 되어 우리국민의 기초영양은 물론 수출상품에 대한영양표시의 전반적인 지원체계강화로 농업부문의 수출고를 높이는 전기가 마련되어야 하며 우리도 이제 식품위생과 영양표시에 관련된 규정이 강화 되어야할 시점이다.

4. FOOD LABEL 에 대한 CFR 101조 내용

101.1조 - 식품포장의 전면에 표시내용

101.2조 - 식품포장의 정보면 표시내용

101.3조 - 포장형태에 따른 라벨모양

101.4조 - 식품 성분에 대한 명칭

101.5조 - 식품의 제조자, 장소, 분배자에 관한사항

101.6조 - 표준화 제품의 성분에 대한 명칭

101.8조 - 식품 제공가는 횟수에 관한 표기사항

101.9조 - 식품의 영양표시중 대상자, 표기, 양식, 특별양식허용, 감시에 관한규정, 특별표시, 면제, 허위표시사항

101.10조 - 식당용 음식의 영양표시

101.11조 - 사카린과 소금의 경고표시

101.12조 - 통상소비 참고량

101.13조 - 소디움 표시 및 강조표시 일반규정

101.14조 - 건강 강조표시 일반요구사항

101.15조 - 특별영양성분에 대한 표시요구사항

101.17조 - 경고표시에 관한사항

101.18조 - 오기표시에 관한사항

101.22조 - 식품의 조미료, 향료, 착색, 방부제 표시에 관한사항

101.25조 - 식품의 지방, 지방산, 콜레스테롤 함량 표시사항

101.29조 - 유태인 율법식품의 표시사항

101.30조 - 쥬스 표기사항

101.33조 - 조합식품의 디 에테로아스코빈산에 관한 표시사항

101.35조 - 가수분해한 식물단백식품과 구르타민산 사용 식품표기

101.42조 - 과일, 채소, 생선의 영양표시

101.43조 - 과일, 채소, 생선의 강제 표시사항

101.44조 - 미국의 과일, 채소, 생선의 중요품목 20개의 정의

101.45조 - 과일, 채소, 생선의 강제표시 가이드 라인

101.70조 - 건강 강조표시 신청

101.71조 - 인정되지 않는 강조표시사항

101.72조 - 골다공증과 칼슘 강조표시사항

101.73조 - 식이지방과 암 강조 표시사항

101.74조 - 소디움과 고혈압 강조표시사항

101.75조 - 식이불포화 지방, 콜레스테롤과 관상동맥혈전증 강조 표시

101.76조 - 섬유소가 있는 곡류, 과일, 채소와 암의 강조표시사항

101.77조 - 과일, 채소, 곡류의 용해섬유소와 관상동맥 혈전증 표시

101.78조 - 과일, 채소와 암의 강조표시

101.100조 - 영양표시 면제

101.103조 - 영양표시 면제신청시 특별요구사항

101.105조 - 면제시 실중량의 표시

101.108조 - 임시면제에 관한 사항

5. 영양 표시 양식[101.9(d)]과 내용

①

Nutition Facts

Serving Size 1/3 cup(44g)

② Servings Per Container about 10

Amount Per Serving

Calories 70 Calories from Fat 10

	%Daily Value
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0 g	0%
Cholesterol 40mg	13%
④ Sodium 160 mg	7%
Total Carbohydrate 13 g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 3g	

⑤

Vitamin A 0%	•	Vitamin C	0%
Calcium 4%	•	Iron	0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300mg	375g
Dietary Fiber		25g	30g

⑥

Calories per gram

⑦ Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

①표제-Nutrition Facts로 새로 표시된 규정의 정보임을 표시

②1인 분량-가정에서 흔히

③이용되는 측정법과 미터법을 제시하고 실제 국민이 섭취하는 양을 근거로 결정

③지방에서 오는 칼로리 소비자가 지방으로 부터 30 % 이하의 칼로리를 섭취하는데 도움이 된다.

④영양소 목록-미국인의 건강과 관련해 가장 중요한 영양소를 선택

⑤1일 권장량 비율 - 하루 동안 식사 기준을 제시

⑥1일 권장량-새로 도입된것으로 자신에게 맞는 섭취량 조절

⑦ 지방,탄수화물,단백질의 1g당 칼로리 환산계수

6. FDA 1인 분량 규정에 대한 최종발표 내용
(93년 1월 6일 연방 관보)

가. 관보 발표 일자: Federal Register vol 58 no. 3 Wed Jan 6. 1993

나. 관보 내용: 1인 분량(Serving Size)과 참고량(Reference Amount)에 대한 최종 규정과 규제 사항의 요약과 함께 발표 하기까지의 의견수렴 내용 을 담은 발표 로써 수정된 영양표시(Nutrition Label)의 규정은 다음과 같다.

(1) 1인 분량은 한번 섭취하는 통상 소비량을 참고한다.
(2) 참고량은 139개 식품군을 참고 한다.
(3) 1인분량인 식품은 참고량을 표준으로 한다.
(4) 1인 분량의 표시는 가정용 단위와 미터로 표시 한다.
(5) 제공가능 횟수를 표시해야 한다.
(6) 참고량을 기초로하여 저염(Low Sodium)과 같은 강조 표시를 할수있 다.
(7) 1인 분량의 표시단위는 미국단위인 온스(oz)와 액상 온스(floz)를 사용 한다.
(8) 영양표시를 하는 영양소는 100g또는 100ml의함량을 선택 하여 1인 분량으로 한다.

이상의 사항들은 1990년의 영양표시 및 교육법으로 공표 하며 실시실은 1994년 5월 8일로 한다.

다. 결정 배경 - FDA 의 식품영양 표시 규정집 21 CFR 101 조항을

최종발표하기 까지는 지속적인 통상소비 참고량을 확정 하기 위하여 미농무성(UDSA)은 1977-1978 과 1987-1988 미국전체의식품 소비 패턴과 형태를 조사하였으며 미보건국(DHHS)과 미농무성(USDA)은 의약협회(IOM)와 계약을 맺어 1인 분량(Serving Size)과 가정용 소비단위에 대한 자료를 수집하고 FDA는 연방 공청회 및 주 공청회의 의견내용을 수집, 생산자, 수출자소비자 및 식품 관련단체등의 영양표시에 대한 의견수렴과 함께 FDA에 제시된 200개 안건의 타당성을 처리한 최종안과 139개 식품군의 참고량을 기준하여 1인분량을 결정할수 있는 규정을 완성하여 발표하게 되었다.

라. 경과조치 - FDA는 93년 1월 6일 확정안을 발표한 후에도 4월 1일과 2일에 거쳐 수정안을 관보에 공표한바 있고 미터법에 의한 라벨표시 요구 사항에 대한 발표가 93년 5월 21일 관보에 발표하였다. 94년 상반기 중에 건강식품에 대한 최종안을 발표할 예정이다.

마. 대책 - 수동적인 자세로 따라 가기 보다는 국민건강과 바람직한 식생활을 유도하기 위해 적극적인 자세로 우리의 기능도 강화 되어야 하겠으며 수시로 변경되는 FDA 규정을 신속하게 대처하기 위해 FDA에서 발행되는 Federal Register, FDA Consumer, FDA Consumer Focus on Food Labeling 등과 같은 발간물은 정기 구독하여 변경사항에 대처하고 나아가 우리나라 식품을 선진화 시켜야 하겠다.

7. 1인 분량 결정 및 표기 방법

가. 1인 분량 표시 단위 [101.9 (b)(2)]

구 분	제품의 예	단 위	비 고
별도 단위 제품	사과, 쿠키, 머핀	참고량에 가까운 정수 단위	원래크기가 다양한 생선은 온스량으로 표시
나누어 먹는 제품	케익, 파이, 피자, 양배추, 메론	참고량에 가까운 분수	
벌크 제품	씨리얼제품, 밀가루, 설탕, 농축식품	참고량에 가장 가까운 가정용 단위	음료는 Fl oz로 음료 이외에는 식품별 사용가능 가정용 측정단위

나. 1인 분량의 반올림규칙

(1) 낱개단위 - 참고량의 50% 이하 (1인 분량)

참고량의 50% 이상~67% 미만(1인 분량의1단위 혹은 2 단위)

참고량의 67% 이상~200% 미만 (1단위의 1인 분량)

참고량의 200% 이상 (한번에 먹을수 있으면 1단위 1인분)

(2) 가정용 단위 - CUP (⅓ 혹은 ¼컵 간격으로 표시)

Table Spoon(Tbsp)(2Tbsp 이상 ¼ 미만-정수 Tbsp 표시)

Tea Spoon(Tsp)(1과2 Tsp 사이는 1, 1⅓, 1½, 1⅔, 2 로 표시)

Fluid Ounce(Floz)(정수 간격), Ounce(oz)(0.5 oz 간격)

(3) 미터단위 - ml / g / mg (가장 가까운 정수)

(4) 제공횟수 - 0.5 serving 간격(2~5 인분 경우) 그 이상은 정수 반올림 경우 "about"표시

다. 1인 분량및 제공횟수 산정 방법

(1). 소형 단독제품(머핀, 빵, 사과등 - 자연물인 피클종류는 제외)

- 참고량의 개수를 기준한다.
- 가정용단위로는 몇개, 조각, 편 등으로 표시
- 캔제품의 참고량을 참조하여 1회 공여량이 넘으면 2회로 표시

(2). 단독제품중 자연물 가공품(생선, 조개류, 피클류 등)

- 참고량의 가장 가까운 1회 급여량으로 한다.
- 온스 단위 캔은 잘 보이는 부분에 1 oz
  (28g 또는 약 몇 조각)

(3). 소분 가능한 대형 단독 제품 (피자 케이크, 메론, 양배추등)

- 참고량에 가까운 분수 단위로 표시
  1/2, 1/3, 1/4, 1/5, 1/6 혹은 더 작은 것은 2개 혹은 3개로 표시

(4). 비 단독 대형 제품(곡류, 밀가루, 건조믹스제품, 농축액 등)

- 참고량을 기준으로 가정용 단위에 가까운 량으로 표시
- 피자 크러스트와 같은 건조믹스 제품의 경우 믹스의 참고량에서 분수로 표시
- 팬케익 믹스와같이 작은 건조 믹스제품의 경우 계량컵의 단위 표시

⑸. 주식용제품(Meal/Main Dish)

- 1회용 용기 및 포장지 사용
- 참고량을 기준하여 2회용일 경우 용기및 포장지 고려

⑹. 1회용의 다양한 포장제품

- 참고량에 가까운 1인분량 표시
- 온스단위 캔제품은 잘보이는 부분에 표시 1oz(28g)

⑺. 복합제품(팬케이크와 시럽등)

- 참고량은 주성분이 많은것을 기준으로 결정
- 1인 분량은 복합제품의 참고량기준
- 그람과 액상온스의 결합제품은 온스로 표시

⑻. 반올림 제품

- 참고량을 기준 하여 정수 표시 원칙
- 제공횟수에 사용(예 1.6회 약2회)

라. 1인 분량의 참고량 결정원칙[101.12조]

⑴. 4세 이상인 자를 위한 참고량은 통상소비하는 식품의 양을 반영한 것으로 국민식품 섭취조사 자료를 근거로 하였다.

⑵. 영아나 4세 미만의 참고량은 10개월 미만이나 1~3세 아동이 1회 섭취 소비하는 통상의 소비량을 반영한것으로 적절한 국민식품조사 자료를 근거로 하였으며, 유아용 참고량은 특별히 조제 혹은 가공한

식품에만 쓴다.

(3). 적절한 국민식품 섭취조사에는 관련 인구집단의 인구학적이나 사회경제학적 특성을 살린 표본의 수가 포함되어 있으며 실제섭취자료에 근거한것이다.

(4). 1회 통상소비량 결정시에는 1회 소비량의 평균 중위수 및 최대 공약수를 고려하였다.

(5). 조사자료가 불충분할 경우 다음 정보자료가 포함 되었다.

㈎ 권위 있는 조직이 권장한 분량

㈏ 제조업자나 식료품업자가 사용한 1인 분량

㈐ 동일제품이나 유사제품의 타국 사용 1인 분량

(6). 참고량과 제품표시 1인 분량은 가식부분만을 근거로 한다.

(7). 참고량은 그 식품의 주 사용 목적에 근거한다.

(8). 식품의 원재료로 소비되는 형태의 제품의 참고량은 사용형태를 기준

(9). 사용목적, 제품특성 및 통상소비량이 유사한 식품은 동일한 참고량을 갖는다.

주서 : 국민식품섭취조사국 NFCS(Nationwide Food Consumption Survey)

8. 139개 식품군의 참고량[4)]

제 품 군	참고량	표 지 문 구[5)]
제 과 류 Biscuits, croisaants, bagels, tortillas, soft bread sticks, soft pretzels, combread, hush puppies.	55g	___piece(s) (___g)
Breads(excluding swest quicktype). rolls	50g	___piece(s) (___g) for sliced bread and distinct pieces (e.g., rolls): 2oz(56g___inch slice) for unsliced bread
Bread sticks-see crackers Toaster pastries-see coffee cakes Brownies	40g	___piece(s) (___g) for distinct pieces fractional slice(___g) for bulk
Cakes, heavy weight (cheese cake:pineapple upside-down cake:fruit, nut, and vegetable cakes with more than or equal to 35percent of the finished weight as fruit, nuts, or vegetab-les or any of these combined)[6)]	125g	___piece(s) (___g) for distinct pieces(e.g., sliced of individually packaged prducts) ___fractional slices(___g) for large discrete units
Cakes, medium weight (chemically leavened cake with or without icing or filling except those classified as light weight cake:friut, nut, and vegetable cake with less than 35percent of the finish- ed weight as fruit, nuts, or vegetables or any of those combined:light weight cakewith: Boston cream pie:cupcake:eclair, cream puff)[7)]	80g	___piece(s) (___g) for distinct pieces(e.g., cupcake) ___fractional slices(___g) for large discrete units
Cakes, light weight (angel food, chiffion, or sponge cake without icing or filling)[8)]	55g	___piece(s) (___g) for distinct pieces(e.g., sliced or individually packaged products); fractional sliced(___g) for large discrete units
Coffee cakes, crumb cakes, doughnuts, Danish, sweet rolls, sweet quick type breads, muffins, toaster pastries	55g	___piece(s) (___g) for sliced bread and distinct pieces(e.g., doughnut) 2 oz (58g visual unit of measure) for bulk products(e.g., unsliced bread)

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5]
Cookies	30g	___piece(s) (___g)
Crackers that are usually not used as snak, melba toast, hard bread sticks, ice cream cones[9]	15g	___piece(s) (___g)
Crackers that are usually used as snacks	30g	___piece(s) (___g)
Croutons	7g	__tbsp(s) (__g) or __cup(s) (__g), ___piece(s) (__g) for large pieces
French toast, pancakes, variety mixes	110g prepared for french toast and pancakes 40g dry mix for variety mixes	___piece(s) (___g): __cup(s) (___g) for dry mix
Grain-based bars with or without filling or coating. e. g, breakfast bars, granola bars, rice cereal bars.	40g	___piece(s) (___g)
Ice cream cones-see crakers Pies, cobblers, fruit crisps, tumovers, other pastries	125g	___piece(s) (___g) for distinct pieces fractional slice(___g) for large discrete units
Pie crust	1/6of 8inch crust 1/8of 9inch crust	1/6 of 8 inch crust(___g) 1/8 of 9 inch crust(___g)
Pizza crust Taco shells, hard Waffles		___fractional slice(___g) ___shell(s) (__g) ___piece(s) (___g)
음 료 Carbonated and noncarbonated beverages, wine coolers, waters.	240mL	8 oz (240ml)
Coffee of tea, flavored and sweetened	240mL prepared	8 oz (240ml)
곡류 및 곡식제품 Breakfast cereals(hot cereal type). hominy grits	1cup prepared: 40g plain dry cereal: 55g flavored sweetened dry cereal	__cup(s) (__g)
Breakfast cereals, ready-to-eat, weighing less than 20g per cup. e. g., plain puffed cereal grains.	15g	__cup(s) (__g)

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5]
Breakfast cereals, ready-to-eat weighing 20g or more but less than 43g per cup: high fiber creals containing 28g or more of fiber per 100g	30g	__cup(s) (__g)
Breakfast cereals, ready-to-eat, weighing 43g or more per cup : biscuit types.	55g	___piece(s) (__g) for large distinct pieces(e.g. biscuit type); ___cup(s) for all others
Bran or wheat germ Flours or cornmeal Grains, e.g., rice, bariey, plain	15g 30g 140g preparect; 45g dry	___tbsp(s) or ___cup(s) (__g) ___tbsp(s) or ___cup(s) (__g) ___tbsp(s)
Pastas, plain	140g prepared; 55g dry	___tbsp(s) (__g) or ___cup(s) (__g) for large pieces(e.g., large shell) or 2oz(56g/visual unit of measure) for dry bulk products(e.g., iasagna or spaghetti noodles)
Pastas, dry, ready-to-eat, e.g., fried canned chow mein noodles.	25g	___cup(s) (__g)
Starches, e.g., cornstarch, potato starch, tapioca, etc.	10g	1tbsp(8g) for cornstarch; 1tbsp(10g) for tapioca; 1tbsp(__g) for others
Stuffing	100g	___cup(s) (__g)
유제품과 그 대체식품 Cheese, cottage	110g	1/2cup(105g) for small curd; 1/2cup(113g) for large curd, low fat or with fruit added; 1/2cup(__g) for others
Cheese used primarily as ingredients, e.g. dry cottage cheese, ricotta cheese.	55g	1/3cup(48g) for dry curd cottage cheese; 1/4cup(62g) for ricotta cheese
Cheese, grated hard, e.g., Parmesan, Romano	5g	1tbsp(5g)
Cheese, all others except those listed as separate categories-includes cream cheese and cheese spread.	30g	___piece(s) (__g) for distinct pieces; __tbsp(s) (__g) for cream cheese and cheese spread 1 oz(28g/visual unit or measurs) for bulk
Cheese sauce-see sauce category Cream or cream substitutes, fluid Cream or cream substututes, powder Cream, half & half Eggnog	15mL 2g 30mL 120mL	1tbsp(15mL) 1tsp(2g) 2tbsp(30mL) 1/2cup(120mL) or 4 fl oz(120mL)

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5]
Milk, condensed, undiluted Milk, evaporated, undiluted Milk, milk-based drinks, e.g., instant breakfast, meal replacement, cocoa Shakes or shake substitutes, e.g. dairy shake mixes, fruit frost mixes Sour cream Yogurt	30mL 30mL 240mL 240mL 30g 225g	2tbsp(30mL) 2tbsp(30mL) 1cup(240mL) or 8 floz(240mL) 1cup(240mL) or 8 floz(240mL) 2tbsp(30g) 1cup(__g)
후 식 류 Ice cream, ice milk, frozen yogurt, sherbet all types, bulk and novelties(e.g., bars, sandwiches, cones).	1/2cup-includes the volume for coatings and wafers for the novelty, the varieties	__piece(s)(__g) for individually wrapped or packaged products); 1/2cup(__g) for others
Frozen flavored and sweetened ice and pops, frozen fruit juices:all type, bulk and novelties(e.g., bars, cups).	85g	__piece(s)(__g) for individually wrapped or packaged products; 1/2cup(__g) for others
Sundae Custards, gelatin or pudding	1 cup 1/2 cup	1cup(__g)__piece(s)(__g) for distinct unit(e.g., individually packaged products); 1/2 cup(__g) for bulk
후식용 토핑과 속 Cake frosting or icings	35g	__tbsp(s)(__g)
Other dessert toppings, e.g., fruits, syrups, spreads, marshmallow cream, nuts, dairy and nondairy whipped toppings.	2tbsp	2tbsp(__g)
Pie fillings	85g	__cup(s)(__g)
난류 및 그 대체식품 Egg mixtures, e.g., egg too young, scrambled eggs, omeletes. Eggs(all size)[9]	110g 50g	__piece(s)(__g) for discrete pieces __cup(s)(__g) 1 large. medium, etc. (__g)
Egg substitutes	An amount to make 1large(50g) egg	__cup(s)(__g)
지방 및 유지류 Butter, magarine, oil, shortenning	1 tbsp	1tbsp(14g) for butter, magarine or oil; 1tbsp(9g) for whipped butter or margarine 1tbsp(13g) for shortening

제 품 군	참고량	표 지 문 구[5]
Butter replacement, powder Dressings for salads Mayonnaise, sandwich spreads, mayonnaise-type dressing.	2g 30g 15g	__tbsp(s) (__g) 2tbsp(__g) 1tbsp(14g) for mayonnainse; 1tbsp(15g) for imitation mayonnaise ,mayonnaise-typed reesing or sandwich spread
Spray types	0.25g	About___ seconds spray(__g)
생선, 조개류, 야생조수류[10], 육류, 가금류 또는 가금류 대체품 Bacon substitutes, canned anchovies[11], anchovy pastes, caviar	15g	___piece(s) (__g) for discrete pieces __tbsp(s) (___g) for others
Dried, e.g., jerky	30g	___piece(s) (__g)
Entrees with sauce, e.g., fish with cream sauce, shrimp with lobster sauc	140g cooked	___cup(s) (__g); 5 oz(140g/visual unit of measure) fl not mesureable by cup
Entrees without sauce, e.g. plain or fried fish and shellfish, fish and shellish cake	85g cooked 110g uncooked	___piece(s) (__g) for discrete pieces; ___cup(s) (__g) ___oz(__g/visual unit of measure) fl not mesurable by cup[13]
Fish, shellfish or game meat[10], canned[11]	55g	__piece(s) (__g) for discrets pieces ___cup(s) (__g); 2 oz(58g/___cup) for products that are difficult to mesure the g weight of cup mesure(e.g., tuna); 2 oz(56g/__pieces) for products that naturally vary in size (e.g., sardines)

Substitute for luncheon meat, meat spreads, Canadian bacon, sausages and frankfurters.	55g	__piece(s) (__g) for distinct pieces (e.g., slices, links);
		___cup(s) (__g);
		2 oz (58g/visual unit of measure) for nondiscrete bulk product

Smoked or pickled[11] fish, shellfish or game meat[10], fish or shellfish spread. Substitutes for bacon bits - see miscelianeous category.	55g	___piece(s) (__g) for distance pieces(e.g, slice, links) or __cup(s) (__g); 2oz(56g/visual unit of measure) for nondiscrete bulk product

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5]
과일 및 과일쥬스류 Candied or pickled[11]	30g	___piece(s) (__g)
Dehydrated fruits-see snack category Dried	40g	___piece(s) (__g) for large pieces (e.g., dates, figs, prunes): ___cup(s) (__g) for small pieces (e.g., raisins)
Fruits for gamish or flavor, e.g. maraschino cherries[11]	4g	1 cherry (__g)
Fruit relish e.g., cranberry sauce, cranberry relish	70g	__cup(s) (__g)
Fruits used primarily as ingredients, avocado	30g	See footnote 13
Fruits used primarily asingredients, others (cranberries, lemon, lime).	55g	___piece(s) (__g) for large fruit; ___cup(s) (__g) for small fruits measurable by cup[13]
Watermelon	280g	See footnote 13
All other fruits (except those listed as separate categories), fresh, canned, or frozen.	140g	___piece(s) (__g) for large pieces (e.g., strawberries, prunes, apricots, etc.) ___cup(s) (__g) for small pieces (e.g., buleberries, raspberries, etc.)[13]
Juices, nectars, fruit drinks Juices used as ingridients, e.g., lemon juice, lime juice.	240mL 5mL	8 fl oz (240mL) 1 tsp (5mL)
콩 류 Bean cake (tofu)[11], tempeh	85g	___piece(s) (__g) for discrete pieces 3 oz (84g/visual unit of measure) for bulk products
Beans, plain or in sauce	130g for bean sauce or canned in liquid and refried beans; 90g for others.	1/2cup (__g)
기 타 Baking powder, baking soda, pectin Baking decorations, e.g., colored sugars and sprinkles for cookies, cake decorations.	1g 1/4 tsp or 4g if not measurable by teaspoon	1/4tsp (__g) ___piece(s) (__g) for discrete pieces; 1/4tsp (__g)

제 품 군	참 고 량	표 지 문 구[5]
Batter mixes,bread crumbs Cooking wine Drink mixes(without alcohol)	30g 30mL Amount to make 240mL drink(without ice)	___tsp(s)(__g)or __cup(s)(__g) 2tbsp(30mL) __floz(__mL)
Chewing gum[9] Meat. poultry and fish coating mixes. dry,seasoning mixes, dry.e.g.,chill seasoning mixes,pasta salad seasoning mixes.	3g Amount to make one reference amount of final dish	__piece(s)(__g) __tsp(s)(__g)or tbsp(s)(__g)
Salad and potato toppers,e.g.salad crunchies,salad crispins,substitutes for bacon bits.	7g	___tsp(s)(__g)
Salt, salt substitues,seasoning salts (e.g,garlic salt)	1g	___tsp(s)(__g); __piece(s)(__g)for discrete pieces(e.g.,individually packeaged products)
Spices,herb(other than dietary supplements)	1/4 tsp or 0.5g if not measurable by teaspoon	1/4 tsp(__g); __piece(s)(__g)if not measurable by teaspoons(e.g.,bay leaf)
혼합 음식(MIXED DISHES) Measurable withcup,e.g.,casseroles, hash,macaroni and chesse,pot pies, spagehtti with sauce,stews,etc.	1 cup	1cup(__g)
Not measurable with cup,e.g.burritos. egg rolls,anchilada,pizza,pizza rolls, quiche,alltypes of sandwiches.	140g,add 55g for products with gravy or saucetopping, .e.g.en-chilada with cheese sauce,crepe with white sauce[14]	__piece(s)(__g)for discrete pieces; __fractional slice(__g)for large discrete units
견실류 및 종실류 Nuts,seeds,and mixtures,alltypes: sliced,chopped,slivered,and whole.	30g	__pieces(s)(__g)for large pieces(e.g.,unshelled nuts); __tbsp(s)(__g)or ___cup(s) (___g)for small pieces (e.g.,peanuts,sunflower seeds)
Nut and seed butters,pastes,or creams	2 tbsp	2 tbsp(__g)
Coconut,nut and seed flours	15g	__tbsp(s)(__g) __cup(__g)

제 품 군	참고량	표 지 문 구[5]
감자류 및 고구마류/얌 French fries, hash browns, skins, or pancakes	70g prepared; 85g for frozen unprepared french fries	__piece(s) (__g) for large distinct pieces(e.g., patties, skins; 2.5 oz(70g/__pieces) for prepared fries: 3 oz(84g/__pieces) for unprepared fries
Mashed, candied, stuffed or with sauce	140g	__piece(s) (__g) for discrete pieces(e.g., stuffed potato); __cup(s) (__g)
Plain, fresh, canned, or frozen	110g for fresh or frozen; 125g for vacuum packed; 160g for canned in liquid;	__piece(s) (__g) for discrete pieces: __cup(s) (__g) for sliced or chopped products
샐 러 드 류 Gelatin salad Pasta or potato salad All other salads, e.g., egg, fish, shellfish, bean, fruit, or vegetable salads.	120g 140g 100g	1/2cup(120g) __cup(s) (__g) __cup(s) (__g)
양념류(SAUCE, DIPS, GRAVIES AND CONDIMENTS) Barbecue sauce, hollandise sauce, tartar sauce, other sauce for dipping(e.g., mustard sauce, sweet and sour sauce), all dips(3g, beandips, dairy-based dips, salsa).	2tbsp	2tbsp(__g)
Major main entree sauce, e.g. spahgetti sauce	125g	1/2cup(__g)
Minor main entree sauce as toppings (e.g. gravy, white sauce, cheese sauce), cocktail sauce.	1/4 cup	1/4cup(__g)
Major condiments, e.g. catsup, steak sauce, soy sauce, vinegar, teriyaki sauce, marinades.	1 tbsp	1tbsp(__g)
Minor condiments, e.g. horseradish, hot sauce, mustards, worcestershire sauce.	1 tsp	1tsp(__g)
스 낵 류 All varieties, chips, pretzel, popcorns, extruded snakes, fruit-based snacks (e.g., fruit chips) grain based snack mixes.	30g	__cup(s) (__g) for small pieces (e.g., large pretzels:pressed dried fruit sheet); 1oz(28g/visual unit of measure) for bulk products (e.g., potato chips)

제 품 군	참고량	표 지 문 구[5]
스 프 류 All varieties	245g	1cup(__g)

당류 및 사탕류
Baking candies(e.g., chips)
	15g	__piece(s)(__g)for large pieces;
		__tbsp(s)(__g)for small pieces;
		1/2oz(14g/visual unit of measure)for bulk prducts

Hard candies, breath mints Hard candies, roll-type, mini-size in dispenser packages.	2g 2g	__piece(s)(__g) __piece(s)(__g)
Hard candies, others	15g	__piece(s)(__g)for large pieces; __tbsp(s)(__g)for "mini-size" candies measurable by tablespoon; 1/2 oz(14g/visual unit of measure) for bulk products
All other candies	40g	__piece(s)(__g); 1 1/2 oz(42g/visual unit of measu re) for bulk products
Confectioner's sugar Honey, jams, jellies, fruit butter, molasses	30g 1 tbsp	1/4 cup(30g) 1 tbsp(__g)
Marshmallows	30g	__cup(s)(__g)for small pieces or __piece(s)(__g)for large pieces
Sugar	4g	1 tsp(__g); __piece(s)(__g)for discrete pieces (e.g., sugar cubes, individually packaged products)

Sugar substitutes	An amount equivalent to one reference amount for sugar in sweetness.	__tsp(s)(__g)for soilds;
		__drop(s)(__g)for liquid;
		__piece(s)(__g)(e.g., individually packaged products)

Syrups	30mL for syrups used primarily as an ingredient (e.g., light or dark corn syrup); 60mL for all others.	2tbsp(30mL)for syrup used primarily as an ingrdient; 1/4 cup(60mL) for all others.
야채류 Vegetables primarily used for gamish or flavor, e.g., pimento, parsley.	4g	__piece(s)(__g); __tbsp(s)(__g)for chopped products

제 품 군	참고량	표 지 문 구[5]
Chilli pepper, green onion	30g	__piece(s) (__g)[13] __tbsp(s) (__g) or __cup(s) (__g) for sliced of chopped products
All other vegetables without sauce: fresh, canned, or frozen.	85g for fresh or frozen: 95g for vacuum packed: 130g for canned in liquid, cream-style corn, canned or stewd tomatoes, pumpkin, or winter aquash.	__piece(s) (__g) for large pieces (e.g., cut corn, green peas); 3oz (84g/visual unit of measure) if not measurable by cup[13]
All other vegetables with sauce: fresh, canned, or frozen.	110g	__piece(s) (__g) for large pieces (e.g., brussel sprouts) __cup(s) (__g) for small pieces (e.g., cut corn, green peas); 4oz (11g/visual unit of measure) if not measurable by cup
Vegetable juice Olives[11]	240mL 15g	8fl oz (240mL) __piece(s) (__g) __tbsp(s) (__g) for sliced products
Pickles, all types[11] Pickle relishes Vegetable pastes, e.g., tomato paste	30g 15g 30g	1 oz (28g/visual unit of measure) 1 tbsp (15g) 2 tbsp (33g) for tomato paste; 2 tbsp (__g) for all others
Vegetable sauce or purees, e.g., tomato sauce, tomato puree.	60g	1/4 cup (61g) for tomato sauce 1/4 cup (63g) for tomato puree 1/4 cup (__g) for all others

139개 식품군 참고량에 대한 주서

1) 이 수치는 매회 통상 소비참고량을 나타내며, 1977년에서 1978년과 1987년에서 1988년사이에 USDA가 집행한 전국식품 소비조사에서 주로 유추되었다.

2) 참고량에 대한 다른 언급이 없으면, 참고량은 제품의 ready-to-serve 형태 혹은 almost ready-to-serve 형태(즉, 가열해서 serve하거나, 구워서 serve한다)이다. 만일 따로 표기 되지 않았으면, unprepared form(예:건조곡류)에 대한 참고량은 prepared form의 참고량 1 단위를 만들기 위한 양이다. "prepared"는 섭취준비상태를 의미한다. (예:cooked)

3) 제조업자는 21 CFR 101.9조(b) 절차에 따라 특정 제품에 가장 적절한 가정용단위를 사용하여 참고량을 표지일인분량크기로 바꿔야 한다.

4) 각 제품 분류에 대한 제품목록 사본은 the Division of Nutrition(HFF-260), Center for Food Safety and Applied Nutrition, Food and Drug Administra-tion, 200 C St. Sw., Washington, DC20204에서 구할 수 있다.

5) 표지문구는 제조업자에게 표지상의 일인분량크기표현에 대한 지침을 제공하는 것이지만, 꼭 그렇게 해야 하는 것은 아니다. "piece"라는 용어는 따로 떨어지는 단위의 총체적인 표현으로 사용된다. 제조업자는 특정제품에 가장 적절한 단위를 사용해야한다. (예:sandwich for sandwiches, cookies' for cookies, and bar for frozen novelties).

6) 1 $inch^3$ 당. 10g 이상인 케익류가 포함된다.

7) 1 $inch^3$ 당 4g 이상, 10g 이하인 케익류가 포함된다.

8) 1 $inch^3$ 당 4g 이하인 케익류가 포함된다.

9) 아이스크림콘과 달걀의 표지 일인분량은 모두 1단위로 한다. 통상 소비 참고량보다 무거운 모든 껌류는 그것이 한번에 먹을만한 정도이면, 표지 일인분량을 1 단위로 한다.

10) the Federal Meat Inspection Act 나 the Poultry Products Inspection Act에서 적용되지 않는 동물성 제품

11) 액체상태로 포장되거나 캔에 들어 있으며, 참고량은 고형량에 대한 양이다. 단, 고체와 액체상태 모두 소비되는 경우는 제외된다. (예: canned chopped claim in juice)

12) 익히지 않은 형태에 대한 참고량은 101.45조의 날생선이나 101.9조(b)(j)의 생선이나 야생조수류를 구성하는 단일재료제품에는 적용하지 않는다.

13) 생과일, 생채소, 생생선의 경우에, "Food Labeling : Guidelines for voluntary Nutrition Labeling and Identification of the 20 Most Frequently Con-sumed Raw Fruits, Vegetables, and Fish:Definition of Subtantial Compliance:Correction" 규정의 부록 A 와 B 에 정해진 1인분량의 표지문구를 따른다.

14) 피자소스는 피자의 일부분이며, 소스토핑으로 간주 되지 않는다.

9. 1인 분량 및 참고량에 대한 질의응답 내용

(1) 질문:1인분량과 제공횟수를 결정하는 순서를 어떻게 하여야 하는가?

답: 다음의 3단계의 법규에 의해 결정한다.

(가)101.12(b)법규의 참고량중 식품군에 맞는 제품을 참고

(나)101.9(b)(2)(3)(4)법규의 복합1인 분량 결정일 경우를 참조하시고 101.9(b)(5)와 101.9(b)(7)의 가정용 단위, 미터단위를 결정 하십시요.

(다)101.9(b)(8)법규의 제공횟수의 반올림규정을 참조하여 결정하십시오.

⑵ 질문:1인분량과 참고량은 다른가?

답:그렇다. 참고량은 1인분량을 구하기 위한 근거로써 26oz(737g)파이를 예로 들어본다.

(가)파이의 참고량은 125g이다.

(나)참고량 125g에 가장 가까운 조각의 분수를 찾는다.

737gx1/5=147g , 737gx1/6=123g

(147g보다는 참고량 125g에 123g이 가깝다)

(다)참고량에 가까운 미터단위인 g의 실제 수치가

1인분량 이다. 표시는 Serving Size 1/6 pie(123g)

⑶ 질문: 1인분량을 식품의 제공전 조각으로 표시할 경우 어떻게 표시해야 하나?

답:케이크나 파이의 경우 1/2, 1/3, 1/4, 1/5, 1/6, 1/8, 1/9, 1/10, 1/12, 등 참고량에 가까운 작은 조각으로 표시한다.

⑸ 질문:1인분량을 2½이라 표현되는가?

답:101.9(b)(8)법규에 의해 반올림하여 다음과 같이 표시한다. 2½serving → 3serving (0.5serving은 반올림하여 표시)

⑹ 질문:참고량이 240ml(8fl oz)인 병음료의 경우 제품이 6fl oz인 경우 표시는?

답:참고량이 100ml이거나 클경우에는 함량의 67%g 혹은 150% 보다 작거나 같을경우 1unit 즉 1Bottle로 표시한다.

⑥ 질문:1인분량의 가정용단위표시는 어떻게 선택하여야 하는가?

답:법규101.9(b)(5)의 일반적인 가정용단위를 표시할것인가를 법규 101.9(b)(5)(i)와 101.9(b)(5)(ii),101.9(b)(5)(iii)를 참조하여 결정한다.

⑦질문:참고량인 50g인 제품의 경우 실제제품은 1회제공으로 54g 인경우 어떻게 표시해야 하나?

답:영양표시는 참고량의 가장가까운 가정용단위를 근거로 하기 때문에 1인 분량은 54g으로 표시한다.

⑧ 질문:피클채소의 경우 식품군과 참고량은?

답:채소든 열매이든 피클종류는 전부 Pickle군으로 보고 참고량은 30g 이다.

⑨ 질문:참고량이나 식품군이 나타나지 않은 식품은 어떻게 결정하나?

답:101.12(h)법규에 따라 제조자는 필히 분배자에게 습관적으로 먹는량에 대한 정보를 제공하고 이의가 있을때는 청원을 해야한다. FDA는 제안 참고량에 대한 제조자의 면담을 제공하고있다.

⑩ 질문:영양표시나 1인분량,참고량에 대한 질의는 어디로 해야 하나?

답:Office of Food Labeling(HFS-150)

Food and DRUG Administration

200 C St. SW

Washington DC 20204

U.S.A.(전화:202-205-4561)

10. 영양표시 규정 준수 여부 감시 기준

가. 영양표시 정부를 얻기 위해 분석자료나 계산자료를 이용하든간게 동일 조건하에서 생산된 단위의 집합체나 일일 생산량 롯트별로 자료를 구해야 한다.

나. 분석용 검체는 소비자 단위의 12개 검체를 혼합하여 AOAC방법이나 다른 적절한 방법(데이타 베이스)으로 분석한다.

다. FDA는 영양정보를 어떻게 얻었는가에는 관심이 없으며 단지 표지에 표시된것과 소비자 단위 상품의 정확성 만을 감시 한다. FDA는 법의 준수여부를 감시 하기 위해 영양소를 2개군으로 구분하여 기준을 설정하였다.

1군 : 강화 식품또는 조합식품에 첨가된 영양소로써 표지에 적힌 값의 100%이상 함유하여야 한다.

2군 : 식품에 천연상태로 존재하는 고유 영양소를 가진 원재료가 식품에 첨가 되었다면 이에 속한다. 여기에 해당되는 비타민, 무기질, 단백질, 탄수화물, 식이 섬유소, 당류, 불포화 지방산, 칼륨의 경우 최소한 시한 영양소 함량이 80%이상 되어야 하며 칼로리, 당류, 총지방, 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨은 함량이 표지보다 20%이상 초과하면 법 403조(a)항에 의해 허위 표시로 간주 된다.

11. Nutrition Facts 준비 과정

미국에서는 1993년 1월 6일 연방관보에 식품영양표시 규정을 공표한 이래 몇 차례에 걸쳐 기술적 수정안을 발표한 바 있다. 본 자료에서는 그간의 변화된 내용과 이를 알기 쉽게 정리하여 사용에 도움을 주고자 하였다.

영양 정보를 표시해야 하는 제품인지를 판단한다.

↓

↓ 1. 원칙적으로 모든 가공식품은 영양정보를 표시하여야 한다.

↓ 2. 해당 기업이 표시면제 기준에 일치하는지를 본다. 101.9(j)(1).

↓ 연간총 판매액이 50만불 미만이거나 연간 식품 판매액이 5만불

↓ 미만인 회사에서 생산되는 제품은 영양표시가 면제된다. 그러나

↓ 그동안 식품제조업자들로 부터 면제범위의 확대를 끈질기게 요구

↓ 받은 의회는 93년 8월 6일에, 1990년에 통과 시켰던 "Nutrition

↓ Labeling and Education Act of 1990"의 개정안인 "Nutrition

↓ Labelingand Education Acts Amendments of 1993" 을 통과 시켰

↓ 다. 이 법안에서는, 소규모기업에 대한 원래 규정은 그대로 둔 채,

↓ 종업원수와 연간 판매단위에 따른 면제 규정을 추가 하였다. 이

↓ 법안에 따라 FDA는 94년 3월 14일 소규모 기업의 면제에 대한 규

↓ 정을 제안하였다. 본 제안안에 대한 의견 제출 기간인 60일이후

↓ 바로 최종안을 공표할 예정으로 있다. 이에 대해서는 별도로 첨부

↓ 된 "소규모 기업에 대한 면제 범위의 확대"를 참조할것.

↓ 3. 해당 제품이 강제 표시대상에서 면제되는지를 판단한다. 101.9(j)

↓

제품내 영양성분함량을 분석한다.

↓

↓ 1. FDA는 각회사가 어떻게 영양소함량을 결정하여야 하는지에 대해

↓ 서는 언급하지 않았다.

↓ 따라서 그 값이 어떻게 얻어졌는지에 관계없이, 회사는 표지에 적
↓ 힌정보의 정확성에 대한 책인을져야 한다.
↓
↓ 2. 표시하여야 할 영양소 및 식품성분 항목 결정 101.9(c)
↓ - 101.9(c)에서 제시한 강제표시 항목및 임의표시 항목 이외에
↓ 는 "Nutrition Facts"란 내에 함량을 표시할수 없다.
↓ - 붕소나 오메가-3 지방산과 같이, RDI/DRV 가 없는 영양소에 대
↓ 한 정보는 영양표지의 바깥에 둘 수 있다. 이와 같은 정보는
↓ 그 량에 관한 표현만 가능하며, 그 영양소의 수준을 특정지워
↓ 묘사할 수는 없다(즉 "High in Omega-3"로 표현할 수 없다.)
↓ - 따라서 일단은 강제표시항묵으로 된 영양소 및 식품성분의 함
↓ 량을 분석해 보는것이 필요하다.
↓
↓ 3. 분석방법의 결정
↓ - 항목별 정의를 잘 이해하여야 한다. 101.9(c)
↓ - FDA는 분석 방법을 지정하지는 않았으나 사후감시에서 1990년
↓ 도 AOAC 방법을 사용할 것이므로 이를 이용하는 것이 바람직하다.
↓ - 식품의 종류에 따라 AOAC중 어떤 방법을 이용할것인지 에 대
↓ 해서는, "영양표시 분석에 관한 AOAC 실무위원회에서 추천한
↓ 영양소별로 적절한 AOAC 분석방법"을 참고할 서 (식품공보지
↓ 93년 7월호 참조.)
↓
↓ 4. 어디에 분석을 의뢰할 것인가의 결정
↓ - 원칙적으로 FDA가 승인하는 분석기관은 미국내에도 국외에도
↓ 없다. 따라서 어디에 분석을 의뢰할것인가는, 그 실험실이
↓ 정도관리가 잘되고 있는지 또 AOAC 방법에 어느 정도 익숙한
↓ 지를 판단하여 제조없자가 임의로 결정하여야 한다.
↓ - 만일 회사자체에 실험실이 있으면 자체적으로 분석하는 것도
↓ 바람직하다.
↓

1 인 분량의 결정

↓
↓ 1. 해당제품이 139개 식품군 중 어디에 속하는지를 판단 한다.
↓ 101.12

↓ (식품군에 대해서는 1993년 8월 18일 연방관보에서 93년 1월 6
↓ 일자의 규정을 수정하였으므로, 수정된 자료를 참조할 것)
↓ - 해당제품에 대한 참고량을 특별히 설정하거나 개정코자 할 경
↓ 우에는 101.12(h)의 내용을 첨부 하려 FDA 에 청원할 수 있다.
↓
↓ 2. 해당 식품군의 참고량을 이용ㅇ하여 제품의 1인분량을 결정한다.
↓ - 제품의 유형에 따라 참고량을 이용하여 1인분량을 결정한다.
↓ - 제품이 섭취전에 물을 첨가하는등의 조작이 필요한 경우에는
↓ 해당 참고량만큼 섭취 바로직전의 상태로 만드는데 필요한 제
↓ 품의 량을 말한다.
↓ 3. 1인분의 표기 단위 및 표기방법 101.9(b)(5). 101.9(b)(7)
↓

제공가능 횟수의 결정

↓
↓ 1. 제공가능 횟수의 결정 및 표기 방법 101.9(b)(8).
↓
↓

1인 분량내 함유된 영양소의 함량을 계산한다.

↓
↓ 1. 흔히 분석에서 얻어진 값이나 데이타베이스에서 온 값은 100g
↓ 혹은 100ml 당 값이다. 이와 같은 자료는, 여러규정에 따라, 영
↓ 양표지에 적합한 값으로 바꾸어야 한다. 분석된 자료를 이용하
↓ 녀 1인 분량당 함유된 영양소의 량을 계산하고, 반올림 규정에
↓ 따라 표시값을 결정한다. 101.9(c)
↓
↓ 2. 비타민과 무기질의 경우에는 함량값자체를 표기할 수 없으며
↓ 다만 1일 참고치 대한 비율로만 표시할 수 있다. 101.9(c)(8)
↓
↓ 3. 함량은 제품의 포장시 혹은 구입시 상태를 근거로 한다.
↓
↓ 4. 제품의 다름 상태 에서의 함량 표기가 필요한지를 결정할 것
↓ 101.9(b)(10)과 (11)

↓

영양함량을 1일 참고치에 대한 비율로 나타낸다.

↓
↓ 1. DV란 RDI와 DRV를 합한 명칭이다. 따라서 101.9(c)(8)(iv)의
↓ RDI를 이용하여 비타민과 무기질의 RDI비율을 계산하
↓ 고, 101.9(c)(9)의 DRV를 이용하여 여러 식품성분의 DRV 비율
↓ 을 계산한 후에 그 값을 DV%로 나타내면 된다.
↓
↓

표기양식의 도안

↓
↓ 1. 표준 표기양식에 따라 도안한다. 101.9(d)
↓
↓ 2. 표준표기 양식에 해당되지 않는지를 판단한다.
↓ 101.9(j), (e), (f).
↓
↓ 3. 101.9(d)(10)에 서술된 칼로리전환에 관한 정보는, 원래는 강제
↓ 표시 사항이었으나, 93년 8월18일자 기술적 수정안에서 임의표기
↓ 규정으로 바뀌었다.

영양정보는 정보면에 위치한다.

제품내 영양표시 규정에 위배되는 내용이 있는지를 검토 한다.

↓
↓ 1. 표지내에 101.9(k)에 위배되는 내용이 있는지를 검토한다.
↓
↓ 2. 영양소함량 관련 강조표시나 건강관련 강조표시의 기준에 해당

↓

영양함량을 1일 참고치에 대한 비율로 나타낸다.

↓
↓ 1. DV란 RDI와 DRV를 합한 명칭이다. 따라서 101.9(c)(8)(iv)의
↓ RDI를 이용하여 비타민과 무기질의 RDI비율을 계산하
↓ 고, 101.9(c)(9)의 DRV를 이용하여 여러 식품성분의 DRV 비율
↓ 을 계산한 후에 그 값을 DV%로 나타내면 된다.
↓
↓

표기양식의 도안

↓
↓ 1. 표준 표기양식에 따라 도안한다. 101.9(d)
↓
↓ 2. 표준표기 양식에 해당되지 않는지를 판단한다.
↓ 101.9(j), (e), (f).
↓
↓ 3. 101.9(d)(10)에 서술된 칼로리전환에 관한 정보는, 원래는 강제
↓ 표시 사항이었으나, 93년 8월18일자 기술적 수정안에서 임의표기
↓ 규정으로 바뀌었다.

영양정보는 정보면에 위치한다.

제품내 영양표시 규정에 위배되는 내용이 있는지를 검토 한다.

↓
↓ 1. 표지내에 101.9(k)에 위배되는 내용이 있는지를 검토한다.
↓
↓ 2. 영양소함량 관련 강조표시나 건강관련 강조표시의 기준에 해당

↓ 한다고 해서 반드시 강조표시할 필요는 없다. 그러나 표지에
↓ 강조표시를 하였으면, 그 용어의 사용이 허용된 것인지 또 제
↓ 품의 용어의 사용기준에 적합한지, 강조표시에 따르는 강제표
↓ 기 문구가 제대로 되었는지를 주의 깊게 검토하여야 한다.
↓
↓

기타 요구된 표시규정을 지켰는지를 검토한다.

1. 총중량 표기

2.. 원재료표기 101.4
- 101.100조에서 면제 되는 제품을 제외하고는 동일성기준을 따르는 식품을 포함하여 ,식품의 표지나 표시상에는 모든 원재료를 표기하여야 한다.무게순으로 제일 전시면이나 101.2의 규정에 따라 정보면에 표기한다.

3. 쥬스음료일 경우,쥬스비율표기에 관한 규정을 검토할 것.
101.30

노트 : 1. 본자료는 미국의 CFR 21편 101조와 식품의 표기와 관련된 내용중 새로운 영양표시 규정과 관련된 내용을 준비순서에 따라 임의로 나열한 것이다. 따라서 본 자료에서 생략된 내용이 있을수 있으므로 CFR 규정집과 함께 사용하여야 하며, 본 자료보다 CFR의 내용이 우선되어야 한다.

2. 본문의 관련조항 표기는 미국 CFR 규정의 조항임.

제 2절 : 농림수산물 수출입 및 국가별 동향

1. 농림수산물 수출입동향

(단위:백만 $,%)

구 분		연도별			6월말		
		'93	'94	증감율	'94	'95	증감율
수출	국가전체	82,236	96,013	16.9	43,713	58,328	33.4
	농림수산부	2,759.4	3,048.7	10.5	1,385.2	1,624.5	17.3
	°농산물	694.7	835.7	20.3	371.1	492.6	32.7
	°축산물	114.7	116.1	1.2	54.1	69.8	28.9
	°임산물	453.5	511.1	12.7	170.9	174.8	2.3
	°수산물	1,496.5	1,585.8	6.0	788.9	887.3	12.5
수입	국가전체	83,800	102,348	22.1	47,363	65,265	37.8
	농림수산부	7,811.6	8,715.7	11.6	4,182.2	5,027.7	21.3
	°농산물	3870.3	4,493.3	16.1	2,132.2	2,795.6	31.1
	°축산물	701.1	932.3	33.0	419.9	584.2	39.1
	°임산물	2,697.7	2,562.8	△5.0	1,300.0	1,316.5	1.3
	°수산물	542.5	727.2	34.0	330.1	376,4	14.1
수지	국가전체	△1,564	△6,335	305.1	△3,650	△6,937	90.1
	농림수산물	△5,052.2	△5,667	12.2	△2,797	△3,448.2	23.3

2. 국가별 수출입 동향

(단위: 백만$)

국별	94	94/6	순위	95/6	순위	주요품목
농림수산물	3,049 (100)	1,385 (100)		1,625 (100)		(천$)
일본	2,011 (65.952)	918 (66.297)	1	1,013 (62.386)	1	참치(125,885), 화강암제품(77,289) 어란(63,587), 어류(48,128)
홍콩	166 (5.432)	74 (5.354)	2	107 (6.593)	2	검(24,349), 자당(23,597), 홍삼(8,313), 굴(5,850)
미국	187 (6.142)	88 (6.334)	3	94 (5.764)	3	굴(15,597), 라면(8,194), 자당(8,954), 피조개(3,344)
중국	70 (2.294)	29 (2.072)	4	60 (3.681)	4	합판(18,521), 오징어(12,941), 자당(8,954), 피조개(3,344)
러시아연방	105 (3.429)	46 (3.336)	5	59 (3.638)	5	단일과실조제품(7,224), 빵(7,208), 라면(6,384), 마요네스(6,031)
대만	62 (2.036)	28 (2.009)	6	49 (3.031)	6	실장어(8,671), 사과(7,715), 홍삼(5,547), 김(2,729)
태국	67 (2.185)	31 (2.248)	7	32 (1.997)	7	참치(24,684), 수산물분(3,948), 연어(0,534), 기타동물성생산(0,529)
스페인	51 (1.686)	21 (1.505)	8	29 (1.812)	8	어류(17,818), 서대(6,197), 오징어(2,006), 고등어(0,461)
인도네시아	16 (0.522)	10 (0.733)	9	17 (1.065)	9	자당(11,970), 포도당(0,823), 수산물분(0,557), 커피조제품(0,476)
말레이시아	11 (0.355)	7 (0.473)	-	12 (0.755)	10	뱀장어(4,814), 검(2,487), 굴(1,836), 한천(0,883)
기타국	304	133		151		

3. 대일, 대미 수출실적

구 분		1990		1991		1992	
		중 량	금 액	중 량	금 액	중 량	금 액
계	일본	1,126,675	1,937,696	1,027,334	1,934,678	945,135	1,969,842
	미국	91,507	230,514	66,537	208,741	56,091	189,762
농산물	일본	230,497	302,153	249,115	292,234	262,706	334,691
	미국	33,354	67,997	28,127	60,098	27,118	65,888
임산물	일본	630,683	494,603	542,822	479,426	461,140	476,538
	미국	6,195	21,758	3,125	16,465	2,449	11,742
수산물	일본	265,495	1,140,940	235,397	1,163,018	221,289	1,148,568
	미국	91,958	140,759	35,195	132,178	26,524	112,132

구 분		1993		1994. 11	
		중 량	금 액	중 량	금 액
계	일본	815,465	1,903,464	695,688	1,846,663
	미국	57,387	195,242	50,204	167,592
농산물	일본	231,675	363,162	256,321	348,031
	미국	31,524	78,732	27,799	75,496
임산물	일본	385,908	371,629	279,960	364,314
	미국	1,853	9,311	1,383	8,026
수산물	일본	197,882	1,168,673	159,407	1,134,318
	미국	23,910	107,199	21,022	84,070

4. 대일 주요품목별 수출실적

	'90	'91	'92	'93	'94.11
<농 산 물>					
건조채소	1,990	2,778	2,145	1,697	1,499
사과,배	3	91	183	83	7
우유와크림	43	0	1	4	-
김치	10,364	13,889	18,923	28,759	34,710
기타조제채소	949	563	658	1,082	2,539
조제과실	9,710	14,338	10,889	7,348	6,602
과실쥬스	113	17	46	1	206
과자류	9,922	11,953	16,172	17,924	16,778
라면	652	784	886	952	1,141
기타면류	1,766	2,232	2,143	3,837	3,662
간장	7	13	93	64	30
기타장류	133	282	571	690	465
차류	333	97	149	434	660
향신조미료	2,009	2,207	2,778	2,983	3,074
기타조제식료품	37,099	42,471	45,195	54,618	57,516
식물성액즙과 액스	1,942	4,466	3,462	3,119	3,506
인삼류	50,673	25,033	28,487	32,523	29,490
한약재	13,170	14,742	15,476	10,885	8,714
커피	575	292	32	233	139
맥주	241	308	1,243	1,175	883
기타알콜음료	3,897	5,071	6,396	10,770	17,294
기타음료수	7,491	3,696	4,912	1,474	5,526
생사류	26,000	27,854	32,434	36,102	20,715
기타벽지	142	206	209	364	258
표소버섯	3,329	2,223	3,299	3,257	2,351
송이버섯	53,121	55,142	81,642	20,988	25,484
밤	93,407	98,166	100,729	93,721	118,442

5. 대미 주요품목별 수출실적

	'90	'91	'92	'93	'94. 11
〈 농 산 물 〉					
건조채소	1,932	1,908	2,178	1,795	1,026
사과, 배	1,789	1,759	1,870	2,438	1,900
우유, 크림	12	6	98	1,350	1,131
김치	256	294	80	203	166
기타조제채소	2,280	2,700	2,428	2,771	2,058
조제과실	8,047	1,869	1,739	847	395
과실쥬스	137	144	32	22	144
과자류	5,081	5,311	6,277	11,413	9,693
라면	10,125	12,291	13,317	13,740	13,979
기타면류	4,207	4,744	4,257	5,008	6,195
간장	604	475	977	1,173	1,135
기타장류	2,308	2,513	3,578	3,817	3,7099
차류	543	453	235	452	779
향신조미료	1,315	1,520	1,405	1,095	1,732
기타조제식료품	4,788	5,456	5,558	8,124	7,405
식물성액즙, 액스	349	756	794	790	1,120
인삼류	6,717	6,414	8,953	9,042	9,437
한약재	398	588	388	242	175
커피	157	345	326	860	475
맥주	1,264	1,456	1,457	1,327	1,306
기타알콜음료	577	707	1,138	1,993	2,388
기타음료수	2,828	3,854	3,300	3,726	4,355
생사류	-	-	1,112	1,855	1,165
기타벽지	7,575	6,770	3,762	2,597	2,366
표고버섯	3,152	2,744	2,629	2,094	1,346
밤	661	715	856	614	834

제3절: FDA 영양성분 표시제도 및 SERVING SIZE 참고자료

1. 영양표시 강제규정 영양소 1일 기준치(Daily Value)

영 양 소 명	기 준 치
총 지 방	65 g
포 화 지 방	20 g
콜레스테롤	300 mg
소 디 움	2400 mg
총 단 백	300 g
식 이 섬 유	25 g
단 백 질	50 g
비 타 민 A	5000 IU
비 타 민 C	60 mg
칼 슘	1g
철	18 mg

2. 강제또는 임의영양표시 영양소별 내용

영 양 소	강제/임의	핵심영양소	단위	표 시 방 법	무의미한 양	정 의	기 타
칼로리	강	0	Cal	50Cal이하이면 5Cal 간격 50Cal이상이면 10Cal 간격	< 5Cal		Kilojules energy를 덧 붙여 쓸 수 있다.
지방에서 오는 칼로리	강		Cal	”	< 5Cal		
포화지방에서 오는 칼로리	임		Cal	”	< 5Cal		
총 지방	강	0	gm	3g이하이면 0.5g간격 3g이상이면 1g 간격	< 0.5mg	총 지방	
포화지방	강		gm	”	< 0.5mg	이중결합이 없는 총 지방산의 합	
스테아릭 산	임		gm	”	< 0.5mg		
다가/단일 불포화 지방	임		gm	”	< 0.5mg		
콜레스테롤	강		mg	가장가까운 5mg 간격	< 2mg		2~5mg은 “less than 5mg”으로 표기가능
나트륨	강	0	mg	140mg이하이면 5mg간격 140mg이상이면 10mg간격	< 5mg		
칼륨	임		mg	”	< 5mg		
총탄수화물	강	0	gm	가장 가까운 g간격	< 1gm	식이섬유소를 포함한 총 탄수화물	
식이섬유소	강		gm	”	< 1gm	가용성, 불용성 섬유소의합	
가용성섬유소	임		gm	”	< 0.5gm		
불용성섬유소	임		gm	”	< 0.5gm		

영 양 소	강제/임의	핵심영양소	단위	표 시 방 법	무의미한양	정 의	기 타
당 류	강		gm	가장 가까운 g간격		모든 유리 단당류와 이당류의합	
당 알콜	임		gm	”		모든 승인된 당 알콜의 합	
기타탄수화물	임		gm	”		당류, 당알콜(표기되지않았다면) 식이섬유소를 제외한 총 탄수화물	
단백질	강	0	gm	”			DV%로 표기하는것은 임의이나, 영아나 4세미만아용 식품에는 강제표시사항
비타민 A	강		%RDI	10%이하이면 2%간격 10%이상50%이하이면 5% 간격 50%이상이면 10%간격			
비타민 C	강		%RDI	”			
칼슘	강		%RDI	”			
철	강		%RDI	”			

3. 영양표시 면제 특별규정

㈎. 소규모 기업제품 (CFR 101.9(j)(1)항)
연간 총 매출액이나 팜내량이 50만불 미만이거나 연간 식품 매출액 5만불 미만인 제조업자, 포장업자, 유통업자로 정한다.
두 조건중 하나만 해당되어도 표시가 면제 된다.

㈏. 식당과 단체 급식소에 대한 면제. (101.9(J)(2)항)

㈐. 케리아웃제품 즉 포장없이 조리하여 바로 먹을수 있는 셀프써비스 식품점이나 셀러드바 식품의 면제. (101.9(j)(3)(i)-(v))

㈑. 모든 강제표시 항목의 함량이 무의미한 식품 (커피, 녹차, 홍차등) 101.9(j)(4)

㈒. 영유아용 식품에 대한 특별규정 101.9(j)(5)

㈓. 식이 보조제의 면제 101.9(j)(6) - 95년 5월 1일 이후 강제규정

㈔. 유아용 조제유에 대한 규정 101.9(j)(7)

㈕. 의료용 식품의 면제 101.9(j)(8)

㈖. 벌크상태의 식품을 재포장하는 식품의 면제 101.9 (j)(9) 단, 이와 같은 벌크원료로 만든 최종 소비자 제품은 규정을 준수해야 한다.

㈗. 신선한 제품과 해산물의 면제 101.9(j)(10)

㈘. 한가지 원재료로 포장된 생선과 야생조류에 관한 특별규정 101.9(j)(11) 생선이나 FDA가 관장하는 조수류중 한종류 만으로 된 제품이면 요리된 가식부 3oz 혹은 조리시 함량으로 영양정보 표시

㈙. 야생조수류에 관한규정 101.9(j)(12)

㈚. 소포장 제품과 표시총면적이 작은제품의면제 101.9(j)(13)(i)(ii)(a)(1)(2)

㈜총면적 : 표시 총 면적이 12제곱 인치 이하인 소포장은 영양정보 문의 전화 번호를 표기 한다. 또한 총면적이 40 제곱인치 미만인 제품은 튜블러와 라이너 Label을 사용할 수 있다.

(예): 껌이나 소형 생선 통조림

4. 다중언어 표시의 실제

영 어	한 글	일 본 어
Nutrition Facts	영양 표시	榮 養 分 析
Serving Size	일인 분량	1 食 當 たり
Pieces	조각	本
Serving per Container	총 분량	食分入り
Amount per Serving	일인분 당 성분량	總食 たり
Calories	칼로리	カロリ
Calories from Fat	지방분 열량	脂 肪 分 熱 量
% Daily Value	일 참고치에 대한 비율	1 日 たり攝取量
Total Fat	총 지방	總 脂 質
Saturated Fat	포화지방	飽 和 脂 質
Cholesterol	콜레스테롤	コレステロール
Sodium	소디움	ナトリウム
Total Carbohydrate	총 탄수화물	總 炭 水 化 勿
Dietary Fiber	식이섬유	食 餌 纖 維
Sugar	설탕	糖質
Protein	단백질	蛋白質
Vitamin A	비타민 A	ビタミン A
Vitamin C	비타민 C	ビタミン C
Calcium	칼슘	カルシウム
Iron	철	アイアン
Less than	미만	未滿
Percent daily values are based on a 2000 calorie diet Your daily values may be higher or lower depending on your calorie need	참고지는 1일 2000 칼로리를 기준한것임. 각 개인의 1일 참고치는 칼로리의 필요에 따라 높거나 낮아질 수있다.	1日當たり 取量は 2000 カロリー に 基 づく.

5. 우리 상품의 미국현지 분석 1인 분량 결정 예

번호	품 목	1인 분량
1.	삼계탕	1캔(50g)
2.	현미 후레이크	1봉지(40g)
3.	된장	1 1/3 티스푼(27g)
4.	단무지	1 온스(28g)
5.	누룽지	1 봉지(40g)
6.	건조 느타리버섯	1봉지(1oz/28g)
7.	약과(낱개포장)	1봉지(37g)
8.	약과(Roll)	1케이크(43g)
9.	건조느타리 버섯(2.5oz포장)	0.5온스(14g)
10.	김(50장 110g포장)	2장(4.5g)
11.	막국수	2온스(56g)
12.	강정(150g 포장)	1온스(28g/11개)
13.	깨강정(160g 포장)	1온스(28g/18개)
14.	강냉이(100g)	2컵(30g)
15.	뻥튀기 (40g)	1봉지(40g)
16.	깨과자 (160g)	11개(31g)
17.	초밥용김(15g 포장)	2장(3g)
18.	보리차(1kg 포장)	1티스푼(5g)
19.	팝콘(100g 포장)	1컵(15g)
20.	취나물(100g 포장)	1/2컵(10g)
21.	검정콩(32oz 포장)	3테이블스푼(34g)
22.	박고지(50g 포장)	2조각(5g)
23.	건 오징어(360g 포장)	1온스(28g/1/3오징어)
24.	냉동 찰옥수수(2개 포장)	1개(150g)
25.	꽈배기 과자(155g 포장)	1개(31g)
26.	영지버섯(200g 포장)	0.5온스(15g)
27.	꿀약과(200g 포장)	3개(35g)
28.	소라과자(250g 포장)	1/2 컵(31g)
29.	멸치젓(11g 포장)	1 티스푼(15g)
30.	북어채(57g 포장)	1봉지(57g)
31.	물 엿(818ml 포장)	2티스푼(30ml)
32.	쌀과자 (9oz)	1개(28g)
33.	조미김(4g포장)	1봉지(4g)
34.	냉면(26oz)	5온스(140g)
35.	냉동미역(8oz)	1/3컵(33g)
36.	냉동미역줄기(8oz)	1/3컵(29g)

6. 라벨의 인쇄 규정6. 라벨의 인쇄 규정

Nutition Facts
Serving Size 1/2 cup(128g)
Servings Per Container 8

⑤

Amount Per Serving ③④ ⑦

Calories 80 Calories from Fat 25 ⑥

② ③④ %Daily Value

④ Total Fat 2.5g ④4%
Saturated Fat 0.5g ④ 2%
④ Cholesterol 0mg ④ 0% ⑧
④ Sodium 530 mg ④ 20%
④ Total Carbohydrate 12 g ④ 4%
Dietary Fiber 2g ④ 8%
Sugars 4g
④ Protein 2g

⑤

Vitamin A 4% · Vitamin C 20%
Calcium 2% · Iron 10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300mg	375g
Dietary Fiber		25g	30g

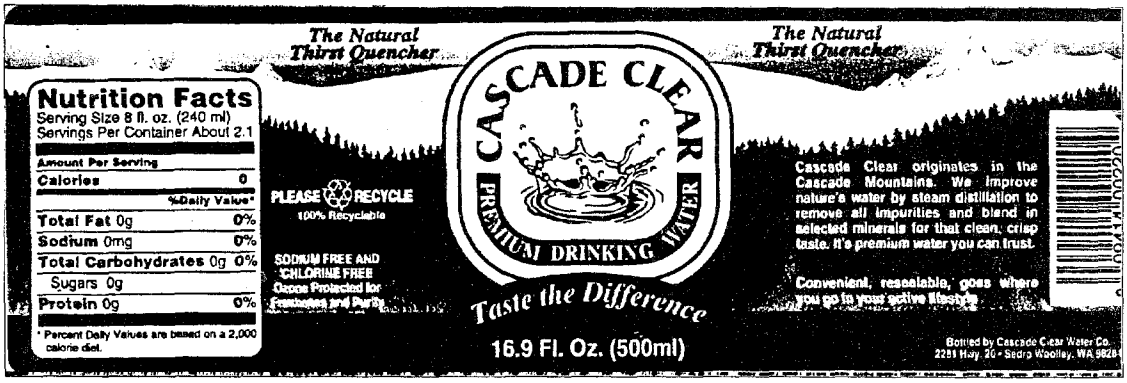
③ ⑨

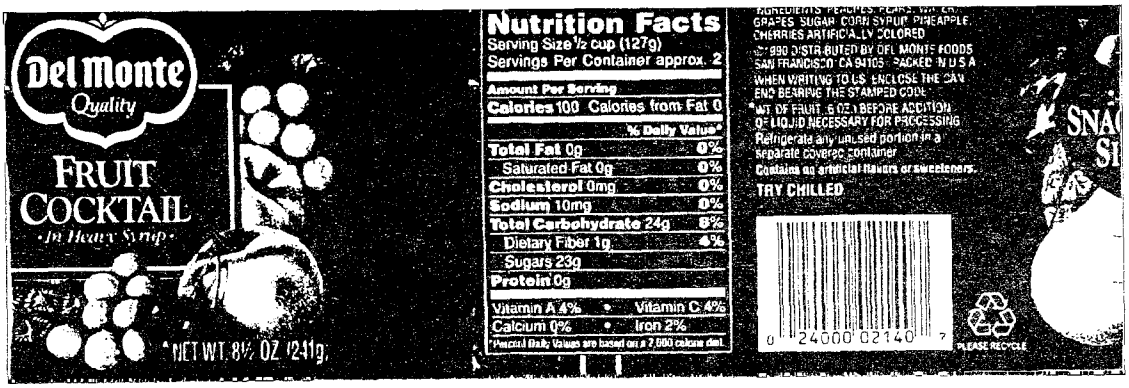
영양표시 라벨의 지정활자

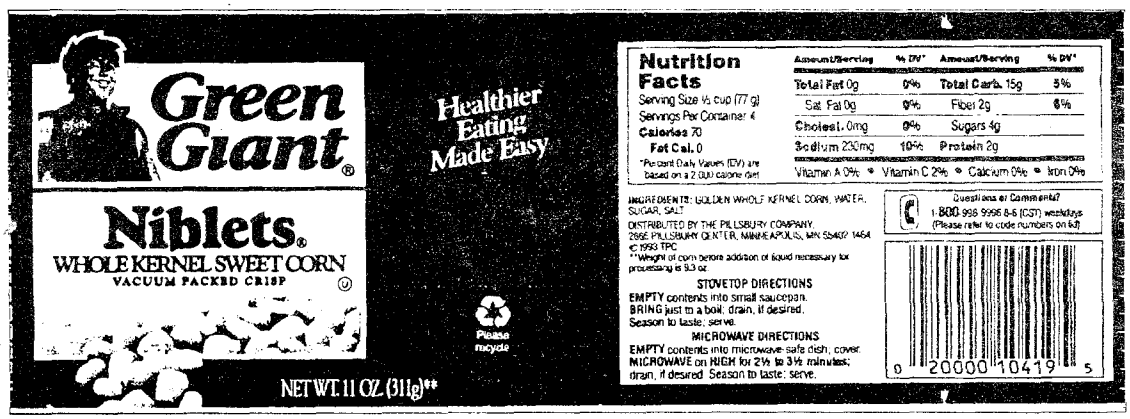
박스라인 - 헤어라인으로
3포인트내의 1/2포인트 패선
글씨체 - 헬베티카체
색상 - 검정색이나 단일색
바탕 - 흰색

① 13 포인트 이상
② 8 포인트 이상
③ 6 포인트 이상
④ 굵은 글씨체(칼로리/참고치 비율/총지방/콜레스테롤/소디움/총탄수화물/단백질/참고치숫자)
⑤ 7 포인트 패선
⑥ 3 포인트 패선
⑦ 1/4 포인트 패선
⑧ 4 포인트 인테르
⑨ 1 포인트 인테르
※ 인테르 - 활자의 행간에 삽입 하는 테두리

7. 미국상품의 영양표시 및 1인분량 표시 예







CUT HERE

WILLIAMS

COUNTRY GRAVY MIX WITH SAUSAGE

YIELD: 2 CUPS

1. Combine Country Gravy Mix and 2 cups water in saucepan.
2. Bring to boil, stirring continuously.
3. Simmer for 1-2 minutes, stirring occasionally.

For creamier gravy, use 1 cup water and 1 cup milk.
For thinner gravy, add 1/4 to 1/2 cup additional milk or water.

For variety, serve over biscuits, toast, potatoes, rice, pasta or meat.

9043

Nutrition Facts	Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
Serv. Size 1 TBSP (9g)	**Total Fat** 2g	3%	**Total Carb.** 4g	1%
Servings about 8	Sat.Fat 0g	1%	Fiber 0g	1%
Calories 35	**Cholest.** 0mg	0%	Sugars 0g	
Fat Cal. 15	**Sodium** 330mg	14%	**Protein** 0g	
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	Vitamin A 0%		• Vitamin C 0%	
	Calcium 0%		• Iron 0%	

INGREDIENTS: MODIFIED CORN STARCH, PARTIALLY HYDROGENATED SOY OIL, CORN SYRUP SOLIDS, PORK (WITH SALT, FLAVORING, SUGAR, AND CITRIC ACID), TEXTURED SOY PROTEIN, SALT, WHEAT FLOUR, MILK PROTEIN, NATURAL FLAVORS, PEANUT OIL, ONION, DEHYDRATED CHICKEN FAT, SPICES, AUTOLYZED YEAST EXTRACT, SUGAR, DIPOTASSIUM PHOSPHATE, MONO AND DIGLYCERIDES, LECITHIN, HYDROLYZED SOY PROTEIN, ARTIFICIAL COLOR, AND EXTRACTIVES OF TURMERIC.

0 41149 01112 0

WILLIAMS FOODS, INC.
LENEXA, KANSAS 66215

4 PACK

VITAMIN C DOUBLE CALCIUM

HAWAIIAN PUNCH

ENRICHED FRUIT PUNCH
FRUIT JUICY PURPLE

4 - 5.07 FL OZ
(150 mL) Boxes
Total 1.26 PT (600 mL)

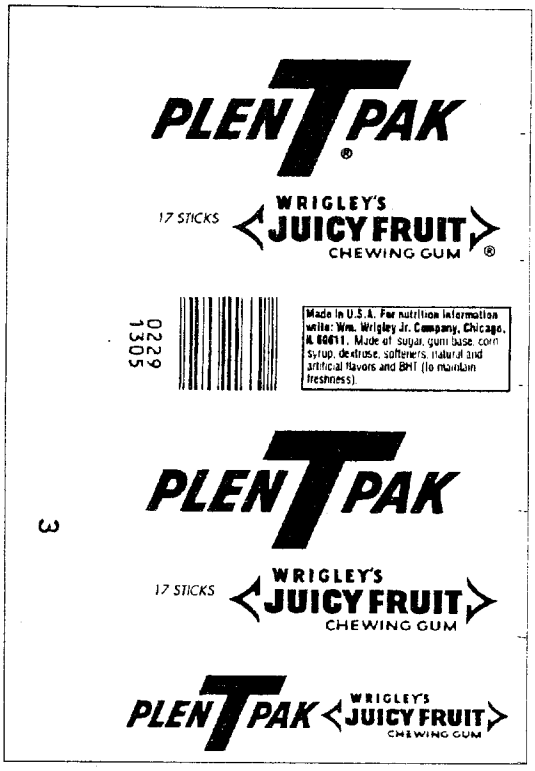
Nutrition Facts	
Serving Size 1 Drink Box (150mL)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 70	
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 19mg	1%
Total Carbohydrate 17g	6%
Sugars 17g	
Protein 0g	
Vitamin C 100%	Calcium 15%
Not a significant source of calories from fat, saturated fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A and iron.	
*Percent Daily Values are based on a	

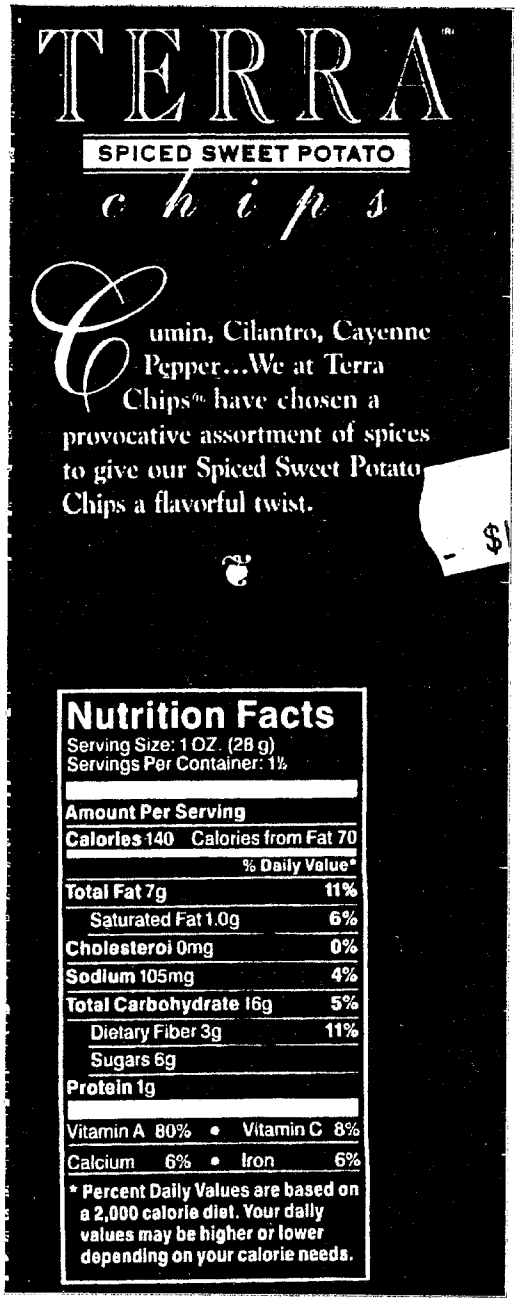
CONTAINS 10% FRUIT JUICE

INGREDIENTS: WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, AND 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: CONCENTRATED JUICES (PINEAPPLE, GRAPE, APPLE, PEAR AND PASSION FRUIT), PUREES (PAPAYA AND GUAVA), CITRIC ACID, MALIC ACID, CALCIUM CARBONATE, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS, DEXTRIN, SUGAR, PECTIN, RED #40, BLUE #1, ETHYL MALTOL, SODIUM BENZOATE AND ERYTHORBIC ACID (PRESERVATIVES), AND ASCORBIC ACID (VITAMIN C).

DISTRIBUTED BY SUNDOR BRANDS INC., CINCINNATI, OHIO 45202 © P&G 1993
U.S. PAT 4737375

LTP 88.4803-1


PLEN T PAK
17 STICKS
WRIGLEY'S
JUICY FRUIT
CHEWING GUM
0229
1305
Made in U.S.A. For nutrition information write: Wm. Wrigley Jr. Company, Chicago, IL 60611. Made of sugar, gum base, corn syrup, dextrose, softeners, natural and artificial flavors and BHT (to maintain freshness).
PLEN T PAK
17 STICKS
WRIGLEY'S
JUICY FRUIT
CHEWING GUM
PLEN T PAK
WRIGLEY'S
JUICY FRUIT
CHEWING GUM


TERRA
SPICED SWEET POTATO
chips
Cumin, Cilantro, Cayenne Pepper...We at Terra Chips™ have chosen a provocative assortment of spices to give our Spiced Sweet Potato Chips a flavorful twist.
Nutrition Facts
Serving Size: 1 OZ. (28 g)
Servings Per Container: 1½
Amount Per Serving
Calories 140 Calories from Fat 70
% Daily Value*
Total Fat 7g 11%
Saturated Fat 1.0g 6%
Cholesterol 0mg 0%
Sodium 105mg 4%
Total Carbohydrate 16g 5%
Dietary Fiber 3g 11%
Sugars 6g
Protein 1g
Vitamin A 80% • Vitamin C 8%
Calcium 6% • Iron 6%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

WILLIAMS

Nutrition Facts

Serving Size 3 tbsp (24g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving		
Calories 70	Calories from Fat 0	
		% Daily Value *
Total Fat 0.5g		1%
Saturated Fat 0g		0%
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 1010mg		42%
Total Carbohydrate 15g		5%
Dietary Fiber 3g		10%
Sugars 1g		
Protein 3g		

Vitamin A	2%	• Vitamin C	0%
Calcium	2%	• Iron	6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300g	300g
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

SEASONS APPROXIMATELY 2 POUNDS OF CHICKEN WINGS
(24 small pieces or 10-12 full wings)

DIRECTIONS

1. Empty SPICY WING SEASONING onto waxed paper or plate.
2. Dip chicken in milk or buttermilk to moisten.
3. Roll chicken in SPICY WING SEASONING to coat thoroughly.
4. Repeat steps 2 and 3. Set wings aside for 5 minutes for maximum adhesion of seasoning.

FRY METHOD

5. Deep fry chicken at 350° until golden brown and thoroughly cooked. Drain on paper towels.

OR Pan fry chicken in oil over high heat until golden brown.

Reduce heat and continue frying until thoroughly cooked. Drain on paper towels.

OVEN METHOD

Preheat oven to 400° F.

5. Place chicken in baking dish skin side down.
6. Bake for 30-40 minutes for wings; longer for larger pieces.

For Best Results: Spray chicken well with aerosol shortening or oil before baking.

INGREDIENTS: WHEAT FLOUR (WITH MALTED BARLEY FLOUR, NIACIN, IRON, THIAMINE AND RIBOFLAVIN), SALT, PAPRIKA AND OTHER SPICES, ONION, NATURAL FLAVORS, EXTRACTIVES OF PAPRIKA, AND GARLIC.

0 41149 01182 3 9043

HERSHEY'S®

MILK CHOCOLATE WITH ALMONDS

NET WT. 1.45 OZ. (41 g)

Nutrition Facts

Serving Size 1 Bar
Calories 230
Fat Cal. 130

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet

Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
Total Fat 14 g	22%	**Total Carb.** 20 g	7%
Sat. Fat 7 g	35%	Dietary Fiber 1 g	5%
Cholest. 5 mg	2%	Sugars 18 g	
Sodium 35 mg	2%	**Protein** 5 g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 8% • Iron 4%

2 OR AC

0 342410 2

INGREDIENTS: MILK CHOCOLATE (MILK CHOCOLATE CONSISTS OF SUGAR, MILK, COCOA BUTTER, CHOCOLATE), SOYA LECITHIN, AN EMULSIFIER, AND VANILLIN, AN ARTIFICIAL FLAVORING; AND ALMONDS.

Hershey Foods Corporation

WILLIAMS

SEASONS APPROXIMATELY
2 POUNDS OF CHICKEN WINGS
(24 small pieces or 10-12 full wings)

Nutrition Facts

Serving Size 3 tbsp (24g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving		
Calories 70	Calories from Fat 0	
		% Daily Value *
Total Fat 0.5g		1%
Saturated Fat 0g		0%
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 1010mg		42%
Total Carbohydrate 15g		5%
Dietary Fiber 3g		10%
Sugars 1g		
Protein 3g		

Vitamin A	2%	• Vitamin C	0%
Calcium	2%	• Iron	6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300g	300g
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

DIRECTIONS

1. Empty SPICY WING SEASONING onto waxed paper or plate.
2. Dip chicken in milk or buttermilk to moisten.
3. Roll chicken in SPICY WING SEASONING to coat thoroughly.
4. Repeat steps 2 and 3. Set wings aside for 5 minutes for maximum adhesion of seasoning.

FRY METHOD

5. Deep fry chicken at 350° until golden brown and thoroughly cooked. Drain on paper towels.

OR Pan fry chicken in oil over high heat until golden brown.
Reduce heat and continue frying until thoroughly cooked. Drain on paper towels.

OVEN METHOD

Preheat oven to 400° F.

5. Place chicken in baking dish skin side down.
6. Bake for 30-40 minutes for wings; longer for larger pieces.

For Best Results: Spray chicken well with aerosol shortening or oil before baking.

INGREDIENTS: WHEAT FLOUR (WITH MALTED BARLEY FLOUR, NIACIN, IRON, THIAMINE AND RIBOFLAVIN), SALT, PAPRIKA AND OTHER SPICES, ONION, NATURAL FLAVORS, EXTRACTIVES OF PAPRIKA, AND GARLIC.

9043

0 41149 01182 3

Nutrition Facts / Datos De Nutrición

Serving Size/ Tamaño por Ración 1 package/paquete (40g)
Servings Per Container /Raciones Por Envase 1

Amount Per Serving/Cantidad per Ración	
Calories/Calorias 150	
Calories from Fat/Calorias de Grasa 0	
	%Daily Value*/%Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 160mg	6%
Total Carbohydrate/ Carbohidrato Total 32g	11%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	0%
Sugars/Azúcares 4g	
Protein/Proteina 3g	
Vitamin/Vitamina A 0% • Vitamin/Vitamina C 0%	
Calcium/Calcio 2% • Iron/Hierro 8%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorias. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calories/Calorias	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	80g
Sat fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total carbohydrate/Carbohidratos Total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

INGREDIENTS: RICE, SALT, SUGAR.
INGREDIENTES: ARROZ, SAL, AZUCAR.

NUREE Distributed By/Distribución
KTDC
34-35 Review Ave. L. I. C., NY 11101

PRODUCT OF KOREA
PRODUCTO DE COREA

영양 표시/ 營養標示

일인분량/每次用量 1봉지/包裝 (40g)
총 분량/ 每罐使用次數 1

일인분당 성분량/每用量成份	
칼로리/熱量單位150 지방분열량/脂肪熱量 0	
	%참고치에대한 비율*/ %每日營養*
총지방 /脂肪總量 0g	0%
포화지방/飽和脂肪 0g	0%
콜레스테롤/膽固醇 0mg	0%
소디움 / 鈉 150mg	6%
총 탄수화물/碳水化合物總量 32g	11%
식이섬유/食物纖維質 0g 미만/未滿	0%
당류/糖 4g	
단백질/蛋白質 3g	
비타민/維他命 A 0% · 비타민/維他命 C 0%	
칼슘/鈣 2% · 철/鐵 8%	

*참고치는 1일 2,000칼로리를기준으로 한 것임 각 개인의 1일 참고치는 칼로리의 필요에 따라 높거나 낮아질 수 있다
*每日營養百分比係根據 2,000 熱能單位計算 因個人之需求有時可增加或減少

	칼로리/熱量	2,000	2,500
총지방/總脂肪	미만/未滿	65g	80g
포화지방/飽和脂肪	미만/未滿	20g	25g
콜레스테롤/膽固醇	미만/未滿	300mg	300mg
소디움/ 鈉	미만/未滿	2,400mg	2,400mg
총 탄수화물/ 水化合物總量		300g	375g
식이섬유/食物纖維質		25g	30g

주성분: 쌀, 소금, 설탕
所含成份: 米, 鹽, 糖

수입판매원:뉴욕한국유통분배센터
分配處:紐約韓國貿易和分配中心
한국산/韓國產

7 02716 30223 1

8. 미국현지 판매 식품의 1인 분량 조사(전시회 및 식품점)

번호	식 품 명	1인분량(Servnig Size)
1	Red Kidney Bean	1/2 cup (130g)
2	Appricot Halves in Syrup	1/2 cup (127g)
3	Plain Nonfat Yoghurt	1 cup (250g)
4	Coca-Cola	12 floz (355ml)
5	Tomato Paste	2 Tbsp (32g)
6	Mackerel	1/4 cup (55g)
7	Dressing	2 Tbsp (32g)
8	Barbecue Sauce	2 Tbsp (35g)
9	100% Apple Juice	125ml
10	Macaroni Pasta	2 oz (56g, 1/3cup)
11	Picante Sauce	2 Tbsp (31g)
12	Chicken Soup	1/2 cup (123g)
13	Chockmilk Powder	1 oz (28g)
14	Tea	1 TeaBag (2g)
15	Sausage	48g (3links)
16	Pop Corn mini Rice Cake	1/2 oz
17	Bread Mix Powder	2 oz (50g)
18	Beef Stew Mix	11g
19	Rice	1 oz

번호	식 품 명	1인분량(Serving Size)
20	Cracker Mix	1/4 cup (26g)
21	Cooked Yellow Rice	1/4 cup (45g)
22	Raisin	1/4 cup (40g)
23	Whole Sweet Corn	1/3 cup (77g)
24	Vinegar	1/2 Floz
25	Mastard	1 Tbsp (5g)
26	Oat Meal	3/4 cup (26g)
27	Mayonnaise	1 Tbsp (15g)
28	Sugar	1 Tbsp (4g)
29	Pickle	1 oz (25g)
30	Peanut Cream	2 Tbsp (36g)
31	Kimchi	130g
32	Ginseng Drink	240ml (1can)
33	만 두	140g
34	Hot Sauce	1 Tbsp (5g)
35	Steak Sauce	1 Tbsp (17g)

9. 영양표시 관련자료 수집 목록

1. The Seafood List
2. FDA Consumer
3. FDA Consumer focus on food Labeling
4. Food Labeling Question and Answer
5. Food Canning Establishment Registration

6. Low Acid Canned Importer's Guide
7. U.S Goverment Subscriptions
8. Your Money's Worth in Foods
9. Dietary Guidelines
10. Eat a Variety of Foods
11. Choose a Diet low in fat
12. Choose a Diet with Vegetable
13. Use Salt and Sodium
14. Federal Register (93년 1월)
15. Federal Register (95년 5월)
16. Nutritive Value of Foods (복사본)
17. A Food Labeling Guide
18. Code of Federal Register(CFR) 1권 - 9권

10. 참고문헌

가. 미국의 새로운 식품 영양표시 규정
(1994년 2월 24일 한국 식품연구소 정해랑 박사)

나. FDA Regulations & Amendments Summaries
(1993년 8월 18일)

다. Code of Federal Regulation
(CFR Part 101 1993년 1월 6일)

라. 미국식품의 현재와 미래 (1994년 4월 2일 캘리포니아 주 FDA 이창래 박사)

마. 농수산물 수출입 현황 (농림수산부 1995년 2월)

사. A Food Labeling Guide (FDA 1994년 9월)

아. Focus on Food Labeling (FDA 1993년 5월)제1절:

제5장 : 영양표시 활용 데이터베이스 구축 및 labeling 프로그램 개발

유 캔 컴 퓨 터
황 소 연

목 차

여 백

제 1절. 연구개발의 목적 및 중요성

미국 FDA가 자국 내에서 유통되는 모든 식품에 대해 영양성분의 섭취량과 섭취 권장량에 대한 비율 표기를 의무화함으로써 우리 나라에서 대미 지역으로 식품을 수출하는 식품 업계가 많은 어려움을 당하고 있는 실정이다.

특히 이들 식품 회사들이 영세 업체이거나 농어민, 농어민 단체인 관계로 그들이 가공 생산하는 식품에 대해 영양 성분을 분석할 수 있는 인력과 시설이 전무한 형편이다. 현재 우리 나라에서는 이러한 업무를 대행해 줄 수 있는 기관이나 업체가 거의 없는 실정이다. 수출 증대라는 측면이나 한국 전통 고유 식품의 대미 시장 확보라는 차원에서 볼 때 식품의 시장성이나 질적 우수성 부족이 아니라 수출 절차상 요건 미비로 인하여 수출에 지장을 초래한다면 국가적 손실이 아닐 수 없다. 더구나 식품의 영양성분 표시 제도가 미국뿐만 아니라 미주지역 여러 국가에서 이미 시행되고 있고 유럽 및 아시아 지역 등 많은 국가에서 시행될 예정이어서 우리 나라에서도 이에 대한 대비책 마련이 시급한 실정이다. 따라서 이러한 문제를 해결하기 위해서 영세한 우리의 전통식품 생산업체가 직접 영양성분을 분석할 수 있는 시설 투자나 인력 보강 없이 업무를 수행할 수 있도록 전산 프로그램을 개발하여 저렴한 가격으로 제공함으로써 전통식품 수출을 활성화시킬 수

물론 여기에는 몇 가지 갖추어야 할 요건으로 다음과 같은 것들이 있다.

1. 제공하는 프로그램이 컴퓨터 사용에 관한 전문 지식이나 이화학에 대한 전문지식이 없어도 쉽고 편리하게 사용할 수 있도록 개발되어야 한다.

2. 영양성분 함량에 대한 데이터 베이스 구축이 완벽하게 되어 있어야 한다. 성분 함량 표시에 대한 데이터가 정확해야 하고, 수록 데이터의 양이 충분하여 모든 업체가 사용함에 있어 부족함이 없어야 하며 많은 재료 정보들 중에서 필요로 하는 정보를 신속하게 찾을 수 있어야 하겠다.

3. 라벨을 출력하기 위해서 재료의 정보를 가공하여 표시항목을 결정 할 수 있어야 하고 라벨의 유형과 크기 선택 등이 자유로워 항상 원하는 라벨작성이 신속하게 이루어져야 한다.

4. 한번 등록된 식품의 모든 내용은 DB로 구축하여 Code번호를 부여하고 체계적인 관리와 검색 및 재사용을 가능케 하여야 한다.

현재 재료 데이터베이스에 수록되어있는 영양성분 함량이 100g당 해당량을 표시하고 있기 때문에 1회 급식에 대한 성분 섭취량 환산과 1일

섭취 권장량에 대한 비율을 즉시 보여줄 수 있는 식단 관리 프로그램을 제공하여야 한다.

위와 같은 조건을 중심으로 부가기능을 추가하여 편리한 사용자 환경의 응용 프로그램이 개발됨으로써 우리 나라 전통식품 가공업체들이 식품 수출시 영양정보 표시 라벨을 자력으로 제작하는데 있어 애로를 느끼지 않도록 해야만 하겠다.

제2절 연구개발의 내용 및 범위

1. 연구개발 내용

가. 영양성분 함량에 대한 데이터베이스 구축

재료의 전체 그룹을 17개 소 그룹으로 분류, Code를 부여하여 관리하고 1,426개의 재료를 입력하여 기초 DB를 구축한다.

1) 분석 항목은 FDA 영양 표시 항목을 기준으로 하여 기본 25개로 설정하였으며 등록, 삭제 기능들을 통하여 새로운 분석 항목이 발생할 경우 즉시 반영 할 수 있게 한다.

2) 검색의 기능을 이용하여 필요시 항상 원하는 재료에 대해서 성분을 손쉽게 열람 할 수 있게 한다.

나. 영양성분 표시 라벨링

사용자가 어느 특정 재료에 대해서 일일이 영양성분을 분석할 필요가 없이 재료 데이터베이스를 이용하여 분석 Data를 추출한 다음 원재료의 Serving Size 및 Serving 단위를 입력하여 원하는 모델의 라벨을 즉시 출력 할 수 있도록 한다.

다. 단체 급식시 메뉴선정에 대한 열량 계산

구축된 재료 데이터베이스를 이용하여 음식의 구성 재료에 대해 각 영양성분 총량을 계산하고 그 음식의 제공 할 수 있는 칼로리를 나타내어 식단의 기초 자료로 사용 할 수 있게 한다. 뿐만 아니라 이러한 데이터베이스를 이용하여 식단의 조합까지 응용할 수 있는 부수적인 효과가 있다.

식단관리는 단체급식, 1회 1개 식단 제공을 기준으로 개발되어 있으며 특히 식단관리는 1일 식단 구성과 그에 대한 영양성분 표시나 칼로리 정보를 제공하는 기능으로 한정한다.

2. 연구개발 범위

가. 영양성분 관리

전체 프로그램을 운영하기 위한 기초 작업을 수행하는 단계로 영양 분

석 항목의 기본 단위 등록과 분석 실제 수치에 대한 데이터베이스등록 값에 대한 배율을 결정한다. 또한 각 성분 분석 항목의 단위를 등록하여 분석 값이 모든 프로그램 상에 나타날 때 그 표기 단위를 사용한다.

- 단위정보
- 영양성분 등록

나. 재료관리

식품의 구성 단위인 재료를 관리하여 데이터베이스를 구축하고 음식관리와 식단관리의 기초자료로 제공하는 프로그램 전체에서 가장 기본이 되는 작업이다.

- 재료를 17개 "재료군"으로 분류하여 데이터베이스를 구축.
- 재료정보가 모여 하나의 식품이나 음식을 구성하며 다시 음식이 모여 식단을 구성하고 다시 식단이 모여 1일 식단을 구성한다.
- 재료코드 생성.
- 재료등록.

다. 식품 라벨링

재료 정보를 이용하여 선택된 식품의 분석 성분 총량을 계산 표시하며 RDA권장량 비율을 계산, Serving Size, Serving 단위 등을 참조하여 라벨을 인쇄한다.

- 식품 Code 생성.

- Serving Size, Serving 단위 등을 등록.
- 식품에 대한 영양성분 총량, RDA권장 비율 등 검색정보 제공.
- 라벨의 종류에 따라 표시 항목을 선택하여 출력될 항목을 사용자가 결정한다.
- 라벨 유형 선택.
- 식품별 재료관리(식품의 첨가 재료 추가, 삭제).

라. 음식관리

음식을 5가지 종류로 구분하고 다시 세분화하여 조리 방법에 따라 17개 "군"으로 그룹화 하여 데이터베이스에 저장하며 음식별 Code를 생성한 후 등록 절차를 거쳐 재료총량, 성분, RDA권장량 비율, Serving Size 등을 입력한다.

- 음식의 종류 결정(일반식, 당료식, 저염식, 저지방식, 다이어트식등).
- 조리방법에 따라 17개 "군"으로 분류한다.
- 재료 종류에 따라 다시 17개 "종"으로 분류한다.
- 음식Code를 발생하고 재료의 각 항목별 값을 등록한다.
- 영양성분 정보 조회.

마. 식단관리

식사의 종류를 등록하고 끼니를 선택하여 code를 생성시켜 식사 구성

음식을 등록한다. 다시 반복하여 1일 식단을 구성하고 그 정보를 화면에 출력한다.

- 식사 종류 등록(일반식, 노무식, 특식, 기숙사식 등 7가지).
- 식사군 등록(조식, 중식, 석식, 간식, 야식 등).
- 식단Code를 생성하고 식사 구성 음식을 등록한다.
- 재료 검색기능을 이용하여 구성 음식의 등록 작업을 수월하게 한다.
- 제공 음식의 양을 결정한다.
- 식사별 재료 정보 및 영양성분 정보를 화면에 표시.
- 식단을 구성하고 있는 영양 성분 조회.

제3절 연구개발의 결과 및 활용에 대한 건의

1. 연구개발의 결과

본 프로젝트 완성하기 위한 설계는 크게 3단계로 구분하여 시행하였다.

가. 1 단계 : 현행 업무 분석

현재의 업무 내용을 세부적으로 분석하여 그 업무의 구성과 흐름을 파악하고 각 단위 업무에 대한 정확한 정의를 내린다.

* 1 단계 산출물

1) 업무구성도

2) 업무흐름도

3) 업무정의서

나. 2 단계 : 업무별 기능 파악 및 관련성 구성

단위 업무를 완전히 분해하여 업무별 수평, 수직 관계를 정의하고 각 모듈별로 연관성을 조사하여 메뉴를 구성할 업무 처리 단계를 확정한다. 또한 데이터베이스 구축의 기본 틀을 확정하기 위하여 제 1단계에서 분석된 흐름을 재정리하여 데이터베이스 Table과 응용 프로그램 작성에 대한 불륨을 결정한다.

* 2 단계 산출물

1) 기능차트

2) Data Flow Diagram(DFD)

3) Entity Relation Diagram(ERD)

다. 3 단계 : 응용프로그램 설계 및 작성

영양관리 업무의 단위 업무를 대분류, 중분류, 세부 모듈로 구분하고 응용 프로그램의 양을 확정한다. 전체 시스템에 적용할 데이터베이스 Table을 확정하여 설계하고, 각 세부 프로그램의 기능과 구현 방법 결정, Code 확정 등을 완료하여 Coding한 다음 프로그램 테스트를 거쳐 시스템을 완성한다.

* 3 단계 산출물

1) 시스템 구조도

2) 프로그램 목록

3) 테이블 목록

4) 테이블 Layout

5) Client 프로그램 사양서

6) Code Table

위와 같은 절차를 거쳐 설계를 완료하고 수차례의 최적화 과정을 통해 최종 응용프로그램이 완성되었다. 시스템의 사용환경 및 프로그램 구조는 다음과 같다.

1) 시스템 사용자 환경

본 프로그램은 WINDOWS95 운영체제로 구동되도록 설계하고 완성했으며, pc의 사양으로는 486급 pc에서 운영이 가능하나, 원활한 작업 수행을 위해서는 586급, 기본 메모리 16MB이상, HDD 20M이상이 요구된다.

사용자 측면에서는 모든 작업이 GUI환경에서 구동되므로, WINDOWS95 프로그램 사용법 및 마우스 사용에 있어서 다소간의 지식습득이 필요하다.

2) 영양성분 분석에 대한 데이터 베이스는 현재 1,427개의 재료가 데이터베이스로 구축되어 있으며, 필요시 항상 추가, 삭제가 가능하고 각 단위 모듈별 데이터베이스테이블들이 서로 유기적인 관계를 가질

수 있도록 설계되어 유지 보수가 간편하며 다량의 데이터들이 계속 확장된다 할지라도 신속하고 다양한 검색기능을 제공할 수 있는 R-데이터베이스구조를 이루고 있다.

현재 본 프로그램은 총 21개의 데이터베이스테이블로 구성되어 있으며, 단위 업무별 응용프로그램은 26개로 구성되어 있다.

2. 활용에 대한 건의

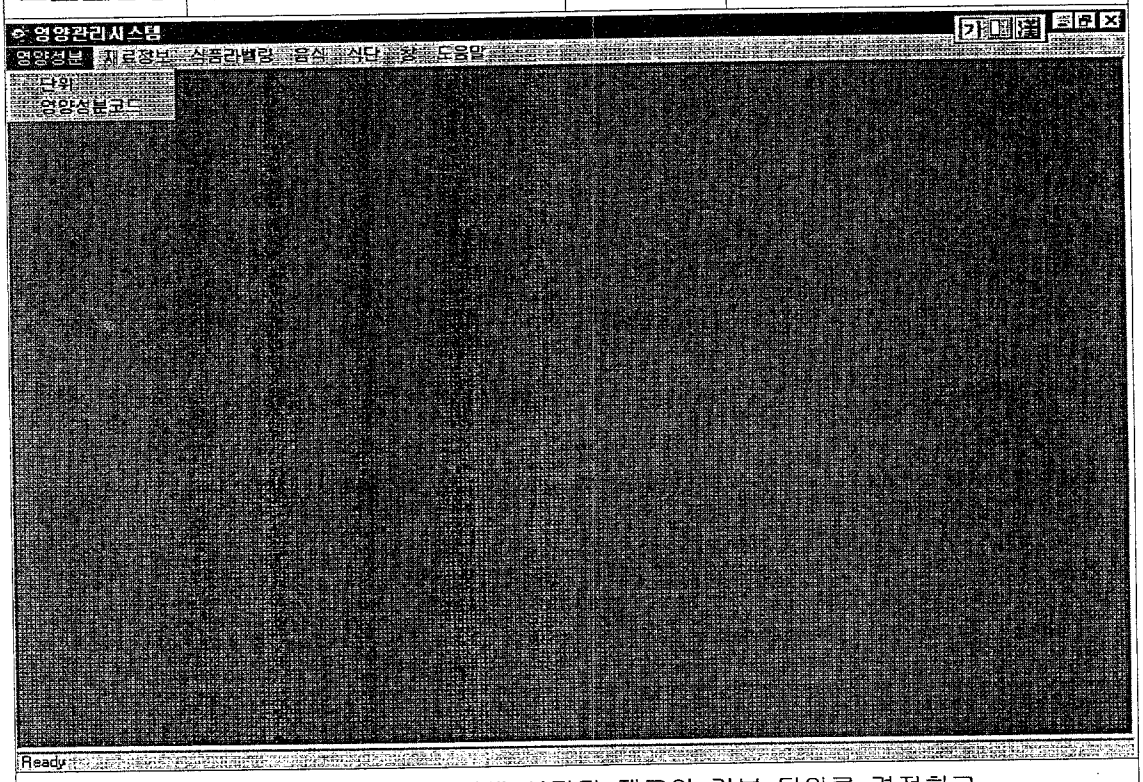
본 프로그램은 농어민 단체 및 전통식품 가공업체에 컴퓨터와 함께 공급하여 우리 나라 전통 식품의 수출증대에 대한 정부 차원에서의 지원이 사료되며, 본 프로그램이 널리 사용될 수 있도록 적극적인 홍보, 배포에 신경을 써야 하겠다. 또한 현재 사용자 그룹인 농어민 단체나 가공업체가 필요로 하는 정보 및 작업내용이 본 프로그램에서 완벽하게 지원된다고 볼 수는 없다.

따라서 사용자 층을 위한 운영 지원 서비스 및 미비점 보완을 위한 프로그램 보강 작업이 지속적으로 이루어져 보다 나은 프로그램을 만들 수 있도록 사후 관리가 필요하다.

제4절 사용자 매뉴얼

여 백

사용자 매뉴얼			
시스템명	영양성분정보	작성일	1997.10.31
프로그램명	영양성분정보메뉴	윈도우ID	w_serving(1)



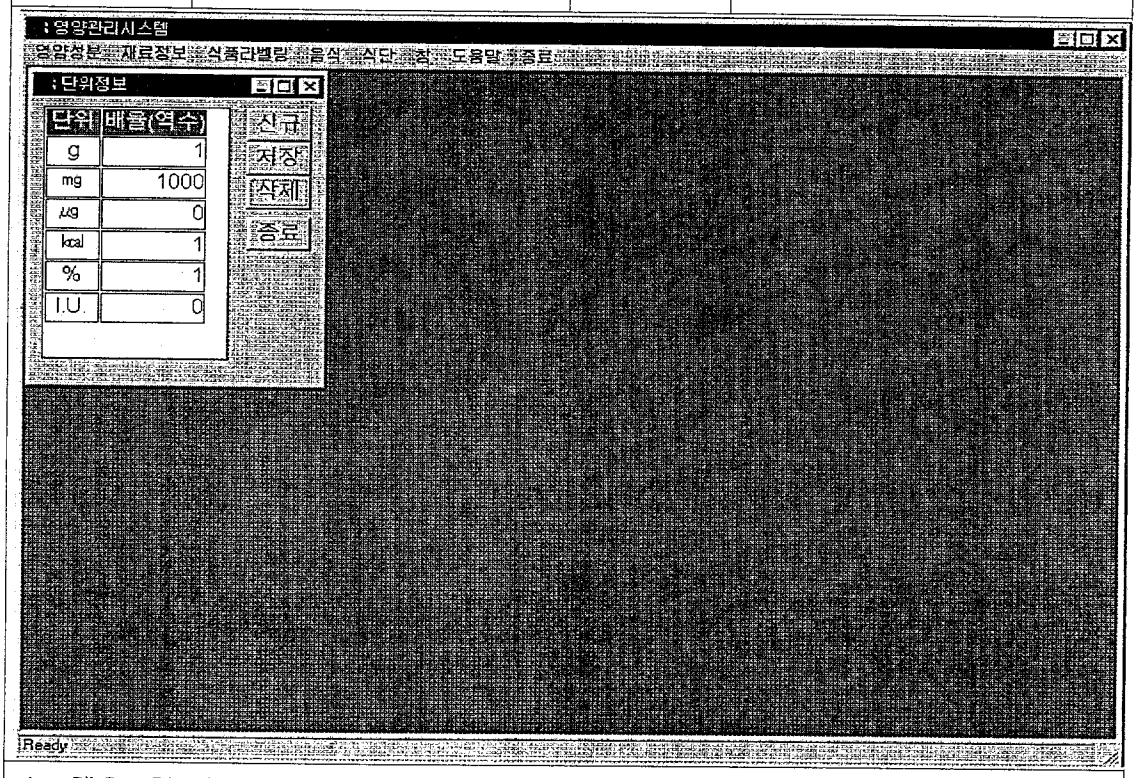
Ⅰ.개요: 식품의 성분을 분석하기 위해 선정된 재료의 기본 단위를 결정하고 그 식품의 분석 항목을 결정한다.

Ⅱ. 사용법

1. 단위 : 기본으로 5가지 단위가 등록되어 있으며 추가 등록이 가능하고 배율을 지정한다.

2. 영양성분 코드: 1개 식품을 몇개 항목으로 분석 할 것인지를 결정하며 재료DB 전체에 영향을 미친다.
기본으로 23개의 항목이 등록되어 있으며 추가 할수 있다.

사용자 매뉴얼			
시스템명	영양성분정보	작성일	1997.10.31
프로그램명	단위정보	윈도우ID	w_unit



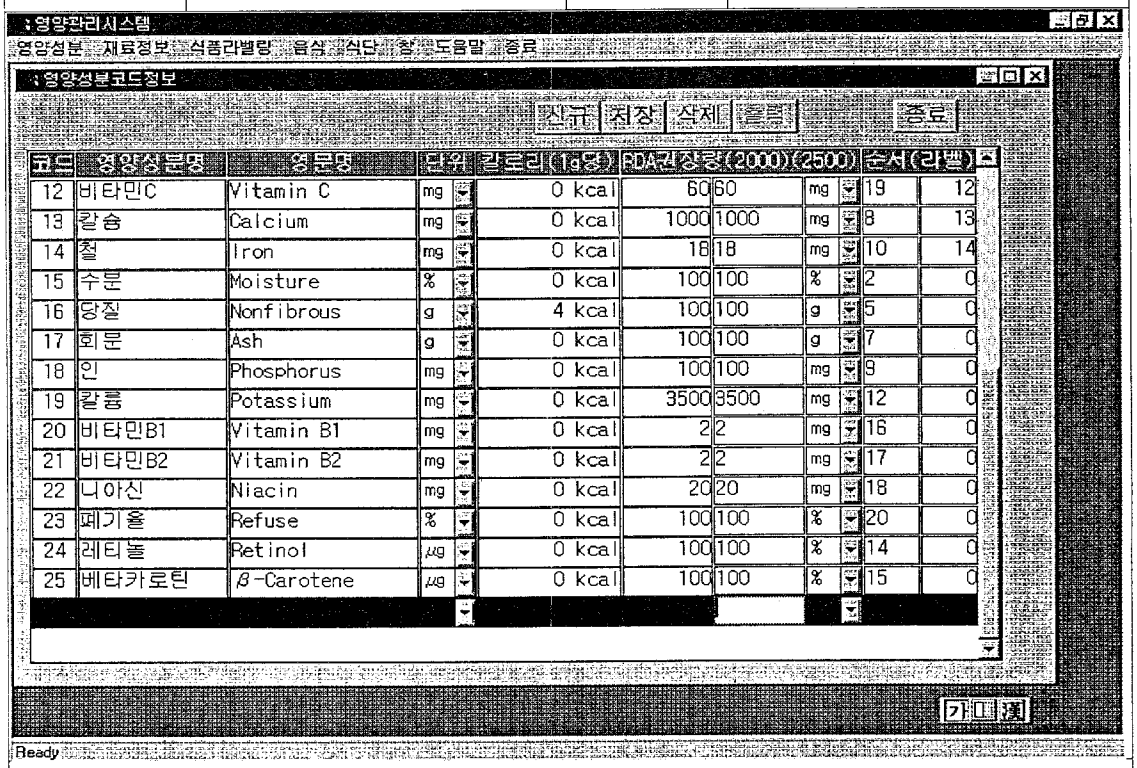
Ⅰ. 개요: 각 식품의 성분표시기에 필요한 단위를 등록한다.

Ⅱ. 사용법

1. 화면이 OPEN되면서 자동으로 단위정보가 조회된다.
2. 신규버튼을 누르면 하단에 신규행이 생긴다.
3. 새로운 단위에 대한 단위코드와 배율(역수)를 입력하고 저장버튼을 누르면 등록된다,
4. 삭제버튼 : 기존 단위를 삭제하고자 할 때 삭제하고자 하는 행을 선택하고 삭제버튼을 누른다.
   (현재 DB에서 사용하지 않을 경우에만 삭제 할 것)
5. 종료버튼: 작업을 종료할때 누른다.

사용자 매뉴얼

시스템명	영양성분정보	작성일	1997.10.31
프로그램명	영양성분등록	윈도우ID	w_nutriment



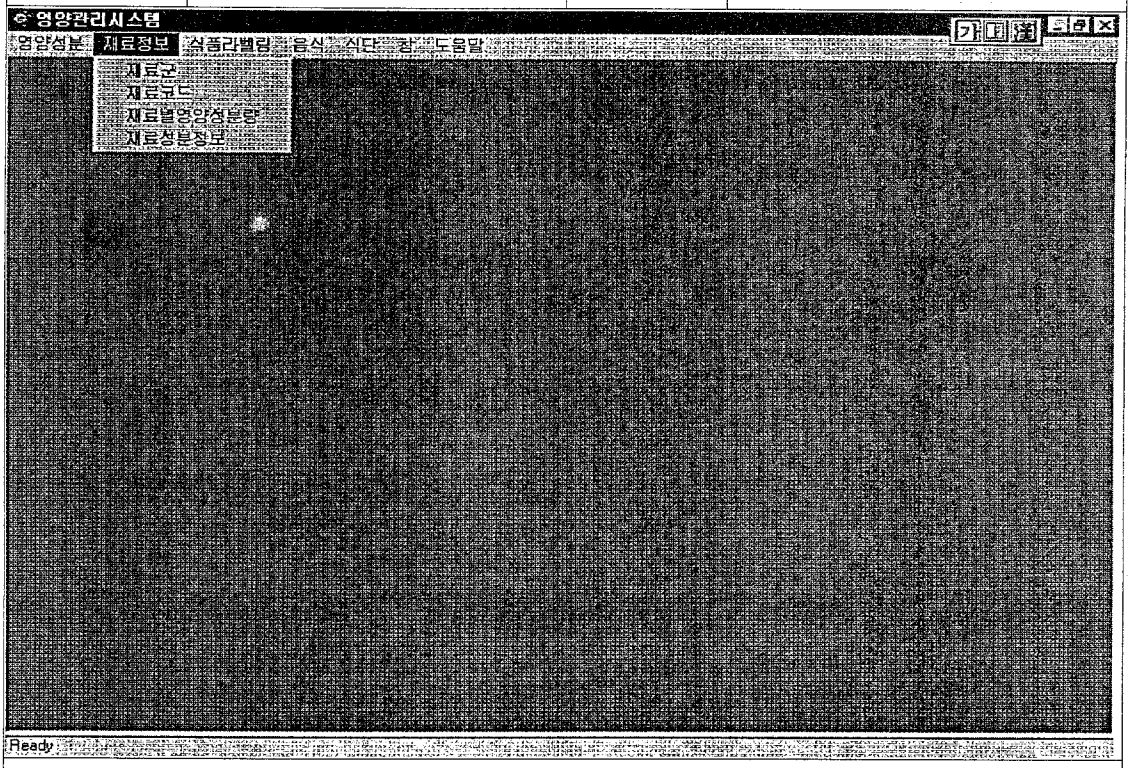
코드	영양성분명	영문명	단위	칼로리(1g당)	RDA권장량(2000)	(2500)	단위	순서(라벨)	
12	비타민C	Vitamin C	mg	0 kcal	60	60	mg	19	12
13	칼슘	Calcium	mg	0 kcal	1000	1000	mg	8	13
14	철	Iron	mg	0 kcal	18	18	mg	10	14
15	수분	Moisture	%	0 kcal	100	100	%	2	0
16	당질	Nonfibrous	g	4 kcal	100	100	g	5	0
17	회분	Ash	g	0 kcal	100	100	g	7	0
18	인	Phosphorus	mg	0 kcal	100	100	mg	9	0
19	칼륨	Potassium	mg	0 kcal	3500	3500	mg	12	0
20	비타민B1	Vitamin B1	mg	0 kcal	2	2	mg	16	0
21	비타민B2	Vitamin B2	mg	0 kcal	2	2	mg	17	0
22	니아신	Niacin	mg	0 kcal	20	20	mg	18	0
23	폐기율	Refuse	%	0 kcal	100	100	%	20	0
24	레티놀	Retinol	μg	0 kcal	100	100	%	14	0
25	베타카로틴	β-Carotene	μg	0 kcal	100	100	%	15	0

Ⅰ. 개요 : 하나의 식품에 대한 영양성분 분석 항목을 결장하고 라벨 출력에 필요한 변수명과, 단위, 순서를 등록한다.

Ⅱ. 사용법

1. 신규 버튼:새로운 분석항목을 추가할 경우 신규 버튼을 크릭 하면 새로운 행이 생긴다. (단 기본 25개 항목으로 분류 , 단위등록은 단위정보 에 저장된 것으로 등록)
2. 저장 버튼:새로운 영양성분이 등록 되면 저장버튼을 크릭다.
3. 삭제 버튼:추가된 영양성분을 삭제 하고자 할때 삭제 버튼을 크릭한다.
4. 출력 버튼: 표기된 영양성분을 Paper로 보고자 할때 출력 버튼을 크릭 하면 프린터로 출력 한다.
5. 종료 버튼 : 작업을 종료할때 누른다.

사용자 메뉴얼			
시스템명	재료정보	작성일	1997.10.31
프로그램명	재료정보메뉴	윈도우ID	w_serving(2)



Ⅰ. 개요 : 재료를 군으로 대분류 하고 가각의 재료에 대한 각각의 재료의 대한 고유 번호 (code)를 자동으로 발생시켜 정보를 관리 한다. 또한 각 재료의 분석된 성분 함량을 등록하여 영양관리의 주축이 되는 DB를 생성 시킨다.

Ⅱ. 사용법

재료군: 재료의 군 을 신규 등록 및 삭제 하며 재료군의 DATA를 볼수 있다.

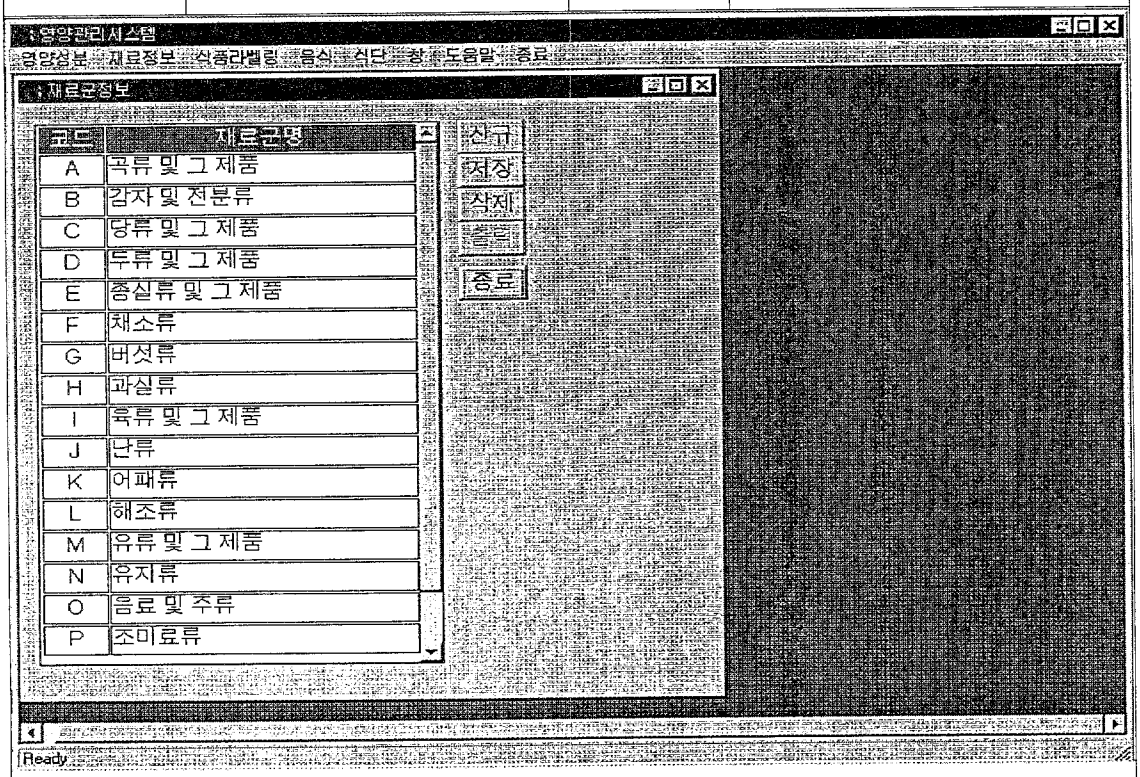
재료코드:재료군 1개체를 선택하면 그 개체에 대한 재료를 볼수 있으며 그개체에 대한 새로운 DATA를 등록 및 삭제 할수 있다.

재료별 영양성분: 재료군과 재료명을 선택하면 그 재료에 관한 영양성분 DATA 모니터에 출력 되며 영양성분DATA를 추가 삭제 할수 있다.

재료성분정보:재료와 영양성분에 관한 정보를 조회 열람할수 있다.

사용자 메뉴얼

시스템명	재료정보	작성일	1997.10.31
프로그램명	재료군등록	윈도우ID	w_m_kun



Ⅰ.개요 : 영양성분을 등록한 재료의 군 종류를 결정 하여 군 그룹 코드를 생성한다.

Ⅱ. 사용법

1.신규 버튼:새로운 재료군명을 등록 하고자 할때 신규 버튼을르면 새로운 행이생기면 재료군명을 입력 한다.

2.저장 버튼:재료군명이 입력되면 저장 버튼을 크릭 하여 입력 한다.

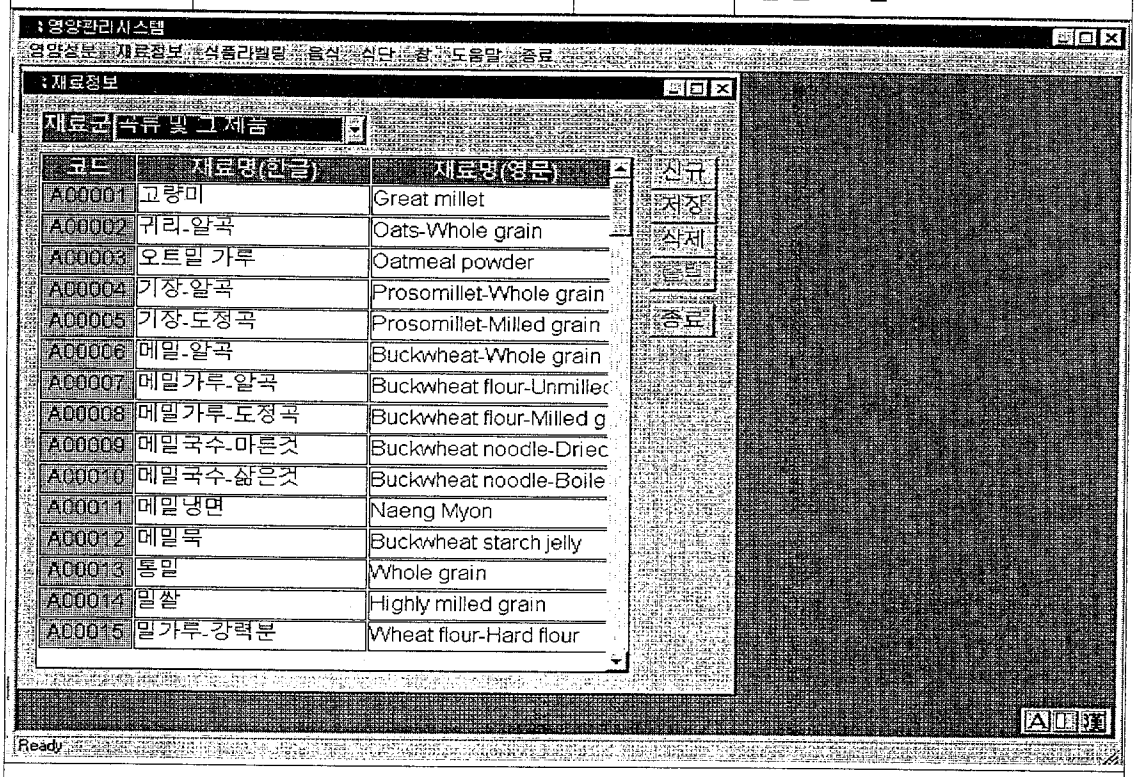
3.삭제 버튼:삭제 하고자 하는 재료군명을 잘못된 재료군명를 선택 하여 삭제 버튼을 크릭 한다.

4.출력 버튼:출력 버튼을 누르면 모니터에 출력된 재료군DATA가 프린터로 출력 된다.

4.종료 버튼: 작업을 종료할때 누른다.

사용자 메뉴얼

시스템명	재료정보	작성일	1997.10.31
프로그램명	재료코드등록	윈도우ID	w_m_code_no



Ⅰ.개요: 선택된 재료 "군" 정보에서 재료를 추가 및 삭제 할수 있다.

Ⅱ. 사용법

1.재료군 LIST BOX에서 군은 선택하면 재료에 대한 DATA가 나타난다.

2.신규 버튼:새로운 재료명을 등록 하고자 할때 신규 버튼을르면 새로운행이 생기면 재료명을 입력 한다.

(단 코드는 자동 생성 한글:15 자,영문명:30 자이내)

3.저장 버튼:재료명이 입력되면 저장 버튼을 크릭 하여 저장 한다.

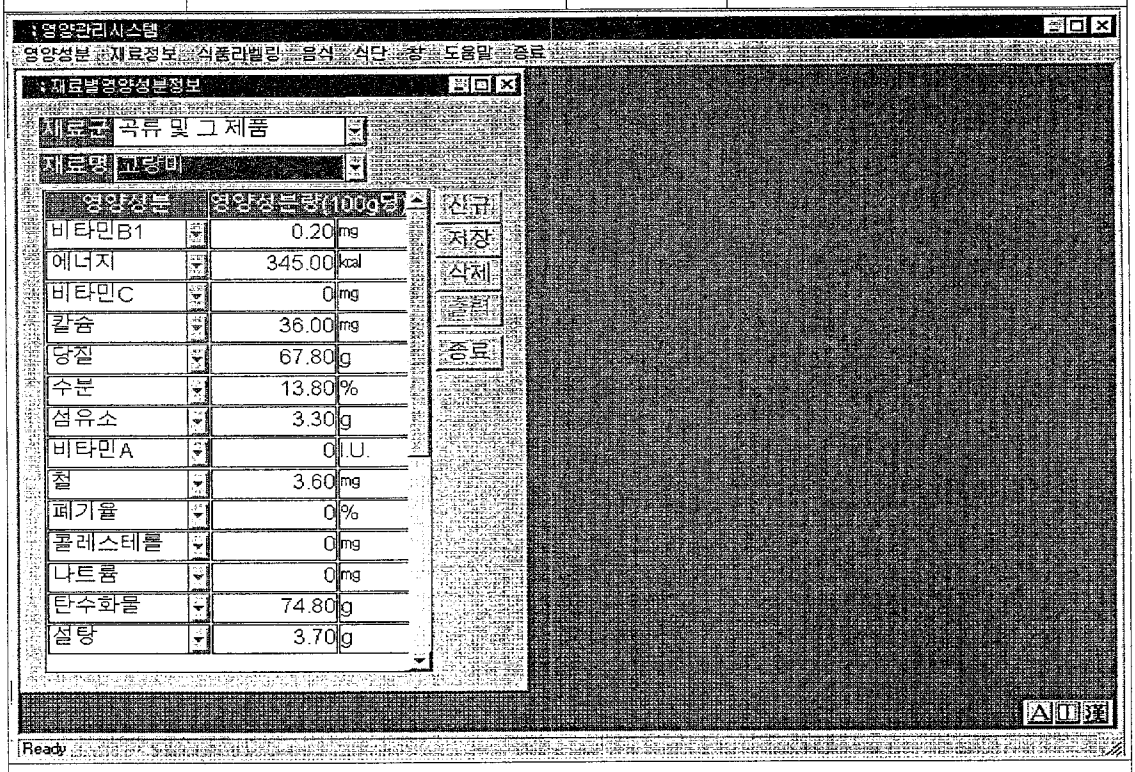
4.삭제 버튼:삭제 하고자 하는 재료명을 잘못된 재료군명를 선택 하여 삭제 버튼을 크릭 한다.

5.출력 버튼:출력 버튼을 누르면 모니터에 출력된 재료DATA가 프린터로 출력 된다.

6.종료 버튼: 작업을 종료할때 누른다.

사용자 메뉴얼

시스템명	재료정보	작성일	1997.10.31
프로그램명	재료별영양성분정보	윈도우ID	w_m_n_contents

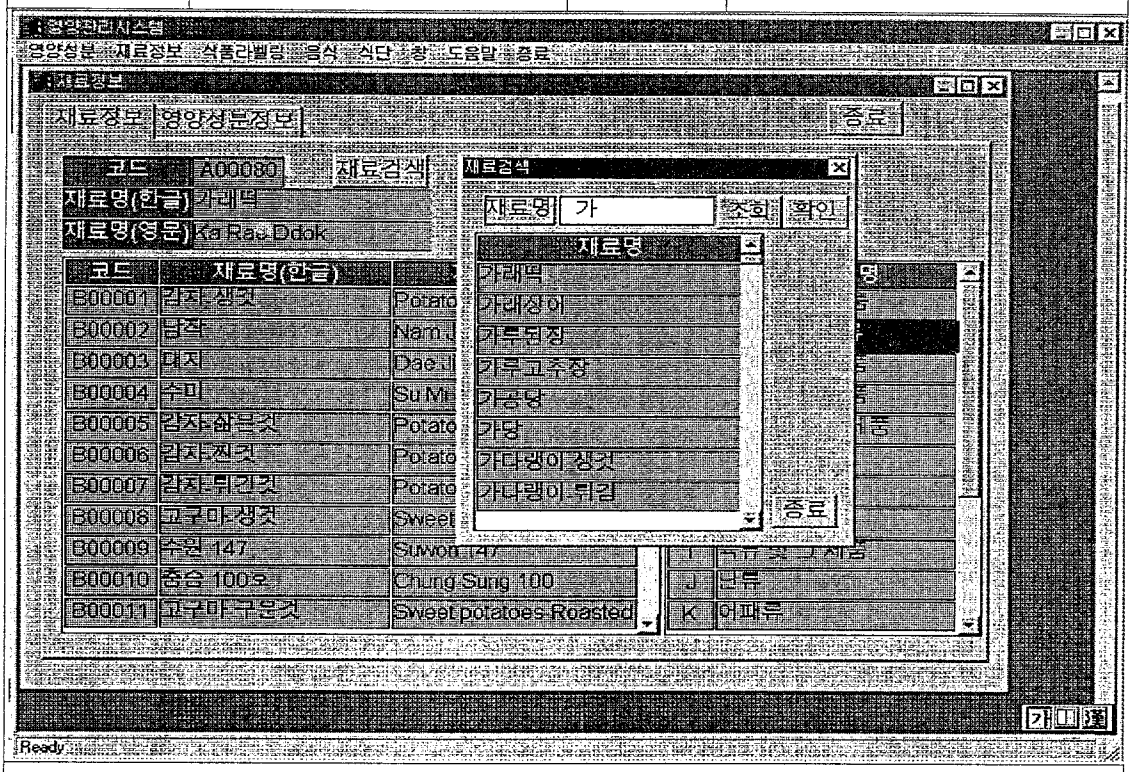


Ⅰ. 개요: 선택된 재료의 영양성분 을 열람 및 등록,삭제 할수 있다.

Ⅱ. 사용법

1. 재료군 LIST BOX에서 군을 선택한다음 재료명 LISTBOX에서 재료명을 선택하면 재료별영양성분에 대한 DATA가 나타난다.
2. 신규 버튼:새로운 영양성분을 등록 하고자 할때 신규 버튼을누르면 새로운행이 생기면 영양성분 LISTBOX선택하여 새로운 영양성분을 선택한다.
3. 저장 버튼:영양성분정보가 입력되면 저장 버튼을 크릭 하여 저장 한다.
4. 삭제 버튼:삭제 하고자 하는 영양성분이나 잘못된 영양성분을 선택 하여 삭제 버튼을 크릭 하면 DATA삭제 된다.
5. 출력 버튼:출력 버튼을 누르면 모니터에 출력된 영양성분DATA가 프린터로 출력 된다.
6. 종료 버튼:작업을 종료할때 누른다.

사용자 메뉴얼			
시스템명	재료정보	작성일	1997.10.31
프로그램명	재료성분정보(1)	윈도우ID	w_material_tab



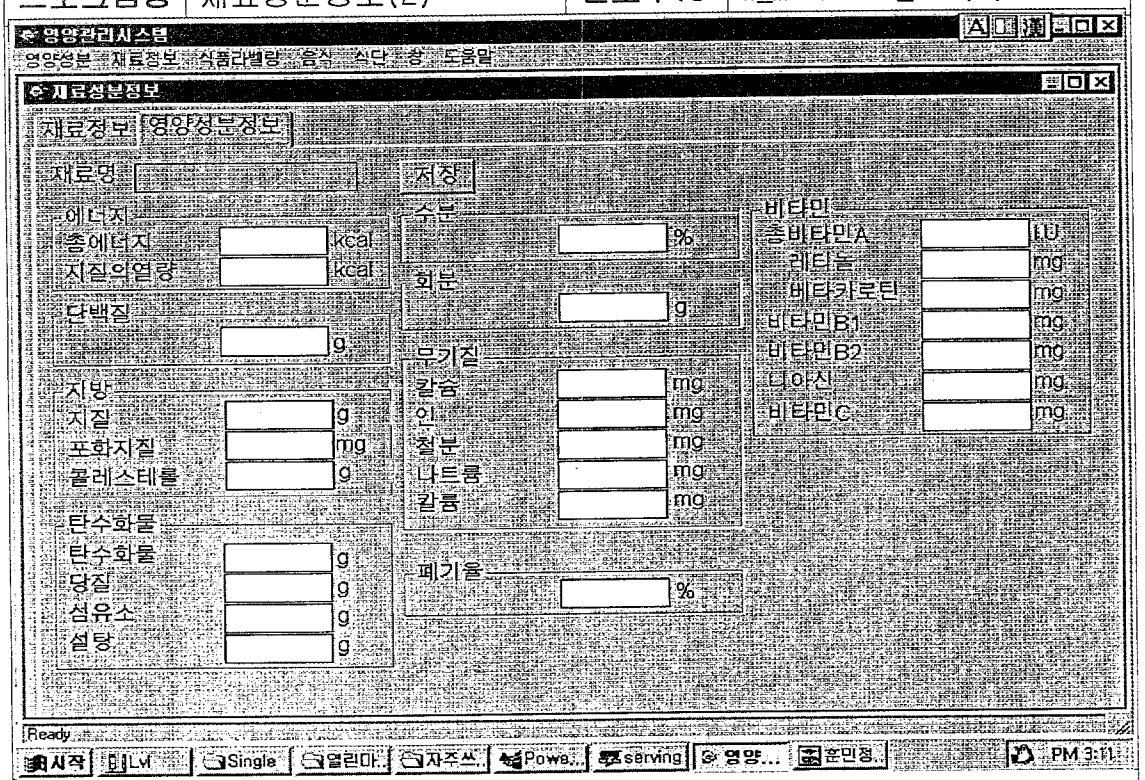
Ⅰ. 개요 : 재료군과 재료코드에서 입력된 DATA를 불러서 재료정보에서 조회 할수 있다.

Ⅱ. 사용법

1. 재료군명 스크로바에서 재료군명을 선택하여 그 재료군에 대한 재료명을 조회할수 있다.
2. 만일 재료군명을 알지 못할 경우 재료검색 버튼을 크릭 하면 재료명을 검색 할수 있다.
   가. 재료명 검색BOX에서 찾고자 하는 재료명을 입력한다.
   나. 조회 버튼:재료명이 입력되면 조회 버튼을 크릭 하면 재료명이 조회된다.
   다. 확인 버튼:재료명이 조회된후 확인 버튼을 크릭 하면 그전 화면으로 돌아간다.
   라. 종료 버튼:검색 작업을 끝내고자 할때 종료 할때 누른다.
3. 종료 버튼 : 작업을 종료 할때 누른다.

프로그램 사양서

시스템명	재료정보	작성일	1997.10.31
프로그램명	재료성분정보(2)	윈도우ID	w_material_tab(2)

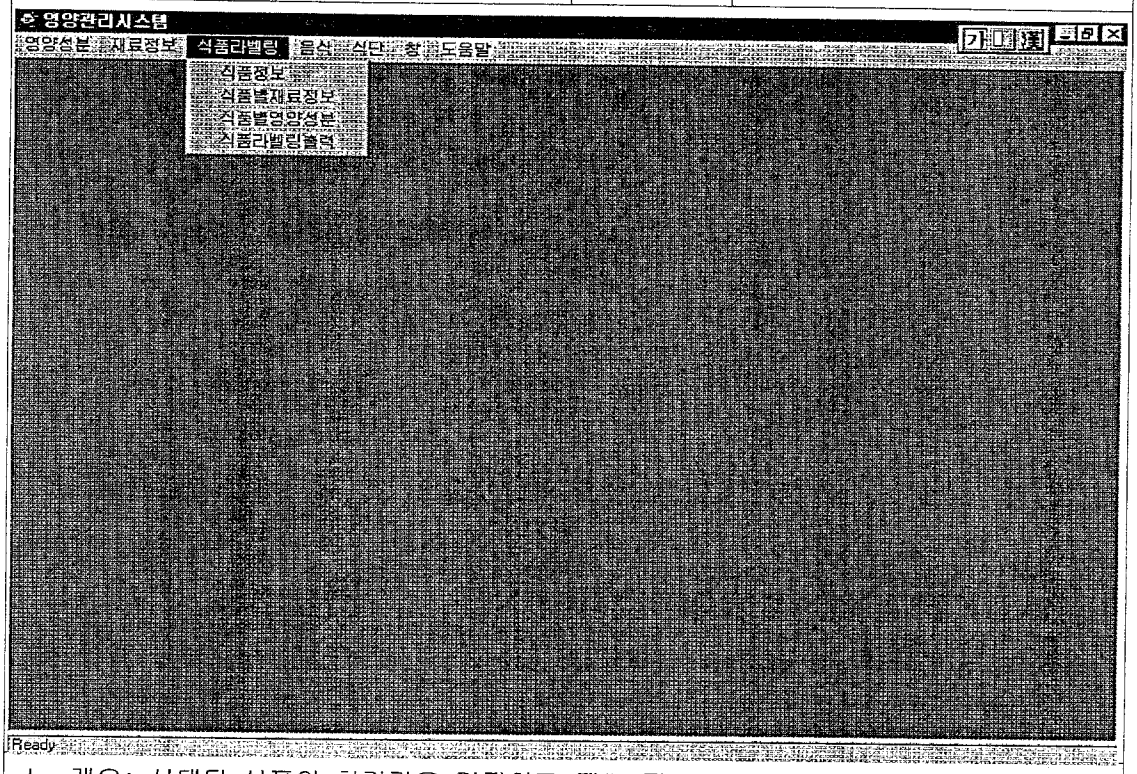


Ⅰ.개요 : 재료 정보에서 선택된 재료의 영양성분을 입력한다.

Ⅱ.사용법

1. 선택된 재료명의 성분함량을Display 하여 보여준다.
2. 해당 재료의 성분 함량을 입력한다.
3. 저장 버튼: 재료 성분 함량이 입력 완료시 저장 버튼을 눌러 저장 한다음 재료 정보로 복귀하거나 작업을 종료한다.
4. 출력 버튼: 입력된 내용을 인쇄 하고자 할 경우 출력 버튼 크릭하여 인쇄한다.

사용자 매뉴얼			
시스템명	식품라벨링	작성일	1997.10.31
프로그램명	식품라벨링메뉴	윈도우ID	w_serving(3)



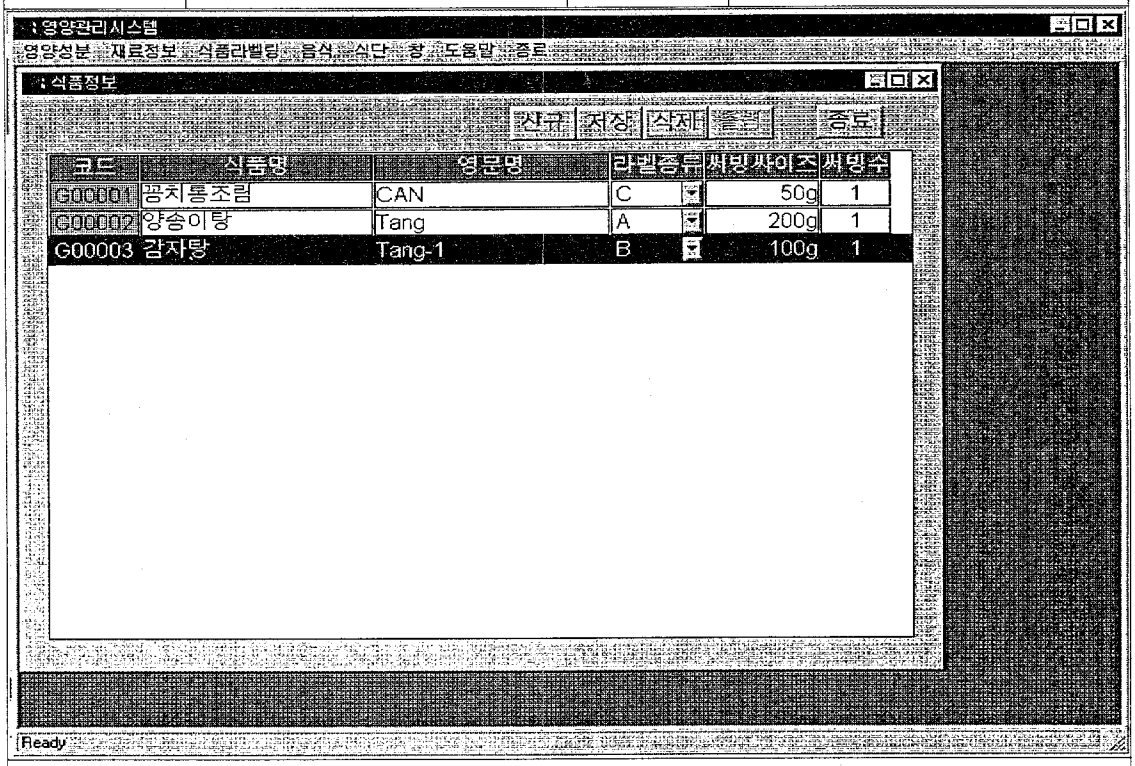
Ⅰ. 개요: 선택된 식품의 첨가량을 결정하고 재료 정보 를 이용하여 분석된 성분의 총량을 계산 하여 표시 하며 라벨을 인쇄한다.

Ⅱ. 사용법

1. 식품 정보: 식품 코드를 생성하고 라벨의 유형 결정하고 써빙 싸이즈 및 써빙 단위 결정한다.
2. 식품별 재료 정보 : 재료 선택 및 첨가량 입력한다음 선택된 재료의 영양성분 합계 Display 재료 선택시 재료 한글명 검색 화면 추가한다.
3. 식품별 재료 영양성분 정보: 식품별 재료의 성분량 표시하고 RDA 권장량 비율 표시하며 라벨 출력 항목 결정 한다.
4. 식품라벨링출력 : 식품의 라벨링을 DISPLAY해서 보여주고 출력 한다.

사용자 매뉴얼

시스템명	식품라벨링	작성일	1997.10.31
프로그램명	식품등록	윈도우ID	w_good



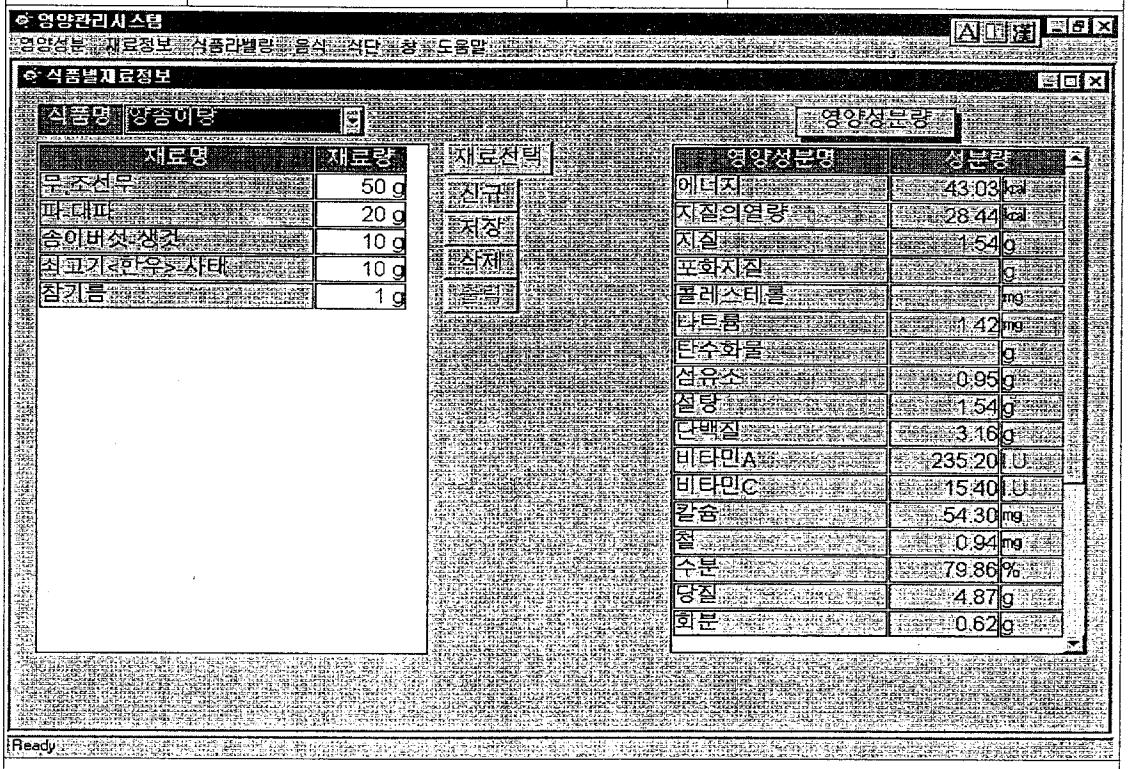
Ⅰ. 개요:라벨링을 위한 식품의 code 부여 식품명, 라벨유형, 써빙 싸이즈 써빙 단위를 등록한다.

Ⅱ. 사용법

1.신규 버튼을 누르면 새로운 등록 번호가 자동 생성되면서 새로운 행이 생긴다.
   가. 식품 한글, 영문명 입력 (단 한글 15자, 영문 30자이내로 입력 해야 한다.)
   나. 라벨 종류 LISTBOX에서 유형 선택 한다. (라벨 선택하면 Display)
   다. 써빙 싸이즈 입력 : 단위 → g
   라. 써빙수 : 써빙단위 입력 (몇인분)
2. 저장 버튼: DATA가 등록 되면 저장 버튼을 크릭 하여 저장 한다.
3. 삭제 버튼: 삭제 하고자 하는 DATA나 잘못된 DATA를 선택 하여 삭제 버튼을 크릭 한다.
4. 출력 버튼: DATA를 인쇄 하고자 할때 출력 버튼을 크릭 하여 프린터로 출력 한다.
5. 종료 버튼: 작업을 종료할때 누른다.

사용자 메뉴얼

시스템명	식품정보	작성일	1997.10.31
프로그램명	식품별재료등록	윈도우ID	w_g_m_contents



Ⅰ. 개요

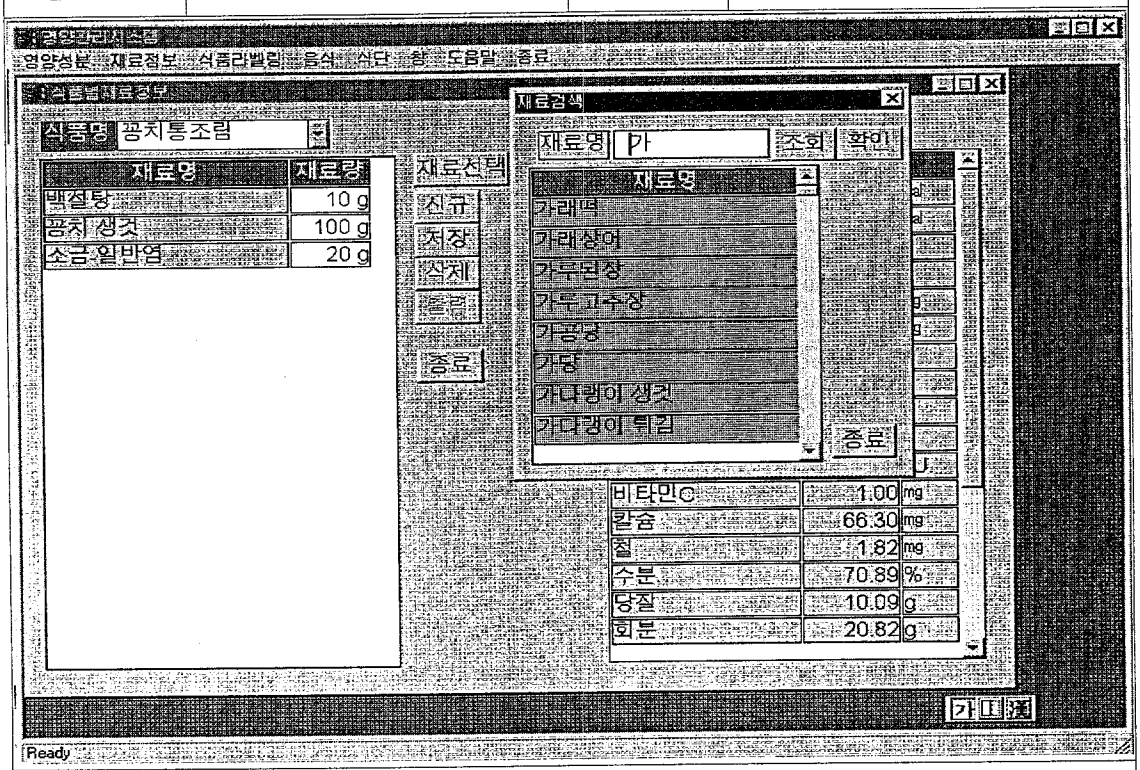
등록할 식품의 재료를 재료 DB에서 선택하여 첨가량을 입력하고 구성원 재료들의 영양성분 총량을 표시 한다.

Ⅱ. 사용법

1. 식품명 LISTBOX에서 식품을 선택하면 그식품에 대한 재료와 영양성분이 보여진다.
2. 재료 선택 버튼을 눌러 재료 DB에서 해당 재료를 가져온다.
   (재료 선택이 완료되면 전체 재료의 영양성분량을 표시해 준다.)
3. 신규 버튼:식품에 대한 새로운 재료를를 등록 하고자 할때 신규 버튼을르면 새로운 행이생기면 재료 첨가량을 입력 한다.
4. 저장 버튼:재료가 입력되면 저장 버튼을 크릭 하여 등록 한다.
5. 삭제 버튼:삭제 할 재료명이나 잘못된 재료명을선택 하여 삭제 버튼을 크릭 한다.
6. 출력 버튼:DATA를 인쇄하고자 할때 출력 버튼을 크릭 하여 프린터로 출력한다.
7. 종료 버튼:작업을 종료할때 누른다.

프로그램 사양서

시스템명	식품정보	작성일	1997.10.31
프로그램명	식품재료정보-재료선택	윈도우ID	w_m_select



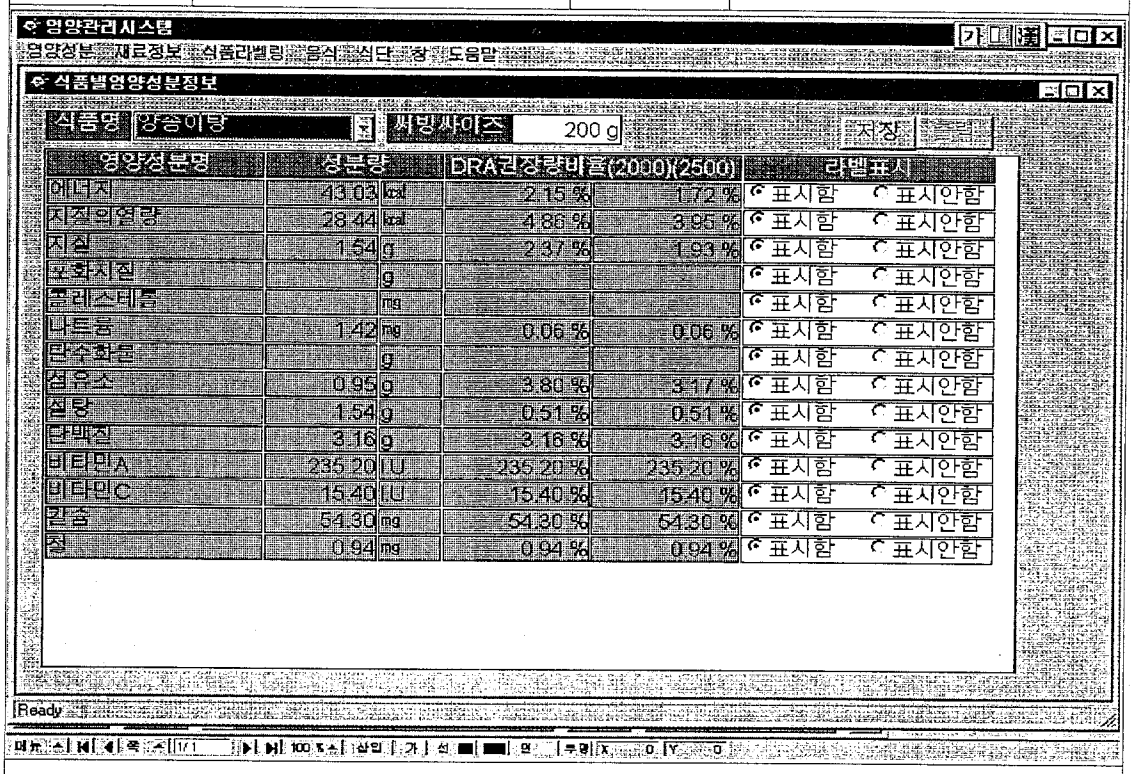
Ⅰ. 개요: 식품의 구성 재료를 재료 DB에서 찾는다.

Ⅱ. 사용법

1. 재료명 검색BOX에 찾고자 하는 재료명을 입력한다.
2. 조회 버튼: 입력된 재료명을 찾고자 할때 조회 버튼을 클릭 하면 그재료가 조회 된다
3. 확인 버튼: 재료 한글명 검색 되면 화면에서 재료를 선택 하여 확인 버튼을 크릭 하면 전화면으로 복귀하여 등록 한다.
4. 종료 버튼: 작업을 종료 하고자 할때 종료 버튼을 누르면 된다.

프로그램 사양서

시스템명	식품정보	작성일	1997.10.31
프로그램명	식품별영양성분정보	윈도우ID	w_g_n_contents



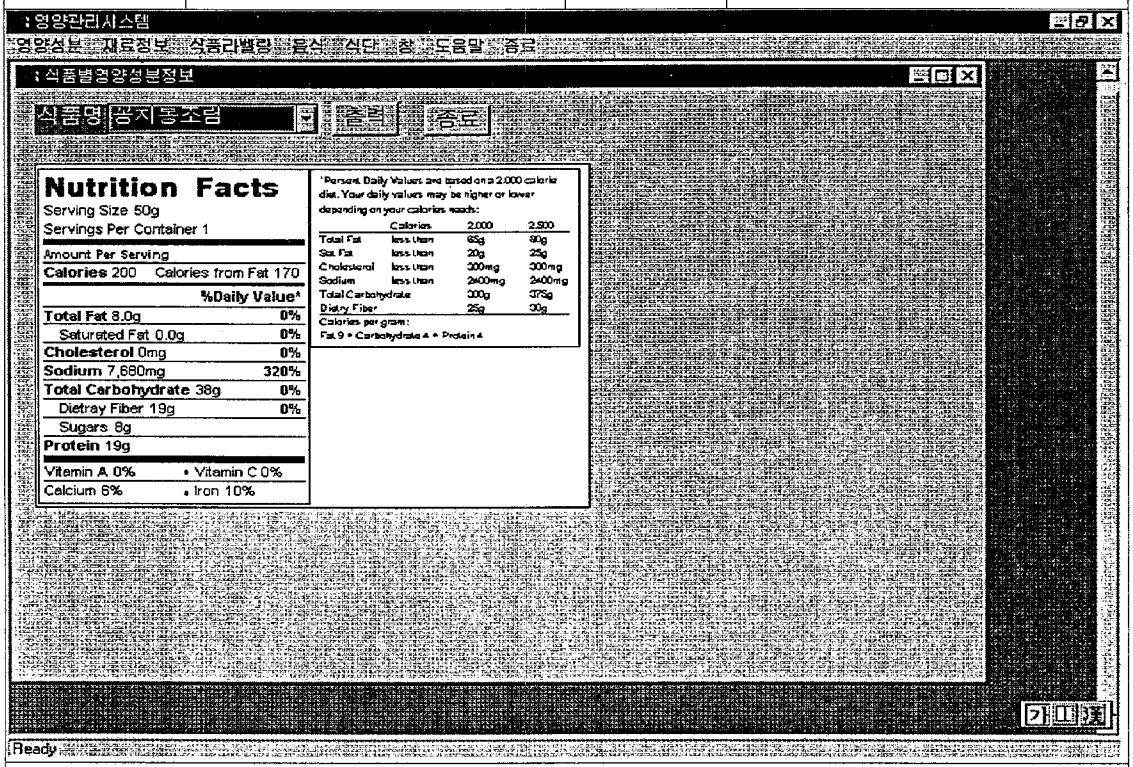
Ⅰ. 개요:식품의 구성 재료와 첨가량의 결정되고 난 후라벨표시 대상 항목을 결정하고 성분량 합계 및 RDA권장 비율을 표시 한다.

Ⅱ. 사용법

1. 식품명LISTBOX에서 식품명을 선택하면 선택한 식품에 대한 구성 재료의 성분 총량과 써빙사이즈가 DISPLAY이된다.
2. 써빙사이즈BOX에 등록하고자 하는 써빙사이즈를 입력하면 입력된 써빙사이즈에 대한 성분 총량이 나타난다.
3. 라벨표시란에서 라벨을 선택 한다.
4. 저장 버튼: 저장 버튼을 클릭 하면 입력된 DATA가 저장 된다.
5. 종료 버튼: 작업을 종료할때 누른다.

사용자 매뉴얼

시스템명	식품라벨링	작성일	1997.10.31
프로그램명	식품라벨링출력	윈도우ID	w_g_labelling



Ⅰ. 개요 : 식품별 라벨링을 출력 한다.

Ⅱ. 사용법

1. 식품별 LISTBOX에서 식품을 선택하면 그 식품에 대한 라벨이 나타난다.

2. 출력 버튼 : 식품 라벨을 인쇄하고자 할때 출력 버튼을 클릭 하면 프린터로 출력 된다.

3. 종료 버튼 : 작업을 종료 하고자 할때 누른다.

여 백

제 5절 프로젝트 개발사양서

여 백

Ⅰ. 현행업무 분석

영양관리시스템

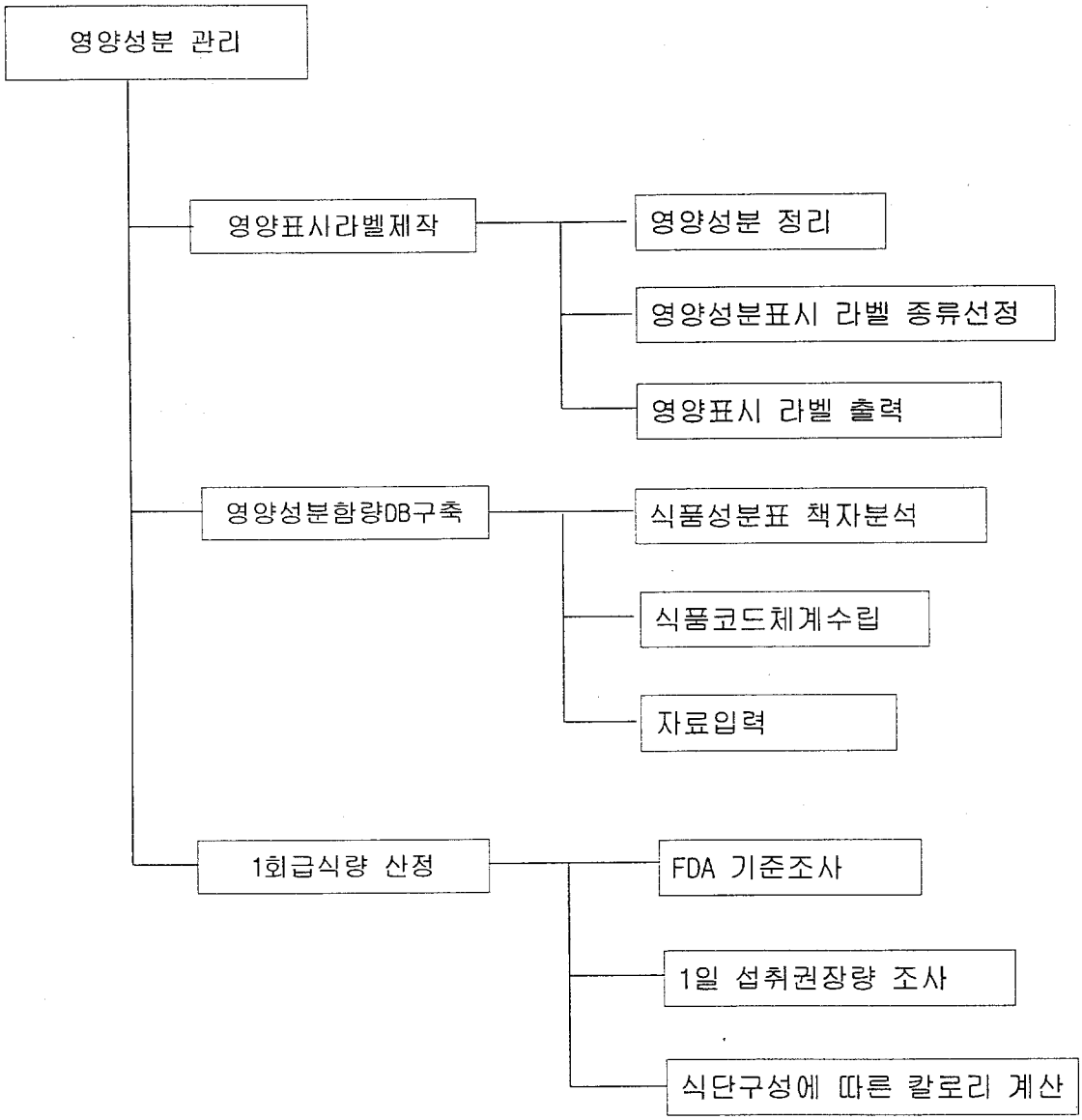
여 백

1. 업무구성도

영양관리시스템

여 백

업무구성도


영양성분 관리
영양표시라벨제작
영양성분 정리
영양성분표시 라벨 종류선정
영양표시 라벨 출력
영양성분함량DB구축
식품성분표 책자분석
식품코드체계수립
자료입력
1회급식량 산정
FDA 기준조사
1일 섭취권장량 조사
식단구성에 따른 칼로리 계산

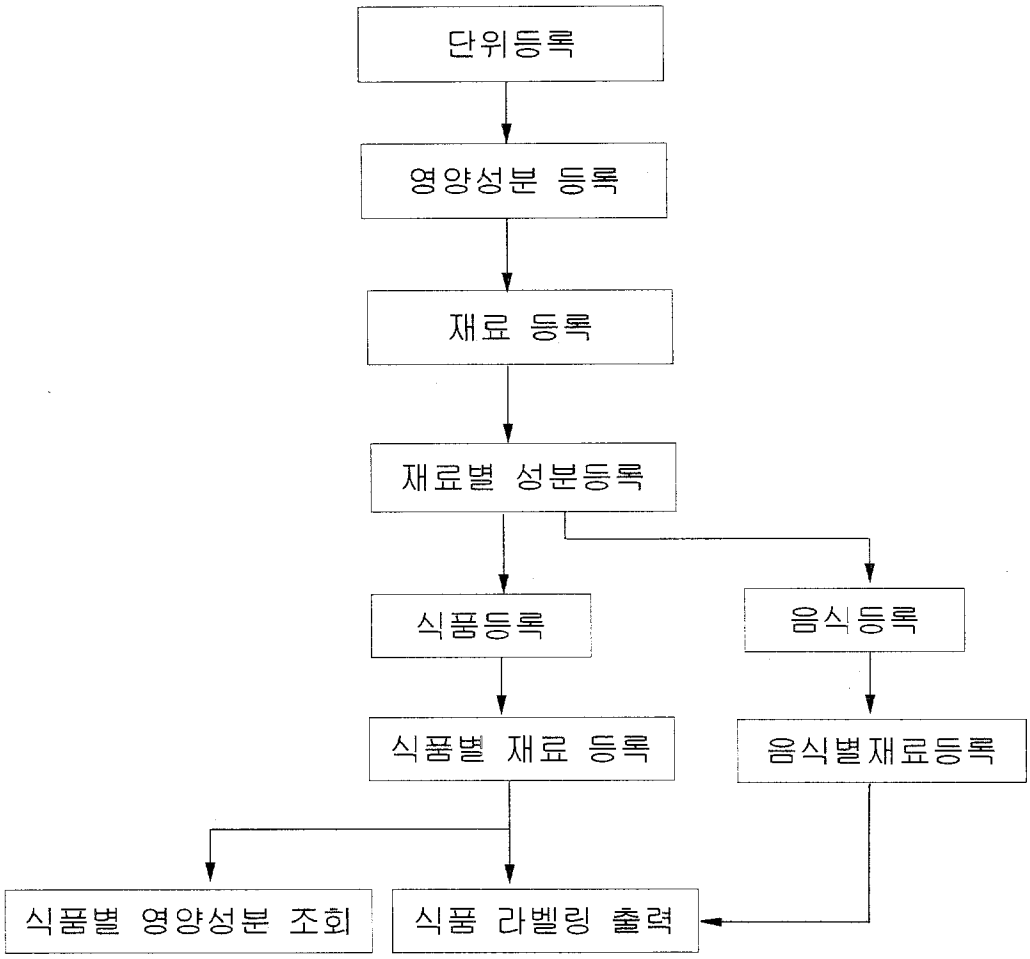
여 백

2. 업무흐름도

영 양 관 리 시 스 템

여 백

업무 흐름도


단위등록
영양성분 등록
재료 등록
재료별 성분등록
식품등록
음식등록
식품별 재료 등록
음식별재료등록
식품별 영양성분 조회
식품 라벨링 출력

여 백

3. 업무정의서

영 양 관 리 시 스 템

여 백

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	영양성분 관리	작 성 자	
세부업무명	단위 관리		

개요: 영양성분의 기본단위를 정의한다.

절차 및 내용 :

1. 단위종류 : ①질량 : g, mg, ㎍, I.U
   ②칼로리 : kcal
   ③함유비 : %

2. 단위관계 :

- 1g = 1000 mg
  1mg = 1000 ㎍

- 비타민 A
  1. I.U = 0.3 ㎍ 레티놀
     = 0.6㎍베타카로틴
     = 1.2 ㎍ 키타카로틴

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	영양성분 등록	작 성 자	
세부업무명			

개요: 영양성분 항목을 관리 한다.

절차 및 내용 :

1. 영양성분 종류 (분석용)

   1)에너지 2)수분 3)단백질 4)지질 5)당질
   6) 섬유소 7)회분 8)칼슘 9)인 10)철
   11) 나트륨 12)칼륨 13)비타민A 14)비타민B1 15)비타민 B2
   16) 니아신 17)비타민 C 18)폐기율

2. 라벨용 성분 (추가)

   1)지질의 열량 2)포화지질 3)콜레스테롤
   4)총탄수화물 5)설탕

3. 성분표시단위

   ①분석용 : g, mg, ㎍, kcal, %(폐기율)등으로 표시한다
   ②라벨용 : RDA권량에 대한 비율 (% Daily value)는 %로 표시한다.

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	재료관리	작 성 자	
세부업무명			

개요: 재료군, 재료코드, 재료별 영양성분등을 관리 한다.

절차 및 내용 :

*. 재료군 등록

↓

재료코드 생성

↓

재료별 영양성분등록

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	재료관리	작 성 자	
세부업무명	재료군 등록		

개요: 재료군을 등록 한다.

절차 및 내용 :

· 재료군 종류
1) 곡류 및 그 제품
2) 감자 및 전분류
3) 당류 및 그 제품
4) 두류 및 그 제품
5) 종실류 및 그 제품
6) 채소류
7) 버섯류
8) 과실류
9) 육류 및 그 제품
10) 난류
11) 어패류
12) 해조류
13) 유류 및 그 제품
14) 유지류
15) 음료 및 주류
16) 조미료류
17) 기타

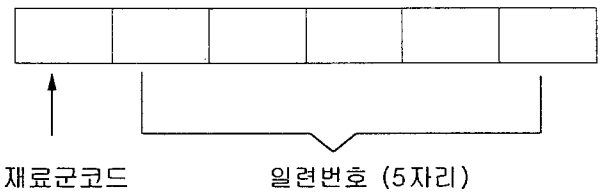
업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	재료관리	작 성 자	
세부업무명	재료 등록		

개요: 재료군별로 분류하여 재료를 관리 한다.

절차 및 내용 :

1. 재료군을 지정한후
2. 재료군별 재료코드를 생성한다.
   (최종 등록번호 +1)



업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	재료관리	작 성 자	
세부업무명	재료별 영양 성분 등록 / 조회		

개요: 재료별 영양성분 분석치를 등록한다.

절차 및 내용 :

1. 재료군 선택 → 재료선택
2. 재료별 영양성분 선택
3. 영양성분량 입력 →저장

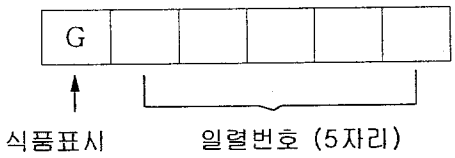
업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	식품라벨링 관리	작 성 자	
세부업무명	식품코드 등록		

개요: 라벨링 출력을 위한 식품을 등록 한다.

절차 및 내용 :

1. 식품코드 생성 및 식품명 (한글, 영문)을 입력한다.



2. 식품별 써빙 사이즈를 입력하고 라벨종류를 선택한다.

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	식품 라벨링 관리	작 성 자	
세부업무명	식품별 재료 등록		

개요:각 식품별 구성되는 재료를 등록한다.

절차 및 내용 :

1. 식품 선택
2. 재료 선택 및 재료량 입력
3. 저장시 영양성분정보를 보여준다.

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	식품라벨링 관리	작 성 자	
세부업무명	식품별 영양성분 표시 선택		

개요:

1. 식품의 라벨링에서 표시되는 영양성분을 선택한다.
2. 써빙사이즈별 RDA권장량 비율을 보여준다.

절차 및 내용 :

1. 식품선택
2. 각 영양성분을 라벨링에 표시할것인지 아닌지를 선택한다.
3. 써빙사이즈를 변경하여 RDA권장량 비율을 재계산한다.
4. 저장

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	식품라벨링 관리	작 성 자	
세부업무명	라벨링 출력		

개요: 라벨 형태 별로 출력 한다.

절차 및 내용 :

1. 식품선택
2. 써빙사이즈, 써빙수를 입력한다.
3. 라벨종류를 선택한다. (A~F : 6종류)
4. 라벨출력

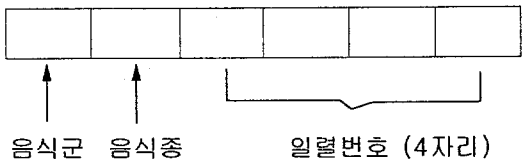
업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	음식 관리	작 성 자	
세부업무명			

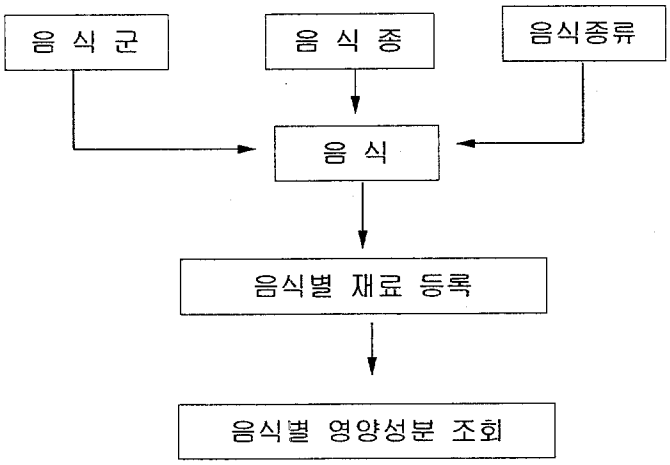
개요: 음식재료로 구성되는 음식의 칼로리 및 각종 영양성분 정보를 보여준다.
각 종 영양성분 정보를 보여준다.

절차 및 내용 :

1. 음식군, 음식종에 따라 음식코드를 생성한다.



2.



업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	음식 관리	작 성 자	
세부업무명	음식종류 등록		

개요: 음식종류를 등록한다.

절차 및 내용 :

1. 음식 종류코드 (1자리)
   예) 1. 일반식
   2. 당료식
   3. 다이어트식
   4. 저지방식
   5. 저염식

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	음식 관리	작 성 자	
세부업무명	음식군 등록		

개요: 음식군을 등록한다.

절차 및 내용 :

1. 음식군 코드 (영문자 1자리)

예) A군 밥
B군 죽
C군 국
D군 찌개
E군 전골-1
F군 일품요리
G군 떡,면
H군 빵
I군 구이
J군 볶음
K군 튀김
L군 전골-2
M군 샐러드
N군 생채
O군 숙채
P군 조림
Q군 찜
R군 절임
S군 쏘스
T군 후식

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	음식 관리	작 성 자	
세부업무명	음식종 등록		

개요: 음식종을 등록한다.

절차 및 내용 :

1. 음식종코드 (영문자 1자리)

예) A종 : 육류 및 그 제품
B종 : 어패류
C종 : 난류
D종 : 두류 및 그 제품
E종: 유류 및 그 제품
F종: 기타 유제품
G종: 뼈채먹는 생선
H종 : 채소류
I종 : 버섯류
J종 : 해조류
K종 : 과실류
L종 : 곡류 및 그 제품
M종 : 그외 곡류
N종 : 감자 및 그 제품
O종 : 당류 및 그 제품
P종 : 유지군
Q종 : 종실류 및 그 제품
R종 : 음료 및 주류
S종 : 조미료
T종 : 기타

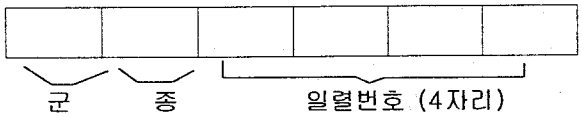
업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	음식 관리	작 성 자	
세부업무명	음식코드 등록		

개요: 음식코드를 등록한다.

절차 및 내용 :

1. 음식군, 음식종을 선택하고 음식코드를 생성한다.



2. 음식명 (한글, 영문), 음식종류, 써방사이즈를 등록한다.

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	음식 관리	작 성 자	
세부업무명	음식별 재료 등록		

개요: 음식에 첨가되는 재료를 등록한다..

절차 및 내용 :

1. 음식군, 음식종을 선택하고
2. 음식을 선택한다. (직접음식 선택 가능)
3. 음식별 재료를 선택하고 첨가량 (재료량)을 입력한다.
4. 저장시 음식별 영양성분정보를 보여준다.

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	음식 관리	작 성 자	
세부업무명	음식종별 영양성분 조회		

개요: 음식별 칼로리 등의 영양성분을 보여준다.

절차 및 내용 :

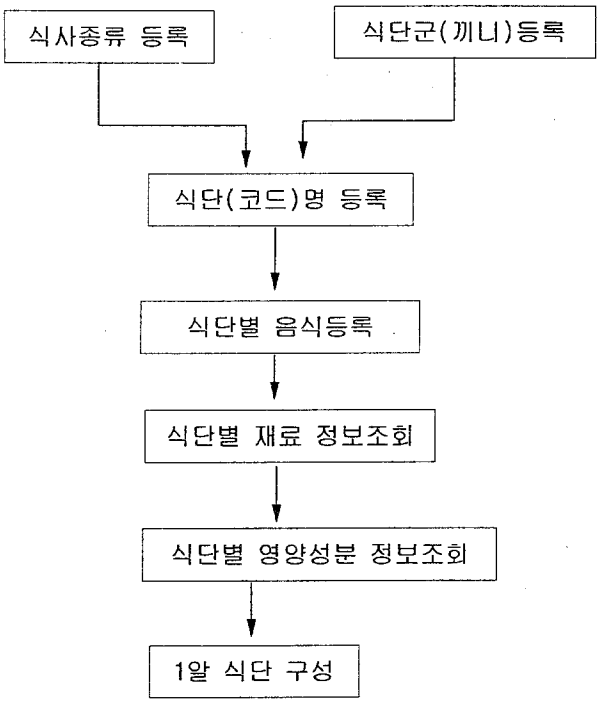
1. 음식종코드 (영문자 1자리)
2. 총재료 첨가량 및 써빙사이즈 정보를 보여준다.
3. 써빙사이즈를 변경입력 하여 저장하면
   음식별 영양성분 정보를 재계산하여 보여준다.

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	식단관리	작 성 자	
세부업무명			

개요: 식사종류, 식단구성 등을 관리 한다.

절차 및 내용 : 1. 식단관리의 구성



업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	식단 관리	작 성 자	
세부업무명	식사종류 등록		

개요: 식사종류를 등록한다.

절차 및 내용 :

1. 식사종류 코드 (1자리)
   예) 1. 일반식-1
   2. 일반식-2
   3. 노무식
   4. 특식
   5. 기숙사식

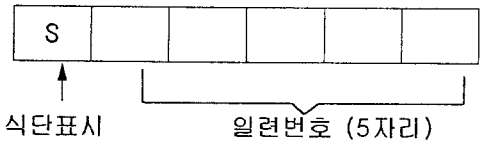
업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	식단 관리	작 성 자	
세부업무명	식단코드 등록		

개요: 식단 코드를 등록한다.

절차 및 내용 :

1. 식단코드 구성 : 신규처리시 자동채번 생성



2. 식단명(한글, 영문), 식사종류, 식단군(끼니), 써빙사이즈등을 등록한다.

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	식단 관리	작 성 자	
세부업무명	식단군 등록 (끼니 종류)		

개요: 식단군 (끼니종류)를 등록한다.

절차 및 내용 :

1. 식단군(끼니종류) 코드 (1자리)
   예) 1. 조식
   2. 중식
   3. 간식
   4. 석식
   5. 야식

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	식단 관리	작 성 자	
세부업무명	식단별 등록		

개요: 식단별 음식구성 과 음식량을 등록한다.

절차 및 내용 :

1. 식단선택
2. 음식선택
3. 음식량 입력
4. 저장시 식단별 재료량, 영양성분량을 자동계산하여 저장한다.

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	식단 관리	작 성 자	
세부업무명	식단별 재료 조회		

개요: 식단별 구성재료를 조회한다.

절차 및 내용 :

1. 식단선택
2. 식단을 구성하는 음식에 대한 모든재료에 대한 첨가량을 보여준다.

업무 정의서			
업 무 명		작 성 일	
단위업무명	식단 관리	작 성 자	
세부업무명	식단별 영양성분 조회		

개요: 식단별 영양성분량을 조회한다.

절차 및 내용 :

1. 식단선택
2. 식단을 구성하는 음식-재료가 갖는 칼로리등의 모든 영양성분을 보여준다

업무 정의서

업 무 명		작 성 일	
단위업무명	식단 관리	작 성 자	
세부업무명	1일 식단 구성		

개요: 식단군(끼니)별 1일 식단을 구성하고 총칼로리 정보를 보여준다.

절차 및 내용 :

1. 식단군(끼니)에 대한 식단을 선택한다.
2. 조식~야식까지의 모든 식단군에 대한 식단을 선택하면
   총칼로리 정보가 조회된다.

여 백

II. 기능사양서

영 양 관 리 시 스 템

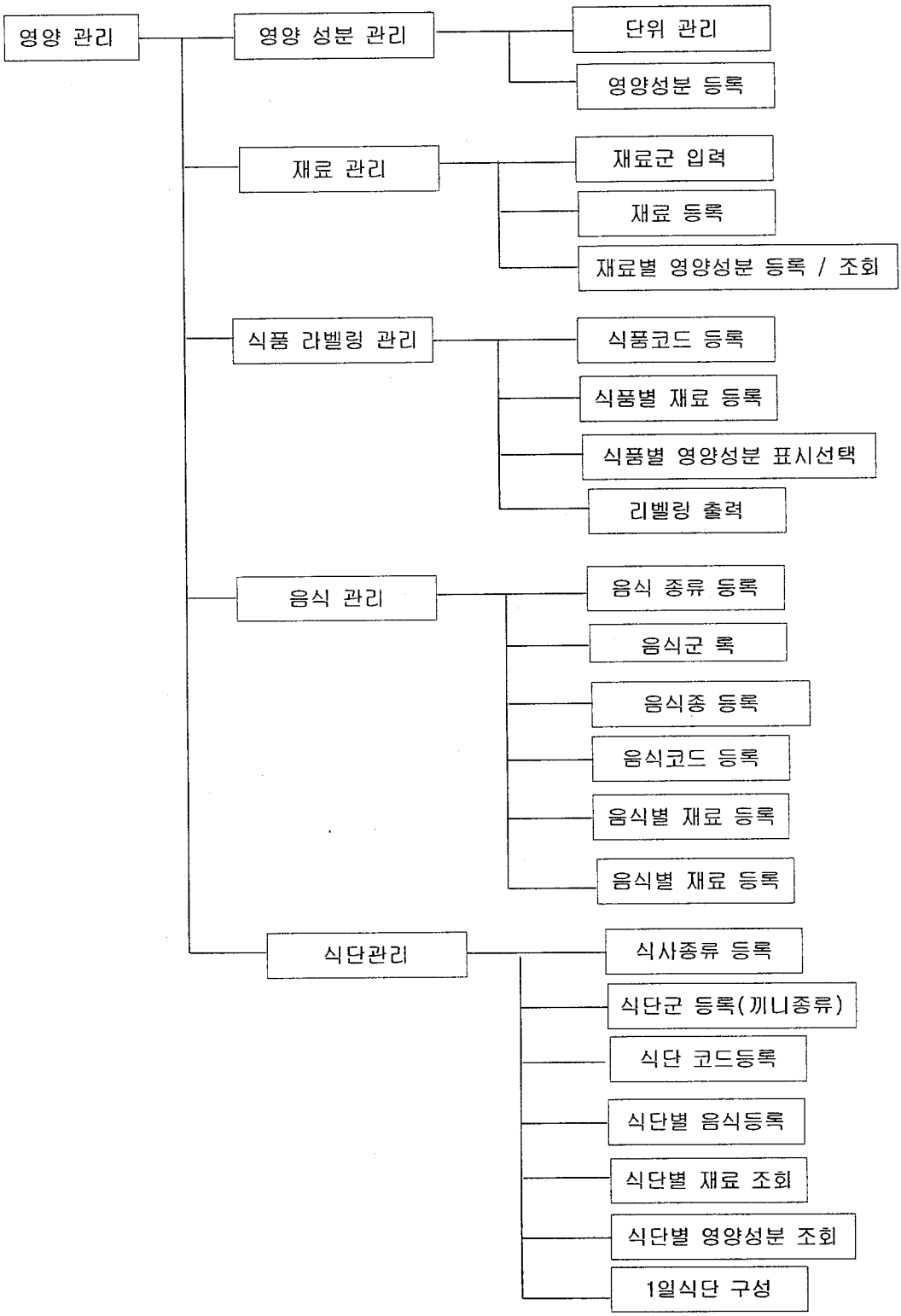
여 백

1. 기능차트

영 양 관 리 시 스 템

여 백

1. 기능차트


영양 관리
영양 성분 관리
단위 관리
영양성분 등록
재료 관리
재료군 입력
재료 등록
재료별 영양성분 등록 / 조회
식품 라벨링 관리
식품코드 등록
식품별 재료 등록
식품별 영양성분 표시선택
리벨링 출력
음식 관리
음식 종류 등록
음식군 록
음식종 등록
음식코드 등록
음식별 재료 등록
음식별 재료 등록
식단관리
식사종류 등록
식단군 등록(끼니종류)
식단 코드등록
식단별 음식등록
식단별 재료 조회
식단별 영양성분 조회
1일식단 구성

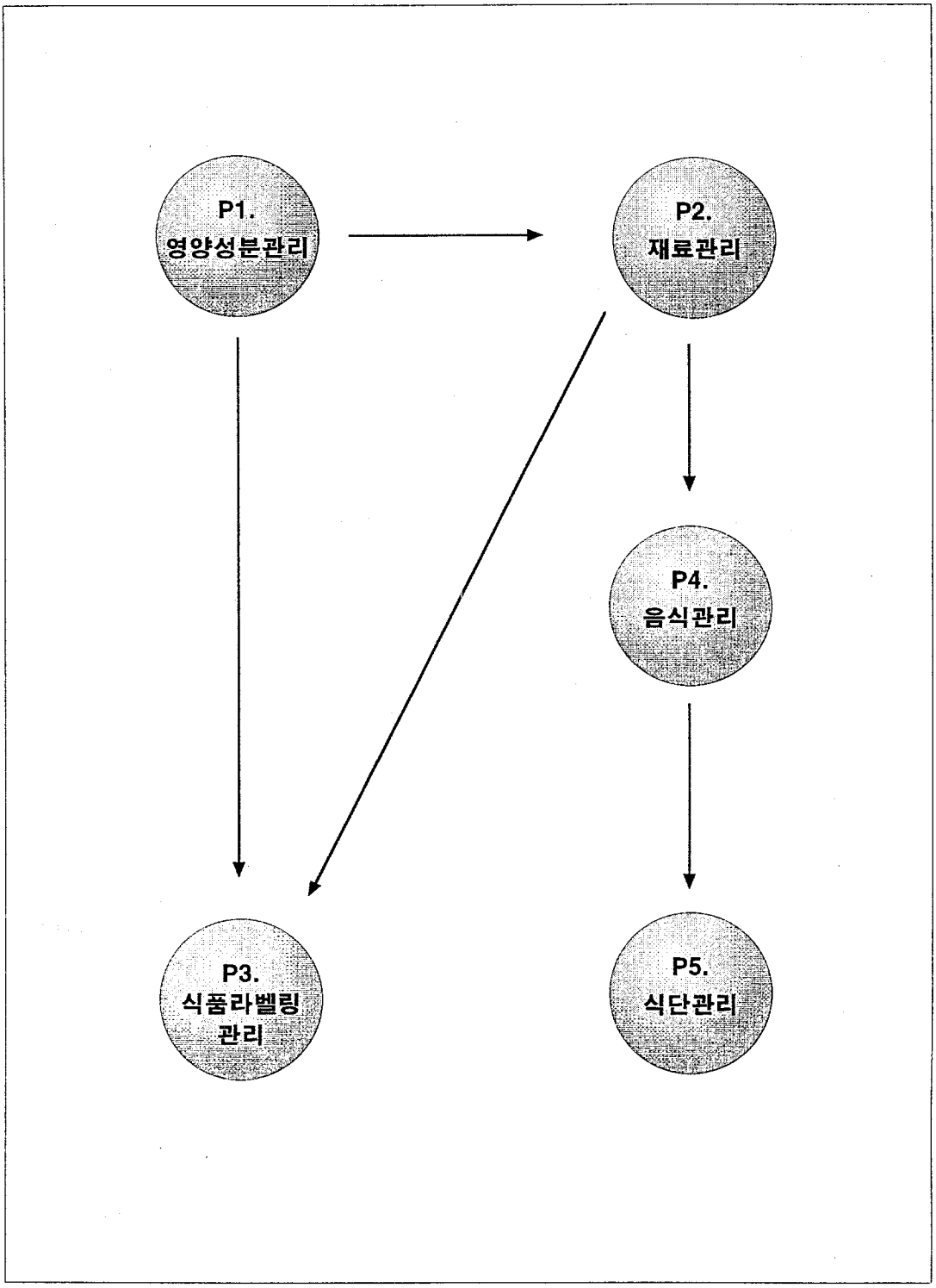
여 백

2. DATA FLOW DIAGRAM

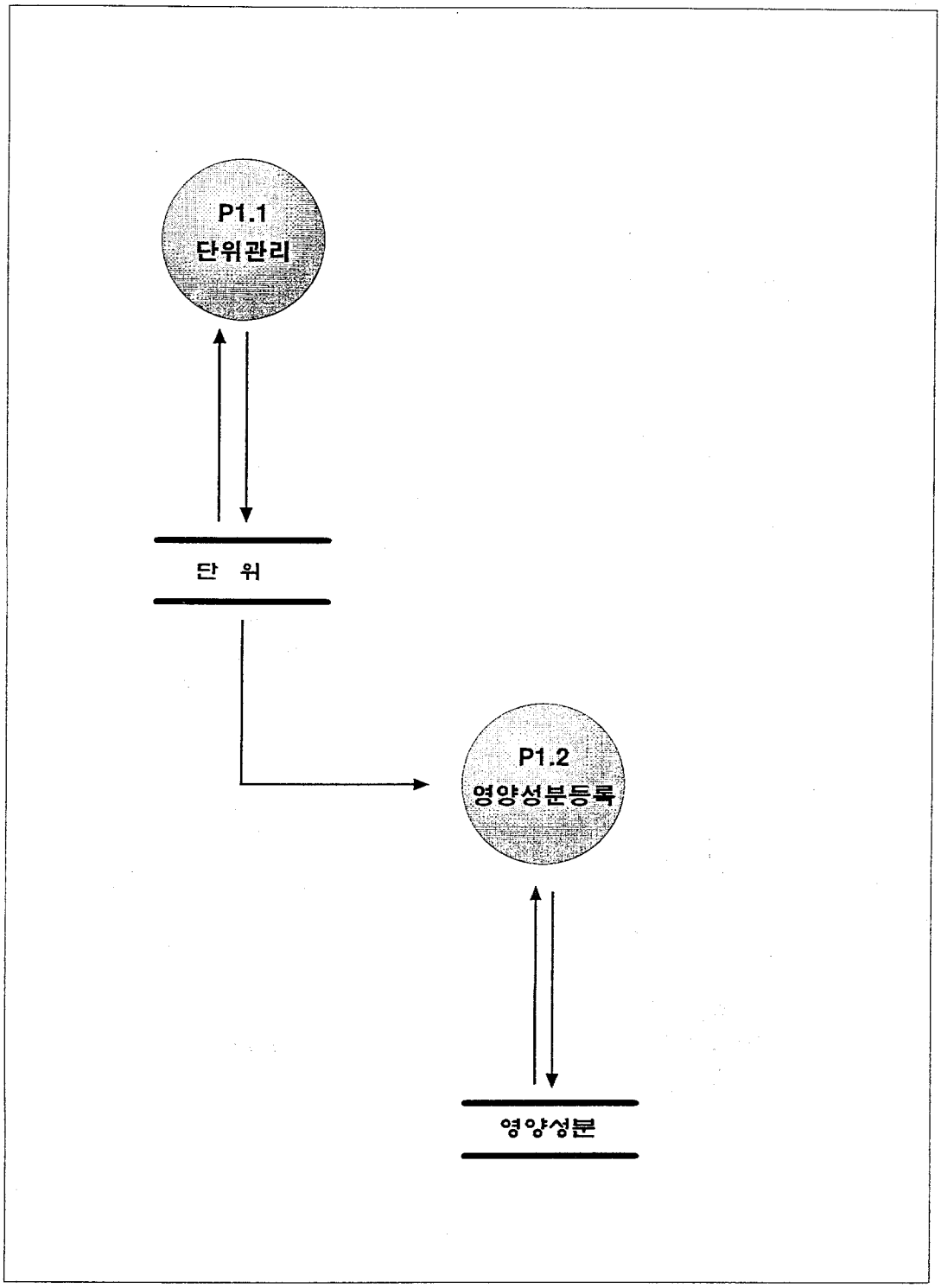
영 양 관 리 시 스 템

여 백

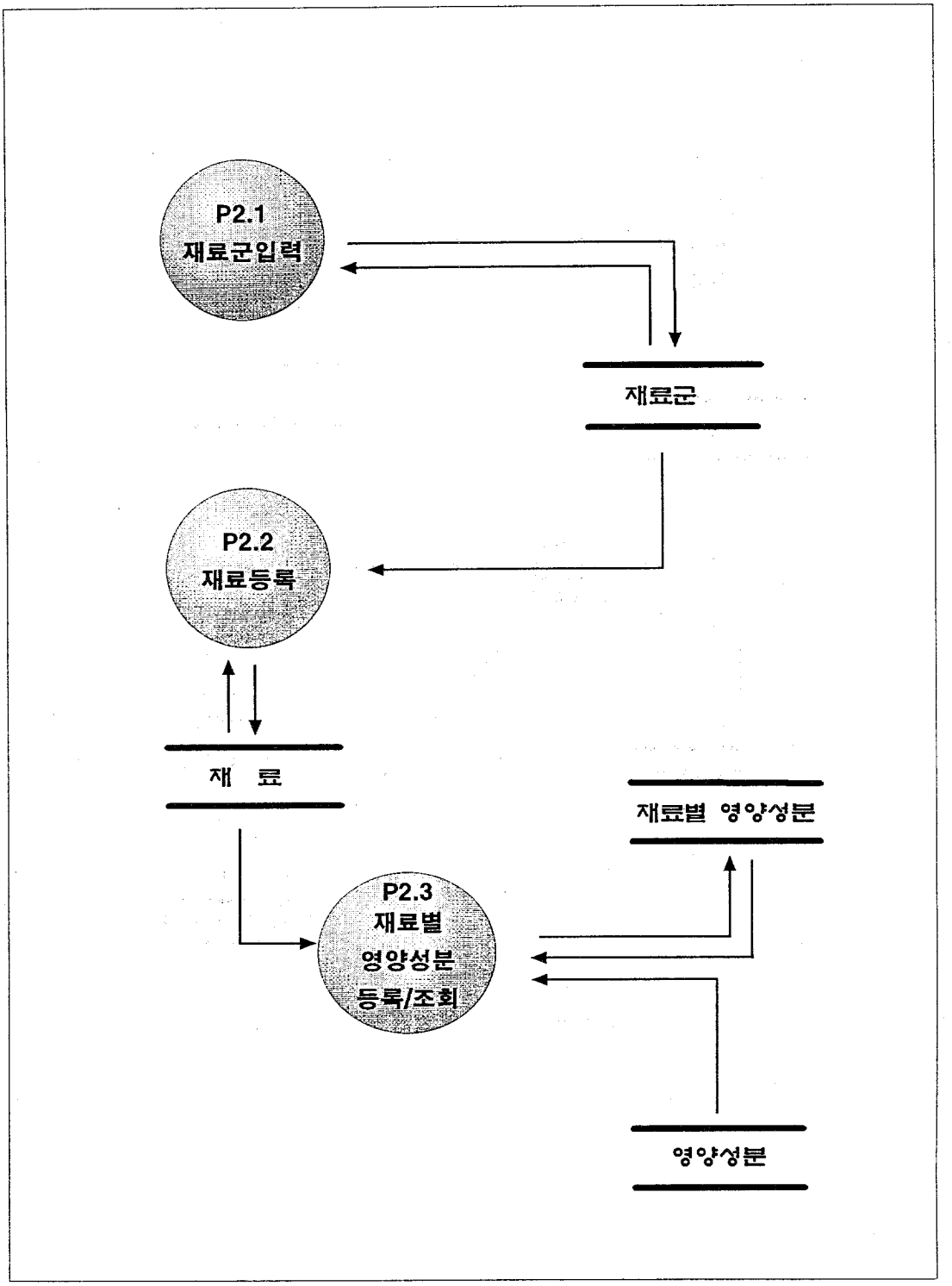
2. 데이터 흐름도(DFD)



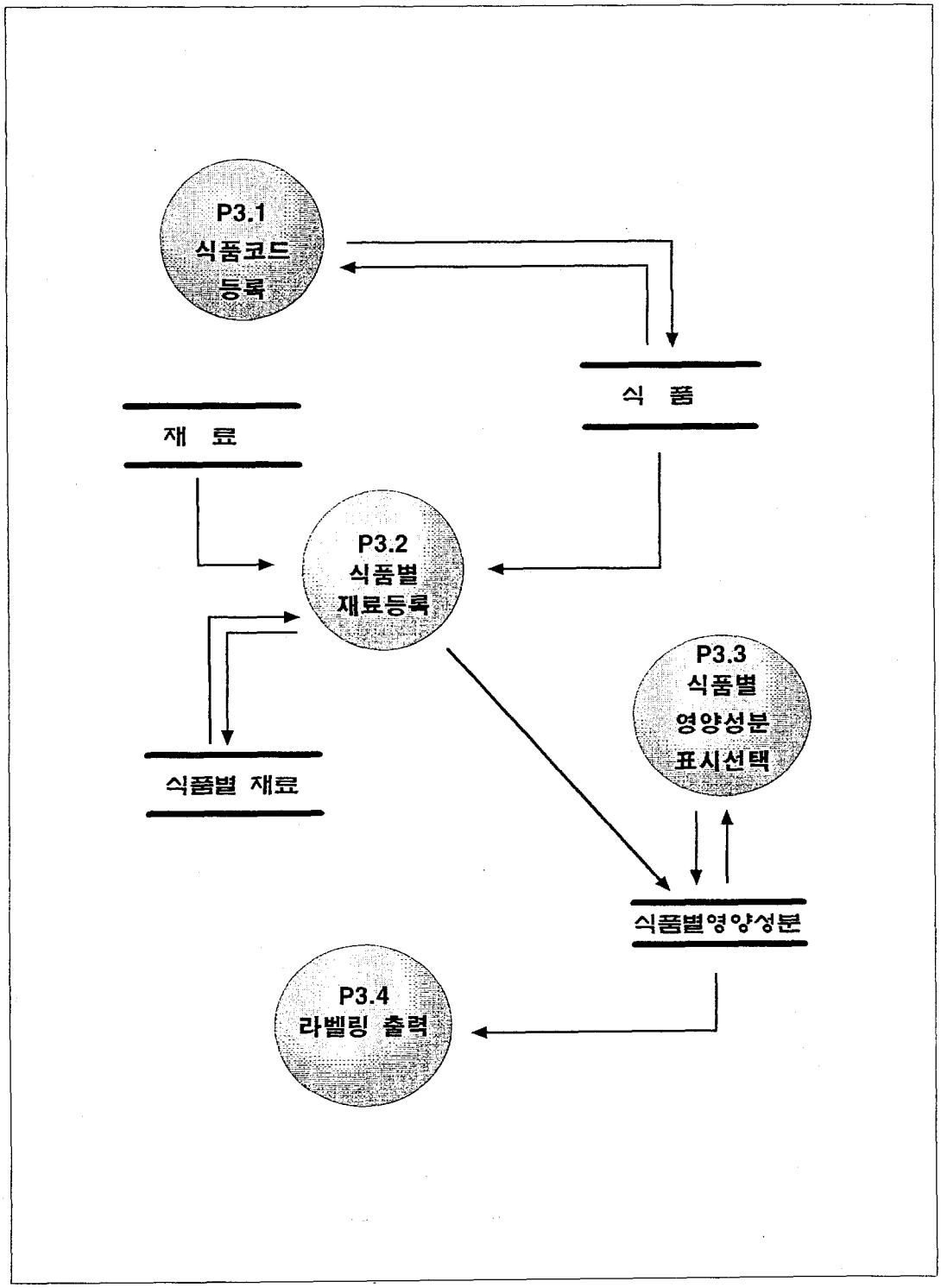
P1. 영양성분관리



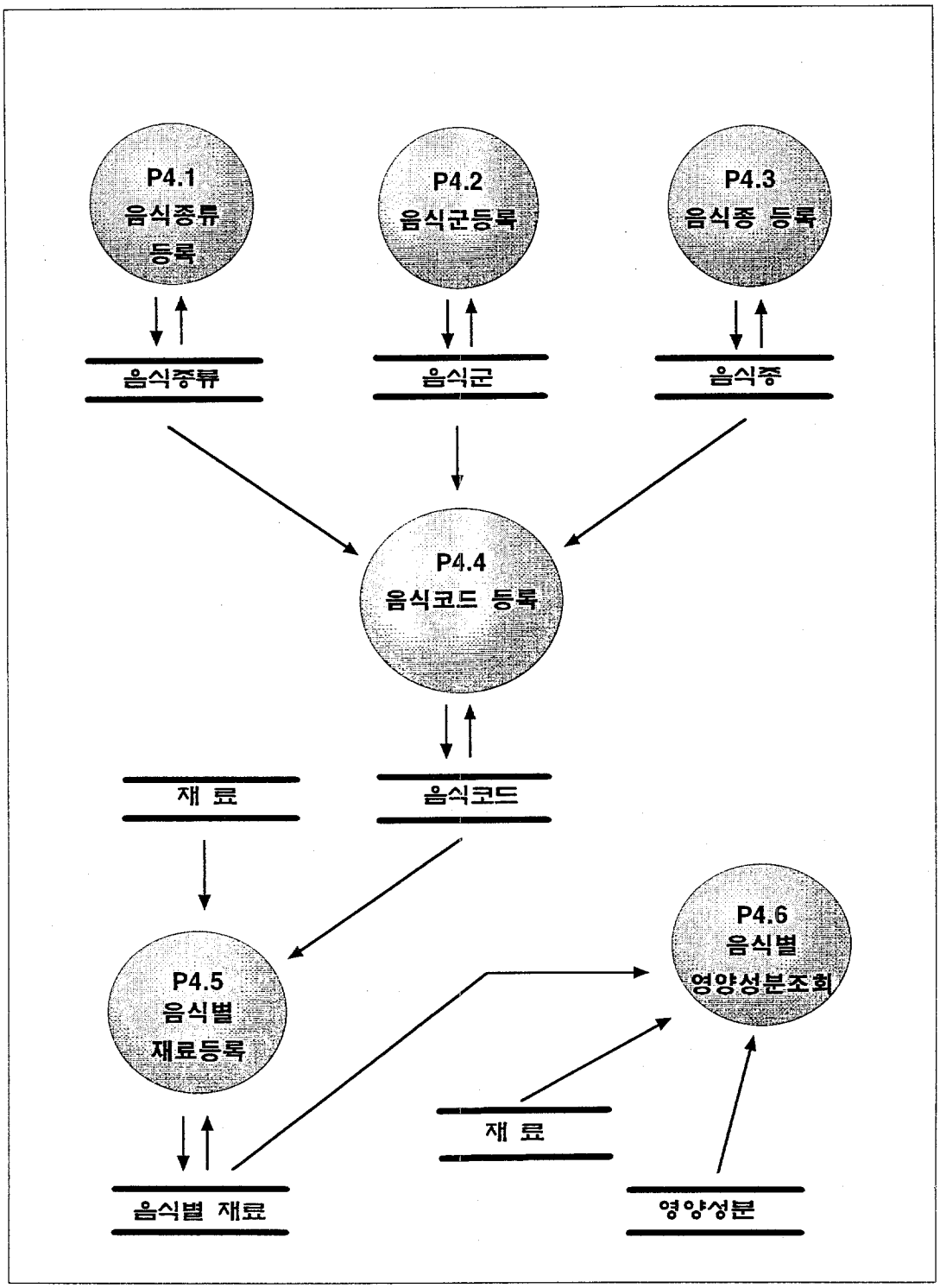
P2. 재료관리



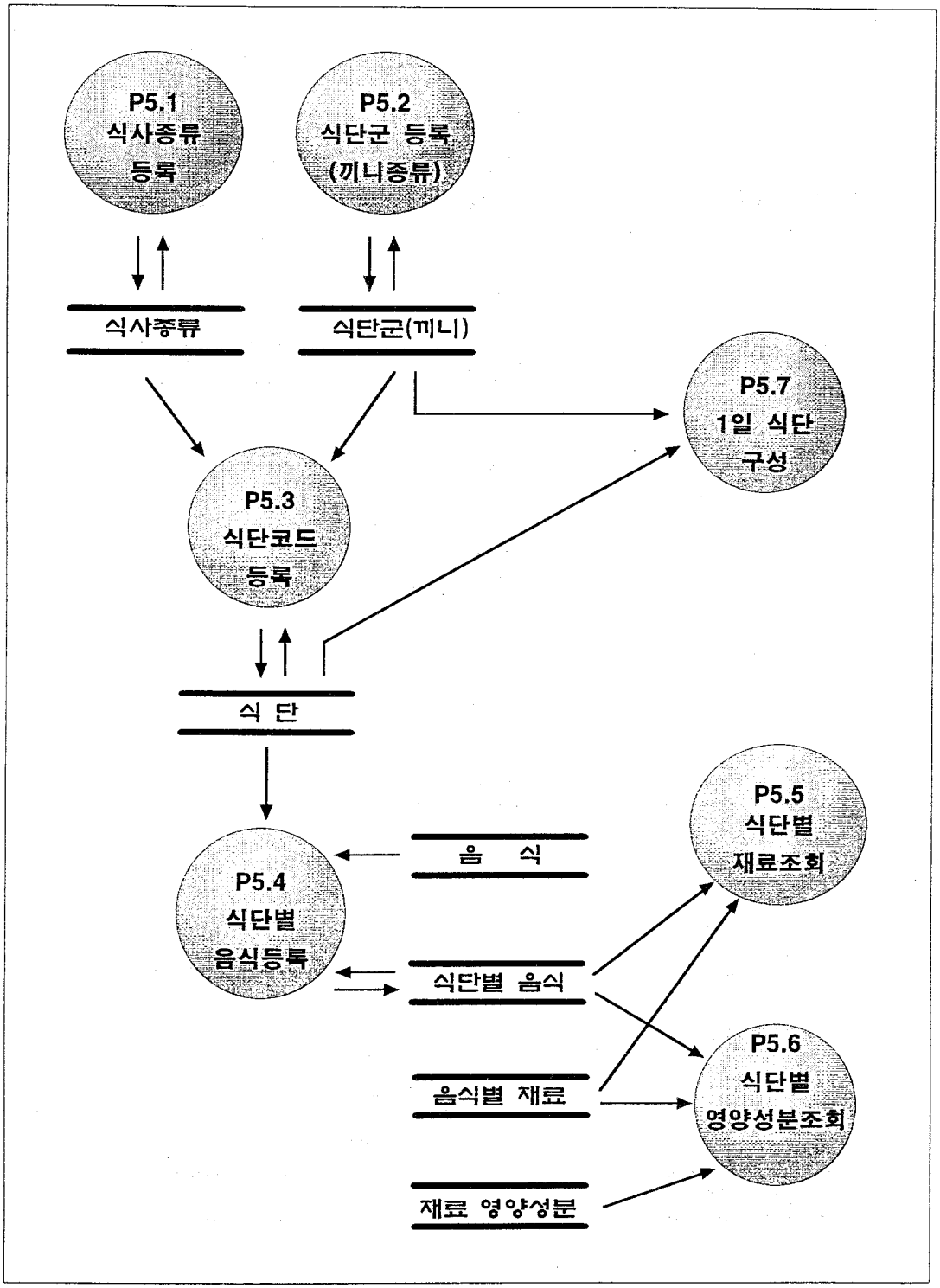
P3. 식품라벨링 관리


P3.1
식품코드
등록
식 품
재 료
P3.2
식품별
재료등록
P3.3
식품별
영양성분
표시선택
식품별 재료
식품별영양성분
P3.4
라벨링 출력

P4. 음식관리


P4.1
음식종류
등록
P4.2
음식군등록
P4.3
음식종 등록
음식종류
음식군
음식종
P4.4
음식코드 등록
재 료
음식코드
P4.5
음식별
재료등록
P4.6
음식별
영양성분조회
재 료
음식별 재료
영양성분

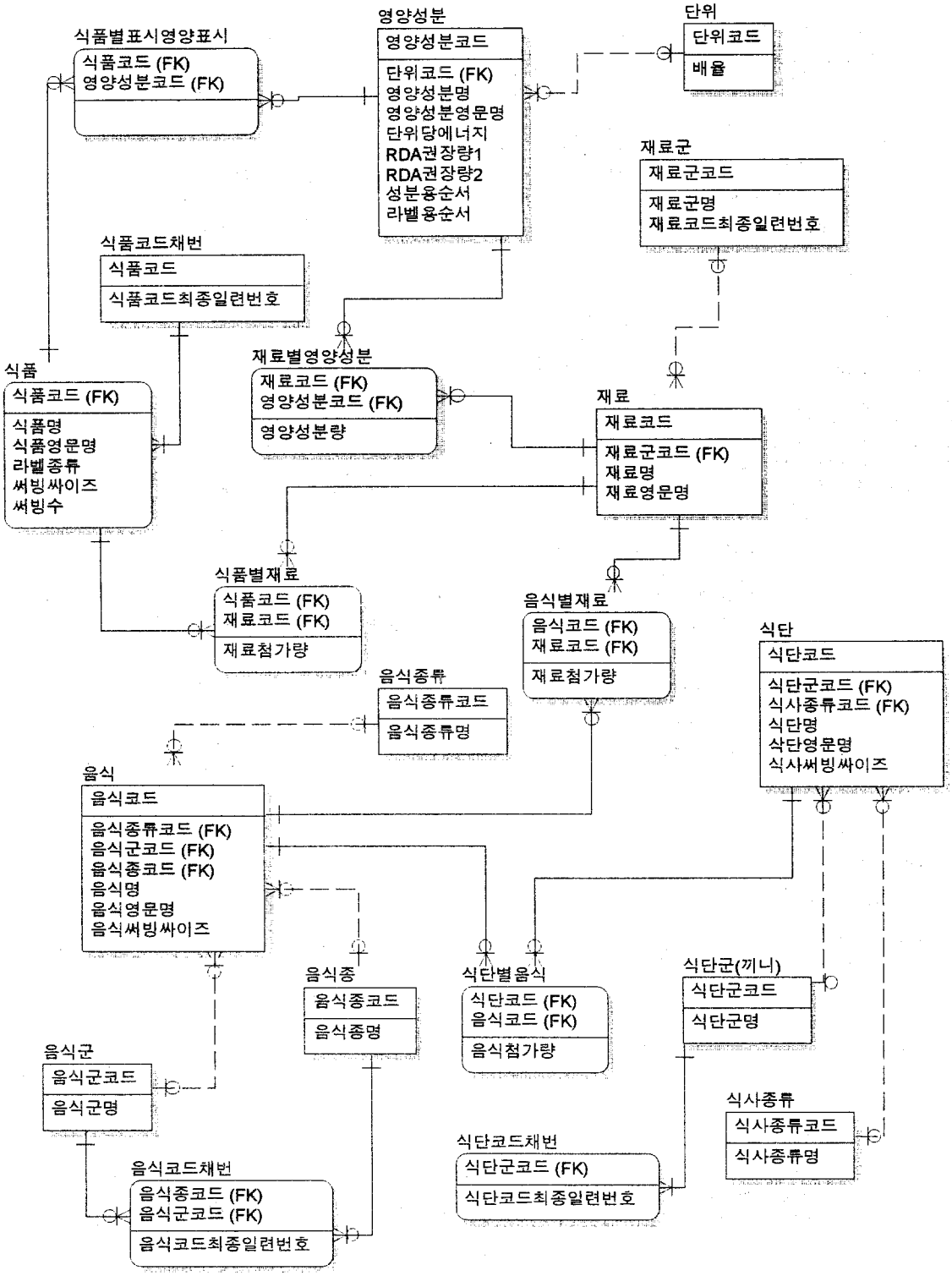
P5. 식단관리

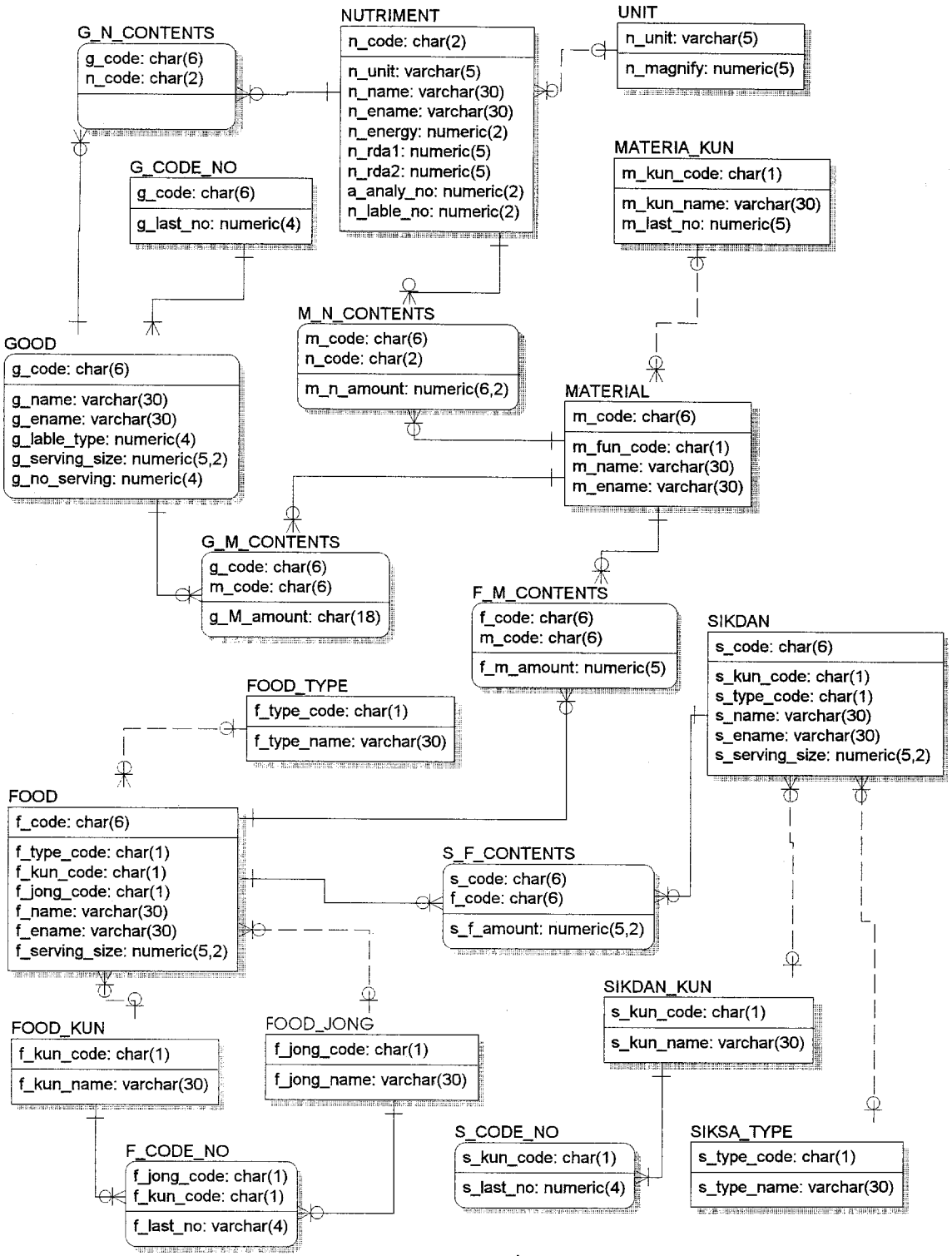

P5.1
식사종류
등록
P5.2
식단군 등록
(끼니종류)
식사종류
식단군(끼니)
P5.7
1일 식단
구성
P5.3
식단코드
등록
식 단
P5.5
식단별
재료조회
음 식
P5.4
식단별
음식등록
식단별 음식
P5.6
식단별
영양성분조회
음식별 재료
재료 영양성분

3. ENTITY RELATION DIAGRAM

영 양 관 리 시 스 템

여 백


식품별표시영양표시
식품코드 (FK)
영양성분코드 (FK)
영양성분
영양성분코드
단위코드 (FK)
영양성분명
영양성분영문명
단위당에너지
RDA권장량1
RDA권장량2
성분용순서
라벨용순서
단위
단위코드
배율
재료군
재료군코드
재료군명
재료코드최종일련번호
식품코드채번
식품코드
식품코드최종일련번호
식품
식품코드 (FK)
식품명
식품영문명
라벨종류
써빙싸이즈
써빙수
재료별영양성분
재료코드 (FK)
영양성분코드 (FK)
영양성분량
재료
재료코드
재료군코드 (FK)
재료명
재료영문명
식품별재료
식품코드 (FK)
재료코드 (FK)
재료첨가량
음식별재료
음식코드 (FK)
재료코드 (FK)
재료첨가량
식단
식단코드
식단군코드 (FK)
식사종류코드 (FK)
식단명
식단영문명
식사써빙싸이즈
음식종류
음식종류코드
음식종류명
음식
음식코드
음식종류코드 (FK)
음식군코드 (FK)
음식종코드 (FK)
음식명
음식영문명
음식써빙싸이즈
음식종
음식종코드
음식종명
식단별음식
식단코드 (FK)
음식코드 (FK)
음식첨가량
식단군(끼니)
식단군코드
식단군명
음식군
음식군코드
음식군명
식사종류
식사종류코드
식사종류명
식단코드채번
식단군코드 (FK)
식단코드최종일련번호
음식코드채번
음식종코드 (FK)
음식군코드 (FK)
음식코드최종일련번호


G_N_CONTENTS
g_code: char(6)
n_code: char(2)
NUTRIMENT
n_code: char(2)
n_unit: varchar(5)
n_name: varchar(30)
n_ename: varchar(30)
n_energy: numeric(2)
n_rda1: numeric(5)
n_rda2: numeric(5)
a_analy_no: numeric(2)
n_lable_no: numeric(2)
UNIT
n_unit: varchar(5)
n_magnify: numeric(5)
G_CODE_NO
g_code: char(6)
g_last_no: numeric(4)
MATERIA_KUN
m_kun_code: char(1)
m_kun_name: varchar(30)
m_last_no: numeric(5)
M_N_CONTENTS
m_code: char(6)
n_code: char(2)
m_n_amount: numeric(6,2)
GOOD
g_code: char(6)
g_name: varchar(30)
g_ename: varchar(30)
g_lable_type: numeric(4)
g_serving_size: numeric(5,2)
g_no_serving: numeric(4)
MATERIAL
m_code: char(6)
m_fun_code: char(1)
m_name: varchar(30)
m_ename: varchar(30)
G_M_CONTENTS
g_code: char(6)
m_code: char(6)
g_M_amount: char(18)
F_M_CONTENTS
f_code: char(6)
m_code: char(6)
f_m_amount: numeric(5)
SIKDAN
s_code: char(6)
s_kun_code: char(1)
s_type_code: char(1)
s_name: varchar(30)
s_ename: varchar(30)
s_serving_size: numeric(5,2)
FOOD_TYPE
f_type_code: char(1)
f_type_name: varchar(30)
FOOD
f_code: char(6)
f_type_code: char(1)
f_kun_code: char(1)
f_jong_code: char(1)
f_name: varchar(30)
f_ename: varchar(30)
f_serving_size: numeric(5,2)
S_F_CONTENTS
s_code: char(6)
f_code: char(6)
s_f_amount: numeric(5,2)
SIKDAN_KUN
s_kun_code: char(1)
s_kun_name: varchar(30)
FOOD_KUN
f_kun_code: char(1)
f_kun_name: varchar(30)
FOOD_JONG
f_jong_code: char(1)
f_jong_name: varchar(30)
S_CODE_NO
s_kun_code: char(1)
s_last_no: numeric(4)
SIKSA_TYPE
s_type_code: char(1)
s_type_name: varchar(30)
F_CODE_NO
f_jong_code: char(1)
f_kun_code: char(1)
f_last_no: varchar(4)