

# 발 간 사

「식품성분표」는 국민의 건강유지에 필요한 먹을거리에 대한 여러 가지 영양성분을 수록하고 있어 식품의 품질평가와 식생활의 지침서로서 뿐만 아니라 국가식량수급계획, 국민영양조사평가, 단체급식 식단 작성의 기초 자료로 널리 활용되고 있는 매우 중요한 자료입니다.

우리나라 「식품성분표」는 농촌진흥청에서 1970년에 「식품분석표」라는 명칭으로 초판이 발간된 이래, 1981년부터 5년 주기로 내용과 체제가 보완·발전된 개정판이 발간되어 왔습니다. 금번에 발간되는 제 7개정판은 국제농업식량기구(FAO) 지침과 우리나라의 성분분석자료 현황 등을 참고로 새로운 체계로 개편하여, 제 I 편에서는 2,505종 식품의 일반성분, 무기성분, 비타민을 수록하였고, 제 II 편에서는 식이섬유 함량을 수용성과 불용성으로 나누어 수록하는 등 양적·질적 향상을 도모하였습니다. 특히 제 7개정판은 표지디자인도 인터넷포탈사이트를 통하여 공모된 작품 중 공개투표에 의하여 선정함으로써 인지도를 높이고 국민에게 더 가까이 다가가는 「식품성분표」로서의 새로운 장을 마련하였습니다.

농촌진흥청이 지난 2002년 국제농업식량기구 국제식품성분데이터시스템 극동아시아지역(FAO/INFOODS/NEASIAFOODS)으로부터 한국의 대표기관으로 지정됨에 따라 식품성분 관련 국제회의를 개최하는 등 우리나라 식품성분시스템의 국제적인 위상 제고에 노력해왔습니다. 앞으로도 국내외에서 인정받는 다양한 형태의 보다 나은 양질의 「식품성분표」가 지속적으로 발간될 수 있도록 여러분의 아낌없는 조언과 협조를 부탁드립니다.

본 책자가 발간되기까지 많은 협조와 감수를 해 주신 모든 분들께 심심한 감사를 드리며, 각 종 성분분석 자료를 제공해주신 유관기관, 학교 등 관계자 여러분께 감사를 드립니다. 그리고 「식품성분표 (제 7개정판)」이 발간되기까지 노력을 아끼지 않은 연구진들의 노고를 치하하는 바입니다.

모쪼록 이 책자가 유관기관이나 관련분야에서 유용하게 활용되고 나아가 우리 식생활의 과학화와 식품산업의 발전은 물론 국가식량정책 및 국민건강증진에 일조할 수 있기를 바랍니다.

감사합니다.

2006년 12월

농촌진흥청 농촌자원개발연구소

소 장 이 한 기



농촌진흥청 농업과학기술원

# 농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

# 차례

해 설 (EXPLANATION ON FOOD COMPOSITION TABLE) .....	3
식품 중 일반성분, 무기질, 비타민 함량 (PROXIMATE COMPOSITION, MINERAL AND VITAMIN CONTENT OF FOODS)	
I. 곡 류 (CEREALS) .....	17
II. 감자류 및 전분류 (POTATOES AND STARCHES) .....	59
III. 당 류 (SUGARS AND SWEETENERS) .....	67
IV. 두 류 (PULSES) .....	77
V. 견과류 및 종실류 (NUTS AND SEEDS) .....	87
VI. 채 소 류 (VEGETABLES) .....	99
VII. 버섯 류 (MUSHROOMS) .....	165
VIII. 과 일 류 (FRUITS) .....	175
IX. 육 류 (MEATS) .....	199
X. 난 류 (EGGS) .....	235
XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES) .....	241
XII. 해 조 류 (SEAWEEDS) .....	327
XIII. 우 유 류 (MILKS) .....	337
XIV. 유 지 류 (OILS AND FATS) .....	345
XV. 음료 및 주류 (BEVERAGES) .....	353
XVI. 조 미 료 류 (SEASONINGS) .....	371
XVII. 조리가공식품류 (PREPARED FOODS) .....	385
XVIII. 기 타 (OTHERS) .....	399
색 인(INDEX) .....	409



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute

# 예 설

## I. 수록식품 내용

### 1. 수록식품의 범위

상용식품 중 곡류 및 과실류 등은 현재 우리나라에서 가장 재배면적이 넓고 생산량이 많은 품종을 선택하여 분석 수록함을 원칙으로 하였으며, 특히 채소류는 하우스 또는 온실재배 작물과 노지재배 작물, 어패류는 자연산과 양식산으로, 육류는 부위별, 부산물, 가공품으로 구분 수록하였다.

식품은 식품군에 따라서 원재료의 생 것, 말린 것, 삶은 것, 찢 것, 구운 것과 가공식품 등으로 나누어 원 식품과 함께 수록하였다.

쌀과 같은 일부의 다소비 식품은 널리 보급되어 있는 품종별 자료를 수록하였으며 돼지고기와 소고기의 경우 부위별 함량을 기준으로 대표값을 산출·수록하여 소비자의 사용상 편의를 도모하였다.

### 2. 식품의 분류 및 배열

#### 1) 식품군의 분류 및 배열

식품군 분류는 총 18개 식품군으로 하였으며 배열 및 수록 종수는 다음과 같다. <표1>

<표1> 식품군 배열 및 수록 종수

식품군	종수	식품군	종수
I. 곡 류	276	X. 난 류	19
II. 감자·전분류	44	XI. 어패류	664
III. 당 류	52	XII. 해조류	64
IV. 두 류	47	XIII. 우유류	45
V. 견과·종실류	80	XIV. 유지류	31
VI. 채소류	422	XV. 음료·주류	99
VII. 버섯류	52	XVI. 조미료류	72
VIII. 과실류	171	XVII. 조리가공식품류	81
IX. 육 류	238	XVIII. 기타	48
총 계			2,505

## 2) 식품배열

식품배열은 같은 식품군내에서는 가, 나, 다 순으로 하였고 동일식품 내에서도 원 식품과 가공식품을 분류하여 활자체를 달리하여 수록하였다.

## 3) 식품번호

식품번호는 “제 6개정판” 과 같이 식품군별로 대분류와 소분류로 구분하여 표시하였다. 식품번호 중 「대분류」는 앞자리 두 자리로 “식품군별(01~18)”을, 「소분류」는 뒷자리 세자리로 “식품군별 개별식품”을 일련번호로 표시하였다.

## 4) 식품명

식품명은 한국명과 영명을 병행기재 하였으며 한국명은 표준어 사용을 원칙으로 하였고 이명(異名)은 ( )내에 명시하였다. 영명이 확실치 않은 것은 학명을 기재하였으며 한글의 영명표기 방법은 로마자 표준 표기법 (2000. 7. 7. 고시)에 준하였다.

## 3. 식품성분자료 출처

“제 7개정판”은 “제 6개정판”(2001년) 이후 현재까지 국내외에서 새로 분석하였거나 또는 재분석한 것을 정밀 검토하여 제7개정안에 수록하였다. 총 수록 식품 수는 2,505종으로 그 중 222종이 새로이 수록되었으며 현재 이용되지 않고 있는 54종의 식품을 삭제하였다.

본 개정판에서 인용한 주요자료는 국내의 농촌영양개선사업보고서·농촌생활과학시험연구보고서·농촌자원개발연구보고서(농촌진흥청), 한국수산물성분표(국립수산진흥원), 한국식품성분표(식품의약품안전본부), 국립보건원보(국립보건원), 한국인 영양권장량 제7차개정판(한국영양학회)과 외국의 일본식품표준성분표(과학기술청자원조사회), Composition of Foods(United States Department of Agriculture), Foods Composition Table for Use in East Asia(FAO and U.S. Department of Health, Education and Welfare)이며, 인용자료는 자료 출처란에 『인용문헌(발행연도)』 형태로 <표2>와 같이 표기하였다.

<표2> 식품성분표 자료인용 범례

표시(예)	자료출처
국('77~'88)	국립보건원. 국립보건원보. 1977~1988
농진청('83~'06)	농촌진흥청 농촌영양개선연수원. 농촌영양개선연구조사사업 보고서. 1983~1993
	농촌진흥청 농촌생활연구소. 농촌생활과학시험연구보고서. 1994~2001
	농촌진흥청 농촌자원개발연구소. 농촌자원개발시험연구보고서. 2002~2006
교 급('97)	농촌진흥청. 대형공동연구사업연차보고서. 2000.
수('77~'95)	한국영양학회. 교육부 정책과제 “급식연구”. 1997
영 양('95)	국립수산진흥원. 한국수산물성분표. 1977~1995
식 약('96)	한국영양학회. 한국인 영양권장량 제7차개정. 2000
U S D A('06)	보건복지부 식품의약품안전본부. 한국식품성분표. 1996
Japan('82~'00)	United States Department of Agriculture. Composition of Foods. 2006
	科學技術廳 資源調査會. 四訂日本食品標準成分表の改訂に關する 調査報告. 1982
기 타	科學技術廳 資源調査會. 五訂日本食品標準成分表の改訂に關する 調査報告. 1997~2000
	서울보건전문대학. 영양가 계산표. 1974
	한국영양학회. 한국영양학회지. 1974
	한국식생활문화학회. 한국식생활문화학회지. 2001
	한국식품과학학회. 한국식품과학학회지. 2002~2004
	한국식품영양과학학회. 한국식품영양과학학회지. 2002~2005
	한국동물자원과학학회. 동물자원과학학회지. 2005
	한국식품위생연구원. 국민건강·영양조사 실시 및 결과 처리를 위한 기초 DB 보완사업. 1998
	한국조리과학회. 한국조리과학회지. 2002
	「Foods Composition Table for Use in East Asia(FAO and U.S. Department of Health, Education and Welfare)」. 1972
Food and Nutrition Research Institute. Food Composition Tables : Recommended for Use in Philippines. 1980	

## II. 수록식품의 영양소

### 1. 수록성분의 항목 및 배열

수록성분 항목 및 배열은 “제 6개정판” 과 동일하고 식품성분 함량은 식품가식부 100g당의 함량이며 에너지는 정수, 일반성분은 소수점 이하 첫째자리, 무기성분 중 칼슘, 인, 나트륨, 칼륨은 정수, 철은 소수점 이하 첫째자리까지 표시하였다. 비타민 중 비타민 A(RE, 레티놀, 베타카로틴)는 정수, 비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>는 소수점 이하 둘째 자리, 나이아신은 소수점 이하 첫째자리, 비타민 C 함량과 폐기율은 정수로 표시하였다. 수록식품의 영양성분 배열 및 단위는 <표3>과 같다.

<표3> 영양성분 배열 및 단위

영양성분		단위	영양성분		단위
에너지		kcal	성분	나트륨	mg
일반성분	수분	g		칼륨	mg
	단백질	g	비타민	Retinol Equivalent	RE
	지질	g		레티놀	μg
	회분	g		베타카로틴	μg
	탄수화물	g		B <sub>1</sub>	mg
	섬유소	g		B <sub>2</sub>	mg
무기	칼슘	mg	민	나이아신	mg
	인	mg		C	mg
	철	mg		폐기율	%

#### 1) 에너지(Energy)

에너지는 식품의 종류에 따라 FAO/WHO 에너지 환산계수 <표4> 및 「일본인에 대한 에너지 측정 조사결과」에 의거한 에너지 환산계수 <표5>, Atwater 에너지 환산계수 등을 이용하였다.

최근 섬유소등을 탄수화물 속에 포함시켜 에너지를 산출하는 경향이 있으나 아직까지 이부분에 대해서 논란이 많기 때문에 “제 7개정판”에서는 기존과 같이 탄수화물에서 섬유소를 제외하고 에너지를 산출하였다.

「해조류」의 경우 에너지 측정치의 변동이 크기 때문에, 에너지 환산계수를 정하기 어려워 에너지 환산계수를 산출하지 못했다. 그러나 식품의 에너지 값을 나타내야하는 필요성이 높기 때문에 단백질, 지질, 탄수화물의 성분별 이용률 및 식품의 전체적인 에



너지 이용률을 감안해 잠정적인 방법으로 Atwater의 계수에 0.5를 곱해 산출하였다.

이는 에너지를 (0)으로 하는 것은 부자연스러운 한편, Atwater 계수 자체를 적용하면 에너지가 과다하게 산출되기 때문이다.

<표4> FAO/WHO 에너지 환산계수 적용식품

식품군	환산계수			주요식품명
	단백질(kcal)	지방(kcal)	탄수화물(kcal)	
곡류	3.46	8.37	4.12	오트밀
	3.55	8.37	3.95	보리
	3.59	8.37	3.78	밀
	1.82	8.37	2.35	엿기름
	2.73	8.37	4.03	옥수수
	3.46	8.37	4.16	옥수수(배아제거)
	0.91	8.37	4.03	수수(전립)
	3.05	8.37	3.86	호밀(전립)
	3.41	8.37	4.07	호밀가루
	3.87	8.37	4.12	그외 도정 곡류
	2.44	8.37	3.57	그외 미도정 곡류
감자·전분류	2.78	8.37	4.03	감자류, 전분질 근류
당류	3.11	-	3.87	설탕류, 꿀
	-	-	3.68	포도당
	3.36	-	3.68	꿀
	3.36	8.37	3.87	설탕첨가제품
견과·종실류	3.47	8.37	4.07	
채소류	2.78	8.37	3.84	근채류
	2.44	8.37	3.57	근채류외 채소류
	2.78	8.37	4.03	전분질 근채류

식품군	환산계수			주요식품명
	단백질(kcal)	지방(kcal)	탄수화물(kcal)	
버섯류	2.62	8.37	3.48	버섯류
과실류	3.36	8.37	2.70	무가당 레몬, 라임주스
	3.36	8.37	3.60	모든과실(레몬,라임제외)
	3.36	8.37	3.87	설탕첨가제품
육류	3.90	9.02	-	젤라틴
해조류	2.44	8.37	3.57	* × 0.5
음료·주류	4.00	9.00	4.00	알콜음료(알콜함량×6.93)
	4.00	9.00	3.87	탄산, 분말음료
	3.36	8.37	3.60	과실음료
	1.83	8.37	1.33	코코아
	3.87	8.37	4.12	울무차
	2.44	8.37	3.57	차(잎)
음료·주류	3.47	8.37	3.25	차(종실)
	2.78	8.37	3.84	차(근채류)
조미료류	4.00	9.00	4.00	식초, 식초첨가제품(식초함량×2.40)
	3.47	8.37	4.07	깨소금
	2.78	8.37	3.84	근채류 이용
	2.44	8.37	3.57	그외 채소이용
	3.47	8.37	3.25	종실류 이용
기타	2.78	8.37	3.84	근채류
	2.44	8.37	3.57	엽채류
	3.00	8.37	3.35	효모

<표5> 일본식품성분표의 에너지 환산계수 적용식품

식품군	환산계수			주요식품명
	단백질(kcal)	지방(kcal)	탄수화물(kcal)	
곡류	3.47	8.37	4.12	현미
	3.87	8.37	4.20	찰분도미
	3.96	8.37	4.20	백미
	3.74	8.37	4.16	배아미
	4.32	8.37	4.20	소맥분
	3.83	8.37	4.16	메밀가루
	4.32	9.21	4.20	즉석면류
	감자·전분류	2.78	9.21	4.03
두류	4.00	8.46	4.07	대두
	4.18	9.02	4.07	두부, 유부
	3.43	8.09	4.07	볶은 콩가루
채소류	4.00	8.46	4.07	미성숙 두류
육류	4.22	9.41	4.11	육류, 고래고기
	4.22	9.41	3.87	내장, 설탕첨가제품
	4.22	9.41	4.03	전분첨가제품
난류	4.32	9.41	3.68	난류
어패류	4.22	9.41	4.11	어패류
	4.22	9.41	3.87	내장
	4.22	9.41	4.03	전분첨가제품
	4.22	9.41	3.87	설탕첨가제품
	우유류	4.22	9.16	3.87
유지류	-	9.21	-	식물성 유지
	4.22	9.41	-	동물성 지방(우지,돈지)
	4.22	9.21	3.87	마가린
	4.22	9.16	3.87	유지방
음료·주류	4.22	9.16	3.87	유제품
조미료	4.00	8.46	4.07	된장
	2.44	9.21	-	햇소스
기타	4.32	8.37	4.20	베이킹파우더

## 2) 단백질

단백질은 일반적으로 질소를 정량하여 식품에 따라 다른 질소계수를 적용하여 산출하고 있다. 주요 식품별 질소단백질 환산계수는 <표6>과 같으며, 표에 제시된 식품 이외의 것은 질소계수 6.25를 적용하였다.

<표6> 식품별 질소단백질 환산계수

식 품 명	질소계수	식 품 명	질소계수
< 곡 류 >		< 견과 · 종실류 >	
○귀리, 기장, 밀, 보리, 호밀	5.83	○아몬드	5.18
○메 밀	6.31	○땅콩	5.46
○밀 가 루	5.70	○밤, 잣, 코코넛, 호두, 피칸 등	5.30
○밀 배 아	5.80	○참깨, 해바라기씨, 호박씨 등	5.30
○쌀	5.95		
○국수, 마카로니	5.70		
< 두 류 >		< 우 유 류 >	
○대두 및 대두제품	5.71	○우유, 유제품, 마가린	6.38

## 3) 탄수화물

탄수화물 값은 계산치로 하였으며 계산 방법은 다음과 같다

$$\text{탄수화물} = 100 - (\text{수분} + \text{단백질} + \text{지방} + \text{회분})$$

“제 6개정판”에서는 탄수화물 값 산출에 있어 100에서 수분, 단백질, 지방, 회분, 섬유소를 제하는 방법을 사용하였으나 현재 사람의 영양 대사에 있어 섬유소는 큰 의미가 없음이 밝혀져 “제 7개정판”의 탄수화물값 산출 방법은 위의 방법을 이용한다.

## 4) 섬유소

일반적으로 식이섬유는 가용성과 불가용성이 있고 본서에 있어 섬유소라 함은 불가용

성 식이섬유 중 “비전분다당(NSP)”과 유사한 개념이라 할 수 있을 것이다. 현재 섬유소의 경우 사람의 영양대사에 있어 큰 의미가 없음이 밝혀져 있으므로 섬유소를 식이섬유로 대체해야 옳을 것이다. 그러나 지금까지 “제 7개정판” 에 수록된 대부분의 식품에 대한 식이섬유 자료가 미흡한 실정이므로 앞으로 이들 자료가 충족 되는대로 FAO의 권유 등에 따라 제 1편에 식이섬유로 대체하여 수록할 예정이다.

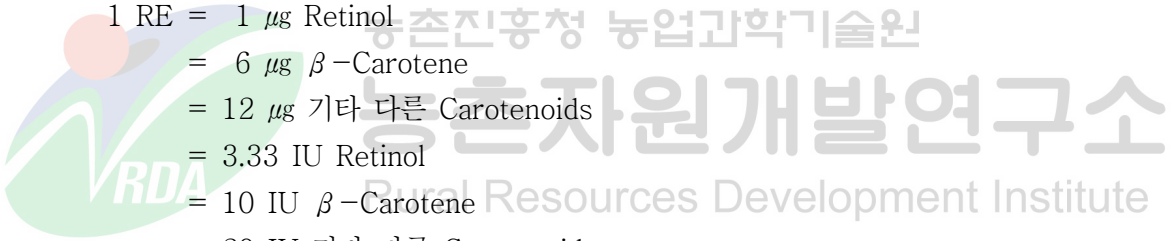
5) 비타민 A

비타민 A는 총비타민 A, 레티놀, 베타카로틴 값으로 나누어 수록하였으며 총비타민 A값은 아래 계산방법에 의하여 RE(Retinol Equivalent)로 환산하여 수록하였다.

또한 사용자의 편의를 위하여 FAO/WHO에서 제시하는 「식품별 비타민 A작용물질 분포표」를 참고자료로 수록하였다. <표7>

비타민 A값의 RE 환산방법은 다음과 같다.

- 1 RE = 1  $\mu$ g Retinol
- = 6  $\mu$ g  $\beta$ -Carotene
- = 12  $\mu$ g 기타 다른 Carotenoids
- = 3.33 IU Retinol
- = 10 IU  $\beta$ -Carotene
- = 20 IU 기타 다른 Carotenoids



<표7> 식품별 비타민A 작용물질 분포(FAO/WHO)

식품군	레티놀	베타 카로틴	기타 카로틴
1. 곡류			
옥수수		40	60
기타		50	50
2. 감자·전분류			
고구마 등		50	50
3. 두류		50	50
4. 견과·종실류		50	50
5. 채소류			
녹색채소		75	25

식품군	레티놀	베타 카로틴	기타 카로틴
황색 채소		85	15
기타 채소		50	50
6. 과실류			
노란 과실		85	15
기타 과실		75	25
7. 육류			
육류	90	10	
가금류	70	30	
8. 난류	70	30	
9. 어패류	90	10	
10. 우유류	70	30	
11. 유지방성		50	50
동물성	90	10	

#### 6) 대표값

소고기와 돼지고기의 경우 소비자의 편의를 도모하고자 대푯값을 수록하였으며 축산 연구소에서 제공해준 소고기와 돼지고기의 부위별 함량을 기준으로 대푯값을 산출하였다. <표8, 9>

<표8> 한우의 도체중 대비 부분육 생산율(%)

부위명	안심	채끝	등심	목심	우둔	설도	앞다리	사태	양지	갈비
생산율	1.8	2.4	10.3	4.1	6.1	9.7	7.2	4.4	10.6	13.9

<표9> 돼지의 도체중 대비 부분육 생산율(%)

부위명	목심	갈비	앞다리	등심	삼겹살	안심	뒷다리
생산율	6.21	4.19	13.04	8.56	12.56	1.43	20.51

## 2. 분석 자료 표시방법

식품별 영양성분란에 표시된 기호의 내용은 다음과 같다. <표10>

<표10> 식품영양성분 표시기호 (예)

표 시(예)	내 용
—	수치가 애매하거나 측정되지 않음
∅	식품성분함량이 미량존재
( )	타 분석자료에서 인용



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute



농촌진흥청 농업과학기술원

# 농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute



# 식품 중 일반성분, 무기질, 비타민 함량

PROXIMATE COMPOSITION, MINERAL AND  
VITAMIN CONTENT OF FOODS



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute

# I. 곡 류 (CEREALS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
01	<b>귀 리</b>	<b>Oats</b>							
	<b>도 정 곡</b>	<b>Polished grain</b>							
	-귀 리	-Covered oats	335	9.4	11.4	3.7	2.0	73.5	10.4
	-쌀 귀 리	-Naked oats	372	9.7	14.3	3.8	1.8	70.4	1.2
003	<b>오 트 밀</b>	<b>Oatmeal</b>	380	10.0	13.7	5.7	1.5	69.1	-
004	<b>기 도 정 장, 곡</b>	<b>Prosomillet Polished grain</b>	363	11.3	11.2	1.9	1.0	74.6	0.8
	<b>도우넛가루</b> (01024번 참조)	<b>Doughnut powder</b> (See No. 01024)							
005	<b>메 도 정 밀, 곡</b>	<b>Buckwheat Polished grain</b>	374	9.8	11.5	2.3	1.7	74.7	1.1
	<b>▶메밀가공식품</b>	<b>▶Buckwheat product</b>							
006	<b>메 밀 가 루</b>	<b>Buckwheat flour</b>	359	12.4	13.4	2.8	1.8	69.6	1.2
	<b>메 밀 국 수</b>	<b>Buckwheat noodle</b>							
	<b>생 면</b>	<b>Wet form</b>							
007	-생 것	-Raw	258	29.3	7.3	0.1	1.9	61.4	0.2
008	-삶 은 것	-Boiled	132	64.3	6.6	0.1	0.3	28.7	0.2
	<b>건 면</b>	<b>Dry form</b>							
009	-생 것	-Raw	344	14.0	14.0	2.3	3.0	66.7	-
010	-삶 은 것	-Boiled	114	72.0	4.8	0.7	0.4	22.1	-
011	<b>메 밀 냉 면, 트</b>	<b>Naengmyeon, instant</b> (Buckwheat, vermicelli)	341	12.3	10.5	1.4	1.5	74.3	0.4
012	<b>메 밀 목</b>	<b>Muk</b> (Buckwheat starch jelly)	58	84.5	1.7	0.2	0.6	13.0	0.2

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
16	175	6.6	2	574	0	0	0	0.13	0.21	2.3	0	0	농진청('93)	
18	183	7.0	3	385	0	0	0	0.15	0.46	2.2	0	0	농진청('93)	
47	370	3.9	3	260	0	0	0	0.20	0.08	1.1	1	0	Japan('00)	
15	226	2.8	6	233	0	0	0	0.42	0.09	2.9	0	0	농진청('06)	
18	308	2.6	14	477	17	0	104	0.46	0.26	1.2	0	0	농진청('06)	
9	352	3.0	27	485	31	31	0	0.46	0.15	2.9	0	0	농진청('04)	
7	47	0.7	1023	103	0	0	0	0.08	0.06	0.9	0	0	농진청('00)	
4	21	0.9	183	13	0	0	0	0.04	0.04	0.5	0	0	농진청('00)	
24	230	2.6	850	260	0	0	0	0.37	0.08	3.2	0	0	Japan('00)	
12	72	0.9	50	13	0	0	0	0.08	0.02	0.6	0	0	Japan('00)	
2	116	2.1	398	220	0	0	0	0.01	0.01	1.4	0	0	식약('96)	
6	40	0.2	111	23	0	0	0	0.01	0.01	1.1	0	0	식약('96)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
01	<b>밀</b>	<b>Wheat</b>								
	013 통 밀 (알 곡)	Whole grain	372	9.2	13.2	1.5	1.5	74.6	1.4	
	014 도정곡 (밀 쌀)	Polished grain	325	10.6	10.6	1.0	2.0	75.8	2.2	
	015 • 흑 밀	• Heungmil (Black wheat)	317	12.1	12.9	0.9	1.7	72.6	2.9	
	016 • 금 강 밀	• Keumkangmil	322	11.6	10.0	1.3	1.6	75.5	2.8	
	017 • 신 미 찰 밀	• Sinmichalmil	325	11.5	11.3	1.6	1.4	74.2	2.5	
	018 밀 배 아	Wheat germ	426	3.6	32.0	11.6	4.5	48.3	-	
		▶밀 가 공 식 품 <제 분 류> 밀 가 루 국 내 산	▶Wheat products <Wheat powders> Wheat flour Domestic							
	019 - 중 력 밀 가 루	-Medium	378	13.0	11.5	1.1	0.3	74.1	0.2	
	020 - 통 밀 밀 가 루	-Whole grain flour	334	5.2	17.0	3.8	4.2	69.8	5.9	
		수 입 산	Imported							
	021 - 강 력 밀 가 루	-Strong (Hard)	366	13.7	13.8	1.0	0.4	71.1	0.2	
	022 - 중 력 밀 가 루	-Medium	367	13.3	10.4	1.1	0.4	74.8	0.2	
	023 - 박 력 밀 가 루	-Weak (Soft)	369	12.8	8.7	0.8	0.2	77.5	0.2	
	024 도 우 녃 가 루	Doughnut powder	366	8.4	8.5	6.8	2.4	73.9	0.1	
	025 부 칩 가 루	Flour for pan-frying	342	-	20.6	1.3	-	72.0	-	
	026 빵 가 루	Bread crumbs	355	8.1	14.2	3.7	1.6	72.4	0.2	
	027 튀 김 가 루	Frying powder	328	11.8	7.3	1.5	2.6	76.8	0.2	
	028 팬 케 이 크 가 루	Pancake powder	355	8.9	7.9	4.9	2.4	75.9	0.4	
		<면 류> 국 수, 건 면	<Noodles> Noodle, Dry form							
	029 - 생 것	-Raw	375	9.4	10.6	0.2	1.4	78.4	0.4	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
24	290	5.2	20	780	10	0	57	0.52	0.23	2.6	0	0	농진청('06)	
52	254	4.7	17	538	0	0	0	0.43	0.12	2.4	0	0	농진청('99)	
37	336	5.0	6	368	0	0	0	0.38	0.22	2.3	0	0	농진청('05)	
21	354	5.0	3	349	0	0	0	0.26	0.18	2.3	0	0	농진청('05)	
24	296	5.9	6	319	0	0	0	0.30	0.22	2.3	0	0	농진청('05)	
42	1100	9.4	3	1100	11	0	63	1.82	0.71	4.2	0	0	Japan('00)	
31	78	1.5	19	108	0	0	0	0.21	0.02	1.8	0	0	농진청('99)	
19	795	16.2	6	323	0	0	0	0.98	0.35	7.4	0	0	농진청('04)	
13	119	0.8	(2)	86	0	0	0	0.10	0.05	0.6	0	0	농진청('86)	
12	101	1.4	(2)	103	0	0	0	0.20	0.05	1.0	0	0	농진청('86)	
17	81	1.4	(2)	145	0	0	0	0.13	0.04	0.7	0	0	농진청('86)	
72	304	0.5	778	157	0	0	0	0.12	0.75	0.8	0	0	식약('96)	
44	0	1.5	0	0	0	-	-	0.30	0	2.8	∅	0	교급('97)	
29	111	0.9	535	107	0	0	0	0.13	0.03	1.3	0	0	식약('96)	
46	214	0.5	962	125	0	0	0	0.13	0.02	1.0	0	0	식약('96)	
102	237	0.4	735	144	0	0	0	0.11	0.30	1.3	0	0	식약('96)	
15	124	1.6	2197	147	0	0	0	0.23	0.03	1.2	0	0	농진청('97)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
01 030	- 삶 은 것	-Boiled	125	70.6	4.6	0.4	0.1	24.3	0.1
	<b>라 면</b>	<b>Ramyeon</b>							
031	- 건 면	-Dry form	381	8.2	8.6	14.1	7.2	61.9	0.5
032	- 조 리 한 것, 스 프 포 함	-Cooked, with seasoning	92	77.4	2.2	2.9	1.2	16.3	0.5
	<b>마 카 로 니</b>	<b>Macaroni</b>							
033	- 마 른 것	-Dried	337	9.5	12.2	0.4	0.8	77.1	0.3
034	- 삶 은 것	-Boiled	126	70.0	3.8	0.2	0.2	25.8	0.2
	<b>소 면, 건 면</b>	<b>Somyeon, Dry form</b>							
035	- 생 것	-Raw	363	11.0	8.7	0.2	2.8	77.3	0.2
036	- 삶 은 것	-Boiled	137	67.3	3.2	0.2	0.3	29.0	0.1
	<b>스 파 게 티, 건 면</b>	<b>Spaghetti, Dry form</b>							
037	- 생 것	-Raw	363	13.2	11.2	0.2	0.8	74.6	0.2
038	- 삶 은 것	-Boiled	129	69.1	3.8	0	0.2	26.9	0.2
	<b>우 동, 생 면</b>	<b>Udong, Wet form</b>							
039	- 생 것	-Raw	154	63.5	3.8	0.4	0.3	32.0	0.2
040	- 삶 은 것	-Boiled	123	70.6	3.2	0.1	0.2	25.9	0.1
041	- 조 리 한 것, 스 프 포 함	-Cooked, with seasoning	84	78.7	2.4	0.2	1.3	17.4	0.2
042	<b>자 장 면, 인 스 턴 트</b>	<b>Jajangmyeon, instant</b>	382	12.6	9.0	14.4	2.9	61.1	0.4



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
12	30	0.2	-	-	0	(0)	(0)	0.02	0.02	0.2	0	0	농진청('90)	
16	91	0.7	1005	263	69	0	413	0.55	0.38	0.9	0	0	식약('96)	
36	17	0.8	728	48	20	20	0	0.07	0.26	0.1	∅	0	농진청('00)	
2	176	1.3	2	215	0	0	0	0.13	0.05	1.8	0	0	농진청('00)	
5	10	0.5	5	23	0	0	0	0.03	0.01	1.1	0	0	농진청('01)	
7	66	1.0	1441	158	0	0	0	0.09	0.03	2.1	0	0	농진청('01)	
4	18	0.3	107	13	0	0	0	0.04	0.01	1.0	0	0	농진청('01)	
7	58	1.3	19	230	0	0	0	0.13	0.06	3.1	0	0	농진청('01)	
5	8	0.7	7	29	0	0	0	0.05	0.01	1.1	0	0	농진청('01)	
3	21	0.5	167	22	0	0	0	0.03	0.01	1.1	0	0	농진청('01)	
3	13	0.4	64	7	0	0	0	0.02	0.01	1.0	0	0	농진청('01)	
6	13	0.4	735	35	0	0	0	0.04	0.03	1.0	0	0	농진청('01)	
19	134	2.0	711	192	1	0	4	0.13	0.03	1.0	0	0	식약('96)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
01	중 국 국 수 생 면	Chinese noodle Wet form							
	043 - 생 것	-Raw	281	33.0	8.6	1.2	1.5	55.7	-
	044 - 삶 은 것	-Boiled	149	65.0	4.9	0.6	0.3	29.2	-
	건 면	Dry form							
	045 - 생 것	-Raw	365	13.0	10.5	1.6	1.9	73.0	-
	046 - 삶 은 것	-Boiled	140	67.0	4.1	0.5	0.3	28.1	-
	중 속 면	Steamy form							
	047 - 생 것	-Raw	198	54.0	5.3	1.7	0.6	38.4	-
	048 중 면, 건 면 - 생 것	Jungmyeon, Dry form -Raw	322	11.9	9.5	1.5	4.1	73.0	0.1
	049 쫄 면, 건 면 - 생 것	Jjolmyeon, Dry form -Raw	339	36.5	6.6	0.8	0	56.1	0
050	칼 국 수 - 생 면, 생 것	Kalguksu Wet form, Raw	132	63.7	3.5	1.0	2.2	29.6	0.3
	051 - 반 건 면, 생 것	Semi-Dried form, Raw	251	30.8	6.4	1.4	3.9	57.5	0.2
	〈 빵 • 과 자 류 〉	〈Breads and cookies〉							
052	건 빵	Biscuit, military type	415	6.6	8.7	9.4	1.5	73.8	0.3
053	건 포 도 빵	Raisin bread	269	35.7	8.2	3.5	1.5	51.1	-
054	곰 보 빵 (소 보 로)	Bread, dock marked (Streusel buns)	376	20.5	8.8	13.2	1.0	56.5	0.4

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
21	60	0.5	410	350	0	0	0	0.02	0.02	0.6	0	0	Japan('00)	
20	31	0.3	70	60	0	0	0	0.01	0.01	0.2	0	0	Japan('00)	
18	120	0.7	500	310	0	0	0	0.03	0.03	1.0	0	0	Japan('00)	
10	39	0.3	75	40	0	0	0	0.01	0.01	0.2	0	0	Japan('00)	
9	100	0.3	170	86	0	0	0	0.01	0.01	0.4	0	0	Japan('00)	
13	83	1.9	1049	129	0	0	0	0.08	0.01	0.9	0	0	식약('96)	
37	172	1.8	0	0	0	0	0	0.22	0	2.3	0	0	교급('97)	
7	35	1.2	886	72	0	0	0	0.05	0.01	0.3	0	0	식약('96)	
15	54	1.4	1768	100	0	0	0	0.08	0.02	0.5	0	0	식약('96)	
21	79	1.3	464	95	0	0	0	0.09	0.02	0.9	0	0	식약('96)	
32	86	0.9	400	210	∅	∅	∅	0.11	0.05	1.2	∅	0	Japan('00)	
36	98	0.7	231	131	29	21	45	0.14	0.06	1.3	0	0	식약('96)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
01	<b>도 우 녀</b>	<b>Doughnuts</b>							
	055 - 링	-Ring type	412	24.9	7.3	26.0	1.2	40.6	0.2
	056 - 이 스트	-Yeast leavened type	388	27.5	7.0	20.4	1.1	44.0	0.1
	057 - 케 이 크	-Cake type	375	20.0	7.0	11.8	0.9	60.3	-
	058 - 팔	-With small red bean	399	31.5	6.6	15.3	0.9	45.7	0.8
		<b>롤 빵</b>	<b>Roll breads</b>						
	059 - 소 프 트 롤	-Soft roll	316	30.7	10.1	9.0	1.6	48.6	-
	060 - 하 드 롤	-Hard roll	293	31.0	9.9	4.3	2.0	52.7	-
	061 마 늘 빵	French bread with garlic	500	4.5	10.8	27.9	1.9	54.9	0.3
	062 만 주, 밤	Manju, chestnut	309	24.0	6.0	1.3	0.4	68.3	0.4
		<b>머 핀</b>	<b>Muffins</b>						
	063 - 우 유 로 만 든 것	-With whole milk	296	37.7	6.9	11.4	2.7	2.7	-
	064 - 잉 글 리 쉬 머 핀	-English muffin	235	42.1	7.7	1.8	2.2	46.0	-
	065 모 나 카	Monaka	341	17.5	3.3	1.4	0.6	77.2	0.3
	066 모 닝 빵	Morning bread	316	27.6	8.9	4.0	1.3	58.2	0.2
	067 베이 글, 달걀	Bagel, egg	278	32.7	10.6	2.1	1.6	53.0	-
	068 불 란 서 빵	French bread	279	30.0	9.4	1.3	1.8	57.5	-
		<b>비 스 킷</b>	<b>Biscuits</b>						
	069 - 소 프 트	-Soft type, with sugar 21g	522	3.2	5.7	27.6	0.9	62.6	-
	070 - 하 드	-Hard type, with sugar 17g	432	2.6	7.6	10.0	2.0	77.8	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
28	120	1.1	360	73	14	12	12	0.09	0.11	1.4	0	0	식약('96)	
45	80	0.6	310	110	7	7	0	0.10	0.12	0.8	∅	0	Japan('00)	
45	100	0.7	160	120	39	38	5	0.08	0.13	0.4	0	0	Japan('00)	
27	86	1.0	188	67	26	26	0	0.10	0.07	0.5	0	0	식약('96)	
44	97	0.7	490	110	3	0	15	0.10	0.06	1.3	0	0	Japan('00)	
95	100	3.3	544	108	-	0	-	0.48	0.34	4.2	0	0	USDA('06)	
27	100	0.9	623	100	40	16	142	0.14	0.06	1.3	0	0	식약('96)	
22	65	1.3	25	63	12	11	∅	0.04	0.06	0.2	0	0	Japan('00)	
200	153	2.4	467	121	-	39	-	0.28	0.30	2.3	∅	0	USDA('06)	
52	133	0.9	464	131	-	0	-	0.18	0.15	1.6	∅	0	USDA('06)	
16	60	1.1	69	121	0	0	0	0.01	0.02	0.2	0	0	식약('96)	
26	81	0.9	367	128	13	0	75	0.29	0.14	5.1	6	0	농진청('06)	
13	84	4.0	505	68	-	33	-	0.54	0.24	3.4	∅	0	USDA('06)	
16	72	0.9	620	110	0	0	0	0.08	0.05	1.1	0	0	Japan('00)	
20	66	0.5	220	110	130	180	160	0.06	0.05	0.6	0	0	Japan('00)	
330	96	0.9	320	140	18	6	19	0.13	0.22	1.0	0	0	Japan('00)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
01	머 핀	<b>Muffins</b>								
	063	- 우유로 만든 것	-With whole milk	296	37.7	6.9	11.4	2.7	2.7	-
	064	- 잉글리쉬 머핀	-English muffin	235	42.1	7.7	1.8	2.2	46.0	-
	065	모 나 카	<b>Monaka</b>	341	17.5	3.3	1.4	0.6	77.2	0.3
	066	모 닝 빵	<b>Morning bread</b>	316	27.6	8.9	4.0	1.3	58.2	0.2
	067	베 이 글, 달 걀	<b>Bagel, egg</b>	278	32.7	10.6	2.1	1.6	53.0	-
	068	불 란 서 빵	<b>French bread</b>	279	30.0	9.4	1.3	1.8	57.5	-
	069	비 스 킷 프	<b>Biscuits</b> - Soft type, with sugar 21g	522	3.2	5.7	27.6	0.9	62.6	-
	070	-하 드	- Hard type, with sugar 17g	432	2.6	7.6	10.0	2.0	77.8	-
	071	사 과 파 이	<b>Apple pie, with sugar 16g</b>	304	45.0	4.0	17.5	0.8	32.7	-
	072	샌 드 위 치	<b>Sandwiches, fast food</b> -달 걀, 치 즈	233	56.3	10.7	13.3	2.0	17.8	-
	073	-닭 고 기	-Chicken	283	47.3	13.3	16.2	2.0	21.3	-
	074	-생 선	-Fish	273	47.4	10.7	14.4	1.6	26.0	-
	075	-쇠 고 기	-Beef, roasted	249	48.6	15.5	9.9	1.9	24.1	-
	076	-햄, 치 즈	-Ham and cheese	241	50.8	14.2	10.6	1.6	22.8	-
077	센 베 이	<b>Biscuits, Japanese type</b> -센 베 이	398	4.3	7.5	3.5	0.7	84.0	-	
078	-센 베 이, (전 병)	-Senbei, with laver	423	3.0	6.7	6.9	0.6	82.8	0.4	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
200	153	2.4	467	121	-	39	-	0.28	0.30	2.3	∅	0	USDA('06)	
52	133	0.9	464	131	-	0	-	0.18	0.15	1.6	∅	0	USDA('06)	
16	60	1.1	69	121	0	0	0	0.01	0.02	0.2	0	0	식약('96)	
26	81	0.9	367	128	13	0	75	0.29	0.14	5.1	6	0	농진청('06)	
13	84	4.0	505	68	33	33	-	0.54	0.24	3.4	∅	0	USDA('06)	
16	72	0.9	620	110	0	0	0	0.08	0.05	1.1	0	0	Japan('00)	
20	66	0.5	220	110	130	180	160	0.06	0.05	0.6	0	0	Japan('00)	
330	96	0.9	320	140	18	6	19	0.13	0.22	1.0	0	0	Japan('00)	
6	31	0.2	260	62	1	0	4	0.02	0.01	0.3	1	0	Japan('00)	
154	207	2.0	551	129	-	138	-	0.18	0.39	1.4	1	0	USDA('06)	
33	128	2.6	526	194	-	-	-	0.18	0.13	3.7	5	0	USDA('06)	
53	134	1.7	389	215	-	-	-	0.21	0.14	2.2	2	0	USDA('06)	
39	172	3.0	570	227	-	0	-	0.27	0.22	4.2	2	0	USDA('06)	
89	104	2.2	528	199	-	66	-	0.21	0.33	1.8	2	0	USDA('06)	
25	93	0.9	130	110	45	∅	45	0.04	0.10	0.6	(0)	0	Japan('00)	
15	108	0.6	150	76	8	0	45	0.11	0.05	0.8	0	0	식약('96)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
01	<b>스넵과자</b>	<b>Snacks</b>								
	079	-감자	-Potato	540	2.2	5.8	32.0	2.7	57.3	-
	080	-밀가루	-Wheat flour	482	2.0	7.3	19.7	2.2	68.8	0.2
	081	-새우	-Shrimp	523	2.3	5.3	30.9	2.0	59.5	0.2
	082	-옥수수	-Corn	526	0.9	5.2	27.1	1.5	65.3	-
	083	<b>슈크림</b>	<b>Custard cream puff</b>	244	53.1	6.1	3.4	1.0	26.4	0.1
		<b>식빵</b>	<b>Loaf bread</b>							
	084	-식빵	-Bread, white	283	33.8	8.3	5.2	1.6	51.1	0.4
	085	-우유식빵	-Loaf bread, with whole milk	293	34.6	9.1	6.0	1.6	48.7	0.2
	086	-옥수수식빵	-Loaf bread, with corn	286	33.1	8.3	2.7	1.5	54.4	0.3
	087	-모카빵	-Loaf bread, with mocha	364	21.1	8.7	11.1	1.2	57.9	0.2
	088	-토스트	-White bread, toasted	293	30.4	9.0	4.0	2.1	54.4	-
		<b>약과</b>	<b>Yakgwa</b> (Fried cake make of wheat flour, honey and oil)							
	089	-일반	-Normal	425	11.0	3.8	13.3	0.2	71.7	0.9
	090	-대추칩	-With Jujube	426	13.3	4.5	16.3	0.2	65.7	0.4
	091	<b>옥수수빵</b>	<b>Corn bread</b>	314	31.9	7.2	10.0	2.7	48.1	-
		<b>와플</b>	<b>Waffle, with sugar 11g</b>							
092	-일반	-Normal	291	42.0	7.9	14.1	3.1	32.0	-	
093	-커스터드크림	-Custard cream	256	46.0	8.3	8.8	0.9	36.0	-	
094	-잼	-Jam	237	43.8	3.4	2.9	0.5	49.4	-	
095	<b>웨이퍼</b>	<b>Wafer, vanilla</b>	511	2.6	4.1	26.9	0.8	65.6	0.1	



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	나이아신	C			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베 타 카로틴 β-Carotene μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Ascorbic Acid mg			
49	140	1.2	360	900	0	0	0	0.25	0.05	4.2	9	0	Japan('00)	
21	64	0.5	710	110	0	0	0	0.12	0.04	0.6	0	0	Japan('00)	
47	60	0.5	407	96	0	0	0	0.01	0	0.4	0	0	식약('96)	
13	70	0.4	470	89	22	0	130	0.02	0.05	0.7	0	0	Japan('00)	
72	181	0.8	164	81	102	102	0	0.05	0.14	0.5	0	0	식약('96)	
22	86	0.7	66	165	2	0	12	0.13	0.05	1.9	0	0	농진청('97)	
32	88	1.5	434	120	0	-	0	0.07	0.07	1.9	0	0	농진청('03)	
8	59	1.5	457	87	0	-	0	0.13	2.07	1.7	0	0	농진청('03)	
33	121	0.9	295	113	15	12	16	0.15	0.10	1.1	0	0	식약('96)	
119	103	3.3	592	131	-	0	-	0.42	0.34	3.9	0	0	USDA('06)	
5	42	2.6	34	47	0	-	0	0.06	0.09	1.1	0	0	농진청('03)	
8	46	0.3	18	65	0	-	0	0.05	0.02	0.3	0	0	농진청('02)	
73	376	1.9	778	128	-	41	-	0.24	0.27	2.1	∅	0	USDA('06)	
255	190	2.3	511	190	-	61	-	0.26	0.35	2.1	∅	0	USDA('06)	
71	130	0.9	90	150	71	69	9	0.07	0.23	0.3	1	0	Japan('00)	
38	60	0.4	37	100	21	20	3	0.04	0.07	0.2	0	0	Japan('00)	
33	72	0.5	131	100	3	3	0	0.08	0.07	0.4	0	0	식약('96)	

## I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
01 096	잼 빵	Jam bun	297	32.0	6.6	5.8	1.1	54.5	-	
097	전단 호박 빵소	Steamed breads, with sweet pumpkin	246	39.7	5.4	0.9	1.6	52.4	1.1	
098	초코 볼	Plain chocolate candy	290	1.5	4.3	22.5	1.5	70.2	0	
099	초코 파이	Choco pie	436	12.1	4.4	18.8	1.1	63.6	0.1	
100	카스텔라 -카스텔라	Castella -Sponge cake	323	29.0	6.7	8.5	0.7	55.1	0.2	
101	-감 카스텔라	-With 30% persimmon powder	340	28.4	6.9	11.2	0.7	52.8	0	
102	커스터드	Custard, baked	105	78.9	5.0	4.6	0.8	10.7	-	
	케이크	Cakes								
103	-당근	-Carrot	415	3.6	5.1	9.8	2.4	79.2	-	
104	-롤	-Roll	365	27.2	7.5	16.5	0.7	48.1	0.1	
105	-생크림, 블루베리	-Whipping cream, with blueberry	244	52.4	2.9	12.1	0.4	32.2	0.3	
106	-쇼트 텐드	-Shortened, with sugar 29g	344	31.0	7.4	14.0	0.5	47.1	-	
107	-배	-Pear	286	38.4	6.2	10.8	1.1	43.5	1.5	
108	-스펀지	-Sponge	346	30.2	6.6	15.2	0.8	47.2	0.2	
109	-엔젤 푸드	-Angel food	258	33.2	5.9	0.8	2.3	57.8	-	
110	-초콜렛	-Chocolate	437	24.1	4.7	30.4	0.6	40.2	0.2	
111	-치즈	-Cheese	321	45.6	5.5	22.5	0.9	25.5	-	
112	-컵	-Cup, with sugar 28g	305	22.8	4.3	3.7	2.0	67.2	-	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
31	66	0.5	310	95	0	0	0	0.07	0.04	0.9	3	0	Japan('00)	
26	66	0.7	280	272	383	0	2300	0.12	0.10	1.0	14	0	농진청('05)	
119	119	2.0	54	258	12	11	3	0.06	0.12	0.3	0	0	식약('96)	
58	102	1.4	209	139	0	0	0	0.18	0.03	0.3	0	0	식약('96)	
44	116	1.2	105	90	60	59	4	0.05	0.08	0.2	0	0	식약('96)	
31	116	1.9	16	148	66	-	-	0.07	0.11	2.0	0	0	농진청('96)	
107	113	0.4	61	148	-	49	-	0.04	0.24	0.1	0	0	USDA('06)	
172	247	1.8	567	169	-	0	-	0.27	0.17	2.2	1	0	USDA('06)	
40	118	1.0	115	92	130	128	11	0.08	0.12	0.2	0	0	식약('96)	
25	64	0.5	94	27	35	33	12	0.01	0.06	0.1	0	0	식약('96)	
33	120	0.7	82	94	85	82	16	0.03	0.11	0.2	0	0	Japan('00)	
34	90	1.0	277	198	11	11	-	0.17	0.11	1.6	0	-	농진청('06)	
34	124	0.9	172	85	82	78	23	0.05	0.12	0.1	0	0	식약('96)	
140	324	0.5	749	93	-	0	-	0.10	0.49	0.9	0	0	USDA('06)	
41	87	0.7	129	66	78	69	51	0.03	0.10	0.2	0	0	식약('96)	
51	93	0.6	207	90	-	137	-	0.03	0.19	0.2	∅	0	USDA('06)	
36	183	1.5	413	224	-	0	-	0.04	0.13	0.7	0	0	USDA('06)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
01	113	-과 운 드	-Pound	404	24.0	5.6	22.8	0.8	46.7	0.3
	114	-후 르 츠	-Fruit	324	25.3	2.9	9.1	1.0	61.6	-
		<b>쿠 키</b>	<b>Cookies</b>							
	115	-땅 콩 버 터	-Peanut butter	477	6.1	9.6	23.6	1.8	58.9	-
	116	-초 코 칩	-Chocolate chip	514	1.8	5.0	27.5	1.0	64.7	0.4
	117	-버 터	-Butter cookie	467	4.6	6.1	18.8	1.5	68.9	-
		<b>크 랙 커</b>	<b>Crackers</b>							
	118	-크 랙 커	-Cracker	501	4.0	7.0	27.8	2.4	58.8	0.2
	119	-땅 콩 샌 드	-Sandwich with peanut butter filling	496	3.3	12.4	25.1	2.5	56.7	-
	120	-치 즈 샌 드	-Sandwich with cheese filling	490	4.8	8.9	24.4	3.1	58.8	-
		<b>크 로 아 상</b>	<b>Croissants</b>							
	121	-크 로 아 상	-Croissant	448	20.0	7.9	26.8	1.4	43.9	-
	122	-달걀, 치즈	-Egg and cheese	290	45.5	10.1	19.5	2.6	19.1	-
	123	-버 터	-Butter	406	23.2	8.2	21.0	1.6	45.8	-
	124	크 로 켓	Croquette	296	44.7	6.0	18.2	1.4	29.7	0.4
	125	크 림 빵	Cream bread	274	40.1	6.0	7.7	0.7	45.5	0.2
	126	팥 빵	Bread with small red bean paste	293	33.0	7.6	6.1	0.8	52.5	0.9
		<b>패 이 스트 리</b>	<b>Danish pastries</b>							
127	-과 일	-Fruit	371	27.1	5.4	18.5	1.2	47.8	-	
128	-치 즈	-Cheese	374	31.4	8.0	21.9	1.5	37.2	-	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
30	140	0.6	158	87	70	65	32	0.12	0.18	0.3	0	0	식약('96)	
33	52	2.1	270	153	-	7	-	0.05	0.10	0.8	1	0	USDA('06)	
35	86	2.5	415	167	-	3	-	0.17	0.18	4.3	0	0	USDA('06)	
28	75	1.2	207	217	10	7	18	0.11	0.20	0.5	0	0	식약('96)	
29	102	0.3	351	111	-	151	-	0.07	0.07	0.3	0	0	USDA('06)	
136	239	1.8	634	44	0	0	0	0.05	0.25	1.7	0	0	식약('96)	
50	268	2.7	710	218	-	1	-	0.55	0.29	5.8	0	0	USDA('06)	
89	288	2.1	878	295	-	11	-	0.51	0.46	3.5	3	0	USDA('06)	
21	67	0.6	470	90	11	0	69	0.08	0.03	1.0	0	0	Japan('00)	
192	274	1.7	434	137	-	214	-	0.15	0.30	1.2	∅	0	USDA('06)	
37	105	2.0	744	118	-	202	-	0.39	0.24	2.2	∅	0	USDA('06)	
25	100	1.1	346	146	50	4	275	0.06	0.12	1.1	0	0	식약('96)	
40	80	0.9	160	68	20	18	10	0.08	0.09	0.8	0	0	식약('96)	
31	90	1.3	168	75	13	11	14	0.09	0.06	0.8	0	0	식약('96)	
46	89	0.8	354	83	-	22	-	0.07	0.09	0.8	4	0	USDA('06)	
35	108	1.6	450	98	-	34	-	0.19	0.26	2.0	∅	0	USDA('06)	

## I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
01 129	팬 케 이 크	Pancake, plain	227	52.9	6.4	9.7	2.6	28.3	-
	푸 덩	Puddings							
130	-바닐라, 가루, 우유로 만든 것	-Vanilla, dry mix, prepared with whole milk	112	74.7	2.9	2.9	0.9	18.7	-
131	-커스터드	-Custard pudding, with sugar 17g	126	74.1	5.5	5.0	0.7	14.7	-
132	피 자	Pizza	269	44.0	12.1	11.9	1.9	30.1	0.3
133	피 칸 파 이	Pecan pie	345	30.9	8.0	17.2	0.7	43.2	1.8
134	핫 도 그	Hotdog, fast food	247	54.0	10.6	14.8	2.2	18.4	-
	햄 버 거	Hamburgers							
135	-보통 햄 버 거	-Regular	229	51.8	11.3	9.8	1.7	25.4	0.3
136	-치즈 버 거	-Cheese burger	305	38.7	15.1	13.9	2.4	29.9	-
	호 빵	Steamed breads							
137	-고기 소	-With meat and vegetables	251	41.1	9.2	4.4	1.7	43.6	-
138	-팥 소	-With small red bean	254	39.1	7.3	0.9	1.1	51.6	0.4
139	-채 소 소	-With vegetable	235	47.4	8.1	5.5	1.7	37.3	0.7
	보 리	Barley							
	겉 보 리	Barley							
140	•서둔찰리 보리	•Seodunchalbori	354	9.5	9.7	1.1	1.3	78.5	0.8
141	•두산8호	•Dusan 8	350	10.0	10.0	1.0	1.0	78.0	1.0
142	-통보리 (알곡)	-Whole grain	322	13.8	10.6	1.8	2.7	71.1	2.9

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	나이아신 Niacin mg	C			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg	Thiamin mg	Riboflavin mg		Ascorbic Acid mg			
219	159	1.8	439	132	-	53	-	0.20	0.28	1.6	∅	0	USDA('06)	
89	74	0	156	119	-	24	-	0.03	0.16	0.1	0	0	USDA('06)	
81	110	0.6	67	140	79	78	5	0.05	0.26	∅	0	0	Japan('00)	
94	187	0.7	398	114	47	38	53	0.17	0.10	1.1	2	0	식약('96)	
44	128	1.4	90	121	56	56	0	0.05	0.04	0.2	0	0	식약('96)	
24	99	2.4	684	146	-	0	-	0.24	0.28	3.7	∅	0	USDA('06)	
17	104	4.6	498	203	21	5	95	0.11	0.06	1.8	2	0	식약('96)	
191	159	2.7	589	190	-	-	-	0.26	0.30	4.6	0	0	USDA('06)	
28	100	0.8	360	340	4	2	8	0.21	0.13	2.1	9	0	Japan('00)	
56	68	0.9	222	62	0	0	0	0.05	0.04	0.6	0	0	농진청('03)	
54	85	0.9	409	142	0	-	0	0.08	0.04	1.4	0	0	농진청('03)	
26	117	2.9	13	227	0	0	0	0.36	0.11	1.3	-	0	농진청('05)	
24	129	1.7	18	270	0	0	0	0.27	0.07	1.4	0	0	농진청('05)	
43	360	5.4	3	480	0	(0)	(0)	0.31	0.10	5.5	0	0	국('77)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
01 143	-보 리 쌀 (도 정)	-Polished grain	344	11.8	9.4	1.2	0.9	76.7	0.5
144	-납 작 보 리 (압 맥)	-Rolled barley	345	11.0	9.1	0.6	0.7	78.6	0.6
145	-할 맥	-Cut polished barley	349	10.5	9.8	1.2	1.1	77.4	0.5
146	쌀 보 리	<b>Naked barley, polished</b>	345	11.1	9.9	0.6	0.7	77.7	0.5
	찰 보 리	<b>Glutinous barley, polished</b>							
147	-할 맥	-Cut polished barley	360	17.7	8.5	1.0	0.8	82.0	0.5
148	-도 정 곡	-Polished grain	353	9.6	8.1	1.1	1.4	80.0	0.7
149	보 리 가 루	<b>Barley flour</b>	357	9.9	11.2	2.0	0.9	76.0	1.2
150	볶 은 보 리	Roasted barley	339	8.2	12.7	2.6	2.4	74.1	5.1
151	미 슷 가 루	Parched barley powder	427	2.3	15.7	5.7	1.7	74.6	1.6
152	엿 기 림	Malt	190	12.5	11.2	1.2	2.1	73.0	5.1
	<b>수 수</b>	<b>Sorghum</b>							
153	알 곡	Whole grain	333	8.7	10.5	3.1	1.2	76.5	2.6
154	도 정 곡	Polished grain	364	12.5	9.5	2.6	1.3	74.1	-
155	수 수 가 루	Sorghum powder	380	8.2	9.9	2.7	1.1	77.3	0.4
156	수 수 경 단	Sorghum ball cake	198	46.2	8.2	1.4	1.1	43.1	1.7
157	찰 수 수	<b>Glutinous sorghum</b>	335	8.8	9.7	1.2	1.1	79.2	0.7
	<b>시 리 열</b>	<b>Cereals</b>							
158	-일 반	-Normal	384	3.6	5.7	1.8	2.0	87.0	1.2
159	-쌀 첨 가	-With rice	370	3.0	6.8	0.6	3.0	86.6	2.2
160	-아 몬 드 첨 가	-With almond	406	3.0	7.2	7.4	2.3	79.6	2.0
161	-코 코 너트 첨 가	-With coconut	378	3.0	5.5	0.5	2.2	88.8	1.4



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자 료 출 처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	나이아신	C			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베 타 카로틴 β-Carotene μg	Thiamin mg	Ribo- flavin mg	Niacin mg	Ascorbic Acid mg			
30	190	1.9	3	237	0	0	0	0.20	0.06	3.7	0	0	식약('96)	
10	140	3.0	6	212	0	0	0	0.16	0.04	1.3	0	0	농진청('01)	
-	-	-	(6)	(210)	0	(0)	(0)	0.22	0.09	0	0	0	농진청('82)	
19	72	1.4	5	270	0	0	0	0.41	0.04	0.9	0	0	농진청('95)	
28	127	1.8	7	269	12	0	69	0.32	0.15	1.7	0	0	농진청('06)	
31	120	2.9	18	273	0	0	0	0.33	0.09	1.2	-	0	농진청('05)	
37	193	3.0	0	190	0	0	0	0.40	0.08	5.8	0	0	교급('97)	
26	402	18.9	-	-	(0)	(0)	(0)	2.42	-	1.3	-	0	농진청('84)	
27	180	3.0	28	539	0	0	0	0.11	0.18	3.1	0	0	농진청('01)	
34	167	7.5	24	470	0	0	0	2.13	0.24	6.8	0	0	농진청('93)	
10	191	2.1	4	524	0	0	0	0.32	0.11	2.0	0	0	농진청('93)	
14	290	2.4	2	410	0	0	0	0.10	0.03	3.0	0	0	Japan('00)	
6	218	1.6	3	375	0	0	0	0.10	0.03	3.1	0	0	교급('97)	
14	91	9.6	238	1182	0	0	0	0.09	0.03	2.0	0	0	농진청('00)	
11	204	2.4	14	394	9	0	55	0.33	0.13	1.2	0	0	농진청('06)	
3	31	3.3	659	51	503	-	-	1.09	0.98	14.8	51	0	영양('95)	
0	116	5.0	992	97	347	-	-	0.80	0.90	10.0	33	0	영양('95)	
0	95	6.0	597	143	487	-	-	0.80	1.00	10.8	46	0	영양('95)	
0	65	3.4	517	88	266	-	-	0.80	0.90	10.0	33	0	영양('95)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
01 162	- 꿀 첨 가	- With honey	383	3.0	4.5	0.2	0.8	91.6	0.7
163	- 현 미 첨 가	- With brown rice	376	3.0	6.7	3.1	3.7	83.7	3.5
164	- 과 즙 첨 가	- With fruit juice	382	3.0	5.3	1.1	1.5	89.1	1.4
	<b>쌀</b>	<b>Rice</b>							
	▶ 멍 쌀, 논 벼	▶ Paddy rice							
	현 미	Brown rice							
165	- 일 반 형	- Japonica type	350	11.6	7.6	2.1	1.6	77.1	2.7
166	• 일 미 벼	• Ilmiby eo	347	12.5	9.0	1.0	1.3	76.2	1.7
167	• 일 품 벼	• Ilpumby eo	359	11.5	7.4	2.0	1.3	77.8	1.0
168	• 추 청 벼	• Chu cheongby eo	348	12.7	6.4	2.7	1.3	76.9	1.5
169	- 통 일 형	Tongil type	352	11.1	8.9	1.6	1.2	77.2	2.6
	- 특 수 미	- Special Rice							
170	• 고 아 미 2 호	• Goami 2	365	10.6	9.6	4.6	1.9	73.3	2.2
171	• 큰 눈 벼	• Keunnunby eo	366	10.5	7.3	3.0	1.3	77.9	1.3
172	칠 분 도 미	Underpolished rice	367	12.3	6.9	1.1	0.6	79.1	0.3
	백 미	Well polished rice							
	(국 내 산)	(Domestic rice)							
173	- 일 반 형	- Japonica type	372	10.8	6.4	0.5	0.4	81.9	0.3
174	• 수 라 벼	• Suraby eo	310	17.2	5.7	0.1	0.3	76.7	0.3
175	• 새 추 청 벼	• Saechu cheongby eo	364	12.4	6.1	0.2	0.4	80.9	0.3
176	• 일 미 벼	• Ilmiby eo	370	11.5	7.7	1.0	0.5	79.3	0.4
177	• 일 품 벼	• Ilpumby eo	352	15.4	5.7	0.1	0.3	78.5	0.2
178	• 추 청 벼	• Chu cheongby eo	361	13.5	5.9	0.4	0.4	79.8	0.3
179	- 통 일 형	- Tongil type	373	10.3	8.3	0.6	0.6	80.3	0.5

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	나이아신	C			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Ascorbic Acid mg			
0	12	3.4	289	80	347	-	-	0.80	0.90	10.0	33	0	영양('95)	
0	187	5.0	878	181	487	-	-	0.80	1.00	10.8	46	0	영양('95)	
0	52	3.4	397	119	347	-	-	0.80	0.90	10.0	133	0	영양('95)	
6	279	0.7	79	326	0	0	0	0.23	0.08	3.6	0	0	농진청('98)	
10	248	1.7	12	289	0	0	0	0.35	0.06	1.2	0	0	농진청('99)	
3	262	1.5	24	269	0	0	0	0.28	0.05	2.4	0	0	농진청('03)	
12	92	1.1	14	263	0	0	0	0.30	0.04	1.7	0	0	농진청('99)	
2	232	3.5	2	203	0	0	0	0.33	0.21	2.0	0	0	농진청('94)	
4	327	2.8	26	396	0	0	0	0.26	0.11	3.6	0	0	농진청('03)	
3	278	1.5	23	295	0	0	0	0.27	0.06	2.6	0	0	농진청('03)	
24	179	0.9	2	170	0	(0)	(0)	0.19	0.05	2.7	0	0	국('77)	
4	140	0.4	66	163	0	0	0	0.11	0.04	1.5	0	0	농진청('98)	
6	74	0.8	17	160	1	0	7	0.12	0.03	1.5	-	0	농진청('03)	
4	46	3.8	8	469	1	0	8	0.12	0.02	1.5	-	0	농진청('06)	
12	95	1.1	11	114	0	0	0	0.19	0.03	0.9	0	0	농진청('99)	
6	77	1.4	5	92	1	0	4	0.14	0.02	0.9	0	0	농진청('06)	
7	89	1.4	7	78	1	0	4	0.20	0.03	1.5	0	0	농진청('06)	
11	112	1.2	3	93	0	0	0	0.22	0.03	1.8	0	0	농진청('93)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
01	- 특 수 미	- Special Rice							
	• 고 아 미 2 호	• Goami 2	375	10.9	8.9	2.7	1.1	76.4	0.8
	• 큰 눈 벼	• Keunnunbyeo	373	10.6	6.3	1.0	0.7	81.4	0.5
	• 흑 미	• Black rice	364	11.5	8.8	3.1	1.7	74.9	1.2
	• 향 미	• Flavored rice	368	12.0	7.0	0.6	0.5	79.9	0.1
	• 강 화 미	• Enriched rice, with Vit. B <sub>1</sub> and B <sub>2</sub>	362	14.0	7.0	1.3	0.6	77.1	0.3
	(외 국 산)	(Foreign rice)							
	미 국	U.S.A., Japonica	362	12.6	5.7	0.2	0.3	81.2	0.6
	일 본	Japan, Japonica	363	12.5	5.0	0.4	0.3	81.8	0.9
	중 국	China, Japonica	359	13.5	6.7	0.4	0.5	78.9	0.5
	태 국	Thailand, Indica	361	12.3	7.0	0.2	0.4	80.1	1.1
	호 주	Australia, Japonica	369	11.3	6.4	0.3	0.3	81.7	0.4
	배 아 미	Polished rice with embryo	354	15.5	6.5	2.0	0.7	75.3	-
	▶ 멩 쌀, 밭 벼	▶ Upland rice							
	현 미	Brown rice	348	15.5	10.0	2.7	1.2	70.6	-
	칠 분 도 미	Underpolished rice	355	15.5	9.4	1.5	0.7	72.9	-
	백 미	Well polished rice	355	15.5	9.2	0.9	0.4	74.0	-
	▶ 찰 쌀	▶ Glutinous rice							
	현 미	Brown rice	360	12.9	7.3	2.8	1.3	75.7	0.8
백 미	Well polished rice	374	9.6	7.4	0.4	0.7	81.9	0.7	
• 화 선 찰 벼	• Hwaseonchalbyeo	361	11.1	9.5	2.6	1.6	75.2	2.1	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
4	210	3.0	21	236	0	0	0	0.19	0.06	1.9	0	0	농진청('03)	
3	146	1.1	19	144	0	0	0	0.11	0.03	2.5	0	0	농진청('03)	
15	370	1.7	5	393	0	0	0	0.49	0.13	2.7	0	0	농진청('06)	
5	72	1.0	4	113	0	0	0	0.34	0.04	2.3	0	0	농진청('97)	
6	140	0.5	2	110	0	0	0	125.00	5.00	1.5	0	0	Japan('82)	
1	33	1.2	2	67	0	0	0	0.07	0.02	1.1	0	0	농진청('94)	
1	39	1.0	2	74	0	0	0	0.13	0.03	0.9	0	0	농진청('94)	
1	44	1.6	2	94	0	0	0	0.14	0.04	1.3	0	0	농진청('94)	
1	38	1.6	2	101	0	0	0	0.07	0.03	1.5	0	0	농진청('94)	
1	36	1.5	2	114	0	0	0	0.10	0.02	1.1	0	0	농진청('94)	
7	150	0.9	1	150	0	0	0	0.23	0.03	3.1	0	0	Japan('00)	
9	290	2.1	1	230	0	0	∅	0.41	0.04	6.3	0	0	Japan('00)	
6	180	1.3	1	120	0	0	0	0.24	0.03	3.4	0	0	Japan('00)	
5	94	0.8	1	88	0	0	0	0.08	0.02	1.2	0	0	Japan('00)	
15	228	1.3	5	218	0	0	0	0.33	0.05	6.0	0	0	식약('96)	
4	151	2.2	3	191	0	0	0	0.14	0.08	1.6	0	0	농진청('92)	
9	303	2.1	26	307	0	0	0	0.40	0.09	2.9	0	0	농진청('98)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
01	<b>▶ 쌀 가공식품 (멥쌀, 논벼) (밥 · 죽류) 쌀밥</b>	<b>▶ Rice products (Paddy rice) (Cooked rice and gruels) Cooked rice</b>								
	197	-현미	- Brown rice	150	58.5	3.3	0.2	0.7	37.3	1.3
	198	-칠분도	- Underpolished rice	168	60.0	2.6	0.5	0.2	36.7	-
	199	-백미	- Well polished rice	136	63.6	3.0	0.1	0.1	33.2	0.4
	200	•추청벼	• Chucheongbyeo	150	63.8	2.4	0.0	0.1	33.7	0.2
	201	•일품벼	• Ilpumbyeo	156	62.6	2.6	0.1	0.1	34.6	0.1
	202	•수라벼	• Surabyeo	159	61.8	2.4	0.0	0.1	35.7	0.1
	203	•새추청벼	• Saechucheongbyeo	152	63.5	2.5	0.1	0.1	33.8	0.1
	204	누룽지	Nurungji, scorched rice	361	3.7	8.4	0.2	0.4	87.3	0.3
		<b>죽</b>	<b>Rice gruels</b>							
	205	-현미	- Brown rice	70	83.0	1.2	0.4	0.2	15.2	-
	206	-칠분도	- Underpolished rice	71	83.0	1.1	0.2	0.1	15.6	-
	207	-백미	- Well polished rice	71	82.9	1.4	0.0	0.1	15.6	0.0
		<b>미음</b>	<b>Rice gruel soup</b>							
208	-현미	- Brown rice	20	95.0	0.4	0.1	0.1	4.4	-	
209	-칠분도	- Underpolished rice	21	95.0	0.3	0.1	0.0	4.6	-	
210	-백미	- Well polished rice	21	95.0	0.3	0.0	0.0	4.7	-	
	<b>(떡류)</b>	<b>(Rice cakes)</b>								
211	가래떡 (흰떡)	Gaetteok (Plain rod shaped)	239	41.9	4.1	0.8	0.7	52.5	0.0	
212	개피떡	Gaepitteok	210	48.7	4.3	0.8	0.6	45.6	0.4	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
3	143	0.9	2	118	0	0	0	0.14	0.02	1.1	0	0	농진청('00)	
4	44	0.2	1	35	0	0	0	0.06	0.01	0.8	0	0	Japan('00)	
2	23	0.4	3	19	0	0	0	0.02	0.01	0.3	0	0	농진청('00)	
4	23	0.2	5	48	1	0	3	0.07	0.01	0.5	-	0	농진청('06)	
5	24	1.1	5	74	0	0	2	0.06	0.01	0.4	-	0	농진청('06)	
5	22	0.3	4	126	1	0	5	0.08	0.01	0.7	-	0	농진청('06)	
4	24	1.4	7	178	1	0	7	0.05	0.01	0.7	-	0	농진청('06)	
6	68	2.8	3	60	0	0	0	0.04	0.19	1.6	0	0	농진청('00)	
3	55	0.2	1	41	0	0	0	0.07	0.01	1.2	0	0	Japan('00)	
2	19	0.1	∅	15	0	0	0	0.03	∅	0.3	0	0	Japan('00)	
2	13	0.7	3	6	0	0	0	0.01	0.01	0.4	0	0	농진청('01)	
1	16	0.1	∅	12	0	0	0	0.02	∅	0.4	0	0	Japan('00)	
1	5	∅	∅	4	0	0	0	0.01	∅	0.1	0	0	Japan('00)	
∅	4	∅	∅	4	0	0	0	∅	∅	∅	0	0	Japan('00)	
4	53	0.5	178	26	0	0	0	0.02	0.01	1.8	0	0	식약('96)	
17	44	1.2	155	29	0	0	0	0.05	0.04	0.5	0	0	식약('96)	

## I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
01 213	- 쭉 개 피 떡	- Ssukgaepitteok (Green colored)	208	48.8	4.5	0.8	0.7	45.2	0.6
214	꿀 떡	<b>Kkultteok, Honey cake</b>	215	48.1	3.3	0.4	0.8	47.4	0.4
215	백 설 기	<b>Baekseolgi</b> (Plain steamed rice cake)	234	43.0	3.5	0.8	0.8	51.9	0.1
216	쭉 설 기	<b>Ssukseolgi,</b> (steamed rice cake added mugwort)	253	39.3	4.3	0.3	0.5	55.6	0.3
	송 편	<b>Songpyeon</b> (Pine flavored rice cake)							
217	- 검 정 콩	- With black soybean	197	49.8	6.9	0.8	1.3	41.2	1.6
218	- 깨	- With black sesame	212	48.7	3.5	1.4	0.8	45.6	0.3
219	- 팥	- With small red bean	203	49.5	5.4	0.4	1.1	43.6	0.2
220	시 루 떡	<b>Sirutteok</b> (Steamed rice cake with shredded red bean)	205	48.8	5.7	0.8	1.1	43.6	0.8
221	절 편	<b>Jeolpyeon</b> (Plain cubed rice cake)	220	50.3	4.4	0.8	0.7	43.8	0.1
222	증 편	<b>Jeungpyeon</b> (Fermented and steamed rice cake)	177	56.6	3.9	0.9	0.8	37.8	0.3
	(기 타)	(Others)							
	떡 바	<b>Tteok bar</b>							
223	- 사 과 맛	- With Apple	220	47.1	3.1	0.7	1.0	48.1	0.1
224	- 치 즈 맛	- With Cheese	214	48.9	4.3	1.5	1.4	43.9	0.1
225	- 고 구 마 맛	- With Sweet potato	223	45.8	3.4	0.2	1.0	49.6	0.1
226	- 초 코 맛	- With Chocolate	259	47.8	3.4	0.6	1.0	47.2	0.7
227	- 팥 앙 금 맛	- With small red bean	220	46.4	3.8	0.1	1.0	48.7	0.1
228	발 아 현 미	<b>Brown rice, germinated</b>	367	10.3	7.0	2.3	1.0	79.4	0.8



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
24	46	1.8	157	46	2	0	11	0.05	0.04	0.5	0	0	식약('96)	
23	46	2.8	359	75	0	0	0	0.10	0.11	1.2	0	0	교급('97)	
6	36	0.5	234	39	0	0	0	0.01	0.01	0.7	0	0	식약('96)	
3	62	1.0	33	28	0	0	0	0.06	0.02	8.1	0	0	교급('97)	
20	79	1.0	463	179	0	0	0	0.04	0.02	0.6	0	0	농진청('01)	
19	52	1.1	215	36	0	0	0	0.04	0.01	0.4	0	0	식약('96)	
5	62	0.5	466	108	0	0	0	0.04	0.02	0.8	∅	0	농진청('01)	
19	65	3.3	210	136	0	0	0	0.03	0.02	0.7	0	0	식약('96)	
15	40	0.5	185	25	0	0	0	0.03	0.01	0.8	0	0	식약('96)	
6	37	0.5	243	27	0	0	0	0.06	0.03	0.6	0	0	식약('96)	
11	33	0.1	351	30	0	0	0	0.06	0.01	1.0	15	0	농진청('06)	
32	113	0.1	431	29	3	0	16	0.07	0.02	1.0	9	0	농진청('06)	
7	38	0.1	312	42	3	0	16	0.07	0.02	1.1	11	0	농진청('06)	
6	43	0.3	296	50	1	0	7	0.08	0.02	1.1	11	0	농진청('06)	
9	45	0.1	347	34	1	0	4	0.09	0.02	1.2	29	0	농진청('06)	
8	233	3.3	3	128	0	-	0	0.25	0.06	1.2	0	0	농진청('02)	

## I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
01	쌀 가 루	<b>Rice flour</b>								
	229 - 현 미 가 루	- Brown rice powder	379	8.2	7.4	2.6	1.2	80.4	1.3	
	230 - 백 미 가 루	- Well polished rice powder	362	14.0	6.2	0.9	0.4	78.5	-	
	231	쌀 옛 강 정	<b>Rice Yeotgangjung</b> (Mixed molasses and pressed into syrup)	383	5.0	3.8	0.8	0.3	90.1	-
	232	튀 밥	<b>Popped rice</b>	374	5.6	8.7	3.9	1.1	80.7	1.8
		쌀 과 자	<b>Rice cracker</b>							
	233	- 쌀 과 자	- Beika, rice cracker	458	2.2	3.2	15.9	0.5	78.2	3.9
	234	- 찰 쌀 과 자 (전 병)	- Glutinous rice cracker	446	1.2	7.8	10.7	0.7	79.6	0.3
	235	- 튀 김 쌀 과 자	- Rice cracker, fried	465	4.0	5.7	17.5	1.6	71.2	-
		<멥쌀, 밭벼>	<Upland rice>							
		쌀 밥	<b>Cooked upland rice</b>							
	236	- 현 미	- Brown rice	165	59.8	4.2	1.0	0.6	34.4	-
	237	- 칠 분 도 미	- Underpolished	168	60.0	3.6	0.5	0.2	35.7	-
238	- 백 미	- Well polished	168	60.0	3.5	0.3	0.1	36.1	-	
	<찰쌀>	<Glutinous rice>								
	(떡 류)	(Glutinous rice cakes)								
239	경 카 스텔 라 고 물	<b>Gyeongdan</b> (Glutinous rice ball with castella powder)	240	42.3	4.1	1.8	0.7	51.1	0.4	
240	약 식	<b>Yaksik</b> (Glutinous rice mixed with honey, dried jujube and chestnut)	259	38.8	3.5	2.8	0.7	54.2	0.3	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
42	293	2.2	6	247	0	0	0	0.31	0.10	5.3	0	0	교급('97)	
5	96	0.8	2	89	0	0	0	0.09	0.02	1.3	0	0	Japan('00)	
4	22	0.2	95	25	0	0	0	0.02	0.01	0.2	0	0	Japan('00)	
5	228	1.0	74	278	0	0	0	0.16	0.04	1.6	0	0	식약('96)	
4	32	0.9	224	11	0	0	-	0.13	0.05	1.2	0	0	농진청('03)	
12	97	0.6	144	91	0	0	0	0.08	0.05	0.7	0	0	식약('96)	
5	87	0.7	490	82	0	0	0	0.08	0.02	1.2	0	0	Japan('00)	
7	130	0.6	1	95	0	0	0	0.16	0.02	2.9	0	0	Japan('00)	
4	44	0.2	1	35	0	0	0	0.06	0.01	0.8	0	0	Japan('00)	
3	34	0.1	1	29	0	0	0	0.06	0.01	0.8	0	0	Japan('00)	
14	48	0.8	185	38	4	2	11	0.03	0.03	0.6	0	0	식약('96)	
13	32	0.5	190	37	0	0	0	0.06	0.01	0.5	0	0	식약('96)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
01	인 절 미	<b>Injeolmi</b> (Cubed rice cake)								
	241 -콩 고 물	- With soybean flour	217	47.4	4.9	1.7	1.2	44.8	0.3	
	242 -팥 고 물	- With small red bean flour	208	49.1	4.2	0.9	1.0	44.8	0.2	
	243 찰 시 루 떡	<b>Chalsirutteok</b> (Steamed glutinous rice cake with shredded red bean)	248	39.9	6.8	0.4	1.1	51.8	0	
	244 찰 쌀 떡 (찰 쌀 모 찌)	<b>Glutinous rice cake,</b> (mochi, with red bean paste)	236	42.6	4.8	1.4	0.8	50.4	0.5	
	(한 과 류)	<b>(Hangwa)</b>								
	다 식	<b>Dasik</b> (A kind of pattern pressed candy)								
	245 -검 정 깨	- Black sesame	459	9.8	13.8	25.2	2.9	48.3	4.1	
	246 -송 화	- Pine pollen	326	16.3	4.4	2.3	0.9	76.1	4.2	
	247 산 자	<b>Sanja</b> (A cake made from popped glutinous rice and syrup)	417	10.4	2.0	11.8	0.2	75.6	0.2	
248 유 과	<b>Yugwa</b>	396	9.3	2.2	4.0	0.1	84.4	0.1		
(기 타)	<b>(Others)</b>									
249 찰 쌀 가 루	<b>Glutinous rice flour</b>	387	4.4	8.3	∅	0.5	86.8	0.6		
250 찰 쌀 미 슷 가 루	<b>Glutinous rice parched powder</b>	399	5.1	9.0	1.7	0.6	83.6	0.4		
옛 기 림 (01152번 참조)	<b>Malt</b> (See No. 01152)									
오 트 밀 (01003번 참조)	<b>Oatmeal</b> (See No. 01003)									

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
19	50	1.4	347	88	0	0	0	0.07	0.03	0.7	0	0	식약('96)	
16	37	1.9	269	58	0	0	0	0.06	0.02	0.7	0	0	식약('96)	
32	-	-	(290)	(178)	-	-	-	0.06	0.12	6.1	0	0	보건('74)	
15	46	0.8	161	61	0	0	0	0.04	0.01	0.6	0	0	식약('96)	
544	412	7.8	17	281	0	0	0	0.55	0.14	4.4	0	0	식약('96)	
14	98	1.6	29	281	0	0	0	0.01	0.02	0.8	0	0	식약('96)	
3	26	0.7	28	24	0	0	0	0	0	0.3	0	0	식약('96)	
1	10	2.7	-	27	0	0	0	0.05	0.01	0.2	0	0	농진청('94)	
8	134	1.9	2	122	0	0	0	0.16	0.04	2.4	0	0	농진청('01)	
39	83	2.0	(3)	(289)	0	(0)	(0)	0.11	0.07	1.0	0	0	국('77)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
01	<b>옥 수 수</b> <b>메 옥 수 수</b>	<b>Corn</b> <b>Corn</b>								
	251	- 구운 것	- Roasted	365	7.6	8.9	3.9	1.3	78.3	1.8
	252	- 마른 것	- Dried	337	13.1	9.7	3.8	1.5	71.9	2.9
		<b>단 옥 수 수</b>	<b>Sweet corn</b>							
	253	- 생 것	- Raw	106	71.5	3.8	0.5	0.8	23.4	0.7
	254	- 찐 것	- Steamed	131	65.2	4.2	0.7	0.8	29.1	1.0
		<b>찰 옥 수 수</b>	<b>Glutinous corn</b>							
	255	- 생 것	- Raw	140	63.6	4.9	1.2	0.9	29.4	0.6
	256	- 마른 것	- Dried	355	7.5	11.5	4.6	1.7	74.7	3.9
	257	- 찐 것	- Steamed	123	65.7	6.6	1.4	0.9	25.4	2.3
	258	튀김 옥 수 수 마 른 수 것	Corn, for popped, dried	360	7.4	11.5	4.1	0.7	76.3	3.3
		▶ 옥 수 수 가 공 식 품	▶ Corn products							
	259	옥 수 수 가 루	Corn flour	365	6.7	10.1	3.6	1.5	78.1	1.9
	260	옥 수 수 목	Muk(Starch jelly)	53	86.0	1.1	0	0.3	12.6	0.1
		<b>전 분</b> (02034번 참조)	<b>Corn starch</b> (See No. 02034)							
	<b>통 조 립</b>	<b>Corn, canned</b>								
261	- 가 당	- Sweetened	86	77.4	2.3	1.0	1.0	18.3	0.6	
262	- 크 립 스타 일	- Cream style	84	78.2	1.7	0.5	1.0	18.6	-	
263	- 홀 커넬 스타 일	- Whole kernel style	82	78.4	2.3	0.5	1.0	17.8	-	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
-	292	1.5	(1)	(301)	51	0	304	0.38	-	0.9	0	0	농진청('84)	
25	345	2.1	1	302	47	0	283	0.33	0.11	1.4	0	0	농진청('86)	
21	106	1.8	1	314	26	0	156	0.23	0.14	2.2	0	0	농진청('96)	
21	123	2.1	1	356	24	0	144	0.08	0.03	1.6	0	0	농진청('96)	
21	131	2.2	1	370	9	0	52	0.25	0.11	2.6	0	(26)	농진청('96)	
8	127	1.8	2	180	34	0	203	0.13	0.15	1.9	4	26	농진청('92)	
21	122	2.3	1	326	7	0	42	0.08	0.07	1.4	0	(26)	농진청('96)	
13	136	2.1	2	170	39	0	234	0.11	0.11	2.9	0	-	농진청('92)	
6	300	2.1	8	406	11	0	69	0.25	0.10	1.2	0	-	농진청('06)	
154	7	0.7	28	4	0	-	-	0.02	0.01	0.2	0	-	농진청('01)	
3	61	0.4	244	169	0	0	30	0.04	0.04	1.2	4	0	식약('96)	
2	46	0.4	260	150	8	0	50	0.02	0.05	0.8	3	0	Japan('00)	
2	40	0.4	210	130	10	0	62	0.03	0.05	0.8	2	0	Japan('00)	

# I. 곡 류 (CEREALS)

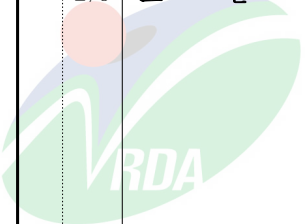
식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
01 262	-크림스타일	- Cream style	84	78.2	1.7	0.5	1.0	18.6	-
263	-홀커넬스타일	- Whole kernel style	82	78.4	2.3	0.5	1.0	17.8	-
264	콘샐러드	Corn salad	97	73.0	3.2	0.2	1.2	22.4	1.0
265	콘칩	Corn chip	518	0.3	6.0	28.4	2.2	63.0	-
266	팝콘	Popcorn	503	1.2	7.6	30.6	3.0	57.6	1.6
	<b>울 무</b>	<b>Job's tears</b>							
267	도정곡	Polished grain	374	9.4	15.4	3.2	1.5	70.5	69.9
268	죽	Gruel	44	89.5	0.5	0.4	0.1	9.5	0
269	국수	Noodle	378	9.3	13.2	1.2	1.7	74.6	0.6
	<b>조</b>	<b>Foxtail millet</b>							
	<b>메 조</b>	<b>Regular millet</b>							
270	도정곡	Polished grain	377	8.7	9.7	4.2	1.4	76.0	2.1
271	차조	Glutinous millet	363	12.2	9.3	3.0	1.5	74.0	0.8
	<b>찰 수수</b>	<b>Glutinous sorghum</b>							
	(01157번 참조)	(See No. 01157)							
	<b>찰 옥수수</b>	<b>Glutinous corn</b>							
	(01255번 참조)	(See No. 01255)							
	<b>찰 쌀</b>	<b>Glutinous rice</b>							
	(01195번 참조)	(See No. 01195)							
	<b>튀김가루</b>	<b>Frying powder</b>							
	(01027번 참조)	(See No. 01027)							
	<b>피</b>	<b>Barnyard millet</b>							
272	도정곡	Polished grain	367	13.1	9.7	3.7	1.1	72.4	-



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
2	46	0.4	260	150	8	0	50	0.02	0.05	0.8	3	0	Japan('00)	
2	40	0.4	210	130	10	0	62	0.03	0.05	0.8	2	0	Japan('00)	
1	61	0.6	330	209	37	-	-	-	0.14	0.5	-	-	농진청('03)	
164	157	1.3	616	135	0	0	0	0.02	0.64	0.4	0	0	USDA('06)	
10	233	1.9	784	359	2	0	14	0.12	0.05	1.5	0	0	식약('96)	
10	290	3.7	4	324	0	0	0	0.49	0.13	2.7	0	0	농진청('06)	
11	9	0.5	-	-	0	(0)	(0)	0.01	0.01	0	0	0	국('79)	
16	200	1.1	2323	211	0	0	0	0.26	0.02	2.4	0	0	농진청('97)	
11	184	2.3	3	368	0	0	0	0.21	0.09	1.5	0	0	농진청('92)	
17	301	3.0	5	329	0	0	0	0.24	0.11	4.3	0	0	식약('96)	
7	280	1.6	3	240	(0)	(0)	(0)	0.05	0.03	2.0	(0)	(0)	Japan(00)	

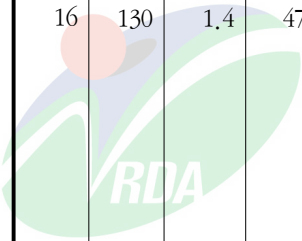
# I. 곡 류 (CEREALS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
	<b>팬 케 이 크 가 루</b> (01028번 참조)	<b>Pencake powder</b> (See No. 01028)								
	<b>호 밀</b>	<b>Rye</b>								
01 273	알 곡	Whole grain	327	10.1	15.9	1.5	1.8	70.7	1.9	
274	도 정 곡	Polished and pressed	335	11.0	14.8	2.5	2.0	69.8	-	
275	호 밀 가 루	Rye flour	351	13.5	8.5	1.6	0.6	75.8	-	
276	호 밀 빵	Rye bread	264	35.0	8.4	2.2	1.7	52.7	-	



농촌진흥청 농업과학기술원  
**농촌자원개발연구소**  
 Rural Resources Development Institute

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출 처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
10	378	6.4	2	501	0	-	-	0.26	0.16	1.8	0	-	농진청('01)	
33	374	2.7	264	374	-	0	-	0.32	0.25	4.3	0	0	Japan('00)	
25	140	1.5	1	140	0	0	0	0.15	0.07	0.9	0	0	Japan('00)	
16	130	1.4	470	190	0	0	0	0.16	0.06	1.3	0	0	Japan('00)	



농촌진흥청 농업과학기술원  
**농촌자원개발연구소**  
 Rural Resources Development Institute



농촌진흥청 농업과학기술원

# 농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## Ⅱ. 감자류 및 전분류 (POTATOES AND STARCHES)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## II. 감자류 및 전분류 (POTATOES AND STARCHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
02	<b>감 자</b>	<b>Potato</b>								
	001 생 것	Raw	66	81.4	2.8	∅	1.1	14.6	0.2	
	002 •대 지	• Daeji	72	79.8	2.2	0	1.1	16.9	0.5	
	003 •수 미	• Sumi	107	71.7	1.2	0.1	1.0	26.0	0.4	
	004 •자 심	• Jasim	63	82.3	1.8	0	1.2	14.7	0.4	
	005 구운 것, 껍질 벗긴 것	Baked, peeled	70	80.8	1.8	0.1	0.9	16.4	0.4	
	006 삶은 것	Boiled	65	81.5	3.2	∅	1.1	14.2	0.2	
	007 으갠 것, 우유 첨가	Mashed potatoes, with whole milk	83	78.5	1.9	0.6	1.5	17.5	-	
	008 찐 것	Steamed	69	80.6	3.0	∅	1.1	15.3	0.2	
	009 감자 샐러드	Potato salad	143	76.0	2.7	8.2	2	11.2	-	
	010 감자 칩 - 구운 것	Potato chips - Baked	469	1.4	5.0	18.2	4.0	71.4	-	
	011 - 튀긴 것	- Fried	532	2.1	5.5	37.0	2.9	52.5	1.2	
	012 후렌치 후라이	French fried, in vegetable oil	319	39.8	3.8	17.1	1.9	41.0	3.5	
013 해쉬 브라운	Hashed brown	326	41.5	2.6	21.7	2.1	32.1	-		
	<b>유색 감자</b>	<b>Colored potatoes, purpled flesh</b>								
014 - 생 것	- Raw	81	77.8	2.8	∅	0.9	18.5	0.3		
015 - 찐 것	- Steamed	83	77.1	2.3	∅	1.1	19.5	0.3		
	<b>고구마</b>	<b>Sweet potato</b>								
016 생 것	Raw	128	66.3	1.4	0.2	0.9	31.2	0.9		
017 •신울미	• Sinyulmi	124	66.9	1.4	0.1	1.0	30.6	1.0		
018 구운 것	Baked	120	68.0	1.5	0.2	1.0	29.3	0.9		
019 마른 것	Steamed and dried	308	19.6	2.3	0.1	2.3	75.7	1.0		
020 찐 것	Steamed	128	66.0	1.5	∅	1.2	31.3	0.6		

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
4	63	0.6	3	485	0	0	0	0.11	0.06	1.0	36	6	농진청('00)	
4	50	2.3	4	420	0	0	0	0.15	0.02	0.6	16	-	농진청('04)	
2	61	1.4	-	-	0	0	0	0.17	0.02	1.2	24	6	농진청('83)	
4	37	1.7	4	482	0	0	0	0.14	0.04	0.7	19	-	농진청('04)	
2	60	0.7	6	357	0	0	0	0.08	0.01	0.8	15	0	농진청('97)	
4	64	0.6	2	480	0	0	0	0.09	0.04	0.8	26	0	농진청('00)	
24	47	0.3	302	298	-	4	-	0.09	0.04	1.1	6	0	USDA('06)	
4	67	0.7	3	484	0	0	0	0.11	0.04	0.9	30	0	농진청('00)	
19	52	0.7	529	254	-	29	-	0.08	0.06	0.9	10	0	USDA('06)	
125	274	0.8	917	721	-	0	-	0.34	0.07	4.1	0	0	USDA('06)	
17	135	1.8	259	999	2	0	12	0.19	0.03	4.0	21	0	식약('96)	
13	138	1.4	194	550	-	0	-	0.18	0.07	2.7	3	0	USDA('06)	
16	110	0.7	518	356	-	-	-	0.14	0.08	1.7	3	0	USDA('06)	
5	56	0.8	18	588	∅	0	∅	0.17	0.03	0.9	31	0	농진청('99)	
9	52	0.7	18	498	∅	0	∅	0.16	0.03	0.9	∅	0	농진청('99)	
24	54	0.5	15	429	19	0	113	0.06	0.05	0.7	25	7	식약('96)	
26	32	0.8	(13)	(460)	3	0	15	0.06	0.08	0.6	27	0	농진청('92)	
22	44	0.8	15	438	0	0	0	0.13	0.04	0.9	21	5	식약('96)	
4	102	3.5	-	989	1	0	5	0.13	0.10	0.9	18	0	농진청('94)	
16	53	1.0	2	548	17	0	102	0.08	0.10	0.7	19	0	농진청('00)	

## II. 감자류 및 전분류 (POTATOES AND STARCHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
02	021	당 조 립 Sweet potato, cooked, candies	144	66.9	0.9	3.3	1.1	27.9	-
		고 구 마 엿 (03035번 참조) Sweet potato, crude maltose (See No. 03035)							
		곤 약 Devil's tongue							
		생 것 Raw							
022	- 국 수	- Noodle type	6	96.5	0.2	∅	0.3	3.0	-
023	- 관 형	- Block type	23	93.6	0.3	0	0.4	5.7	0.1
024	곤 약 가 루	Devil's tongue Fine powder	177	6.0	3.0	0.1	5.6	85.3	-
		당 면 Sweet potato starch vermicelli (See No. 02039)							
025	돼 지 감 자	Jerusalem artichoke	35	81.2	1.9	0.2	1.6	15.1	-
		도 토 리 국 수 (05009번 참조) Acorn noodle (See No. 05009)							
		도 토 리 묵 (05010번 참조) Acorn starch jelly (See No. 05010)							
		마 Yam							
026	단 마	Short type	64	82.3	1.7	0.2	0.9	15.0	0.6
027	산 마	Yam	95	73.5	5.1	0.7	1.4	19.6	0.9
		장 마 Long type (Chinese yam)							
028	- 생 것	- Raw	81	77.6	2.3	0.2	1.2	18.7	0.7
029	- 삶 은 것	- Boiled	59	84.2	2.0	0.3	0.9	12.6	-



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
26	26	1.1	70	189	-	0	-	0.02	0.04	0.4	7	0	USDA('06)	
75	10	0.5	10	12	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)	
126	8	0.3	7	42	0	0	0	0.01	0.05	0.3	0	0	농진청('01)	
57	160	2.1	18	3000	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)	
13	55	0.2	2	630	0	0	0	0.07	0.05	1.7	12	30	Japan('00)	
14	28	0.2	(5)	(550)	0	0	0	0.12	0.01	0.2	6	(20)	농진청('91)	
27	53	0.2	-	-	0	0	0	0.10	0.02	0.4	9	(20)	농진청('91)	
18	34	0.3	(3)	(500)	0	0	0	0.10	0.01	0.4	6	(15)	농진청('91)	
15	26	0.4	3	430	0	0	0	0.08	0.02	0.3	4	0	Japan('00)	

## II. 감자류 및 전분류 (POTATOES AND STARCHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
	<b>전 분</b>	<b>Starches</b>							
02 030	감 자	Potato starch	332	17.4	0.1	0.1	0.4	82.0	0
031	고 구 마	Sweet potato starch	342	15.1	0.1	0.2	0.2	84.4	0
032	밀	Wheat starch	351	13.1	0.2	0.5	0.2	86.0	0
033	쌀	Rice starch	366	9.7	0.2	0.7	0.1	89.3	0
034	옥 수 수	Corn starch	354	6.7	10.1	3.6	1.5	78.1	1.9
035	종가시나무도토리	<i>Quercus glauca</i> Thunb. ex <i>Murray</i> acorns	336	18.5	2.3	1.7	0.2	77.3	0.2
036	졸참나무도토리	Konara oak acorns	327	19.3	0.4	0.1	0.1	80.1	0.3
037	칩	Arrowroot starch	347	13.9	0.2	0.2	0.1	85.6	0
038	감 자 부 칩 가 루	Potato starch flour for pan-frying	339	11.9	12.1	1.4	1.0	73.6	0.7
	<b>당 면</b>	<b>Sweet potato Starch vermicelli</b>							
039	- 마 른 것	- Dried	349	13.3	0.1	0.2	0.3	86.1	0.1
040	- 삶 은 것	- Boiled	169	57.8	0.2	∅	0.3	41.7	∅
041	양 장 피	<b>Yangjangpi</b> (Double skin pasta made from starch)	352	13.1	2.1	1.4	0.3	83.1	0.1
042	칩 뿌 리	<b>Arrowroot, raw</b>	135	60.3	1.9	0.4	1.3	36.1	3.7
	<b>토 란</b>	<b>Taro</b>							
043	생 것	Raw	58	83.2	2.5	0.2	1.0	13.1	0.8
044	삶 은 것	Boiled	60	83.0	2.9	0.1	1.0	13.0	0.3

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
22	40	1.8	5	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)
62	14	2.6	3	7	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	식약('96)
14	33	0.6	3	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)
29	20	1.5	11	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)
6	300	2.1	8	406	12	0	69	0.25	0.10	1.2	0	-	-	농진청('06)
24	25	6.2	3	42	0	0	0	0.09	0.15	2.6	0	-	-	농진청('05)
12	5	2.1	46	23	0	0	0	0.10	0.01	2.6	0	-	-	농진청('05)
18	12	2.0	2	2	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	Japan('00)
11	102	2.0	18	299	0	0	0	0.23	0.07	3.2	0	0	0	농진청('01)
47	26	3.0	4	5	0	0	0	0.01	0	0	0	0	0	식약('96)
34	8	1.6	4	2	0	0	0	0.01	0	0.5	0	0	0	농진청('00)
41	21	2.1	41	52	0	0	0	0.05	0.01	0	0	0	0	교급('97)
15	14	2.6	-	-	0	-	-	0.12	0.04	0.7	6	20	20	농진청('90)
27	45	0.5	2	365	0	0	0	0.08	0.03	0.8	7	20	20	농진청('96)
16	58	0.5	1	317	0	0	0	0.06	0.03	0.5	∅	0	0	농진청('96)



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute

### Ⅲ. 당 류 (SUGARS AND SWEETENERS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

### Ⅲ. 당 류 (SUGARS AND SWEETENERS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
03 001	<b>과 당</b>	<b>Fructose</b>	368	0.1	0	0	0	99.9	0
	<b>껌</b>	<b>Gum</b>							
002	츄잉껌	Chewing gum, stick	388	3.1	0	0	∅	96.9	(0)
003	풍선껌	Bubble gum	387	3.3	0	0	∅	96.7	(0)
	<b>꿀</b>	<b>Honey</b>							
004	꿀	Honey	294	20.0	0.2	0	0.1	79.7	0
005	들깨꿀	Perilla	292	20.6	0.4	0	0	79.0	0
006	밤꿀	Chestnut	292	19.7	0.5	0.1	0.8	78.9	0
007	싸리꿀	Bush clover	315	14.3	0.3	0	0	85.4	0
008	아카시아꿀	Acacia	295	19.6	0.5	0	0.1	79.8	0
009	잡화꿀	Miscellaneous sources	279	24.2	0	0	0.1	75.8	0
010	토종꿀	Korean honey	302	17.6	0.2	0.1	0.2	81.9	0
011	<b>로알젤리</b>	<b>Royal jelly</b>	152	62.2	10.4	0.7	0.6	26.1	0
	<b>당 밀</b>	<b>Molasses</b>							
012	가공당	Candy sugar molasses	265	31.5	0.2	0	0.1	68.2	(0)
013	정제당	Refinery final molasses	272	19.8	2.5	0	9.3	68.4	0
014	<b>물엿</b>	<b>Starch syrup</b>	293	24.2	0.1	0	0	75.7	0
	<b>사탕류</b>	<b>Candies</b>							
	누가	Nougat							
015	-땅콩	-Peanut, with sugar 47g	413	8.5	4.3	9.8	0.4	80.0	0.4
016	-살구	-Apricot, with sugar 52g	370	12.5	2.3	4.7	0.9	79.6	0.7

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
∅	0	0.1	∅	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)
3	-	0.1	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	20	Japan('00)
3	∅	0.1	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	25	Japan('00)
2	4	0.8	7	13	0	0	0	0.01	0.01	0.2	3	0	0	Japan('00)
-	-	-	(9)	(38)	0	(0)	(0)	0.02	0.01	0.2	-	0	0	국('77)
9	15	1.3	17	278	0	-	0	1.29	0.80	1.7	0	-	-	농진청('03)
-	-	-	-	-	0	(0)	(0)	0.01	0.01	0.3	-	0	0	국('77)
3	1	0.5	2	49	0	0	0	0.02	0.01	0.2	4	0	0	농진청('00)
3	5	0.5	1	19	0	0	0	0.02	0.01	1.3	2	0	0	농진청('99)
5	9	0.4	21	75	0	-	0	0.64	0.49	1.6	0	-	-	농진청('03)
237	149	1.8	(4)	(263)	22	-	-	0.26	0.31	3.0	0	0	0	국('77)
∅	∅	0.7	10	∅	0	0	0	0.01	0.02	0.1	0	0	0	Japan('00)
900	30	25.0	140	3400	0	0	0	0.02	0.10	1.1	0	-	-	Japan('82)
1	1	0.2	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)
8	47	0.3	11	120	0	0	0	0.12	0.04	2.5	0	0	0	Japan('97)
28	36	7.0	6	390	33	0	200	0.01	0.01	0.5	0	0	0	Japan('97)

### Ⅲ. 당 류 (SUGARS AND SWEETENERS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
03 017	드롭스	Drops, with sugar 56g	392	2.0	0	0	∅	98.0	0
018	마쉬멜로우	Marshmallow, with sugar 43g	326	18.5	2.2	0	∅	79.3	0
019	박하사탕	Mint	376	2.9	0	0	0	97.1	0
020	버터스카치	Butter scotch, with sugar 82g	423	2.0	∅	6.5	0.4	91.1	0
021	알사탕	Hard	394	1.3	0	0.2	0.5	98.0	-
	<b>사탕무</b>	<b>Sugar beet</b>							
022	생것	Raw	67	78.5	1.8	0	1.0	18.7	1.1
023	농축한것	Concentrated	246	27.8	4.1	0	2.1	66.0	0
	<b>설탕</b>	<b>Sugars</b>							
024	백설탕	White sugar	387	0.1	0	0	0	99.9	0
025	황설탕	Yellow sugar	385	0.3	0.1	0	0.2	99.4	0
026	흑설탕	Dark brown sugar	376	2.2	0.2	0	0.6	97.0	0
027	각설탕	Cube sugar	387	∅	0	0	0	100.0	0
028	빙설탕	Candy sugar	387	∅	0.1	0	0	99.9	0
029	설탕가루	Sugar Powder	389	0.3	0	0.1	0	99.6	-
	<b>시럽</b>	<b>Syrups</b>							
030	단풍나무	Maple	261	32.1	0	0.2	0.6	67.1	-
031	딸기	Strawberry	260	32.0	0	0.2	0.6	67.2	0
032	초콜릿	Chocolate	266	30.0	2.1	0.1	0.7	67.1	0.5
	<b>조청</b>	<b>Thick starch syrups</b>							
033	배	Pear	236	34.2	2.1	0	1.4	62.3	0.2



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
1	∅	∅	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)
1	1	0.1	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)
1	1	0.1	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)
2	2	∅	160	4	63	61	11	0	0	0	0	0	0	Japan('00)
3	3	0.3	38	5	-	0	-	0	0	0	0	0	0	USDA('06)
11	30	0.8	61	343	0	0	0	0.01	0.06	0.1	17	0	0	농진청('98)
6	143	1.3	97	743	0	0	0	0.03	0.16	0.5	∅	0	0	교급('97)
3	0	0.3	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)
18	0	0.5	8	62	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	식약('96)
32	3	0.7	19	147	0	0	0	0.02	0.01	0	0	0	0	식약('96)
∅	0	0.1	∅	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)
1	∅	0.2	2	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)
1	0	0	1	2	-	0	-	0	0.02	0	0	0	0	USDA('06)
67	2	1.2	9	204	-	0	-	0.01	0.01	0	0	0	0	USDA('06)
67	2	1.2	9	204	0	0	0	0.01	0.10	0	0	0	0	교급('97)
7	64	3.6	88	132	0	-	-	0.05	0.17	1.6	0	-	-	농진청('03)
16	95	2.9	7	758	0	0	0	0.35	0.79	0.2	27	-	-	농진청('05)

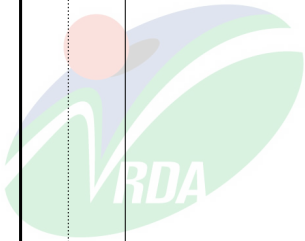
### Ⅲ. 당 류 (SUGARS AND SWEETENERS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
03	034 산 수 유	<i>Macrocarpium-officinalis</i>	297	18.1	0.3	0	0.7	80.9	0.6	
	035 오 가 피	Siberian-ginseng	181	21.8	0.4	0.1	0.4	77.3	0	
	036 양 갱, 팔	<b>Yanggaeng</b> (Sweet jelly of small red beans)	273	28.6	3.2	0.3	0.2	67.7	0.4	
	037 옛 고 구 마	<b>Yeot</b> (Crude maltose) Sweet potato	283	28.1	1.6	∅	0.6	69.7	0	
	038 이 성 화 액 당	<b>Isomerized syrup</b>	276	25.0	0	0	0	75.0	0	
	039 젤 라 틴, 디저트용가루	<b>Gelatins, dessert, dry mix</b>	381	1.0	7.8	0	0.7	90.5	-	
	040 젤 리	<b>Jelly</b>	327	18.2	0	0.1	0.1	81.6	0	
	041 초 콜 렛	<b>Chocolates</b>								
	042 다 크	Dark	520	1.7	5.2	32.5	1.3	59.4	-	
	043 땅 콩	with peanut	519	1.9	13.1	33.5	1.8	49.4	-	
	044 밀 크	Milk	393	1.5	8.1	36.9	1.7	51.8	0	
	045 -라 이 스 시 리 얼	- With rice cereal	496	1.9	6.3	26.5	1.6	63.4	-	
	046 -아 몬 드	- With almond	526	1.5	9.0	34.4	1.7	53.2	-	
	047 스 위 트	Sweet	505	0.5	3.9	34.2	1.0	59.6	-	
	048 화 이 트	White	539	1.3	5.9	32.1	1.5	59.2	0	
	049 새 알	Plain	492	1.7	4.3	21.1	1.6	71.7	0.5	
	049 감 잎	Persimmon leaf	483	7.8	4.0	35.7	1.0	51.5	1.5	
	050 초 코 바	Chocolate bar	495	1.7	8.9	23.2	2.3	63.9	-	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
34	15	1.0	7	355	5	0	31	0.34	0.86	0.9	33	-	농진청('06)	
3	30	0.9	6	116	0	0	0	0.06	0.04	1.8	12	-	농진청('02)	
25	27	0.9	6	23	0	0	0	0.01	0.01	0	0	0	식약('96)	
4	137	0.5	6	484	1	0	4	0.23	0.09	0.5	0	0	농진청('95)	
∅	1	0.1	∅	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)	
3	141	0.1	466	7	-	0	-	0	0.04	0	0	-	USDA('06)	
7	12	1.6	(1)	(9)	0	(0)	(0)	-	0.01	-	0	0	국('83)	
37	-	3.2	4	-	-	-	-	-	-	-	0	0	USDA('06)	
104	212	1.3	41	502	-	34	0	0.12	0.17	4.2	0	-	USDA('06)	
198	234	2.8	90	450	30	25	30	0.09	0.18	0.4	0	0	식약('96)	
171	193	0.8	145	343	-	61	-	0.06	0.29	0.5	∅	0	USDA('06)	
224	264	1.6	74	444	-	43	-	0.06	0.44	0.7	∅	0	USDA('06)	
24	147	2.8	16	290	-	0	-	0.02	0.24	0.7	0	0	USDA('06)	
199	176	0.2	90	286	-	8	-	0.06	0.28	0.7	1	-	USDA('06)	
105	150	1.1	61	266	53	-	-	0.06	0.21	0.2	1	0	USDA('00)	
99	122	2.0	85	325	67	-	400	0.13	0.23	0.5	7	-	농진청('05)	
36	156	0.6	321	257	-	14	-	0.12	0.11	2.8	0	0	USDA('06)	

### Ⅲ. 당 류 (SUGARS AND SWEETENERS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
03 051	카 라 멜	<b>Caramel, milk</b>	411	6.8	1.8	10.7	0.8	79.9	0
052	포 도 당	<b>Dextrose</b> (Glucose)	335	9.0	0	0	0	91.0	0



농촌진흥청 농업과학기술원  
**농촌자원개발연구소**  
 Rural Resources Development Institute

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
5	68	0.5	98	118	21	21	0	0.04	0.11	0.1	0	0	식약('96)	
∅	1	0.1	∅	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)	



농촌진흥청 농업과학기술원  
**농촌자원개발연구소**  
 Rural Resources Development Institute



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute

## IV. 두 류 (PULSES)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

#### IV. 두 류 (PULSES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
04	<b>강 낭 콩</b>	<b>Kidney beans</b>								
	001 생 것	Raw	156	57.7	10.0	1.2	1.9	29.2	1.9	
	002 마 른 것	Dried	338	10.4	21.2	1.1	3.4	63.9	4.0	
	003 삶 은 것	Boiled	150	60.9	9.8	0.7	1.4	27.2	1.5	
		<b>녹 두</b>	<b>Mungbeans</b>							
	004 마 른 것	Dried	335	10.9	22.3	1.5	3.3	62.0	4.6	
	005 삶 은 것	Boiled	126	66.3	8.9	0.3	1.2	23.3	1.7	
	006 녹빈 대떡 가루	Powder, seasoned	343	9.9	20.7	1.2	4.8	63.4	1.1	
	007 녹빈 대떡 반죽	Dough, seasoned	260	75.6	6.2	0.6	0.6	17.0	0.8	
	008 녹 두 국 수	Starch noodle	345	14.6	0.2	0.4	0.2	84.6	-	
	009 녹 두 묵	Starch jelly	37	90.8	0.1	0	0.1	9.0	0.1	
		<b>숙 주 나 들</b> (06241번 참조)	<b>Mungbean sprout</b> (See No. 06241)							
		<b>녹 색 완 두 콩</b> (06083번 참조)	<b>Green peas, immature</b> (See No. 06083)							
		<b>대 두</b>	<b>Soybeans</b>							
	010 검 마 정 른 태	• Heuktae	Black soybeans, dried	382	11.0	35.2	18.2	4.5	31.1	4.7
011 • 서 리 태 (녹색자엽콩)	• Seoritae		378	11.7	34.3	18.1	5.4	30.5	4.0	
	<b>노 란 콩</b>	<b>Yellow soybeans</b>								
012 - 마 른 것 (국내산)	- Dried (Domestic)		400	9.7	36.2	17.8	5.6	30.7	5.0	
013 (미국산)	(U.S.A.)		408	9.5	33.9	16.0	1.0	39.6	6.0	
014 (중국산)	(Chinese)		410	10.3	32.7	16.9	0.9	39.2	5.8	
015 - 삶 은 것	- Boiled, domestic		175	61.7	17.8	7.7	1.6	11.2	1.7	



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
62	97	3.7	5	732	0	0	0	0.48	0.11	1.6	4	0	식약('96)	
99	338	8.9	2	2436	0	0	0	0.41	0.31	1.9	0	0	농진청('00)	
28	86	3.3	(∅)	(470)	(0)	(0)	(0)	0.16	0.05	0.6	2	0	농진청('91)	
100	335	5.5	2	1323	12	0	72	0.40	0.14	2.0	0	0	농진청('96)	
18	140	5.2	4	332	0	0	0	0.05	0.10	0.7	0	0	농진청('00)	
55	514	4.2	723	1004	0	0	0	0.19	0.15	1.9	0	0	식약('96)	
23	88	1.3	15	210	6	0	37	0.15	0.03	0.6	6	0	식약('96)	
23	16	0.9	11	31	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)	
5	32	0.4	17	4	0	0	0	0	0	0.2	0	0	식약('96)	
220	576	7.7	2	168	0	0	0	0.36	0.25	2.3	0	0	식약('96)	
224	629	7.8	5	1539	0	0	0	0.34	0.22	1.9	0	0	식약('96)	
245	620	6.5	2	1340	0	0	0	0.53	0.28	2.2	0	0	농진청('96)	
118	34	6.5	3	842	(0)	(0)	(0)	0.35	0.35	2.0	0	0	농진청('95)	
117	31	7.7	3	1129	(0)	(0)	(0)	0.68	0.63	3.0	0	0	농진청('95)	
75	220	3.2	2	509	0	0	0	0.23	0.10	1.5	1	0	농진청('96)	

#### IV. 두 류 (PULSES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
04	016	밤 마 른 콩, 것	Brown soybeans, dried	373	11.2	35.0	17.2	6.0	30.6	4.2
		간 장 (16003번 참조)	Soy sauce (See No. 16003)							
		된 장 (16018번 참조)	Soybean paste (See No. 16018)							
		두 부	Soybean curd							
	017	- 두 부	- Raw	84	82.8	9.3	5.6	0.9	1.4	0.2
	018	- 동냉 두 부, 동 건 조	- Frozen, freeze dried	529	8.1	49.4	33.2	3.6	5.7	-
	019	- 순 두 부	- Unpressed	47	90.4	4.7	3.2	0.6	1.1	0.1
	020	- 연 두 부	- Soft	41	91.0	5.2	2.4	0.6	0.8	0.1
	021	- 튀긴 두 부 (유 부)	- Fried	346	42.9	20.4	31.0	1.8	3.9	0.1
	022	- 비 지	- Curd residue	58	82.8	3.5	1.5	0.5	11.7	3.4
	023	두 유	Soybean milk	70	86.6	4.4	3.6	0.7	4.7	0
	024	콩 볶 가 은 루, 것	Soybean powder, parched	416	4.6	37.0	20.9	5.2	32.3	2.7
		콩 나 물 (06315번 참조)	Soybean sprout (See No. 06315)							
	025	콩 엿 강 정	Soybean Yeotgangjung (Mixed molasses and pressed into syrup)	441	3.1	37.7	16.0	3.8	39.1	4.1
	026	콩 자 반	Soybean boiled with soy sauce	279	29.9	19.9	8.8	5.0	36.4	3.0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
239	660	8.1	4	1453	0	0	0	0.49	0.17	2.0	0	0	식약('96)	
126	140	1.5	5	90	0	0	0	0.03	0.02	0.2	0	0	식약('96)	
660	880	6.8	380	30	0	0	∅	0.01	0.01	∅	∅	0	Japan('00)	
48	67	0.8	6	95	0	0	0	0.02	0.02	0.2	0	0	식약('96)	
62	74	1.4	5	95	0	0	0	0.02	0.03	0.3	0	0	식약('96)	
295	275	4.6	17	153	0	0	0	0.05	0.02	0.3	0	0	식약('96)	
66	25	2.3	46	113	0	0	0	0.07	0.03	1.2	0	0	농진청('01)	
17	53	0.7	135	9	0	0	0	0.04	0.04	0.4	0	0	농진청('01)	
169	576	10.4	4	1836	0	0	0	0.13	0.60	1.4	0	0	농진청('01)	
219	465	7.0	5	1134	0	0	0	0.29	0.21	2.7	0	0	교급('97)	
97	367	3.9	907	1016	0	0	0	0.33	0.12	0.9	0	0	식약('96)	

#### IV. 두 류 (PULSES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
04	<b>동 부</b>	<b>Cowpeas</b>							
	027 생 것	Raw	155	58.5	11.2	0.3	1.6	28.4	2.0
	028 마 른 것	Dried	333	11.5	22.2	2.1	3.9	60.3	1.7
	029 삶 은 것	Boiled	133	64.8	9.5	0.6	1.1	24.0	1.8
	<b>라 이 마 빈 스</b>	<b>Lima beans, mature</b>							
	030 생 것	Raw	338	10.2	21.5	0.7	4.3	63.4	-
	031 마 른 것	Dried	349	11.9	22.9	1.8	3.8	59.6	5.3
	032 삶 은 것	Boiled	115	69.8	7.8	0.4	1.2	20.9	-
	<b>완 두 콩</b>	<b>Peas</b>							
	033 생 것	Raw	132	63.3	10.5	0.3	1.6	24.3	2.9
	034 마 른 것	Dried	343	8.1	20.7	1.3	2.8	67.1	5.9
	035 삶 은 것	Boiled	107	70.5	8.9	0.3	1.1	19.2	2.4
	036 <b>작 두 콩</b> (도 두)	<b>Horse beans</b>	311	12.0	26.3	1.0	3.3	57.4	8.9
	<b>잠 두</b>	<b>Broad beans</b>							
	037 생 것	Raw	341	11.0	26.1	1.5	3.1	58.3	-
	038 마 른 것	Dried	348	13.3	26.0	2.0	2.8	55.9	5.8
	039 삶 은 것	Boiled	110	71.5	7.6	0.4	0.8	19.7	-
	040 <b>쥐 눈 이 콩</b> (검 정 소 립 콩)	<b>Jwinunikong, Glycine max (L.) Merrill cv.</b>	358	7.8	38.9	6.9	5.2	41.2	5.8
	<b>팔</b>	<b>Small red beans</b>							
	041 <b>검 정 팔</b> - 마 른 것	Dark gray or black - Dried	334	10.1	21.6	0.3	3.6	64.4	4.3

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
28	89	3.3	-	-	2	0	11	0.32	0.41	0.8	13	0	농진청('91)	
121	381	4.8	2	1573	0	0	0	0.68	0.15	2.7	0	0	식약('96)	
29	87	3.4	(∅)	(400)	2	0	9	0.26	0.28	0.8	1	0	농진청('91)	
81	385	7.5	18	1724	-	0	-	0.51	0.20	1.5	0	0	USDA('06)	
75	200	6.1	∅	1900	∅	0	∅	0.48	0.18	1.9	∅	0	Japan('00)	
17	111	2.4	2	508	-	0	-	0.16	0.06	0.4	0	0	USDA('06)	
30	161	2.2	1	296	13	0	78	0.59	0.13	1.9	23	0	농진청('97)	
85	248	5.8	5	926	87	0	522	0.49	0.25	1.7	0	0	농진청('00)	
29	129	2.3	1	230	6	0	33	0.22	0.09	1.9	14	0	농진청('97)	
84	353	3.7	5	1296	∅	0	∅	0.54	0.25	2.0	0	0	농진청('99)	
103	421	6.7	13	1062	-	0	-	0.56	0.33	2.8	1	0	USDA('06)	
100	440	5.7	1	1100	15	0	90	0.50	0.20	2.5	∅	0	Japan('00)	
36	125	1.5	5	268	-	0	-	0.10	0.09	0.7	∅	0	USDA('06)	
161	631	7.4	3	1611	0	0	0	0.18	0.59	1.2	0	0	농진청('97)	
68	366	7.3	20	2644	14	0	85	0.46	0.29	2.3	15	0	농진청('06)	

#### IV. 두 류 (PULSES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
04 042	- 삶 은 것	- Boiled	138	63.3	9.2	0.1	1.0	26.4	1.8
043	계 피 팔 (회 색 팔)	<b>Gray</b>	322	10.6	21.9	1.0	3.2	63.3	4.9
	붉 은 팔	<b>Red</b>							
044	- 마 른 것 (국 내 산)	- Dried (Domestic)	337	8.9	19.3	0.1	3.3	68.4	4.7
045	(중 국 산)	(Chinese)	344	10.4	19.6	0.5	1.0	68.5	4.3
046	- 삶 은 것	- Boiled	191	49.5	11.3	0.2	1.3	37.7	2.4
047	소, 페 이 스톱	<b>Strained bean paste</b>	155	62.0	9.8	0.6	0.5	27.1	0.9

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
27	131	2.0	3	398	3	0	18	0.16	0.07	0.7	5	-	농진청('06)	
116	456	5.1	1	1331	0	0	0	0.44	0.10	2.7	0	0	식약('96)	
82	424	5.6	1	1180	∅	0	∅	0.54	0.14	3.3	0	0	농진청('92)	
97	23	6.2	3	975	∅	0	∅	0.43	0.11	2.3	0	0	농진청('95)	
26	110	2.0	∅	420	0	0	∅	0.09	0.05	1.9	0	0	농진청('92)	
25	85	2.8	3	60	0	0	0	0.02	0.05	0.1	∅	0	Japan('00)	

농촌진흥청 농원과학기술원  
**농촌자원개발연구소**  
 Rural Resources Development Institute



농촌진흥청 농업과학기술원

# 농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute



## V. 견과류 및 종실류 (NUTS AND SEEDS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## V. 견과류 및 종실류 (NUTS AND SEEDS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
05	001	<b>개 암</b> 마 른 것	<b>Hazelnuts</b> Dried	586	4.7	19.8	58.5	3.6	13.4	6.6
	002	볶 은 것	Roasted	684	1.0	14.9	69.1	3.6	9.6	-
		<b>도 토 리</b>	<b>Acorns</b>							
	003	생 것	Raw	221	44.9	4.4	3.0	1.1	46.7	2.2
	004	가 루	<b>Powder</b>	351	13.8	1.1	1.1	0.3	83.7	0.6
	005	•줄 참 나 무	• Konara oak	336	14.2	4.6	0.5	1.5	79.2	1.7
	006	•중 가 시 나 무	• <i>Quercus glauca</i> <i>Thunb. ex Murray</i>	340	13.9	3.3	1.6	1.7	79.5	2.1
		<b>녹 말</b>	<b>Starch</b>							
	007	•줄 참 나 무	• Konara oak	327	19.3	0.4	0.1	0.1	80.1	0.3
	008	•중 가 시 나 무	• <i>Quercus glauca</i> <i>Thunb. ex Murray</i>	336	18.5	2.3	1.7	0.2	77.3	0.2
	009	도 토 리 국 수	<b>Acorns noodle</b>	343	10.9	12.4	0.7	3.8	72.2	0.5
	010	도 토 리 목	<b>Acorns starch jelly</b>	43	89.3	0.2	0.2	0.1	10.2	0.1
		<b>들 깨</b>	<b>Perilla seeds</b>							
	011	마 른 것	Dried	386	5.9	16.9	33.4	3.8	39.9	28.2
	012	가 루	Powder	540	3.9	16.0	39.5	2.9	37.7	17.5
	013	옛 강 정	<b>Yeotgangjung</b> (Mixed molasses and pressed into syrup)	511	4.4	13.2	32.2	2.4	48.9	14.3
		<b>땅 콩</b>	<b>Peanuts</b>							
		마 른 것	Dried							
	014	-대 립 중	- Large size grain	563	4.9	26.1	49.1	3.0	17.1	2.0
	015	-중 립 중	- Medium size grain	559	5.3	20.3	43.0	2.3	29.1	6.4
	016	-소 립 중	- Small size grain	581	5.1	22.4	46.3	2.0	24.2	5.5

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
312	784	3.7	-	967	(0)	(0)	(0)	0.07	0.22	7.0	0	47	농진청('85)	
200	680	2.6	78	620	2	0	12	0.88	0.26	1.5	0	0	Japan('00)	
16	84	0.6	-	-	2	(0)	(13)	0.01	0.06	0.8	9	40	농진청('85)	
60	17	3.3	2	3	0	0	0	0.02	0.03	0.2	0	0	식약('96)	
61	90	2.1	54	787	0	0	0	0.25	0.20	3.2	0	-	농진청('05)	
76	72	1.7	3	827	0	0	0	0.14	0.95	2.6	0	-	농진청('05)	
12	5	2.1	46	23	0	0	0	0.10	0.01	2.6	0	-	농진청('05)	
24	25	6.2	3	42	0	0	0	0.09	0.15	2.6	0	-	농진청('05)	
86	123	2.3	(517)	(258)	0	(0)	(0)	0.87	0	3.9	0	0	국('77)	
6	26	0.4	55	8	0	0	0	0.01	0.02	0	0	0	식약('96)	
750	565	6.1	21	605	∅	0	∅	0.42	0.16	7.6	0	0	농진청('99)	
276	527	7.5	5	580	3	0	16	0.20	0.50	6.0	0	0	교급('97)	
252	436	6.3	4	473	2	0	13	0.16	0.41	4.9	0	0	교급('97)	
78	359	2.1	16	904	∅	0	∅	0.80	0.13	18.1	0	0	농진청('99)	
24	344	2.8	2	808	0	0	0	2.04	0.07	16.5	0	26	농진청('93)	
43	300	3.2	3	616	0	0	0	1.54	0.12	15.6	0	28	농진청('93)	

## V. 견과류 및 종실류 (NUTS AND SEEDS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
05 017	볶은 것	Roasted	567	2.2	25.6	48.2	2.4	21.6	3.2
018	삶은 것	Boiled, with salt	318	41.8	13.5	22.0	1.5	21.3	-
019	조미 땅콩	Oil-roasted and salted	558	0.6	18.6	50.4	2.9	27.5	2.5
020	땅콩 가루	Peanut powder	587	1.9	26.6	49.5	2.3	19.7	3.0
021	커피 땅콩	Peanut, coated with coffee	566	1.8	24.2	44.8	2.3	27.0	3.0
022	땅콩엿강정	Peanut Yeotgangjung (Mixed molasses and pressed into syrup)	540	3.1	21.4	39.6	6.8	33.9	2.4
	땅콩버터 (14005번 참조)	Peanut butter (See No. 14005)							
023	때죽	Ttaejuk	541	7.6	13.6	44.7	2.3	31.8	2.5
024	마가목열매	Magamok seeds	104	70.1	1.3	0.8	2.5	25.5	2.5
025	마름	Water chestnuts	190	51.8	5.8	0.5	1.3	40.6	-
026	마카다미아넛 조미한 것	Macadamia nuts, roasted and salted	720	1.3	8.3	76.7	1.5	12.2	-
027	머루씨	Wild grapes seed	147	33.6	6.3	4.8	1.3	54.0	28.3
	밤	Chestnuts							
028	생 것	Raw	162	57.8	3.2	0.6	1.3	37.1	1.3
029	• 단택	• Dantaek	149	60.9	2.9	0.1	1.1	35.0	1.1
030	• 덕명	• Deongmyeong	139	63.1	3.1	0.1	1.1	32.6	1.2
031	• 이평	• Ipyeong	151	60.0	4.0	0.2	1.1	34.7	1.3
032	• 옥광	• Okkwang	135	64.3	3.2	0.1	1.0	31.4	1.1

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	나이아신	C			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Ascorbic Acid mg			
52	427	1.6	3	795	0	0	0	0.36	0.10	16.7	0	0	농진청('96)	
55	198	1.0	751	180	-	0	-	0.26	0.06	5.3	0	0	USDA('06)	
16	382	1.8	210	752	4	0	0	0.17	0.26	4.8	0	0	농진청('01)	
50	390	1.7	3	760	1	0	7	0.23	0.10	17.0	0	0	교급('97)	
49	354	1.6	4	768	1	0	6	0.21	0.09	15.5	0	0	교급('97)	
67	318	1.6	3	608	1	0	6	0.18	0.08	13.6	0	0	교급('97)	
9	135	1.6	-	-	1	0	7	0.16	0.06	2.8	0	0	농진청('91)	
2	4	0.1	-	-	(0)	(0)	(0)	0.02	0.01	1.2	2	-	농진청('87)	
45	150	1.1	5	430	1	0	7	0.42	0.08	1.2	12	0	Japan('00)	
47	140	1.3	190	300	0	0	∅	0.21	0.09	2.1	0	0	Japan('00)	
301	169	3.7	3	466	11	0	67	0.08	0.09	1.0	8	-	농진청('06)	
28	68	1.6	2	573	8	0	45	0.25	0.08	1.0	12	27	식약('96)	
13	73	2.0	1	540	0	0	0	0.34	0.14	0.7	35	-	농진청('05)	
16	65	1.7	1	553	0	0	0	0.30	0.13	0.7	37	-	농진청('05)	
15	98	1.8	1	594	0	0	0	0.34	0.18	0.8	36	-	농진청('05)	
13	72	1.8	1	553	0	0	0	0.42	0.11	0.8	30	-	농진청('05)	

## V. 견과류 및 종실류 (NUTS AND SEEDS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
05 033	마른것 (황 울)	Dried	367	8.4	6.7	4.1	2.2	78.6	2.5
034	구운 것	Baked	161	58.2	3.2	0.4	1.0	37.2	1.2
035	삶은 것	Boiled	92	75.5	2.5	0.1	0.7	21.2	1.0
036	•단택	• Dantaek	145	61.8	3.2	0.2	1.2	33.6	1.2
037	•덕명	• Deongmyeong	129	65.3	2.8	0.1	1.2	30.6	1.4
038	•이평	• Ipyeong	149	60.6	3.7	0.2	1.1	34.4	1.3
039	•옥광	• Okkwang	149	60.7	3.1	0.1	1.1	35.0	1.2
040	넥타	Nectar	54	86.7	0.7	0.2	0.1	12.3	0
041	통조림	Canned	226	43.4	1.1	0	0.3	55.2	0.6
042	<b>보리밥, 열매</b>	<b>Boribap, seeds</b>	92	9.8	18.5	1.3	1.9	68.5	1.5
	<b>브라질너트</b>	<b>Brazilnuts</b>							
043	마른 것	Dried	656	3.5	14.3	66.4	3.5	12.3	-
044	볶은 것	Roasted	669	2.8	14.9	69.1	3.6	9.6	-
045	<b>삼씨</b>	<b>Hemp seeds</b>	463	5.9	29.5	27.9	5.4	31.3	22.1
	<b>수박씨</b>	<b>Watermelon seeds</b>							
046	마른 것	Dried	318	8.1	19.3	22.9	2.5	47.2	32.6
047	조미한 것	Roasted and salted	546	5.9	29.6	46.4	4.7	13.4	-
	<b>아몬드</b>	<b>Almonds</b>							
048	마른 것	Dried	598	4.6	18.6	54.2	2.9	19.7	-
049	조미한 것	Roasted and salted	779	0.9	23.7	56.0	3.6	15.8	2.4
	<b>연씨</b>	<b>Lotus seeds</b>							
050	미숙, 생 것	Immature, raw	85	77.5	5.9	0.5	1.2	14.9	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
52	162	3.3	(7)	(1281)	-	-	-	0.32	0.38	1.2	-	0	보건('74)	
16	75	1.6	2	576	8	0	46	0.22	0.07	1.1	10	22	식약('96)	
13	34	1.5	16	198	7	0	42	0.11	0.05	0.6	0	15	농진청('01)	
10	74	1.6	1	508	0	0	0	0.46	0.17	0.8	29	-	농진청('05)	
14	64	1.5	2	545	0	0	0	0.33	0.13	0.7	31	-	농진청('05)	
12	73	1.9	1	548	0	0	0	0.30	0.16	0.7	29	-	농진청('05)	
12	72	1.5	1	489	0	0	0	0.38	0.13	0.7	30	-	농진청('05)	
3	4	0.6	-	-	0	(0)	(0)	0.02	0.02	0.8	0	0	국('80)	
6	23	0.2	27	34	0	0	0	0.02	0.06	1.1	1	-	농진청('03)	
3	382	0.5	-	-	5	(0)	(27)	0.07	0.07	4.7	0	0	농진청('86)	
160	725	2.4	3	659	-	0	-	0.62	0.04	0.3	1	49	USDA('06)	
200	680	2.6	78	620	2	0	12	0.88	0.26	1.5	0	0	Japan('00)	
130	1100	13.1	2	640	3	0	20	0.35	0.19	2.3	0	0	Japan('82)	
42	128	4.9	-	-	0	0	0	0.32	0.41	0.8	0	0	농진청('91)	
70	620	5.3	580	640	3	0	16	0.10	0.16	0.8	0	60	Japan('00)	
230	500	4.7	4	770	1	0	8	0.24	0.92	3.5	0	0	Japan('00)	
190	363	4.7	256	612	0	0	0	0.06	1.03	1.4	0	0	농진청('01)	
53	190	0.6	2	410	1	0	5	0.18	0.09	1.4	27	55	Japan('00)	

## V. 견과류 및 종실류 (NUTS AND SEEDS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
05 051	조미한 것	Mature, roasted and salted	333	13.1	19.1	1.4	3.8	62.6	-
	<b>은행</b>	<b>Ginkgo nuts</b>							
052	생 것	Raw	183	54.2	5.4	1.7	1.3	37.4	0.6
053	삶은 것	Boiled	170	57.0	5.4	1.0	1.2	35.4	0.2
	<b>잣</b>	<b>Pine nuts</b>							
054	마른 것	Dried	665	3.4	14.7	68.2	2.1	11.6	1.0
055	볶은 것	Roasted	704	0.5	17.6	75.0	2.2	4.7	1.0
056	미숫가루	Parched powder	434	7.7	14.7	13.5	0.7	63.4	0
057	죽	Gruel	31	93.2	0.7	0.9	0.2	5.0	0
	<b>참깨</b>	<b>Sesame, seeds</b>							
	<b>검정깨</b>	<b>Black sesame</b>							
058	-마른 것	- Dried	548	4.8	20.5	49.2	4.3	21.2	5.2
059	-볶은 것	- Roasted	565	1.7	20.4	50.7	4.7	22.5	5.4
	<b>흰깨</b>	<b>White sesame</b>							
060	-마른 것	- Dried	555	4.8	19.1	51.0	4.9	20.2	5.1
061	-볶은 것	- Roasted	580	1.6	19.3	53.8	4.7	20.6	5.3
	<b>깨소금</b>	<b>Roasted white sesame ground</b>							
	(16014번 참조)	(See No. 16014)							
062	엿강정	Yeotgangjung (Mixed molasses and pressed into syrup)	501	4.4	15.0	32.9	2.3	45.4	2.7
063	죽	Gruel	37	91.6	1.0	1.2	0.3	5.9	0.4



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
120	670	2.6	6	1300	1	(0)	5	0.38	0.10	4.1	∅	0	Japan('00)	
5	156	1.1	7	578	15	0	92	0.40	0.04	1.6	14	30	식약('96)	
8	106	1.3	26	470	12	0	72	0.19	0.05	0.9	0	0	농진청('01)	
18	560	5.8	4	590	0	0	0	0.56	0.18	3.6	0	10	식약('96)	
10	176	5.6	30	427	0	0	0	0.37	0.10	1.1	0	0	농진청('01)	
∅	-	6.6	-	-	5	-	-	0.12	0	3.0	0	0	국('77)	
12	13	0.5	(126)	(22)	0	(0)	(0)	0.01	0.01	0.4	0	0	국('80)	
1060	546	10.4	2	412	3	0	15	0.65	0.15	5.1	0	0	농진청('96)	
1066	558	9.1	2	420	2	0	12	0.40	0.13	5.0	0	0	농진청('96)	
1156	587	10.4	4	439	2	0	13	0.56	0	5.4	0	0	농진청('96)	
1149	595	10.9	4	459	2	0	9	0.55	0.22	5.2	0	0	농진청('96)	
520	419	4.6	81	225	1	0	3	0.36	0.12	4.4	0	0	식약('96)	
17	25	1.3	(120)	(23)	10	-	-	0.02	0.02	0.4	0	0	국('80)	

## V. 견과류 및 종실류 (NUTS AND SEEDS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
05 064	캐슈넛 조미한 것	Cashew nuts, roasted and salted	576	3.2	19.8	47.6	2.7	26.7	-
	코코넛	Coconuts							
065	마른 것	Dried	660	3.0	6.9	64.5	1.9	23.7	-
066	볶은 것	Toasted	592	1.0	5.3	47.0	2.3	44.4	-
067	가루	Powder	668	2.5	6.1	65.8	1.9	23.7	-
068	밀크	Milk	230	67.6	2.3	23.8	0.7	5.5	-
069	수	Water	19	95.0	0.7	0.2	0.4	3.7	-
	피스타치오넛	Pistachio nuts							
070	마른 것	Dried	557	4.0	20.6	44.4	3.0	28.0	-
071	조미한 것	Roasted and salted	574	2.0	24.2	49.0	3.6	21.2	1.6
	피칸	Pecans							
072	마른 것	Dried	691	3.5	9.2	72.0	1.5	13.9	-
073	조미한 것	Roasted and salted	710	1.1	9.5	74.3	1.6	13.6	-
	해바라기씨	Sunflower seeds							
074	마른 것	Dried	570	5.4	22.8	49.6	3.5	18.8	-
075	볶은 것	Roasted	611	2.6	20.1	56.3	3.8	17.2	-
076	조미한 것	Roasted and salted	588	4.1	19.5	54.8	3.5	18.1	2.9
	호두	Walnuts							
077	마른 것	Dried	652	3.5	15.4	66.7	1.8	12.6	2.8
078	볶은 것	Roasted	665	2.9	16.0	68.4	2.2	10.5	1.4
	호박씨	Pumpkin seeds							
079	마른 것	Dried	552	6.3	29.3	49.7	4.8	9.9	1.5
080	조미한 것	Roasted and salted	574	4.5	26.5	51.8	5.2	12.0	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
38	490	4.8	220	590	2	0	10	0.54	0.18	0.9	0	0	Japan('00)	
26	206	3.3	37	543	-	0	-	0.06	0.10	0.6	2	0	USDA('06)	
27	211	3.4	37	554	-	0	-	0.06	0.10	0.6	2	0	USDA('06)	
15	140	2.8	10	820	0	0	0	0.03	0.03	1.0	0	0	Japan('00)	
16	100	1.6	15	263	-	0	-	0.03	0	0.8	3	0	USDA('06)	
24	20	0.3	105	250	-	0	-	0.03	0.06	0.1	2	0	USDA('06)	
107	490	4.2	1	1025	-	0	-	0.87	0.16	1.3	5	47	USDA('06)	
120	494	5.8	390	950	24	0	144	0.51	0.18	1.8	0	50	식약('96)	
70	277	2.5	0	410	-	0	-	0.66	0.13	1.2	1	47	USDA('06)	
72	293	2.8	383	424	-	0	-	0.45	0.11	1.2	1	0	USDA('06)	
116	705	6.8	3	689	-	0	-	2.29	0.25	4.5	1	46	USDA('06)	
81	830	3.6	250	750	2	(0)	9	1.72	0.25	6.7	0	0	Japan('00)	
85	751	4.9	72	598	3	0	15	1.81	0.19	8.2	0	0	식약('96)	
92	332	2.2	5	368	4	0	22	0.24	0.09	1.1	0	55	식약('96)	
79	369	3.3	47	487	(4)	0	(23)	0.19	0.29	2.7	0	-	농진청('03)	
54	1148	9.6	5	730	5	0	32	0.32	0.13	4.9	0	0	식약('96)	
44	1100	6.5	190	840	7	0	43	0.21	0.19	4.4	0	35	Japan('00)	



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute

## Ⅵ. 채 소 류 (VEGETABLES)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
06	<b>가시오가피순</b>	<b><i>Acanthopanax senticosus</i>, bud</b>								
	001	생 것	Raw	52	79.9	5.1	0.1	1.7	13.2	2.4
	002	데 친 것	Blanched	34	87.3	2.4	0.1	1.1	9.1	1.4
	003	<b>가 종 나 물 (산 채)</b>	<b><i>Ailantias altissima</i>, leaves, wild vegetables</b>	44	85.1	5.9	0.9	1.2	8.1	1.9
	004	<b>가 지</b>	<b>Eggplant</b>							
		생 것	Raw	19	93.3	0.9	0.1	0.4	5.3	0.8
	005	마 른 것	Dried	241	13.1	7.3	1.7	5.6	72.3	13.7
	006	삶 은 것	Boiled	19	93.6	1.1	0.1	0.4	4.8	0.6
	007	소 금 절 임	Salted	23	90.4	1.4	0.1	2.9	5.2	
		<b>갓</b>	<b>Mustard, stalk and leaves</b>							
	008	생 것	Raw	33	87.8	3.5	0.2	1.2	7.3	1.0
	009	•돌 산 갓	• Dolsan mustard leaves	21	91.2	2.6	0.1	1.4	4.7	0.8
	010	<b>강 남 조 나 물 (산 채), 마 른 것</b>	<b>Gangnamjonamul, wild vegetables, dried</b>	188	10.4	25.8	0.4	19.6	43.8	9.8
011	<b>갨 추(산 채), 마 른 것</b>	<b>Gemchu, dried wild vegetables,</b>	243	7.6	17.7	2.0	9.5	63.2	12.0	
012	<b>갨 나 물 (산 채)</b>	<b><i>Spergularia marina</i>, wild vegetables</b>	43	82.9	3.4	0.1	2.6	11.0	1.6	
013	<b>고 구 마 잎</b>	<b>Sweet potato, leaves</b>	43	84.1	3.0	0.6	1.7	10.6	1.9	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
229	88	0.9	85	647	431	0	2588	0.10	0.49	1.6	79	0	농진청('97)	
148	71	0.1	34	335	212	0	1274	0.18	0.18	1.0	12	0	농진청('97)	
64	92	1.9	9	401	588	0	3527	0.14	0.16	1.0	54	24	식약('96)	
16	33	0.3	3	210	5	0	32	0.04	0.03	0.4	9	6	농진청('96)	
17	240	6.0	(6)	(2241)	1	0	5	0.33	0.28	9.8	0	0	농진청('90)	
13	33	0.3	1	240	3	0	15	0.03	0.03	0.3	1	0	농진청('96)	
18	33	0.6	880	260	7	0	44	0.03	0.04	0.4	7	0	Japan('00)	
193	59	2.7	33	378	197	0	1183	0.24	0.16	1.2	135	-	농진청('05)	
160	40	2.8	20	627	9	0	55	0.11	0.14	0.6	91	-	농진청('06)	
518	256	2.7	-	-	32	0	194	0.07	0.05	0	4	-	농진청('91)	
92	119	2.2	-	-	34	0	203	0.02	0.04	2.9	1	-	농진청('87)	
7	68	5.3	602	633	360	0	2160	0.18	0.41	0.5	80	0	농진청('95)	
72	38	5.8	(2)	(206)	351	(0)	(2107)	0.12	0.23	2.3	30	0	농진청('89)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06	<b>고 구 마 줄 기</b> (고구마잎자루)	<b>Sweet potato, stalks</b>							
	014 생 것	Raw	23	91.1	0.6	0.4	1.2	6.7	1.5
	015 마 른 것	Dried	244	9.0	5.9	1.2	9.0	74.9	13.4
	016 삶 은 것	Boiled	5	97.6	0.5	0.1	0.4	1.4	0.6
	017 <b>고 들 빼 기</b>	<b>Youngia sonchifolia</b>	40	85.8	3.5	0.6	1.1	9.0	1.5
		<b>고 려 영 경 퀘</b> (곤산드레), <b>채</b>	<b>Cirsiu setidens, wild vegetables,</b>						
		<b>마 른 것</b>	Dried						
	018 -야 생	- Wild	229	10.6	20.5	3.9	11.1	53.9	13.0
	019 -재 배	- Cultivated	275	5.0	5.6	2.8	10.2	76.4	9.9
		<b>고 생 비</b>	<b>Royal fern</b>						
	<b>생 것</b>	<b>Wet form</b>							
	- 생 것	- Raw							
020 (야 생)	(Wild)	25	90.6	2.4	0.1	0.7	6.2	1.2	
021 (재 배)	(Cultivated)	23	90.8	2.1	0.1	0.8	6.2	1.5	
022 - 삶 은 것	- Boiled	21	94.2	1.1	0.4	0.2	4.1	-	
	<b>마 른 것</b>	<b>Dry form</b>							
023 - 생 건	- Raw and dried	240	9.7	17.3	1.3	7.7	64.0	11.7	
024 - 삶 은 것	- Boiled	20	92.4	1.8	0.1	0.2	5.5	1.5	
	<b>고 사 리</b>	<b>Bracken</b>							
025 생 것	Raw	19	91.5	2.5	0.1	0.8	5.1	1.6	
026 마 른 것	Dried	228	12.2	25.8	0.6	7.2	54.2	9.5	
027 삶 은 것	Boiled	21	91.8	3.2	0.3	0.3	4.4	1.4	



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Ribo- flavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
54	17	2.3	(12)	(190)	10	(0)	(61)	0.04	0.16	0.9	15	0	농진청('89)	
1355	173	37.2	32	2824	0	0	0	0.18	0.22	2.9	25	0	농진청('00)	
70	12	0.4	3	157	9	0	54	0.02	0.01	0.7	2	0	농진청('00)	
101	69	6.6	10	250	112	0	670	0.09	0.12	0.7	19	35	식약('96)	
88	111	2.7	-	-	44	(0)	(226)	0.03	0.07	0.7	1	0	농진청('87)	
51	116	2.0	-	-	44	0	262	0.04	0.09	0.8	2	0	농진청('91)	
12	137	1.7	8	385	125	0	746	0	0.12	0.6	40	0	농진청('98)	
14	164	3.7	6	385	143	0	859	0.03	0.11	0.4	33	0	농진청('98)	
19	20	0.3	2	38	72	0	430	0.01	0.05	0.7	2	0	Japan('00)	
189	358	8.0	30	3224	22	0	134	0.05	0.43	8.8	0	0	식약('96)	
22	17	0.5	4	20	2	0	9	0	0.01	0.2	0	0	식약('96)	
8	34	2.5	4	442	41	0	243	0.01	0.14	0.6	18	0	농진청('98)	
188	246	6.4	15	2879	32	0	194	0.11	0.51	7.4	0	0	식약('96)	
15	40	1.4	5	185	7	0	41	0	0.02	0	0	0	식약('96)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
06 028	고 수 (향 채)	<b>Coriander</b>	27	87.9	4.6	0.2	1.7	5.6	1.6
029	고 추 파 리 고 추 붉 은 고 추	<b>Red pepper</b> Green young pepper Red pepper	20	91.7	1.9	0.4	0.6	5.4	2.1
030	- 생	- Raw	39	84.6	2.6	1.7	0.8	10.3	5.0
031	• 수 비 초	• Subicho	56	78.3	3.7	1.8	1.4	14.8	6.0
032	- 마 른	- Dried	221	15.5	11.0	11.0	7.9	50.6	22.0
033	꽃 고 추 • 녹 광, 홍 색	<b>Green pepper</b> • Nokkwang, Red pepper	41	85.7	2.3	1.3	1.6	6.9	-
034	• 녹 광, 녹 색	• Nokkwang, Green pepper	24	92.6	1.4	0.8	0.5	4.6	-
035	• 시레나, 연두색	• Sirena, Yellowish green	16	94.1	1.0	0.1	0.4	4.4	0.9
036	• 시레나, 녹 색	• Sirena, Green	20	92.9	1.1	0.1	0.5	5.4	0.9
037	고 추 장 아 찌	<b>Pickled</b>	54	77.1	3.3	1.1	3.8	14.7	4.3
038	고 촛 잎 생	<b>Red pepper, leaves</b> Raw	50	81.8	4.4	1.4	3.1	9.3	1.5
039	삶 은	Boiled	36	85.7	5.7	0.3	1.4	6.9	1.3
040	고 추 냉 이 뿌 리	<b>Horseradish</b> Root	93	71.5	2.9	0.5	1.3	23.7	2.6
041	잎	Leaves	112	88.2	3.7	0.5	1.3	6.3	1.2
042	줄 기	Stalk	20	92.6	0.9	0.2	0.7	5.6	1.0
043	곤 달 비 생	<b>Ligularia stenocophala</b> Raw	37	86.5	1.8	0.5	1.8	9.4	1.5

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자 료 출 처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베 타 카로틴 β-Carotene μg							
46	26	21.4	5	299	96	-	-	0.03	0.21	1.2	2	0	농진청('93)	
15	43	0.4	11	163	129	0	772	0.08	0.04	1.3	67	7	식약('96)	
16	56	0.9	12	284	1078	0	6466	0.13	0.21	2.1	116	10	식약('96)	
17	90	0.9	2	580	1677	0	10065	0.32	0.66	1.3	142	-	농진청('05)	
58	230	6.8	56	2930	4623	0	27735	0.30	1.10	12.5	26	37	식약('96)	
12	44	1.0	11	370	-	-	-	-	-	-	170	-	농진청('01)	
14	39	0.9	9	162	-	-	-	-	-	-	72	-	농진청('01)	
5	19	0.4	3	231	1	-	6	0.06	0.02	0.7	40	-	농진청('02)	
4	23	0.5	3	199	24	-	144	0.05	0.03	0.7	47	-	농진청('02)	
35	80	2.3	(1922)	(231)	322	-	-	0.08	0.15	5.3	0	0	국('80)	
211	55	3.3	4	805	764	0	4581	0.18	0.32	2.3	81	23	식약('96)	
233	83	3.1	-	-	165	0	990	0.25	0.16	0.3	85	0	농진청('91)	
41	68	0.6	(1)	(570)	3	(0)	(16)	0.01	0.18	0.8	19	0	농진청('85)	
73	81	4.0	-	104	19	0	114	0.25	0.26	0.4	100	0	농진청('94)	
18	31	1.0	-	63	3	0	18	0.09	0.04	0.2	53	0	농진청('94)	
197	47	6.2	2	552	717	0	4300	0.10	0.26	0.4	44	-	농진청('02)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 044	삶은 것  <b>곤드레 (고려엉겅퀴)</b> (06018번 참조)	Boiled  <b>SCirsiu setidens</b> (See No. 06018)	29	89.3	1.8	0.5	1.0	7.4	1.6
	<b>곰취 (산채)</b>	<b>Ligularia fischeri,</b> <b>wild vegetables</b>							
045	생 것	Raw	37	86.0	2.9	0.4	2.3	8.4	1.7
046	삶은 것	Boiled	21	92.0	1.9	0.3	0.7	5.1	1.1
	<b>마른 것</b>	<b>Dried</b>							
047	-야생	-Wild	273	6.8	5.1	4.9	12.1	71.1	9.6
048	-재배	-Cultivated	270	5.7	8.0	4.7	12.4	69.2	10.1
	<b>공심채</b>	<b>Water convolvulus</b>							
049	생 것	Raw	17	93.0	2.2	0.1	1.4	3.1	-
050	삶은 것	Boiled	21	92.4	2.2	0.1	1.0	4.1	-
051	<b>구지뽕잎</b>	<b>Cudrama</b> <b>tricuspidata,</b> <b>leaves</b>	281	5.9	14.0	4.9	9.5	65.7	8.0
	<b>국수호박</b> (06402번 참조)	<b>Spaghetti squash</b> (See No. 06402)							
	<b>국화, 꽃잎</b>	<b>Chrysanthemum,</b> <b>petals</b>							
052	생 것	Raw	27	91.5	1.4	0	0.6	6.5	-
053	마른 것	Dried petal board after steaming	292	9.5	11.6	0.2	5.2	73.5	-
054	삶은 것	Boiled	23	92.9	1.0	0	0.4	5.7	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
207	40	5.0	2	279	595	0	3571	0.08	0.17	0.4	13	-	농진청('02)	
241	65	5.7	2	778	780	-	4681	0.09	0.50	0.4	28	-	농진청('02)	
146	35	2.6	3	231	592	0	3554	0.13	0.18	0.3	11	-	농진청('02)	
45	31	2.1	-	-	83	0	500	0.30	0.08	1.1	5	0	농진청('91)	
42	24	1.5	-	-	92	-	551	0.26	0.12	1.0	7	0	농진청('91)	
74	44	1.5	26	380	720	0	4300	0.10	0.20	1.0	19	0	Japan('00)	
90	40	1.0	16	270	640	0	3800	0.06	0.10	0.6	6	0	Japan('00)	
2959	161	7.1	50	1341	592	0	3553	0.17	6.11	0.7	141	-	농진청('02)	
22	28	0.7	2	280	11	0	67	0.10	0.11	0.5	11	15	Japan('00)	
160	250	11.0	14	2500	30	0	180	0.73	0.89	3.8	10	0	Japan('00)	
16	20	0.5	1	140	10	0	61	0.06	0.07	0.2	5	0	Japan('00)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
06	055	근 대 생 것	<b>Leaf beet</b> (Chard) Raw	16	92.8	2.3	0.3	1.5	3.1	0.8
	056	삶 은 것	Boiled	23	90.7	2.3	0.1	0.9	6.0	1.5
			<b>Kimchi</b>							
	057	갓 김 치	Gatkimchi (Mustard leaves)	41	83.2	3.9	0.9	3.5	8.5	1.7
	058	고 들 빼 기	Godeulppaegi ( <i>Youngia sonchifolia</i> )	66	71.6	4.1	2.7	9.7	11.9	2.6
	059	깍 두 기	Kkakduki (Seasoned cubed radish roots)	33	88.4	1.6	0.3	2.3	7.4	0.7
	060	나 박 김 치	Nabakkimchi (Sliced radish)	9	95.1	0.8	0.1	1.5	2.5	0.8
	061	동 치 미	Dongchimi (Radish)	11	94.2	0.7	0.1	2.0	3.0	0.5
	062	무 청 김 치	Mucheongkimchi (Radish leaves)	23	85.9	2.7	0.7	0.5	2.4	-
	063	배 추 김 치	Baechukimchi (Chinese cabbage)	18	90.8	2.0	0.5	2.8	3.9	1.3
	064	백 김 치	Baegkimchi (Chinese cabbage, without red pepper)	8	95.7	0.7	0.1	1.5	2.0	0.5
	065	열 무 김 치	Yeolmukimchi (Young leafy radish)	38	84.5	3.1	0.6	3.2	8.6	1.5
	066	열 무 물 김 치	Yeolmumulkimchi (Watery plain young leafy radish)	7	95.7	0.7	0	1.8	1.8	0.3
	067	유 채 김 치	Yuchaekimchi (Young rape leaves)	41	82.4	3.5	0.8	3.2	10.1	2.8
	068	유 채 물 김 치	Yuchaemulkimchi (Rape watery plain)	13	94.7	1.0	0.1	1.2	3.0	0.4
	069	총 각 김 치	Chongkakkimchi (Small radish)	42	86.4	2.5	0.6	2.0	8.5	0.7
	070	파 김 치	Pakimchi (Welsh onion)	52	80.7	3.4	0.8	3.3	11.8	1.5

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
82	45	2.1	160	370	477	0	2682	0.06	0.14	0.6	18	12	농진청('96)	
60	40	1.2	82	175	195	0	1170	0.05	0.14	0.1	9	(5)	농진청('96)	
118	64	1.3	911	361	390	0	2342	0.15	0.14	1.3	48	0	식약('96)	
115	70	4.1	2231	164	914	-	-	0.31	0.15	0.9	11	1	영양('95)	
37	40	0.4	596	400	38	0	226	0.14	0.05	0.5	19	0	식약('96)	
36	7	0.1	(1256)	(66)	77	(0)	(460)	0.03	0.06	0.5	10	0	농진청('88)	
18	17	0.2	609	120	15	0	88	0.02	0.02	0.2	9	0	식약('96)	
3	-	-	-	-	170	(0)	(1021)	0.04	0.07	3.3	19	0	보건('74)	
47	58	0.8	1146	300	48	0	290	0.06	0.06	0.8	14	0	식약('96)	
21	25	0.3	422	116	9	0	53	0.03	0.02	0.3	10	0	식약('96)	
116	51	1.9	622	606	595	0	3573	0.15	0.29	0.6	28	0	농진청('05)	
40	16	0.8	538	216	9	0	53	0.08	0.03	0.3	9	0	농진청('05)	
67	77	10.0	926	464	444	0	2666	0.20	0.23	1.4	56	0	농진청('04)	
37	23	4.2	452	112	6	0	34	0.08	0.04	0.7	19	0	농진청('04)	
42	21	0.4	(3459)	(349)	127	(0)	(762)	0.04	0.07	0.5	20	0	농진청('87)	
70	55	0.9	876	336	352	0	2109	0.14	0.14	0.9	19	0	식약('96)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
06	071	갯잎 (들갯잎)	<b>Perilla, leaves</b> Raw	35	86.2	4.0	0.4	1.5	7.9	1.7
	072	데친갯잎	Blanched	20	91.8	3.0	0.3	0.8	4.1	1.2
	073	찜갯잎	Steamed	26	89.4	3.6	0.2	1.3	5.5	1.2
	074	통조갯잎	Canned	57	77.7	4.7	1.7	5.5	10.4	1.5
	075	깨나물 (갯잎나물)	<b>Young perilla</b>	32	87.3	3.4	0.4	1.7	7.2	1.6
	076	꼬깔나물 (산마른채)	<b>Kkokkalnamul, wild vegetables, dried</b>	251	9.0	24.3	4.7	9.8	52.2	9.5
	077	꽃양배추 (생)	<b>Cauliflower</b> Raw	22	92.4	1.9	0.1	0.9	4.7	0.1
	078	삶은꽃양배추	Boiled	17	93.4	1.4	0.1	0.6	4.5	0.9
	079	날개콩 (숙)	<b>Wingbean, immature</b>	24	90.7	1.9	0.2	0.7	6.5	1.5
	080	냉이	<b>Shepherd's purse</b>	31	87.8	4.7	0.7	1.4	5.4	1.6
	081	넙치 (생)	<b>Neomchwi, wild vegetables</b> Raw	30	88.1	1.9	0.3	1.8	7.9	1.6
	082	삶은넙치	Boiled	23	90.9	1.6	0.2	0.7	6.6	1.6
	083	녹색완두콩 (생)	<b>Green peas, immature</b> Raw	93	76.5	6.9	0.4	0.9	15.3	-



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
211	72	2.2	1	389	1524	0	9145	0.09	0.45	0.9	12	0	농진청('01)	
164	55	1.9	2	181	1149	0	6891	0.03	0.29	0.7	7	0	농진청('01)	
192	72	4.1	2	390	1293	0	7758	0.04	0.57	0.8	6	0	농진청('01)	
166	42	4.0	1679	166	730	0	4377	0.09	0.15	0.7	0	0	식약('96)	
325	72	2.6	5	421	882	0	5291	0.11	0.30	1.0	43	0	식약('96)	
84	122	2.1	-	-	36	(0)	(217)	0.03	0.07	1.0	1	0	농진청('87)	
12	40	0.6	28	304	2	0	12	0.07	0.09	0.3	99	0	농진청('00)	
12	36	0.4	22	213	1	0	6	0.04	0.07	0.3	82	0	농진청('00)	
40	27	1.4	-	-	21	(0)	(126)	0.06	0.11	1.0	17	-	농진청('87)	
145	88	5.2	15	288	189	0	1136	0.18	0.32	1.3	74	17	식약('96)	
174	83	4.5	2	648	509	-	3052	0.04	0.64	0.3	33	-	농진청('02)	
166	41	1.8	3	224	363	-	2180	0.03	0.28	0.3	12	-	농진청('02)	
23	120	1.7	1	340	70	0	420	0.39	0.16	2.7	19	0	Japan('00)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 084	삶 은 것	Boiled	110	72.2	8.3	0.2	0.8	18.5	-
085	통 조 립	Canned	98	74.9	3.6	0.4	1.4	19.7	-
	<b>누 륵 치 (산 채)</b>	<b><i>Pleurospermum camschaticum,</i> wild vegetables</b>							
	잎	Leaves							
086	- 생 것	- Raw	64	77.1	2.3	0.5	2.8	17.3	2.2
087	- 삶 은 것	- Boiled	32	88.2	1.4	0.4	1.2	8.8	1.7
	<b>줄 기</b>	<b>Stem</b>							
088	- 생 것	- Raw	25	89.6	0.2	0.2	1.9	8.1	1.8
089	- 삶 은 것	- Boiled	18	92.4	0.2	0.1	0.7	6.6	2.0
090	<b>누리장나무잎 (산 채)</b>	<b><i>Clerodendron trichotomun,</i> wild vegetables</b>	55	79.7	4.5	1.0	2.1	12.7	2.6
091	<b>는쟁이냉이 (산 채)</b>	<b><i>Cardamine komarovi,</i> wild vegetables</b>	24	90.1	2.5	0.3	1.7	5.4	1.0
	<b>단 무 지 (06147번 참조)</b>	<b>Salted radish in rice bran (See No. 06147)</b>							
092	<b>달 래</b>	<b>Wild garlic</b>	27	89.6	3.3	0.4	1.1	5.6	1.3
	<b>당 귀</b>	<b><i>Ligusticum acutilobum,</i> Leaves</b>							
093	- 노 지 재 배	- Field cultured	67	76.3	3.6	0.8	2.4	16.6	2.1

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
32	80	2.2	3	340	73	0	440	0.29	0.14	2.2	16	0	Japan('00)	
33	82	1.8	330	37	34	0	200	0.04	0.04	1.2	0	0	Japan('00)	
341	190	3.7	2	871	395	-	2370	0.08	0.42	0.4	73	-	농진청('02)	
258	79	2.1	2	286	362	-	2172	0.03	0.12	0.4	10	-	농진청('02)	
172	68	1.8	1	774	0	-	∅	0.03	0.09	0.3	21	-	농진청('02)	
179	36	0.2	4	276	0	-	∅	0.02	0.05	0.3	13	-	농진청('02)	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	농진청('04)
47	86	3.9	-	-	116	(0)	(697)	0.04	0.12	0.1	19	0	농진청('89)	
124	66	1.8	5	379	304	0	1823	0.09	0.14	1.0	33	28	식약('96)	
209	117	7.0	7	677	712	0	4269	0.13	0.18	1.2	252	0	농진청('00)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 094	- 양 액 재 배	- Hydroponics cultured	40	84.1	4.9	0.5	2.2	8.3	1.5
095	뿌 리	Root	60	82.1	0.6	1.2	0.8	15.3	2.8
	<b>당 근</b>	<b>Carrot</b>							
096	생 것	Raw	34	89.5	1.1	0.1	0.7	8.6	0.8
097	삶 은 것	Boiled	32	89.7	1.3	0.1	1.0	7.9	0.7
	<b>당 근 주 스 캔</b> (15001번 참조)	<b>Carrot juice, canned</b> (See No. 15001)							
	<b>더 덕</b>	<b>Codonopsis lanceolata</b>							
098	생 것	Raw	55	82.9	3.8	0.3	0.7	12.3	1.5
099	가 루	Powder	265	8.5	17.0	3.0	4.2	67.3	17.1
	<b>도 라 지</b>	<b>Balloom flower, root</b>							
100	생 것	Raw	96	72.2	2.4	0.3	1.0	24.1	1.5
101	마 른 것	Dried	249	24.2	2.4	0.1	1.5	71.8	8.9
102	데 친 것	Blanched	37	88.3	0.8	0.1	0.2	10.6	1.8
103	가 루	Powder	301	10.3	9.8	0.7	3.6	75.6	5.8
104	<b>돌 나 물</b>	<b>Sedum</b>	11	95.4	1.3	0.3	0.8	2.2	0.6
	<b>돌 산 갓</b> (06009번 참조)	<b>Dolsan mustard leaves</b> (See No. 06009)							
	<b>동 아</b>	<b>Wax gourd</b>							
105	생 것	Raw	11	95.8	1.1	0.1	0.6	2.4	0.3
106	삶 은 것	Boiled	16	95.3	0.6	0.1	1.0	3.7	-
	<b>동 채</b> (06279번 참조)	<b>Young rape</b> (See No. 06279)							

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
154	161	2.1	10	697	963	0	5775	0.16	0.20	1.1	152	0	농진청('00)	
39	69	3.1	76	458	0	0	0	0.16	0.15	0.3	11	0	농진청('93)	
40	38	0.7	30	395	1270	0	7620	0.06	0.05	0.8	8	(11)	농진청('96)	
40	37	0.7	25	300	1120	0	6720	0.05	0.05	0.8	7	0	농진청('96)	
24	102	2.0	7	203	0	0	0	0.13	0.20	0.5	6	23	식약('96)	
272	576	17.2	51	1661	0	0	0	0.26	0.38	0.4	0	0	농진청('96)	
35	95	4.1	23	453	0	0	0	0.10	0.14	0.7	27	(28)	농진청('05)	
232	189	6.2	(43)	(1118)	0	(0)	(0)	0.10	0.36	7.8	0	0	국('77)	
19	16	0.3	11	40	0	0	0	0.03	0.07	0.3	6	0	농진청('00)	
132	397	0.9	54	1548	0	0	0	0.31	0.45	1.1	89	0	농진청('05)	
212	26	2.3	14	154	120	0	717	0.05	0.06	0.3	26	0	식약('96)	
11	44	1.4	11	286	0	0	0	0.07	0.01	0.2	9	0	농진청('98)	
22	19	0.3	1	200	(0)	(0)	0	0.01	0.01	0.4	27	0	Japan('00)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
06	<b>두 림</b>	<b><i>Aralia elats, bud</i></b>								
	107	순 것	Buds Raw	21	91.1	3.7	0.4	1.1	3.7	1.4
	108	데 친 것	Blanchd	39	88.2	3.2	0.2	0.8	7.6	1.4
		<b>땅 두 림</b>	<b><i>Aralia shoots</i></b>							
	109	전 체, 생 것	Whole, Raw	18	94.4	0.8	0.1	0.4	4.3	-
	110	전 체, 데 친 것	Whole, Blanchd	13	95.9	0.6	∅	0.3	3.2	0.5
		<b>잎</b>	<b>Leaves</b>							
	111	- 생 것	- Raw	38	85.7	4.3	0.3	1.2	8.5	1.5
	112	- 데 친 것	- Blanchd	51	81.0	6.3	0.8	1.1	10.8	2.7
		<b>줄</b>	<b>Stem</b>							
	113	- 생 것	- Raw	13	94.4	1.6	0.2	0.7	3.1	0.9
	114	- 데 친 것	- Blanchd	13	94.4	1.5	0.1	0.7	3.3	0.9
	115	<b>두 메 부 추 채</b> (산 채)	<b><i>Allium senescens L.,</i></b> <b>wild vegetables</b>	24	92.1	1.1	0.3	0.4	6.1	0.9
		<b>등 굴 레 채</b> (산 채)	<b><i>Polygonatum</i></b> <b><i>odoratum,</i></b> <b>wild vegetables</b>							
116	생 것	Raw	43	84.0	3.4	0.2	0.6	11.7	2.6	
117	마 른 것	Dried	247	10.3	16.5	0.9	4.6	67.7	11.9	
	<b>들 갯 잎</b> (06071번 참조)	<b>Perilla leaves</b> (See No. 06071)								
	<b>들 갯 잎 통 조 림</b> (06074번 참조)	<b>Perilla leaves, canned</b> (See No. 06074)								
	<b>땅 두 림</b> (06109번 참조)	<b>Aralia shoots</b> (See No. 06109)								
	<b>띠 뿌 리 민 들 래</b> (백 모 큰) (06170번 참조)	<b>Imperata cylindrica,</b> <b>Tibburi dandelion,</b> <b>leaves</b> (See No. 06170)								

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
15	103	2.4	5	446	67	0	403	0.12	0.25	2.0	15	18	식약('96)	
32	84	1.4	5	341	20	0	122	0.06	0.12	0.4	3	6	농진청('93)	
7	25	0.2	∅	220	0	0	0	0.02	0.01	0.5	4	35	Japan('00)	
8	22	0.1	1	190	0	0	0	0.01	0.02	0.5	3	0	Japan('82)	
140	66	1.9	22	172	10	0	60	0.25	0.46	1.2	47	-	농진청('06)	
221	75	2.5	27	235	24	0	141	0.22	0.35	1.1	14	-	농진청('06)	
36	34	1.1	29	264	1	0	4	0.16	0.31	0.9	4	-	농진청('06)	
55	26	0.8	3	196	1	0	7	0.11	0.12	0.9	4	-	농진청('06)	
9	70	1.6	21	113	9	-	-	0.12	0.08	0.5	14	0	농진청('95)	
58	47	8.9	9	362	18	0	110	0.11	0.05	0.3	2	0	농진청('92)	
572	199	59.9	7	264	2	0	10	0.46	1.41	1.4	32	0	농진청('95)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 118	<b>로 카</b>	<b>Roka</b>	14	93.2	2.6	0.2	1.5	2.5	0.9
	<b>리 크</b>	<b>Leek</b>							
119	생 것	Raw	49	84.0	1.8	0.3	0.7	13.2	1.4
120	삶 은 것	Boiled	28	91.3	1.3	0.1	0.5	6.8	-
	<b>마 늘</b>	<b>Garlic</b>							
	<b>구 근</b>	<b>Bulb</b>							
	- 생 것	- Raw							
121	(국 내 산)	(Domestic)	126	63.1	5.4	0	1.5	30.0	1.0
122	(중 국 산)	(Chinese)	102	69.7	5.9	0.1	1.1	23.2	1.0
123	- 냉 동	- Frozen	100	70.1	7.6	0.1	1.1	21.1	0.7
	- 마 른 것	- Dried							
124	(열 풍 건 조)	(Hot-air dried)	331	6.0	16.3	0.7	3.7	73.3	0.5
125	(동 결 건 조)	(Freeze dried)	327	7.3	15.3	0.5	3.2	73.7	0.8
126	<b>꽃 마 늘</b>	<b>Green garlic</b>	40	86.2	3.5	0.5	0.8	9.0	1.4
127	<b>마 늘 종</b>	<b>Flower stalk</b>	51	82.8	2.6	0.4	0.7	13.5	2.0
128	<b>마 늘 장 아 찌</b>	<b>Pickled</b>	53	78.3	3.8	0.2	6.2	11.5	0.8
129	<b>마 늘 종 장 아 찌</b>	<b>Pickled garlic flower stalk</b>	113	61.4	2.0	0.9	5.3	30.4	2.2
	<b>마 늘 썩 음 료</b> (15003번 참조)	<b>Garlic and mugwort juice</b> (See No. 15003)							
	<b>마 늘 호 박 음 료</b> (15004번 참조)	<b>Garlic and pumpkin juice</b> (See No. 15004)							
130	<b>마 늘 썩 잼</b>	<b>Garlic and mugwort jam</b>	194	48.8	2.3	0.1	0.7	48.1	0.1
131	<b>마 늘 호 박 잼</b>	<b>Garlic and pumpkin jam</b>	175	53.6	2.3	0.1	0.7	43.3	0.2
132	<b>꿀 절 입 마 늘</b>	<b>Honey confect jam</b>	248	31.1	8.6	0	1.0	59.3	0.9



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
80	46	3.2	92	295	17	0	100	0.10	0.20	0.4	23	0	농진청('93)	
20	205	0.1	(4)	(380)	46	(0)	(277)	0.05	0.05	0.3	41	20	농진청('88)	
26	26	0.6	2	180	6	0	37	0.05	0.07	0.3	9	0	Japan('00)	
10	164	1.9	3	664	0	-	0	0.15	0.32	0.4	28	-	농진청('02)	
7	110	0.8	18	466	0	0	0	0.21	0.10	0.5	23	0	농진청('00)	
10	119	0.8	15	536	0	0	0	0.15	0.10	0.4	13	0	농진청('00)	
18	182	6.5	7	1937	0	0	0	0.52	0.63	0.9	39	0	농진청('95)	
13	174	1.6	5	1852	0	0	0	0.48	0.24	1.5	32	0	농진청('95)	
32	46	1.0	10	339	282	0	1690	0.13	0.12	0.8	81	33	식약('96)	
24	64	0.9	10	273	47	0	281	0.26	0.22	0.5	56	0	식약('96)	
32	110	0.8	2269	323	0	0	0	0.09	0.05	0.3	0	60	식약('96)	
24	36	0.9	1809	193	149	0	891	0.14	0.06	0.8	4	0	식약('96)	
7	93	1.4	-	212	0	0	0	0.08	0.09	0.6	0	-	농진청('94)	
5	78	0.4	-	230	0	0	0	0.07	0.11	0.6	0	-	농진청('94)	
6	191	0.4	2	472	0	-	0	0.14	0.67	0.4	5	-	농진청('02)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 133	마 타 리 (산 채)	<b><i>Patrinia scabiosefolia,</i> wild vegetables</b>	37	85.4	2.1	0.1	1.5	10.9	2.1
	머 위	<b>Butterbur, petiole</b>							
134	생 것	Raw	27	88.9	3.5	0.4	1.7	5.5	1.2
135	마 른 것	Dried	240	7.2	17.4	3.7	13.5	58.2	11.6
136	데 친 것	Blanched	16	93.7	0.5	∅	0.6	5.2	1.0
137	삶 은 것	Boiled	20	92.5	3.2	0.7	0.6	3.0	1.3
	명 일 엽 (06253번 참조)	<b><i>Angelica keiskei,</i> (See No. 06253)</b>							
138	모 시대 참 물	<b><i>Adenophora remotiflora</i></b>	25	91.2	3.2	8.5	1.2	3.9	2.0
	무	<b>Radish</b>							
	게 결 무	<b>Gegeol radish</b>							
139	- 잎	- Leaves	20	90.9	2.7	0.2	2.0	4.2	1.0
140	- 뿌 리	- Root	56	82.7	2.3	0.1	1.3	13.6	1.0
	알 타 리 무	<b>Small radish</b>							
141	- 잎	- Leaves	26	90.8	2.6	0.5	1.4	4.7	0.8
142	- 뿌 리	- Root	29	91.2	1.0	0.1	0.5	7.2	0.7
	왜 무	<b>Japanese radish</b>							
143	- 잎 (무 청)	- Leaves	19	91.9	2.3	0.7	2.2	2.9	0.8
144	- 뿌 리	- Root	13	93.7	1.1	0.1	0.6	4.5	1.0
	조 선 무	<b>Korean radish</b>							
145	- 잎 (무 청)	- Leaves	19	91.8	2.0	0.2	1.5	4.5	1.0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출 처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
8	80	0.2	-	-	657	(0)	(3942)	0.02	0.28	0.1	11	0	농진청('85)	
88	68	2.6	18	550	754	0	4522	0.03	0.17	1.5	28	24	식약('96)	
1104	366	59.3	48	1114	32	0	191	0.39	3.17	0.5	6	0	농진청('95)	
43	1	0.3	3	10	7	0	40	0.02	0.06	0.7	11	0	농진청('00)	
81	44	1.7	(27)	(290)	384	(0)	(2306)	0.02	0.06	1.2	0	0	국('86)	
59	51	5.2	(9)	(675)	425	(0)	(2551)	0.05	0.09	0.9	46	3	국('85)	
106	55	10.7	24	490	810	0	4860	0.11	0.34	4.0	25	-	농진청('96)	
42	34	1.3	18	426	0	0	0	0.13	0.01	2.0	16	-	농진청('96)	
196	51	3.9	-	-	574	(0)	(3443)	0.07	0.28	4.5	74	-	농진청('89)	
38	28	0.4	-	-	0	(0)	(0)	0.02	0.03	0.9	13	-	농진청('89)	
329	78	7.3	(38)	(328)	834	0	5005	0.07	0.26	7.6	62	8	국('88)	
27	23	0.4	14	240	0	(0)	(0)	0.02	0.03	0.3	22	5	농진청('87)	
249	35	3.0	36	273	368	0	2210	0.05	0.10	0.6	75	20	식약('96)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 146	- 뿌 리	- Root	18	94.3	0.8	0.1	0.4	4.4	0.6
147	단 무 지	<b>Danmuji</b> (Salted radish in rice bran)	12	92.3	0.5	0.1	3.4	3.7	0.8
148	무 말랭이	<b>Dried radish cubes</b>	267	15.7	11.2	2.2	6.4	64.5	7.8
149	무 시래기, 은 것	Radish leaves, boiled	32	86.6	2.9	0.7	1.4	8.4	3.0
150	무 장아찌	Pickled in sauces	87	65.9	2.1	0.3	10.3	21.4	0.9
151	무 짠지	Salted radish	14	89.7	0.9	0.1	6.2	3.1	0.9
152	무 꼬투리	<b>Radish pods</b>	24	91.3	1.7	0.5	0.8	5.7	1.2
153	물강활 (산마른채), 큰 것	<b>Mulganghwal, dried wild vegetables</b>	235	7.9	19.6	2.5	8.4	61.6	15.0
154	물냉이 (워터크레스)	<b>Watercress</b>	20	91.5	3.5	0.1	1.2	3.7	0.8
155	물썩 생 것	<b>Artemisia selengensis,</b> Raw	26	87.0	5.4	0.3	1.7	5.6	2.7
156	뿌리, 삶은 것	Root, boiled	46	85.7	1.9	0.1	0.6	11.7	1.4
157	미나리 생 것	<b>Water dropwort</b> Raw	16	93.0	1.5	0.1	1.1	4.3	1.0
158	데친 것	Blanched	28	91.5	2.3	0.3	0.9	5.0	1.0
159	논미나리 - 줄 기	<b>Marsh land culture</b> - Stem	14	94.3	0.9	0.2	0.9	3.6	1.0
160	- 잎	- Leaves	22	92.0	2.8	0.7	0.9	3.5	0.9

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	나이아신 Niacin mg	C			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg	Thiamin mg	Riboflavin mg		Ascorbic Acid mg			
26	23	0.7	13	213	8	0	46	0.03	0.02	0.4	15	5	식약('96)	
24	18	0.4	1119	145	0	0	0	0.01	0.01	0.2	7	0	식약('96)	
310	325	8.0	120	2200	0	0	0	0.29	0.20	3.1	76	0	식약('96)	
335	62	14.5	24	28	84	0	505	0.03	0.05	0.2	0	0	식약('96)	
47	24	0.6	1699	313	8	0	50	0.02	0.02	0.5	4	0	식약('96)	
43	24	1.0	-	-	0	(0)	(0)	-	0.02	0.2	0	0	국('77)	
85	24	0.4	-	-	56	(0)	(366)	0.03	0.05	0.8	40	0	농진청('87)	
83	109	1.7	-	-	59	(0)	(355)	0.01	0.03	2.3	∅	0	농진청('87)	
105	48	9.1	28	57	344	0	2061	0.11	0.22	0.8	92	0	농진청('99)	
106	99	12.1	-	-	569	(0)	(3411)	0.12	0.13	2.6	15	0	국('86)	
44	63	2.5	(7)	(86)	23	(0)	(135)	0.03	0.03	3.2	0	0	국('86)	
24	45	2.0	18	412	250	0	1499	0.06	0.12	1.5	10	18	식약('96)	
57	72	1.1	45	335	136	0	818	0.06	0.16	0.2	2	16	농진청('93)	
39	-	1.6	45	253	-	-	-	-	∅	-	5	-	식문화('01)	
69	-	1.0	23	286	-	-	-	-	0.34	1.8	27	-	식문화('01)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
06 161	-뿌 리 <b>밭 미 나 리</b>	- Roots <b>Upland culture</b>	12	93.4	1.6	0.2	2.1	2.6	1.0
162	-줄 기	- Stem	24	90.1	0.9	0.4	1.3	7.4	2.3
163	- 잎	- Leaves	30	88.9	2.5	0.9	1.2	6.5	2.0
164	-뿌 리 <b>들 미 나 리</b>	- Roots <b>Wild water dropwort</b>	17	89.7	1.4	0.3	3.4	5.2	2.1
165	생 것	Raw	16	92.8	2.2	0.2	1.0	3.8	1.2
166	데 친 것	Blanched	14	93.1	2.3	0.2	1.2	3.2	1.4
167	<b>미 역 취</b> <b>(산 채)</b>	<b>Solidago virga aurea, wild vegetables</b>	43	84.0	0.4	0.4	1.6	13.6	2.7
	<b>민 들 레</b>	<b>Dandelion</b>							
168	생 것	Raw	28	88.2	3.5	0.2	1.9	6.2	1.2
169	데 친 것	Blanched	26	89.9	2.7	0.1	1.1	6.2	1.1
	<b>띠 뿌 리 민 들 레</b> <b>(백 모 들 근)</b>	<b>Imperata cylindrica</b>							
170	전 체, 생 것	Whole, Raw	100	62.5	1.1	0.3	1.5	34.6	10.1
	잎	Leaves							
171	-마 른 것 <b>뿌 리</b>	- Dried <b>Root</b>	244	7.0	22.0	3.0	11.0	56.0	10.0
172	-마 른 것	- Dried	287	7.0	9.0	2.0	5.0	77.0	12.0
	<b>바 셸 라</b>	<b>Basella</b>							
173	생 것	Raw	13	95.1	0.7	0.2	1.1	2.6	-
174	삶 은 것	Boiled	15	94.5	0.9	0.2	0.9	3.2	-
	<b>바 실</b>	<b>Basil</b>							
175	개 량 종	Improved	41	85.3	2.6	0.6	1.8	9.7	1.5

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출 처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Ribo- flavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
144	-	27.1	91	156	-	-	-	-	0.09	1.7	3	-	식문화('01)	
94	-	1.6	26	298	-	-	-	-	-	1.2	12	-	식문화('01)	
104	-	6.1	54	326	-	-	-	-	0.05	6.1	48	-	식문화('01)	
128	-	62.5	66	236	-	-	-	-	-	0.2	4	-	식문화('01)	
55	50	2.0	18	382	220	0	1320	0.15	0.16	0.6	15	12	농진청('96)	
35	30	1.3	7	347	156	0	935	0.10	0.10	0.2	2	0	농진청('96)	
17	251	2.4	(24)	(552)	477	(0)	(2859)	0.02	0.03	0.7	13	0	농진청('87)	
108	43	1.6	11	460	293	0	1760	0.15	0.32	1.6	28	0	농진청('97)	
112	44	2.0	27	340	176	0	1058	0.13	0.15	0.8	10	0	농진청('97)	
1	61	14.9	29	417	0	0	0	0.06	0.16	2.0	12	-	농진청('03)	
624	376	19.0	50	2709	4512	0	15179	0	2.00	5.0	19	-	농진청('03)	
275	250	29.0	115	1054	0	0	0	0	1.00	4.0	21	-	농진청('03)	
150	28	0.5	9	210	510	(0)	3000	0.03	0.07	0.3	41	0	Japan('00)	
180	24	0.4	7	150	560	(0)	3400	0.02	0.05	0.2	18	0	Japan('00)	
17	235	0.1	(12)	(429)	72	0	(433)	0.10	0.01	0.3	32	0	농진청('88)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 176	재 래 종  <b>박</b>	Native  <b>White gourd</b>	43	85.5	2.3	0.5	1.3	10.4	1.2
177	과 속 육	Flesh	18	93.8	0.5	0.1	0.4	5.2	0.7
178	속 포 함) (씨 앓 포 함) <b>박 오 가 리</b>	Heart of White gourd (Include seeds) <b>White gourd shaving</b>	23	90.4	1.0	0.1	0.5	8.0	2.4
179	마 른 것	Dried	237	18.1	7.6	0.4	4.9	69.0	8.7
180	삶 은 것	Boiled	28	91.6	0.8	0	0.4	7.2	-
181	<b>박 취 나 무 잎</b>	<b><i>Alangium platanifolium,</i> leaves</b>	80	68.0	6.7	1.2	3.4	20.7	5.7
182	<b>박 취 나 물</b> (산 채), <b>마 른 것</b>	<b>Bopchwinamul, wild vegetables, dried</b>	241	9.7	21.0	4.0	10.1	55.2	11.4
183	<b>방 가 지 똥</b> (산 채)	<b><i>Sonchus oleraceus,</i> wild vegetables</b>	39	85.2	2.5	0.4	1.6	10.3	2.0
184	<b>방 울 다 다 기</b> <b>양 배 추</b>	<b>Brussels sprout</b>							
184	생 것	Raw	38	85.3	6.3	0.2	1.0	7.2	1.4
185	삶 은 것	Boiled	49	83.8	5.3	0.1	1.0	9.8	-
	<b>방 울 토 마 토</b> (06328번 참조)	<b>Cherry tomato</b> (See No. 06328)							
186	<b>배 추</b> 생 것	<b>Chinese cabbage</b> Raw	10	95.6	0.9	0	0.5	3.0	0.7



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
15	308	0.2	-	-	63	-	(375)	0.10	0.04	0.3	51	0	농진청('88)	
27	25	2.1	6	35	0	0	0	0.11	0.01	0.4	15	-	농진청('04)	
14	46	2.2	5	46	0	0	0	0.16	0.02	0.6	21	-	농진청('04)	
321	246	4.4	(14)	(1075)	0	(0)	(0)	0.11	0	6.5	2	0	국('81)	
34	16	0.3	1	100	0	0	0	0	0	0.3	0	0	Japan('00)	
718	64	3.5	27	547	1802	0	10812	0.43	1.09	2.2	151	-	농진청('04)	
77	134	2.1	-	-	29	(0)	(176)	0.02	0.03	1.1	1	0	농진청('87)	
39	34	4.4	5	324	41	0	245	0.17	0.24	0.3	2	0	농진청('92)	
70	110	1.1	14	480	103	(0)	(616)	0.13	0.12	3.3	64	0	국('86)	
36	75	1.0	5	480	110	0	690	0.13	0.16	0.6	110	0	Japan('00)	
37	25	0.5	32	239	0	-	1	0.06	0.03	0.5	17	8	농진청('06)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 187	- 봄 동	- Bomddong (Spring green)	21	92.1	1.9	0.2	0.9	4.9	0.8
188	- 얼 갈 이	- Eolgari (Young)	10	95.6	1.4	0.1	0.9	2.0	0.3
189	삶 은 것	Boiled	14	94.3	1.4	0	0.4	3.9	0.9
190	소 금 절 임	Salted	14	93.5	1.1	0	1.6	3.8	0.6
	<b>백 모 큰 (띠뿌리민들레)</b> (06170번 참조)	<b>Imperata cylindrica, Tibburi dandelion, leaves</b> (See No. 06170)							
191	<b>버 드 장 이 (산 채)</b>	<b>Aster pinnatifidus, wild vegetables</b>	31	86.8	4.0	0.1	1.5	7.6	1.8
	<b>보 리 순</b>	<b>Young barley, leaves</b>							
192	쌀 보 리 순	Naked barley	17	92.6	2.0	0.3	0.5	4.6	2.0
193	올 보 리 순	Earley ripening barley	37	80.0	3.1	1.1	1.9	13.9	8.2
194	가 루	Powder	251	4.4	26.6	4.8	5.7	58.5	20.5
195	<b>부 지 갱 이, (섬쭈부쟁이)</b> <b>마 른 것</b>	<b>Aster glehni, dried</b>	217	14.2	25.7	2.0	8.1	50.0	11.5
	<b>부 추 채 래 종</b>	<b>Chinese chive Allium senescens var. minor</b>							
196	- 생 것	- Raw	21	91.4	2.9	0.5	1.3	3.9	1.1
197	- 데 친 것	- Boiled	17	93.1	2.3	0.2	0.8	3.6	0.9
	<b>호 부 추</b>	<b>Allium tuberosum R.</b>							
198	- 생 것	- Raw	12	94.0	2.0	0.1	0.8	3.1	1.3
199	- 데 친 것	- Blanched	16	92.8	2.0	0.1	0.7	4.4	1.5

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
76	40	0.5	5	246	155	0	928	0.03	0.08	0.9	85	22	식약('96)	
61	40	1.3	6	260	61	0	364	0.03	0.03	0.7	24	6	식약('96)	
41	27	2.6	7	168	0	-	2	0.05	0.01	0.6	11	0	농진청('06)	
37	23	0.6	277	211	0	-	2	0.07	0.02	0.3	26	0	농진청('06)	
7	118	0.5	-	-	487	(0)	(2923)	0.04	0.34	0.3	6	0	농진청('85)	
40	62	1.6	18	239	13	0	78	0.58	0.09	0.9	11	-	농진청('06)	
24	27	5.3	-	-	916	(0)	(5511)	0.24	0.20	3.9	111	0	농진청('83)	
429	783	6.4	282	1438	218	0	(1310)	5.76	3.96	6.7	47	-	농진청('06)	
112	404	-	-	-	80	(0)	(479)	0.18	0.08	1.4	0	0	농진청('86)	
47	34	2.1	5	446	516	0	3094	0.11	0.18	0.8	37	11	식약('96)	
52	23	0.7	2	7	374	0	2242	0.02	0.08	0.8	37	0	농진청('00)	
28	39	0.5	1	368	233	0	1400	0.05	0.12	0.9	5	0	농진청('01)	
30	38	0.6	1	330	250	0	1500	0.02	0.09	0.8	6	0	농진청('01)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식 품 명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
06	200	<b>브 로 콜 리</b> 생 것	<b>Broccoli</b> Raw	28	88.6	5.0	0.3	1.1	5.0	1.4
	201	데 친 것	Blanched	28	88.7	4.4	0.2	0.9	5.8	1.3
	202	삶 은 것	Boiled	27	91.3	3.5	0.4	0.5	4.3	-
		<b>비 림</b>	<b>Amaranthus mangostanus, Pig weed</b>							
	203	생 것	Raw	30	89.0	3.3	0.8	1.8	5.1	0.8
	204	데 친 것	Blanched	31	89.1	3.1	1.0	1.7	5.1	1.0
	205	<b>열 대 비 림</b>	<b>Amaranth</b>	37	84.2	5.8	0.9	2.6	6.5	2.2
	206	<b>비 타 민 채</b> (다 채)	<b>Vitamin</b>	12	94.5	2.1	0.2	1.2	2.0	0.6
		<b>비 트</b>	<b>Beet</b>							
		<b>잎</b>	<b>Leaves</b>							
	207	- 생 것	- Raw	15	92.9	2.2	0.1	2.0	2.8	0.8
	208	- 삶 은 것	- Boiled	13	93.9	2.3	0.2	1.4	2.2	0.8
		<b>뿌 리</b>	<b>Roots</b>							
	209	- 생 것	- Raw	34	88.3	1.7	0	1.6	8.4	0.7
	210	- 삶 은 것	- Boiled	23	92.0	1.2	0	1.0	5.8	0.6
	211	<b>피 통 조</b> <b>클 럽</b>	<b>Pickled, canned</b>	63	81.9	0.8	0.1	1.0	16.3	-
	212	<b>적 색 비 트</b> (홍 무)	<b>Red beet</b>	20	90.8	0.1	0.3	0.8	8.0	3.5
	213	<b>사 탕 수 수</b>	<b>Sugar cane</b>	71	77.3	1.1	0	0.7	20.9	1.8

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Ribo- flavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
64	195	1.5	10	307	128	0	766	0.12	0.26	1.1	98	39	식약('96)	
47	78	1.2	8	13	80	0	480	0.04	0.09	0.9	64	0	농진청('00)	
33	66	0.7	14	180	130	0	770	0.06	0.09	0.4	54	0	Japan('00)	
169	57	5.7	6	524	429	0	2571	0.05	0.09	0.6	36	0	농진청('91)	
107	45	3.4	-	-	310	0	1860	0.05	0.07	0.6	17	0	농진청('91)	
172	52	2.3	-	-	304	(0)	(1859)	0.06	0.15	3.1	23	0	농진청('86)	
91	51	2.7	17	559	68	0	405	0.12	0.20	0.5	20	-	농진청('05)	
57	54	4.0	254	494	397	-	2379	0.01	0.52	0.2	14	-	농진청('02)	
75	40	1.6	159	365	637	-	3819	0.04	0.28	0.3	6	-	농진청('02)	
7	21	2.2	84	406	0	-	0	0.02	0.04	0.1	23	-	농진청('02)	
7	15	1.6	55	238	0	-	0	0.01	0.03	0.2	5	-	농진청('02)	
11	17	0.4	264	148	-	0	-	0.01	0.05	0.3	2	0	USDA('06)	
58	56	5.9	(68)	(336)	0	(0)	(0)	0.03	0.03	0.6	25	25	국('88)	
26	10	0.9	10	328	0	0	0	0.14	0.03	0.9	0	-	농진청('04)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 214	산 마 늘 (산 채)	<i>Allium victorialis</i> , wild vegetables	45	84.5	2.2	0.4	0.9	11.1	1.9
215	산 부 추 (산 채)	<i>Allium thunbergii</i> , wild vegetables	29	86.2	3.5	0.1	1.4	8.8	3.4
216	삼 나 물 (을릉도산채), 마 른 것	<i>Aruncus dioicus</i> , wild vegetables, dried	254	7.5	22.8	2.2	6.2	61.3	10.8
	상 추 •아 담	<b>Lettuce</b> • Adam	6	97.3	0.9	0.2	0.3	1.3	0.7
217	•유 레 이 크	• Urekeu	14	94.8	0.8	0.2	0.7	3.5	0.7
218	•천 상	• Chunsang	14	94.6	1.2	0.3	0.7	3.2	0.8
219	•적 하 계	• Jeokhakye	14	93.5	1.7	0.2	0.9	3.7	1.4
220	•뚝 섬 적 출 면	• Ttuksum- jeokchulmyeon	12	95.5	1.1	0.3	0.7	2.4	0.6
221	•풍 성	• Pungsung	7	96.7	0.6	0.1	0.5	2.1	0.7
222	•로 메 인	• Romein	26	90.6	1.8	0.2	1.0	6.4	0.7
223	•로 알 채	• Royalchae	43	84.6	2.7	0.3	1.3	11.1	1.6
224	•롤 로 로 사	• Rollo rossa	18	92.9	1.1	0.2	1.3	4.5	0.6
225	적 상 추	Red lettuce	15	93.4	2.1	0.1	1.4	3.0	0.6
	생 강	<b>Ginger, tuber</b>							
227	국 내 산	Domestic	53	83.3	1.5	0.2	1.1	13.9	1.6
228	중 국 산	Chinese	33	89.0	1.3	0.3	1.0	8.4	1.4
	생 강 넥 타 (15007번 참조)	<b>Ginger nectar</b> (See No. 15007)							
229	생 강 초 절 임	<b>Ginger pickle</b>	19	88.2	0.2	0.4	7.2	4.0	-
230	편 강	<b>Pyeongang</b> (Ginger slices with sugar, dried)	358	6.0	0.5	0.3	0.3	92.9	0.7

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
41	59	4.2	8	212	2	0	12	0.13	0.13	1.5	62	0	농진청('97)	
14	82	0.3	(15)	(225)	502	(0)	(3010)	0.03	0.29	0.1	11	0	농진청('85)	
25	586	2.4	-	-	15	(0)	(88)	-	0.34	4.3	0	0	농진청('86)	
38	24	1.0	6	329	39	0	234	0.05	0.07	0.3	13	-	농진청('05)	
20	12	1.8	2	211	42	0	249	0.09	0.09	0.4	6	-	농진청('05)	
29	18	1.1	5	306	50	0	298	0.10	0.08	0.4	10	-	농진청('05)	
55	19	1.4	5	429	80	0	482	0.08	0.14	0.5	12	-	농진청('05)	
41	20	1.5	5	379	172	0	1034	0.09	0.10	0.3	11	-	농진청('05)	
47	14	1.6	8	409	191	0	1148	0.07	0.08	0.3	5	-	농진청('05)	
84	33	8.7	161	222	183	0	1095	0.23	0.16	0.4	45	-	농진청('05)	
152	52	3.9	11	572	811	0	4864	0.15	0.16	1.0	76	-	농진청('04)	
118	52	2.7	161	207	84	0	505	0.13	0.09	0.4	26	-	농진청('05)	
107	25	2.8	31	674	20	0	118	0.09	0.27	0.4	16	-	농진청('06)	
13	28	0.8	5	344	0	0	0	0.03	0.04	1.0	5	17	식약('96)	
8	38	2.3	11	294	2	0	23	0.09	0.08	(0.6)	4	(21)	농진청('95)	
67	4	0.9	2800	21	0	0	0	0	0	∅	∅	0	Japan('00)	
23	10	1.4	29	22	2	0	14	0	0	0.5	3	0	식약('96)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당					섬유소 Fiber g		
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g		탄수 화물 CHO g	
06	섬 쑥 부 쟁 이 (15195번 참조)	<b>Aster glehni</b> (See No. 15195)								
	섬 초 (산 채)	<b>Canpanula takesimana, wild vegetables</b>								
	231	생 것	Raw	36	86.6	2.1	0.3	1.5	9.5	1.6
	232	삶 은 것	Boiled	28	89.5	2.0	0.2	0.7	7.6	1.6
	233	솔 장 다 리	<b>Salsola collina</b>	25	88.6	1.9	0.3	2.4	6.8	1.8
	234	세 발 나 물	<b>Sebalramul</b>	19	92.2	2.6	0.2	1.4	3.6	0.5
	235	셀 러 리	<b>Celery</b>	22	91.1	1.8	0.2	1.4	5.5	0.9
	236	소 리 장 이 뿌 리	<b>Rumex crispus</b> Root	276	11.1	7.9	0.9	5.2	74.9	10.6
	237	잎	Leaves	221	10.2	21.7	2.2	13.3	52.6	10.6
	238	쇠 귀 나 물 뿌 리 - 생 것	<b>Arrowhead</b> Tuber - Raw	126	65.5	6.3	0.1	1.5	26.6	-
	239	- 삶 은 것	- Boiled	128	65.0	6.2	0.1	1.5	27.2	-
	240	수 리 취 (떡 취) (산 채)	<b>Synurus deltoides, wild vegetables,</b>	62	79.1	3.9	0.2	2.1	14.7	1.7
	241	속 주 나 물 생 것	<b>Mungbean sprout</b> Raw	11	95.7	2.2	0.1	0.3	1.7	0.4
	242	삶 은 것	Boiled	7	95.9	2.2	0.2	0.3	1.4	1.3



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
82	56	3.4	2	529	630	0	3780	0.09	0.07	0.2	17	-	농진청('96)	
70	43	1.7	1	173	574	0	3444	0.07	0.02	0.1	∅	-	농진청('96)	
20	43	17.0	352	281	367	0	2201	0.08	0.19	1.0	20	0	농진청('98)	
34	45	2.8	272	330	9	0	51	0.13	0.18	1.0	56	-	농진청('06)	
177	53	1.4	150	298	108	-	648	0.16	0.18	0.8	47	-	농진청('05)	
517	116	24.4	223	1587	78	0	467	0.66	1.56	4.7	17	-	농진청('04)	
703	203	12.4	77	6405	277	0	1663	0.60	0.71	4.9	29	-	농진청('04)	
5	150	0.8	3	600	(0)	(0)	0	0.12	0.07	1.9	3	15	Japan('00)	
5	140	0.8	3	550	(0)	(0)	0	0.10	0.06	1.6	2	0	Japan('00)	
46	21	3.2	-	-	98	(0)	(587)	0.03	0.19	0.2	18	-	농진청('89)	
15	32	0.6	3	123	4	0	24	0.04	0.05	0.5	10	0	식약('96)	
12	39	0.9	5	160	4	0	25	0.05	0.06	0.2	10	0	농진청('93)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06	<b>순 무 잎</b>	<b>Turnip Leaves</b>							
	243 - 생 것	- Raw	22	91.4	2.0	0.2	1.2	5.2	0.8
	244 - 삶 은 것	- Boiled	22	92.2	2.3	0.1	0.9	4.4	-
	245 - 소 금 절 임	- Salted	29	87.9	2.3	0.2	3.6	6.0	-
	<b>뿌 리</b>	<b>Root</b>							
	246 - 생 것	- Raw	31	90.3	1.4	∅	0.7	7.6	0.6
	247 - 삶 은 것	- Boiled	21	93.8	0.7	0.1	0.6	4.7	-
	248 - 소 금 절 임	- Salted	23	90.5	1.0	0.2	3.4	4.9	-
	<b>시 금 치</b>	<b>Spinach</b>							
	<b>생 것</b>	<b>Raw</b>							
249 - 노 지	- Raising outdoors	30	89.4	3.1	0.5	1.0	6.0	0.8	
250 - 하 우 스	- Growing in plastic house	27	90.4	2.8	0.4	1.1	5.3	0.6	
251 - 삶 은 것	<b>Boiled</b>	20	91.7	3.4	0.1	1.0	3.8	0.7	
252 - 포 향 초	<b>Pohangcho</b> (A kind of spinach)	42	85.0	5.7	0.8	1.7	6.8	0.7	
253	<b>신 선 초</b> (명 일 엽)	<b>Angelica keiskei</b>	57	80.3	4.4	1.1	2.0	12.2	1.8
254	<b>쌈 미 나</b> (쌈 세 리 나)	<b>Ssamina</b>	17	92.5	2.7	0.3	1.5	3.0	0.8
	<b>쌈 기 림 채 소</b>	<b>Seeds sprout</b>							
255	고 추 씨	Red pepper	15	92.9	2.6	0.1	0.6	3.8	1.7
256	들 깨	Perilla	7	95.1	1.7	0.1	0.6	2.5	2.0
257	무 순	Radish sprouts	22	92.5	0.9	0.1	0.5	6.0	0.8
258	메 밀	Buckwheat	13	95.2	1.8	0.2	0.3	2.5	0.5

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
74	22	2.0	46	230	298	0	1788	0.08	0.33	0.3	18	(10)	농진청('95)	
190	47	1.5	43	180	530	0	3200	0.02	0.05	0.2	47	30	Japan('00)	
240	46	2.6	910	290	210	(0)	1200	0.07	0.19	1.0	44	20	Japan('00)	
50	39	1.4	46	350	∅	0	∅	0.06	0.09	0.8	17	(5)	농진청('95)	
28	32	0.3	6	310	0	0	0	0.03	0.03	0.6	16	0	Japan('00)	
48	36	0.3	1100	310	0	0	0	0.02	0.03	0.7	19	0	Japan('00)	
40	29	2.6	(54)	(502)	(607)	0	(3640)	0.12	0.34	0.5	(60)	14	농진청('88)	
43	48	2.5	72	595	477	0	2860	0.12	0.28	0.5	66	15	농진청('96)	
48	47	2.2	11	306	487	0	2920	0.02	0.12	0.3	40	0	농진청('96)	
79	100	3.5	53	468	438	0	2626	0.10	0.26	1.0	47	10	식약('96)	
235	62	3.2	87	752	453	0	2721	0.17	0.46	0.6	71	-	농진청('05)	
134	33	2.0	53	499	577	0	3460	0.09	0.13	0.9	93	0	농진청('00)	
39	61	8.5	-	-	14	0	82	0.04	0.24	0.2	8	0	농진청('84)	
29	62	7.8	-	-	8	0	47	0.04	0.19	0.1	7	0	농진청('84)	
60	115	0.9	8	81	173	0	1040	0.15	0.15	1.8	39	0	식약('96)	
13	52	2.5	26	66	22	0	131	0.18	0.25	0.4	15	0	농진청('98)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 259	알 과 파	Alphapa	10	95.1	1.6	0.1	0.5	1.8	0.9
260	해 바 라 기 씨	Sunflower	8	96.4	2.2	0.1	0.4	0.9	0.5
261	호 박 씨	Pumpkin	35	89.7	4.5	1.7	0.5	3.6	1.1
262	<b>쌈 추</b>	<b>Ssamchu</b>	22	92.7	1.9	0.1	1.3	4.0	0.7
	<b>쑥</b>	<b>Mugwort</b>							
263	생 것	Raw	68	71.9	5.3	0	2.8	20.0	4.7
264	삶 은 것	Boiled	21	89.5	3.2	0.4	0.8	6.1	3.3
	<b>쑥 갓</b>	<b>Crown daisy</b>							
265	생 것	Raw	21	90.9	3.5	0.1	0.9	4.6	1.4
266	삶 은 것	Boiled	16	92.3	2.3	0.2	1.8	3.4	0.9
267	<b>쑥 부쟁이</b>	<b><i>Aster romena</i></b>	43	84.2	4.3	0.9	1.8	8.8	1.9
	<b>씀 바 귀</b>	<b>Sowthistle</b>							
268	생 것	Raw	39	85.8	2.9	0.4	1.7	9.2	1.2
269	데 친 것	Blanched	27	90.0	2.6	0.2	0.9	6.3	1.1
270	뿌 리 새 (속)	Root	67	78.1	2.8	0.3	0.8	18.0	1.8
	<b>아스파라거스</b>	<b>Asparagus</b>							
271	생 것	Raw	12	94.6	1.9	0.1	0.6	2.8	0.9
272	삶 은 것	Boiled	21	92.0	3.1	0.1	0.6	4.2	0.7
273	통 조 립	White asparagus, canned	12	94.4	1.1	0.1	1.4	3.0	0.6

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무기질 Minerals					비타민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
36	56	7.4	-	-	4	0	26	0.06	0.20	0.1	6	0	농진청('84)	
31	44	0.7	36	83	∅	0	∅	0.12	0.33	0.4	6	0	농진청('99)	
5	148	0.7	4	130	32	0	189	0.20	0.32	0.6	23	0	농진청('98)	
99	39	1.8	76	389	124	0	743	0.10	0.09	0.7	72	0	농진청('99)	
230	65	4.3	11	1103	563	0	3375	0.12	0.32	0.8	33	0	농진청('99)	
75	47	4.4	4	278	740	0	2820	0.05	0.04	0.5	3	0	농진청('96)	
38	47	2.0	47	260	626	0	3755	0.07	0.14	0.3	18	5	농진청('93)	
123	68	8.6	64	359	(525)	0	3150	0.12	0.30	0.4	9	0	농진청('95)	
74	67	12.8	(1)	(650)	710	(0)	(4259)	0.04	0.15	2.8	21	0	국('86)	
74	45	1.1	36	440	305	0	1832	0.16	0.31	1.6	7	0	농진청('97)	
81	35	0.8	19	152	266	0	1593	0.14	0.09	1.0	2	0	농진청('97)	
50	79	5.0	4	339	0	0	0	0.20	0.24	0.5	23	-	농진청('05)	
22	61	0.5	4	220	54	0	321	0.12	0.13	0.8	5	29	식약('96)	
3	57	1.2	1	97	54	0	324	0.11	0.14	0.3	59	0	농진청('94)	
14	26	12.0	387	104	∅	0	∅	0.02	0.08	0.6	6	0	농진청('01)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
06	<b>아 옥</b>	<b>Mallow</b>							
	274 생 것	Raw	20	91.6	3.6	0.6	1.6	2.6	0.9
	275 데 친 것	Blanched	25	92.8	3.0	0.2	0.7	3.3	1.0
	276 <b>아 이 비 카</b>	<b>Aibika</b> (Kind of mallow)	222	11.1	27.7	4.4	13.1	43.7	10.7
	277 <b>아 주 까 리 잎</b>	<b>Caster plant leaves</b>	74	73.3	5.8	0.5	2.6	17.8	2.3
		<b>알 타 리 무</b> (06142번 참조)	<b>Small radish</b> (See No. 06142)						
	<b>야 콘</b>	<b>Yacon</b>							
278 뿌 리	Root		57	83.8	0.7	0.1	0.7	14.7	0.5
	<b>양 배 추</b>	<b>Cabbage</b>							
279 생 것	Raw		19	93.5	0.6	0.1	0.4	5.4	0.6
280 삶 은 것	Boiled		20	93.1	1.0	0.1	0.5	5.3	0.6
281 <b>양 배 추 셀 러 드</b> (코 올 슬 로 우)	Coleslaw		78	81.5	1.3	2.6	2.2	12.4	-
282 <b>적 양 배 추</b>	<b>Red cabbage</b>		22	93.1	1.2	0	0.7	5.0	0.9
283 <b>양 상 추</b>	<b>Head lettuce</b>		11	95.8	0.9	0.1	0.4	2.8	0.5
284 <b>적 양 상 추</b>	<b>Red head lettuce</b>		27	90.5	1.9	0.6	1.1	5.9	1.0
	<b>양 파</b>	<b>Onion</b>							
	생 것	Raw							
285 - 국 내 산	- Domestic		34	90.1	1.0	0.1	0.4	8.4	0.4
286 - 중 국 산	- Chinese		28	91.8	0.9	0.1	0.2	7.0	0.6

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
94	66	2.0	35	546	1143	0	6859	0.11	0.19	0.9	48	10	식약('96)	
146	421	1.9	11	14	633	0	3796	0.02	0.06	0.9	43	0	농진청('00)	
285	291	0.5	-	-	112	(0)	(671)	0.03	0.22	2.2	1	0	농진청('86)	
661	86	4.0	7	298	8	0	49	0.31	0.53	1.0	244	0	농진청('95)	
5	12	2.2	(7)	(199)	13	0	80	0.10	0.02	0.1	5	0	농진청('91)	
29	25	0.5	5	205	1	0	6	0.04	0.03	0.3	36	14	농진청('97)	
29	18	0.6	4	186	1	0	3	0.04	0.04	0.1	26	0	농진청('97)	
45	32	0.6	23	181	-	41	-	0.07	0.06	0.3	33	0	USDA('06)	
25	35	1.0	13	389	0	0	2	0.08	0.03	0.6	31	-	농진청('06)	
32	27	0.6	5	167	16	0	96	0.04	0.05	0.2	7	14	식약('96)	
200	73	2.0	47	477	174	0	1045	0.16	0.13	0.6	45	-	농진청('05)	
16	30	0.4	2	144	0	0	0	0.04	0.01	0.1	8	8	농진청('96)	
10	25	0.3	2	59	0	0	0	0.06	0.02	0.1	17	0	농진청('94)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
06 287	동건 조 한	결 것	Freeze dried	339	5.9	11.7	1.0	3.4	78.0	0.4
288	삶 은	것	Boiled	36	89.6	1.2	0.1	0.4	8.7	0.3
289	양 파 링, 튀 파 긴, 것	Onion ring, breaded and fried		332	37.1	4.5	18.7	2.0	37.7	-
290	양 하	Japanese ginger		10	95.6	0.6	0.1	0.9	2.8	0.7
291	어 (산 수 리 채)	<i>Heracleum moellendorffii</i> , wild vegetables		28	88.5	4.4	0.3	1.8	5.0	1.0
292	얼 뽕 리, 마 른 (산 채)	<i>Erythonium japonicum</i> , root, dried, wild vegetables		331	9.4	5.6	0.4	1.3	83.3	2.0
293	엄 나 무 (개 두 잎)	<i>Kalopanax pictus</i> , leaves		43	85.9	4.5	0.8	0.6	8.2	1.2
294	생 데 친	Raw Blanched		27	90.3	3.9	0.3	0.2	5.3	1.1
295	엄 마 (산 건)	<i>Cirsium japonicum val. ussuriense</i> , wild vegetables, dried		221	8.6	22.4	1.6	11.8	55.6	12.8
296	숙 건	Boiled and dried		226	8.0	27.4	2.2	8.2	54.2	14.7
297	여 (고 주 야)	Balsam pear		8	96.2	0.1	0	0.6	3.1	0.9
298	연 생 근	Lotus root		67	80.2	2.1	0.1	1.2	16.4	0.8



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
36	298	1.9	7	1726	0	0	0	0.31	0.26	1.1	32	0	농진청('95)	
16	39	0.5	2	120	0	0	0	0.03	0.01	0.1	4	0	농진청('96)	
88	104	1.0	518	156	-	0	-	0.10	0.12	1.1	1	0	USDA('06)	
15	10	∅	1	270	28	(0)	(170)	-	0.07	0.2	3	-	농진청('86)	
7	35	6.1	-	-	10	0	58	0.02	0.02	2.2	-	-	농진청('91)	
486	133	53.0	7	862	2	0	13	0.34	0.60	1.4	13	-	농진청('95)	
75	94	1.1	24	294	523	0	3137	0.19	0.22	0.8	16	0	농진청('01)	
74	67	0.9	34	170	533	0	3198	0.05	0.11	0.6	0	0	농진청('01)	
435	290	10.8	7	1120	38	0	226	0.63	1.60	2.7	8	0	농진청('95)	
156	330	10.9	7	681	35	0	207	0.41	1.22	2.4	6	0	농진청('95)	
6	33	1.5	2	284	0	0	∅	0.06	0.01	0.5	51	-	농진청('02)	
22	67	0.9	36	377	0	0	0	0.11	0.01	0.3	57	13	식약('96)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 299	삶 은 것	Boiled	60	81.6	1.1	0	0.5	16.8	0.7
	<b>열 무</b>	<b>Young leafy radish (Yeolmu)</b>							
300	생 것	Raw	14	93.3	2.4	0.1	1.4	2.8	0.8
301	삶 은 것	Boiled	19	91.7	3.3	0.2	0.9	3.9	1.3
	<b>열 무 김 치</b> (06065번 참조)	<b>Yeolmu Kimchi</b> (See No. 060650)							
	<b>염 교</b>	<b>Rakkyo(Scallion), bulb</b>							
302	생 것	Raw	118	68.3	1.4	0.2	0.8	29.3	-
303	염 교 장 아 썰	Pickled	73	77.6	0.6	0.1	1.2	20.5	0.8
	<b>영 아 자 채</b> (산 채)	<b>Asyneuma japonicum, wild vegetables</b>							
304	생 것	Raw	31	88.1	2.5	0.1	1.6	7.7	0.9
305	마 른 것	Dried	223	7.2	23.8	3.1	11.5	54.4	15.4
306	데 친 것	Blanched	32	88.6	2.5	0.2	0.9	7.8	1.0
	<b>오 이</b>	<b>Cucumber</b>							
	생 것	Raw							
307	-개 량 종	Improved	11	95.9	1.1	0.3	0.6	2.3	0.5
308	• 겨울살이청장	• <i>Cucumis sativus L.</i> Geousalicheongjang	14	95.7	0.8	0	0.4	3.1	0.5
309	-채 래 종	Native	9	96.3	0.8	0.1	0.5	2.3	0.6
310	늪 은 오 이 각	Old cucumber	4	98.1	0.4	0.1	0.4	1.0	0.3
311	오 이 지	Cucumber preserved with salt	8	91.7	0.8	0.2	5.2	2.1	0.8
312	오 이 피 클	Cucumber pickle	92	71.9	0.6	0.3	1.9	25.3	0.6
313	오 이 소 박 이	Stuffed cucumber pickle	17	91.6	1.7	0.4	2.3	4.0	1.3

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
10	7	0.9	232	1	0	0	0	0.02	0.01	0.4	1	0	농진청('00)	
120	48	2.6	36	772	105	0	632	0.14	0.10	0.7	23	-	농진청('05)	
109	52	0.9	16	283	10	0	60	0.04	0.10	0.1	25	0	농진청('97)	
14	35	0.5	2	230	0	0	0	0.07	0.05	2.1	23	15	Japan('00)	
5	9	2.0	573	7	0	0	0	0.01	0.08	0.4	6	0	농진청('01)	
57	55	3.1	14	1039	210	0	1260	0.18	0.61	3.3	109	0	농진청('96)	
790	312	10.6	15	1876	105	0	630	0.34	2.16	4.7	36	0	농진청('95)	
52	49	1.6	6	397	158	0	948	0.08	0.12	1.9	91	0	농진청('96)	
28	77	0.6	2	312	10	0	56	0.04	0.02	0.3	9	2	농진청('98)	
18	23	0.5	3	195	2	0	9	0.10	0.02	0.5	0	-	농진청('06)	
26	33	0.2	5	162	30	0	181	0.03	0.03	0.2	10	5	식약('96)	
10	25	0.2	2	167	0	0	0	0.02	0.01	0.2	8	30	식약('96)	
33	17	0.4	1444	103	17	0	104	0.03	0.01	0.1	0	4	식약('96)	
30	8	1.0	667	51	0	-	∅	0.02	0.04	0.3	0	-	농진청('02)	
44	54	0.4	607	309	106	0	635	0.08	0.04	0.6	13	0	식약('96)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06	314 오 크 라 생 것	<b>Okra</b> Raw	30	90.2	2.1	0.2	0.9	6.6	-
	315 삶 은 것	Boiled	33	89.4	2.1	0.1	0.8	7.6	-
	316 어 린 옥 수 수	<b>Nubbin, Young corn</b>	40	89.2	1.7	0.3	0.6	8.2	0.1
	317 왕 호 장 잎	<b>Reynoutria sachalinensis</b>	68	76.3	4.9	1.6	2.1	15.1	3.1
	318 왜 우 산 풀, (산 채) 큰 것 생 건	<b>Waeusanpul, wild vegetables, dried</b> Raw and dried	222	8.4	12.9	1.2	10.6	66.9	16.3
	319 숙 건	Boiled and dried	244	7.6	15.3	1.4	8.3	67.4	12.9
	320 우 영 생 것	<b>Burdock</b> Raw	64	80.3	3.1	0.1	1.0	15.5	1.3
	321 삶 은 것	Boiled	65	80.6	1.8	0.1	0.8	16.7	1.4
	322 울 외 장 아 찌 (나 라 쓰 게)	<b>Picking melon, (Narasseuge), pickled</b>	59	74.2	5.1	0.3	7.3	13.1	0.8
	323 원 추 리	<b>Hemerocallis fulva</b>	35	88.3	2.7	0.3	0.7	8.0	0.8
	324 유 채, 꽃 대 - 생 것	<b>Rape</b> Native, flower cluster - Raw	35	88.3	4.1	0.4	1.1	6.0	-
	325 - 삶 은 것	- Boiled	31	90.0	3.6	0.4	0.7	5.3	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
92	58	0.5	4	260	110	0	670	0.09	0.09	0.8	11	15	Japan('00)	
90	56	0.5	4	280	120	0	720	0.09	0.09	0.8	7	15	Japan('00)	
10	53	0.4	-	-	0	(0)	(0)	0.17	0.10	0.2	22	-	농진청('84)	
343	63	2.9	15	561	1555	0	9332	0.27	1.42	3.9	132	-	농진청('04)	
538	244	9.4	41	902	16	0	95	0.35	1.29	1.4	30	0	농진청('95)	
629	181	7.3	54	496	15	0	87	0.30	0.65	2.4	55	0	농진청('95)	
56	72	0.9	5	370	0	0	0	0.04	0.06	0.5	3	(20)	농진청('96)	
60	62	1.1	6	338	0	0	0	0.06	0.04	0.2	∅	0	농진청('96)	
12	60	0.8	3487	8075	0	0	0	0.09	0.11	0.2	0	0	농진청('96)	
19	69	0.6	4	347	89	0	535	0.09	0.08	0.8	39	10	식약('96)	
97	78	0.9	12	410	440	0	2600	0.11	0.24	1.3	110	0	Japan('00)	
95	71	0.7	10	210	450	0	2700	0.06	0.13	0.6	55	0	Japan('00)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 326	잎	Leaves	43	89.9	3.2	3.2	2.1	1.6	1.2
327	어린갓(동채)	Young rape	51	83.9	2.2	0.2	1.6	12.1	0.9
328	서양종 줄기와 잎 - 생	Imported, stalk and leaves - Raw	35	88.3	4.1	0.4	1.1	6.0	-
329	- 삶은	- Boiled	31	90.0	3.6	0.4	0.7	5.3	-
330	자운영	Chinese milkvetch	36	87.2	4.6	0.6	1.0	6.6	1.1
331	잔대 뿌리	Dotted bellflower Root	106	65.5	5.9	0.1	1.5	27.0	3.8
332	잔대 싹	Bud	34	86.2	4.7	1.0	1.6	6.5	2.5
333	적거자	Red Mustard	17	92.6	2.2	0.1	1.3	3.8	0.9
	적양상추 (06284번 참조)	Red head lettuce (See No. 06284)							
334	전호	<i>Anthriscus sylvestris</i> , Jeonho	20	90.8	3.1	0.1	1.8	4.2	1.0
335	제비 쌈채	<i>Artemisia japonica</i> , wild vegetables	25	88.2	4.5	0.7	1.6	5.0	2.8
336	조뱅이 쌈채	Creeping thistle, wild vegetables	39	84.5	4.0	0.2	1.2	10.1	2.3
337	좁뿌 홍당무, 리	Red spherical type, root, raw	15	95.3	0.8	0.1	0.7	3.1	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
23	∅	0.7	-	-	348	(0)	(2090)	0.15	0.30	2.3	31	0	농진청('85)	
74	22	0.6	-	-	110	(0)	(659)	0.10	0.23	1.3	8	0	농진청('88)	
97	78	0.9	12	410	440	0	2600	0.11	0.24	1.3	110	0	Japan('00)	
95	71	0.7	10	210	450	0	2700	0.06	0.13	0.6	55	0	Japan('00)	
3	47	6.1	-	-	56	0	337	0.03	0.03	1.7	2	-	농진청('91)	
427	377	103.7	35	1108	0	0	0	0.51	0.14	1.4	22	-	농진청('04)	
151	72	7.1	(10)	(392)	752	(0)	(4511)	0.08	0.13	1.0	54	11	국('85)	
112	59	1.4	37	538	93	0	556	0.24	0.12	0.4	78	-	농진청('05)	
161	54	5.3	62	849	493	0	2957	0.13	0.17	0.8	73	0	농진청('99)	
88	61	7.9	-	-	1183	(0)	(7095)	0.15	0.12	1.8	48	12	국('85)	
7	118	0.3	-	-	394	(0)	(2365)	0.05	0.46	0.3	5	0	농진청('85)	
21	46	0.3	8	220	0	0	0	0.02	0.02	0.1	12	25	Japan('00)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
06	338	죽순 생것	<b>Bamboo shoot</b> Raw	13	93.0	3.3	0.3	1.1	2.3	1.6
	339	마른것	Dried	190	36.4	13.8	2.5	9.4	45.3	7.4
	340	삶은것	Boiled	35	90.1	3.2	0.3	0.9	5.5	0.8
	341	통조림	Canned	13	95.5	1.3	0.3	0.1	2.8	0.8
	342	줄나물 (울릉도산채) 마른것	<b>Julnamul, wild vegetables, dried</b>	205	18.7	29.7	1.7	8.0	41.9	8.9
	343	진달래꽃	<b>Azalea, flower</b>	23	92.2	1.0	0.1	0.4	6.3	0.9
	344	질경이 생것	<b>Asian plantain</b> Raw	42	83.8	3.0	0.2	2.2	10.8	1.5
	345	데친것	Blanched	40	85.8	2.4	0.1	1.0	10.7	1.4
		착색단고추 (06393번 참조)	<b>Paprika</b> (See No. 06393)							
	346	참나물 (산채) 생것	<b>Pimpinella brachycarpa, wild vegetables</b> Raw							
	347	-야생	- Wild	33	86.7	3.5	0.4	1.8	7.6	1.7
	348	-재배	- Cultivated	29	87.3	3.1	0.1	2.0	7.5	1.8
	349	마른것	Dried							
	348	-야생	- Wild	248	6.1	5.9	3.5	10.2	74.3	17.1
	349	-재배	- Cultivated	273	5.2	8.5	3.8	10.9	71.6	9.9
	350	참마 반든 디것	<b>Sanicula chinensis, dried</b>	250	8.0	12.6	2.7	11.0	65.7	10.3



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
14	77	1.1	8	518	3	0	17	0.16	0.06	0.6	7	53	식약('96)	
77	129	5.0	-	2595	3	0	20	0.11	0.14	1.3	1	0	East Asia	
9	83	0.9	6	855	1	0	3	0.08	0.15	0.3	8	(35)	농진청('93)	
17	10	0.2	2	4	0	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	식약('96)	
31	649	4.8	-	-	6	(0)	(37)	0.14	0.07	1.4	0	0	농진청('86)	
22	16	1.6	17	86	80	0	480	0.10	0.09	1.7	6	0	농진청('97)	
119	56	1.5	16	383	338	0	2030	0.11	0.25	1.6	7	0	농진청('97)	
95	39	1.6	14	116	278	0	1665	0.15	0.09	1.1	2	0	농진청('97)	
102	71	2.0	4	955	963	0	5778	0.09	0.32	0.8	15	0	농진청('98)	
46	14	0.9	(24)	(579)	234	(0)	(1404)	0.04	0.03	0.2	6	0	농진청('89)	
54	11	2.2	-	-	11	0	67	0.09	0.09	0.7	4	0	농진청('91)	
36	17	3.6	-	-	92	0	551	0.12	0.15	0.9	4	0	농진청('91)	
934	518	10.9	6	1487	16	0	94	0.22	1.97	1.6	23	0	농진청('95)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06 351	참죽나물, 마른것	<i>Cedrela sinensis</i> juss, leaves, dried	214	8.0	27.9	1.0	6.1	57.0	18.5
352	창출나물 (삽주쌈, 산채)	<i>Atractylodis</i> <i>rhizoma</i> , wild vegetables	40	84.1	5.3	1.3	1.4	7.9	3.4
353	청코스	Blue co Seu	22	92.3	1.8	0.6	1.3	4.0	0.6
354	취나물 (산채)	<i>Aster scaber</i> , wild vegetables	31	87.5	3.3	0.4	1.7	7.1	1.7
355	생것	Raw	227	11.7	22.2	2.3	10.2	53.6	10.8
356	마른것 삶은것	Dried Boiled	21	91.3	3.0	0.4	0.7	4.6	1.6
357	청경채	Pak choi	14	94.0	1.3	0.3	0.9	2.9	0.6
	치커리	Chicory							
	잎	Leaves							
358	-적색	- Red	19	91.3	2.3	0.2	1.2	5.0	1.7
359	-푸른색	- Green	13	94.0	1.7	0.3	1.3	2.7	1.0
360	뿌리	Root	73	80.0	1.4	0.2	0.9	19.5	2.0
361	칠면초	<i>Suaeda japonica</i>	25	88.6	2.7	0.3	3.4	5.0	0.5
362	케일	Kale	43	85.6	5.0	0.6	1.4	7.3	0.1
363	꽃케일	Flower kale	29	88.5	3.3	0.2	1.5	6.5	1.1
364	적꽃케일	Red flower kale	26	89.7	3.1	0.3	1.1	5.8	1.4

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
946	485	2.1	37	944	6	0	37	0.65	1.49	3.3	39	0	농진청('95)	
108	86	4.4	-	-	375	(0)	(2250)	0.18	0.14	0.8	11	-	국('85)	
178	77	0.5	102	231	109	0	652	0.17	0.25	0.4	39	-	농진청('05)	
124	61	2.3	16	469	594	0	3564	0.04	0.10	0.7	14	0	식약('96)	
231	175	8.8	-	-	33	0	197	0.03	0.08	3.8	6	0	농진청('91)	
48	46	2.0	7	149	339	0	2032	0.03	0.05	0.4	0	0	식약('96)	
90	38	0.8	15	227	345	0	2067	0.06	0.07	0.6	48	9	식약('96)	
90	47	1.3	57	488	178	0	1065	0.17	0.23	0.5	48	-	농진청('05)	
79	39	1.2	0	387	893	0	5356	0.03	0.11	0.4	10	5	식약('96)	
41	61	0.8	50	290	-	0	-	0.04	0.03	0.4	5	18	USDA('06)	
51	26	3.1	673	197	525	0	3150	0.10	0.35	1.1	36	0	농진청('98)	
281	45	1.1	43	318	302	-	1813	0.12	0.23	1.1	80	-	식품자장유통('04)	
292	66	3.3	103	195	202	0	1212	0.23	0.27	0.7	105	-	농진청('05)	
89	35	3.5	65	232	69	0	415	0.18	0.24	0.6	109	-	농진청('05)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
	<b>코 올 슬 로 우</b> (06281번 참조)	<b>Coleslaw</b> (See No. 06281)							
	<b>콜 라 비</b>	<b>Kale turnip, Kohlrabi</b>							
06 365	생 것	Raw	27	91.4	1.6	0.5	0.9	5.6	0.8
366	삶 은 것	Boiled	46	93.1	1.0	∅	0.6	5.2	-
	<b>콩 나 물</b>	<b>Soybean sprout</b>							
367	생 것	Raw	31	89.5	5.1	1.2	0.7	3.5	1.1
368	삶 은 것	Boiled	27	90.6	4.6	1.2	0.4	3.2	1.7
369	마 른 것	Dried	277	5.1	45.7	10.8	5.9	32.5	11.6
370	가루	Powder	284	5.5	45.4	11.6	5.8	31.7	10.5
371	<b>녹 색 콩 나 물</b>	<b>Green peas, sprout</b>	25	91.1	4.2	0.9	1.1	2.7	1.2
372	<b>콩 잎</b>	<b>Soybean, leaves</b>	77	69.9	6.6	0.3	2.2	21.0	4.6
	<b>털 머 위</b>	<b>Butterbur</b>							
373	잎	Leaves	44	84.4	1.9	0.6	1.4	11.7	2.0
374	줄 기	Cane	53	81.4	0.5	0.1	1.1	16.9	2.6
	<b>토 란 대</b>	<b>Taro, stalks</b>							
	생 것	Wet form							
375	- 생 것	- Raw	18	93.0	0.7	∅	0.9	5.4	0.8
376	- 삶 은 것	- Boiled	17	93.6	0.4	∅	0.7	5.3	0.9
	마 른 것	Dry form							
377	- 생 건	- Raw and dried	224	14.6	7.4	1.1	11.4	65.5	10.4
378	- 삶 은 것	- Boiled	15	94.0	0.5	0.1	0.5	4.9	1.4

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
17	187	0.1	(10)	(340)	39	(0)	(232)	0.03	0.01	0.3	57	0	농진청('88)	
27	28	0.2	7	210	3	0	15	0.03	0.05	0.2	37	0	Japan('00)	
36	66	1.3	6	240	0	0	0	0.11	0.10	0.7	5	-	농진청('05)	
38	60	1.1	3	102	0	0	0	0.09	0.06	0.6	0	-	농진청('05)	
354	631	8.8	42	1976	0	0	0	0.83	1.17	3.8	0	-	농진청('05)	
354	634	9.8	41	1838	0	0	0	0.75	1.32	3.8	0	-	농진청('05)	
10	46	0.6	5	138	2	0	9	0.09	0.16	0.5	17	0	농진청('97)	
33	120	1.6	-	-	6	(0)	(37)	0.12	0.16	3.9	16	0	농진청('89)	
54	32	3.0	427	257	811	0	4863	0.03	0.13	1.1	8	-	농진청('02)	
56	22	1.2	260	689	29	0	174	0.03	0.06	1.1	7	-	농진청('02)	
66	46	0.1	1	380	12	0	74	0.01	0.01	0.5	8	(20)	농진청('96)	
91	39	0.1	1	125	10	0	60	∅	∅	∅	0	0	농진청('96)	
1050	220	8.1	11	3676	5	0	27	0.10	0.21	3.0	0	0	농진청('96)	
270	19	1.3	2	240	∅	0	∅	∅	∅	∅	0	0	농진청('96)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06	<b>토 마 토</b>	<b>Tomato</b>							
	379 생 것	Raw	14	95.2	0.9	0.1	0.5	3.3	0.4
	380 삶 은 것	Boiled	16	94.4	0.7	0.2	0.8	3.9	0.5
	381 토 마 토 주 스	Tomato juice	13	95.2	0.8	0.1	0.8	3.1	0.4
	<b>토 마 토 케 칩</b> (16067번 참조)	<b>Tomato ketchup</b> (See No. 16067)							
	382 토 마 토 통 조 립	Tomato, canned	20	93.3	0.9	0.2	1.2	4.4	-
	383 토 마 토 페 이 스톱, 통 조 립	Tomato paste, canned	89	71.2	3.8	0.1	2.8	21.4	-
	384 토 마 토 퓨 레, 통 조 립	Tomato puree, canned	41	86.9	1.9	0.1	1.2	9.2	-
	385 방 울 토 마 토	Cherry tomato	16	94.6	0.9	0.1	0.5	3.9	0.6
	386 흑 토 마 토	Black tomato	17	93.7	0.8	0.1	0.6	4.8	0.8
387	<b>토 스 카 노</b> (잎 브로콜리)	<b>Toskano</b> (Leaf broccoli)	35	86.4	4.7	0.6	1.6	6.7	1.4
	<b>파</b>	<b>Welsh onion</b>							
388	대 파	Welsh onion	26	91.1	1.5	0.3	0.6	6.5	1.0
389	쪽 파	Wakegi	25	90.3	2.0	0.2	0.8	5.7	1.0
390	실 파	Young welsh onion	13	94.3	1.5	0.1	0.9	3.2	0.8
391	<b>파 드 득 나 물</b> (삼엽 채)	<b>Cryptotaenia japonica,</b> <b>Japanese honewort</b>	21	90.8	1.8	0.1	1.8	5.5	1.1
392	<b>파 슬 리</b>	<b>Parsley</b>	31	87.6	3.2	0.5	1.9	6.8	1.4

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
9	19	0.3	5	178	90	0	542	0.04	0.01	0.6	11	1	식약('96)	
3	28	0.9	9	323	159	-	954	0.08	0.03	0.4	7	-	농진청('02)	
10	16	0.8	63	156	40	0	237	0.03	0.02	0.7	5	0	식약('96)	
9	26	0.4	270	240	94	0	570	0.06	0.03	0.6	10	0	Japan('00)	
46	93	1.6	210	1100	170	0	1000	0.21	0.14	3.7	15	0	Japan('00)	
19	37.0	0.8	170	490	100	0	630	0.09	0.07	1.5	10	0	Japan('00)	
14	41	0.4	6	183	241	0	1448	0.06	0.03	0.9	21	1	식약('96)	
15	20	0.4	7	273	22	0	132	0.13	0.01	0.5	20	-	농진청('06)	
254	46	0.4	189	263	441	0	2647	0.22	0.38	0.8	118	-	농진청('05)	
81	35	1.0	1	186	129	0	775	0.06	0.09	0.6	21	19	식약('96)	
96	24	1.1	2	226	106	0	638	0.05	0.09	0.5	18	24	식약('96)	
75	39	0.8	2	271	120	0	720	0.05	0.08	0.4	24	13	식약('96)	
81	45	4.2	15	705	243	0	1458	0.05	0.06	0.5	68	0	농진청('99)	
206	60	1.5	35	680	490	0	2941	0.17	0.24	1.4	139	26	식약('96)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
06	<b>파 프 리 카</b> (착 색 단 고 추)	<b>Paprika</b>								
	<b>국 산</b>	<b>Domestic</b>								
	393 녹 색 과	Green paprika	11	95.5	1.0	0.1	0.4	3.0	0.9	
	394 적 색 과	Red paprika	26	91.8	1.5	0.8	0.5	5.4	1.0	
	395 주 황 색 과	Orange paprika	34	90.1	1.3	0.9	0.6	7.1	0.7	
	396 황 색 과	Yellow paprika	21	93.1	1.3	0.5	0.4	4.7	0.8	
	<b>외 산</b>	<b>Foreign</b>								
	397 적 색 과	Red paprika	21	93.5	1.2	0.6	0.4	4.3	0.7	
	398 주 황 색 과	Orange paprika	29	91.3	1.2	0.7	0.5	6.3	0.6	
399 황 색 과	Yellow paprika	20	93.1	1.1	0.2	0.4	5.2	0.8		
	<b>포 향 초</b> (06252번 참조)	<b>Pohangcho</b> (See No. 06252)								
	<b>풋 마 늘</b> (06126번 참조)	<b>Green garlic</b> (See No. 06126)								
	<b>미 숙 완 두 콩</b> (06083번 참조)	<b>Green peas, immature</b> (See No. 06083)								
	<b>피 망</b>	<b>Sweet pepper</b>								
400	녹 색 과	Green	17	94.0	0.7	0.2	0.4	4.7	1.0	
401	적 색 과	Red	24	91.7	1.3	0.3	0.5	6.2	1.1	
	<b>향 채 (고 수)</b> (06028번 참조)	<b>Coriander</b> (See No. 06028)								
	<b>호 박</b>	<b>Squash or pumpkin</b>								
	<b>국 수 호 박</b>	<b>Spaghetti squash, Cucurbite pepo L.</b>								
402	생 것	Raw	7	96.4	0.8	∅	0.9	1.9	0.6	



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
12	19	1.3	6	255	31	0	185	0.06	0.01	0.2	162	0	농진청('99)	
3	29	1.0	8	157	509	-	3052	0.05	0.12	1.2	119	-	농진청('02)	
3	35	1.0	11	166	653	-	3918	0.05	0.05	1.0	131	-	농진청('02)	
5	32	1.1	5	187	59	-	356	0.04	0.04	1.0	108	-	농진청('02)	
5	33	0.5	14	159	333	0	1997	0.03	0.05	1.0	108	-	농진청('02)	
3	27	0.6	12	134	441	0	2644	0.06	0.03	1.0	111	-	농진청('02)	
4	26	0.6	10	110	5	0	30	0.04	0.03	1.0	104	-	농진청('02)	
10	22	0.5	3	210	64	0	383	0.03	0.07	0.7	53	14	식약('96)	
8	24	0.7	3	218	389	0	2336	0.06	0.09	1.1	191	13	식약('96)	
18	24	0.4	3	123	111	0	663	0.05	0.02	0.4	12	0	농진청('97)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
06 403	삶은 것	Boiled	7	97.1	0.2	∅	0.2	2.5	0.6
	<b>늪은 호박</b>	<b>Pumpkin, mature</b>							
404	- 생 것	- Raw	27	91.0	0.9	0.1	0.5	7.5	0.8
405	- 호박 고지 (오가리)	- Sliced, dried	260	15.3	11.8	1.4	5.9	65.6	4.1
406	- 삶은 것	- Boiled	25	90.3	1.7	0.1	1.0	6.9	1.2
	<b>애호박</b>	<b>Young pumpkin</b>							
407	- 생 것	- Raw	24	91.9	1.4	0.1	0.7	5.9	0.4
408	- 삶은 것	- Boiled	22	92.5	1.3	0	0.5	5.7	0.4
409	- 애호박 고지	- Sliced, dried	260	11.5	14.8	0.7	7.2	65.8	4.8
	<b>서양호박</b>	<b>Zucchini squash</b>							
410	- 생 것	- Raw	30	90.8	1.2	0.1	0.5	7.7	0.3
411	- 삶은 것	- Boiled	28	91.2	1.1	0.1	0.4	7.2	0.4
	<b>단호박</b>	<b>Sweet pumpkin</b>							
412	- 생 것	- Raw	66	79.0	1.7	0.2	1.1	18.0	1.1
413	- 삶은 것	- Boiled	25	90.3	1.7	0.1	1.0	6.9	1.2
	<b>호박잎</b>	<b>Pumpkin, young leaves</b>							
414	생 것	Raw	26	88.8	5.0	0.2	1.4	4.6	1.2
415	삶은 것	Boiled	29	88.2	4.3	0.2	1.7	5.6	1.0
416	찜 것	Steamed	27	88.5	5.4	0.2	1.4	4.5	1.2
417	<b>호박나물 (산채)</b>	<b>Hobaknamul, wild vegetables</b>	30	87.3	3.0	0.4	2.1	7.2	1.8

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Ribo- flavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베 타 카로틴 β-Carotene μg							
13	0	0.2	3	152	32	0	189	0.04	0.01	0.3	10	0	농진청('97)	
28	30	0.8	1	334	119	0	712	0.07	0.08	1.5	15	17	농진청('96)	
215	113	4.3	(18)	(2254)	49	0	296	0.20	0.26	4.3	0	0	농진청('86)	
7	32	0.3	0	494	1180	-	7077	0.02	0.02	0.2	15	-	농진청('02)	
13	44	0.4	1	293	25	0	149	0.11	0.08	0.6	8	0	농진청('01)	
11	31	0.1	1	166	26	0	156	0.02	0.06	0.6	5	0	농진청('01)	
165	354	4.0	12	3105	231	0	1386	0.23	0.19	6.0	26	0	식약('96)	
61	24	2.4	6	201	140	0	840	0.06	0.08	0.8	40	0	농진청('96)	
70	27	2.8	3	136	122	0	729	0.05	0.08	0.7	33	0	농진청('96)	
4	37	0.4	1	507	670	-	4018	0.03	0.04	0.3	21	-	농진청('02)	
7	32	0.3	0	494	1180	-	7077	0.02	0.02	0.2	15	-	농진청('02)	
180	80	1.9	3	273	387	0	2322	0.21	0.18	1.0	50	0	농진청('97)	
128	83	1.7	2	200	269	0	1616	0.09	0.06	0.6	37	0	농진청('97)	
91	109	8.1	7	457	588	0	3528	0.05	0.10	0.8	16	0	농진청('00)	
149	70	9.2	(34)	(2976)	390	(0)	(2342)	0.05	0.15	2.0	36	0	국('86)	

## VI. 채 소 류 (VEGETABLES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
06	홍 무 (0212번 참조)	Red beet (See No. 06212)							
418	홍 치 나 물, 마 른 것, (산 채)	Hongchinamul, wild vegetables, dried	238	8.2	19.9	3.3	10.5	58.1	12.7
419	홍 화 잎	Safflower leaves	36	85.7	3.9	0.4	1.9	9.0	2.0
420	홍 잎 나 물 생 것	<i>Euonymus alatus</i> , leaves Raw	48	81.9	7.5	0.8	1.2	8.6	2.1
421	삶 은 것	Boiled	28	39.4	4.8	1.0	0.5	4.2	2.0
422	휴 잎	Furiformis leaves	30	93.0	1.4	2.9	1.8	1.4	0.8

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
62	100	2.2	-	-	33	(0)	(199)	0.01	0.01	0.8	2	0	농진청('87)	
244	40	1.4	5	566	57	0	340	0.24	0.26	1.1	62	-	농진청('06)	
187	124	2.1	(13)	(389)	796	(0)	(4775)	0.14	0.20	2.6	64	0	국('86)	
112	66	1.5	(7)	(87)	737	(0)	(4421)	0.03	0.04	2.2	0	0	국('86)	
20	151	0.9	-	-	1250	(0)	(7500)	0.01	0.12	-	4	-	한영('74)	



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute

## VII. 버섯류 (MUSHROOMS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## VII. 버섯 류 (MUSHROOMS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
07	001	<b>검은비늘버섯</b> 생 것	<i>Pholiota adiposa</i> Raw	19	93.2	1.8	0.1	0.4	4.5	0.7
	002	마 른 것	Dried	271	10.6	20.1	2.7	4.5	62.1	5.9
		<b>느 타 리 버섯</b>	<b>Oyster mushroom</b>							
	003	생 것	Raw	25	90.9	2.6	0.1	0.6	5.8	0.9
	004	삶 은 것	Boiled	41	84.1	4.8	0.1	0.6	10.4	2.5
	005	<b>만 가 닥 버섯</b> 생 것	<i>Lyophyllum ulmarium, raw</i>	36	87.8	2.3	0.1	0.9	8.9	0.6
		<b>목 이 버섯</b>	<b>Ear mushroom</b>							
	006	마 른 것	Dried	248	14.8	10.0	0.3	3.5	71.4	8.3
	007	삶 은 것	Boiled	13	93.8	0.6	0.2	0.2	5.2	-
	008	<b>밤 생 버섯</b>	<i>Hypholoma sublateritum, raw</i>	19	91.7	2.9	0.9	1.0	3.5	2.3
		<b>버들송이버섯</b>	<i>Agrocybe aegerita</i>							
	009	생 것	Raw	27	88.4	4.2	0.1	0.9	5.5	1.1
		마 른 것	Dried							
	010	- 갓	- Cap	289	3.9	23.3	4.7	6.5	61.6	7.4
	011	- 줄	- Stem	280	7.6	14.3	2.7	4.3	71.1	7.9
		<b>뽕 나무 버섯</b>	<b>Mulberry tree mushroom</b>							
		자 연 산, 마 른 것	Wild, dried							
	012	- 갓	- Cap	300	3.3	27.7	6.9	7.7	54.4	5.6
	013	- 줄	- Stem	259	3.3	15.8	0.9	7.8	72.2	11.8



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
2	64	1.0	3	215	1	0	8	0.17	0.21	1.0	5	-	농진청('06)	
20	213	6.9	-	-	0	(0)	(0)	0.57	1.83	12.5	0	0	농진청('88)	
1	54	0.5	3	260	1	0	5	0.21	0.11	0.9	3	-	농진청('06)	
3	102	4.5	3	274	1	0	3	0.14	0.08	0.8	1	0	농진청('06)	
2	110	1.9	-	-	0	0	0	0.17	0.52	4.3	0	0	농진청('90)	
173	228	41.1	51	861	0	-	0	0.09	1.08	0.6	0	-	농진청('02)	
25	10	0.7	9	37	0	0	0	0.01	0.06	∅	0	0	Japan('00)	
41	40	5.6	-	-	0	(0)	(0)	0.40	0.06	38.4	2	0	국('77)	
2	14	0.9	7	435	0	0	0	0.22	0.74	5.0	17	0	농진청('00)	
6	251	5.2	-	-	0	(0)	(0)	0.43	1.47	20.3	0	0	농진청('88)	
17	231	4.6	-	-	0	(0)	(0)	0.36	1.25	16.9	0	0	농진청('88)	
7	264	1.6	5	236	0	0	0	0.40	1.47	18.2	0	0	농진청('92)	
11	226	2.4	4	292	0	0	0	0.28	1.27	5.7	0	0	농진청('92)	

## VII. 버섯 류 (MUSHROOMS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
07	인공재배, 큰버섯	Cultivated, dried							
	014 - 갓	- Cap	287	2.8	24.4	5.7	8.5	58.6	8.3
015	- 줄기	- Stem	269	4.4	12.8	0.6	5.6	76.6	10.5
016	석이버섯	Manna lichen, dried	279	15.1	4.4	1.8	1.3	77.4	6.6
017	상항버섯	<i>Phellinus linteus</i> , dried	202	9.6	5.5	0.2	1.0	83.7	31.3
018	송이버섯	Pine mushroom, <i>Tricholoma matsutake</i>							
	생갓	Raw	36	87.3	2.7	0.3	0.9	8.8	1.2
019	통조림	Canned	19	92.5	1.2	0.1	0.5	5.7	1.4
020	큰느타리버섯	<i>Pleurotus eryngii</i>	35	87.8	2.5	0.1	0.7	8.9	0.9
021	싸리버섯	<i>Clavaria botrytis</i>							
	생갓	Raw	27	90.1	2.8	0.6	0.8	5.7	1.4
022	마른갓	Dried	278	10.3	19.9	4.8	6.1	58.9	6.0
023	애느타리버섯	<i>Pleurotus ostreatus</i> , raw	21	91.4	4.2	0.1	0.8	3.5	1.0
024	아위버섯	<i>Pleurotus ferulea</i> , raw	47	83.2	2.5	0.4	0.3	13.6	3.0
025	양송이버섯	<i>Agaricus bisporus</i>							
	생갓	Raw	23	90.8	3.5	0.1	0.8	4.8	1.0
026	통조림	Canned	23	91.8	3.1	0.1	0.3	4.7	1.1
027	가루	Powder	247	9.2	24.6	2.7	9.9	53.6	7.5

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
7	258	1.3	5	242	0	0	0	0.34	1.35	13.4	0	0	농진청('92)	
12	225	1.5	3	242	0	0	0	0.26	1.13	7.0	0	0	농진청('92)	
78	57	54.6	41	90	0	0	0	0.10	0.01	1.6	0	0	식약('96)	
35	94	4.6	13	463	0	0	0	0.27	2.68	5.2	0	0	농진청('01)	
2	34	3.3	2	404	0	0	0	0.15	0.48	4.7	0	0	농진청('93)	
12	25	2.6	(2)	(75)	0	(0)	(0)	0.04	0.27	2.0	0	0	보전('74)	
0	45	0.4	8	289	0	0	0	0.12	0.22	2.3	3	0	농진청('01)	
41	44	6.2	-	-	0	(0)	(0)	0.09	0.43	46.3	3	0	국('88)	
18	276	22.9	57	2737	0	0	0	0.76	1.18	29.4	0	0	식약('96)	
3	84	1.0	7	262	0	0	0	0.09	0.29	1.3	∅	0	농진청('93)	
2	151	0.5	4	399	0	-	0	0.05	0.11	-	3	-	식품과학('04)	
7	102	1.5	8	535	0	0	0	0.07	0.53	4.0	0	0	농진청('93)	
1	32	1.4	43	1	0	0	0	0.02	0.08	0.3	0	0	농진청('01)	
17	1151	39.0	58	4707	0	0	0	0.95	3.39	4.6	0	-	농진청('05)	

## VII. 버섯 류 (MUSHROOMS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
07 028	영지버섯, 마른것	<i>Ganoderma lucidum, dried</i>	133	11.9	10.9	0.8	1.1	75.3	47.2
029	울무느타리버섯, 생것	<i>Yulmu Oyster mushroom, raw</i>	32	89.0	3.6	0.3	0.7	6.4	0.6
030	잎새버섯, 생것	<i>Grifola frondosa, raw</i>	30	88.2	3.6	0.5	1.1	6.6	2.0
031	жат버섯, 마른것	<i>Lentinus lepideus, dried</i>	298	8.0	11.5	3.1	4.0	73.4	3.9
	참타리버섯	<i>Chamtari, Oyster mushroom</i>							
032	생것	Raw	21	91.4	2.6	0	0.7	5.3	1.3
033	삶은것	Boiled	24	89.5	3.9	0	0.5	6.1	2.0
	큰느타리버섯	<i>Pleurotus eryngii</i>							
034	생것	Raw	35	87.8	2.5	0.1	0.7	8.9	0.9
035	데친것	Blanched	32	88.9	2.5	0	0.6	8.0	0.8
036	가루	Powder	244	7.1	37.7	1.1	7.2	46.9	7.7
037	큰양송이버섯, 생것	<i>Agaricus crimini, raw</i>	25	90.0	4.0	∅	1.1	4.9	0.7
	팽이버섯	<i>Winter mushroom, Flammulina velutipes</i>							
038	생것	Raw	29	89.8	2.7	0.3	0.8	6.4	0.9
039	데친것	Blanched	24	91.2	2.5	0.1	0.4	5.8	1.0
040	야생	Wild	29	91.2	1.4	0.7	0.6	6.1	0.6

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
77	108	25.1	15	1037	0	0	0	0.47	3.10	3.2	0	0	농진청('97)	
0	118	1.3	3	361	0	0	0	0.14	0.22	0.6	0	-	농진청('04)	
1	113	2.3	-	-	0	(0)	(0)	0.21	0.49	4.0	0	0	농진청('90)	
32	235	6.7	-	-	0	(0)	(0)	0.46	1.69	11.6	0	0	농진청('88)	
3	68	0.9	5	245	0	0	0	0.20	0.21	0.6	4	-	농진청('06)	
3	86	1.0	7	202	1	0	3	0.15	0.16	0.5	3	-	농진청('06)	
0	45	0.4	8	289	0	0	0	0.12	0.22	2.3	3	0	농진청('01)	
1	29	0.4	8	220	0	0	0	0.04	0.21	2.0	0	0	농진청('01)	
5	364	3.6	66	2944	0	0	0	0.96	2.82	15.8	0	0	농진청('01)	
1	119	0.7	5	333	0	0	0	0.10	0.57	4.8	∅	0	농진청('00)	
2	89	1.2	9	368	0	0	0	0.24	0.34	5.2	12	20	농진청('00)	
5	46	1.1	60	68	0	0	0	0.09	0.07	5.4	∅	0	농진청('93)	
1	75	1.8	1	405	0	0	0	0.15	0.10	1.5	0	-	농진청('05)	

## VII. 버섯 류 (MUSHROOMS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
07	<b>표고버섯</b>	<b>Oak mushroom, <i>Lentinus edodes</i></b>							
041	리기다소나무, 마른것	Pitch pine mushroom, dried	261	11.6	17.3	1.7	4.8	64.6	6.7
042	물갸나무, 마른것	Alder mushroom, dried	277	11.0	14.2	2.7	2.8	69.0	6.5
043	신갈나무, 마른것	Mongolian oak mushroom, dried	277	8.9	17.1	2.5	3.7	67.8	7.0
	참나무	Oak mushroom							
	- 생	- Wet form							
044	(생)	(Raw)	27	90.8	2.0	0.3	0.8	6.1	0.7
045	(삶은)	(Boiled)	26	90.5	2.4	0.2	0.6	6.3	1.0
	- 마른	- Dry form							
046	(생)	(Raw and dried)	272	10.6	18.1	3.1	4.5	63.7	6.7
047	(삶은)	(Boiled)	55	82.4	3.0	0.7	0.9	13.0	1.2
048	가루	Powder	256	6.5	14.8	1.1	3.8	73.8	13.9
	• 동고	• Donggo							
049	- 갓	- Cap	295	6.7	16.5	2.1	4.1	70.6	3.2
050	- 대	- Stem	280	6.3	11.0	1.8	2.4	78.5	10.6
	• 향신	• Hyangsin							
051	- 갓	- Cap	298	6.3	16.4	2.5	4.0	70.8	3.5
052	- 대	- Stem	276	4.8	10.8	1.8	2.5	80.1	13.2

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
20	206	3.6	-	-	0	(0)	(0)	0.66	1.61	7.7	0	0	농진청('85)	
16	352	7.4	-	-	0	(0)	(0)	0.62	1.05	6.4	0	0	농진청('85)	
16	343	6.9	-	-	0	(0)	(0)	0.70	1.56	9.8	0	0	농진청('85)	
6	28	0.6	5	180	0	0	0	0.08	0.23	4.0	0	0	농진청('96)	
7	25	0.6	5	143	0	0	0	0.08	0.21	3.0	0	0	농진청('96)	
19	268	3.3	25	2140	0	0	0	0.48	1.57	19.0	0	0	농진청('96)	
5	34	0.6	6	246	0	0	0	0.06	0.27	2.0	0	0	농진청('96)	
5	267	12.4	49	1219	0	0	0	0.27	1.14	4.2	19	0	농진청('03)	
3	278	5.6	14	1634	0	0	0	0.58	1.14	9.9	0	0	농진청('03)	
7	161	6.8	12	1003	0	0	0	0.72	0.64	9.7	0	0	농진청('03)	
3	304	5.3	9	1611	0	0	0	0.73	1.32	9.1	0	0	농진청('03)	
5	162	5.1	9	1005	0	0	0	0.59	1.28	8.0	0	0	농진청('03)	



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute



## Ⅷ. 과 일 류 (FRUITS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## VIII. 과 일 류 (FRUITS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
08	<b>감</b>	<b>Persimmon</b>							
	001 단 감	Hard	83	72.3	0.9	0	3.8	23.0	0.9
	002 단 감	Hard persimmon jam	213	42.8	0.3	0.1	1.1	55.7	1.2
	연	Soft							
	003 - 생	- Raw	56	83.8	0.5	0.1	0.5	15.1	0.3
	004 •갭 주 백 목	• Gapjubaekmuk	63	81.9	0.6	0.3	0.4	16.8	0.6
	005 - 얼 린 것 (아 이 스 감)	- Frozen	54	84.4	0.2	0.2	0.4	14.8	0.5
	006 감 말 랭 이	Dried persimmon cubes	242	29.2	2.0	0.1	2.2	66.5	1.4
	007 꽃 감	Dried	237	30.1	2.2	0.2	1.5	66.0	2.8
	008 침 지	Astringency removed, raw	63	82.2	0.5	0.1	0.3	16.9	-
009 감 조 청	Persimmon, thick starch syrups	193	48.0	3.0	0.1	1.9	47.0	0	
010 감 주 스	Persimmon juice, native	40	88.6	0.1	0.1	0.2	11.0	0.2	
	<b>건 포 도</b> (08160번 참조)	<b>Raisin</b> (See No. 08160)							
	<b>감 귤 류</b>	<b>Citrus fruit</b>							
	밀 생 감, 것	<i>Satsuma mandarin,</i> raw							
011 - 조 생	- Early ripening	38	89.0	0.7	0.1	0.3	9.9	0.1	
012 - 보 통 (임 온 주)	- Normal ripening	42	87.8	1.0	0.1	0.3	10.8	0.2	
	<b>과 일 주 스</b>	<b>Juice</b>							
013 - 천 연 과 즙	- Raw	39	89.1	0.2	0.1	0.2	10.4	0	
014 - 무 가 당 주 스	- Unsweetened	46	87.0	0.6	0.2	0.2	12.0	0.4	
015 - 농 축 과 즙	- Concentrated	207	42.0	4.1	1.3	1.9	51.2	0.5	
016 통 무 조 가 림, 당	Canned, unsweetened	64	82.0	1.2	0.2	0.4	16.2	0.1	
017 통 무 조 가 잼	Jam	298	22.7	1.0	0	0.1	76.2	0.1	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베 타 카로틴 β-Carotene μg							
6	34	3.9	13	379	474	0	2845	0.06	0.14	0.6	13	-	농진청('04)	
5	6	0.7	13	123	0	-	∅	0.04	0.27	1.5	10	-	농진청('02)	
15	11	0.3	5	140	16	(0)	(97)	0.03	0.02	0.2	20	2	농진청('87)	
11	13	∅	11	175	∅	0	∅	0.10	0.04	0.4	22	0	농진청('99)	
10	15	∅	5	213	100	0	602	0.02	0.02	0.5	9	0	농진청('99)	
20	62	0.8	4	635	482	0	2891	0.08	0.33	0.7	7	0	농진청('06)	
28	65	1.3	5	736	31	0	187	0.02	0.01	0.8	4	11	식약('96)	
7	16	0.1	1	200	50	0	300	0.02	0.02	0.3	55	15	Japan('00)	
97	312	12.9	12	1058	1	0	9	0.38	0.79	1.8	44	0	농진청('96)	
8	9	∅	6	87	21	0	128	0.01	0.01	0.3	1	0	농진청('99)	
13	11	∅	11	173	1	0	5	0.13	0.04	0.4	44	18	농진청('99)	
9	18	0.6	15	120	142	0	849	0.07	0.15	0.7	48	-	농진청('03)	
4	8	0	13	38	0	-	∅	0.03	0.06	0.5	46	0	농진청('03)	
11	8	0.2	(12)	(34)	18	(0)	(108)	0.09	0.03	1.7	25	0	국('88)	
51	86	(0.4)	(5)	(750)	96	(0)	(576)	0.39	0.12	1.7	229	0	보건('74)	
10	7	0.7	(3)	(114)	20	(0)	(120)	0.07	0.02	0.1	18	0	국('88)	
17	2	0.7	-	-	18	(0)	(109)	0.02	0.03	0.4	1	0	국('80)	

## VIII. 과 일 류 (FRUITS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
08 018	한 라 봉 (부 지 화)	<b>Hallabong</b>	50	85.4	1.2	0.1	0.4	12.9	0.4
019	구 아 바 생 것	<b>Guava</b> Raw	38	88.9	0.6	0.1	0.5	9.9	-
020	과 일 주 스 - 과 즙 음 료 ( 과 즙 1 0 % )	<b>Fruit juice</b> - Fruit drink, 10% fruit juice	51	87.4	0.1	0.1	0.1	12.3	-
021	- 넥 타 ( 과 육 2 0 % )	- Nectar, 20% fruit flesh	51	87.4	0.1	0.1	0.1	12.3	-
022	그 레 이 프 후 르 츠 (자 멩) 생 것	<b>Grapefruit</b> Raw	30	91.4	0.7	0.1	0.2	7.6	0.2
023	과 일 주 스 - 천 연 과 즙	<b>Juice</b> - Raw	40	88.7	0.6	0.1	0.3	10.3	-
024	- 과 즙 음 료 ( 과 즙 2 0 % )	- Fruit juice drink, 20% fruit	30	90.1	0.1	∅	0.1	9.7	-
025	- 과 즙 음 료 ( 과 즙 5 0 % )	- Fruit juice drink, 50% fruit	46	88.4	0.3	∅	0.2	11.1	-
026	캔 주 스 가 당	<b>Canned, juice</b> Sweetened	46	87.4	0.6	0.1	0.8	11.1	-
027	무 가 당	Unsweetened	38	90.1	0.5	0.1	0.3	9.0	-
028	금 귤 생 것	<b>Kumquat</b> Raw, whole	78	77.1	1.1	0.1	0.5	21.2	0.9
029	- 과 육	- Flesh	48	86.7	0.4	0.5	0.5	11.9	1.5
030	- 과 피	- Peel	91	75.1	0.5	1.0	0.9	22.5	3.0
031	다 래	<b>Actinidia arguta</b>	67	80.5	1.1	1.0	0.8	16.6	1.3

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
5	24	0.5	13	114	149	0	891	0.07	0.14	0.6	58	-	농진청('03)	
8	16	0.1	3	240	100	0	600	0.03	0.04	0.8	220	30	Japan('00)	
3	2	0.1	7	28	2	0	10	0	0	0.1	9	0	Japan('00)	
3	3	0.2	4	49	4	0	24	0	0.01	0.1	19	0	Japan('00)	
25	20	0.5	1	144	∅	0	∅	0.07	0.03	0.3	35	32	농진청('96)	
9	12	0.1	1	180	0	0	0	0.04	0.01	0.2	38	0	Japan('00)	
3	3	0.1	2	34	0	0	0	0	0	∅	8	0	Japan('00)	
7	6	0.1	4	90	0	0	0	0.02	∅	0.1	19	0	Japan('00)	
8	11	0.4	2	162	-	0	-	0.04	0.02	0.3	27	0	USDA('06)	
7	11	0.2	1	153	-	0	-	0.04	0.02	0.2	29	0	USDA('06)	
29	22	0.3	16	139	238	0	1429	0.09	0.13	0.8	44	-	농진청('03)	
75	14	0.3	2	160	∅	0	∅	0.09	0.06	0.5	30	0	Japan('97)	
130	14	0.4	2	290	8	0	46	0.09	0.04	0.5	70	0	Japan('97)	
22	34	0.2	2	401	0	-	0	0.09	0.04	0.6	37	-	농진청('04)	

## VIII. 과 일 류 (FRUITS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
08	032	<b>대 추</b> 생 것	<b>Jujube</b> Raw, ripe	94	73.6	2.2	0.1	1.3	22.8	0.7
	033	마 른 것	Dried	289	17.2	5.0	2.0	2.1	73.7	2.7
	034	<b>대 추 야 자,</b> <b>마 른 것</b>	<b>Date, dried</b>	266	24.8	2.2	0.2	1.5	71.3	-
	035	<b>두 리 안</b>	<b>Durian</b>	133	66.4	2.3	3.3	0.9	27.0	-
		<b>딸 기</b> 생 것	<b>Strawberry</b> Raw							
	036	- 개 량 중	- Improved	35	89.7	0.8	0.2	0.4	8.9	0.5
	037	- 재 래 중	- Native	26	91.5	0.8	0.1	0.4	7.2	1.0
	038	잼	Jam	243	36.4	0.4	0.1	0.2	62.9	0.5
		<b>라 임</b> 생 것	<b>Lime</b> Raw	30	88.3	0.7	0.2	0.3	10.0	-
	040	천 연 과 즙	Raw juice	25	90.8	0.4	0.1	0.3	8.4	-
	041	캔 주 스	Canned, juice	21	92.5	0.3	0.2	0.3	6.7	-
		<b>레 몬</b> 생 것	<b>Lemon</b> Raw	31	90.4	1.4	0.8	0.4	7.0	0.6
	043	과 즙	Juice	26	90.5	0.4	0.2	0.3	8.6	-
		<b>롱 간 스</b> 생 것	<b>Longans</b> Raw	60	82.8	1.3	0.1	0.7	15.0	-
	045	냉 동 품	Frozen	69	80.6	0.6	0.1	0.2	18.5	0.2
	046	마 른 것	Dried	286	17.6	4.9	0.4	3.1	74.0	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
28	45	1.2	1	357	2	0	13	0.04	0.05	0.6	62	6	농진청('96)	
18	116	1.8	8	952	1	0	5	0.13	0.06	1.1	8	13	식약('96)	
71	58	0.8	∅	550	27	0	160	0.07	0.04	1.8	0	5	Japan('00)	
5	36	0.3	∅	510	6	0	36	0.33	0.2	1.4	31	15	Japan('00)	
7	30	0.4	13	167	-	(0)	∅	0.03	0.17	0.5	71	-	농진청('03)	
13	27	0.4	2	156	2	0	12	0.02	0.02	0.3	82	2	식약('96)	
7	12	0.2	3	53	0	0	0	0.01	0.01	0.1	17	0	식약('96)	
33	18	0.6	2	102	-	0	-	0.03	0.02	0.2	29	16	USDA('06)	
14	14	0.1	2	117	-	0	-	0.03	0.02	0.1	30	0	USDA('06)	
12	10	0.2	16	75	-	0	-	0.03	0	0.2	6	0	USDA('06)	
55	15	0.4	(4)	(120)	0	0	0	0.05	0.02	0.7	70	38	농진청('90)	
7	9	0.1	2	100	1	0	6	0.04	0.02	0.1	50	0	Japan('00)	
1	21	0.1	0	266	-	-	-	0.03	0.14	0.3	84	47	USDA('06)	
21	11	0.4	3	85	0	0	0	0	0.03	0.1	15	50	Japan('82)	
45	196	5.4	48	658	-	0	-	0.04	0.50	1.0	28	64	USDA('06)	

## VIII. 과 일 류 (FRUITS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
08 047	리 치	<b>Lychee</b>	63	82.1	1.0	0.1	0.4	16.4	-
048	망 고	<b>Mango</b>	64	82.0	0.6	0.1	0.4	16.9	-
049	매 실	<b>Japanese apricot</b>							
	생 것	Raw	29	90.5	0.7	0.2	0.5	8.1	1.1
050	농 축 액	Concentrated juice	115	68.2	0.6	0.4	0.3	30.5	0
051	매 실 절 임, 건	Umebosi, salted and dried	33	65.1	0.9	0.2	23.3	10.5	-
	머 루	<b>Wild grape</b>							
	생 것	Raw							
052	- 재 래	- Native	69	80.5	1.0	0.6	1.0	16.9	3.5
053	- 개 량	- Improved	59	80.4	0.8	0.3	2.6	15.9	1.0
054	과 육	<b>Flesh</b>	44	86.4	0.6	0.1	1.4	11.5	0
055	과 피	<b>Peel</b>	81	74.3	1.1	0.5	3.8	20.3	1.0
056	천 연 과즙	Raw juice	81	77.3	0.3	0.2	0.4	21.8	0.1
	멜 론	<b>Melon, Cucumis melo</b>							
057	머 스 크	Musk	38	88.2	1.4	0.1	0.8	9.5	0.4
058	화 이 트	White	36	89.1	0.7	0.1	0.5	9.6	0.4
059	모 과	<b>Chinese quince</b>	61	78.3	0.7	0.4	0.6	20.0	4.6
	무 화 과	<b>Fig</b>							
060	생 과	Raw	54	84.6	0.6	0.1	0.4	14.3	-
061	마 른 것	Dried	257	22.4	3.2	1.0	2.8	70.0	4.0
062	통 조 립	Canned	81	79.7	0.5	0.1	0.3	19.4	-



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
2	22	0.2	∅	170	0	0	0	0.02	0.06	1	36	30	Japan('00)	
15	12	0.2	1	170	100	0	610	0.04	0.06	0.7	20	35	Japan('00)	
7	19	0.6	4	230	21	0	123	0.03	0.02	0.4	6	23	식약('96)	
6	8	1.4	9	405	2	0	9	0.07	0.15	0.2	12	0	농진청('97)	
65	21	1.0	8700	440	14	0	83	0.02	0.01	0.4	0	20	Japan('00)	
73	10	1.7	-	-	0	(0)	(0)	0.05	0.03	0.5	8	23	보전('74)	
5	38	0.4	-	-	-	-	-	0.09	0.03	1.0	14	(23)	농진청('84)	
8	26	0.3	-	-	-	-	-	0.06	0.03	-	11	0	농진청('84)	
1	50	0.5	-	-	-	-	-	0.12	0.03	1.0	16	0	농진청('84)	
4	63	0.6	-	-	-	-	-	0.01	0.01	0.3	7	0	농진청('87)	
7	43	0.5	13	374	3	0	18	0.08	0.03	0.8	22	48	식약('96)	
3	21	0.5	10	290	0	0	0	0.03	0.01	0.4	15	22	식약('96)	
21	18	0.5	2	247	1	0	6	0.02	0.01	0.3	81	9	식약('96)	
26	16	0.3	2	170	3	0	18	0.03	0.03	0.2	2	15	Japan('00)	
171	69	2.0	44	803	4	0	25	0.12	0.05	1.0	2	0	식약('96)	
30	13	0.1	8	110	0	0	∅	0.02	0.02	0.1	0	0	Japan('00)	

## VIII. 과 일 류 (FRUITS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
08	063	<b>바 나 나</b> 생 것	<b>Banana</b> Raw	80	76.9	1.2	0.2	0.6	21.1	0.2
	064	마 른 것	Dried	483	4.9	1.7	31.0	1.2	61.2	0.8
		<b>배</b>	<b>Pear</b>							
		생 것	Raw							
	- 국 내	산	- Domestic							
	065	• 신	• Singo	39	88.4	0.3	0.1	0.3	10.9	0.6
	066	• 장	• Jangsimrang	33	90.4	0.4	0.3	0.4	8.6	0.5
	067	- 중 국	- Chinese	47	86.8	0.2	0.1	0.2	12.7	-
	068	과	Juice	56	85.9	0.3	0.5	0.3	13.0	0
	069	넝	Nectar	47	86.9	0.7	0.1	0.1	12.2	0.1
		통 조	Canned							
	070	- 일 본	- Japanese	78	80.5	0.1	0.1	0.2	19.1	-
	071	- 서 양	- European	85	78.8	0.2	0.1	0.2	20.7	-
		<b>버</b>	<b>Cherry</b>							
		생 것	Raw							
	072	- 국 내	- Domestic	60	82.9	1.2	0.3	0.6	15.0	0.2
	073	- 미 국	- U.S.A.	66	81.1	1.2	0.1	0.5	17.1	-
	074	- 일 본	- Japanese	60	83.1	1.0	0.2	0.5	15.2	-
	075	통 조	Canned	74	81.5	0.6	0.1	0.2	17.6	-
		<b>복</b>	<b>Peach</b>							
		생 것	Raw							
	076	- 미 숙	- Immaturity	43	87	1.8	0.7	0.5	10.0	1.5
	077	- 백	- White	34	89.9	0.9	0.2	0.3	8.7	0.5
	078	- 천	- Chundo	33	90.0	1.2	0.2	0.4	8.2	0.6
	079	- 황	- Yellow	26	92.2	0.9	0.2	0.4	6.3	0.5

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
4	18	0.7	(2)	(380)	2	0	9	0.03	0.06	1.0	10	36	농진청('90)	
8	67	0.5	2	506	104	55	291	0.04	0.02	1.1	0	0	식약('96)	
2	11	0.2	3	171	0	0	0	0.02	0.01	0.1	4	17	식약('96)	
5	12	0.3	(4)	(111)	0	(0)	(0)	0.02	0.01	0.3	4	22	국('87)	
2	8	0.1	1	140	0	0	0	0.02	0.01	0.2	6	20	Japan('00)	
6	22	0.9	35	82	0	0	0	0.06	0.03	0.3	0	0	농진청('96)	
3	0	1.2	-	-	0	(0)	(0)	0.03	0.02	0.1	1	0	국('77)	
3	6	0.2	4	75	0	0	0	∅	0	0.1	0	0	Japan('00)	
4	5	0.1	1	55	0	∅	0	0.01	0.02	0.3	∅	0	Japan('00)	
18	28	0.6	2	244	4	0	26	0.03	0.02	0.2	8	10	식약('96)	
15	23	0.3	1	260	4	(0)	23	0.03	0.03	0.2	9	9	Japan('00)	
13	17	0.3	1	210	16	0	98	0.03	0.03	0.2	10	10	Japan('00)	
10	100	0.4	3	100	7	(0)	41	0.01	0.01	0.4	7	15	Japan('00)	
8	42	0.6	3	217	0	-	∅	0.08	0.23	1.2	9	-	농진청('02)	
3	17	0.5	2	133	2	0	10	0.02	0.01	0.4	7	15	식약('96)	
6	20	0.5	2	189	2	0	12	0.02	0.02	0.5	6	9	식약('96)	
3	21	0.2	2	139	20	0	120	0.01	0.01	0.6	4	14	식약('96)	

## VIII. 과 일 류 (FRUITS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
08 080	넥타	Nectar	40	88.7	0.1	0.1	0.1	11.0	0.1
081	당 절임	Preserved with sugar	275	21.5	2.6	0.1	0.8	75.0	1.3
082	잼	Jam	234	38.8	0.5	0.1	0.2	60.4	0.7
	통조림	Canned							
083	- 백도	- White	71	80.0	0.2	0.1	0.2	19.5	0.3
084	- 황도	- Yellow	59	83.1	0.3	0.1	0.2	16.3	0.3
	블루베리	Blueberry							
085	생것	Raw	52	84.6	0.7	0.4	0.2	14.1	1.3
086	잼	Jam	181	55.1	0.7	0.3	0.1	43.8	-
087	통조림	Canned	87	76.8	0.7	0.3	0.2	22.1	0.9
	비파	Loguat							
088	생것	Raw	44	88.1	0.4	1.0	0.4	10.1	0.5
089	통조림	Canned	81	79.6	0.3	0.1	0.2	19.8	-
	사과	Apple							
	생것	Raw							
090	•부사 (후지)	• Fuji	57	83.6	0.3	0.1	0.2	15.8	0.5
091	•아오리	• Aorie	44	87.3	0.5	0.2	0.2	11.8	0.6
092	•홍옥	• Hongok	46	87.1	0.2	0.4	0.2	12.1	0.5
093	마른것	Dried	262	24.0	1.0	1.6	1.6	71.8	3.7
	주스	Juice							
	- 천연과즙	- Raw juice							
094	(가당)	(Sweetened)	44	87.8	0.1	0.1	0.1	11.9	∅
095	(무가당)	(Unsweetened)	43	87.9	0.2	0.1	0.2	11.6	∅
096	-농축과즙	- Concentrated	43	88.1	0.1	0.2	0.2	11.4	-
097	-캔주스	- Canned	47	87.9	0.1	0.1	0.2	11.7	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
3	2	0.1	6	15	0	0	0	0	0.01	0.1	18	0	식약('96)	
5	60	1.2	51	1238	0	0	-	0.06	0.14	0.5	0	0	농진청('96)	
4	11	0.9	15	63	0	-	0	0.03	0.45	1.4	0	-	농진청('03)	
5	9	0.3	5	84	0	0	0	0.02	0.01	0.3	0	0	식약('96)	
4	8	0.2	5	75	17	0	101	0.02	0.01	0.4	0	0	식약('96)	
6	10	0.2	6	89	10	(0)	(60)	0.05	0.05	0.4	13	2	USDA('00)	
8	12	0.3	1	75	4	0	26	0.03	0.02	0.4	3	0	Japan('00)	
5	10	0.3	3	40	6	(0)	(38)	0.03	0.05	0.1	1	0	USDA('00)	
4	18	1.4	(1)	119	(67)	(0)	(400)	0.09	0.06	0.2	15	(33)	농진청('94)	
22	3	0.1	2	60	79	(0)	470	0.01	0.01	0.2	∅	0	Japan('00)	
3	8	0.3	3	95	3	0	19	0.01	0.01	0.1	4	18	식약('96)	
4	10	0.8	4	99	0	0	0	0.02	0.01	0.1	5	15	식약('96)	
4	10	0.4	7	39	0	0	0	0.03	0.01	0.1	5	18	식약('96)	
31	52	1.6	-	-	-	-	-	0.06	0.12	0.5	10	0	보건('74)	
2	10	0.2	1	116	∅	0	∅	0.01	0.01	0.1	2	0	농진청('96)	
2	17	0.5	2	117	∅	0	∅	0.01	0.01	0.1	2	0	농진청('96)	
3	9	0.1	6	110	0	0	0	∅	∅	0.1	1	0	Japan('00)	
7	7	0.4	3	119	-	0	-	0.02	0.02	0.1	1	0	USDA('06)	

## VIII. 과 일 류 (FRUITS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
08 098	넥타	Nectar	50	86.9	1.0	0.2	0.2	11.7	0.1
099	통조림	Canned	63	83.7	0.7	0.3	0.2	15.1	0.2
100	잼	Jam	256	33.3	0.2	0.1	0.2	66.2	0.4
101	산딸기	Raspberry	22	91.2	1.3	0.4	0.4	6.7	2.7
102	산수유	<i>Macrocarpium-officinalis</i>	276	14.8	3.6	0.5	4.5	76.6	4.4
103	살구	Raw	28	91.4	0.9	0.2	0.4	7.1	0.6
104	마른	Dried	288	16.8	9.2	0.4	3.2	70.4	-
105	넥타	Nectar	39	89.7	0.2	0.1	0.1	9.9	0.1
106	통조림	Canned	48	86.6	0.6	∅	0.4	12.4	-
107	잼	Jam	260	32.1	0.6	0.1	0.4	66.8	0.3
108	석류	Pomegranate	56	83.9	0.2	∅	0.4	15.5	-
109	소귀나무열매	<i>Myrica rubra</i>	25	93.7	0.8	0.6	0.3	4.6	0.4
110	수생	Raw							
110	- 적육	Red pulp	24	93.2	0.8	0.4	0.3	5.3	0.2
111	- 황육	Yellow pulp	19	94.7	0.5	0.2	0.3	4.5	0.2
112	씨없는 수박	Seedless watermelon, red pulp	30	91.4	0.8	0.1	0.3	7.5	0.1
113	시벅혼	Seabuktborn	70	85.0	1.0	3.8	0.5	9.7	0.1
114	아보카도	Avocado	187	71.3	2.5	18.7	1.3	6.2	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
3	5	2.4	(2)	(35)	0	(0)	(0)	0.04	0.03	0.1	25	0	국('88)	
4	3	0.7	(3)	(50)	(1)	-	-	0.02	0.02	0.1	2	0	국('77)	
4	8	1.4	10	37	0	0	0	0.01	0.01	0	0	0	식약('96)	
21	31	0.6	2	130	17	0	101	0.02	0.03	0.4	28	0	식약('96)	
209	108	6.2	7	2345	0	0	0	0.14	0.77	0.9	45	-	농진청('05)	
5	14	0.5	3	160	297	0	1784	0.03	0.02	0.3	5	11	식약('96)	
70	120	2.3	15	1300	830	0	5000	0	0.03	3.5	∅	0	Japan('00)	
2	15	0.5	1	29	115	0	690	0.02	0.01	0.2	1	0	농진청('96)	
12	20	0.3	4	165	-	0	-	0.02	0.02	0.3	5	0	USDA('06)	
23	25	0.6	2	130	∅	0	∅	0.02	0.02	0.5	0	0	농진청('96)	
8	15	0.1	1	250	0	0	0	0.01	0.01	0.2	10	55	Japan('00)	
3	58	0.9	23	47	2	0	10	0.13	0.26	0.4	7	0	농진청('95)	
1	12	0.2	1	133	143	-	856	-	0.02	0.2	14	-	농진청('03)	
12	10	0.5	11	112	2	0	10	0.04	0.02	0.3	-	36	East Asia	
4	10	0.7	6	86	(23)	0	(140)	0.03	0.02	0.4	(6)	18	East Asia	
6	13	2.8	20	239	∅	0	∅	0.10	0.07	0.8	91	0	농진청('96)	
9	55	0.7	7	720	13	(0)	75	0.10	0.21	2.0	15	30	Japan('00)	

## VIII. 과 일 류 (FRUITS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
08 115	아 세 로 라, 감 미 종	<b>Acerolas</b>	36	89.9	0.7	0.1	0.3	9.0	-
116	앵 두	<b>Korean cherry</b>	29	91.4	0.6	0.3	0.5	7.2	0.4
117	엘 더 베 리	<b>Elderberry</b>	73	79.8	0.7	0.5	0.6	18.4	-
	오 디 생 것 - 흑 과	<b>Mulberry</b> Raw - Black							
118	(재 래 종)	(Native)	50	84.2	2.6	0.3	0.9	12.0	2.7
119	(개 량 종)	(Improved)	46	87.2	1.6	0.2	0.7	10.3	0.9
120	- 백 과	White	48	85.7	2.1	0.3	0.8	11.2	1.8
	오 렌 지 생 것	<b>Orange</b> Raw							
121	과 일 주 스	<b>Fruit juice</b>	43	87.4	0.9	0.1	0.4	11.2	0.3
122	- 천 연 과 즙 - 과 즙 음 료	- Raw juice - Fruit juice drink	42	88.3	0.7	0.2	0.3	10.5	0
123	(가당, Ca첨가)	(Sweetened, calcium added)	48	86.4	0.7	0.1	0.4	12.4	∅
124	(무 가 당)	(Unsweetened)	36	89.9	0.7	0.1	0.3	9.0	∅
125	- 캔 주 스	- Canned, juice	42	89.0	0.6	0.1	0.4	9.9	-
126	마 말 레 이 드	<b>Marmalade</b>	238	37.9	0.4	0.1	0.2	61.4	0.5
	올 리 브 생 것	<b>Olive</b> Raw							
127	마 른 것	Dried	72	80.2	1.2	1.2	1.2	19.6	3.4
128			281	18.8	3.3	0.1	3.0	82.0	7.2



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
11	18	0.5	7	130	62	0	370	0.03	0.04	0.3	1700	25	Japan('00)	
6	17	1.1	4	268	1	0	6	0.02	0.02	0.5	13	25	식약('96)	
38	39	1.6	6	280	-	0	-	0.07	0.06	0.5	36	0	USDA('06)	
45	45	2.3	16	284	8	0	50	1.47	0.07	0.6	5	0	농진청('93)	
61	31	2.0	17	203	9	0	55	1.30	0.11	0.3	4	0	농진청('93)	
53	38	2.2	17	244	0	-	0	1.40	0.09	0.5	52	-	식품과학과 산업('03)	
33	20	0.2	1	126	15	0	90	0.11	0.02	0.3	43	27	농진청('96)	
11	21	0.2	2	131	12	0	74	0.09	0.03	0.5	40	0	농진청('96)	
94	8	0.4	2	142	9	0	55	0.07	0.04	0.5	42	0	농진청('00)	
6	8	0.4	1	140	11	0	68	0.06	0.04	0.5	58	0	농진청('00)	
8	14	0.4	2	175	-	0	-	0.06	0.03	0.3	34	0	USDA('06)	
15	6	0.3	16	33	1	0	8	0.01	0	0.1	5	0	식약('96)	
18	29	2.1	47	416	55	0	330	0.02	0.11	0.4	20	27	East Asia	
9	51	11.0	108	803	-	-	-	0.18	0.07	3.2	-	58	East Asia	

## VIII. 과 일 류 (FRUITS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
08	129	피클 - 청 것	<b>Pickled</b> - Green olive	116	76.6	0.5	12.7	5.7	4.5	2.2
	130	- 숙 과	- Ripe olive	118	81.6	0.8	12.3	1.9	3.4	-
		<b>유 자</b> <b>Citron</b>								
	131	생 (껍질 포함) 것	<b>Raw, whole</b>	48	85.8	0.9	0.8	0.6	11.9	1.4
	132	- 과 육	- Flesh	50	87.1	0.8	1.5	0.8	9.9	0.6
	133	- 과 피	- Peel	65	81.3	1.0	0.2	0.7	16.5	1.9
	134	- 과 피 가 루	- Peel powder	326	8.7	7.2	1.7	2.4	80.1	7.4
	135	으 름	<b>Akebia</b>	139	72.2	2.0	12.9	1.0	11.9	5.1
		<b>자 두</b> <b>Plum</b>								
	136	생 것	<b>Raw</b>	25	93.2	0.5	0.6	0.4	5.3	0.3
		<b>자 몽</b> (08022번 참조) <b>Grapefruit</b> (See No. 08022)								
		<b>참 외</b> <b>Oriental Melon</b>								
	137	생 것	<b>Raw</b>	18	89.0	2.2	0.4	0.9	7.5	5.4
	138	- 흰 색 과 (•금 싸 라 기) 육	- White flesh (•Gumssaragi) 육	26	92.8	0.9	0.7	0.6	5.0	0.3
	139	- 황 색 과 육	- Yellow flesh 육	26	92.4	1.0	0.3	0.7	6.0	0.4
	140	코 코 넛	<b>Coconut</b>	20	94.3	0.2	0.1	0.4	5.0	-
		<b>크 랜 베 리</b> <b>Cranberry</b>								
	141	생 것	<b>Raw</b>	49	86.5	0.4	0.1	0.2	12.2	-
	142	주 스 카 테 일	<b>Juice cocktail</b>	54	86.2	0	0.1	0.2	13.5	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
74	5	1.2	2152	66	37	0	220	0.02	0.02	0.2	0	0	식약('96)	
68	5	0.8	640	10	0	∅	0	0.05	0.06	0.3	∅	25	Japan('00)	
49	15	0.4	11	194	0	0	0	0.10	0.04	0.2	105	13	식약('96)	
51	15	1.6	18	262	0	0	0	0.16	0.06	0.5	218	0	농진청('98)	
84	9	1.9	19	243	161	0	964	0.17	0.19	0.8	91	0	농진청('98)	
13.3	2.6	1.1	1.5	31.1	31	-	5.2	-	-	-	37	-	동물자원 과학('05)	
6	269	3.4	-	-	7	(0)	(39)	0.06	0.04	5.7	31	-	농진청('87)	
3	12	0.2	1	164	0	-	-	0.04	0.03	0.3	5	-	농진청('03)	
6	79	3.2	10	663	6	-	36	0.07	0.03	0.6	21	-	농진청('03)	
16	10	0.2	-	-	13	0	80	0.02	0.05	0.7	15	(22)	농진청('90)	
18	14	0.5	14	207	15	0	90	0.05	0.02	0.4	25	22	East Asia	
11	11	0.1	11	230	0	0	∅	0.01	0.01	0.1	2	0	Japan('00)	
8	13	0.3	2	85	-	0	-	0.01	0.02	0.1	13	5	USDA('06)	
3	1	0.1	2	14	-	0	-	0	0	0	42	0	USDA('06)	

## VIII. 과 일 류 (FRUITS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
08 143	<b>키 위</b>	<b>Kiwi</b>	54	83.5	0.9	0.5	0.7	14.4	1.3
	<b>토 마 토</b> (06379번 참조)	<b>Tomato</b> (See No. 06379)							
	<b>파 인 애 플</b>	<b>Pineapple</b>							
144	생 것	Raw	23	92.9	0.4	0.1	0.3	6.3	0.4
	주 스	Juice							
145	-천 연 과 즙	- Raw	41	88.2	0.3	0.1	0.4	11.0	-
146	-농 축 과 즙	- Concentrated	41	88.3	0.1	0.1	0.4	11.1	-
147	-과 즙 음 료 (과 즙 50%)	- Drink, 50%	51	87.3	0.3	0.1	0.2	12.1	-
148	-캔 주 스	- Canned	53	86.4	0.4	0.1	0.3	12.9	-
149	넥 타	Nectar	49	87.0	0.4	0.1	0.1	12.4	0.3
150	통 조 립	Canned	62	82.5	0.4	0.2	0.2	16.7	0.3
151	<b>파 파 야</b>	<b>Papaya</b>	25	92.2	1.1	0.1	0.6	6.0	0.3
	<b>패 션 후 르 츠</b>	<b>Passion fruit, purple or yellow</b>							
152	생 것, 자색과육	Raw, Purple	51	85.6	0.4	0.1	0.3	13.6	-
153	생 것, 황색과육	Raw, Yellow	60	84.2	0.7	0.2	0.5	14.5	-
154	천 연 과 즙	Raw juice	64	82.0	0.8	0.4	0.6	16.2	-
	<b>포 도</b>	<b>Grape</b>							
	생 것	Raw							
155	•거 봉	• Kyoho(Large)	56	84.0	0.5	0.1	0.3	15.1	0.2
156	•델 라 웨 어	• Delaware	55	84.8	0.5	0.3	0.2	14.2	0.2
157	•세 레 단	• Seradan	58	83.6	0.6	0.1	0.3	15.4	0.2
158	•캠 벌 얼 리	• Campbell early	59	83.7	0.5	0.3	0.2	15.3	0.2

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
30	26	0.3	3	271	8	0	46	0	0.02	0.3	27	14	식약('96)	
10	9	0.4	5	107	0	0	0	0.11	0.01	0.2	15	48	식약('96)	
22	13	0.4	1	210	1	0	9	0.04	0.01	0.2	6	0	Japan('00)	
9	12	0.3	1	190	2	0	12	0.05	0.02	0.2	5	0	Japan('00)	
6	5	0.1	1	95	1	0	4	0.03	0.01	0.1	3	0	Japan('00)	
13	8	0.3	2	130	-	0	3	0.04	0.02	0.2	10	-	USDA('06)	
13	1	0.3	(1)	(92)	0	(0)	(0)	0.03	0.02	1.8	1	0	국('78)	
9	4	0.2	2	110	3	0	16	0.07	0.01	0.1	5	0	식약('96)	
21	12	0.3	5	215	9	0	55	0.03	0.03	0.4	16	14	식약('96)	
4	13	0.2	6	278	-	0	419	0	0.13	1.5	30	-	USDA('06)	
4	25	0.4	6	278	-	0	-	0	0.10	2.2	18	-	USDA('06)	
4	21	0.6	5	280	180	(0)	1100	0.01	0.09	1.9	16	0	Japan('00)	
6	17	0.4	5	173	3	0	15	0.03	0.01	0.2	2	15	식약('96)	
5	10	0.2	5	136	6	0	33	0.06	0.01	0.1	2	35	식약('96)	
6	11	0.4	5	134	3	0	20	0.03	0.01	0.2	3	20	식약('96)	
4	29	0.5	108	5	0	0	0	0.04	0.02	0.5	0	(29)	농진청('92)	

## VIII. 과 일 류 (FRUITS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
08 159	청 포 도	Green variety	47	86.7	0.3	0.2	0.2	12.6	0.2
160	건 포 도	Raisin	274	21.3	3.0	0.2	1.7	73.8	0.9
	주 스	Juice							
161	-천 연 과 즙	- Raw	55	84.8	0.3	0.2	0.2	14.5	-
162	-농 축 과 즙	- Concentrated	47	87.2	0.3	0.3	0.1	12.1	-
163	-과 즙 음 료	- Drink	49	85.9	0.5	0.4	1.1	12.1	0
164	-캔 주 스	- Canned	54	86.2	0	0.1	0.2	13.5	-
165	간포도통조림	Canned	57	84.2	0.2	0.1	0.1	15.4	0.1
166	넥 타	Nectar	49	87.2	0.4	0.1	0.2	12.1	0.1
167	잼	Jam	247	35.7	0.3	0.1	0.2	63.7	0.3
168	탱 자	Trifoliolate orange	76	77.9	1.3	1.5	0.8	18.5	2.1
169	후르츠샐러드, 통 조 립	Fruit for salad, canned	72	79.9	0.2	0.4	0.2	19.3	0.4
170	후르츠칵테일, 통 조 립	Fruit cocktail, canned	73	79.2	0.3	0.2	0.4	19.9	0.5
171	후 르 츠 편 치 립	Fruit punch, drink, canned	48	88.0	0	0	0.1	12.0	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
5	10	0.3	2	120	2	0	11	0.06	0.01	0.2	2	27	식약('96)	
58	118	2.1	11	671	0	0	0	0.14	0.03	0.6	0	0	식약('96)	
3	7	0.1	1	30	0	0	0	0.02	0.01	0.1	∅	0	Japan('00)	
5	7	0.3	2	24	0	0	0	0.02	∅	0.2	∅	0	Japan('00)	
6	14	0.9	6	107	1	0	3	0.05	0.07	0.2	0	0	농진청('98)	
3	1	0.1	2	14	-	0	-	0	0	0	42	0	USDA('06)	
5	1	0.4	2	6	0	0	0	0.01	0	0	12	0	식약('96)	
11	19	1.9	(1)	(106)	0	(0)	(0)	0.04	0.02	0.1	4	0	국('77)	
17	9	0.7	8	45	2	0	12	0.02	0.01	0.1	0	0	식약('96)	
9	9	0.1	2	27	2	0	14	0.07	0.08	0.6	132		농진청('92)	
7	4	1.0	3	56	13	6	40	0.03	0.01	0.2	9	0	식약('96)	
4	7	0.5	3	117	4	-	26	0.05	0.09	0.4	26	-	농진청('03)	
8	3	0.1	10	25	-	0	-	0.02	0.02	0	∅	0	USDA('06)	



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute



## IX. 육 류 (MEATS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
09 001	개 고 기	<b>Dog meat</b>	262	60.1	19.0	20.2	0.8	0.1	0
002	개 다 구 리, 리	<b>Bullfrog meat, legs</b>	75	81.9	16.1	0.4	0.9	0.7	0
	거 위	<b>Goose meat</b>							
	살 코 기	<b>Lean</b>							
003	- 생 것	- Raw	161	68.3	22.8	7.1	1.1	0	-
004	- 구 운 것	- Roasted	238	57.2	29.0	12.7	1.1	0	-
	간	<b>Liver</b>							
005	- 생 것	- Raw	133	71.8	16.4	4.3	1.3	6.3	-
	고 래 고 기	<b>Whale meat</b>							
006	생 것	<b>Raw</b>	111	72.5	26.5	0.5	0.6	0	-
007	꼬 리	Flukes	290	53.1	28.4	18.0	0.3	0.2	0
008	복 부 정 육	Ventral meat	306	54.7	22.0	22.5	0.5	0.3	0
009	복 부 지 육	Ventral meat(fat)	463	36.1	25.5	37.6	0.5	0.3	0
	냉 동 품	<b>Frozen meat</b>							
010	- 꼬 리 살	- Tail meat	253	64.5	13.8	20.6	0.8	0.3	0
011	- 볶 은 살	- Lean meat	132	72.0	23.5	3.5	1.0	0	0
	염 장 품	<b>Salted meat</b>							
012	- 볶 은 살	- Lean meat	162	59.1	24.4	6.2	10.2	0.1	0
	꿩 고 기	<b>Pheasant</b>							
013	숫 꿩	Cock	124	70.4	27.5	0.8	1.3	0	0
014	암 꿩	Hen	120	70.9	27.2	0.6	1.3	0	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
9	168	2.8	72	270	12	12	0	0.12	0.18	1.9	3	0	식약('96)	
11	175	0.5	(69)	(249)	5	5	0	0.12	0.07	1.5	∅	0	수('89)	
13	312	2.6	87	420	-	12	-	0.13	0.38	4.3	7	53	USDA('06)	
14	309	2.9	76	388	-	12	-	0.10	0.39	4.1	0	45	USDA('06)	
43	261	30.5	140	230	-	9309	-	0.56	0.89	6.5	5	0	USDA('06)	
7	239	25.9	78	283	-	102	-	0.01	0.18	5.4	0	0	USDA('06)	
7	29	4.0	-	-	0	(0)	(0)	-	-	4.0	0	0	수('82)	
7	14	4.0	-	-	15	(15)	(0)	0.09	0.08	5.0	0	0	수('82)	
2	52	8.0	-	-	45	(45)	(0)	0	0.01	5.0	0	0	수('82)	
9	54	8.0	-	-	150	(150)	(0)	0.10	0.20	5.0	0	0	수('82)	
7	177	2.8	58	295	8	8	0	0.08	0.11	4.7	0	0	식약('96)	
26	104	10.0	-	-	0	(0)	(0)	0.10	0.14	8.0	0	0	수('82)	
6	281	1.3	(70)	(469)	∅	∅	0	0.08	0.18	5.3	0	0	농진청('90)	
6	269	1.5	-	-	∅	∅	0	0.07	0.17	6.6	0	0	농진청('90)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
09	<b>닭 고 기</b>	<b>Chicken</b>							
015	▶고 기 닭 고 기 (성 계)	▶Meat Fowl meat	180	69.4	19.0	10.6	0.9	0.1	0
016	살 코 기 - 생 것	Lean - Raw	115	73.1	24.0	1.4	1.4	0.1	0
017	- 구 운 것	- Roasted	167	67.4	25.0	6.6	1.0	0	-
018	- 삶 은 것	- Stewed	142	68.2	27.8	2.6	1.3	0.1	0
019	- 밀 가 루 입 튀 김 옷 입 튀 김 옷 입	- Fried, flour coated - Fried, batter dipped	269	52.4	28.6	14.9	1.0	3.2	-
020	- 튀 김 옷 입 튀 김 옷 입	- Fried, batter dipped	289	49.4	22.5	17.4	1.3	9.4	-
	<b>가 슝 살</b>	<b>Breast</b>							
021	- 생 것	- Raw	208	66.9	18.8	13.6	0.6	0.1	0
022	- 구 운 것	- Roasted	197	62.4	29.8	7.8	1.0	0	-
023	- 삶 은 것	- Stewed	236	61.3	23.7	14.5	0.5	∅	0
024	- 밀 가 루 입 튀 김 옷 입 튀 김 옷 입	- Fried, flour coated - Fried, batter dipped	222	56.6	31.8	8.9	1.1	1.6	-
025	- 튀 김 옷 입 튀 김 옷 입	- Fried, batter dipped	260	51.6	24.8	13.2	1.3	9.0	-
	<b>가 슝 살</b>	<b>Breast, lean only</b>							
026	- 생 것	- Raw	102	75.1	23.3	0.4	1.2	0	0
027	- 구 운 것	- Roasted	164	61.5	34.7	1.3	1.2	1.3	0
028	- 튀 김 옷 입 튀 김 옷 입	- Fried, batter dipped	263	48.4	21.0	9.7	0.7	20.2	0
	<b>날 개</b>	<b>Wing</b>							
029	- 생 것	- Raw	221	66.0	17.5	15.2	0.8	0.2	0
030	- 구 운 것	- Roasted	290	55.0	26.9	19.5	0.8	0	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
10	170	0.9	66	59	50	50	0	0.20	0.21	2.7	0	0	농진청('99)	
11	110	1.1	58	327	47	47	0	0.20	0.21	2.9	0	35	농진청('97)	
12	192	1.2	75	229	-	12	-	0.06	0.15	7.9	0	43	USDA('06)	
9	109	1.0	62	213	44	44	0	0.17	0.28	2.6	0	34	농진청('97)	
17	191	1.4	84	234	-	27	-	0.09	0.19	9.0	0	29	USDA('06)	
21	155	1.4	292	185	-	28	-	0.12	0.19	7.0	0	22	USDA('06)	
10	108	0.8	58	235	48	48	0	0.14	0.32	2.0	0	22	농진청('97)	
14	214	1.1	71	245	-	28	-	0.07	0.12	12.7	0	19	USDA('06)	
9	67	0.9	38	93	37	37	0	0.11	0.23	1.4	0	0	농진청('97)	
16	233	1.2	76	259	-	15	-	0.08	0.13	13.7	0	17	USDA('06)	
20	185	1.3	275	201	-	20	-	0.12	0.15	10.5	0	12	USDA('06)	
3	203	1.8	41	386	40	40	0	0.15	0.08	1.8	0	0	농진청('01)	
3	268	1.5	49	443	35	35	0	0.11	0.14	2.8	0	0	농진청('01)	
6	203	1.5	60	324	49	49	0	0.08	0.07	1.9	0	0	농진청('01)	
9	107	1.1	68	123	36	36	0	0.12	0.33	1.4	0	33	농진청('97)	
15	151	1.3	82	184	-	47	-	0.04	0.13	6.6	0	48	USDA('06)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
09 031	- 삶 은 것	- Stewed	243	62.3	20.8	16.5	0.4	0	0
032	- 밀 가 루 입 혀 튀 긴 것	- Fried, flour coated	321	48.6	26.1	22.2	0.7	2.4	-
033	- 튀 김 옷 입 혀 튀 긴 것	- Fried, batter dipped	324	46.2	19.9	21.8	1.2	10.9	-
	<b>넓 적 다 리</b>	<b>Thigh</b>							
034	- 생 것	- Raw	188	69.7	17.0	12.3	0.8	0.2	0
035	- 구 운 것	- Roasted	233	58.3	27.7	11.8	0.9	1.3	0
036	- 밀 가 루 입 혀 튀 긴 것	- Fried, flour coated	262	54.1	26.8	15.0	0.9	3.2	-
037	- 튀 김 옷 입 혀 튀 긴 것	- Fried, batter dipped	271	54.1	16.7	15.6	0.6	13.0	0
	<b>넓 적 다 리 살</b>	<b>Thigh, lean only</b>							
038	- 생 것	- Raw	119	75.8	19.7	3.9	1.0	0	-
039	- 구 운 것	- Roasted	209	62.9	25.9	10.9	1.0	0	-
040	- 튀 긴 것	- Fried	218	59.3	28.2	10.3	1.0	1.2	-
	<b>다 리</b>	<b>Leg</b>							
041	- 생 것	- Raw	126	74.5	18.2	4.3	0.8	2.2	0
042	- 구 운 것	- Roasted	227	59.6	27.5	11.7	0.9	0.3	0
043	- 삶 은 것	- Stewed	200	64.0	24.9	10.0	1.0	0.1	0
044	- 밀 가 루 입 혀 튀 긴 것	- Fried, flour coated	254	55.3	26.8	14.4	1.0	2.5	-
045	- 튀 김 옷 입 혀 튀 긴 것	- Fried, batter dipped	328	47.1	18.0	20.8	0.4	13.7	0
	<b>다 리 살</b>	<b>Leg, lean only</b>							
046	- 생 것	- Raw	120	76.1	20.1	3.8	0.9	0	-
047	- 구 운 것	- Roasted	191	64.7	27.0	8.4	1.0	0	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
10	75	1.2	66	96	37	37	0	0.09	0.21	1.2	0	0	농진청('97)	
15	150	1.3	77	177	-	38	-	0.06	0.14	6.7	0	47	USDA('06)	
20	121	1.3	320	138	-	34	-	0.11	0.15	5.3	0	38	USDA('06)	
4	160	1.6	68	316	47	47	0	0.07	0.17	1.3	0	0	농진청('01)	
5	204	1.8	71	363	42	42	0	0.11	0.24	1.5	0	0	농진청('01)	
14	187	1.5	88	237	-	29	-	0.09	0.24	6.9	0	23	USDA('06)	
7	143	1.9	62	266	51	51	0	0.08	0.08	1.4	0	0	농진청('01)	
10	168	1.0	86	231	-	20	-	0.08	0.19	6.3	0	43	USDA('06)	
12	183	1.3	88	238	-	20	-	0.07	0.23	6.5	0	35	USDA('06)	
13	199	1.5	95	259	-	21	-	0.09	0.26	7.1	0	36	USDA('06)	
7	133	0.8	115	283	45	45	0	0.08	0.16	1.4	0	0	농진청('01)	
9	142	1.2	123	264	40	40	0	0.08	0.43	1.5	0	0	농진청('01)	
13	74	1.2	69	130	33	33	0	0.10	0.42	1.2	0	0	농진청('97)	
13	182	1.4	88	233	-	28	-	0.09	0.24	6.5	0	28	USDA('06)	
10	124	1.0	119	254	44	44	0	0.07	0.20	1.5	0	0	농진청('01)	
11	167	1.0	86	229	-	18	-	0.08	0.19	6.1	0	43	USDA('06)	
12	183	1.3	91	242	-	19	-	0.08	0.23	6.3	0	41	USDA('06)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
09 048	- 튀긴 것	- Fried	208	60.6	28.4	9.3	1.1	0.7	-
	목	Neck, meat and skin							
049	- 생 것	- Raw	297	60.0	14.1	26.2	0.6	0	-
050	- 밀가루 입 혀 튀긴 것	- Fried, flour coated	332	47.5	24.0	23.6	0.7	4.2	-
051	- 튀김 옷 입 혀 튀긴 것	- Fried, batter dipped	330	46.9	19.8	23.5	1.0	8.7	-
052	영삼 은 계, 것	Broiler meat, stewed	251	58.0	26.1	15.0	0.9	0	0
053	오골 계	Chicken, black bone	137	74.0	19.0	6.1	0.8	0.1	0
054	토종 닭	Native chicken	118	74.0	22.0	2.6	1.2	0.2	0
055	- 가슴	- Breast	97	74.5	23.1	0.7	1.1	0.5	0
056	- 다리	- Leg	118	74.4	18.9	4.9	0.9	0.9	0
057	- 날개	- Wing	111	74.6	20.4	3.5	0.8	0.8	0
058	- 껍질	- Skin	334	55.4	12.6	31.6	0.5	0	0
059	구이 통 닭	Grilled chicken	243	55.5	27.8	12.6	1.3	2.8	0
060	튀긴 통 닭	Fried chicken	280	51.1	23.9	17.1	1.8	6.1	0
061	닭 육 수	Chicken broth	12	98.0	1.3	0.7	0.2	0	0
062	닭 뼈 국 물	Chicken, bone soup	7	98.5	1.1	0.2	0.2	∅	0
	▶ 닭, 부산물 간	▶ Edible viscera Liver							
063	- 생 것	- Raw	116	76.0	18.8	3.9	1.2	0.1	0



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
13	193	1.4	96	254	-	20	-	0.08	0.25	6.7	0	40	USDA('06)	
18	112	1.9	64	137	-	65	-	0.05	0.19	3.6	0	36	USDA('06)	
31	132	2.4	82	180	-	57	-	0.08	0.26	5.3	0	29	USDA('06)	
31	115	2.2	276	151	-	51	-	0.10	0.24	4.5	0	25	USDA('06)	
5	158	1.2	74	232	65	65	0	0.03	0.25	2.0	0	0	농진청('01)	
22	166	1.2	80	245	16	16	0	0.08	0.12	8.3	0	48	식약('96)	
11	169	1.0	63	59	21	21	0	0.21	0.17	3.2	0	0	농진청('99)	
8	210	0.5	54	286	-	-	-	-	-	-	-	-	축산연('02)	
10	184	0.6	72	230	-	-	-	-	-	-	-	-	축산연('02)	
7	223	0.5	51	303	-	-	-	-	-	-	-	-	축산연('02)	
9	113	0.5	58	132	-	-	-	-	-	-	-	-	축산연('02)	
15	233	1.1	189	196	24	24	0	0.09	0.20	7.3	0	32	식약('96)	
25	201	1.6	377	247	39	39	0	0.13	0.13	6.2	0	31	식약('96)	
17	23	0.3	13	71	10	10	0	0.02	∅	1.5	0	0	농진청('00)	
2	21	0.5	30	65	0	0	0	0.02	0.09	1.2	0	0	Japan('82)	
5	279	11.0	92	247	10094	10080	81	0.32	1.45	9.3	25	0	식약('96)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
09 064	- 익 힌 것	- Simmered	167	66.8	24.5	6.5	1.4	0.9	-	
065	내 장	Intestine	239	65.8	14.4	18.9	0.8	0.1	0	
	모 래 주 머 니	Gizzard								
066	- 생 것	- Raw	92	80.1	17.0	2.1	0.7	0.1	0	
067	- 구 운 것	- Roasted	158	64.9	32.1	2.4	0.9	0	0	
	심 장	Heart								
068	- 생 것	- Raw	207	69.0	14.5	15.5	1.0	∅	-	
069	- 익 힌 것	- Simmered	146	67.9	30.4	2.7	0.9	0	-	
070	돼 지 고 기	Pork	241	63.6	17.8	17.5	1.0	0.4	0	
	▶ 고 기	▶ Meat								
	갈 비	Rib								
071	- 생 것	- Raw	208	65.8	18.5	13.9	1.0	0.8	0	
072	- 구 운 것	- Roasted	368	43.7	30.1	25.6	0.6	0	0	
073	- 삶 은 것	- Braised	347	49.0	24.9	25.7	0.4	0	0	
074	넓 적 다 리	Thigh	137	73.6	18.9	5.8	1.0	0.7	0	
	뒷 다 리	Ham								
075	- 생 것	- Raw	235	63.6	18.5	16.5	1.1	0.3	0	
076	- 구 운 것	- Roasted	299	45.7	38.2	14.1	0.8	1.2	0	
	등 심	Loin								
077	- 생 것	- Raw	262	61.5	17.4	19.9	1.0	0.2	0	
078	- 구 운 것	- Roasted	246	51.9	37.9	8.8	0.7	0.7	0	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
11	405	11.6	76	263	-	3978	-	0.29	1.99	11.0	28	-	USDA('06)	
30	110	1.7	85	190	60	60	∅	0.08	0.27	2.9	5	0	Japan('82)	
11	134	2.3	88	210	20	20	0	0.06	0.13	4.0	0	0	식약('96)	
3	179	2.8	312	269	55	55	0	0.02	0.25	1.4	0	0	농진청('01)	
5	170	5.1	85	240	700	700	∅	0.22	1.10	6.0	5	0	Japan('00)	
17	189	3.2	56	179	-	0	-	0.03	0.21	3.1	0	-	USDA('06)	
4.5	179	2.1	17	51	4	2	0	0.78	0.19	4.5	0.3	1.2	대표값	
12	196	0.4	61	210	6	6	0	0.74	0.16	6.1	2	19	식약('96)	
41	163	1.2	100	306	7	7	0	0.43	0.21	1.5	0	0	농진청('01)	
13	125	1.2	54	157	6	6	0	0.30	0.18	1.3	0	0	농진청('01)	
6	145	0.8	36	273	∅	0	∅	0.68	0.33	8.1	0	0	농진청('97)	
1	179	1.7	(59)	(300)	2	(2)	(0)	0.92	0.18	4.9	0	0	농진청('85)	
5	243	1.4	73	420	6	6	0	1.20	0.27	2.6	0	0	농진청('01)	
6	152	0.8	34	291	5	5	0	0.61	0.15	7.4	0	0	농진청('97)	
4	206	1.0	55	379	4	4	0	0.79	0.14	2.9	1	0	농진청('01)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
09 079	-브 로 일 한 것	- Broiled	242	57.9	27.3	13.9	1.4	0	-
080	-삶 은 것	- Braised	219	56.3	36.4	7.0	0.3	0	0
081	목 살	Boston Butt	180	69.2	20.2	9.5	1.0	1.3	0
082	돼 지 불 고 기, 양 념 한 것	Bulgogi, sliced pork with sauces	129	74.9	14.1	6.9	1.7	2.4	0.6
083	사 태 - 생 것	Shank - Raw	120	74.2	22.0	2.9	0.9	0	0
084	구 운 것	- Roasted	215	55.1	37.8	5.6	0.9	0.6	0
085	삼 겹 살	Belly	331	53.3	17.2	28.4	0.8	0.3	0
086	안 심 - 생 것	Tenderloin - Raw	223	70.8	14.1	13.2	1.4	0.5	0
087	-구 운 것	- Roasted	220	53.4	40.3	5.3	1.0	0	0
088	-브 로 일 한 것	- Broiled	201	61.1	29.9	8.1	2.5	0	-
089	앞 다 리 , 생 것	Foreleg, raw	181	70.4	16.3	12.3	1.0	0	0
090	어 깨 등 심 - 생 것	Shoulder - Raw	264	61.4	17.1	20.1	0.8	0.6	0
091	-구 운 것	- Roasted	292	54.8	23.3	21.4	1.1	0	-
092	지 방 육	Pork fat, 41% lean	575	33.4	9.1	57.0	0.5	0	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	나이아신	C			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베 타 카로틴 β-Carotene μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Ascorbic Acid mg			
19	246	0.9	62	423	-	2	-	0.88	0.32	5.0	1	21	USDA('06)	
5	162	0.7	33	238	5	5	0	0.51	0.15	1.2	1	0	농진청('01)	
10	163	6.4	108	366	7	7	0	0.40	0.10	0.8	0	0	농진청('99)	
16	146	1.0	330	253	7	2	31	0.33	0.15	4.2	3	0	식약('96)	
4	166	1.2	50	326	5	5	0	0.42	0.20	0.8	1	0	농진청('01)	
5	233	1.3	71	487	6	6	0	0.69	0.29	1.4	1	0	농진청('01)	
8	132	0.7	44	202	6	6	0	0.68	0.30	4.4	1	0	식약('96)	
2	227	1.6	(49)	(117)	2	(2)	(0)	0.91	0.18	4.1	0	0	농진청('85)	
5	252	1.5	63	467	6	6	0	1.36	0.48	1.9	0	0	농진청('01)	
5	290	1.4	64	444	-	2	-	0.97	0.38	5.1	1	3	USDA('06)	
1	239	2.0	50	118	2	(2)	(0)	0.91	0.17	3.4	0	0	농진청('85)	
2	179	1.8	(50)	(259)	2	(2)	(0)	(0.75)	(0.33)	(5.6)	0	0	농진청('85)	
24	212	1.3	68	329	-	2	-	0.58	0.33	4.0	1	25	USDA('06)	
5	88	1.4	(21)	(83)	0	(0)	(0)	0.44	0.10	2.4	-	0	보건('74)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
	<b>▶ 돼지, 부산물 간</b>	<b>▶ Edible viscera Liver</b>							
09 093	- 생 것	- Raw	125	73.4	18.7	3.9	1.4	2.6	0
094	- 삶 은 것	- Braised	165	64.3	26.0	4.4	1.5	3.8	-
095	<b>대 장 은 장, 것</b>	<b>Large intestine, boiled</b>	179	74.1	11.7	13.8	0.4	0	0
096	<b>머 리 고 기</b>	<b>Head, boiled and pressed</b>	272	57.4	20.6	20.3	1.5	0.2	0
097	<b>소 장 (곱 창), 은 것</b>	<b>Small intestine, boiled</b>	171	73.7	14.0	11.9	0.4	0	0
	<b>신 장 (콩 팍)</b>	<b>Kidney</b>							
098	- 생 것	- Raw	110	77.2	16.7	3.7	1.2	1.2	0.4
099	- 삶 은 것	- Braised	151	68.7	25.4	4.7	1.3	0	-
	<b>심 장</b>	<b>Heart</b>							
100	- 생 것	- Raw	116	76.9	16.3	4.6	0.9	1.1	0.2
101	- 삶 은 것	- Braised	148	68.1	23.6	5.1	1.0	0.4	-
	<b>족 발</b>	<b>Feet</b>							
102	- 생 것	- Raw	239	60.3	22.5	16.8	0.4	∅	0
103	- 삶 은 것	- Simmered	232	62.9	21.9	16.1	0.7	0	-
104	- 조 리 한 것	- Simmered and seasoned	266	55.3	26.4	16.9	1.3	0.1	0
	<b>허 파</b>	<b>Lung</b>							
105	- 생 것	- Raw	85	79.5	14.1	2.7	2.7	0	-
106	- 삶 은 것	- Braised	99	80.0	16.6	3.1	0.9	0	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	나이아신	C			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Ascorbic Acid mg			
16	327	18.2	75	299	10119	10119	0	0.25	2.59	11.8	13	0	식약('96)	
10	241	17.9	49	150	-	5405	-	0.26	2.20	8.4	24	0	USDA('06)	
15	93	1.6	21	27	8	8	(0)	0.03	0.07	0.1	0	0	Japan('00)	
14	72	0.4	448	86	0	0	0	0.09	0.11	1.5	0	0	식약('96)	
21	130	1.4	13	14	15	15	(0)	0.01	0.03	0.1	0	0	Japan('00)	
76	247	4.5	(114)	(196)	0	(0)	(0)	2.40	1.01	51.4	0	0	국('77)	
13	240	5.3	80	143	-	78	-	0.40	1.59	5.8	11	0	USDA('06)	
65	185	3.1	(72)	(256)	0	(0)	(0)	(0.38)	0.61	(6.0)	0	0	국('77)	
7	178	5.8	35	206	-	7	-	0.56	1.70	6.1	2	0	USDA('06)	
12	32	1.4	110	50	6	6	∅	0.05	0.12	0.7	∅	55	Japan('82)	
0	82	1.0	73	33	-	0	-	0.02	0.06	0.6	0	60	USDA('06)	
15	101	1.4	304	183	11	11	0	0.16	0.14	2.4	0	35	식약('96)	
7	196	18.9	153	303	-	0	-	0.09	0.43	3.3	12	13	USDA('06)	
8	186	16.4	81	151	-	0	-	0.08	0.32	1.4	8	0	USDA('06)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
09	▶ 돼지고기가공품	▶Pork products								
107	돈 냉 가 동 스, 품	Pork cutlet, frozen	286	49.9	9.4	18.2	1.5	21.0	0	
108	바 베 큐	Barbecue loaf	173	64.8	15.8	8.9	4.0	6.4	-	
109	베 이 컨	Bacon								
	생 것	Raw	308	53.4	17.1	25.5	2.6	1.4	0	
110	구 운 것	Roasted	541	12.3	37.0	41.8	7.4	1.4	-	
	소 시 지	Sausage								
111	건 조 소 시 지	Dry sausage	497	24.8	25.4	43.0	4.7	2.1	0	
112	리 용 소 시 지	Lyones sausage	192	65.2	14.9	13.1	3.1	3.7	0	
113	볼 로 나 소 시 지	Bologna sausage	251	60.9	12.5	21.0	2.7	2.9	0	
114	비 엔 나 위 너 소 시 지	Vienna or wiener sausage	300	53.4	13.6	24.4	2.9	5.7	0	
115	이탈 리안 소 시 지	Italian sausage	346	51.1	14.3	31.3	2.7	0.7	-	
116	프 랑 크 프 르 트 소 시 지	Frankfrut sausage	276	56.9	14.4	21.9	2.4	4.4	0	
117	핫 도 그 소 시 지	Hotdog sausage	276	56.5	12.5	22.2	2.9	5.9	0	
118	순 대	Sundae (A sausage made of pork and beancurd stuffed in pig intestine)	118	77.1	1.4	5.8	0.7	15.0	1.0	
	햄	Ham								
119	등	Loin	131	70.0	16.5	4.2	3.4	5.9	0	
120	로 스	Ross	128	70.8	16.0	4.2	3.4	5.6	0	
	본 레 스	Boneless								
121	- 생	- Raw, with salt 3.2%	174	63.6	19.0	8.2	4.9	4.3	0.2	
122	- 구 운 것	- Roasted	145	67.7	20.9	5.5	4.4	1.5	-	



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
23	142	1.2	345	172	5	5	0	0.05	0.05	1.6	0	0	식약('96)	
55	132	1.2	1334	329	-	0	-	0.36	0.25	2.3	0	0	USDA('06)	
7	194	0.8	706	227	8	8	0	0.50	0.10	4.7	27	0	식약('96)	
11	533	1.4	2310	565	11	11	0	0.40	0.26	11.1	0	-	USDA('06)	
14	240	2.5	1400	370	5	5	0	0.19	0.31	4.7	10	0	Japan('00)	
13	240	1.0	910	200	4	4	0	0.33	0.14	3.1	0.68	0	Japan('00)	
9	210	1.0	830	180	5	5	0	0.20	0.13	2.4	10	0	Japan('00)	
13	186	1.2	838	194	0	0	0	0.25	0.12	3.6	6	0	식약('96)	
18	142	1.2	731	253	-	0	-	0.57	0.17	3.3	2	0	USDA('06)	
12	211	1.5	656	247	5	5	0	0.21	0.10	3.9	10	0	식약('96)	
15	200	1.2	823	282	0	0	0	0.10	0.07	2.0	10	0	식약('96)	
31	41	3.6	463	176	∅	0	∅	0.09	0.13	0.6	0	0	농진청('99)	
5	330	0.7	1080	245	0	0	0	0.16	0.20	7.0	43	0	식약('96)	
6	320	0.9	1000	310	0	0	0	0.10	0.21	7.0	47	0	식약('96)	
28	369	2.0	(706)	(403)	0	(0)	(0)	0.54	0.10	-	0	0	국('77)	
8	196	1.5	1203	287	-	0	-	0.75	0.20	4.0	0	0	USDA('06)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
09 123	본 인	Bone-in	219	62.9	16.7	16.6	3.0	0.8	0
124	슬 라 이 스	Sliced	129	70.6	18.7	5.8	4.3	0.7	-
125	어 깨 살	Shoulder	231	62.7	16.1	18.2	2.4	0.6	0
	<b>통 조 립</b>	<b>Canned</b>							
126	생 것	Raw	263	57.2	13.9	20.4	3.2	5.0	0
127	구 운 것	Roasted	226	60.9	20.5	15.2	2.9	0.4	-
128	런 천 미 트	Luncheon meat	262	57.9	15.0	18.6	2.5	6.0	0.2
129	<b>메추라기고기</b>	<b>Quail meat</b>	208	65.4	20.5	12.9	1.1	0.1	-
	<b>멧 돼 지 고 기</b>	<b>Wild boar meat</b>							
130	생 것	Raw, lean and fat	268	60.1	18.8	19.8	0.8	0.5	0
131	앞 다 리	Foreleg	191	68.8	21.5	10.7	1.0	0	0
132	<b>비 들 기 고 기</b>	<b>Pigeon meat</b>	141	71.5	21.8	5.1	1.3	0.3	0
	<b>사 슴 고 기</b>	<b>Deer meat</b>							
133	생 것	Raw	120	73.6	23.0	2.4	1.2	0	-
134	구 운 것	Roasted	158	65.2	30.2	3.2	1.5	0	-
	<b>송 아 지 고 기</b> (09185번 참조)	<b>Veal(calf)</b> (See No. 09185)							
	<b>쇠 고 기</b>	<b>Beef</b>							
	▶고 기	▶Meat							
135	〈 국 내 산 〉	〈Korean beef cattle〉	190	67.0	19.3	11.3	1.0	0.6	0
136	갈 비	Rib	307	56.4	16.5	24.4	0.8	1.9	0
137	등 심	Loin	192	67.4	20.1	11.3	1.0	0.2	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
6	210	0.7	970	200	4	4	0	0.24	0.24	3.5	39	10	Japan('00)	
4	276	0.8	881	310	-	12	-	0.39	0.19	5.6	0	0	USDA('06)	
7	270	1.0	640	290	4	4	0	0.70	0.35	5.7	55	0	Japan('00)	
5	239	0.7	960	270	0	0	0	0.12	0.22	4.9	25	0	식약('96)	
8	243	1.4	941	357	-	0	-	0.82	0.26	5.3	14	0	USDA('06)	
3	177	2.3	825	173	0	-	0	0.05	0.15	1.2	0	-	농진청('02)	
15	100	2.9	35	280	45	45	∅	0.12	0.50	5.8	∅	0	Japan('00)	
4	170	2.5	45	270	4	4	∅	0.24	0.29	5.2	1	0	Japan('00)	
11	70	2.1	55	304	2	2	0	0.39	0.18	3.7	0	0	농진청('96)	
3	260	4.4	88	380	16	16	∅	0.32	1.89	9.9	3	1	Japan('00)	
5	202	3.4	51	318	-	0	-	0.22	0.48	6.4	0	0	USDA('06)	
7	226	4.5	54	335	-	0	-	0.18	0.60	6.7	0	0	USDA('06)	
14	154	3.6	259	277	639	4	0	0.06	0.21	4.1	0	0	대 표 값	
9	110	3.0	127	194	3211	-	0	0.03	0.27	0.9	0	-	농진청('03)	
22	172	4.6	442	415	7	7	0	0.07	0.20	5.4	0	0	농진청('98)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
09 138	목 (장)	심정) Chuck	83	68.4	15.2	1.9	0.8	0.2	0	
139	사	태 Shank	130	74.1	20.2	4.7	0.9	0.1	0	
140	설	도 Rump	186	68.2	19.6	10.8	1.1	0.3	0	
141	안	심 Tenderloin	148	71.6	20.8	6.3	1.1	0.2	0	
142	양	지 Plate	167	69.3	21.3	8.1	1.0	0.3	0	
143	우	둔 Round	132	73.1	21.2	4.5	1.1	0.1	0	
144	채	끝 Striploin	126	76.2	17.1	5.6	0.9	0.2	0	
145	쇠고기불고기, 양념한 것	Bulgogi, sliced beef with sauce	136	74.7	11.5	7.8	1.6	4.4	0.1	
	〈 수입산 〉	〈Imported beef cattle〉								
	갈	비 Rib								
146	- 생	것 - Raw	263	60.8	18.5	19.5	0.9	0.3	0	
147	- 구운	것 - Roasted	358	47.5	22.5	29.0	1.0	0	-	
148	등	심 Loin	224	65.5	17.5	15.9	0.9	0.2	0	
	목 (장)	심정) Chuck								
149	- 생	것 - Raw	272	59.2	16.8	22.2	0.8	0	-	
150	- 삶은	것 - Braised	363	46.0	26.2	27.8	0.9	0	-	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
10	110	2.3	(57)	(304)	6	(6)	(0)	0.06	0.18	3.8	0	0	농진청('89)	
3	156	2.1	75	344	(12)	(12)	0	0.04	0.14	1.4	0	0	농진청('01)	
18	181	3.7	446	361	8	8	0	0.05	0.19	5.2	0	0	농진청('98)	
23	175	4.7	453	381	12	12	0	0.08	0.25	5.2	0	0	농진청('98)	
16	158	5.0	361	372	14	14	0	0.06	0.18	5.2	0	0	농진청('98)	
20	180	5.8	449	386	7	7	0	0.07	0.22	5.3	0	0	농진청('98)	
11	111	2.2	(63)	(261)	7	(7)	(0)	0.07	0.19	4.2	0	0	농진청('89)	
12	95	1.8	396	139	4	4	0	0.09	0.08	3.0	1	0	식약('96)	
3	160	1.2	41	310	10	10	3	0.07	0.15	4.6	1	0	Japan('00)	
11	175	2.3	63	301	-	0	-	0.07	0.17	3.4	0	17	USDA('06)	
15	159	1.6	(44)	(333)	6	(6)	(0)	0.07	0.23	4.3	0	0	농진청('89)	
10	158	2.0	66	263	-	0	-	0.09	0.16	2.2	0	19	USDA('06)	
13	197	3.1	64	228	-	0	-	0.07	0.24	2.4	0	23	USDA('06)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
09	사 태	<b>Shank</b>							
	151 - 생 것	- Raw	119	76.6	17.8	4.6	0.8	0.2	0
	152 - 익 힌 것	- Simmered	263	53.1	30.7	14.7	2.1	0	-
	설 도	<b>Rump</b>							
	153 - 생 것	- Raw	141	73.5	18.7	6.5	1.1	0.2	0
	154 - 구 운 것	- Broiled	244	56.3	27.4	13.6	1.3	0	0
	안 심	<b>Tenderloin</b>							
	155 - 생 것	- Raw	198	66.8	20.0	12.0	1.0	0.2	0
	156 - 구 운 것	- Broiled	267	56.0	26.5	17.1	1.1	0	-
	양 지	<b>Plate</b>							
	157 - 생 것	- Raw	150	71.1	21.2	6.6	1.0	0.1	0
	158 - 삶 은 것	- Braised	204	65.2	18.7	13.7	1.1	0	-
	159 우 둔	<b>Round</b>	135	72.5	21.9	4.5	1.0	0.1	0
	채 끝	<b>Striploin</b>							
	160 - 생 것	- Raw	214	66.9	17.4	14.9	0.7	0.1	0
	161 - 구 운 것	- Broiled	230	59.9	27.1	12.7	1.1	0	-
	▶소, 부 산 물	▶ <b>Edible viscera</b>							
	간	<b>Liver</b>							
	162 - 생 것	- Raw	131	72.8	19.0	4.6	1.4	2.2	0
	163 - 삶 은 것	- Braised	191	58.8	29.1	5.3	1.7	5.1	-
	콜 (뇌)	<b>Brain</b>							
	164 - 생 것	- Raw	120	79.5	9.3	8.2	1.3	1.7	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	나이아신	C			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베 타 카로틴 β-Carotene μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Ascorbic Acid mg			
9	153	1.8	(50)	(208)	7	(7)	(0)	0.05	0.17	3.3	0	0	농진청('89)	
30	239	3.5	61	404	-	0	-	0.12	0.20	5.3	0	37	USDA('06)	
13	167	1.8	(60)	(380)	7	(7)	(0)	0.05	0.15	3.1	0	0	농진청('89)	
6	238	2.5	61	392	0	0	0	0.09	0.21	4.0	0	8	USDA('00)	
10	152	2.0	(45)	(340)	8	(8)	(0)	0.07	0.20	4.2	0	0	농진청('89)	
19	205	1.7	54	329	-	0	-	0.07	0.13	7.1	0	4	USDA('06)	
6	180	2.7	48	220	6	6	0	0.07	0.18	5.5	1	0	식약('96)	
9	195	2.2	67	361	-	0	-	0.09	0.15	3.4	0	4	USDA('06)	
9	185	2.1	(45)	(390)	8	(8)	(0)	0.06	0.18	3.3	0	0	농진청('89)	
10	158	2.0	-	-	7	(7)	(0)	0.08	0.18	4.2	0	0	농진청('89)	
22	217	1.7	57	345	-	0	-	0.08	0.14	7.1	0	5	USDA('06)	
6	228	8.0	65	318	9472	9455	99	0.27	2.23	14.7	20	0	식약('96)	
6	497	6.5	79	352	-	9428	-	0.19	3.43	17.5	2	-	USDA('06)	
14	292	2.8	154	259	91	91	0	0.15	0.15	3.0	10	0	식약('96)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
09 165	- 익 힌 것	- Simmered	151	74.9	11.7	10.5	1.5	1.5	-	
166	꼬 리	Tail	246	62.7	17.4	19.0	0.9	0	0	
167	양 지 국 물	Plate (Meat stock)	4	98.8	1.0	0	0.2	0	0	
168	우 족 국 물 (우족 26g/물100ml)	Beef feet, soup (Beef feet 26g/ water 100ml)	16	97.1	0.9	0.8	0.1	1.1	0	
169	잡 뼈 국 물	Bone (Meat stock)	26	94.5	4.3	1.0	0.2	0	0	
170	대 장	Large intestine	162	77.2	9.3	13.0	0.5	0	0	
171	소 장 (곱 창)	Small intestine	141	79.2	9.0	11.3	0.4	0.1	0	
172	신 장 (콩 팔) - 생 것	Kidney - Raw	83	81.7	15.6	1.7	0.9	(2.2)	(0)	
173	- 익 힌 것	- Simmered	158	66.9	27.3	4.7	1.3	0	-	
174	심 장 (염 통) - 생 것	Heart - Raw	106	79.2	15.8	4.2	0.8	0	0	
175	- 익 힌 것	- Simmered	165	65.7	28.5	4.7	1.0	0.2	-	
176	양 (위)	Stomach	61	87.7	9.9	2.0	0.3	0.1	0	
177	천 엽	Third stomach	51	88.5	10.3	0.7	0.4	0.1	0	
178	피 (선 지)	Blood	51	85.3	10.1	0	2.4	2.2	0.1	



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
9	335	2.3	108	244	-	0	-	0.07	0.22	3.6	11	-	USDA('06)	
22	165	1.5	42	189	6	6	0	0.07	0.12	4.2	0	50	식약('96)	
2	24	0.5	26	66	0	-	0	0.01	0	0.4	0	-	농진청('03)	
1	1	0.3	35	5	10	10	0	0.01	∅	0.1	∅	0	농진청('00)	
2	4	1.6	61	24	0	-	0	0.01	0	0.5	0	-	농진청('03)	
9	77	0.8	61	120	2	2	(∅)	0.04	0.14	2.1	6	0	Japan('00)	
12	97	2.1	45	98	15	15	0	0.05	0.11	1.4	0	0	식약('96)	
22	168	6.4	(122)	(261)	48	(48)	(0)	0.44	1.60	7.0	11	0	국('88)	
19	304	5.8	94	135	-	0	-	0.16	2.97	3.9	0	-	USDA('06)	
5	137	4.5	(70)	(249)	45	(45)	(0)	0.38	0.30	5.6	0	0	국('77)	
5	254	6.4	59	219	-	0	-	0.10	1.21	6.7	0	-	USDA('06)	
14	67	3.0	33	105	2	2	0	0.05	0.16	1.5	0	0	식약('96)	
16	103	3.5	28	95	24	24	0	0.05	0.25	1.4	0	0	식약('96)	
8	9	23.7	598	34	0	0	0	0.04	0.01	0.6	-	-	농진청('04)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
09	허 파 - 생 것	<b>Lung</b> - Raw	83	80.4	15.8	0.9	0.9	2.0	0.4
	180 - 삶 은 것	- Braised	120	76.4	20.4	3.7	1.1	0	-
	혀	<b>Tongue</b>							
	181 - 생 것	- Raw	186	71.8	13.0	14.5	0.7	0	0
	182 - 익 힌 것	- Simmered	284	57.9	19.3	22.3	0.7	0	-
	▶ 쇠고기가공품	▶ Beef products							
	183 육 포	Sliced beef with sauce and dried	361	15.2	49.0	8.2	7.4	20.2	0
	184 허 니 롤 소 시 지	Honey roll sausage	182	64.8	18.6	10.5	4.0	2.2	-
	송 아 지 고 기	<b>Veal (calf)</b>							
	▶ 고 기	▶ Meat							
	살 코 기	<b>Lean</b>							
	185 - 생 것	- Raw	109	76.4	20.3	2.5	1.1	0	-
	186 - 삶 은 것	- Braised	188	59.3	34.9	4.3	1.9	0	-
	갈 비	<b>Rib</b>							
	187 - 생 것	- Raw	162	71.2	18.9	9.0	1.0	0	-
	188 - 구 운 것	- Roasted	177	64.6	25.8	7.4	1.1	0	-
	189 - 삶 은 것	- Braised	218	56.1	34.4	7.8	1.8	0	-
	등 심	<b>Loin</b>							
	190 - 생 것	- Raw	163	70.4	18.9	9.1	1.0	0	-
	191 - 구 운 것	- Roasted	217	60.7	24.8	12.3	1.4	0	-
	192 - 삶 은 것	- Braised	284	52.0	30.2	17.2	1.1	0	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
106	193	6.6	(54)	(241)	(14)	(14)	(0)	(0.05)	0.11	(4.0)	0	0	국('77)	
11	178	5.4	101	173	-	12	-	0.04	0.14	2.5	33	0	USDA('06)	
5	136	2.5	87	170	5	5	0	0.06	0.16	3.0	0	20	식약('96)	
5	145	2.6	65	184	-	0	-	0.02	0.29	3.5	1	16	USDA('06)	
13	606	6.4	2180	700	0	0	0	0.21	0.25	19.6	0	0	식약('96)	
9	137	2.2	1322	291	-	0	-	0.08	0.18	4.2	0	0	USDA('00)	
17	213	0.9	83	331	-	0	-	0.09	0.29	7.4	0	0	USDA('06)	
29	239	1.4	93	342	-	0	-	0.07	0.40	8.3	0	0	USDA('06)	
13	184	0.9	89	290	-	0	-	0.07	0.23	6.7	0	35	USDA('06)	
12	207	1.0	97	311	-	0	-	0.06	0.29	7.5	0	40	USDA('06)	
24	218	1.5	99	318	-	0	-	0.06	0.31	7.9	0	42	USDA('06)	
16	199	0.7	85	304	-	0	-	0.07	0.24	8.5	0	36	USDA('06)	
19	212	0.9	93	325	-	0	-	0.05	0.28	8.9	0	36	USDA('06)	
28	220	1.1	80	280	-	0	-	0.04	0.30	9.0	0	36	USDA('06)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
09	<b>설</b>	<b>도 Rump</b>							
	193 - 생	것 - Raw	118	74.8	21.0	3.1	1.1	0	0
	194 - 볶은	것 - Pan-fried	213	58.3	31.8	8.4	1.4	0	0
195 - 삶은	것 - Braised	212	55.5	36.2	6.3	2.0	0	0	
	<b>어</b>	<b>깨 Shoulder</b>							
196 - 생	것 - Raw	132	74.1	19.3	5.4	1.1	0	-	
197 - 구운	것 - Roasted	183	64.7	25.5	8.3	1.4	0	-	
198 - 삶은	것 - Braised	236	55.3	33.6	10.2	1.3	0	-	
	<b>채</b>	<b>끝 Striploin</b>							
199 - 생	것 - Raw	154	71.9	19.1	7.8	1.0	0	0	
200 - 구운	것 - Roasted	205	62.6	25.1	10.5	1.4	0	0	
201 - 삶은	것 - Braised	255	54.5	31.3	13.1	1.2	0	0	
	<b>▶송아지, 부산물</b>	<b>▶Edible viscera</b>							
	<b>간</b>	<b>Liver</b>							
202 - 생	것 - Raw	140	70.9	19.9	4.9	1.4	2.9	-	
203 - 삶은	것 - Braised	192	59.9	28.4	6.3	1.7	3.8	-	
	<b>끝 (뇌)</b>	<b>Brain</b>							
204 - 생	것 - Raw	118	79.8	10.3	8.2	1.4	0	-	
205 - 삶은	것 - Braised	136	76.9	11.5	9.6	1.4	0	-	
	<b>신 장 (콩 팔)</b>	<b>Kidney</b>							
206 - 생	것 - Raw	99	79.1	15.8	3.1	1.2	0.9	-	
207 - 삶은	것 - Braised	163	67.7	26.3	5.7	1.5	0	-	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
5	220	0.8	63	367	0	0	0	0.08	0.27	9.4	0	0	USDA('00)	
6	279	0.9	76	425	0	0	0	0.07	0.35	12.1	0	0	USDA('00)	
8	249	1.3	67	383	0	0	0	0.06	0.35	10.6	0	0	USDA('00)	
21	208	1.0	83	327	-	0	-	0.08	0.27	7.6	0	21	USDA('06)	
26	221	1.2	90	348	-	0	-	0.06	0.32	8.0	0	21	USDA('06)	
28	263	1.4	87	333	-	0	-	0.06	0.31	10.1	0	23	USDA('06)	
11	209	0.8	76	329	0	0	0	0.08	0.30	8.4	0	25	USDA('00)	
13	223	0.9	83	351	0	0	0	0.06	0.35	8.9	0	25	USDA('00)	
17	243	1.2	79	321	0	0	0	0.05	0.35	6.6	0	26	USDA('00)	
5	379	6.4	77	308	-	11705	-	0.17	2.44	10.6	1	0	USDA('06)	
6	460	5.1	78	329	-	21148	-	0.18	2.86	13.2	1	0	USDA('06)	
10	274	2.1	127	315	-	0	-	0.13	0.26	4.3	14	3	USDA('06)	
16	385	1.7	156	214	-	0	-	0.08	0.20	2.4	13	0	USDA('06)	
11	241	3.4	178	272	-	92	-	0.32	1.90	7.0	5	12	USDA('06)	
29	372	3.0	110	159	-	201	-	0.19	1.99	4.6	8	0	USDA('06)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
09	208	심 장 - 생 것	Heart - Raw	110	77.7	17.2	4.0	1.1	0.1	-
	209	- 삶 은 것	- Braised	186	62.2	29.1	6.8	1.8	0.1	-
	210	허 파 - 생 것	Lung - Raw	90	80.5	16.3	2.3	1.1	0	-
	211	- 삶 은 것	- Braised	104	77.6	18.7	2.6	1.3	0	-
	212	혀 - 생 것	Tongue - Raw	131	74.5	17.2	5.5	0.9	1.9	-
	213	- 삶 은 것	- Braised	202	64.1	25.9	10.1	0.9	0	-
	214	양 고 기 살 코 기	Mutton meat Lean	144	74.4	16.4	8.0	1.2	0	0
	215	갈 비	Rib and loin	236	64.2	17.9	17.0	0.8	0.1	-
	216	다 리	Leg	224	65.0	18.8	15.3	0.8	0.1	-
	217	어 깨	Shoulder	241	64.2	16.9	18.0	0.8	0.1	0
	218	어 린 양 고 기	Lamb meat Meat, total edible	142	73.2	20.3	6.2	1.0	0	-
	219	갈 비 - 생 것	Rib and loin - Raw	372	50.8	14.5	34.4	0.7	0	-
	220	- 구 운 것	- Roasted	359	47.9	21.1	29.8	0.9	0	-
	221	다 리 - 생 것	Leg - Raw	201	67.2	18.6	13.5	1.0	0	-
	222	- 구 운 것	- Roasted	225	60.7	26.4	12.5	1.1	0	-

(per 100 g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
5	211	4.2	77	261	-	0	-	0.52	1.00	6.4	8	26	USDA('06)	
8	250	4.3	58	199	-	0	-	0.35	0.93	4.9	10	0	USDA('06)	
7	288	5.2	108	274	-	0	-	0.05	0.23	4.0	39	24	USDA('06)	
7	232	3.6	56	142	-	0	-	0.03	0.13	2.3	34	0	USDA('06)	
7	159	2.7	82	271	-	0	-	0.17	0.41	2.2	5	16	USDA('06)	
9	166	2.1	64	162	-	0	-	0.07	0.35	1.5	6	0	USDA('06)	
7	210	2.0	-	-	0	(0)	(0)	0.15	0.20	5.0	0	0	Japan('76)	
5	120	2.3	55	220	12	12	(0)	0.06	0.22	3.8	1	0	Japan('00)	
4	140	2.5	37	230	7	7	(0)	0.14	0.33	4.6	1	0	Japan('00)	
5	130	2.2	50	230	10	10	0	0.06	0.26	3.3	1	0	Japan('82)	
12	188	1.6	83	320	-	0	-	0.15	0.29	5.6	-	34	USDA('06)	
15	137	1.4	56	190	-	0	-	0.10	0.19	6.1	0	27	USDA('06)	
22	166	1.6	73	271	-	0	-	0.09	0.21	6.8	0	28	USDA('06)	
8	178	1.7	57	261	-	0	-	0.13	0.23	6.2	0	20	USDA('06)	
10	198	2.0	65	326	-	0	-	0.10	0.27	6.6	0	20	USDA('06)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
09	223	어깨 - 생 것	Shoulder - Raw	264	61.4	16.6	21.5	0.9	0	-
	224	- 구운 것	- Roasted	276	56.3	22.5	20.0	1.2	0	-
	225	- 삶은 것	- Braised	278	55.0	24.4	19.3	1.3	0	-
		▶양고기, 부산물 간	▶Edible viscera Liver							
	226	- 생 것	- Raw	139	71.4	20.4	5.0	1.4	1.8	-
	227	- 삶은 것	- Braised	220	56.7	30.6	8.8	1.4	2.5	-
		오골계 (09053번 참조)	Chicken, black bone (See No. 09053)							
	228	염소고기 (산양고기)	Goat meat, lean	107	75.4	21.9	1.5	1.0	0.2	0
		오리고기	Duck meat							
	229	산오리	Wild duck	257	63.3	14.4	21.6	0.5	0.2	0
		집오리	Domesticated duck							
		고기	Meat, total edible							
	230	- 생 것	- Raw	318	55.3	16.0	27.6	1.0	0.1	0
		살코기	Lean							
	231	- 생 것	- Raw	151	73.2	17.7	8.1	1.0	0	0
	232	자라	Snapping turtle	197	69.1	16.4	13.4	0.6	0.5	0
		칠면조고기	Turkey meat							
		살코기	Lean							
	233	- 생 것	- Raw	119	74.2	21.8	2.9	1.0	0	-



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
16	158	1.5	61	230	-	0	-	0.11	0.21	5.7	0	21	USDA('06)	
20	184	2.0	66	251	-	0	-	0.09	0.24	6.2	0	22	USDA('06)	
21	198	2.0	78	301	-	0	-	0.09	0.26	6.5	0	24	USDA('06)	
7	364	7.4	70	313	-	7391	-	0.34	3.63	16.1	4	0	USDA('06)	
8	420	8.3	56	221	-	7491	-	0.23	4.03	12.2	4	0	USDA('06)	
7	170	3.8	45	310	3	3	0	0.07	0.28	6.7	1	0	Japan('00)	
15	111	1.8	(48)	(289)	-	-	-	0.21	0.23	3.8	0	22	국('87)	
15	180	1.7	85	233	6	6	0	0.21	0.31	3.9	2	37	식약('96)	
12	158	2.2	80	52	42	42	0	0.22	0.20	5.7	0	0	농진청('99)	
18	88	0.9	69	150	94	94	∅	0.91	0.41	3.0	1	0	Japan('00)	
14	195	1.5	70	296	-	0	-	0.07	0.17	4.5	0	33	USDA('06)	

## IX. 육 류 (MEATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
09 234	- 구운 것	- Roasted	170	64.9	29.3	5.0	1.1	0	-
235	- 익힌 것	- Simmered	180	65.2	26.8	7.3	0.6	0	-
	<b>토끼고기</b>	<b>Rabbit meat</b>							
236	산토끼	Hare	143	74.4	16.7	7.7	1.2	∅	0
	집토끼	Rabbit							
237	- 생 것	- Raw	135	72.2	21.7	4.4	1.1	0.6	0
238	- 조리한 것	- Cooked, stewed	206	58.8	30.4	8.4	1.1	0	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
25	213	1.8	70	298	-	0	-	0.06	0.18	5.4	0	31	USDA('06)	
37	122	2.3	56	149	-	0	-	0.04	0.19	1.7	0	-	USDA('06)	
7	350	0.9	55	420	3	3	0	0.07	0.17	6.5	1	0	Japan('82)	
12	231	2.4	56	360	6	6	0	0.07	0.11	7.9	0	35	식약('96)	
20	226	2.4	37	300	-	0	-	0.06	0.17	7.2	0	0	USDA('06)	

농촌진흥청 농식품안전기술원  
**농촌자원개발연구소**  
 Rural Resources Development Institute



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute

# X. 난 류 (EGGS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

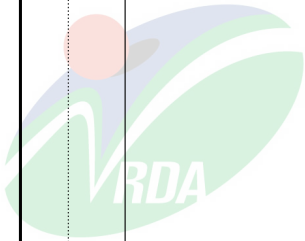
## X. 난 류 (EGGS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
10	거 위 알 전 란	<b>Goose's egg</b>							
		<b>Whole egg</b>							
001	- 생	- Raw	188	71.0	13.2	14.1	0.9	0.8	0
002	- 삶 은	- Boiled	182	71.9	12.7	13.6	0.8	1.0	0
	기 러 기 알	<b>Wild goose's egg</b>							
		<b>Whole egg</b>							
003	- 생	- Raw	189	70.2	12.3	13.9	1.2	2.4	0.9
004	- 삶 은	- Boiled	209	66.8	13.1	14.9	1.2	4.0	0.8
	달 전	<b>Hen's egg</b>							
		<b>Whole egg</b>							
005	- 생	- Raw	138	76.2	11.8	8.2	1.0	2.8	0
006	- 삶 은	- Boiled	145	75.4	12.2	8.7	1.0	2.7	0
	난	<b>Egg white</b>							
		<b>Whole egg</b>							
007	- 생	- Raw	49	87.7	9.8	0	0.7	1.8	0
008	- 삶 은	- Boiled	48	88.2	10.8	0	0.6	0.4	0
	난	<b>Egg yolk</b>							
		<b>Whole egg</b>							
009	- 생	- Raw	353	51.4	15.3	29.8	1.7	1.8	0
010	- 삶 은	- Boiled	362	50.2	15.5	30.5	1.7	2.1	0
011	달 갈 가 루	<b>Egg powder</b>	606	4.1	47.0	41.2	3.6	4.1	0
012	수 크 램 블 드	<b>Poached</b>	164	74.9	12.3	11.7	0.9	0.2	(0)
013	스 크 램 블 드	<b>Scrambled egg</b>	167	73.2	11.1	12.2	1.4	2.2	-
014	후 라 이	<b>Fried</b>	127	73.0	13.8	4.0	1.0	8.2	0.1
	메 추 라 기 알	<b>Quail's egg</b>							
		<b>Whole egg</b>							
015	- 생	- Raw	176	71.8	12.6	12.1	1.3	2.2	0
016	- 삶 은	- Boiled	175	73.6	12.0	13.0	1.3	0.1	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
41	70	2.5	45	77	173	170	18	0.15	0.48	0.1	0	15	농진청('96)	
41	70	2.5	45	76	174	171	18	0.06	0.32	0.1	0	15	농진청('96)	
78	249	3.3	143	106	-	(185)	-	0.13	0.33	0.1	0	-	농진청('02)	
77	217	2.6	138	132	-	(185)	-	0.07	0.38	0.1	0	-	농진청('02)	
43	162	1.4	152	143	(159)	(150)	(18)	0.05	0.28	0.6	0	-	농진청('03)	
36	158	1.8	141	149	(147)	(144)	(18)	0.03	0.21	0.7	0	-	농진청('03)	
3	13	0.3	285	213	0	0	0	0.02	0.44	0.6	0	0	농진청('98)	
7	12	0.1	167	160	0	0	0	0.01	0.40	0.1	0	0	농진청('96)	
139	530	5.4	43	96	463	454	54	0.22	0.44	0.1	0	0	농진청('96)	
140	550	5.4	32	96	463	454	54	0.14	0.40	0.1	0	0	농진청('96)	
187	800	8.7	427	463	1288	-	-	0.33	1.20	0.2	0	0	USDA('00)	
55	200	2.2	110	100	160	160	21	0.06	0.40	0.1	0	0	Japan('00)	
71	170	1.2	280	138	-	140	-	0.05	0.44	0.1	0.2	0	USDA('06)	
53	169	2.4	147	170	-	(193)	-	0.11	0.55	0.4	0	-	농진청('06)	
60	191	1.8	156	151	(571)	(560)	(66)	0.07	1.16	0.6	0	-	농진청('03)	
54	181	2.8	137	127	(541)	(530)	(66)	0.03	0.51	0.8	0	-	농진청('03)	

## X. 난 류 (EGGS)

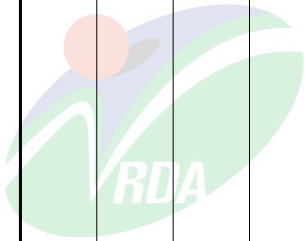
식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
10	오 리 알 생 것	<b>Duck's egg</b> Raw, whole	188	70.5	12.5	14.0	1.0	2.0	0
		피 단 Pidan	175	72.2	13.4	12.2	1.7	0.5	0
	청 등 오 리 알	<b>Mallard's egg</b>	178	72.2	13.6	12.3	0.9	1.0	0



농촌진흥청 농업과학기술원  
**농촌자원개발연구소**  
 Rural Resources Development Institute



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
64	219	2.6	131	140	208	204	22	0.21	0.40	0.1	0	12	식약('96)	
68	175	3.5	850	65	216	-	-	0.02	0.20	0.1	0	14	국('87)	
61	197	3.1	-	-	213	-	-	0.23	0.38	0.1	0	15	국('87)	



농촌진흥청 농업과학기술원  
**농촌자원개발연구소**  
 Rural Resources Development Institute



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute

# XI. 어 패 류

## (FISHES AND SHELLFISHES)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
	<b>&lt; 어 류 &gt;</b>	<b>&lt; Fishes &gt;</b>							
11 001	<b>가 다 랭 이</b> 생	<b>Skipjack tuna</b> Raw	127	70.3	25.9	1.8	1.7	0.3	0
002	- 붉 은 살	- Red meat	58	88.4	8.5	2.4	0.7	0	0
003	- 흰 살	- White meat	72	85.0	12.4	2.1	0.5	0	0
004	<b>반 건 품</b>	<b>Semi-dried strips</b>	306	39.0	51.5	9.2	2.7	0.6	0
005	<b>삶 은 국</b> 통 조 립	<b>Boiled broth</b> Canned	0	99.9	0	0	0	0	-
006	- 통 조 립	- Canned	145	66.7	27.8	2.8	2.4	0.3	0
007	- 유 지 통 조 립	- Canned in oil	169	62.9	29.0	4.8	3.0	0.3	0
008	- 조 미 통 조 립	- Seasoned, canned	153	63.1	24.0	3.6	4.6	4.7	0
009	<b>튀 김</b>	<b>Fried</b>	410	38.9	16.3	35.6	7.6	1.6	0
010	<b>내 장</b> 것	<b>Viscera, salt-fermented</b>	77	67.0	12.0	2.0	17.0	2.0	0
011	<b>가 물 치</b>	<b>Snakehead</b>	86	79.6	18.2	0.8	1.1	0.3	0
012	<b>가 시 망 독</b>	<b>Sunrise sculpin</b>	101	75.4	22.4	0.7	1.5	∅	0
	<b>가 오 리</b> 생	<b>Ray</b> Raw							
013	- 나 비 가 오 리	- Butterfly ray	80	78.7	17.3	0.7	3.3	∅	0
014	- 노 랑 가 오 리	- Redsting ray	97	75.8	21.6	0.6	2.0	0	0
015	- 목 탁 가 오 리	- Thorn back ray	98	74.0	22.2	0.5	3.3	∅	0
016	- 전 기 가 오 리	- Electric ray	65	84.3	13.0	1.0	1.7	∅	0
017	<b>조 미 품</b>	<b>Seasoned</b>	310	15.9	39.3	0.6	8.4	35.8	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
15	282	1.8	(44)	(410)	12	12	0	0.21	0.17	15.3	1	34	수('95)	
8	281	4.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)	
6	177	4.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
115	230	20.0	(95)	(630)	2	(2)	(0)	0.03	0.20	35.0	0	0	수('82)	
2	∅	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
15	158	6.0	(400)	(300)	0	(0)	(0)	0.02	0.15	16.0	0	0	수('82)	
21	165	8.0	(800)	(330)	0	(0)	(0)	0.02	0.06	11.0	0	0	수('82)	
124	184	16.0	(1200)	(300)	0	(0)	(0)	0.05	0.14	10.0	0	0	수('82)	
21	1	21.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
160	99	10.0	(5900)	(130)	90	(90)	(0)	0.10	0.25	-	0	0	수('82)	
71	193	1.1	(86)	(401)	10	10	0	0.08	0.12	7.7	1	57	수('95)	
46	202	1.7	(20)	(6)	6	6	0	0.05	0.12	2.9	0	49	수('95)	
882	533	1.2	-	-	0	0	0	0.04	0.09	4.1	0	19	수('95)	
227	567	0.8	(254)	(110)	0	0	0	0.06	0.16	2.5	0	14	수('95)	
685	388	1.3	-	-	3	3	0	0.03	0.06	2.3	0	25	수('95)	
67	167	1.2	-	-	3	3	0	0.02	0.12	1.6	0	15	수('95)	
160	664	11.2	-	-	0	(0)	(0)	0.03	0.02	1.1	0	0	국('83)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
	<b>가 자 미</b>	<b>Flat fish</b>							
	<b>생 젓</b>	<b>Raw</b>							
11 018	-가 자 미	- Flounder	129	72.3	22.1	3.7	1.6	0.3	0
019	-각 시 가 자 미	- Yellowfin sole	84	80.6	16.8	1.4	1.2	∅	0
020	-돌 가 자 미	- Stone flounder	109	74.7	21.5	1.9	1.8	0.1	0
021	-문 치 가 자 미	- Marbled sole	107	76.4	19.3	2.6	1.5	0.2	0
022	-범 가 자 미	- Spotted halibut	96	77.2	20.3	1.0	1.3	0.2	0
023	-술 봉 가 자 미	- Dusky sole	84	80.6	16.8	1.4	1.2	0	0
024	-용 가 자 미	- Blue halibut	202	67.5	18.4	13.2	0.9	0	0
025	-줄 가 자 미	- Roughscale sole	116	75.0	20.5	3.0	1.3	0.2	0
026	-참 가 자 미	- Brown sole	120	73.4	22.0	2.9	1.7	0	0
027	-혀 가 자 미	- Tongue sole	96	78.0	19.2	1.6	1.2	∅	-
028	<b>구 운 젓</b>	<b>Broiled</b>	144	67.9	26.6	3.3	2.0	0.2	0
029	<b>삶 은 젓</b>	<b>Boiled</b>	114	74.9	20.8	2.7	1.4	0.2	0
030	<b>튀 김 냉 동 품</b>	<b>Fried and frozen</b>	152	74.0	17.5	1.8	0	14.8	0
031	<b>갈 전 갱 이</b>	<b>Horse kingfish</b>	111	76.0	19.6	3.0	1.3	0.1	0
	<b>갈 치</b>	<b>Hair tail</b>							
032	<b>생 젓</b>	<b>Raw</b>	149	72.7	18.5	7.5	1.2	0.1	0
033	<b>열 간 품</b>	<b>Mild salted</b>	188	57.2	26.3	8.1	8.3	0.1	0
034	<b>젓</b>	<b>Salt-fermented</b>	184	71.8	10.4	14.9	2.9	0	0
035	<b>강 달 이</b>	<b>Gangdali</b>	110	76.5	19.3	3.0	1.2	0	0
036	<b>강 준 치</b>	<b><i>Culter erythropierus</i></b>	90	78.8	18.7	1.1	1.2	0.2	0
	<b>게 르 치</b>	<b>Japanese blue fish</b>							
037	<b>생 젓</b>	<b>Raw</b>	158	70.5	20.8	7.5	1.2	0	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
40	196	0.7	230	377	8	8	0	0.18	0.26	4.3	2	45	식약('96)	
44	184	1.2	-	-	5	5	0	0.11	0.15	4.5	0	52	수('95)	
57	243	1.3	(185)	(263)	9	9	0	0.08	0.30	4.1	1	50	수('95)	
54	193	1.2	-	-	14	14	0	0.21	0.33	0.4	1	45	수('95)	
16	182	1.1	-	-	6	6	0	0.10	0.21	4.0	1	41	수('95)	
44	184	1.2	-	-	6	6	0	0.11	0.15	4.5	0	51	수('95)	
90	91	4.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)	
63	246	1.2	(178)	(386)	4	4	0	0.09	0.29	5.0	1	45	수('95)	
36	218	1.0	-	-	3	3	0	0.18	0.33	3.9	1	46	수('95)	
36	160	0.3	140	310	30	30	0	0.06	0.14	3.3	1	45	Japan('00)	
45	230	1.1	240	440	∅	∅	0	0.30	0.30	5.9	0	40	Japan('82)	
40	160	0.4	160	310	∅	∅	0	0.20	0.30	4.3	0	40	Japan('82)	
37	-	-	-	-	20	20	-	0.09	0.07	0	7	0	수('82)	
49	216	1.0	-	-	15	15	0	0.26	0.18	4.6	1	43	수('95)	
46	191	1.0	(100)	(260)	20	20	0	0.13	0.11	2.3	1	33	수('95)	
104	242	1.8	(2056)	(281)	0	0	0	0.15	0.25	2.1	0	0	수('95)	
10	286	12.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)	
28	198	7.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	42	수('82)	
38	230	1.1	-	-	9	9	0	0.09	0.16	2.6	1	39	수('95)	
44	204	0.8	(85)	(390)	14	14	0	0.05	0.20	3.3	0	47	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 038	삶 은 것	Boiled	173	68.3	22.2	8.4	1.1	∅	-
	<b>고 등 어</b>	<b>Mackerel</b>							
039	생 것	Raw	183	68.1	20.2	10.4	1.3	0	0
040	마 른 것	Dried	379	15.5	72.4	7.4	3.7	1.0	0
041	반 건 품	Mild salted and semi-dried	348	50.1	18.7	28.5	2.5	0.2	-
042	구 운 것	Broiled	271	55.2	25.8	17.1	1.5	0.4	(0)
043	삶 은 것	Boiled	253	59.1	23.0	16.4	1.1	0.4	(0)
044	염 장 품 ( 자 반 )	Salted	172	54.2	26.9	6.2	12.6	0.1	0
045	통 조 립	Canned	160	71.7	16.3	9.9	1.9	0.2	0
	<b>고 래 고 기</b> (09006번 참조)	<b>Whale meat</b> (See No. 09006)							
	<b>광 어</b> (11065번 참조)	<b>Bastard halibut</b> (See No. 11065)							
046	괴 도 라 치	Fringed blenny	102	77.7	18.5	2.5	1.2	0.1	0
047	군 평 선 이	Belted beard grunt	103	77.4	18.5	2.6	1.3	0.2	0
	<b>골 비</b> (11393번 참조)	<b>Yellow croacker, salt-cured and dried</b> (See No. 11393)							
048	그물베도라치	Ribbed gunnel	107	74.8	22.0	1.2	1.3	0.7	0
049	기 름 종 개	Spined loach	173	75.8	17.5	3.3	2.9	0.5	0



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
49	230	0.6	80	410	11	11	0	0.04	0.16	2.8	∅	0	Japan('00)	
26	232	1.6	(75)	(310)	23	23	0	0.18	0.46	8.2	1	41	수('95)	
15	424	14.7	(160)	(630)	0	(0)	(0)	0.03	0.05	25.0	0	0	수('82)	
25	200	2.0	680	300	9	9	0	0.13	0.59	8.5	0	25	Japan('00)	
14	290	1.5	150	360	20	20	0	0.22	0.32	11.8	∅	0	Japan('00)	
10	230	1.2	120	270	21	21	0	0.18	0.27	9.8	∅	0	Japan('00)	
39	263	2.9	(1800)	(300)	9	9	0	0.12	0.32	6.8	0	0	수('95)	
167	267	1.1	890	280	32	32	0	0.08	0.26	6.4	0	0	식약('96)	
27	238	1.1	-	-	14	14	0	0.06	0.10	4.1	1	44	수('95)	
50	180	1.1	-	-	21	21	0	0.15	0.20	4.6	1	51	수('95)	
40	213	1.2	-	-	11	11	0	0.08	0.12	2.9	1	54	수('95)	
672	535	2.7	-	-	219	219	0	0.07	0.18	4.4	2	0	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
11	050	<b>까 나 리</b> 생 것	<b>Sand lance</b> Raw	173	69.4	17.6	10.4	2.5	0.1	0
	051	자 건 품	Boiled and dried	245	38.0	43.1	6.1	11.3	1.5	(0)
	052	<b>깍 저 기</b>	<b>Spotear brook perch</b>	92	78.2	19.5	1.0	1.2	0.1	0
	053	<b>꼬 치 고 기</b> 생 것	<b>Red barracuda</b> Raw	89	79.6	17.9	1.4	1.0	0.1	0
	054	<b>공 지 양 태</b>	<b>Dragonet</b>	78	81.0	16.5	0.6	1.3	0.6	0
	055	<b>공 치</b> 생 것	<b>Pacific saury</b> Raw	165	70.5	19.5	8.7	1.2	0.1	0
	056	마 른 것	Dried	177	64.5	22.7	8.6	4.2	0	0
	057	구 운 것	Broiled	299	53.2	24.9	20.6	1.2	0.1	(0)
	058	염 장 품	Salted	178	61.4	20.1	9.8	8.5	0.2	0
	059	통 조 립	Canned	229	65.4	14.0	18.8	1.8	0	0
	060	토 마 토 조 미 통 조 립	Canned with tomato	187	65.8	19.0	10.3	2.5	2.4	0.1
	061	<b>날 치</b> 생 것	<b>Flying fish</b> Raw	98	76.4	21.0	1.0	1.5	0.1	0
	062	알	Roe	96	75.6	10.2	2.2	3.7	8.3	0
	063	염 장 품	Salted	124	63.3	26.4	1.3	9.0	0	0
	064	<b>납 지 리</b>	<b>Flat bitterling</b>	86	80.1	17.5	1.2	1.1	0.1	0
	065	<b>넙 치 어</b> (광어) 생 것	<b>Bastard halibut</b> Raw	103	76.3	20.4	1.7	1.3	0.3	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
371	417	2.5	(120)	(310)	75	75	0	0.12	0.16	8.9	1	0	수('95)	
740	1200	6.6	2800	810	10	10	0	0.27	0.18	3.3	0	0	Japan('00)	
18	227	1.1	-	-	8	8	0	0.14	0.10	3.6	1	47	수('95)	
30	162	1.4	(160)	(420)	5	5	0	0.13	0.10	2.6	1	40	수('95)	
14	188	1.3	-	-	5	5	0	0.05	0.08	3.6	1	49	수('95)	
54	234	1.8	(80)	(150)	21	21	0	0.02	0.28	6.4	1	43	수('95)	
33	420	17.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	수('82)	
36	230	2.0	89	290	13	13	0	∅	0.29	10.0	∅	30	Japan('00)	
26	144	8.0	(4300)	(190)	0	(0)	(0)	0.04	0.11	7.0	0	20	수('82)	
198	176	1.5	960	250	35	35	0	0.08	0.15	5.8	0	0	식약('96)	
286	215	8.0	(500)	(150)	2	(2)	(0)	0.09	0.14	9.0	0	0	수('82)	
24	261	1.5	(65)	(320)	5	5	0	0.02	0.11	4.2	0	41	수('95)	
14	102	1.2	1305	29	0	0	0	0.02	0.01	0.1	1	0	식약('96)	
81	240	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	수('82)	
51	218	1.2	-	-	6	6	0	0.09	0.12	2.7	2	53	수('95)	
53	199	1.6	(160)	(420)	8	8	0	0.10	0.20	6.5	1	47	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 066	껍 질	Skin	170	65.0	29.3	4.7	1.0	-	-
067	네 동 가 리	<b>Red-belt monocle bream</b>	89	78.5	19.5	0.7	1.3	∅	0
	노 가 리 (11173번 참조)	<b>Alaska pollack, young, dried</b> (See No. 11173)							
068	노 랑 벤 자 리	<b>Yellowtail red bass</b>	93	78.5	18.4	1.6	1.4	0.1	0
069	노 랑 촉 수	<b>Goat fish</b>	248	64.3	7.1	19.5	0.8	8.3	0
070	노 래 미	<b>Spottybelly greenling</b>	95	76.9	20.6	0.9	1.6	∅	0
071	늘 래 기	<b>Motleystripe rainbow fish</b>	107	76.2	19.2	2.8	1.8	∅	0
	농 어	<b>Common sea bass</b>							
072	생 것	Raw	96	78.5	18.2	1.9	1.2	0.2	0
073	구 운 것	Broiled	124	72.1	23.6	2.6	1.4	0	-
074	누 치	<b>Skin carp</b>	105	77.8	17.3	3.0	1.1	0.8	0
	눈 강 달 이	<b>Collichthys niveatus</b>							
075	생 것	Raw	109	77.8	17.0	3.9	1.2	0.1	0
076	젓	Salt-fermented	107	57.9	14.0	5.1	23.0	∅	0
077	눈 볼 대	<b>Black-throat sea perch</b>	193	68.9	16.7	12.8	1.0	0.6	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
15	268	7.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)
39	209	1.0	-	-	6	6	0	0.15	0.20	4.5	0	47	수('95)	
49	209	1.0	-	-	17	17	0	0.23	0.11	2.7	1	35	수('95)	
65	41	1.4	-	-	0	0	0	0.23	0.01	6.1	0	37	국('77)	
51	242	0.8	(105)	(330)	8	8	0	0.12	0.09	2.6	1	44	수('95)	
34	221	1.1	-	-	14	14	0	0.10	0.13	3.1	0	43	수('95)	
58	196	1.5	(108)	(390)	36	36	0	0.18	0.13	3.1	1	48	수('95)	
13	248	0.4	87	328	-	64	-	0.13	0.15	1.9	0	0	USDA('06)	
29	217	1.0	-	-	14	14	0	0.16	0.08	3.6	2	39	수('95)	
51	156	1.3	-	-	11	11	0	0.05	0.10	3.8	1	52	수('95)	
730	397	10.1	-	-	0	0	0	0.12	0.29	2.6	0	0	수('95)	
64	168	1.3	-	-	24	24	0	0.12	0.10	3.7	1	48	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
11 078	눈 양 태	<b>Matron flathead</b>	90	78.0	20.1	0.5	1.3	0.1	0	
079	눈 통 멸 생 것	<b>Big-eye sardine</b> Raw	113	75.0	19.5	3.2	2.1	0.2	0	
080	마 른 것 부 채 꼬	Dried, spreaded	344	15.5	58.6	5.4	9.4	11.1	-	
081	능 성 어	<b>Seven-band grouper</b>	93	78.3	18.8	1.3	1.3	0.3	0	
082	다 금 바 리	<b>Saw-edged perch</b>	100	77.5	19.3	1.9	1.2	0.1	0	
	다 랑 어	<b>Tuna</b>								
	참 다 랑 어	<b>Bluefin tuna</b>								
	생 것	Raw								
083	- 성 어	- Mature	132	69.5	27.2	1.8	1.4	0.1	0	
084	•기 름 육	• Fatty meat	344	51.4	20.1	27.5	0.9	0.1	(0)	
085	•북 은 살	• Lean meat	125	70.4	26.4	1.4	1.7	0.1	(0)	
086	- 어 린 것	- Young	113	74.4	22.2	1.9	1.2	0.3	0	
087	마 른 것	Dried	323	19.7	73.8	1.2	5.3	0	0	
088	구 운 것	Broiled	184	59.1	29.9	6.3	1.5	0	-	
089	냉 동 품	Frozen	114	73.2	24.5	1.0	1.2	0.1	0	
090	튀 김 냉 동 육	Fried and frozen	152	65.3	18.6	1.3	0	14.8	0	
091	셀 러 드	Salad	187	63.2	16.0	9.3	2.1	9.4	-	
092	유 지 통 조 립	Canned in oil	297	57.2	18.1	23.4	1.3	0	0	
	황 다 랑 어	<b>Yellowfin tuna</b>								
093	생 것	Raw	114	72.8	23.9	1.3	1.8	0.2	0	
094	통 조 립	Canned	112	72.8	21.6	2.1	3.2	0.3	0	
095	유 지 통 조 립	Canned in oil	152	65.0	29.0	3.0	2.7	0.3	0	
096	조 미 통 조 립	Seasoned, canned	166	63.8	23.5	5.8	3.7	3.2	0	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
44	188	1.3	-	-	6	6	0	0.03	0.10	3.0	1	45	수('95)	
124	327	3.1	-	-	84	84	0	0.10	0.32	7.6	1	38	수('95)	
108	1	29.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	수('82)	
29	194	1.0	-	-	6	6	0	0.18	0.22	2.7	1	56	수('95)	
68	214	1.4	(102)	(363)	17	17	0	0.08	0.25	4.7	1	44	수('95)	
11	295	2.3	(59)	(452)	8	8	0	0.13	0.10	11.2	2	(29)	수('95)	
7	180	1.6	71	230	270	270	0	0.04	0.07	9.8	4	0	Japan('00)	
5	270	1.1	49	380	83	83	0	0.10	0.05	14.2	2	0	Japan('00)	
11	125	8.0	(50)	(490)	12	(12)	(0)	0.10	0.06	10.0	0	45	수('82)	
160	880	16.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
10	326	1.3	50	323	-	757	-	0.28	0.31	10.5	0	0	USDA('06)	
8	220	1.5	40	359	5	5	0	0.07	0.10	12.7	1	0	식약('96)	
6	-	-	-	-	4	(4)	(0)	0.11	0.06	-	-	-	수('82)	
17	178	1.0	402	178	-	22	-	0.03	0.07	6.7	2	0	USDA('06)	
7	144	1.4	435	333	0	0	0	0.12	0.10	1.6	∅	0	농진청('00)	
19	282	1.6	(50)	(480)	9	9	0	0.09	0.14	11.3	2	33	수('95)	
62	131	8.0	-	-	0	(0)	(0)	0.08	0.15	11.0	0	0	수('82)	
3	176	3.6	-	-	0	(0)	(0)	0.05	0.13	12.0	0	0	수('82)	
107	144	8.0	-	-	0	(0)	(0)	0.07	0.03	8.0	0	0	수('82)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
11 097	달 강 어	<b>Rad-wing searobin</b>	93	77.7	20.0	0.9	1.3	0.1	0	
098	달 고 기	<b>John dory</b>	83	79.9	18.3	0.6	1.2	∅	0	
	<b>대 구</b>	<b>Pacific cod</b>								
099	생 것	Raw	80	80.5	17.6	0.5	1.2	0.2	0	
100	마 른 것	Dried	256	34.0	56.0	2.0	7.7	0.3	0	
101	구 운 것	Broiled	109	72.8	25.2	0.2	1.6	0.2	(0)	
102	내 장	<b>Viscera</b>	85	80.8	15.0	2.3	1.8	0.1	0	
103	알	<b>Roe</b>	109	69.6	23.4	1.6	5.2	0.2	0	
104	냉 동 품	<b>Frozen</b>	82	80.2	18.0	0.5	1.2	0.1	0	
105	대 구 포	Dried strip	312	21.9	65.4	3.0	7.9	1.8	0	
106	반 건 염 장 품	Semi-dried, salted	202	40.3	45.1	1.1	13.5	0	0	
107	염 장 품	Salted	91	72.0	20.0	0.7	7.2	0.1	0	
108	젓	Salt-fermented	66	80.9	14.7	0.4	4.0	0	0	
109	아 가 미 것	Branchia, salt-fermented	76	64.1	14.4	1.3	19.6	0.6	0	
110	튀 김 냉 동 품	Fried and frozen	102	80.5	13.7	0.8	1.2	11.1	0	
111	<b>대 두 어 연</b> (혹)	<b>Big-head carp</b>	96	78.6	17.5	2.1	1.3	0.5	0	
112	<b>도 다 리</b>	<b>Fine-spotted flounder</b>	93	77.3	20.4	0.7	1.4	0.2	0	
	<b>도 루 목</b>	<b>Sandfish</b>								
113	생 것	Raw	132	76.8	14.6	7.5	1.1	∅	0	
114	염 건 품	Salted and dried	282	30.1	44.8	9.8	5.1	0.2	0	
115	<b>도 치</b>	<b>Pacific spiny lumpsucker</b>	62	87.8	7.2	3.0	1.1	0.9	0	



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
19	230	0.9	-	-	6	6	0	0.10	0.12	4.3	1	57	수('95)	
72	180	0.8	-	-	6	6	0	0.10	0.09	3.3	1	63	수('95)	
64	197	0.6	(119)	(420)	23	23	0	0.12	0.16	2.4	1	54	수('95)	
26	352	2.6	(500)	(930)	0	(0)	(0)	0.10	0.15	11.0	0	5	수('82)	
48	280	0.4	140	480	29	29	0	0.09	0.12	1.4	∅	0	Japan('00)	
26	418	7.3	194	331	26	26	0	0.22	0.11	1.0	1	0	식약('96)	
10	375	1.0	-	-	126	126	0	0.66	0.59	12.7	∅	0	수('95)	
23	209	0.2	162	222	6	6	0	0.06	0.05	1.5	0	0	식약('96)	
184	649	2.6	(967)	(940)	-	-	-	0.26	0.32	7.4	∅	0	수('95)	
269	497	1.8	2792	591	0	0	0	0.11	0.16	2.4	0	31	식약('96)	
21	98	0.4	-	-	0	(0)	(0)	0.10	0.08	1.6	0	0	수('82)	
15	161	4.9	(2562)	(243)	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
28	75	0.8	7439	184	9	9	0	0.06	0.05	1.1	1	0	식약('96)	
5	197	0.6	221	110	11	0	0	0.15	0.28	2.4	1	0	수('82)	
47	222	1.2	-	-	11	11	0	0.18	0.14	5.5	1	61	수('95)	
20	244	1.4	(143)	(430)	21	21	0	0.17	0.14	4.4	1	43	수('95)	
40	150	1.0	(152)	(210)	24	24	0	0.04	0.12	1.7	∅	55	수('95)	
25	163	20.0	(1200)	(220)	-	-	-	0.04	0.08	-	-	45	수('82)	
101	103	1.2	-	-	0	(0)	(0)	0.04	0.10	1.6	0	60	국('85)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 116	<b>도 화 양 태</b>	<b>Red dragonet</b>	77	81.2	16.9	0.5	1.1	0.3	0
117	<b>독 가 시 치</b>	<b>Rabbit fish</b>	97	77.1	20.3	1.2	1.4	∅	0
	<b>돔</b>	<b>Sea bream</b>							
118	각 시 돔	Princess small porgy	90	77.7	20.1	0.6	1.6	∅	0
119	감 성 돔	Black sea bream	96	77.5	19.8	1.3	1.4	∅	0
120	강 담 돔	Spotted parrot fish	93	78.5	18.9	1.4	1.2	∅	0
121	구 갈 돔	Japanese scavenger	89	77.9	20.4	0.3	1.4	∅	0
122	금 눈 돔	Beryx	122	75.7	18.5	4.5	1.0	0.3	0
123	꼭 새 돔	Beard grunt	102	77.4	19.0	2.3	1.2	0.1	0
124	도 화 돔	Big-eye soldierfish	130	73.3	21.3	4.3	1.1	∅	0
125	독 돔	Banjo fish	97	76.6	20.8	0.9	1.5	0.2	0
126	돌 돔	Rock bream	99	77.8	18.3	2.2	1.4	0.3	0
127	백 미 돔	Triple tail	102	76.0	21.0	1.2	1.4	0.4	0
128	뱅 에 돔	Girella	98	77.0	20.2	1.4	1.4	∅	0
129	범 돔	Stripy porgy	94	77.8	19.5	1.1	1.2	0.4	0
130	뿔 돔	Bull-eye	97	78.4	18.0	2.2	1.4	∅	0
131	샛 돔	Butterfish	130	75.0	18.0	5.7	1.3	∅	0
132	실 꼬 리 돔	Golden-threadfin bream	107	76.3	19.8	2.5	1.3	0.1	0
133	실 붉 돔	Redfin	101	78.3	17.8	2.7	1.2	0	0
134	어 림 돔	Threeband sweetlips	94	78.0	19.5	1.2	1.4	∅	0
	<b>육 돔</b>	<b>Blanquillo</b>							
135	- 생	것 - Raw	110	77.0	17.8	3.7	1.4	0.1	0
136	- 구 운	것 - Broiled	119	73.6	22.5	2.6	1.3	∅	-
137	- 삶 은	것 - Boiled	125	74.2	20.7	4.0	1.1	∅	-
138	- 반 건	품 - Semi-dried	104	73.5	19.5	2.3	4.7	∅	0
139	육 동 가 리	돔 Banded boarhead	103	77.6	18.6	2.6	1.2	∅	0
140	자 리	돔 Demoiselles	105	76.3	20.3	2.1	1.3	∅	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
38	165	0.6	-	-	3	3	0	0.07	0.15	4.7	∅	55	수('95)	
34	174	1.2	-	-	6	6	0	0.05	0.10	3.4	∅	46	수('95)	
46	205	1.5	-	-	6	6	0	0.06	0.15	2.9	∅	49	수('95)	
32	256	0.8	(90)	(420)	18	18	0	0.11	0.18	2.8	1	52	수('95)	
35	178	0.7	-	-	17	17	0	0.15	0.18	3.5	1	52	수('95)	
52	215	1.0	-	-	6	6	0	0.13	0.15	4.0	1	53	수('95)	
13	145	2.0	-	-	15	(15)	(0)	0.15	0.20	3.0	∅	46	수('82)	
37	191	1.3	-	-	18	18	0	0.12	0.10	3.6	1	53	수('95)	
40	156	1.2	-	-	14	14	0	0.20	0.21	3.8	1	56	수('95)	
51	218	1.4	-	-	11	11	0	0.20	0.26	5.2	1	56	수('95)	
48	207	1.2	-	-	12	12	0	0.19	0.20	2.8	1	52	수('95)	
56	343	1.1	-	-	12	12	0	0.09	0.18	3.7	∅	48	수('95)	
42	233	1.1	-	-	6	6	0	0.07	0.18	2.5	1	46	수('95)	
55	189	0.9	-	-	12	12	0	0.10	0.15	3.0	1	44	수('95)	
49	249	1.1	-	-	12	12	0	0.18	0.15	3.2	1	42	수('95)	
66	193	0.9	-	-	42	42	0	0.13	0.12	3.2	1	36	수('95)	
44	244	0.7	-	-	20	20	0	0.12	0.18	3.0	1	48	수('95)	
81	197	9.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	41	수('82)	
64	230	0.7	-	-	11	11	0	0.16	0.13	2.9	1	49	수('95)	
31	205	1.4	(80)	(400)	33	33	0	0.15	0.20	4.5	1	46	수('95)	
54	220	0.5	110	410	26	26	0	0.04	0.06	1.7	∅	0	Japan('00)	
34	160	0.4	91	350	11	11	0	0.04	0.06	1.3	1	0	Japan('00)	
29	115	1.0	-	-	12	12	0	0.03	0.05	3.7	∅	-	수('95)	
35	184	1.2	-	-	21	21	0	0.14	0.21	4.0	∅	58	수('95)	
55	183	1.5	-	-	21	21	0	0.13	0.15	3.7	1	42	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명		Food and Description	가 식 부 100g 당						
				에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
				Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11	141	참 돔 - 생 것	<b>Genuine porgy</b> - Raw	109	75.0	21.6	1.8	1.5	0.1	0
	142	- 구 운 것	- Broiled	226	61.8	23.1	13.6	1.4	0.1	-
	143	- 삶 은 것	- Boiled	226	62.1	22.9	13.7	1.2	0.1	-
	144	- 껍 질	- Skin	188	70.2	16.6	12.5	0.7	0	0
	145	호 박 돔	Razor fish	90	77.9	20.3	0.5	1.3	∅	0
	146	혹 돔	Cold porgy	102	76.1	21.1	1.3	1.4	0.1	0
	147	황 돔	Yellow porgy	113	75.8	19.4	3.2	1.3	0.3	0
	148	황 줄 돔	Boarfish	97	77.6	19.3	1.6	1.5	∅	0
	149	동 동 갈 치	<b>Tirante</b>	121	74.6	20.0	3.9	1.5	∅	0
	150	동 사 리	<b>Fresh-water goby</b>	81	81.0	16.9	1.0	1.0	0	0
	151	동 자 개	<b>Cut tailed bullhead</b>	81	81.6	15.7	1.6	1.1	∅	0
		동 태 (11174번 참조)	<b>Alaska pollack, frozen</b> (See No. 11174)							
	152	독 종 개 생 것	<b>Sculpin</b> Raw	104	78.2	15.0	4.2	2.4	0.2	0
	153	삶 은 것	Boiled	122	73.5	15.8	5.8	4.7	0.2	(0)
	154	조 립	<b>Jorim</b> (Simmered whole with soy sauce and sugar)	302	23.8	29.4	5.5	7.5	33.8	(0)
	155	드 령 허 리	<b>Swamp eel</b>	92	79.4	17.9	1.7	1.0	∅	0
	156	등 가 시 치	<b>Blotched eelpout</b>	105	76.4	19.3	2.4	1.7	0.2	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
66	256	0.9	(75)	(380)	9	9	0	0.26	0.15	4.8	1	52	수('95)	
22	260	0.2	59	500	17	17	0	0.15	0.09	6.0	3	35	Japan('00)	
18	220	0.2	54	450	10	10	0	0.17	0.07	5.5	2	20	Japan('00)	
11	165	7.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)	
68	130	0.7	-	-	6	6	0	0.15	0.12	4.2	1	45	수('95)	
22	249	1.2	(106)	(297)	14	14	0	0.12	0.09	3.2	1	44	수('95)	
31	209	1.0	(90)	(420)	27	27	0	0.18	0.21	3.5	∅	55	수('95)	
38	189	1.2	-	-	8	8	0	0.10	0.13	3.6	1	66	수('95)	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('95)	
20	194	1.0	-	-	5	5	0	0.06	0.07	3.5	1	55	수('95)	
36	204	1.4	-	-	5	5	0	0.04	0.07	3.2	1	56	수('95)	
520	400	2.8	(260)	(180)	180	180	0	0.07	0.38	1.5	1	0	수('95)	
630	440	2.6	90	210	290	290	0	0.06	0.30	1.1	∅	0	Japan('00)	
880	670	5.8	1700	460	370	370	0	0.07	0.48	2.4	0	0	Japan('00)	
72	136	1.4	-	-	240	240	0	0.38	0.29	4.2	1	27	수('95)	
42	240	0.8	-	-	11	11	0	0.06	0.13	4.6	1	46	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 157	만 새 기	<b>Dorado</b> (Dolphinfish)	108	75.5	21.3	1.9	1.3	∅	0
	말 쥐 치	<b>File fish</b> <i>Thamnaconus modestus</i>							
158	생 것	Raw	82	80.4	17.6	0.8	1.2	∅	0
159	조 미 건 품	Seasoned, dried	317	18.6	38.7	2.2	6.2	34.3	0
	망 등 이 (11188번 참조)	<b>Goby</b> (See No. 11188)							
160	망 상 어	<b>Surffish</b>	108	76.4	19.7	2.6	1.3	∅	0
	매 가 리 (11366번 참조)	<b>Horse mackerel, young</b> (See No. 11366)							
161	매 통 이	<b>Lizard fish</b>	82	80.8	16.9	1.1	1.2	∅	0
162	메 기	<b>Cat fish</b>	114	78.4	15.1	5.3	1.1	0.1	0
	멸 치	<b>Anchovy</b>							
163	생 것	Raw	114	74.8	17.7	4.1	3.2	0.2	0
	자 건 품	Boiled and dried							
164	- 큰 멸 치	- Large anchovy	303	26.2	47.4	9.8	14.1	2.5	0
165	- 중 멸 치	- Medium anchovy	232	35.0	38.9	5.1	16.2	4.8	0
166	- 잔 멸 치	- Larvae	239	36.8	42.4	6.0	13.9	0.9	0
167	젓	Salt-fermented	167	54.4	14.1	11.2	19.7	0.6	0
168	액 젓	Salt-fermented, liquid type	29	70.1	6.5	0	23.1	0.3	0
169	유 지 통 조 립	Canned in oil	178	66.8	9.7	14.6	9.2	-	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
13	250	0.7	50	480	8	8	0	0.20	0.15	9.0	1	50	Japan('00)	
38	178	0.8	-	-	-	-	-	0.02	0.12	3.8	1	65	수('95)	
154	329	3.4	-	-	-	-	-	0.03	0.07	5.9	∅	0	수('95)	
35	233	1.5	-	-	18	18	0	0.08	0.10	3.5	∅	48	수('95)	
36	191	1.0	(120)	(380)	5	5	0	0.05	0.12	2.9	1	31	수('95)	
26	190	0.8	(46)	(320)	48	48	0	0.20	0.07	2.3	1	54	수('95)	
509	421	2.9	(240)	(370)	38	38	0	0.04	0.26	8.8	1	0	수('95)	
1905	1429	16.2	(878)	(1140)	∅	∅	0	0.12	0.11	13.3	0	0	수('95)	
1290	1461	15.9	(869)	(1160)	∅	∅	0	0.11	0.10	11.6	0	0	수('95)	
902	977	5.5	(874)	(1150)	∅	∅	0	0.07	0.08	5.4	0	0	수('95)	
592	348	5.5	(1182)	(241)	60	60	0	0.02	0.23	6.3	0	0	수('95)	
29	24	1.2	5710	350	0	0	0	0.02	0.03	2.4	0	0	식약('96)	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('95)

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
11	<b>명 태</b>	<b>Alaska pollack</b>								
	170 생 것	Raw	80	80.3	17.5	0.7	1.5	∅	0	
	171 구 운 것	Broiled	110	74.1	23.5	1.1	1.5	0	0	
	마 른 것	Dried								
	172 -성 어 (북 어)	- Mature	290	31.1	61.7	3.1	4.1	∅	0	
	173 -어린것 (노가리)	- Young	358	14.6	76.1	3.2	5.2	0.9	0	
	174 냉 동 품 ( 동 태 )	Frozen	73	82.3	15.9	0.5	1.2	0.1	0	
	175 코 다 리	Semi-dried	108	75.1	21.7	1.7	1.4	0.1	0	
	176 -구 운 것	- Broiled	111	73.0	25.2	0.5	1.3	0	0	
	177 포	Dried strip	372	11.3	82.7	2.4	3.6	∅	0	
	178 조 미 포	Seasoned, dried strip	312	17.5	43.9	1.5	7.9	29.2	0	
	179 황 태	Yellow, dried	377	10.6	80.3	3.8	5.3	0	0	
	<b>알 (명 란)</b>	<b>Roe</b>								
180 -생 것	- Raw	113	73.5	22.4	1.5	1.5	1.1	0		
181 -명 란 것	- Salt-fermented	120	66.0	20.5	3.0	7.8	2.7	0		
182 창 란 것	Viscera, salt-fermented	116	64.3	12.9	3.2	11.4	8.2	0		
183	<b>모 래 무 지</b>	<b>Pike gudgeon</b>	77	82.1	15.7	1.1	1.1	∅	0	
184	<b>몽 치 다 래</b>	<b>Frigate mackerel</b>	139	70.2	24.9	3.6	1.3	∅	0	
	<b>무 지 개 송 어</b>	<b>Rainbow trout</b>								
185 생 것	Raw	126	73.3	21.1	3.9	1.6	0.1	0		
186 구 운 것	Broiled	150	70.5	22.9	5.8	1.7	0	-		
187 냉 동 품	Frozen	161	71.7	20.0	8.0	0	0.3	0		
	<b>문 절 망 득 (망 등 이)</b>	<b>Goby</b>								
188 생 것	Raw	90	78.2	18.7	1.1	1.7	0.3	0		



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
109	202	1.5	(132)	(293)	17	17	0	0.04	0.13	2.3	∅	61	수('95)	
6	482	0.3	116	387	23	(23)	(0)	0.07	0.08	1.7	0	0	USDA('00)	
243	582	2.7	(496)	(893)	∅	∅	0	0.15	0.22	8.3	0	0	수('95)	
432	1493	3.5	625	1230	0	0	0	0.19	0.32	8.8	0	22	식약('96)	
48	200	0.2	210	238	9	9	0	0.10	0.07	1.1	0	0	식약('96)	
41	218	0.4	208	229	0	0	0	0.16	0.17	1.6	0	37	식약('96)	
53	182	2.8	132	283	393	393	0	0.04	0.09	1.0	0	-	농진청('03)	
300	595	4.9	(482)	(870)	∅	∅	0	0.12	0.25	5.4	0	0	수('95)	
392	882	5.9	-	-	∅	∅	0	0.03	0.08	4.2	0	0	수('95)	
415	943	2.9	499	1210	0	0	0	0.09	0.29	3.9	0	22	식약('96)	
24	378	1.5	165	239	71	71	0	1.00	0.54	1.1	0	0	식약('96)	
28	249	1.2	(3531)	(410)	66	66	0	0.48	0.52	8.9	0	0	수('95)	
99	109	1.4	(3394)	(340)	6	6	0	0.13	0.20	3.3	0	0	수('95)	
73	200	1.2	-	-	6	6	0	0.11	0.06	2.4	1	44	수('95)	
29	224	1.2	-	-	8	8	0	0.18	0.20	7.3	∅	34	수('95)	
33	246	1.8	(75)	(390)	20	20	0	0.14	0.17	5.7	1	38	수('95)	
86	269	0.4	56	448	-	15	-	0.15	0.10	5.8	2	0	USDA('06)	
22	-	-	-	-	6	(6)	(0)	0.14	0.20	-	-	-	수('82)	
14	170	4.0	(150)	(380)	15	15	0	0.10	0.05	2.0	∅	40	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
11 189	설탕조림	Boiled with sugar	269	27.5	14.8	1.3	6.2	50.2	0
190	장조림	Boiled with soy sauce	251	28.6	28.3	2.1	12.0	29.0	0
191	물메기	Cubed snailfish	78	81.6	16.4	0.9	1.0	0.1	0
192	물치다래	Bullet mackerel	168	67.9	23.4	7.3	1.3	0.1	0
193	미꾸리 생것	Loach Raw	96	78.6	16.2	2.8	2.2	0.2	0
194	삶은 것	Boiled	83	77.9	17.1	1.2	3.8	∅	-
195	민달고기	Mirror dory	95	77.1	20.3	1.0	1.5	0.1	0
196	민어 생것	Croaker Raw	127	74.4	19.7	4.7	1.2	∅	0
197	마른 것	Dried	320	18.9	36.5	12.3	5.4	12.3	0
198	구운 것	Broiled	106	74.3	23.4	0.8	1.5	∅	(0)
199	튀김 튀김 옷 입혀 것	Breaded and fried	221	59.8	18.2	12.7	1.4	7.5	-
200	조미건 (얇 침)	Seasoned, dried	318	16.2	39.8	1.5	7.3	35.2	0
201	알, 염 장	Roe, salted	284	37.1	35.1	15.9	11.9	0	0
202	민태	Corvina	88	81.1	15.2	2.5	1.2	∅	0
203	바가사리	Bagasari, A fresh water fish	146	74.6	15.4	8.8	1.0	0.2	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
893	372	16.0	-	-	9	(9)	(0)	0.04	0.08	-	0	0	수('82)	
161	639	14.0	-	-	2	(2)	(0)	0.10	0.11	2.5	0	0	수('82)	
36	137	1.0	-	-	∅	∅	0	0.08	0.08	2.2	∅	60	수('95)	
35	270	1.9	-	-	15	15	0	0.20	0.19	12.5	∅	34	수('89)	
736	437	8.0	(85)	(290)	189	189	0	0.10	0.65	7.9	2	0	수('89)	
1200	750	6.4	100	330	17	13	23	0.08	1.00	4.2	∅	0	Japan('00)	
10	239	0.8	-	-	8	8	0	0.12	0.22	6.2	1	57	수('95)	
52	139	1.1	(107)	(290)	9	9	0	0.05	0.29	3.7	1	42	수('95)	
249	77	4.2	(565)	(680)	-	-	-	0.18	0.45	-	0	0	수('95)	
51	180	0.6	140	330	7	7	0	0.05	0.25	3.0	∅	45	Japan('00)	
32	217	0.9	548	340	-	23	-	0.09	0.13	4.3	0	0	USDA('06)	
591	333	4.3	-	-	∅	∅	0	0.04	0.20	1.7	0	0	수('95)	
69	180	2.7	(711)	(210)	-	-	-	0.58	0.56	0.9	0	0	국('87)	
8	159	2.6	-	-	-	-	-	0.03	0.16	-	∅	35	수('95)	
32	187	0.4	119	233	55	55	0	0.11	0.06	2.0	2	60	식약('96)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
	<b>바 다 빙 어</b> (11259번 참조)	<b>Rainbow smelt</b> (See No. 11259)							
	<b>박 대</b>	<b><i>Areliscus rhomaleus</i></b>							
11 204	생 것	Raw	85	80.0	17.3	1.1	1.3	0.3	0
205	마 른 것	Dried	132	66.3	25.6	2.2	5.0	0.9	0
206	반 건 품	Semi-dried	104	72.5	21.4	1.4	4.6	0.1	0
	<b>방 어</b>	<b>Yellow tail</b>							
	<b>생 것</b>	<b>Raw</b>							
	- 자 연 산 (성 어)	- Wild (Mature)	155	68.6	23.9	5.8	1.5	0.2	0
207	(어 린 것)	(Young)	163	69.5	21.0	8.0	1.2	0.3	0
208	- 양 식, 어 린 것	- Cultivated, young	256	60.8	19.7	18.2	1.0	0.3	(0)
209	구 운 것	Broiled	304	51.8	26.2	20.4	1.3	0.3	(0)
210	<b>훈 통 제 유 지 립 조</b>	<b>Smoked, canned in oil</b>	320	42.4	27.2	22.4	7.5	0.5	0
211	<b>백 련 어</b>	<b>Silver big-head carp</b>	89	78.6	19.0	0.8	1.3	0.3	0
212	<b>밴 땡 이</b>	<b>Shad</b>							
213	생 것	Raw	225	65.8	16.3	16.5	1.2	0.2	0
214	자 건 품	Boiled and dried	302	24.0	48.2	10.3	17.0	0.5	0
215	젓	Salt-fermented	115	56.6	16.4	4.9	22.1	∅	0
	<b>뱀 장 어</b> (11354번 참조)	<b>Eel</b> (See No. 11354)							
	<b>뱅 어</b>	<b>Icefish</b>							
216	생 것	Raw	68	84.0	13.3	1.1	1.3	0.3	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
39	137	0.3	(155)	(356)	15	(15)	(0)	0.20	0.08	1.7	0	40	국('85)	
60	152	0.5	(837)	(869)	-	-	-	0.41	0.17	2.0	0	32	국('85)	
103	157	0.3	1394	253	5	5	0	0.15	0.05	2.2	0	29	식약('96)	
53	203	1.5	(32)	(380)	14	14	0	0.15	0.16	7.8	1	45	수('95)	
7	144	2.0	(37)	(410)	12	(12)	(0)	0.14	0.10	7.0	-	45	수('82)	
12	200	0.9	37	310	28	28	0	0.16	0.19	9.1	2	0	Japan('00)	
6	170	2.3	40	440	42	42	0	0.24	0.39	10.1	2	0	Japan('00)	
34	131	1.4	-	-	0	(0)	(0)	0.05	0.09	6.6	-	0	수('82)	
81	253	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	수('95)	
175	183	1.9	-	-	36	36	0	0.07	0.24	1.9	1	46	수('95)	
1578	967	12.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
891	437	7.3	-	-	∅	∅	0	0.10	0.14	2.6	0	0	수('95)	
135	267	0.7	(170)	(250)	45	45	0	0.06	0.12	2.0	3	0	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
11	217	마 른 것	Dried	311	26.8	56.1	7.9	9.2	∅	0
	218	포	Dried strip	362	16.9	60.4	11.0	10.5	1.2	0
	219	베 도 라 치	Blenny	121	75.7	18.6	4.5	1.1	0.1	0
	220	베 로 치	Elegant sculpin	86	78.8	19.5	0.4	1.3	∅	0
	221	베 스	Bass	81	80.1	18.2	0.4	1.2	0.1	0
	222	벤 자 리	Grunt	123	76.0	17.0	5.3	1.4	0.3	0
	223	별 성 대	Brown dotted crocodile fish	91	78.3	19.3	1.0	1.4	∅	0
	224	별 쪽 지 성 대	Flying gurmard	129	74.5	19.2	5.1	1.2	∅	0
	225	병 어	Harvest fish	122	75.9	17.8	5.0	1.3	∅	0
	226	보 구 치	White croaker	99	78.0	18.5	2.2	1.3	∅	0
	227	보 리 멸 생 것	Sand smelt Raw	93	78.1	19.5	1.1	1.3	∅	0
	228	냉 동 품	Frozen	98	78.6	19.6	1.5	0	0.3	0
	229	복 생 - 검	Puffer Raw - Purple puffer	89	78.7	18.8	1.0	1.4	0.1	0
	230	- 까 치	- Yellowfin puffer	89	78.7	18.9	0.8	1.3	0.3	0
	231	- 까 칠	- Spotty-back puffer	87	78.4	19.5	0.3	1.4	0.4	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
615	688	20.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('95)
982	890	3.0	680	1164	0	0	0	0.18	0.10	4.0	0	0	0	식약('96)
29	192	1.5	-	-	20	20	0	0.22	0.07	4.6	1	31	31	수('95)
81	216	0.9	-	-	∅	∅	0	0.05	0.13	3.1	∅	57	57	수('95)
88	245	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	수('82)
57	269	1.2	(160)	(300)	36	36	0	0.10	0.22	3.3	∅	45	45	수('95)
92	311	2.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	65	수('95)
19	234	1.2	-	-	12	12	0	0.08	0.10	8.4	1	50	50	수('95)
33	189	1.3	(158)	(360)	63	63	0	0.32	0.09	3.2	1	65	65	수('95)
73	145	1.2	-	-	8	8	0	0.11	0.13	3.0	1	48	48	수('95)
65	174	2.3	(140)	(400)	8	8	0	0.02	0.15	4.4	∅	42	42	수('95)
14	-	-	(161)	(214)	1	(1)	(0)	0.03	0.15	-	-	-	-	수('82)
57	200	1.0	(152)	(340)	∅	∅	0	0.06	0.13	4.1	∅	65	65	수('95)
27	184	0.7	(106)	(309)	3	3	0	0.08	0.15	6.2	1	59	59	수('95)
29	232	1.3	-	-	∅	∅	0	0.07	0.20	4.3	∅	54	54	수('95)

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
11 232	- 매 리 복	- Vermiculated puffer	94	77.0	21.0	0.5	1.3	0.2	0	
233	- 밀 복	- Chestnut puffer	80	81.0	17.3	0.7	0.9	0.1	0	
234	- 자 주 복	- Tiger puffer	85	79.1	18.9	0.4	1.3	0.3	0	
235	- 흰 점 복	- Fine-patterned puffer	72	82.2	15.9	0.5	1.4	∅	0	
236	조 미 품 (검 품 복)	Seasoned, dried (Purple puffer)	291	24.0	47.7	2.3	8.4	17.6	0	
237	볼 기 우 렉	Silver-belly sea perch	129	74.6	18.7	5.3	1.4	∅	0	
	볼 락 생 것	Rock fish Raw								
238	- 누 루 시 볼 락	- Fox jacopever	149	70.5	22.4	5.8	1.3	∅	0	
239	- 볼 락	- Black rockfish	103	77.9	17.8	2.9	1.3	0.1	0	
240	- 볼 볼 락	- Gold eye rockfish	125	75.0	18.6	4.9	1.3	0.2	0	
241	- 우 렉 볼 락	- Amorclad rockfish	88	79.2	18.3	1.1	1.3	0.1	0	
242	- 조 피 볼 락 (우 렉)	- Jacopever	103	77.0	19.5	2.2	1.3	∅	0	
243	- 황 점 볼 락	- Oblong rockfish	102	76.1	21.3	1.3	1.3	∅	0	
244	구 운 것	Broiled	121	73.4	24.0	2.0	1.5	0	-	
245	부 르 길	Bluegill	83	80.0	17.8	0.8	1.2	0.2	0	
246	부 세	Large yellow croaker	105	78.3	17.2	3.4	1.1	∅	0	
247	부 시 리	Amberjack	109	74.6	22.3	1.5	1.5	0.1	0	
	북 어 (11172번 참조)	Alaska pollack, dried (See No. 11172)								
248	볼 볼 낙 (열 기)	Brook trout	93	78.8	17.9	1.8	1.3	0.2	0	



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
11	233	0.9	-	-	∅	∅	0	0.06	0.12	3.9	∅	57	수('95)	
26	242	1.0	-	-	∅	∅	0	0.06	0.09	6.3	1	54	수('95)	
11	184	0.7	-	-	∅	∅	0	0.08	0.10	5.5	∅	58	수('95)	
40	161	1.0	-	-	∅	∅	0	0.04	0.12	3.7	∅	77	수('95)	
259	386	10.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
84	205	0.7	-	-	17	17	0	0.15	0.24	4.1	1	47	수('95)	
33	236	1.0	-	-	20	20	0	0.07	0.17	4.1	1	50	수('95)	
106	215	0.7	(75)	(350)	9	9	0	0.05	0.13	1.8	1	49	수('95)	
48	203	1.0	-	-	17	17	0	0.12	0.29	3.8	1	49	수('95)	
28	213	0.9	-	-	11	11	0	0.09	0.15	4.1	1	47	수('95)	
42	220	1.5	-	-	8	8	0	0.10	0.18	2.6	1	50	수('95)	
28	204	0.7	-	-	9	9	0	0.08	0.10	4.8	1	49	수('95)	
12	228	0.5	77	520	-	71	-	0.04	0.08	3.9	0	0	USDA('06)	
36	226	1.4	-	-	5	5	0	0.16	0.10	3.8	1	57	수('95)	
71	190	1.2	-	-	6	6	0	0.04	0.18	3.0	1	48	수('95)	
16	260	1.3	-	-	9	9	0	0.14	0.25	7.5	1	40	수('95)	
65	159	0.7	(74)	(346)	-	-	-	0.03	0.09	4.5	0	44	국('87)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 249	붉 바 리	<b>Red spotted grouper</b>	99	76.5	21.0	1.1	1.3	0.1	0
250	붉 은 대 구	<b>Saffron cod</b>	97	82.0	12.6	4.3	1.3	0.7	0
251	붉 은 메 기	<b>Armored weasel fish</b>	83	79.9	18.2	0.7	1.2	∅	0
252	붕 생 것	<b>Crucian carp</b> Raw	94	78.9	18.1	1.8	1.1	0.1	0
253	구 운 것	Broiled	177	49.4	18.0	4.4	13.8	14.4	0
254	삶 은 것	Boiled	225	39.7	15.7	4.4	11.6	28.6	0
	붕 장 어 (11358번 참조)	<b>Conger eel</b> (See No. 11358)							
	빙 민 물 빙 어	<b>Smelt</b> <b>Pond smelt</b>							
255	생 것	Raw	86	79.4	18.4	0.8	1.4	∅	0
256	자 건 품	Boiled and dried	189	40.1	34.2	4.7	21.0	0	0
257	설 탕 조 립	Boiled with sugar	283	25.5	23.6	4.9	10.6	35.4	0
258	장 조 립	Boiled with soy sauce	265	29.5	26.7	5.1	11.7	27.0	0
	바 다 빙 어	<b>Rainbow smelt</b>							
259	생 것	Raw	92	79.4	17.4	1.9	1.2	0.1	0
260	마 른 것	Dried	386	14.9	62.3	13.1	9.7	0	0
261	구 운 것	Broiled	124	72.8	22.6	3.1	1.8	0	-
262	빨 간 횃 대	<b>Elkhorn sculpin</b>	84	79.6	18.8	0.5	1.1	∅	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
18	193	1.3	-	-	8	8	0	0.07	0.10	3.4	1	54	수('95)	
134	98	4.0	-	-	15	(15)	(0)	0.38	0.10	2.4	0	55	수('82)	
38	147	1.0	-	-	3	3	0	0.14	0.11	4.5	1	45	수('95)	
56	193	2.4	(30)	(340)	7	7	0	0.31	0.15	2.6	1	57	수('95)	
1903	1095	4.2	(78)	(216)	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
315	814	59.5	(51)	(168)	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
78	217	0.9	(160)	(210)	12	12	0	0.10	0.29	2.6	1	45	수('95)	
3	1109	17.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)	
803	522	10.0	-	-	3	(3)	(0)	0.10	0.20	1.0	0	0	수('82)	
893	554	10.0	-	-	3	(3)	(0)	0.10	0.20	1.0	0	0	수('82)	
23	234	1.4	-	-	11	11	0	0.16	0.17	3.8	1	44	수('95)	
39	195	50.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	33	수('77)	
77	295	1.2	77	372	-	17	-	0.01	0.15	1.8	0	0	USDA('06)	
17	224	1.8	-	-	3	3	0	0.05	0.08	2.5	∅	61	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 263	빨강부치	Red bat fish	71	82.5	15.8	0.5	1.2	∅	0
264	사당놀래기	Crescent-banded wrasse	104	76.6	20.3	1.9	1.2	∅	0
265	산천어	Cherry salmon	117	74.6	20.3	3.3	1.7	0.1	0
266	삼세기 (삼수기)	Shaggy sea raven	80	80.3	17.7	0.6	1.4	∅	0
267	삼치	Spanish mackerel							
	생것	Raw	137	73.6	18.9	6.1	1.4	∅	0
268	구운것	Broiled	202	63.8	23.6	10.8	1.7	0.1	0
269	젓	Salt-fermented	106	73.4	22.7	1.1	2.8	0	0
	상어	Shark							
270	가래상어	Skate shark	94	75.5	22.2	0.5	1.7	0.1	0
271	곱상어	Spiny dogfish	156	72.0	16.2	10.0	1.5	0.3	0
272	까치상어	Banded dogfish	100	74.7	23.0	0.9	1.4	∅	0
273	돔발상어	Dogfish	108	74.9	22.7	1.2	1.2	0	0
274	두툼상어	Cloudy dogfish	103	74.6	23.0	1.2	1.2	∅	0
275	모조리상어	Shortnose dogfish	102	75.1	21.7	1.7	1.5	∅	0
276	별상어	Star spotted shark	95	75.5	22.8	0.4	1.3	∅	0
277	악상어	Salmon shark	271	61.5	13.4	24.2	0.9	∅	0
278	은상어	Silver shark	96	75.3	22.9	0.5	1.3	∅	0
279	청새리상어	Great blue shark	96	77.5	18.5	2.4	1.5	0.1	0
280	홍상어	Ground shark	107	73.7	23.5	1.4	1.4	∅	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
23	163	1.0	-	-	∅	∅	0	0.03	0.09	3.4	∅	85	수('95)	
35	216	1.5	-	-	8	8	0	0.11	0.14	3.2	∅	44	수('95)	
21	253	2.0	(50)	(420)	17	17	0	0.19	0.20	7.7	1	40	수('95)	
27	198	1.1	-	-	5	5	0	0.19	0.25	2.2	1	63	수('95)	
24	214	0.8	(57)	(410)	9	9	0	0.08	0.29	8.9	1	36	수('95)	
22	310	2.5	90	610	16	16	0	0.09	0.34	11.5	∅	30	Japan('00)	
2	19	371.0	-	-	1	(1)	(0)	-	-	-	-	0	수('82)	
59	190	0.7	-	-	5	5	0	0.12	0.14	3.5	∅	30	수('95)	
6	131	2.0	-	-	210	210	0	0.04	0.05	1.0	∅	60	수('95)	
166	207	1.0	-	-	9	9	0	0.06	0.15	4.1	∅	43	수('95)	
3	227	1.1	147	219	12	12	0	0.09	0.10	8.9	0	0	식약('96)	
289	300	1.1	-	-	6	6	0	0.02	0.05	2.9	∅	68	수('95)	
83	252	1.5	-	-	12	12	0	0.11	0.15	4.2	∅	41	수('95)	
61	207	1.2	(137)	(384)	3	3	0	0.10	0.12	3.7	∅	-	수('95)	
30	168	4.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('95)	
89	217	0.9	-	-	5	5	0	0.07	0.10	1.9	∅	48	수('89)	
15	163	0.8	(210)	(290)	8	8	0	0.09	0.12	1.5	∅	-	수('95)	
59	204	0.7	-	-	5	5	0	0.24	0.12	2.0	∅	41	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
11 281	돔 발 상 어 알	Roe of dogfish	314	50.0	25.0	23.5	1.0	0.5	0
282	지 느 러 미	Shark fin	341	18.4	80.7	0	0.9	0	0
283	<b>새 다 래</b>	<b>Pacific pomfret</b>	101	77.1	20.3	1.6	1.0	∅	0
284	<b>셋 멀</b>	<b>Argentine</b>	91	78.5	18.7	1.2	1.5	0.1	0
285	<b>서 대</b> 각 시 서 대	<b>Sole</b> Wavy-banded sole	112	73.4	23.6	1.1	1.4	0.5	0
286	공 제 기 서 대	Striped sole	91	78.4	18.9	1.2	1.4	0.1	0
287	참 서 대	Red tongue sole	95	78.2	18.6	1.5	1.2	0.5	0
288	<b>성 대</b>	<b>Bluefin searobin</b>	85	79.0	19.2	0.4	1.4	∅	0
289	<b>송 어</b> 생 것	<b>Trout</b> Raw	121	73.8	21.0	3.4	1.7	0.1	0
290	<b>염 장 품</b>	<b>Salted</b>	234	46.2	36.0	8.4	8.6	0.8	0
291	<b>젓</b>	<b>Salt-fermented</b>	164	64.3	24.8	6.3	4.5	0	0
292	<b>통 조 립</b>	<b>Canned</b>	160	70.8	18.2	8.8	2.2	0	0
293	<b>송 어</b> 생 것	<b>Common mullet</b> Raw	105	75.3	22.0	1.2	1.4	0.1	0
294	구 운 것	Broiled	150	70.5	24.8	4.9	1.3	0	-
295	<b>알, 염 건 품</b>	<b>Roe, salted and dried</b>	423	25.9	40.4	28.9	4.5	0.3	(0)
296	<b>쌍 동 가 리</b>	<b>Saddled weever</b>	101	76.6	20.8	1.4	1.2	∅	0
297	<b>쌍 뿔 달 재</b>	<b>Fork-snout searobin</b>	75	81.2	16.9	0.4	1.4	0.1	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
1	326	0.4	11	90	360	360	0	0.14	0.40	0.1	0	0	수('82)	
64	24	2.4	(180)	(3)	0	(0)	(0)	0	0	0.5	0	0	수('82)	
23	171	1.7	-	-	10	10	0	0.10	0.13	6.6	∅	40	수('95)	
70	220	0.4	190	320	75	75	0	0.12	0.26	3.5	1	45	Japan('00)	
67	230	1.3	-	-	10	10	0	0.20	0.23	5.3	∅	40	수('95)	
92	189	1.2	-	-	8	8	0	0.12	0.18	5.0	1	34	수('95)	
66	171	2.0	-	-	3	3	0	0.12	0.22	2.9	1	35	수('95)	
31	182	1.3	(110)	(380)	8	8	0	0.07	0.14	5.0	∅	53	수('95)	
35	263	1.3	(110)	(400)	26	26	0	0.46	0.12	9.8	1	46	수('95)	
9	235	14.0	-	-	0	(0)	(0)	0.15	0.15	-	0	25	수('82)	
14	-	12.6	(4049)	(186)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)
27	209	30.0	(750)	(300)	0	(0)	(0)	0.05	0.13	-	-	0	수('82)	
83	234	2.1	(80)	(330)	9	9	0	0.10	0.14	3.7	∅	58	수('95)	
31	244	1.4	71	458	-	42	-	0.10	0.10	6.3	1	0	USDA('06)	
9	530	1.5	1400	170	350	350	∅	0.01	0.93	2.7	10	0	Japan('00)	
56	174	1.3	-	-	8	8	0	0.08	0.15	3.4	∅	42	수('95)	
81	193	1.0	-	-	∅	∅	0	0.06	0.13	2.3	∅	71	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 298	쏘 가 리	<b>Mandarin fish</b>							
	생 것	Raw	111	77.6	17.2	4.1	1.1	∅	0
299	냉 동 품	Frozen	124	74.0	21.2	3.7	1.0	0.1	0
300	쏟 뱅 이	<b>Scorpion fish</b>	95	77.7	19.9	1.1	1.2	0.1	0
301	쑤 기 미	<b>Devil stingfish</b>	85	79.0	19.5	0.3	1.2	∅	0
302	쓱 감 펡	<b>Hairy stingfish</b>	83	79.3	19.0	0.3	1.4	∅	0
303	아 귀	<b>Angler</b>							
		생 것	Raw	68	83.6	14.4	0.6	1.1	0.3
304	아 귀	Aguyjjim, Stewed angler	80	82.7	10.7	1.3	1.6	5.6	2.6
305	간	Liver	431	44.5	10.4	39.0	0.9	5.2	0
306	아 미	<b>Mysis</b>							
		생 것	Raw	98	78.0	15.0	3.3	2.8	0.9
307	마 른	Dried	280	27.8	49.1	6.8	14.1	2.2	0
308	조 립	<b>Jorim</b> (Simmered whole with soy sauce and sugar)	205	35.0	23.7	1.7	16.6	23.0	0
309	젓	Salt-fermented	57	55.5	12.0	0.5	31.7	0.3	0
310	아 흡 동 가 리	<b>Whitespot-tail morwong</b>	106	76.5	19.8	2.3	1.3	0.1	0
311	애 꼬 치	<b>Barracuda</b>							
		생 것	Raw	148	72.7	18.9	7.2	1.1	0.1
312	구 운	Broiled	145	70.3	23.3	4.9	1.4	0.1	0



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
71	202	2.1	(86)	(296)	10	10	0	0.08	0.18	3.0	1	43	수('95)	
53	191	1.8	77	156	0	0	0	0.03	0.05	2.4	0	53	식약('96)	
27	184	0.8	(136)	(211)	6	6	0	0.10	0.09	3.5	∅	54	수('95)	
47	181	1.6	-	-	∅	∅	0	0.10	0.20	2.5	∅	58	수('95)	
56	144	1.1	-	-	∅	∅	0	0.07	0.10	2.7	∅	62	수('95)	
16	182	1.1	(130)	(300)	26	26	0	0.03	0.13	4.2	∅	58	수('95)	
45	72	1.3	310	203	110	-	-	0.12	0.17	3.0	12	-	식품영양 과학('02)	
18	163	1.4	(110)	(220)	7513	7513	0	0.12	0.32	1.9	1	0	수('95)	
491	222	8.0	-	-	3	(3)	(0)	0.10	0.15	1.8	0	0	수('82)	
1607	21	2.9	-	-	6	(6)	(0)	0.10	0.30	5.0	0	0	수('82)	
-	522	40.0	-	-	0	(0)	(0)	0.12	0.11	-	-	0	수('82)	
455	176	2.0	-	-	6	(6)	(0)	0.11	-	-	-	0	수('82)	
28	219	1.3	-	-	15	15	0	0.20	0.16	3.8	1	46	수('95)	
41	140	0.3	120	320	12	12	0	0.03	0.14	4.5	∅	40	Japan('00)	
59	190	0.5	150	360	13	13	0	0.03	0.14	4.2	∅	40	Japan('00)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
	<b>암 치</b> (11200번 참조)	<b>Croaker, seasoned and dried</b> (See No. 11200)								
11 313	<b>양 미 리</b> 생 것	<b>Naked sand lance</b> Raw	123	73.7	21.5	3.4	1.4	∅	0	
314	마 른 것	Dried	209	56.7	29.9	8.5	3.7	1.2	0	
315	<b>양 태</b> (장 대)	<b>Bartailed flathead</b>	107	76.4	19.8	2.4	1.3	0.1	0	
316	<b>얼 룩 통 구 멍</b>	<b>Stargazer</b>	82	80.1	18.2	0.5	1.2	∅	0	
317	<b>여 덩 등 가 리</b>	<b>Black-barred morwong</b>	110	76.4	19.2	3.1	1.3	∅	0	
	<b>연 어</b>	<b>Chum salmon</b>								
318	생 것	Raw	106	75.8	20.6	1.9	1.5	0.2	0	
	소 금 가 미	Mild salted								
319	- 생 것	- Raw	154	67.0	22.8	6.1	4.0	0.1	(0)	
320	- 구 운 것	- Broiled	198	59.5	29.3	7.9	3.2	0.1	(0)	
	알	Roe								
321	- 생 것	- Raw	238	53.0	25.0	15.0	0.2	0.8	-	
322	- 염 장	- Salted	252	51.7	27.3	13.6	4.0	3.4	0	
323	<b>다 시 마 조 립</b>	<b>Boiled with kelp</b>	421	9.6	34.1	25.9	22.2	8.2	0	
324	<b>염 장 품</b>	<b>Salted</b>	147	61.4	23.2	5.1	10.0	0.3	0	
325	<b>젓</b>	<b>Salt-fermented</b>	143	64.4	21.8	5.3	8.2	0.3	0	
326	<b>찌 기 절 입</b>	<b>Wrappad in rush</b>	157	62.3	24.1	5.9	7.7	0	0	
327	<b>통 조 립</b>	<b>Canned</b>	136	71.2	20.0	5.4	2.6	0.3	0	
328	<b>훈 제 품</b>	<b>Smoked</b>	169	66.0	23.0	7.7	3.0	0.3	0	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
69	314	1.7	-	-	12	12	0	0.08	0.10	5.3	1	36	수('95)	
115	342	1.5	128	331	103	103	0	0.24	0.43	5.9	1	33	식약('96)	
91	226	2.1	(80)	(250)	18	18	0	0.01	0.13	3.4	1	48	수('95)	
70	184	0.7	-	-	3	3	0	0.12	0.20	2.7	1	63	수('95)	
36	212	1.3	-	-	15	15	0	0.22	0.16	3.3	1	46	수('95)	
24	243	1.1	(95)	(330)	18	18	0	0.19	0.15	7.5	1	39	수('95)	
28	230	1.0	1200	380	∅	∅	0	0.18	0.20	6.2	1	0	Japan('00)	
44	300	1.7	830	480	∅	∅	0	0.22	0.24	7.7	1	0	Japan('00)	
89	783	12.0	-	-	150	(150)	(0)	0.61	0.08	-	(14)	0	수('82)	
86	388	1.9	1246	141	162	162	0	0.40	0.37	0.3	11	0	식약('96)	
72	1549	35.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
33	170	1.4	(2300)	(380)	0	(0)	(0)	0.16	0.10	8.0	0	25	수('82)	
50	165	2.0	(3200)	(400)	6	(6)	(0)	0.16	0.15	6.0	0	30	수('77)	
222	298	15.4	(2500)	(450)	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
158	209	0.2	-	-	3	(3)	(0)	0.02	0.12	7.0	0	0	수('82)	
20	235	0.8	793	216	55	55	0	0.20	0.10	8.6	0	0	식약('96)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
11	열 기 (11248번 참조)	<b>Brook trout</b> (See No. 11248)							
329	열 쌍 등 가 리	<b>Bicolor-barred weever</b>	86	79.2	18.3	0.9	1.5	0.1	0
330	용 치 늘 래 기	<b>Multicolor-fin rainbow fish</b>	99	76.9	20.3	1.3	1.3	0.2	0
331	우 각 바 리 우 력 (11242번 참조)	<b>Eastern flower porgy</b> <b>Jacopever</b> (See No. 11242)	91	78.3	19.0	1.2	1.5	∅	0
332	웅 어	<b>Korean sword fish</b>	169	72.1	15.9	10.8	1.2	∅	0
333	은 대 구	<b>Black cod</b> (Sable fish)	130	77.9	13.1	7.9	1.1	0	0
334	은 자 연 산 - 생 것	<b>Sweet fish</b> <b>Wild</b> - Raw	114	77.0	16.7	4.5	1.6	0.2	0
335	- 구 운 것	- Broiled	177	64.0	26.6	6.8	2.5	0.1	0
336	- 내 장 (생 것)	- Viscera (Raw)	206	68.6	9.5	17.5	4.1	0.3	0
337	(구 운 것)	(Broiled)	194	58.6	23.0	10.1	7.9	0.4	0
338	양 식 산 - 생 것	<b>Cultivated</b> - Raw	152	72.0	17.8	7.9	1.7	0.6	0
339	- 구 운 것	- Broiled	241	59.3	22.6	15.1	2.2	0.8	0
340	- 내 장 (생 것)	- Viscera (Raw)	550	36.6	7.4	55.0	0.7	0.3	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
35	212	0.9	-	-	6	6	0	0.03	0.04	3.4	1	44	수('95)	
43	217	1.4	-	-	8	8	0	0.12	0.15	3.3	1	50	수('95)	
85	182	1.0	-	-	17	17	0	0.15	0.21	4.1	1	55	수('95)	
84	203	1.1	-	-	24	24	0	0.04	0.10	3.7	1	47	수('95)	
105	181	2.2	(128)	(268)	-	-	-	-	-	-	-	54	수('82)	
31	276	1.3	(70)	(370)	27	27	0	0.12	0.15	3.1	2	44	수('95)	
480	460	5.5	110	510	120	120	0	0.23	0.24	3.9	2	55	Japan('00)	
43	180	24.0	90	210	1700	1700	∅	0.12	0.55	3.8	5	0	Japan('00)	
140	470	63.2	170	520	2000	2000	∅	0.28	1.00	8.6	5	0	Japan('00)	
250	320	0.8	55	360	55	55	0	0.15	0.14	3.5	2	50	Japan('00)	
450	430	2.0	79	430	480	480	0	0.20	0.18	4.0	2	55	Japan('00)	
55	120	8.0	75	160	4400	4400	∅	0.16	0.44	2.6	2	0	Japan('00)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
11 341	(구 운 것)	(Broiled)	558	31.5	15.2	52.3	0.6	0.4	0
342	내 장 젓	Viscera, salt-fermented	131	57.3	11.4	8.5	22.0	0.8	0
343	설 탕 조 립	Boiled with sugar	289	32.4	25.3	8.5	7.4	26.4	0
344	인 상 어	Surfgerch	133	71.8	21.8	4.2	1.8	0.4	0
	임 연 수 어	Alabesque greenling							
345	생 것	Raw	166	70.3	19.7	8.8	1.2	∅	0
346	반 건 품	Mild salted and semi-dried split	142	71.9	18.2	6.9	2.9	0.1	(0)
347	염 장 품	Salted	194	67.8	17.6	13.1	1.3	0.2	0
	잉 어	Carp							
348	생 것	Raw	113	76.9	17.5	4.0	1.3	0.3	0
349	삶 은 것	Boiled	208	66.3	19.2	13.4	0.9	0.2	0
350	내 장	Viscera	287	62.6	9.0	25.9	1.2	1.3	0
351	장 갱 이	Long shanny	90	78.6	19.1	1.0	1.3	∅	0
	장 어	Eel							
352	갯 장 어	Silver conger eel	195	66.5	19.6	11.9	1.9	0.1	0
353	떡 장 장 어 (폼 장 어)	Hagfish	125	75.8	16.6	5.8	1.6	0.2	0
	뱀 장 어 (장 치)	Eel							
354	- 생 것	- Raw	223	67.1	14.4	17.1	1.1	0.3	0
355	- 구 운 것	- Broiled	236	59.3	23.7	15.0	1.8	0	-
356	- 간	- Liver	202	51.5	12.2	6.3	7.7	22.3	0
357	- 조 미 구 이	- Seasoned, roasted	262	50.2	30.4	14.2	5.2	-	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
130	190	19.0	100	270	6000	6000	∅	0.34	0.68	4.1	1	0	Japan('00)	
152	144	26.0	(6900)	(190)	57	(57)	(0)	0.15	0.25	10.0	0	0	수('82)	
45	700	7.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
89	115	1.8	-	-	-	-	-	0.10	0.12	2.1	∅	-	수('95)	
35	231	0.9	(110)	(380)	23	23	0	0.12	0.10	3.7	∅	35	수('89)	
160	300	0.5	680	330	21	21	0	0.09	0.23	3.1	2	40	Japan('00)	
37	125	1.0	151	266	35	35	0	0.13	0.13	2.1	1	40	식약('96)	
50	225	1.4	(48)	(370)	11	11	0	0.35	0.12	3.3	1	52	수('89)	
13	180	0.6	47	330	3	3	0	0.37	0.17	3.1	1	15	Japan('00)	
9	130	3.1	95	240	500	500	∅	0.07	0.54	5.3	2	0	Japan('00)	
31	174	1.2	-	-	9	9	0	0.15	0.10	4.4	1	40	수('95)	
84	247	1.9	(65)	(490)	540	540	0	0.01	0.11	2.9	0	38	수('95)	
40	124	1.8	(148)	(228)	540	540	0	0.10	0.15	4.2	2	26	수('95)	
157	193	1.6	(65)	(250)	1050	1050	0	0.66	0.48	4.5	1	14	수('95)	
26	277	0.6	65	349	-	1137	-	0.18	0.05	4.5	2	0	USDA('06)	
27	777	2.7	-	-	6000	6000	0	0.50	0.60	4.0	10	90	수('95)	
1129	497	21.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
11	358	붕 장 어 - 생 것	<b>Conger eel</b> - Raw	110	78.1	15.7	4.4	1.2	0.6	0
	359	- 냉 동 품	- Frozen	158	-	19.0	8.0	-	0.5	-
	360	- 뼈 튀 김	- Bone, fried	451	4.5	14.8	41.3	8.2	-	-
		칠 성 장 어	<b>Lamprey</b>							
	361	- 생 것	- Raw	259	60.0	21.0	18.0	0.7	0.3	0
	362	- 마 른 것	- Dried	415	36.0	33.3	29.0	1.2	0.5	0
		장 치 (11354번 참조)	<b>Jangchi</b> (See No. 11354)							
		적 어	<b>Pacific ocean perch</b>							
	363	생 것	Raw	87	80.8	15.7	2.1	1.2	0.2	0
	364	구 운 것	Broiled	121	72.7	23.9	2.1	1.5	0	-
		전 갯 이	<b>Horse mackerel</b>							
		생 것	Raw							
	365	- 성 어	- Mature	161	69.3	21.8	7.3	1.6	∅	0
	366	- 어린것(매가리)	- Young	99	76.7	19.9	1.5	1.6	0.3	0
	367	구 운 것	Broiled	164	65.6	27.5	5.0	1.8	0.1	0
	368	삶 은 것	Boiled	143	70.4	23.6	4.6	1.3	0.1	0
	369	냉 동 품	Frozen	119	-	20.0	3.5	-	0.3	-
	370	염 건 품	Salted and dried	262	38.0	46.0	6.9	8.4	0.7	0
		조 미 반 건 품	Salted and semi-dried, split							
	371	- 생 것	- Raw	168	68.4	20.2	8.8	2.5	0.1	(0)
372	- 구 운 것	- Broiled	220	60.0	24.6	12.3	3.0	0.1	(0)	
373	튀 김 냉 동 품	Fried and frozen	150	-	16.1	2.3	-	14.8	-	
374	조 미 통 조 립	Seasoned, canned	132	63.1	14.7	0.1	4.2	17.9	0	



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
201	260	1.8	(150)	(370)	360	360	0	0.08	0.16	3.1	2	15	수('95)	
136	-	-	-	-	150	(150)	(0)	0.06	0.04	-	-	-	수('82)	
2372	-	164.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)	
9	117	18.0	(80)	(220)	7508	(7508)	(0)	0.85	6.00	4.7	0	20	수('82)	
14	157	28.0	(130)	(650)	45045	(45045)	(0)	1.00	6.00	7.0	0	20	수('82)	
30	181	0.3	111	114	0	0	0	0.02	0.05	2.6	0	63	식약('96)	
137	277	1.2	96	350	-	14	-	0.13	0.13	2.4	1	0	USDA('06)	
74	264	1.0	(154)	(380)	6	6	0	0.14	0.20	5.3	1	34	수('95)	
29	187	1.2	-	-	3	3	0	0.13	0.10	6.1	1	36	수('95)	
65	320	0.9	170	490	13	13	∅	0.11	0.23	6.8	∅	35	Japan('00)	
33	250	0.8	120	370	12	12	∅	0.09	0.18	5.2	∅	40	Japan('00)	
11	-	-	-	-	12	(12)	(0)	0.05	0.09	0.2	0	0	수('82)	
62	294	3.0	-	-	0	0	0	0.03	0.15	7.0	0	20	수('82)	
36	220	0.8	670	310	∅	∅	0	0.10	0.15	3.7	(0)	35	Japan('00)	
57	270	0.9	770	350	∅	∅	∅	0.12	0.14	4.7	(0)	30	Japan('00)	
23	-	-	-	-	1	(1)	(0)	0.13	0.06	-	1	-	수('82)	
28	85	8.0	(900)	(160)	0	(0)	(0)	0.05	0.26	1.0	-	0	수('82)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
11	375	<b>전 어</b> 생 것	<b>Gizzard shad</b> Raw	126	71.2	24.4	2.4	1.8	0.2	0
	376	<b>젓</b>	<b>Salt-fermented</b>	130	62.8	15.3	6.7	14.7	0.5	0
	377	<b>피</b> <b>클</b>	<b>Pickled</b>	193	61.5	19.1	10.1	2.9	6.4	-
	378	<b>점 강 펡</b>	<b>Scorpaena neglecta</b>	90	78.4	19.4	0.7	1.2	0.3	0
		<b>점 줄 우 렉</b>	<b>Black spotted grouper</b>							
	379	생      것	Raw	100	77.5	19.3	1.9	1.2	0.1	0
	380	구      운      것	Broiled	118	73.4	24.8	1.3	1.4	0	-
		<b>정 어 리</b>	<b>Sardine</b>							
	381	생      것	Raw	171	69.2	20.0	9.1	1.5	0.2	0
	382	마      른      것	Dried	334	30.5	45.6	14.8	8.5	0.6	0
	383	구      운      것	Broiled	244	57.7	25.8	14.0	1.6	0.9	0
	384	삶      은      것	Boiled	224	61.7	23.0	13.1	1.3	0.9	(0)
	385	<b>염 건 품</b>	<b>Salted and dried</b>	188	57.7	29.6	6.5	5.7	0.5	0
	386	<b>염 장 품</b>	<b>Salted</b>	153	63.6	23.3	5.7	7.2	0.2	0
	387	<b>자 건 품</b>	<b>Boiled and dried</b>	113	69.9	23.1	1.6	5.2	0.2	-
	388	<b>통 조 립</b>	<b>Canned</b>	128	72.1	19.3	4.8	3.5	0.3	0
	389	-유 지 통 조 립	- Canned in oil	281	54.8	21.7	20.0	3.2	0.3	0
	390	-조 미 통 조 립	- Seasoned, canned	125	75.0	16.5	5.9	2.2	0.4	0
	391	-토 마 토 통 조 립	- Canned with tomato	150	68.0	22.2	5.4	2.9	1.5	0
		<b>조 기</b>	<b>Yellow croaker</b>							
	392	(참 조) 생      것	Raw	93	78.7	18.3	1.7	1.3	∅	0
	393	<b>염 건 품</b> (굴 바)	<b>Salt-cured and dried</b>	332	32.6	44.4	15.2	7.4	0.4	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베 타 카로틴 β-Carotene μg							
210	317	1.4	(160)	(370)	0	0	0	0.02	0.29	6.1	0	48	수('95)	
466	322	8.0	-	-	0	0	0	0.02	0.18	4.1	0	0	수('95)	
160	170	1.8	890	120	∅	∅	0	∅	0.17	2.1	(0)	0	Japan('00)	
32	202	1.1	-	-	3	3	0	0.05	0.15	3.0	1	62	수('95)	
57	193	1.0	-	-	11	11	0	0.06	0.23	3.4	1	50	수('95)	
21	143	1.1	53	475	-	50	-	0.08	0.01	0.4	0	0	USDA('06)	
94	224	1.9	(95)	(440)	21	21	0	0.03	0.35	8.1	1	45	수('95)	
1205	783	20.0	-	-	6	(6)	(0)	0.03	0.30	28.0	0	35	수('82)	
130	300	2.1	150	400	45	45	∅	0.04	0.39	10.4	∅	35	Japan('00)	
85	250	1.9	120	320	38	38	∅	0.03	0.33	7.6	∅	20	Japan('00)	
758	455	16.0	(2400)	(970)	18	(18)	(0)	0.03	0.25	12.0	0	25	수('82)	
78	228	6.0	-	-	0	(0)	(0)	0.03	0.20	10.0	0	40	수('82)	
210	470	0.6	1600	210	140	140	0	0.11	0.03	3.1	∅	0	Japan('00)	
241	235	8.0	(651)	(259)	0	(0)	(0)	0.04	0.13	9.0	0	0	수('82)	
304	294	5.0	-	-	3	(3)	(0)	0.04	0.24	8.0	0	0	수('82)	
85	333	2.5	450	222	18	18	0	0.06	0.30	7.7	0	0	식약('96)	
402	277	6.0	-	-	2	(2)	(0)	0.05	0.08	7.0	0	0	수('82)	
36	175	0.9	(155)	(380)	8	8	0	0.05	0.21	4.4	1	48	수('95)	
68	560	14.4	(412)	(320)	∅	∅	0	0.19	0.18	13.2	0	42	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 394	젓	Salt-fermented	81	61.3	15.9	0.6	20.2	2.0	0
	조 피 블 락 (11242번 참조)	Jacopever (See No. 11242)							
395	준 치	Slender shad	129	73.7	20.1	4.7	1.5	∅	0
396	줄 노 래 미	Masked greenling	85	79.9	17.5	1.2	1.4	∅	0
397	줄 삼 치	Striped bonito	134	70.5	24.6	3.1	1.6	0.2	0
398	줄 전 갱 이	Six-banded jack	112	73.2	24.0	1.1	1.6	0.1	0
399	쥐 노 래 미	Fat greenling	104	76.5	20.0	2.0	1.4	0.1	0
	쥐 치	File fish, <i>Stephanolepis cirrhifer</i>							
400	생 것	Raw	85	79.0	19.4	0.3	1.3	∅	0
	포	Fillet							
401	- 마 른 것	- Dried	332	15.0	41.8	2.3	6.6	34.3	0
402	- 냉 동 품	- Frozen	115	-	18.0	4.0	-	0.3	-
	참 다 랑 어 (11083번 참조)	Bluefin tuna (See No. 11083)							
403	참 마 자	Long-nose barbel	90	79.4	17.7	1.5	1.1	0.3	0
404	참 붕 어	Top-mouth gudgeon	118	74.7	16.4	5.1	3.7	0.1	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
71	73	8.4	(12305)	(289)	30	(30)	(0)	0.12	0.44	6.7	0	0	수('82)	
78	206	0.8	(155)	(280)	14	14	0	0.35	0.16	7.9	1	43	수('95)	
67	239	1.8	-	-	9	9	0	0.05	0.10	2.9	∅	46	수('95)	
41	177	2.1	-	-	9	9	0	0.18	0.16	10.9	∅	31	수('95)	
53	191	1.7	-	-	5	5	0	0.14	0.20	7.0	1	52	수('95)	
45	238	1.1	-	-	6	6	0	0.20	0.24	3.3	1	52	수('95)	
94	189	0.9	210	320	∅	∅	0	0.02	0.08	3.5	∅	53	수('95)	
126	235	4.7	1504	503	0	0	0	0.06	0.05	2.3	0	0	식약('96)	
6	-	-	-	-	15	(15)	(0)	0.15	0.20	-	-	-	수('82)	
58	221	1.4	-	-	8	8	0	0.23	0.16	2.5	1	46	수('89)	
983	646	2.5	-	-	32	32	0	0.09	0.14	3.4	2	0	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
11 405	청 새 치	<b>Pacific marlin</b>	115	73.8	23.1	1.8	1.2	0.1	-	
406	청 생 어	<b>Pacific herring</b> Raw	163	70.6	19.3	8.5	1.3	0.3	0	
407	마 른 것	Dried	418	24.0	44.5	24.0	6.5	1.0	0	
408	염 장 품	Salted	159	64.8	17.5	9.0	8.5	0.2	0	
409	자 건 품	Boiled and salted	123	76.0	18.7	4.7	0.6	0	0	
410	훈 제 품	Smoked	305	43.9	23.1	22.1	10.9	∅	0	
411	- 생 것	- Raw	102	76.0	19.6	2.4	1.5	0.5	0	
412	- 마 른 것	- Dried	385	16.5	65.2	13.6	4.2	0.5	0	
413	- 염 장	- Salted	89	80.0	15.0	3.0	1.4	0.6	0	
414	초 어	<b>Grass carp</b>	89	79.7	17.1	1.7	1.3	0.2	0	
415	통 치	<b>King barracouta</b>	138	72.9	20.0	5.7	1.3	0.1	0	
416	틸 라 피 아	<b>Tilapia, cultivated</b>	126	74.6	19.3	4.7	1.2	0.2	0	
417	평 삼 치	<b><i>Scomberomorus koreanus</i></b>	121	76.1	17.9	4.8	1.2	0	0	
418	푸 링 통 구 멍	<b>Blue-spotted stargazer</b>	86	79.4	18.6	0.8	1.2	∅	0	
419	플 망 독	<b>Javelin goby</b>	77	81.6	16.4	0.7	1.0	0.3	0	
420	피 라 미	<b>Common minnow</b>	105	77.4	18.5	2.8	1.1	0.2	0	
421	학 공 치 생 것	<b>Half beak</b> Raw	162	67.7	24.9	6.0	1.4	∅	0	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
5	270	0.6	65	380	8	8	0	0.09	0.07	10.4	2	0	Japan('00)	
87	225	2.3	(118)	(290)	69	69	0	0.03	0.25	6.3	1	46	수('89)	
87	470	10.4	(1300)	(250)	12	(12)	(0)	0.01	0.50	4.0	0	0	수('82)	
55	228	6.0	(538)	(298)	0	(0)	(0)	0.02	0.30	4.0	0	15	수('82)	
73	277	2.1	-	-	9	(9)	(0)	0.11	0.11	0.9	0	55	수('82)	
150	400	3.5	3900	280	∅	∅	0	0.01	0.35	5.0	0	45	Japan('00)	
38	127	2.3	(320)	(210)	11	11	0	0.11	0.18	1.2	1	0	수('95)	
65	500	1.9	1400	46	7	7	0	∅	0.07	0.4	0	0	Japan('00)	
8	94	0.4	480	2	2	2	0	∅	0.01	∅	0	0	Japan('00)	
66	217	1.7	-	-	15	15	0	0.30	0.13	3.5	1	52	수('95)	
43	194	0.8	(108)	(247)	14	14	0	0.05	0.14	3.5	0	41	수('95)	
35	187	1.1	(60)	(370)	5	5	0	0.05	0.18	3.6	1	57	수('95)	
20	242	0.7	-	-	0	0	0	0.03	0.09	7.5	0	32	수('89)	
41	210	1.4	-	-	0	0	0	0.16	0.08	3.5	1	55	수('95)	
12	176	0.9	-	-	9	9	0	0.06	0.04	2.4	1	48	수('95)	
59	220	1.9	(53)	(241)	27	27	0	0.02	0.14	2.9	0	42	수('95)	
74	200	1.6	(150)	(290)	8	8	0	0.02	0.16	4.8	1	43	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 422	조 미 한 것	Seasoned	337	15.0	59.1	2.0	6.2	17.7	0
423	향 어 (이스라엘잉어)	Israeli carp, <i>Cyprinus carpio nudus, cultivated</i>	178	70.5	16.8	11.2	1.2	0.3	0
424	홍 어	Skate ray	87	77.5	19.6	0.5	2.4	∅	0
425	홍 연 어 생 것	Sockeye salmon Raw	138	71.4	22.5	4.5	1.5	0.1	(0)
426	구 운 것	Broiled	177	63.4	28.5	6.0	2.0	0.1	(0)
427	훈 제 품	Smoked	161	64.0	25.7	5.5	4.7	0.1	(0)
428	홍 치	Bull-eye perch	93	78.2	18.9	1.4	1.4	0.1	0
429	황 놀 래 기	Bamboo-leaf wrasse	98	77.8	18.9	1.9	1.3	0.1	0
	황 다 랑 어 (11093번 참조)	Yellowfin tuna (See No. 11093)							
430	황 매 통 이	Short-headed lizardfish	97	77.3	20.0	1.3	1.3	0.1	0
	황 새 치	Sword fish							
431	생 것	Raw	81	81.0	17.0	1.0	1.0	0	0
432	구 운 것	Broiled	155	68.8	25.4	5.1	1.9	0	-
433	젓	Salt-fermented	121	53.1	15.7	4.8	23.7	2.7	0
434	황 어	Far eastern dace	95	78.5	18.3	1.8	1.2	0.2	0



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	나이아신	C			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베 타 카로틴 β-Carotene μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Ascorbic Acid mg			
310	909	19.5	-	-	0	(0)	(0)	0.03	0.03	3.3	0	0	국('83)	
37	197	1.2	-	-	33	33	0	0.28	0.15	4.3	1	44	수('95)	
305	250	1.2	(222)	(240)	0	0	0	0.07	0.13	2.4	0	28	수('95)	
10	260	0.4	57	380	27	27	0	0.26	0.15	6.0	∅	0	Japan('00)	
16	340	0.5	72	490	35	35	0	0.27	0.22	7.2	2	0	Japan('00)	
19	240	0.8	1500	250	43	43	(0)	0.23	0.23	8.5	(0)	0	Japan('00)	
20	261	1.2	-	-	6	6	0	0.05	0.08	4.4	1	50	수('95)	
34	156	1.1	-	-	3	3	0	0.05	0.10	2.0	1	48	수('95)	
54	137	0.6	-	-	5	5	0	0.10	0.11	3.4	1	42	수('95)	
100	120	6.2	-	-	36	(36)	(0)	0.14	0.12	7.2	2	-	수('82)	
6	337	1.0	115	369	-	41	-	0.04	0.12	11.8	1	0	USDA('06)	
462	519	2.2	7683	467	0	0	0	0.03	0.10	1.3	0	0	식약('96)	
65	224	1.5	(45)	(340)	15	15	0	0.26	0.13	2.6	∅	36	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
11 435	히 메 치	<i>Hime japonica</i>	99	76.7	20.9	1.1	1.3	∅	0
	▶수산가공품	▶Fish products							
436	아 가 미 젓	Branchia, salt-fermented	80	75.3	14.1	1.9	8.0	0.7	0
437	어 단	Fish ball, steamed	133	66.7	11.8	1.6	3.2	16.7	0.1
438	어 란 젓	Hard roe	234	50.2	30.3	9.8	6.2	3.5	0
	어 목	Fish paste							
439	- 게 맛	- Crab flavored	112	70.6	10.8	0.8	2.6	15.2	0
440	- 배 소	- Baked	144	64.0	15.4	1.7	3.3	15.6	0
441	- 찜	- Steamed	98	74.3	10.2	0.7	2.2	12.4	0
442	- 튀 김	- Fried	140	65.6	11.8	2.3	2.6	17.7	0
443	어 육 소 시 지	Fish sausage	150	68.5	15.0	6.0	3.0	7.5	0
	어 육 햄	Fish ham							
444	- 생 젓	- Raw	190	63.5	17.0	10.0	3.5	6.0	0
445	- 구 운 젓	- Broiled	251	53.5	14.6	12.4	1.5	18.0	0
446	- 찜 젓	- Steamed	115	74.0	14.0	4.0	3.5	4.5	0
447	- 튀 긴 젓	- Fried	141	70.0	12.0	6.0	3.5	8.5	0
448	어 육 혼 합 핫도그소시지	Mixed fish hotdog sausage	158	67.5	9.7	6.9	3.0	12.9	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
39	212	1.0	-	-	6	6	0	0.29	0.14	3.1	1	46	수('95)	
814	468	2.1	(2475)	(179)	6	(0)	(0)	0.09	0.11	5.8	0	0	국('86)	
59	70	1.9	-	-	0	(0)	(0)	0.05	0.04	0.3	0	0	국('79)	
0	1	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
218	199	0.8	792	108	0	0	0	0.03	0.12	1.2	0	0	식약('96)	
179	211	4.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
42	80	0.9	685	103	0	0	0	0.01	0.03	0.2	0	0	식약('96)	
58	88	0.9	749	123	0	0	0	0.01	0.02	0.3	0	0	식약('96)	
89	131	4.2	(572)	(69)	6	-	-	0.30	0.80	5.0	0	0	수('82)	
40	33	2.0	(711)	(110)	3	(3)	(0)	0.20	0.60	5.0	0	0	수('82)	
22	78	2.0	-	-	165	(165)	(0)	0.20	0.20	0.2	0	0	수('82)	
54	78	4.0	-	-	45	(45)	(0)	-	0.20	0.7	0	0	수('82)	
107	85	3.0	-	-	54	(54)	(0)	0.05	0.10	0.5	0	0	수('82)	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
	<b>&lt; 패 류 &gt;</b>	<b>&lt;Shellfishes&gt;</b>							
	<b>가 리 비</b>	<b>Scallop</b>							
11 449	생 것	Raw	80	80.4	13.0	1.0	1.8	3.8	0
450	마 른 것	Dried	349	14.1	77.6	0.4	3.5	4.4	-
451	삶 은 것	Boiled	100	76.8	17.6	1.9	1.8	1.9	0
452	튀 김 옷 입 혀 튀 김 긴 것	Breaded and fried	215	58.4	18.1	10.9	1.8	10.1	-
453	튀 김 냉 동 품	Fried and frozen	147	75.8	17.6	1.0	2.1	16.9	0
454	통 조 립	Canned	112	71.8	21.6	0.3	1.9	4.4	0
	<b>조 개 관 자</b>	<b>Adductor muscle</b>							
455	- 생 것	- Raw	105	74.2	20.8	0.8	1.8	2.4	0
456	- 자 건 품	- Boiled and dried	322	17.1	65.7	1.4	8.2	7.6	0
457	- 냉 동 품	- Frozen	105	-	20.8	0.8	2.1	2.4	0
458	- 튀 김 냉 동 품	- Fried and frozen	153	-	17.6	1.0	-	16.9	-
459	<b>가 무 락 조 개</b>	<b>Venus clam</b>	70	83.1	11.1	1.4	2.0	2.4	0
460	<b>갈 색 락 매 물 고 등</b>	<b>Ezoneptune shell</b>	144	69.3	17.4	4.3	1.7	7.3	0
	<b>개 량 조 개</b>	<b>Hen clam</b>							
461	생 것	Raw	62	84.0	12.0	0.7	2.2	1.1	0
462	마 른 것	Dried	276	26.3	54.2	2.0	10.5	7.0	0
463	<b>개 조 개</b>	<b>Butter clam</b>	87	78.5	15.1	1.2	2.4	2.8	0
	<b>골 뱅 이 통 조 립</b> (11488번 참조)	<b>Whelk, canned</b> (See No. 11488)							
464	<b>관 절 매 물 고 등</b> (보 라 골 뱅 이)	<b>Small neptune shell</b>	104	74.2	17.7	1.1	2.5	4.5	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
53	195	1.0	294	266	0	0	0	0.05	0.33	1.6	1	57	식약('96)	
6	85	3.0	(2300)	(960)	0	0	0	-	-	-	-	0	수('82)	
24	250	2.8	250	330	54	15	230	0.04	0.29	1.9	2	60	Japan('00)	
42	236	0.8	464	333	-	23	-	0.04	0.11	1.5	2	-	USDA('06)	
23	57	1.3	257	373	8	-	-	0.13	0.06	2.7	1	0	수('82)	
45	112	1.4	(500)	(250)	0	(0)	(0)	0.02	0.15	-	-	0	수('82)	
10	50	0.8	-	-	0	0	0	0.04	0.10	1.4	3	-	수('82)	
34	610	1.2	2500	810	∅	∅	∅	0.12	0.30	4.6	0	0	Japan('00)	
10	56	1.3	254	369	0	0	0	0.04	0.10	2.7	3	-	수('82)	
23	-	-	-	-	-	-	-	0.13	0.06	-	1	-	수('82)	
128	156	11.4	-	-	13	9	22	0.05	0.26	1.8	2	79	수('95)	
59	146	3.6	-	-	17	11	28	0.02	0.12	2.9	2	52	수('95)	
65	155	11.0	(380)	(260)	19	12	40	0.02	0.15	1.0	3	78	수('95)	
464	546	12.0	-	-	∅	∅	∅	0.04	0.29	6.7	2	0	수('95)	
131	193	11.0	(246)	(280)	∅	∅	∅	0.02	0.20	1.5	2	61	수('95)	
94	117	2.3	-	-	3	∅	17	0.15	0.24	2.4	1	63	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
11 465	국 자 가 리 비	Japanese scallop	59	84.9	10.8	0.8	2.0	1.5	-
	굴	Oyster							
	생 것	Raw							
466	- 석 굴	- Bluish gray type	64	84.6	8.9	1.2	1.6	3.7	0
	- 참 굴	- Pacific oyster							
467	(자 연 산)	(Wild)	85	81.5	11.6	3.2	2.2	1.5	0
468	(양 식 산)	(Cultivated)	88	80.4	10.5	2.4	1.6	5.1	0
469	- 토 굴	- Yellowish gray type	82	80.6	10.2	1.8	2.1	5.3	0
470	조 리 한 것	Cooked, moist heat	137	70.3	14.1	4.9	2.8	7.8	-
471	튀 김 옷 입 혀	Breaded and fried	197	64.7	8.8	12.6	1.7	11.6	-
472	튀 긴 것								
472	냉 동 품	Frozen	97	-	10.0	3.6	-	5.1	-
473	어 리 굴 것	Eoriguljeot, seasoned, fermented	95	70.2	8.6	2.7	10.4	8.1	0
474	통 조 립	Canned	87	81.4	14.7	2.7	1.2	0	0
475	훈 제 통 조 립	Smoked, canned	311	54.4	13.9	24.4	1.7	5.6	0
476	긴 고 등 (긴 빨 고 등)	Spindle shell	118	73.6	17.2	2.7	1.7	4.8	0
477	꼬 막	Granulated ark shell	81	80.3	14.0	1.8	2.7	1.2	0
478	나 팔 고 등	Triton shell	111	73.8	15.9	3.0	3.4	3.9	0
479	논 우 령 이 (우 령 이)	River snail	73	80.6	10.5	1.4	3.7	3.8	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베 타 카로틴 β-Carotene μg							
48	170	2.0	450	260	7	5	9	0	0.20	1.4	∅	65	Japan(00)	
43	125	3.9	232	259	20	12	50	0.13	0.18	1.8	5	72	식약(96)	
109	204	3.7	-	-	27	11	95	0.22	0.33	4.2	4	-	수(95)	
84	150	3.8	(270)	(220)	21	9	72	0.20	0.28	4.5	3	91	수(89)	
123	92	3.4	-	-	20	10	58	0.20	0.30	3.6	4	-	수(95)	
90	203	12.0	422	281	-	54	-	0.19	0.18	2.5	6	0	USDA('06)	
62	159	7.0	417	244	-	91	-	0.15	0.20	1.7	4	0	USDA('06)	
3	-	-	-	-	21	-	-	0.30	0.20	-	5	-	수(82)	
196	140	8.8	(2374)	(213)	9	3	35	0.11	0.20	3.0	1	0	수(95)	
37	108	3.3	(378)	(162)	176	-	-	0.65	0.09	4.8	0	0	국('77)	
20	118	4.1	(600)	(150)	-	-	-	0.05	0.09	1.5	0	0	국('87)	
122	177	7.2	(215)	(300)	8	∅	50	0.06	0.10	3.1	2	62	수(95)	
105	228	6.4	-	-	48	39	55	0.03	0.24	3.4	3	71	수(95)	
95	185	5.0	(217)	(323)	7	∅	42	0.05	0.20	2.9	2	70	수(95)	
1202	87	5.8	(81)	(170)	14	-	-	0.34	0.34	-	0	36	수(82)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
11	달 팽 이 (18015번 참조)	<b>Edible land snail</b> (See No.18015)							
	480 대 수 리	<b>Waty murex shell</b>	112	74.3	18.8	2.6	2.4	1.9	0
	대 합 (11498번 참조)	<b>Hard clam</b> (See No. 11498)							
	481 동 족	<b>Surf clam</b>	69	82.7	11.8	1.6	3.0	0.9	0
	482 떡 조 개	<b>Japanese dosinia</b>	87	78.3	11.2	1.0	2.1	7.4	0
	맛 살 483 생 것	<b>Solen</b> Raw	42	89.9	6.7	0.9	1.2	1.3	0
	484 마 른 것	Dried	349	12.3	57.9	4.8	10.6	14.4	0
	485 맛 조 개	<b>Jackknife</b>	56	85.2	9.7	1.0	2.8	1.3	0
	매 끈 이 고 등	<b>Whelk, Kelletia lischkei</b>							
	486 생 것	Raw	117	70.5	24.1	0.5	2.4	2.5	0
	487 삶 은 것	Boiled	275	32.0	47.7	0.8	4.0	15.5	-
	488 통 조 립 (골뱅이통조림)	<b>Canned</b>	86	78.4	14.9	0.7	1.9	4.1	0
	489 물 레 고 등	<b>Whelk, Buccinum striatissimum</b>	87	78.0	18.8	0.6	2.2	0.4	0
	490 민 혀 리 등 돼 지 고 등	<b>Whelk, Siphonalia fusoides</b>	105	75.7	16.5	2.4	2.2	3.2	0



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
187	204	3.9	-	-	4	∅	25	0.04	0.43	3.2	3	75	수('95)	
90	126	22.7	-	-	4	∅	25	0.05	0.13	2.5	1	69	수('95)	
104	124	3.8	-	-	∅	∅	∅	0.04	0.28	1.9	2	74	수('95)	
60	282	11.0	(170)	(125)	11	(0)	(66)	0.09	0.49	1.5	-	0	국('77)	
198	718	3.8	-	-	-	-	-	0.10	0.17	7.1	0	0	국('77)	
166	123	5.5	303	151	21	10	68	0.02	0.16	1.5	1	36	식약('96)	
137	85	3.7	(380)	(160)	∅	∅	∅	0.04	0.23	1.8	3	82	수('95)	
113	282	10.1	412	694	-	49	-	0.05	0.21	2.0	7	0	USDA('06)	
31	77	1.0	523	54	2	0	9	0.02	0.03	0.4	0	0	식약('96)	
64	152	2.2	-	-	∅	∅	∅	0.05	0.12	2.2	2	70	수('95)	
193	148	7.2	-	-	32	25	42	0.07	0.26	3.7	2	61	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
	<b>바 지 락</b> (모 시 조 개)	<b>Little neck clam</b>							
	<b>생</b> <b>것</b>	<b>Raw</b>							
11 491	- 자 연 산	- Wild	68	82.3	11.5	0.8	2.6	2.8	0
492	- 양 식 산	- Cultivated	68	82.2	13.0	1.1	3.0	0.7	0
493	<b>마 른</b> <b>것</b>	<b>Dried</b>	347	10.4	74.0	3.7	11.9	∅	0
494	<b>장 조</b> <b>림</b>	<b>Boiled with soy sauce</b>	237	30.4	24.8	2.1	13.6	29.1	0
495	<b>것</b>	<b>Salt-fermented</b>	51	76.5	8.5	1.0	12.5	1.5	0
496	<b>조 미 통 조</b> <b>림</b>	<b>Seasoned, canned</b>	109	69.9	16.0	0.8	4.5	8.8	0
497	<b>통 조</b> <b>림</b>	<b>Canned</b>	95	7.9	15.2	2.4	2.4	2.1	0
	<b>백 (대)</b> <b>합)</b>	<b>Orient hard clam</b>							
498	<b>생</b> <b>것</b>	<b>Raw</b>	74	79.9	11.7	1.0	3.8	3.6	0
499	구 운 <b>것</b>	<b>Broiled</b>	77	79.8	13.3	1.0	3.1	2.8	0
500	삶 은 <b>것</b>	<b>Boiled</b>	87	78.6	14.9	1.3	2.3	2.9	0
501	튀 김 옷 긴 입 혀 <b>것</b>	<b>Breaded and Fried</b>	392	29.2	11.2	23.0	3.0	33.8	-
502	<b>조 미 통 조</b> <b>림</b>	<b>Seasoned, canned</b>	126	64.9	19.6	0.1	4.5	10.9	0
	<b>보 말 고 등</b>	<b>Top shell</b>							
503	<b>생</b> <b>것</b>	<b>Raw</b>	93	78.2	14.6	2.2	2.4	2.6	0
504	구 운 <b>것</b>	<b>Broiled</b>	99	74.6	21.8	0.3	2.3	1.0	0
505	삶 은 <b>것</b>	<b>Boiled</b>	106	74.5	18.4	0.7	1.1	5.3	0
506	<b>조 미 통 조</b> <b>림</b>	<b>Canned with seasoning</b>	103	74.0	16.3	0.8	2.3	6.6	0
507	<b>북 방 대</b> <b>합</b>	<b>Sakhalin surf-clam</b>	62	83.8	12.0	0.8	2.4	1.0	0
508	<b>북 은</b> <b>맛</b> (큰 죽 합)	<b>Razor clam</b>	95	77.3	16.1	1.8	2.3	2.5	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
73	170	13.3	-	-	13	10	20	0.04	0.11	2.8	2	73	수('89)	
90	185	13.3	(370)	(230)	14	9	30	0.04	0.15	2.4	2	79	수('89)	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('89)	
232	372	50.0	-	-	2	-	-	0.04	0.11	4.5	0	0	수('82)	
112	117	16.9	-	-	9	3	35	0.02	0.10	2.0	1	0	수('89)	
66	183	16.0	-	-	3	-	-	0.02	0.06	1.2	-	0	수('82)	
76	124	16.0	-	-	3	-	-	-	0.09	0.8	-	0	수('82)	
161	133	11.9	-	-	∅	0	∅	0.03	0.22	3.4	3	77	수('95)	
140	140	3.3	770	230	20	12	48	0.13	0.29	1.9	2	70	Japan('00)	
130	190	3.9	490	180	21	12	50	0.15	0.27	1.6	1	75	Japan('00)	
18	207	2.7	725	231	-	32	-	0.18	0.23	2.5	0	0	USDA('06)	
46	85	5.8	(2100)	(520)	2	-	-	0.02	0.04	-	-	0	수('82)	
240	165	12.9	-	-	7	∅	42	0.04	0.20	2.8	2	75	수('95)	
55	100	3.1	450	270	25	∅	150	0.02	0.20	1.4	0	85	Japan('82)	
90	105	1.4	(446)	(250)	0	(0)	(0)	0.01	0.11	1.6	0	0	국('86)	
50	130	2.9	690	80	17	∅	100	0.02	0.04	0.3	0	0	Japan('00)	
98	162	5.4	-	-	∅	0	∅	0.01	0.18	2.3	2	64	수('95)	
64	254	12.5	-	-	12	5	42	0.02	0.20	3.0	2	22	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
11 509	비 단 가 리 비	<b>Korean scallop</b>	76	81.0	14.5	1.0	2.1	1.4	0
510	비 단 고 등	<b>Top shell, <i>Umbonium costatum</i></b>	95	75.3	17.0	1.2	3.7	2.8	0
511	살 조 개	<b>Venus clam</b>	89	78.4	14.2	1.5	2.3	3.6	0
512	새 꼬 막	<b>Small ark shell</b>	93	76.7	15.9	1.4	2.9	3.1	0
513	새 조 개	<b>Egg cockle</b>							
	생 것	Raw	114	73.9	21.5	1.9	1.4	1.3	0
514	조 마	Cockle meat, dried	293	23.8	61.1	1.5	8.4	5.2	0
515	조 미 건 품	Seasoned, dried	313	22.0	57.9	4.1	8.1	7.9	0
516	소 라	<b>Turban shell</b>							
	생 것	Raw	95	76.7	18.0	0.9	1.9	2.5	0
517	통 조 립	Canned	128	64.9	19.6	0.1	4.5	10.9	0
518	수 량	<b>Ivory shell</b>	86	78.8	15.9	0.7	1.7	2.9	0
519	오 분 자 기	<b>Ear shell</b>	95	78.1	13.3	2.1	1.9	4.6	0
520	왕 우 력 조 개	<b>Giant surf clam</b>	101	76.6	16.4	2.2	2.1	2.7	0
521	왕 우 령	<b>King pond snail</b>	66	83.1	10.6	0.9	2.3	3.1	0
522	우 령	<b>Soft shell clam</b>	99	76.8	16.3	2.0	2.2	2.7	0
523	위 고 등	<b>Tun shell</b>	66	83.7	11.2	1.5	2.5	1.1	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
61	163	3.2	-	-	∅	∅	∅	0.03	0.32	2.8	1	64	수('89)	
70	161	25.4	-	-	∅	∅	∅	0.03	0.15	2.3	2	72	수('95)	
145	197	14.4	-	-	10	8	10	0.04	0.22	3.7	3	75	수('95)	
81	142	6.8	-	-	51	40	67	0.03	0.21	3.4	3	71	수('95)	
32	131	3.7	(100)	(190)	∅	∅	∅	0.10	0.11	2.7	2	88	수('95)	
207	610	11.2	-	-	0	(0)	(0)	0.05	0.16	3.0	0	0	국('83)	
287	511	83.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)
39	133	3.1	(459)	(280)	30	∅	180	0.04	0.23	1.7	1	83	수('95)	
49	89	7.6	-	-	-	-	-	0.02	0.04	-	0	0	수('82)	
57	176	1.8	(220)	(320)	∅	∅	∅	0.03	0.15	1.5	2	63	수('95)	
89	123	4.7	-	-	∅	∅	∅	0.13	0.17	1.1	3	47	수('95)	
85	189	6.3	(330)	(420)	19	12	40	0.02	0.14	3.0	2	52	수('95)	
1567	127	16.8	-	-	108	13	568	0.16	0.27	3.0	2	56	수('95)	
56	154	4.1	(89)	(400)	16	10	36	0.02	0.13	2.6	2	54	수('95)	
144	161	3.7	-	-	7	∅	42	0.01	0.09	2.0	2	44	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 524	<b>재첩</b> (재개, 치조개, 갯조개)	<b>Marsh clam</b>	94	77.5	12.5	1.9	2.3	5.8	0
	<b>전복</b>	<b>Abalone</b>							
	<b>생것</b>	<b>Raw</b>							
525	-까막전복	- Disk abalone	85	78.4	14.3	0.7	2.1	4.5	0
526	-말전복	- Giant abalone	77	80.3	12.8	0.8	2.3	3.8	0
527	-참전복	- Abalone	91	77.2	15.0	0.7	2.0	5.1	0
528	<b>마른것</b>	<b>Dried</b>	254	36.0	56.0	0.9	4.8	2.3	0
529	<b>튀긴것</b>	<b>Fried</b>	189	60.1	19.6	6.8	1.8	11.1	-
530	<b>내장</b>	<b>Viscera</b>	150	70.4	18.5	7.6	3.5	0	0
531	<b>젓</b>	<b>Salt-fermented</b>	101	66.0	12.2	4.8	16.0	1.0	0
	<b>통조림</b>	<b>Canned</b>							
532	-삶은것	- Boiled	101	74.4	16.3	0.2	1.8	7.3	0
533	-조미통조림	- Seasoned	132	63.1	14.7	0.1	4.2	17.9	0
534	<b>접시조개</b> (비단조개)	<b>Sunset clam</b>	68	82.6	11.9	0.6	1.9	3.0	0
535	<b>조각매물고둥</b>	<b>Double sculptured neptune</b>	127	72.5	17.7	3.6	1.8	4.4	0
	<b>조갯살</b> (11491번 참조)	<b>Clam, meat</b> (See No. 11491)							
	<b>조개젓</b> (11495번 참조)	<b>Clam, salt-fermented</b> (See No. 11495)							
	<b>진주담치</b>	<b>Blue mussel</b>							
	<b>생것</b>	<b>Raw</b>							
536	-자연산	- Wild	75	81.2	10.3	1.1	2.3	5.1	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
181	213	21.0	(390)	(210)	8	∅	45	0.09	0.21	2.6	2	84	수('95)	
52	118	2.0	-	-	∅	∅	∅	0.25	0.21	3.4	2	51	수('95)	
51	105	2.0	-	-	∅	∅	∅	0.23	0.25	2.6	2	59	수('95)	
49	141	2.4	-	-	∅	∅	∅	0.26	0.25	3.5	2	53	수('95)	
71	274	14.6	(3000)	(520)	0	0	0	0.56	0.06	4.5	-	0	수('82)	
37	217	3.8	591	284	-	2	-	0.22	0.13	1.9	2	0	USDA('06)	
27	299	107.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)	
223	91	56.0	(2000)	(240)	21	-	-	0.20	0.70	-	-	90	수('82)	
24	65	3.6	(600)	(130)	0	0	0	0.04	0.04	1.0	-	0	수('82)	
28	85	8.0	(900)	(160)	0	(0)	(0)	0.05	0.26	1.0	-	0	수('82)	
64	191	5.8	-	-	∅	∅	∅	0.03	0.15	1.9	2	70	수('95)	
87	145	1.8	-	-	8	∅	50	0.02	0.10	2.5	2	50	수('95)	
82	163	6.6	-	-	31	22	52	0.02	0.32	3.2	3	77	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
11	537	- 양 식 산	- Cultivated	84	79.9	11.9	1.7	2.1	4.4	0
	538	조 리 한 것	Cooked, moist heat	172	61.2	23.8	4.5	3.2	7.4	-
	539	<b>진 주 조 개</b>	<b>Pearl oyster</b>	56	85.3	10.1	0.9	2.6	1.1	0
	540	<b>콩 깎 지 고 등</b> (털 골 뱅 이)	<b>Oregon triton shell</b>	100	74.5	19.7	0.5	2.3	3.0	0
	541	<b>큰 구슬우렁</b>	<b>Moon snail</b>	88	78.5	18.1	0.9	1.8	0.7	0
	542	<b>큰 논우렁</b>	<b>Pond snail</b>	71	80.4	9.8	1.0	3.9	4.9	0
	543	<b>키 조 개</b>	<b>Pen shell</b>	57	86.5	10.3	1.1	1.3	0.8	0
	544	<b>털 탑 고 등</b>	<b>False trumpet shell</b>	145	67.0	20.7	3.7	3.1	5.5	0
	545	<b>펄 조 개</b> (빨 조 개)	<b>Swan mussel</b>	74	81.4	9.4	1.0	2.2	6.0	0
	546	<b>피 뿔 고 등</b>	<b>Murex shell</b>	119	71.1	17.8	1.7	2.6	6.8	0
		<b>피 조 개</b>	<b>Ark shell</b>							
		<b>생 것</b>	<b>Raw</b>							
	547	- 자 연 산	- Wild	78	81.6	11.5	2.0	2.2	2.7	0
	548	- 양 식 산	- Cultivated	83	81.2	11.8	2.2	1.8	3.0	0
	549	<b>조 미 통 조 립</b>	<b>Seasoned, canned</b>	118	69.0	18.0	1.3	3.9	7.8	0
		<b>홍 합</b>	<b>Hard-shelled mussel</b>							
	550	<b>생 것</b>	<b>Raw</b>	69	82.8	9.7	1.2	2.3	4.0	0



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
58	175	5.1	-	-	35	25	58	0.02	0.29	3.4	2	77	수('89)	
33	285	6.7	369	268	-	91	-	0.30	0.42	3.0	14	0	USDA('06)	
94	124	2.6	-	-	∅	∅	∅	0.03	0.10	2.1	2	77	수('95)	
77	140	2.3	-	-	∅	∅	∅	0.03	0.13	1.9	2	83	수('89)	
102	119	2.9	-	-	4	∅	25	0.03	0.12	2.3	1	60	수('95)	
1003	115	17.1	-	-	125	15	658	0.20	0.39	2.3	1	58	수('95)	
38	128	8.2	(260)	(260)	8	∅	50	0.04	0.14	1.8	2	47	수('95)	
128	115	3.5	-	-	15	5	58	0.02	0.11	3.0	2	50	수('95)	
266	350	18.2	-	-	4	∅	25	0.03	0.23	2.1	2	62	수('95)	
151	130	3.3	-	-	7	3	25	0.04	0.25	2.8	4	62	수('95)	
58	115	9.8	-	-	44	33	68	0.17	0.20	2.8	3	52	수('95)	
60	111	7.4	(292)	(270)	48	35	75	0.16	0.24	2.3	3	54	수('89)	
54	91	8.0	-	-	2	-	-	0.01	0.07	2.0	0	0	수('82)	
62	98	5.7	(262)	(280)	31	30	8	0.02	0.33	2.5	4	77	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
11	551	자 건 품	Boiled and dried	391	12.9	56.1	10.2	6.7	14.1	0
	552	통 조 립	Canned	94	79.5	15.8	2.3	1.1	1.3	0
		< 기 타 >	<Others>							
		<b>가 재</b>	<b>Crayfish</b>							
		<b>갯 가 재</b>	Mantis prawn							
	553	- 생	- Raw	87	79.3	16.1	1.7	2.1	0.8	0
	554	- 삶 은	- Boiled	93	80.5	15.1	3.0	1.1	0.3	0
		<b>바 다 가 재</b>	<b>Crayfish</b>							
	555	- 생	- Raw	126	74.1	15.5	5.1	2.3	3.0	0
	556	- 조 리 한	- Cooked, moist heat	82	79.4	16.8	1.2	1.2	0	-
		<b>갑 오 징 어</b>	<b>Cuttle fish</b>							
		(참 오 징 어)								
	557	생	Raw	75	82.4	15.1	1.2	1.2	0.1	0
	558	마 른	Dried	339	18.5	66.8	4.7	6.8	3.2	0
	559	<b>개 불</b>	<b><i>Urechis uncinatus</i></b>	67	82.5	12.8	0.9	2.6	1.2	0
		<b>게</b>	<b>Crab</b>							
		<b>꽃 게</b>	<b>Blue crab</b>							
	560	- 생	- Raw	74	81.4	13.7	0.8	2.1	2.0	0
	561	- 삶 은	- Boiled	102	77.4	20.2	1.8	2.0	0	-
		<b>닭 게</b>	<b>Red frog crab</b>							
	562	- 생	- Raw	69	82.3	15.2	0.5	1.9	0.1	0
	563	- 삶 은	- Boiled	73	80.0	16.1	0.3	3.0	0.6	0
	564	-	- Salt-fermented	60	50.0	12.2	0.6	36.4	0.8	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
225	1093	17.3	(499)	(250)	86	65	125	0.14	0.52	5.5	8	0	수('95)	
165	84	10.0	-	-	0	(0)	(0)	0.56	0.13	3.4	0	0	수('82)	
149	238	1.2	-	-	0	0	0	0.26	0.10	2.2	0	52	수('89)	
44	125	3.0	(440)	(280)	3	(3)	(0)	-	-	2.0	0	71	수('82)	
230	256	15.8	(124)	(320)	38	38	0	0.07	0.39	2.6	2	60	수('89)	
60	270	0.8	94	296	-	15	-	0.05	0.09	2.3	1	0	USDA('06)	
25	180	0.9	(214)	(320)	3	3	0	0.02	0.07	3.0	∅	26	수('89)	
137	788	4.0	-	-	∅	∅	0	0.05	0.28	4.5	0	0	수('89)	
73	183	10.8	(671)	(187)	0	0	0	0.05	0.12	2.2	2	0	수('89)	
118	182	3.0	(304)	(360)	∅	∅	0	0.04	0.07	2.6	∅	61	수('89)	
104	206	0.9	279	324	-	2	-	0.10	0.05	3.3	3	-	USDA('06)	
95	179	0.8	-	-	-	-	-	0.20	0.37	6.6	∅	67	수('89)	
42	117	5.4	-	-	-	-	-	0	0.03	-	-	70	수('82)	
3750	170	3.4	-	-	6	-	-	0.10	0.50	2.0	0	0	수('82)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
11	565	대 게 (영 덕 게) - 생 것	Tanner crab - Raw	60	86.9	8.4	2.6	2.0	0.1	0
	566	- 삶 은 것	- Boiled	69	82.5	15.0	0.6	1.8	0.1	0
	567	- 게 살 자 건 품	- Boiled and dried	314	18.2	66.7	2.6	10.5	2.0	0
	568	- 통 조 립	- Canned	73	81.1	16.3	0.4	2.0	0.2	0
	569	반 게	<i>Eiocheir japoncus</i>	70	75.7	12.3	1.6	9.6	0.8	0
	570	붉 은 대 게	Red tanner crab	49	87.0	10.5	0.3	1.9	0.3	0
	571	왕 게	King crab	67	83.0	13.7	0.7	2.0	0.6	0
	572	- 생 것	- Raw	80	80.0	17.5	0.5	1.7	0.3	(0)
	573	- 삶 은 것	- Boiled	92	75.3	18.4	0.5	3.4	2.4	0
	574	- 통 조 립	- Canned	175	70.7	14.4	12.0	2.7	0.2	0
	574	참 게	Fresh water crab							
575	군 소	Sea hare	36	90.1	5.8	1.0	2.6	0.5	0	
576	576	꼴 두 기	Beka squid							
	577	생 것	Raw	78	81.6	13.6	1.8	2.0	1.0	0
	578	자 건 품	Boiled and dried	286	27.2	51.3	6.6	13.2	1.7	0
	579	젓	Salt-fermented	88	57.2	16.0	2.0	24.5	0.3	0
	580	젓, 양 념	Salt-fermented, seasoned	111	67.2	9.6	1.8	6.6	14.8	1.0
580	끈 멩 게 (돌 멩 게)	False sea squirt	66	84.0	7.4	1.5	2.1	5.0	0	
581	낙 지 (세 발 낙 지)	Whip-arm octopus, thin arms	55	86.6	11.5	0.6	1.2	0.1	0	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
78	127	1.1	475	200	2	0	9	0.02	0.06	0.8	0	44	식약('96)	
120	150	0.7	240	240	∅	∅	0	0.21	0.57	6.1	∅	55	Japan('00)	
669	681	3.9	-	-	-	-	-	0.10	0.10	2.0	1	0	수('89)	
68	120	0.5	670	21	0	0	0	0	0.03	0.1	0	0	Japan('00)	
4278	287	3.8	130	160	274	0	1642	0.07	0.31	1.8	0	0	식약('96)	
211	312	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('95)	
69	159	2.1	(550)	(370)	∅	∅	0	0.04	0.08	2.0	∅	67	수('95)	
48	190	0.2	310	230	1	0	8	0.07	0.06	1.8	∅	60	Japan('00)	
49	137	2.6	(600)	(150)	0	0	0	0.01	0.01	2.0	0	0	수('82)	
359	440	11.4	-	-	200	200	0	0.04	0.25	3.0	1	-	수('89)	
109	53	1.7	-	-	0	0	0	0.02	0.04	2.6	1	78	수('89)	
48	166	1.0	(152)	(244)	∅	∅	0	0.02	0.10	2.4	∅	4	수('95)	
505	818	4.4	(1060)	(532)	70	70	0	0.35	0.48	4.6	1	0	수('95)	
110	239	5.6	(1436)	(204)	0	0	0	0.09	0.12	3.4	0	0	수('95)	
30	139	0.5	1687	232	149	0	891	0.14	0.06	2.0	4	0	식약('96)	
38	90	2.4	-	-	0	0	0	0.03	0.16	1.8	2	78	수('89)	
15	149	0.5	227	273	0	0	0	0.04	0.05	1.5	0	13	식약('96)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
	<b>멍 게</b> (11650번 참조)	<b>Common sea squirt</b> (See No. 11650)							
	<b>문 어</b>	<b>Common octopus</b>							
11 582	생 것	Raw	74	81.5	15.5	0.8	2.0	0.2	0
583	마 른 것	Dried	348	13.8	72.0	3.1	7.5	3.6	0
584	삶 은 것	Boiled	99	76.2	21.7	0.7	1.3	0.1	0
585	<b>미 더 덕</b>	<b>Warty sea squirt</b>	53	86.1	6.7	1.6	3.2	2.4	0
586	<b>방 게</b>	<b>Helice tride</b>	66	76.9	11.9	1.3	9.0	0.9	0
	<b>바 다 가 재</b> (11555번 참조)	<b>Cray fish</b> (See No. 11555)							
	<b>보 라 성 게 알</b>	<b>Purple sea urchin gonads</b>							
587	생 것	Raw	173	65.6	16.1	8.7	2.0	7.6	0
588	젓	Salt-fermented	143	61.2	18.3	4.5	8.7	7.3	0
	<b>불 동 꼴 뚜 기</b>	<b>Toyama squid</b>							
589	생 것	Raw	91	77.5	14.4	3.0	1.5	0.6	0
590	삶 은 것	Boiled	99	78.1	17.7	2.9	0.9	0.4	0
591	조 립	Jorim (Simmered whole with soy sauce and sugar)	271	39.8	27.0	6.7	3.6	22.9	0
592	훈 제 품	Seasoned and smoked	325	23.0	43.1	7.5	5.1	21.3	0
593	<b>붉 은 멍 게</b>	<b>Red sea squirt</b>	78	82.2	9.2	2.6	2.3	3.7	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
31	188	1.0	(211)	(300)	∅	∅	0	0.03	0.12	2.2	∅	18	수('95)	
115	684	3.0	(815)	(930)	3	3	0	0.06	0.15	7.6	0	0	수('95)	
19	120	0.2	230	240	5	5	0	0.03	0.05	1.9	∅	0	Japan('00)	
90	106	6.7	(285)	(120)	0	0	0	0.03	0.13	2.0	4	70	수('89)	
4668	295	4.8	(134)	(165)	0	(0)	(0)	0.03	0.09	1.7	0	0	수('86)	
70	306	2.4	-	-	330	120	1260	0.27	0.42	2.4	0	90	수('89)	
44	336	1.8	-	-	169	20	891	0.11	0.53	1.3	0	0	수('89)	
9	274	5.0	(170)	(290)	15	(15)	(0)	0.15	0.20	4.0	-	10	수('82)	
22	200	1.1	240	240	1900	1900	∅	0.20	0.30	2.3	∅	0	Japan('00)	
26	270	2.7	1200	96	690	690	∅	0.09	0.21	1.3	0	0	Japan('00)	
55	650	10.0	1500	240	150	150	∅	0.40	0.50	4.5	0	0	Japan('00)	
37	144	1.8	-	-	0	0	0	0.08	0.12	2.0	2	65	수('89)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
11 594	<b>새 우</b> 가 시 발 새 우 (네 점 빨강 새 우)	<b>Shrimp</b> Scaompi	86	78.9	18.4	0.9	1.8	∅	0
595	각 시 흰 새 우	Siberian shrimp	85	77.8	15.7	1.6	3.9	1.0	0
596	긴 빨 천 길 새 우	Giant red shrimp	92	77.3	20.0	0.8	1.9	∅	0
	<b>꽃 새 우</b> (독 새 우)	<b>Spotted shrimp</b>							
597	- 생 것	- Raw	114	67.5	22.0	2.0	7.9	0.6	0
598	- 조 리 한 것	- Cooked, moist heat	99	77.3	20.9	1.1	1.6	0	-
599	- 튀 김 옷 입 혀 튀 긴 것	Breaded and fried	242	52.9	21.4	12.3	2.0	11.5	-
600	- 냉 동 품	- Frozen	114	-	22.0	2.0	-	0.6	0
601	- 자 건 품	- Boiled and dried	307	18.0	55.5	5.9	16.5	4.1	0
602	- 장 조 립	- Boiled with soy sauce	234	30.9	25.9	2.6	14.8	25.8	0
603	- 젓	- Salt-fermented	134	58.4	16.0	0.3	9.9	15.4	0
604	닭 새 우	Spiny lobster	88	79.1	17.0	1.2	1.4	1.3	0
	<b>대 하</b>	<b>Oriental prawn</b>							
605	- 생 것	- Raw	82	80.0	18.1	0.6	1.2	0.1	0
606	- 마 른 것	- Dried	360	13.7	62.4	3.5	4.8	15.6	0
607	물 령 가 시 붙 은 새 우	Pandalopsis shrimp	83	79.3	18.0	0.5	1.6	0.6	0
608	민 물 새 우, 토 하 젓	<b>Fresh water shrimp, salt-fermented</b>	128	60.6	6.5	2.1	9.2	22.2	1.2
	<b>보 리 새 우</b>	<b>Tiger prawn</b>							
609	- 생 것 (자연산)	- Raw (wild)	71	82.8	15.1	0.7	1.3	0.1	0
610	- 삶은 것 (양식산)	- Boiled (cultivated)	124	69.3	28.2	0.5	2.0	∅	0
611	부 채 새 우	Locust lobster	65	84.1	13.7	0.8	1.4	∅	0
	<b>시 바 새 우</b> (중 하)	<b>Siba shrimp (Metapenaeus shrimp)</b>							
612	- 생 것	- Raw	94	77.2	20.1	0.9	1.7	0.1	0



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
95	229	0.7	-	-	∅	∅	0	0.02	0.04	2.4	∅	66	수('95)	
1341	329	1.8	-	-	9	9	0	0.05	0.10	1.6	2	0	수('95)	
71	138	1.4	-	-	∅	∅	0	0.04	0.10	2.7	∅	-	수('95)	
48	261	6.0	-	-	0	(0)	(0)	0.02	0.06	4.0	0	0	수('82)	
39	137	3.1	224	182	69	69	0	0.03	0.03	2.6	2	0	USDA('06)	
67	218	1.3	344	225	-	-	-	0.13	0.14	3.1	2	0	USDA('06)	
2410	-	-	-	-	-	-	-	0.02	0.06	-	-	-	수('82)	
4068	1156	15.6	(3500)	(680)	∅	∅	0	0.15	0.10	8.5	0	0	수('95)	
125	261	20.0	-	-	9	-	-	0.01	0.11	5.0	0	0	수('82)	
500	124	8.0	-	-	0	0	0	0	0	2.0	0	0	수('82)	
68	195	2.0	(130)	(380)	∅	∅	0	0.01	0.07	1.8	2	59	수('95)	
74	210	1.4	(120)	(340)	∅	∅	0	0.02	0.06	1.9	1	46	수('95)	
236	995	4.6	(620)	(1100)	0	-	-	0.16	0.34	-	0	47	국('77)	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	66	수('95)	
293	137	1.1	2923	334	137	0	823	0.16	0.08	1.8	4	0	식약('96)	
87	240	1.1	(140)	(450)	0	0	0	0.07	0.08	2.3	1	45	수('95)	
61	390	1.1	200	500	9	0	56	0.09	0.05	4.5	∅	55	Japan('00)	
84	154	1.3	(362)	(224)	0	0	0	0	0.05	2.4	1	68	수('95)	
77	260	2.6	(270)	(240)	0	0	0	0	0.09	2.4	1	47	수('95)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 613	- 조미 건 품	- Seasoned and dried	320	17.4	28.5	2.0	5.4	46.7	0
614	- 자 건 품	- Boiled and dried	300	17.3	54.4	6.2	19.2	2.9	0
615	- 젓	- Salt-fermented	92	59.5	15.8	2.6	22.3	0.3	0
616	- 통 조 립	- Canned	100	74.0	21.5	0.7	3.2	0.6	0
	젓 새 우	Opossum shrimp							
617	- 생	- Raw	62	64.9	9.6	1.2	21.7	2.6	0
618	- 마 른	- Dried	298	27.8	45.7	10.0	13.8	2.7	0
619	- 조 립	Jorim (Simmered whole with soy sauce and sugar)	244	31.8	25.9	2.2	10.0	30.1	0
620	- 젓 (백 하 젓)	- Salt-fermented	55	60.7	10.4	0.9	27.3	0.7	0
621	징 거 미 새 우	Oriental river shrimp	90	78.8	18.3	1.4	1.5	∅	0
622	철 모 새 우	Helmet shrimp	90	77.9	18.5	0.9	1.8	0.9	0
623	펄 닭 새 우	Sandy-mud spiny lobster	61	84.6	13.2	0.6	1.6	∅	0
624	새 우 껍 질	Shrimp, shell	323	14.1	44.0	11.9	23.9	6.1	6.1
	새 우 젓	Shrimp, salt-fermented							
625	- 육	- Summer prepared	43	67.6	7.0	0.9	23.0	1.1	0
626	- 토 굴 육	- Togul Summer prepared	58	63.5	10.8	0.6	23.2	1.9	0.3
627	- 추	- Fall prepared	48	65.4	9.1	0.6	23.7	1.2	0.3
628	- 토 굴 추	- Togul fall prepared	47	66.1	8.9	0.5	23.0	1.5	0.3
629	- 토 굴 동 백 하	- Togul winter fermented	50	65.1	8.3	1.0	24.0	1.6	0.3
630	- 토 굴 대 때 기	- Toguldaddagi	54	65.7	10.1	0.6	21.9	1.7	0.4
631	- 토 굴 오 젓	- Togul salted shrimps	58	62.8	10.8	0.4	23.5	2.5	0.3
	<b>성</b>	<b>Sea urchin</b>							
632	생	Raw	155	71.5	15.8	8.5	2.2	2.0	0
633	젓	Salt-fermented	135	55.6	21.4	2.8	15.8	4.4	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
1078	1028	6.5	-	-	0	0	0	0.03	0.10	2.7	0	0	수('95)	
2767	982	12.1	-	-	0	0	0	0.14	0.11	8.0	0	0	수('95)	
688	14	24.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)	
56	137	3.0	(540)	(30)	0	(0)	(0)	0.04	0.04	2.0	0	0	수('82)	
695	216	0.7	(360)	(320)	3	3	0	0.09	0.12	3.0	2	0	수('95)	
1800	1100	14.0	3000	1000	6	6	0	0.10	0.15	5.0	0	0	Japan('82)	
1800	440	3.9	1900	350	∅	∅	0	0.14	0.11	5.0	0	0	Japan('00)	
871	229	6.2	(6200)	(210)	0	0	0	0.07	0.09	1.2	0	0	수('89)	
115	231	1.8	-	-	0	0	0	0.05	0.06	2.5	1	56	수('95)	
338	572	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	68	수('95)	
168	150	1.0	-	-	0	0	0	0.01	0.04	2.1	1	76	수('95)	
5	3	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
330	111	1.6	6505	451	52	52	0	0.02	0.03	0.8	0	0	식약('96)	
396	197	0.6	8791	342	39	39	0	0.18	0.09	0.4	0	-	농진청('05)	
461	171	0.9	9138	312	14	14	0	0.17	0.04	0.5	0	-	농진청('05)	
421	190	1.2	8794	244	30	30	0	0.20	0.07	0.4	0	-	농진청('05)	
473	170	1.2	9173	286	31	31	0	0.17	0.05	0.4	0	-	농진청('05)	
591	230	2.0	8155	320	33	33	0	0.19	0.06	0.5	0	-	농진청('05)	
390	204	0.5	8634	349	33	33	0	0.13	0.07	0.4	0	-	농진청('05)	
20	196	4.0	(190)	(490)	390	-	-	0.03	0.40	2.5	0	0	수('82)	
32	127	6.2	(680)	(450)	1097	-	-	-	-	3.0	0	0	국('77)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 634	알, 젓	Roe, salt-fermented	105	65.8	9.2	1.5	10.1	13.4	0
635	통 조 립	Canned	144	68.4	14.0	5.1	3.6	8.9	0
	<b>세 발 낙 지</b> (11581번 참조)	<b>Whip-arm octopus, thin arms</b> (See No. 11581)							
	<b>영 덕 게(대게)</b> (11565번 참조)	<b>Tanner crab</b> (See No. 11565)							
	<b>오 징 어</b>	<b>Common squid</b>							
636	생 젓	Raw	95	77.5	19.5	1.3	1.7	∅	0
637	마 른 젓	Dried	352	19.5	67.8	6.9	5.6	0.2	0
638	구 운 젓	Broiled	117	72.2	24.1	1.5	1.9	0.3	0
639	삶 은 젓	Boiled	103	75.6	21.2	1.3	1.6	0.3	0
640	튀 긴 젓	Fried	175	64.5	17.9	7.5	1.6	7.8	-
641	냉 동 품	Frozen	88	-	17.0	1.5	-	0.5	-
642	설탕 조 립 젓	Boiled with sugar Salt-fermented	287	28.0	22.0	3.0	4.0	43.0	0
643	- 오 징 어 젓	- Squid	77	63.9	14.3	0.9	18.9	2.0	0
644	- 오징어젓, 양념	- Squid, seasoned	122	64.8	12.3	2.3	7.3	13.3	0.6
645	- 내 장 젓	- Viscera	101	65.5	16.0	1.5	12.0	5.0	0
656	조 미 구 이	Seasoned, roasted	308	23.3	40.1	3.7	6.3	26.6	0
647	조 미 포	Fillet, seasoned	295	26.1	63.5	2.7	7.3	0.4	0
648	훈 제 품	Smoked	244	38.5	35.2	2.5	6.2	17.6	0
649	훈 제 조 미 품	Seasoned, smoked	212	45.7	34.4	2.0	5.5	12.4	0
	<b>우 링 쉘 이</b> (멍 게)	<b>Common sea squirt</b>							
650	자 연 산	Wild	82	80.9	7.3	2.0	2.0	7.8	0
651	양 식 산	Cultivated	77	82.7	8.7	2.1	1.6	4.9	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
22	156	0.7	4091	171	106	0	636	0.10	0.15	0.8	0	0	식약('96) 국('77)	
136	188	5.0	-	-	0	-	-	0.01	0.83	-	0	0		
25	273	0.5	(181)	(260)	2	2	0	0.05	0.08	2.5	∅	22	수('95)	
252	821	2.8	(980)	(750)	∅	∅	0	0.13	0.20	8.2	0	0	수('95)	
18	310	0.1	470	320	22	22	0	0.06	0.05	6.0	1	0	Japan('00)	
17	270	0.1	310	260	15	15	0	0.03	0.04	4.8	1	0	Japan('00)	
39	251	1.0	306	279	-	11	-	0.06	0.46	2.6	4	0	USDA('06)	
11	-	-	-	-	2	(2)	(0)	0.03	0.12	-	-	0	수('82)	
26	306	2.0	-	-	0	0	0	0.09	0.09	14.0	0	0	수('82)	
139	155	1.5	(3907)	(237)	0	0	0	0.02	0.03	2.3	0	0	수('95)	
30	165	1.1	2374	301	79	1	467	0.04	0.05	3.1	1	0	식약('96)	
72	163	5.0	-	-	30	-	-	0.10	0.20	5.0	0	0	수('82)	
24	465	1.3	1685	250	0	0	0	0.05	0.01	4.7	0	0	식약('96)	
35	637	3.0	(930)	(590)	0	0	0	0.06	0.03	1.3	0	0	수('82)	
10	263	4.0	-	-	0	(0)	(0)	0.10	0.15	12.0	0	0	수('82)	
29	312	4.3	(1228)	(164)	∅	∅	0	0.08	0.13	7.8	0	0	수('89)	
89	84	1.7	-	-	-	-	-	0.05	0.20	1.1	2	79	수('89)	
36	103	6.9	(1300)	(570)	0	0	0	0.03	0.15	0.8	3	65	수('89)	

## XI. 어 패 류 (FISHES AND SHELLFISHES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
11 652	주꾸미	<b>Webfoot octopus</b>	52	86.8	10.8	0.5	1.4	0.5	0
653	크릴	<b>Krill</b>							
	생것	Raw	76	81.9	12.1	2.6	3.2	0.2	0
654	삶은것	Boiled	86	79.8	13.8	3.0	3.4	∅	0
655	즙	Juice	82	81.7	12.7	2.4	1.8	1.4	0
656	페이스트	Paste	130	74.0	16.5	5.5	2.0	2.0	0
657	풍선군소	<b>False sea hare</b>	43	88.4	7.7	0.9	2.5	0.5	0
658	한치 (한치오징어)	<b>Squid, Hanchi</b>	81	81.3	14.9	1.8	1.7	0.3	0
659	해삼	<b>Sea cucumber</b>							
	생것	Raw	25	91.8	3.7	0.4	2.8	1.3	0
660	마른것	Dried	348	1.5	77.6	0.9	17.0	3.0	0
661	내장젓	<b>Viscera, salt-fermented</b>	45	80.1	7.7	1.0	10.4	0.8	0
662	해파리	<b>Jelly-fish</b>							
	생것	Raw	16	92.4	5.3	0.1	1.6	0.6	0
663	염장품	<b>Salted</b>	35	67.1	4.9	0.5	25.1	2.4	0
664	젓	<b>Salt-fermented</b>	33	67.0	5.5	0	25.0	2.5	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
19	129	1.4	-	-	∅	∅	0	0.03	0.18	1.6	∅	14	수('89)	
401	263	2.0	420	320	158	158	0	0.13	0.25	1.7	2	0	수('89)	
350	310	0.6	620	200	150	150	13	0.21	0.25	1.4	1	0	Japan('00)	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)
180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('89)
117	69	2.2	-	-	0	0	0	0.03	0.05	2.5	1	62	수('89)	
12	267	0.4	258	113	3	3	0	0.05	0.01	2.0	0	15	식약('96)	
119	27	2.1	(1300)	(70)	0	0	0	0.01	0.03	1.2	0	21	수('89)	
1384	72	53.0	(2842)	(214)	∅	∅	0	0.06	0.08	4.0	0	0	수('89)	
80	121	4.3	(4100)	(380)	60	50	59	0.16	0.46	4.1	0	0	수('89)	
0	38	0.8	390	2	0	0	0	0.01	0.05	0.7	0	0	농진청('01)	
75	40	5.5	(6000)	(40)	0	0	0	0	0	0	0	0	수('89)	
36	261	10.0	-	-	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	수('82)	



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute



## XII. 해 조 류 (SEAWEEEDS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## XII. 해 조 류 (SEAWEEDS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
12 001	갈 래 곰 보	<b>Seaweed papulosa</b>	10	93.5	0.9	0.2	0.8	4.6	0.3
	곰 피	<b><i>Ecklonia stolonifera</i>, Seaweed</b>							
002	마 른 것	Dried	119	15.8	12.9	1.3	15.2	54.7	0
003	가 루	Powder	100	7.9	10.0	1.4	29.3	51.4	5.3
	김	<b>Laver</b>							
004	(참 생) 김 것	Raw	9	90.5	3.3	0.4	3.8	2.0	0.3
005	마 른 것	Dried	123	11.4	38.6	1.7	8.0	40.3	1.7
006	-상 품	- Superior quality	117	11.4	35.6	0.7	8.0	44.3	4.7
007	-중 품	- Ordinary quality	117	11.1	34.2	0.7	8.7	45.3	4.8
008	-하 품	- Inferior quality	108	13.4	29.0	0.6	10.9	46.1	7.0
009	구 운 것	Toasted	128	4.0	43.3	0.9	10.1	41.7	1.8
010	김 밥 용 김	For rice roll	135	5.1	42.3	4.7	11.4	36.5	0.7
011	돌 김	Stone laver, dried	128	10.4	35.5	1.7	7.8	44.6	1.3
012	맛 김	Seasoned, toasted	129	5.5	37.8	2.3	11.5	42.9	1.8
013	조 선 김	Korean type, dried	121	10.4	41.8	1.5	9.9	36.4	0.5
014	초 밥 김	Japanese type, dried	113	12.9	32.7	0.8	7.7	40.9	1.7
015	조 립	Jorim	30	69.3	4.7	0.5	12.8	12.7	0.3
016	꼬 시 래 기	<b>Sea string</b>	14	89.1	1.8	0.2	2.7	6.2	0.3
	다 시 마	<b>Sea tangle</b>							
017	생 것	Raw	9	91.0	1.1	0.2	3.5	4.2	0.6
018	마 른 것	Dried	87	12.3	7.4	1.1	34.0	45.2	4.1
019	-긴 다 시 마	- Sea tangle	82	15.8	6.9	1.3	27.2	48.8	10.8

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
79	8	1.2	(380)	(48)	0	0	0	0	0.03	0	∅	0	수('95)	
921	93	20.6	-	-	3	(0)	(18)	0.18	0.14	1.4	0	0	수('82)	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
490	474	4.5	(144)	(2208)	-	-	-	-	-	-	-	0	수('95)	
325	762	17.6	(1294)	(3503)	(3750)	0	22500	1.20	2.95	10.4	93	0	수('95)	
232	333	24.0	-	-	-	-	-	0.25	1.24	10.0	20	0	수('82)	
420	248	46.0	-	-	-	-	-	0.21	1.00	3.0	20	0	수('82)	
455	182	72.0	-	-	-	-	-	0.12	0.89	3.0	20	0	수('82)	
257	570	18.3	491	2931	2021	0	12126	0.31	5.63	4.7	106	0	농진청('01)	
300	703	10.6	258	3117	2431	0	14583	0.79	3.62	11.3	157	0	식약('96)	
412	472	18.6	-	-	4200	0	25200	1.15	2.70	11.9	71	0	수('95)	
230	705	18.0	(1938)	(1867)	3450	0	20700	0.96	2.80	8.3	70	0	수('95)	
265	690	15.3	859	2773	1948	0	11690	0.65	1.13	9.8	16	0	식약('96)	
196	49	17.6	(120)	(2520)	3375	(0)	(20249)	0.40	3.36	5.4	21	0	국('88)	
196	72	24.0	-	-	-	-	-	0.07	0.16	1.0	0	0	수('82)	
630	35	6.9	(75)	(42)	39	0	234	0.02	0.20	0.5	9	0	수('89)	
103	23	2.4	(554)	(1242)	129	0	774	0.03	0.13	1.1	14	0	수('95)	
708	186	6.3	(3100)	(7500)	96	0	576	0.22	0.45	4.5	18	0	수('95)	
-	-	-	-	-	0	(0)	(0)	0.08	0.40	1.8	-	0	수('82)	

## XII. 해 조 류 (SEAWEEDS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
12 020	- 삼 석 다 시 마	- Samseok	103	18.0	6.7	1.6	19.2	54.5	5.4
021	- 이 구 다 시 마	- Igu	99	18.1	6.9	1.7	21.7	51.6	4.7
022	다 시 마 말 이	Rolled	63	59.1	2.8	1.5	5.7	30.9	1.2
023	염 장 품	Salted	12	64.1	1.2	0.3	28.4	6.0	0.9
024	조 립	Jorim	39	60.4	6.3	0.7	15.1	17.5	1.7
025	튀 각	Fried	199	1.6	3.6	23.0	13.0	58.8	3.8
026	대 황	Sea oak, dried	107	11.3	7.3	0.2	16.7	64.5	10.0
027	뜸 부 기	Seaweed wrightii, dried	101	18.1	6.1	2.5	21.2	52.1	5.3
028	매 생 이	Seaweed fulvescens, dried	90	15.6	20.6	0.5	22.7	40.6	5.2
	모 자 반	Gulf weed							
029	생 것	Raw	12	86.2	1.8	0.2	5.1	6.7	1.5
030	마 른 것	Dried	102	10.2	15.2	1.7	27.2	45.7	2.7
031	가 루	Powder	93	11.1	14.0	3.9	30.2	40.8	7.4
032	염 장 품	Salted	14	62.9	3.1	0.2	28.4	5.4	0.3
	미 역	Sea mustard							
	생 것	Raw							
033	- 자 연 산	- Wild	11	88.8	2.1	0.2	3.9	5.0	0.6
034	- 양 식 산	- Cultivated	13	87.6	3.0	0.3	4.0	5.1	0.3
035	마 른 것	Dried	97	16.0	20.0	2.9	24.8	36.3	2.4
036	가 루	Powder	89	11.1	10.7	1.8	24.0	52.4	14.2
	줄 기	Stem							
037	- 생 것	- Raw	10	88.1	1.8	0.2	5.3	4.6	0.6

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
759	117	20.0	-	-	36	-	-	0.02	0.20	2.0	-	0	수('82)	
700	111	20.0	-	-	0	(0)	(0)	0.06	0.09	2.0	15	0	수('82)	
103	36	16.0	-	-	-	-	-	0.07	0.10	0.7	0	0	수('82)	
145	27	1.4	10854	468	21	0	125	0.03	0.05	0.2	0	0	식약('96)	
375	176	28.0	-	-	1	-	-	0.07	0.16	20.0	0	0	수('82)	
240	127	5.0	1383	4258	85	0	512	0.03	0.09	0.8	17	0	식약('96)	
811	207	5.5	(2900)	(3700)	75	0	450	0.05	0.32	2.2	1	0	수('95)	
1090	119	23.9	-	-	54	0	324	0.04	0.16	6.6	6	0	수('95)	
574	270	43.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('95)	
209	61	2.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('89)	
935	233	67.3	-	-	735	(0)	(4410)	0.21	0.61	2.5	2	0	국('78)	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
221	28	9.1	-	-	45	0	270	0.03	0.04	1.1	3	0	수('95)	
153	40	1.0	-	-	308	0	1845	0.06	0.16	1.0	18	0	수('95)	
149	80	1.1	(610)	(730)	315	0	1890	0.06	0.14	1.3	15	0	수('95)	
959	307	9.1	(6100)	(5500)	555	0	3330	0.26	1.00	4.5	18	0	수('95)	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
120	55	0.4	(520)	(1900)	60	0	360	0.03	0.06	1.0	12	0	수('95)	

## XII. 해 조 류 (SEaweEDS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
12 038	- 삶 은 것	- Boiled	15	84.9	1.1	0.3	8.2	5.5	-
039	염 장 품	Salted	10	62.4	1.0	0.3	30.6	5.7	1.3
040	물 미 륵, 역, 젓	Fresh sea mustard, dried	83	16.3	6.0	0.3	29.2	48.2	6.7
041	염 장 미 역	Blanched, salted	27	61.8	6.0	0.9	22.0	9.3	0.5
042	튀 각	Fried	254	7.0	3.2	52.2	11.2	26.4	8.5
043	불등풀가사리	<b>Seaweed furcata, dried</b>	122	11.7	16.5	0.6	13.2	58.0	2.3
044	비 단 풀	<b>Ceramium kondoi</b>	118	15.9	12.0	0.2	7.8	64.1	6.9
045	석 목	<b>Seaweed hypnaeoides, dried</b>	29	15.3	9.6	0.2	11.0	63.9	54.8
046	순 채	<b>Water shield</b>	19	87.4	2.5	0.7	1.0	8.4	1.3
	우 뭇 가 사 리	<b>Ceylon moss</b>							
047	생 것	Raw	39	70.3	4.2	0.2	3.8	21.5	3.0
048	우 무	Agar-gel	2	99.0	0.1	0	0.1	0.8	0
049	한 천	Agar-agar	136	20.1	2.3	0.1	2.9	74.6	0
050	진 두 발	<b>Chondrus ocellatus, dried</b>	101	3.7	2.5	1.5	24.5	53.5	2.0
	청 각	<b>Seastaghorn</b>							
051	생 것	Raw	7	95.1	1.7	0.3	0.5	2.4	0.2
052	마 륵 것	Dried	97	10.0	13.8	0.8	22.6	52.8	9.8

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베 타 카로틴 β-Carotene μg							
86	34	0.4	3100	88	9	(0)	56	0.02	0.02	0.1	0	0	Japan('00)	
138	44	1.5	10081	458	8	0	45	0.01	0.02	0.2	1	0	식약('96)	
1072	182	20.0	-	-	0	(0)	(0)	0.07	0.19	3.5	-	0	수('82)	
178	87	3.2	(13000)	(250)	162	0	972	0.04	0.08	3.1	3	0	수('95)	
792	486	14.2	(7335)	(4350)	93	(0)	(558)	0.08	0.09	3.6	0	0	국('77)	
481	174	28.4	-	-	0	0	0	0.10	0.23	3.5	6	0	수('95)	
1137	189	65.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)	
215	93	7.6	(1700)	(1900)	3	0	18	0.05	0.32	1.1	0	0	수('95)	
171	34	6.9	-	-	1065	0	6390	0.25	0.27	1.0	97	-	수('95)	
183	47	3.9	(160)	(980)	360	0	2160	0.04	0.43	1.1	15	0	수('95)	
10	3	0.3	(3)	(2)	0	0	0	0	0	0	0	-	수('95)	
523	16	7.8	(42)	(29)	0	0	0	0	0	0	0	-	수('95)	
535	144	320.0	551	3628	2860	-	-	0.06	0.30	8.0	1	0	수('82)	
40	18	4.6	(928)	(152)	45	0	270	0.01	0.05	1.4	9	0	수('95)	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('95)	

## XII. 해 조 류 (SEAWEEDS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
12 053	청 마 른 태, 큰 것	<b>Green laver, dried</b>	136	3.7	20.7	0.3	6.6	68.7	7.2
054	클 마 로 른 렐 라, 큰 것	<b>Chlorella, dried</b>	131	10.3	45.3	7.2	11.5	25.7	-
		<b>Seaweed fusiforme</b>							
055	생 것	Raw	11	88.1	1.9	0.4	4.6	5.0	1.0
056	마 른 것	Dried	57	32.7	6.6	0.8	27.9	32.0	6.3
057	자 건 품	Boiled and dried	99	15.8	6.2	0.8	17.5	59.7	10.3
		<b>Sea lettuce</b>							
058	파 생 것	Raw	8	90.5	2.4	0.1	4.0	3.0	0.3
059	- 납 작 파 래	- Green confertii	12	87.6	3.3	0.7	4.9	3.5	0.5
060	마 른 것	Dried	107	15.2	23.8	0.6	13.7	46.7	4.6
061	- 가 시 파 래	- Green laver, <i>Enteromorpha prolifera</i>	103	12.8	20.0	0.7	20.0	46.5	4.3
062	- 갈 파 래	- Sea lettuce, <i>Ulva lactuca</i>	102	13.7	23.1	0.5	19.2	43.5	3.4
063	- 창 자 파 래	- Link confertii, <i>Enteromorpha intestinalis</i>	114	10.4	23.6	0.8	15.2	50.0	4.2
064	- 흘 파 래	- Green laver, <i>Monostroma nitidium</i>	112	15.5	17.2	1.1	13.0	53.2	4.9



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
535	144	320.0	(530)	(3200)	-	-	-	0.06	0.30	8.0	1	0	수('82)	
117	1536	73.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수('82)	
157	32	3.9	(410)	(1778)	63	0	378	0.01	0.07	1.9	4	0	수('95)	
768	118	76.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)	
1250	93	47.0	-	-	75	0	450	0.01	0.11	2.0	0	0	수('95)	
22	31	13.7	848	424	(105)	-	-	0.02	0.11	0.6	15	-	농진청('03)	
93	41	11.9	-	-	105	0	630	0.10	0.26	1.4	17	0	수('95)	
652	150	17.2	-	-	-	-	-	0.40	0.52	10.0	10	0	수('82)	
646	274	37.2	(110)	(370)	345	0	2070	0.29	1.34	4.0	36	0	수('95)	
1015	194	8.7	(2700)	(620)	129	0	774	0.04	0.39	11.4	13	0	수('95)	
866	275	28.5	-	-	2877	0	17260	0.35	1.82	7.3	4	0	수('95)	
630	185	10.3	-	-	630	0	3780	0.33	0.21	3.1	53	0	수('95)	



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

# XIII. 우 유 류 (MILKS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

### XIII. 우 유 류 (MILKS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
	<b>▶우 유 류</b>	<b>▶Milks</b>							
13 001	<b>모 유</b>	<b>Human milk</b>	65	88.0	1.1	3.5	0.2	7.2	-
	<b>분 유</b>	<b>Milk powders</b>							
002	전 지 분 유	Whole	495	2.9	26.0	27.0	6.1	38.0	0
	조 제 분 유	Modified							
003	1 단 계	1st step	506	2.4	13.5	27.0	2.5	54.6	0
004	2 단 계	2nd step	491	2.6	16.1	24.4	3.3	53.6	0
005	3 단 계	3rd step	483	2.8	19.4	23.2	4.0	50.6	0
006	탈 지 분 유	Skim	360	3.8	34.5	1.0	8.0	52.7	0
	<b>연 유</b>	<b>Condensed milk</b>							
007	가 당	Sweetened	324	25.6	7.9	8.1	1.8	56.6	0
008	가 당 탈 지	Skim, sweetened	270	29.0	10.3	0.2	2.5	58.0	0
009	무 가 당	Unsweetened	135	74.1	8.0	7.3	1.6	9.0	0
	<b>우 유</b>	<b>Cow's milk</b>							
010	보 통 우 유	Whole milk	60	88.2	3.2	3.2	0.7	4.7	0
	가 공 우 유	Processed milk							
011	-고 지 방	- High fat	73	86.3	3.5	4.2	0.8	5.2	0
012	-저 지 방	- Low fat	36	91.3	2.9	0.6	0.6	4.6	0
013	-탈 지	- Skim	33	91.1	3.4	0.1	0.7	4.7	-
014	고 칼슘 우 유	High calcium milk	53	87.5	3.1	1.3	0.8	7.3	0
015	딸 기 우 유	Strawberry flavored milk	58	86.7	2.1	1.3	0.3	9.6	0
016	바 나 나 우 유	Banana flavored milk	77	83.5	2.5	2.5	0.3	11.2	0
017	초 코 우 유	Chocolate milk	63	85.4	2.4	1.5	0.6	10.1	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
27	14	∅	15	48	47	45	12	0.01	0.03	0.2	5	0	Japan('00)	
880	720	0.4	410	1720	171	160	68	0.23	1.20	0.8	5	0	식약('96)	
288	252	7.3	164	567	589	580	54	0.37	0.71	6.5	57	0	식약('96)	
342	333	7.5	205	720	627	616	63	0.37	0.87	6.3	51	0	식약('96)	
446	381	7.6	275	755	473	463	57	0.38	0.74	6.4	52	0	식약('96)	
1250	1014	0.4	528	1409	8	5	20	0.50	1.75	0.9	1	0	식약('96)	
258	226	0.1	110	319	27	25	9	0.08	0.31	0.3	3	0	식약('96)	
330	300	0.3	180	520	0	0	0	0.10	0.50	0.2	2	0	Japan('82)	
225	189	0.1	(140)	(330)	41	-	-	0.08	0.46	0.3	2	0	국('77)	
105	89	0.1	55	148	28	26	12	0.04	0.14	0.1	1	0	식약('96)	
110	100	0.1	55	170	37	34	15	0.03	0.17	0.1	∅	0	Japan('00)	
(105)	95	0	102	151	10	10	0	0.04	0.06	0.8	0	0	농진청('01)	
100	95	0.1	50	150	∅	∅	∅	0.04	0.15	0.1	2	0	Japan('00)	
(300)	74	1.0	60	152	26	24	10	0.06	0.11	0.3	2	0	농진청('01)	
49	37	0.3	40	89	20	20	0	0.04	0.06	0.1	6	0	농진청('00)	
54	42	0.4	56	93	23	23	0	0.05	0.12	∅	5	0	농진청('00)	
135	105	0.3	50	109	11	11	0	0.04	0.09	0.3	0	0	식약('96)	

### XIII. 우 유 류 (MILKS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
13 018	커피우유	Coffee milk	63	84.9	2.7	1.2	0.7	10.5	0
019	산양유 (염소유)	Goat's milk	63	88.0	3.1	3.6	0.8	4.5	-
	▶유제품	▶Milk products							
020	샤베트	Sherbet	127	69.1	0.9	1.0	0.3	28.7	0
021	아이스밀크	Ice milk	167	65.6	3.4	6.4	0.7	23.9	-
	아이스크림	Ice cream							
022	12%유지방	12% milk fat	212	61.3	3.5	12.0	0.8	22.4	-
023	8%유지방	8% milk fat	180	63.9	3.9	8.0	1.0	23.2	-
024	딸기	Strawberry	192	60.0	3.2	8.4	0.7	27.6	-
025	바닐라	Vanilla	186	63.3	3.0	8.6	0.7	24.4	0
026	초콜렛	Chocolate	216	55.7	3.8	11.0	1.0	28.2	-
027	소프트바닐라	Soft, vanilla	222	59.8	4.1	13.0	0.9	22.2	-
	요구르트	Yoghurt							
028	액상	Liquid type	65	83.2	1.5	0.1	0.3	14.9	0
	호상	Curd type							
029	- 딸기	- Strawberry	99	77.2	3.2	2.7	0.8	16.1	0.1
030	- 우유, 무가당	- Whole milk unsweetened	56	86.3	5.2	0.8	0.8	6.9	0
031	- 탈지우유, 가당	- Skim milk, sweetened	96	78.8	3.2	2.5	0.8	15.5	0
	치즈	Cheese							
032	가공치즈	Processed	312	47.6	18.3	24.2	4.4	5.5	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
121	95	0.3	50	122	9	9	0	0.05	0.10	0.1	0	0	식약('96)	
120	90	0.1	35	220	36	36	(0)	0.04	0.14	0.3	∅	0	Japan('00)	
22	22	0.1	13	95	0	0	0	0.04	0.05	0.2	0	0	Japan('00)	
110	100	0.1	75	140	23	21	9	0.03	0.14	0.1	∅	0	Japan('00)	
130	110	0.1	80	160	110	100	45	0.06	0.18	0.1	∅	0	Japan('00)	
140	120	0.1	110	190	60	55	30	0.06	0.20	0.1	∅	0	Japan('00)	
120	100	0.2	60	188	-	96	-	0.05	0.26	0.2	8	0	USDA('06)	
113	78	0.6	93	143	0	0	0	0.07	0.11	0.3	∅	0	농진청('00)	
109	107	0.9	76	249	-	116	-	0.04	0.19	0.2	1	0	USDA('06)	
131	116	0.2	61	177	-	159	-	0.05	0.18	0.1	1	0	USDA('06)	
39	28	0.1	62	130	0	0	0	0.01	0.12	0	0	0	식약('96)	
105	95	0.1	53	154	29	28	7	0.06	0.11	0.2	0	0	식약('96)	
102	87	0.6	47	132	30	27	15	0.08	0.10	0.8	0	0	농진청('01)	
107	95	0.1	55	150	27	-	-	0.05	0.14	0.1	0	0	농진청('96)	
503	844	0.3	1134	82	238	199	235	0.07	0.30	0.1	0	0	식약('96)	

### XIII. 우 유 류 (MILKS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
13 033	자 연 치 즈	<b>Natural</b>	319	46.6	26.3	22.8	2.6	1.7	0
034	- 모 짜 렐 라	- Mozzarella	215	56.7	17.6	10.1	3.2	12.4	0
035	- 체 다	- Cheddar	236	49.2	17.7	9.2	4.1	19.8	0
036	- 카 테 지	- Cottage	105	79.0	13.3	4.5	1.3	1.9	-
037	- 크 립	- Cream	349	53.8	7.6	34.9	1.2	2.7	-
038	- 파 마 산	- Parmesan, grated	431	20.8	38.5	28.6	8.0	4.1	-
	<b>크 립</b>	<b>Cream</b>							
039	45% 유 지 방	45% milk fat	433	49.5	2.0	45.0	0.4	3.1	-
040	38% 유 지 방	38% milk fat	380	55.3	2.0	39.2	0.4	3.1	0
041	20% 유 지 방	20% milk fat	208	73.3	2.4	20.0	0.6	3.7	0
042	경 휘 핑	Light, whipping	292	63.5	2.2	30.9	0.5	3.0	-
043	중 휘 핑	Heavy, whipping	345	57.7	2.1	37.0	0.5	2.8	-
044	하 프 앤 하 프	Half and half (Milk and cream)	135	80.6	3.0	11.5	0.7	4.3	-
045	휘 핑 크 립	Whipping	399	52.2	2.0	40.7	0.4	4.7	0



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
633	403	0.2	310	58	259	253	36	0.04	0.20	0.1	0	0	식약('96)	
403	416	0.5	654	65	241	238	20	0.05	0.26	0.4	0	0	농진청('01)	
434	645	0.8	942	98	300	267	200	0.08	0.14	0.5	0	0	농진청('01)	
55	130	0.1	400	50	38	35	20	0.02	0.15	0.1	(0)	0	Japan('00)	
80	104	1.2	296	119	-	359	-	0.02	0.20	0.1	0	0	USDA('06)	
1109	729	0.9	1529	125	-	117	-	0.03	0.49	0.1	0	-	USDA('06)	
60	50	0.1	27	80	390	380	80	0.02	0.09	∅	∅	0	Japan('00)	
64	48	0.4	21	75	274	266	50	0.13	0.11	0.6	0	0	농진청('01)	
85	80	0.1	43	130	182	170	70	0.02	0.12	∅	∅	0	Japan('82)	
69	61	∅	34	97	-	274	-	0.02	0.13	∅	1	0	USDA('06)	
65	62	∅	38	75	-	405	-	0.02	0.11	∅	1	0	USDA('06)	
105	95	0.1	41	130	-	95	-	0.04	0.15	0.1	1	0	USDA('06)	
39	51	0.5	62	87	149	32	40	0.04	0.12	0.3	1	0	농진청('01)	



농촌진흥청 농업과학기술원

# 농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## XIV. 유 지 류 (OILS AND FATS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

#### XIV. 유 지 류 (OILS AND FATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
14 001	닭 기름	Chicken fat	935	0.6	0.1	99.3	0	0	0
002	돼지 기름	Lard	941	0	0	100.0	0	0	0
003	들기름	Perilla seed oil	884	0	0	100.0	0	0	0
004	땅콩기름	Peanut oil	920	0	0	100.0	0	0	-
005	땅콩버터	Peanut butter	593	2.1	12.0	51.1	3.0	31.8	1.4
006	땅콩버터 크림	Chunk style	589	1.1	24.1	49.9	3.3	21.6	-
007	크림	Smooth style	588	1.8	25.1	50.4	3.2	19.6	-
008	마가린	Margarine	721	16.7	0.2	81.4	1.6	0.1	0
009	면실유	Cotten seed oil	921	0	0	100.0	0	0	-
	미강유 (14015번 참조)	Rice bran oil (See No. 14015)							
010	버터	Butter	747	12.6	0.5	84.5	1.9	0.5	0
011	복숭아씨름	Peach kernel oil	911	0.3	0.5	98.9	0	0.3	0
012	생선기름	Marine oil	941	0	0	100.0	0	0	0
013	쇠기름 (우지)	Beef tallow	940	∅	0.2	99.8	0	0	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
∅	2	∅	1	2	280	280	0	0	0.02	0.1	0	0	Japan('82)	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)	
0	0	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	USDA('06)	
14	298	1.8	463	614	0	0	0	0.09	0.39	4.2	0	0	농진청('01)	
45	319	1.9	486	745	-	0	-	0.11	0.11	13.7	0	0	USDA('06)	
43	359	1.9	459	649	-	0	-	0.07	0.11	13.4	0	0	USDA('06)	
6	13	0	445	66	1700	1621	475	0	0	0	0	0	식약('96)	
0	0	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	USDA('06)	
22	22	0.1	725	28	418	397	123	0.01	0.03	0	0	0	식약('96)	
6	50	1.0	13	6	0	0	0	0	0	1.4	0	0	농진청('98)	
0	0	0	-	-	591	(591)	(0)	0	0	0	0	0	Philippines	
∅	1	0.1	1	1	85	85	0	0	0	0	0	0	Japan('00)	

#### XIV. 유 지 류 (OILS AND FATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
14 014	쇼 트 닝	Shortening	902	0	0	100.0	0	0	0
015	쌀 겨 기 림 (미 강 유)	Rice bran oil	921	0	0	100.0	0	0	0
016	양 기 림	Mutton tallow	940	0	0.1	99.9	∅	0	0
017	옥 수 수 기 림	Corn oil	884	0	0	100.0	0	0	0
018	올 리 브 유	Olive oil	921	0	0	100.0	0	0	-
019	국 산	Domestic	921	0	0	100.0	0	0	0
020	외 산	Foreign	921	0	0	100.0	0	0	0
021	유 채 씨 기 림 (채 종 유)	Rape seed oil	884	0	0	100.0	0	0	0
022	잇 꽃 씨 기 림 (홍 화 유)	Safflower kernel oil	921	0	0	100.0	0	0	0
023	참 기 림	Sesame oil	884	0	0	100.0	0	0	0
024	커피크리머	Coffee creamer							
	가 루	Powder	543	3.3	3.5	34.4	2.5	56.3	0
	액 상	Liquid							
025	-유 지 방	- Milk fat	211	70.3	5.2	18.3	0.7	5.5	0
026	-식 물 성 지 방	- Vegetable fat	248	68.3	4.3	24.8	0.7	1.8	0
027	코 코 너트 유	Coconut oil	921	0	0	100.0	0	0	0

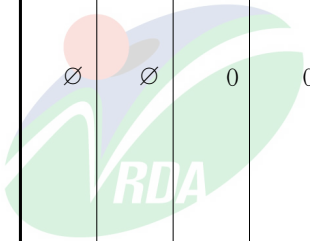
(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	국('77)
∅	2	0.1	2	2	65	65	0	0	0	0.1	0	0	0	Japan('82)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)
0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	USDA('06)
3	9	0.6	26	1	0	0	0	0.03	0	0.6	0	0	0	농진청('03)
2	8	0.4	22	1	0	0	0	0.04	0	0.6	0	0	0	농진청('03)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)
0	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)
98	336	0.6	299	609	0	0	0	0.03	0.01	0.2	0	0	0	식약('96)
30	150	0.1	150	55	150	150	22	0.01	0.05	0.1	∅	0	0	Japan('00)
21	130	0.1	160	45	5	1	25	0	0.03	0	∅	0	0	Japan('00)
∅	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)

#### XIV. 유 지 류 (OILS AND FATS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
14 028	콩 기 림	<b>Soybean oil</b>	884	0	0	100.0	0	0	0
029	팜 종 실 유	<b>Palm kernel oil</b>	921	0	0	100.0	0	0	0
030	해 바 라 기 유	<b>Sunflower seed oil</b>	921	0	0	100.0	0	0	0
	홍 화 유 (14022번 참조)	<b>Safflower kernel oil</b> (See No. 14022)							
031	혼 식 물 성 합 유	<b>Vegetable oil, blended</b>	921	0	0	100.0	0	0	0



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)
∅	∅	0	0	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)
∅	∅	0	0	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)



농촌진흥청 농업과학기술원  
 농촌자원개발연구소  
 Rural Resources Development Institute



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute

## XV. 음료 및 주류 (BEVERAGES)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## XV. 음료 및 주류 (BEVERAGES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
	<b>&lt; 음료류 &gt;</b>	<b>&lt; Beverages &gt;</b>							
	<b>과 일 채 소 음</b>	<b>Fruit and vegetable beverages</b>							
15 001	당근쥬스, 캔	Carrot juice, canned	40	88.9	1.0	0.2	0.8	9.3	-
002	레 모 네 이 드 쥬스	Lemonade powder, prepared with water	39	89.7	0	0	0.2	10.2	-
003	마 늘 쑥 음 료	Garlic and mugwort juice	98	74.3	1.1	0	0.4	24.1	∅
004	마 늘 호 박 음 료	Garlic and pumpkin juice	75	80.4	0.8	0.1	0.3	18.4	0.1
005	매 실 음 료	Japanese apricot beverage	49	86.5	0.1	0.2	0.1	13.1	0
006	산 채 발 효 음 료	Wild plant beverage, fermented	198	51.2	0.4	1.1	0.6	46.7	0
007	생 강 넥 타	Ginger nectar	53	87.0	0.4	0.3	0.1	12.2	0
	<b>쉐 이 크</b>	<b>Shake</b>							
008	딸 기	Strawberry	113	74.1	3.4	2.8	0.9	18.9	-
009	바 닐 라	Vanilla	148	69.7	3.4	6.5	0.9	20.5	0.9
010	초 콜 렛	Chocolate	127	71.5	3.4	3.7	0.9	20.5	-
011	<b>식 해, 캔</b>	<b>Sikhye, canned</b> (Sweet rice beverage made from malt)	37	88.7	0.2	0	0	11.1	0
012	<b>이 온 음 료</b>	<b>Isotonic drink</b>	25	93.5	0	0	0.2	6.3	0
	<b>탄 산 음 료</b>	<b>Carbonated beverages</b>							
013	과 일 탄 산 음 료	Fruit, with sugar 12.3g	49	87.3	∅	∅	∅	12.7	0
014	- 레 몬 소 다	- Lemon-lime soda	41	89.5	0.1	0	0	10.4	-

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
24	42	0.5	29	292	-	0	-	0.09	0.06	0.4	9	0	USDA('06)	
27	13	0.1	4	12	-	0	-	∅	0	∅	3	0	USDA('06)	
5	46	0.5	-	77	-	-	-	0.03	0.05	0.3	0	0	농진청('94)	
3	31	0.2	-	70	-	-	-	0.03	0.04	0.5	0	0	농진청('94)	
1	7	0.3	5	2	13	0	78	0.01	0.06	0.2	4	0	농진청('01)	
5	33	1.0	-	156	-	-	-	0.06	0.35	0.3	7	0	농진청('94)	
2	3	0.5	-	-	0	(0)	(0)	0.01	0.03	1.2	1	0	국('80)	
113	100	0.1	83	182	-	26	-	0.05	0.20	0.2	1	0	USDA('06)	
115	98	0.5	81	166	-	91	-	0.03	0.66	0.2	0	0	USDA('06)	
113	102	0.3	97	200	-	25	-	0.06	0.25	0.2	∅	0	USDA('06)	
2	4	0	4	3	0	0	0	0.01	0.06	0.4	5	0	농진청('01)	
0	∅	9.0	40	11	0	0	0	0.01	0	0	0	0	교급('97)	
3	∅	∅	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('82)	
2	0	∅	10	1	-	0	-	0	0	∅	0	0	USDA('06)	

## XV. 음료 및 주류 (BEVERAGES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
15 015	-오렌지소다	- Orange soda	48	87.6	0	0	0.1	12.3	-
016	-크림소다	- Cream soda	51	86.7	0	0	0.1	13.3	-
017	-파인애플소다	- Pineapple soda	45	88.5	0	0.1	0.1	11.3	0
018	-포도소다	- Grape soda	43	88.8	0	0	0.1	11.2	-
019	사 이 다	Clear soda pop	40	89.9	0	0	0	10.1	0
020	소다(탄산)수	Club soda	0	99.9	0	0	0.1	0	-
021	진저에일	Ginger ale	34	91.2	0	0	0	8.8	-
022	콜라	Coke	40	89.9	0	0	0.1	10.0	0
023	-저칼로리콜라	- Low-calorie coke	2	99.6	0.1	∅	∅	0.3	-
024	-체리콜라	- Cherry coke	41	89.4	0	0.1	0	10.4	0
025	토닉워터	Tonic water	34	91.1	0	0	0.1	8.8	-
	< 주 류 >	<Alcoholic beverages>							
026	돌복숭아주 알콜 13%	Wild peach wine alcohol 13%	35	92.0	0.1	0.6	0.1	7.2	0
027	드라이진 알콜 47%	Dry gin alcohol 47%	284	59.9	0	∅	0	0.1	-
028	럼 알콜 40%	Rum alcohol 40%	240	66.1	0	∅	0	0.1	(0)
029	막걸리 알콜 6%	Takju (Korean turbid rice liquor) alcohol 6%	46	91.8	1.6	0	0.1	1.8	0
030	매실주 알콜 13%	Maesilju (Liquor made from Japanese apricots) alcohol 13.0%	156	68.9	0.1	∅	0.1	20.7	(0)

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
5	1	0.1	12	2	-	0	-	0	0	∅	0	0	USDA('06)	
5	0	0.1	12	1	-	0	-	-	0	0	0	0	USDA('06)	
2	2	0.1	7	1	0	-	0	0.02	0.01	0.1	0	0	농진청('03)	
3	0	0.1	15	1	-	0	-	0	0	0	0	0	USDA('06)	
2	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)	
5	0	∅	21	2	-	0	-	0	0	0	0	0	USDA('06)	
3	0	0.2	7	1	-	0	-	0	0	0	0	0	USDA('06)	
2	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)	
3	9	0.1	8	8	0	0	-	0.01	0	0	0	0	USDA('06)	
3	11	0	10	1	0	-	0	0	0	0	0	0	USDA('00)	
1	0	∅	12	0	-	0	-	0	0	0	0	0	USDA('06)	
6	2	10.0	69	-	19	0	116	0.05	2.22	0.6	9	-	농진청('04)	
0	0	0	∅	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)	
0	∅	0	3	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)	
6	14	0.1	6	15	0	0	0	0.01	0.03	0.3	1	0	식약('96)	
1	3	∅	4	39	0	0	0	0	0.01	∅	0	0	Japan('00)	

## XV. 음료 및 주류 (BEVERAGES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
15 031	맥주 알콜 4.5%	<b>Beer</b> alcohol 4.5%	37	93.2	0.3	0	0.1	2.8	0
032	생맥주 알콜 4.2%	Raw type, alcohol 4.2%	37	92.1	0.5	0	0.1	3.1	0
033	합성맥주 알콜 4.5%	Imitation type, alcohol 4.5%	37	92.4	0.2	0	0.1	2.8	0
034	흑맥주 알콜 4.2%	Black beer, alcohol 4.2%	46	91.6	0.4	∅	0.2	3.6	(0)
	<b>미림</b> (16027번 참조)	<b>Mirim</b> (See No. 16027)							
035	보드카 알콜 40%	<b>Vodka</b> Alcohol 40%	240	66.2	0	0	0	0	0
036	알콜 50%	Alcohol 50%	295	57.5	0	0	0	0	0
037	브랜디 특알콜 40%	<b>Brandy</b> Special class, alcohol 40%	237	66.6	0	0	0	0	0
038	샴페인 알콜 6%	<b>Champagne</b> alcohol 6%	44	93.4	0	0	0.1	0.5	0
039	소주 알콜 25%	<b>Soju, mild</b> (Distilled liquor) alcohol 25%	141	79.6	0	0	0	0	0
040	오가피주 알콜 13%	<b>Acathopanax liquor</b> Ogapiju 13%	15	96.2	1.7	∅	0.2	1.9	0
041	위스키 특알콜 43%	<b>Whisky</b> Special class, alcohol 43%	250	63.9	0	0	0	0	0



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
2	18	0	5	24	0	0	0	0.01	0.02	0.5	0	0	식약('96)	
2	16	0.1	(9)	(16)	0	0	0	0	0.02	0	0	0	Japan('76)	
3	15	0	-	-	0	0	0	0	0	0.5	0	0	Japan('76)	
3	33	0.1	3	55	0	0	0	0	0.04	1.0	0	0	Japan('00)	
0	0	0	∅	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)	
0	0	0	∅	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('82)	
0	∅	0	4	1	0	2	0	0	0	0	0	0	Japan('00)	
2	4	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	국('77)	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)	
6	31	2.4	14	103	∅	0	∅	0.03	0.03	0.4	0	0	농진청('99)	
0	0	0	∅	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('82)	

## XV. 음료 및 주류 (BEVERAGES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
15 042	1 알콜 40%	First class, alcohol 40%	237	66.6	0	0	0	0	0	
043	2 알콜 39%	Second class, alcohol 39%	225	67.5	0	0	0	0	0	
	<b>진</b>	<b>Gin</b>								
044	알콜 37%	Alcohol 37%	213	69.2	0	0	0	0	0	
045	알콜 47%	Alcohol 47%	279	59.8	0	0	0	0	0	
046	<b>청알콜 16%</b>	<b>Sake</b> alcohol 16%	107	82.5	0.6	0	0	4.2	0	
	<b>카테일</b>	<b>Cocktail</b>								
047	데이커리	Daiquiri	125	74.6	0	0	0.1	15.7	-	
048	데킬라선라이즈 알콜 10.9%	Tecula sunrise, alcohol 10.9%	110	78.8	0.3	0.1	0.1	11.3	-	
049	마티니 알콜 32%	Martini, alcohol 32.0%	243	63.9	0.04	0	0	2.0	-	
050	맨하탄 알콜 36%	Manhattan, alcohol 30.6%	225	66.1	0.1	0	0.1	3.2	-	
051	버번앤소다	Bourborn and soda	105	86.9	0	0	0.1	0	0	
052	블러드메리	Bloody mary	78	86.0	0.5	0.1	0.7	3.5	0.3	
053	스크류드라이버 알콜 6.6%	Screwdriver, alcohol 6.6%	82	83.8	0.5	0	0.3	8.6	-	
054	위스키사우어, 알콜 16.8%	Whisk(e)y sour, alcohol 16.8%	119	76.9	0	0	0.1	13.4	-	
055	진토닉 알콜 7.1%	Gin and tonic, alcohol 7.1%	77	85.8	0	0	0.1	7.0	-	
056	피나콜라다 알콜 9.9%	Pina colade, alcohol 9.9%	174	65.0	0.4	1.9	0.1	22.7	-	
057	페퍼민트 알콜 20.0%	Peppermint, alcohol 20.0%	302	41.0	0	0	∅	37.6	(0)	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
0	∅	∅	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)
0	0	0	∅	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('82)
0	0	0	∅	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('82)
0	0	0	∅	∅	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('82)
2	8	0	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)
0	2	∅	40	11	-	0	-	∅	∅	∅	1	0	0	USDA('06)
0	10	∅	57	10	-	0	-	0.04	0.02	0.2	19	0	0	USDA('06)
1	2	∅	3	16	-	0	-	∅	∅	∅	0	0	0	USDA('06)
2	7	0.1	3	26	-	-	-	0.01	0.01	0.1	0	0	0	USDA('00)
4	2	0	16	2	0	-	-	0	0	0	0	0	0	USDA('00)
7	14	0.4	224	146	35	-	-	0.05	0.02	0.4	14	0	0	교급('97)
7	14	0.1	1	153	6	-	-	0.06	0.02	0.2	31	0	0	USDA('00)
0	6	∅	44	11	-	0	-	0.01	0.01	∅	2	0	0	USDA('06)
2	1	-	4	5	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0	USDA('00)
8	7	0.2	6	71	-	0	-	0.03	0.02	0.1	5	0	0	USDA('06)
∅	0	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Japan('00)

## XV. 음료 및 주류 (BEVERAGES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
15	<b>포도주</b>	<b>Wine</b>							
058	단알 포도주 알콜 14%	Sweet wine, alcohol 14%	123	76.9	0.1	0	0.1	12.2	0
059	백알 포도주 알콜 12%	White wine, alcohol 12%	74	87.9	0.2	0	0.2	2.4	0
060	적알 포도주 알콜 12%	Red wine, alcohol 12%	70	86.0	0.2	0	0.2	4.8	0
	<b>&lt;차류&gt;</b>	<b>&lt;Teas&gt;</b>							
061	감잎차, 가잎차	<b>Persimmon leaves tea, powder</b>	251	9.1	12.2	2.8	8.4	67.5	12.1
062	결명자차, 종명자차	<b>Cassia tora L., seeds</b>	327	3.5	19.8	4.9	4.8	67.0	-
063	계피차, 가피차	<b>Cinnamon tea, powder</b>	369	9.1	0	1.4	0.5	89.0	-
064	구기자차, 종구기자차	<b>Boxthorn tea, seeds</b>	293	12.5	14.6	10.7	5.0	57.2	10.2
	<b>녹차</b>	<b>Green tea, dried</b>							
065	가차 루	Powder	282	4.8	33.0	5.8	5.6	50.8	8.1
066	침출액	Infusion	1	99.7	∅	0	0.1	0.2	0
067	도라지차	<b>Doraji tea</b>	20	94.5	0.3	∅	0.1	5.1	0
068	돌나물건강음료	<b>Sedum juice</b>	14	94.6	1.0	0.3	0.9	3.2	0.8
069	두충차, 가충차	<b>Duchung tea, powder</b>	253	7.7	14.3	3.8	6.3	67.9	15.7

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
4	5	0.3	3	36	0	0	0	0	∅	∅	0	0	Japan('82)	
9	7	0.5	5	46	0	0	0	0	0.01	0.1	0	0	식약('96)	
7	10	0.5	6	52	0	0	0	0	0.01	0.1	0	0	식약('96)	
740	115	22.6	-	-	-	-	-	0.45	0.60	0	10	0	농진청('84)	
372	507	4.8	5	1210	-	-	-	-	0.57	1.1	-	-	농진청('03)	
0	14	2.3	(5)	(745)	3	-	-	1.49	0.37	3.5	0	0	국('77)	
49	259	14.7	(162)	(2161)	4880	-	-	0.82	0.34	6.7	11	0	국('78)	
90	490	6.9	3	1455	(3500)	0	(21000)	1.47	1.68	4.7	135	0	농진청('95)	
3	∅	0.3	5	27	0	0	0	0.02	-	0.5	3	0	농진청('01)	
4	5	0.7	7	133	∅	0	∅	0.06	0.02	0.3	7	0	농진청('00)	
38	12	∅	29	402	-	-	-	-	-	-	12	-	한국조리('02)	
407	195	13.8	31	1313	-	-	-	0.17	0.59	2.8	12	0	농진청('03)	

## XV. 음료 및 주류 (BEVERAGES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
15 070	보리차,액	Roasted barley tea, infusion	1	99.7	0	∅	∅	0.3	0
071	상지차,루	Sangji tea, powder	272	9.6	6.0	2.4	3.4	78.6	42.0
072	생강차,루	Ginger tea, powder	365	8.8	0.1	0.2	0.2	90.7	0
073	쌍화차,루	Ssanghwa tea, powder	372	7.3	2.5	1.2	1.3	87.7	0
074	오미자차,것	Omija tea, dried	273	12.0	16.3	7.0	3.9	60.8	12.1
	우롱차	Ulong tea							
075	가루	Powder	256	5.4	19.4	2.8	5.3	52.2	12.4
076	출액	Infusion	0	99.8	∅	(0)	0.1	0.1	-
077	캔음료	Canned	∅	99.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
078	유자차,루	Citron tea, powder	251	36.6	0.2	0.2	0.2	62.8	0.8
079	울가무차,루	Job's tears tea, powder	400	6.4	7.6	7.4	2.2	76.4	0.6
080	인동녹차잎,것	Indong green tea, leaves, dried	236	11.9	16.8	1.0	7.0	63.3	10.9
081	인삼차,립	Ginseng tea, granule	394	1.7	0.9	0.4	0.3	96.7	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
1	6	0.1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	농진청('01)	
330	145	14.6	7	373	0	0	0	1.27	0.27	2.2	44	0	농진청('97)	
4	27	0.6	57	70	0	0	0	0.01	0.01	0.2	0	0	식약('96)	
22	96	1.5	136	332	0	0	0	0.28	0.11	2.2	0	0	식약('96)	
766	204	10.5	(11)	(104)	-	-	-	0.30	0	15.5	0		농진청('83)	
310	230	32.4	7	1800	2500	0	15000	0.13	0.86	5.7	8	-	Japan('82)	
2	1	∅	1	13	(0)	(0)	(0)	0	0.03	0.1	0	0	Japan('00)	
1	1	0.3	13	6	0	-	0	0.01	0.00	0.1	0	0	농진청('03)	
23	8	0.3	2	70	0	0	0	0.03	0.02	0.2	34	0	식약('96)	
29	190	1.0	395	301	0	0	0	0.09	0.10	1.2	0	0	식약('96)	
421	233	12.2	26	1989	2196	0	13176	1.30	3.23	4.8	67	0	농진청('98)	
3	20	1.0	23	98	0	0	0	0.11	0.20	1.0	0	0	식약('96)	

## XV. 음료 및 주류 (BEVERAGES)

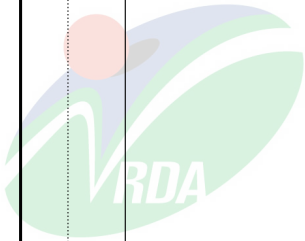
식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
15 082	<b>치 커 리 차, 마 른 것</b>	<b>Chicory tea, dried</b>	304	3.8	7.3	0.2	4.1	84.6	4.8
083	<b>커피</b>	<b>Coffee</b>							
	원 두	Roasted beans	371	4.6	13.7	13.5	4.5	63.7	13.4
084	가루, 인스턴트	Powder, instant	352	4.0	19.5	0	7.9	68.6	0
085	가루, 무카페인, 인 스텐 트	Powder, decaffeinated, instant	224	3.2	11.6	0.2	9.0	42.6	-
086	인 스텐 트 커피 용액	Instant coffee solution	4	99.0	0.3	0.1	0.1	0.5	0
087	여 과 액	Percolated	4	98.6	0.2	∅	0.2	0.7	(0)
088	캔	Canned	11	94.0	0.6	0.4	0.1	4.9	0
	<b>코 코 아</b>	<b>Cocoa</b>							
089	우유코코아가루	Milk cocoa powder	412	1.6	7.4	6.8	2.6	80.4	(0)
090	코 코 아 차 가루 (코코아 20%)	Cocoa mix powder (cocoa 20%)	145	7.4	3.6	3.3	1.6	84.1	0.5
091	<b>컴 프 리 차, 가 루</b>	<b>Comfery tea powder</b>	318	9.7	1.7	0.1	0.7	87.8	0
	<b>현 미 녹 차</b>	<b>Mixture of green tea and roasted brown rice</b>							
092	차 (건 조 품)	Tea, dried	305	2.9	13.0	3.4	3.1	70.8	7.9
093	침 출 액	Infusion	1	99.8	∅	0	0	0.2	0
094	티 백	Tea bag	307	3.4	13.4	1.8	2.7	78.7	6.1
095	<b>홍 가 삼 차, 가 루</b>	<b>Red ginseng tea, powder</b>	395	1.7	1.3	0.7	0.5	95.8	0



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
22	183	14.4	175	1807	-	-	-	1.43	3.25	1.8	97	0	농진청('95)	
98	168	4.0	(3)	(2000)	0	(0)	(0)	0.05	0.12	10.0	0	0	국('77)	
160	357	4.8	32	3600	0	0	0	0.02	0.20	31.0	0	0	식약('96)	
140	286	3.8	23	3501	-	0	-	0	1.36	28.1	0	0	USDA('06)	
4	3	0.3	2	34	0	0	0	0.07	-	0.6	0	0	농진청('01)	
2	7	∅	1	65	0	0	0	0	0.01	0.8	0	0	Japan('00)	
10	14	0.1	51	37	0	0	0	0.06	0.10	0.6	0	0	농진청('01)	
180	240	2.9	270	730	8	8	(0)	0.07	0.42	0.3	0	0	Japan('00)	
30	131	1.5	72	119	0	0	0	0.07	0.21	0.4	0	0	식약('96)	
37	19	2.1	-	-	0	(0)	(0)	0.21	0.06	5.4	1	0	국('79)	
270	230	10.3	6	960	1167	0	7000	0.16	0.71	3.9	75	-	Japan('82)	
3	0	0.3	3	14	0	0	0	0.02	-	0.4	3	0	농진청('01)	
69	220	11.0	34	533	989	-	5936	0.11	0.68	2.5	109	0	농진청('03)	
2	27	0.5	25	156	0	0	0	0.04	0.12	2.5	0	0	식약('96)	

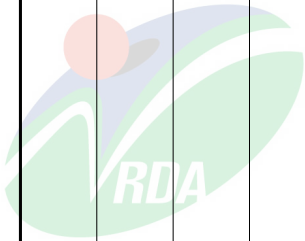
## XV. 음료 및 주류 (BEVERAGES)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g	
15	096	<b>홍 차</b> 티 백	<b>Black tea</b> Tea bag	311	6.2	20.3	2.5	5.4	51.7	-
	097	침	출액	Infusion	2	99.4	0.2	0.1	0.1	0.2
	098	캔	차	Canned	30	92.5	0.1	0	0.1	7.3
	099	냉 레	홍 몬 차, 맛	Ice tea, lemon flavored	32	91.7	∅	∅	∅	8.3



농촌진흥청 농업과학기술원  
**농촌자원개발연구소**  
 Rural Resources Development Institute

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
470	320	17.4	3	2000	150	0	900	0.10	0.80	10.0	0	0	Japan('00)	
2	1	0.4	2	33	0	0	0	0.02	-	0.6	0	0	농진청('01)	
2	3	0	2	11	0	0	0	0	0	0.1	0	0	식약('96)	
2	-	0.5	2	14	0	0	0	0.03	0.03	0.6	0	0	농진청('01)	



농촌진흥청 농업과학기술원  
**농촌자원개발연구소**  
 Rural Resources Development Institute



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute

## XVI. 조미료류 (SEASONINGS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## XVI. 조미료류 (SEASONINGS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
16	<b>간 장</b>	<b>Soy sauce</b>								
	001 왜 간 장	Shoyu (Japanese soy sauce)	53	71.6	7.7	0.3	15.5	4.9	0	
	002 재 래 간 장	Ganjang (Korean soy sauce)	53	70.4	7.7	0.3	16.7	4.9	0	
003 양 조 간 장	Fermented soy sauce	64	70.1	7.4	0.6	14.7	7.2	0		
	<b>겨 자</b>	<b>Mustard</b>								
004	가 루	Powder	438	7.6	31.0	22.5	5.3	33.6	5.7	
005	페 이 스투	Paste	315	31.7	5.9	14.5	7.8	40.1	-	
006	<b>계 피 가 루</b>	<b>Cinnamon powder</b>	246	9.5	4.9	1.8	4.1	79.7	18.5	
	<b>고 추 냉 이</b>	<b>Horseradish</b>								
007	(와 사 비) 가 루	Powder	323	6.9	15.4	3.2	4.1	70.4	4.5	
008	페 이 스투	Paste	285	35.8	3.0	12.3	6.3	42.6	2.1	
009	<b>고 쫓 가 루</b>	<b>Red pepper powder</b>	257	12.9	14.9	10.0	5.0	57.2	18.8	
	<b>고 추 장</b>	<b>Gochujang</b>								
010	(Fermented red pepper paste) 고추장, 개량식	Fermented red pepper paste, improved	151	44.0	5.6	0.8	8.0	41.6	2.6	
011	전 통 고 추 장	Traditional fermented red pepper paste	160	44.6	4.9	1.1	8.2	43.8	4.8	
012	<b>초 고 추 장</b>	<b>With vinegar and sugar</b>	169	43.5	4.4	0	6.6	45.5	1.3	

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
39	155	2.1	5858	400	0	(0)	(0)	0.03	0.08	1.2	0	0	농진청('96)	
38	155	0.9	7157	390	0	(0)	(0)	0.02	0.08	1.2	0	0	농진청('96)	
30	146	1.8	5101	614	0	0	0	0.03	0.09	1.1	0	0	식약('96)	
353	1101	8.3	20	863	7	0	42	0.52	0.22	10.3	10	0	식약('96)	
60	120	2.1	2900	190	3	0	16	0.22	0.07	1.5	0	0	Japan('00)	
454	62	70.5	42	530	0	0	∅	0.15	0.15	2.1	55	-	농진청('03)	
213	294	11.3	90	1160	1	0	6	0.70	0.22	2.6	12	0	농진청('98)	
58	85	0.5	1965	248	1	0	8	0.12	0.03	0.5	0	0	식약('96)	
63	214	11.0	15	2400	3440	0	20640	0.40	1.25	14.4	32	0	농진청('96)	
108	102	1.9	3312	422	408	0	2528	0.39	0.09	1.4	5	0	농진청('01)	
40	90	2.2	3164	822	421	0	2445	0.17	0.52	1.6	5	0	농진청('01)	
21	60	1.3	3132	230	143	0	2480	0.24	0.53	2.1	5	0	농진청('01)	

## XVI. 조미료류 (SEASONINGS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
16 013	굴 소 스	<b>Oyster sauce, Ext.</b>	107	61.6	7.7	0.3	12.1	18.3	(0)
014	깨 소 금	<b>Sesame, roasted and ground</b>	593	6.9	18.1	56.7	4.6	13.7	5.0
015	나 토 (일본식청국장)	<b>Natto</b> (Japanese style fermented soybean)	200	59.5	16.5	10.0	1.9	12.1	2.3
016	돈까스소스	<b>Pork cutlet sauce</b>	119	83.8	1.1	0.1	6.5	28.5	0
017	된 장 가 루 된 장	<b>Doenjang, soybean paste</b> Powdered, soybean paste, with salt 23%	296	8.2	36.8	7.6	26.6	20.8	3.5
018	개 량 식 (양 조 된 장)	Improved	131	54.7	11.1	3.7	15.5	15.0	1.4
019	보 리 된 장	Soybean paste with barley	157	54.5	10.9	2.1	7.2	25.3	1.6
020	일 본 된 장	Miso (Japanese style soybean paste)	217	44.9	17.2	10.5	12.9	14.5	-
021	전 통 된 장	Traditional soybean paste	161	54.0	13.6	8.2	12.5	11.7	3.6
022	라 면 스프	<b>Ramyeon, seasoning only</b>	224	3.6	17.4	3.1	38.7	37.2	1.4
023	마 늘 가 루	<b>Garlic</b> Powder	325	6.0	18.3	0.9	3.2	71.6	2.3
024	페 이 스트	Paste	171	52.1	4.7	0.5	5.7	37.0	-



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
25	120	1.2	4500	260	-	-	∅	0.01	0.07	0.8	∅	0	Japan('00)	
1223	640	19.0	-	-	0	(0)	(0)	0.51	0.14	-	0	0	국('77)	
90	190	3.3	2	660	0	0	0	0.07	0.56	1.1	0	0	Japan('00)	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	교급('97)	
∅	-	11.2	-	-	0	(0)	(0)	2.13	0.60	3.2	0	0	국('77)	
81	142	7.0	4991	525	30	30	0	0.76	0.32	1.5	16	0	농진청('03)	
39	233	1.2	26	434	0	0	0	0.15	0.25	0.6	12	0	농진청('93)	
150	250	6.8	4300	930	(0)	(0)	(0)	0.04	0.12	1.2	(0)	0	Japan('00)	
84	208	2.5	3748	647	0	0	0	0.04	0.12	1.2	0	0	식약('96)	
34	164	2.6	21194	525	50	50	0	1.15	0.36	0.2	∅	0	농진청('00)	
90	395	3.4	149	1035	0	0	0	0.48	0.16	1.3	7	0	식약('96)	
22	100	0.7	1800	440	1	(0)	3	0.11	0.04	0.2	0	0	Japan('00)	

## XVI. 조미료류 (SEASONINGS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당							
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소	
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g	
16	025	<b>마 요 네 즈</b> 전 란	<b>Mayonnaise</b> Whole egg	737	14.9	1.0	74.5	0.9	8.7	0
	026	난 황	Egg yolk	702	16.7	1.2	75.6	1.4	4.2	0
	027	<b>맛 술</b> (알콜14%,미립)	<b>Mirim,</b> alcohol 14.0%	130	63.8	0.3	0.3	0.1	35.5	0
	028	<b>머 스 터 드 스</b>	<b>Mustard sauce</b>	315	31.7	5.9	14.5	7.8	40.1	-
		<b>가 루 조 미 료</b>	<b>Seasoning powder</b>							
	029	멸 치	Anchovy Ext.	232	3.9	22.0	4.8	43.6	25.7	0.4
	030	쇠 고 기	Beef Ext.	223	4.2	13.5	3.8	44.3	34.2	0.4
	031	<b>산 초 가 루</b>	<b>Chinese pepper, powder</b>	375	8.3	10.3	6.2	5.6	69.6	19.9
		<b>샐러드드레싱</b>	<b>Salad dressing</b>							
	032	사 우 전 드 아 일 랜 드	Thousand island, commercial	481	37.4	0.9	48.4	2.2	11.1	0.6
	033	이 탈 리 안	Italian	291	56.4	0.4	28.4	4.4	10.4	-
	034	프 렌 치	French	457	36.6	0.8	44.8	2.3	15.6	-
		<b>생 강</b>	<b>Ginger</b>							
	035	가 루	Powder	324	7.8	9.2	5.1	5.2	72.7	6.1
	036	페 이 스투	Paste	43	88.2	0.7	0.6	1.9	8.6	-
		<b>소 금</b>	<b>Salt</b>							
	037	굵 은 소 금	Thick salt	0	10.4	0	0	84.4	0	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
8	36	0.9	463	9	20	19	5	0.04	0.03	0.3	0	0	농진청('01)	
17	33	0.3	450	20	21	20	5	0.02	0.05	0	0	0	식약('96)	
1	13	0.3	32	13	0	-	0	0.19	0.05	1.0	8	0	농진청('02)	
60	120	2.1	2900	190	3	0	16	0.22	0.07	1.5	0	0	Japan('00)	
465	799	3.4	15570	954	0	0	0	0.37	0.21	6.0	0	0	식약('96)	
16	86	1.9	26237	241	16	16	0	0.63	0.19	5.1	∅	0	농진청('00)	
750	210	10.1	10	1700	33	0	200	0.10	0.45	2.8	0	0	Japan('00)	
14	22	0.3	761	93	17	0	102	0.04	0.02	0.2	0	0	식약('96)	
7	9	0.6	1654	48	-	0	-	0.01	0.02	0	0	-	USDA('06)	
24	19	0.8	836	67	-	0	-	0.02	0.05	0.2	0	-	USDA('06)	
128	196	15.6	50	1629	0	0	0	0.06	0.20	7.0	6	0	식약('96)	
16	14	0.3	580	140	1	0	7	0.02	0.03	0.8	120	0	Japan('00)	
153	0	2.4	32220	318	0	0	0	0	0	0	0	0	식약('96)	

## XVI. 조미료류 (SEASONINGS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
16 038	식 염	Table salt	0	0.3	0	0	99.7	0	0
039	죽 염	Jukyeom (roasted salt in bamboo)	0	1.5	0	0	98.5	0	0
040	<b>스파게티소스, 가 루</b>	<b>Spaghetti sauce, powder</b>	281	3.8	6.0	1.0	25.0	64.3	-
	<b>식 초</b>	<b>Vinegar</b>							
	<b>과 일 식 초</b>	<b>Fruit fermented vinegar</b>							
041	- 감 식 초	- Persimmon, acetic acid 5.5%	27	90.9	∅	0	0.1	3.5	0
042	- 배 식 초	- Pear vinegar	43	89.0	0.2	0	0.3	10.5	0
043	- 사과 식 초	- Apple vinegar, acetic acid 5.0%	23	92.2	0	0	0.1	2.7	0
044	- 포도 식 초	- Wine vinegar, acetic acid 4.8%	22	93.7	0.1	∅	0.2	1.2	0
045	쌀 식 초	Rice vinegar, acetic acid 4.5%	46	87.9	0.2	0	0.1	7.4	-
046	알로에 식 초	Aloe vinegar	12	91.4	0.1	0	0.5	3.0	0
047	양조 식 초	Vinegar	30	92.1	0	0	0.1	2.8	0
048	현미 식 초	Brown rice vinegar, acetic acid 5.0%	31	90.2	0	0	0.1	4.7	0
049	<b>쌈 (혼 합 장)</b>	<b>Mixed soybean paste with red pepper paste</b>	194	45.6	10.1	4.6	10.1	29.6	1.6
050	<b>양파 가루</b>	<b>Onion powder</b>	364	5.0	8.8	1.1	5.3	79.8	-
051	<b>양념통닭소스</b>	<b>Seasoned chicken sauce</b>	239	41.5	12.5	0.8	0	45.2	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	나이아신	C			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Ascorbic Acid mg			
40	0	0.2	33597	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	농진청('96)
65	0	0.1	39061	153	0	0	0	0	0	0	0	0	0	농진청('96)
172	185	2.7	8480	840	-	1	-	0.10	0.57	2.3	2.0	-	-	USDA('06)
3	8	0.1	3	15	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0	0	0	농진청('96)
6	9	0.5	20	185	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0	0	0	농진청('00)
3	5	0.1	2	12	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0	0	0	농진청('96)
3	8	0.2	4	22	0	0	∅	∅	∅	∅	∅	∅	0	Japan('00)
2	15	0.1	12	16	0	0	0	0.01	0.01	0.3	0	0	0	Japan('00)
106	4	0.7	39	95	0	0	0	0.01	0.01	0.2	0	0	0	농진청('99)
2	11	0.1	2	8	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	농진청('96)
3	6	0.1	2	8	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0	0	0	농진청('96)
68	171	2.1	3288	560	55	0	329	0.18	0.10	1.7	0	0	0	식약('96)
140	290	3.1	52	1300	0	0	∅	0.30	0.10	0.6	10	0	0	Japan('00)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	교급('97)

## XVI. 조미료류 (SEASONINGS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
16 052	올스파이스가루	Allspice powder	374	9.2	5.6	5.6	4.4	75.2	-
053	우스터소스	Worcester sauce	74	76.5	0.5	0.1	5.3	17.7	0
054	육두구가루	Nutmeg powder	559	6.3	5.7	38.5	2.0	47.5	-
055	자장소스	Jajang sauce (Black sauce paste)	184	47.6	13.2	4.3	10.6	24.3	1.1
056	정향가루	Clove powder	417	7.5	7.2	13.6	5.3	66.4	-
057	조미가루	Modified soybean sauce	174	2.7	16.6	0.8	54.8	25.1	0
058	조미소	97.5% M.S.G. & 2.5% Nucleic acid	203	0.6	47.5	0.1	27.5	24.3	0.1
059	청국장	Cheonggukjang (Fermented soybean)	172	55.2	19.3	8.1	8.3	9.1	2.6
060	청국장가루	Fermented soybean powder	389	4.4	38.8	16.4	11.6	28.8	5.5
061	칠리가루	Chili powder	374	3.8	15.0	8.2	12.9	60.1	-
062	카레소스, 가루	Curry sauce, powder	400	3.5	10.4	14.6	13.2	58.3	1.5
063	타르타르 소스	Tartar sauce	530	38.2	2.1	56.5	0	3.2	0
064	타임가루	Thyme powder	352	9.8	6.5	5.2	8.7	69.8	(0)

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
710	110	4.7	53	1300	6	0	34	0	0.05	2.9	0	0	Japan('00)	
35	13	0.8	1671	230	0	0	0	0.02	0.01	0.1	0	0	식약('96)	
160	210	2.5	15	430	2	0	12	0.05	0.10	0.5	0	0	Japan('00)	
60	175	2.5	3227	564	0	0	0	0.06	0.12	1.1	0	0	식약('96)	
640	95	9.9	280	1400	21	0	120	0.04	0.27	0.9	0	0	Japan('00)	
113	68	20.0	-	-	0	0	0	1.91	0.50	6.0	2	0	국('78)	
∅	77	1.5	15945	1	0	0	0	0.02	0.07	0.1	∅	0	농진청('00)	
106	283	4.0	6012	792	0	0	0	0.06	0.21	1.2	0	0	농진청('96)	
207	626	9.0	2487	1665	0	-	0	0.18	0.67	0.5	0	-	농진청('02)	
280	260	29.3	2500	3000	1500	0	9300	0.25	0.84	7.2	0	0	Japan('00)	
65	132	5.1	4705	531	31	0	187	0.12	0.10	1.2	0	0	식약('96)	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	교급('97)	
1700	85	110.0	13	980	160	0	980	0.09	0.69	3.4	0	0	Japan('00)	

## XVI. 조미료류 (SEASONINGS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
16 065	템 페	<b>Tempeh, molded soybean products</b>	193	59.7	18.5	10.8	1.6	9.4	-
066	토 마 토 소 스	<b>Tomato sauce</b>	44	87.1	2.0	0.2	2.2	8.5	-
067	토 마 토 케 첵	<b>Tomato ketchup</b>	119	62.1	1.8	0.1	3.5	32.5	0.6
068	파슬리, 마른것	<b>Parsley, dried</b>	276	9.0	22.4	4.4	12.5	51.7	-
069	파프리카가루	<b>Paprica, powder</b>	389	10.0	15.5	11.6	7.3	55.6	-
070	핫 소 스	<b>Hot pepper sauce</b>	55	84.1	0.7	0.5	1.9	5.2	-
	후 추 가 루	<b>Pepper</b>							
071	검 은 색	Black, ground	306	15.1	11.3	4.1	3.8	66.3	10.3
072	흰 색	White, ground	378	12.3	10.1	6.4	1.1	70.1	-



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베 타 카로틴 β-Carotene μg							
111	266	2.7	9	412	-	0	-	0.08	0.36	2.6	0	0	USDA('06)	
18	42	0.9	540	340	81	(0)	480	0.09	0.08	1.3	∅	0	Japan('00)	
7	36	0.8	977	539	(140)	-	-	0.17	0.22	0.5	9	0	농진청('02)	
1468	351	97.9	452	3805	-	0	-	0.17	1.23	7.9	122	0	USDA('06)	
170	320	1.1	60	2700	1000	(0)	6100	0.52	1.78	12.5	(0)	0	Japan('00)	
15	24	1.5	630	130	260	(0)	1600	0.03	0.08	0.3	0	0	Japan('00)	
281	167	19.5	46	1103	22	0	132	0.11	0.22	1.1	0	0	식약('96)	
240	140	7.3	4	60	(0)	(0)	∅	0.02	0.12	0.2	(0)	0	Japan('00)	



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute

## XVII. 조리 가공식품류 (PREPARED FOODS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

## XVII. 조리 가공 식품 류 (PREPARED FOODS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
17 001	감자튀김, 동냉	French fried potato, frozen	130	72.2	2.0	4.4	0.8	0.5	20.6
002	게맛살	Imitation crab meat	118	68.5	10.6	0.1	2.2	(0)	18.6
003	고기산적, 동냉	Grilled seasoned beef, frozen	205	66.4	12.5	12.7	0	0	8.4
004	고기소스, 통조림	Meat sauce Canned	101	78.8	3.8	5.0	2.3	-	10.1
005	레토르트	Retort pouched	101	78.8	3.8	5.0	2.3	-	10.1
006	국, 미역스텐, 인건	Guk, Korean soup Miyeokguk, instant soup, dried sea mustard	318	3.5	9.4	3.6	20.3	1.1	63.2
007	국, 북어스텐, 인건	Bukeoguk, instant soup, dried Alaska pollack	366	2.1	44.1	6.1	15.5	0.4	32.2
008	국물, 사인스텐	Sagolgukmul, instant soup, cattle feet	9	97.4	1.4	0.4	0.5	0	0.3
009	냉면, 비우동, 동냉	Udong served hot in a pot, frozen	207	49.4	6.0	0.7	0	0	43.9
010	냉면, 녹두전, 동냉 (빈대떡)	Pan-fried mungbean, frozen	166	0	7.7	9.4	0	0	12.7
011	냉면, 돈까스, 동냉	Porkcutlet, frozen	225	57.3	14.0	12.1	1.5	0	15.1
012	부추, 마파두부	Mapadowfu sause, retort pouched	137	72.7	5.4	8.6	3.9	0.1	9.4

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
5	46	0.6	25	360	∅	0	∅	0.09	0.03	1.6	7	0	Japan('97)	
(218)	(199)	(0.8)	(792)	(108)	(0)	(0)	(0)	(0.03)	(0.12)	(1.2)	(0)	-	국영('98)	
15	-	4.9	-	-	51	-	-	0.60	0.20	1.9	1	0	교급('97)	
17	47	0.8	610	250	93	5	530	0.14	0.05	1.4	6	0	Japan('00)	
17	47	0.8	610	250	93	5	530	0.14	0.05	1.4	6	0	Japan('00)	
202	161	3.2	6516	358	92	0	552	0.21	0.50	1.6	3	0	식약('96)	
229	482	1.6	4832	587	27	0	159	0.16	0.12	1.7	0	0	식약('96)	
3	11	0.2	255	7	1	1	0	0.02	0	0.4	0	0	농진청('01)	
23	-	0.3	-	-	-	-	-	0.20	0.07	1.0	∅	0	교급('97)	
51	0	2.6	0	0	217	0	0	0.26	0.10	1.3	5	-	교급('97)	
7	63	1.3	541	0	0	0	0	0	0	0	0	-	교급('97)	
16	50	0.6	1500	100	25	7	110	0.03	0.08	0.9	0	0	Japan('97)	

## XVII. 조리 가공 식품 류 (PREPARED FOODS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
17	013 만 두, 냉 동 고 기 만 두	<b>Mandu, frozen</b> Meat	214	57.8	9.6	10.4	1.3	0.3	20.9
	014 김 치 만 두	Kimchi	174	61.8	6.6	8.5	1.4	0.8	21.7
	015 물 만 두	Boiled, frozen	556	0	27.9	19.1	0	0	67.8
016	미트볼, 냉 동	<b>Meat ball, frozen</b>	244	57.6	11.7	16.4	1.8	-	12.5
017	부냉 음식 밥, 냉 동 새 햄 우	<b>Pilaff, frozen</b> Added shrimp	207	62.1	7.8	11.4	0	0	18.7
		Added ham	247	61.8	3.4	18.9	0	0	15.9
019	새냉 우 튀김, 냉 동	<b>Breaded shrimps and prawns, frozen</b>	139	66.3	10.2	1.9	1.3	-	20.3
020	스튜 통 조 립	<b>Stew</b> Canned	118	78.1	6.0	7.2	1.3	-	7.4
		레 토 르 트 Retort pouched	118	78.1	6.0	7.2	1.3	-	7.4
		크림 스투, 트 Cream, Retort pouched	118	52.1	4.1	8.0	0.8	0.2	7.6
023	스파게티 미트 소스, 냉 동	<b>Spaghetti</b> Meat sauce, frozen	90	77.8	5.1	1.0	0.9	-	15.2
		병 조 립 Bottled	51	84.8	1.6	1.9	2.3	0.7	9.4
		전 자 렌 지 용 Microwave	378	12.0	13.0	2.2	0.6	0	72.2
026	스프 쇠고기 - 가루	<b>Soups</b> <b>Beef</b> - Powder	386	4.3	11.3	10.3	7.0	0.6	67.1

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
31	83	1.3	272	77	36	16	120	0.21	0.09	0.9	1	0	식약('96)	
42	73	1.4	415	139	33	0	198	0.06	0.08	0.6	4	0	농진청('01)	
32	0	1.5	0	0	116	0	0	0.10	0.09	0.8	6	-	교급('97)	
18	110	1.3	520	190	36	36	0	0.10	0.17	2.3	1	0	Japan('00)	
52	0	1.8	-	-	201	-	-	0.10	0.08	4.1	7	0	교급('97)	
12	0	0.9	-	-	21	-	-	0.10	0.09	5.4	1	0	교급('97)	
42	90	1.5	340	95	∅	∅	∅	0.04	0.07	0.7	1	0	Japan('00)	
15	54	0.9	290	210	130	6	730	0.11	0.08	1.1	5	0	Japan('00)	
15	54	0.9	290	210	130	6	730	0.11	0.08	1.1	5	0	Japan('00)	
25	51	0.6	119	163	101	41	361	0.06	0.07	1.0	4	0	국영('98)	
18	49	1.3	167	144	-	0	-	0.12	1.33	0.2	5	0	USDA('06)	
8	34	0.7	737	362	1033	0	6198	0.06	0.25	0.4	6	0	농진청('01)	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	교급('97)	
10	139	0.8	3627	315	58	-	-	0.39	0.14	4.2	0	0	농진청('01)	

## XVII. 조리 가공 식품 류 (PREPARED FOODS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
17 027	-조 리 한 것 최 고 기 야 채	- Cooked Vegetable and beef	8	96.7	0.5	0.3	1.7	-	0.8
028	-가 루	- Powder	344	4.6	18.9	7.2	17.5	-	51.7
029	-조 리 한 것 양 송 이	- Cooked Mushroom	21	94.2	1.2	0.4	1.1	-	3.2
030	-가 루	- Powder	403	2.4	8.3	11.3	6.7	-	70.7
031	-조 리 한 것 양 파 스 프	- Cooked Onion	38	91.7	0.9	1.9	1.1	-	4.4
032	-가 루	- Powder	303	3.8	7.5	5.1	23.3	-	60.3
033	-조 리 한 것 콩 소 메	- Cooked Consomme	11	96.3	0.5	0.2	1.0	-	2.1
034	-가 루	- Powder, with gelatin added	137	0.6	17.2	0.1	65.8	-	16.3
035	-조 리 한 것 크 림 스 프	- Cooked Cream	7	95.0	0.9	∅	3.3	-	0.8
036	-가 루	- Powder	425	2.3	6.8	15.9	6.9	0.4	68.1
037	-아스파라거스 가 루	- Asparagus	366	4.8	13.8	10.8	14.9	-	55.8
038	-조 리 한 것	- Cooked	23	93.9	0.9	0.7	1.0	-	3.6
039	양 파 링, 동 냉 동	Onion rings, frozen, unprepared	258	51.2	3.2	14.1	1.0	-	30.5
040	오징어 버 거, 동 냉 동	Squidverger, frozen	134	67.2	9.6	1.3	1.1	0	20.8
041	오징어볼 튀김, 동 냉 동	Squid ball, fried, frozen	194	62.9	11.7	8.3	1.5	0	18.5
042	옥수수 조림 동	Corn potage, canned	86	83.6	2.0	4.8	1.0	-	8.6



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
4	10	∅	558	15	-	0	-	∅	0.01	0.1	0	0	USDA('06)	
84	236	5.5	6460	483	-	0	-	0.19	0.23	3.0	9	0	USDA('06)	
5	14	0.3	396	30	-	0	-	0.01	0.01	0.2	1	0	USDA('06)	
13	126	1.8	1976	226	3421	-	0	0.10	0.27	1.9	0	0	농진청('03)	
26	30	0.2	403	79	-	5	-	0.11	0.04	0.2	∅	0	USDA('06)	
143	211	4.0	8031	721	-	0	-	0.28	0.27	1.5	22	0	USDA('06)	
5	12	0.1	345	26	-	0	-	0.01	0.02	0.2	∅	0	USDA('06)	
60	320	1.0	26200	446	-	15	-	0.07	0.24	4.5	0	0	USDA('06)	
3	16	0.1	1325	23	-	0	-	0	0.01	0.2	0	0	USDA('06)	
22	121	0	3032	238	43	-	-	0.30	0.15	4.5	0	0	농진청('01)	
137	185	3.8	4980	824	-	502	-	0.20	0.30	3.0	5	0	USDA('06)	
9	12	0.2	319	53	-	0	-	0.02	0.02	0.2	∅	0	USDA('06)	
46	49	0.9	246	190	-	0	-	0.10	0.08	0.7	5	0	USDA('06)	
63	133	0.9	0	0	0	0	0	0.10	0.09	3.8	0	-	교급('97)	
36	128	0.8	0	0	139	0	0	0.09	0.09	2.9	0	-	교급('97)	
30	43	0.2	280	120	4	0	24	0.03	0.07	0.5	2	0	Japan('00)	

## XVII. 조리 가공 식품 류 (PREPARED FOODS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
17	완냉 돼지고기	<b>A meatball fried in egg batter, frozen</b> Pork	153	66.7	16.7	7.7	0	0	8.9
	044 새우	Shrimp	141	70.1	13.3	3.7	0	0	12.9
	045 채소	Vegetable	126	69.3	12.9	8.5	0	0	9.3
046	자장소스	<b>Jajang, retort pouched</b>	106	76.2	5.0	4.2	1.9	0.7	12.7
047	자냉 장면	<b>Jajangmyeon, frozen</b>	197	54.3	12.8	5.6	2.7	0	24.6
048	주냉 물면	<b>Jumulreok, frozen</b>	161	0	12.5	10.0	0	0	5.2
049	즉냉 백미	<b>Prepared rice, frozen</b> Well polished	146	30.7	2.8	0.2	0.2	0.2	33.4
	050	오곡	Five grains	149	30.7	3.6	0.4	0.4	0.4
051	참치죽	<b>Rice gruel with tuna, retort pouched</b>	45	88.1	2.8	0.1	0.7	0	8.4
052	치킨가슴	<b>Chicken cutlet, frozen</b>	157	64.9	12.7	5.4	0	0	17.0
053	치패스트	<b>Chicken, fast food</b>							
	가슴	Breast	261	(45.7)	18.9	15.7	(2.3)	0.6	11.0
	054	너겟	Nugget	280	(44.6)	18.7	18.7	(2.4)	0
055	넓적다리	Thigh	275	(49.0)	17.6	19.8	(2.1)	1.1	7.7

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
30	0	2.7	-	-	138	-	-	0.19	0.10	1.6	2	0	교급('97)	
89	156	2.0	-	-	267	-	-	0.24	0.19	1.8	2	0	교급('97)	
46	-	2.8	-	-	298	-	-	0.30	0.14	1.4	3	0	교급('97)	
37	79	0.8	520	194	4	0	22	0.12	0.06	1.1	0	0	식약('96)	
28	63	5.0	-	-	13	-	-	0.16	0	3.2	2	0	교급('97)	
20	0	6.3	0	0	16	0	0	0.68	0.14	1.8	1	-	교급('97)	
10	63	0.2	857	47	(0)	(0)	0	(0.04)	(0.02)	0.7	0	-	국영('98)	
14	85	0.5	905	61	(0)	(0)	0	(0.04)	(0.02)	1.1	0	-	국영('98)	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	교급('97)	
10	0	4.0	-	-	19	-	-	0.70	0.61	2.1	1	0	교급('97)	
13	(188)	0.7	729	(347)	(36)	-	-	(0.09)	(0.18)	(7.4)	(0)	(21)	국영('98)	
27	(225)	0.5	613	(211)	0	-	-	(0.12)	(0.19)	(7.0)	1	-	국영('98)	
22	(162)	0	821	(301)	(45)	-	-	(0.09)	(0.29)	(4.9)	(0)	(23)	국영('98)	

## XVII. 조리 가공 식품 류 (PREPARED FOODS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지	수분	단백질	지질	회분	탄수 화물	섬유소
			Energy kcal	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	CHO g	Fiber g
17 056	버팔로윙	Buffalo wings	201	(46,2)	22.1	9.6	(1,2)	0.8	7.2
057	텐더	Tenders	290	(49,4)	17.7	17.7	(1,3)	0	14.5
058	핫윙	Hot wings	349	(46,2)	20.0	24.4	(1,2)	1.5	14.8
	핫앤스파이시	Hot and spicy							
059	-가슴	- Breast	294	(45,7)	17.8	19.4	(2,3)	1.1	13.9
060	-날개	- Wings	382	(46,2)	18.1	27.2	(1,2)	1.8	18.2
061	-다리	- Thigh	297	(49,4)	20.3	17.2	(1,3)	1.6	17.2
	<b>카레</b>	<b>Curry</b>							
062	통조림	Canned	118	77.9	3.3	7.3	1.7	-	9.8
063	레토르트	Retort pouched	111	77.0	5.0	5.5	1.5	0.6	11.0
	<b>크로켓, 동결</b>	<b>Croquette, for frying, frozen</b>							
064	감자형	Potato type	164	63.5	4.6	4.9	1.7	-	25.3
065	채소형	Vegetable type	263	48.6	3.0	12.9	1.5	0.4	34.0
066	크림형	Cream type	159	67.0	4.7	6.3	1.1	(0,2)	21.1
067	탕수육, 동결, 함	Sweet and sour pork, frozen, with sauce	163	66.4	8.2	6.3	0.9	0	18.2
	<b>팔죽</b>	<b>Rice gruel with small red bean</b>							
068	레토르트	Retort pouched	113	70.6	3.9	0.4	0.7	1.0	24.4
069	인스턴트	Instant	133	0	6.5	0.3	0.9	1.0	26.0
070	피자	Pizza	121	0	4.1	2.4	0	0	25.9
071	치즈, 냉동	Cheese topping, frozen	260	43.5	12.4	8.8	2.5	-	32.9

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
24	(121)	1.2	703	(138)	169	-	-	(0.11)	(0.15)	(5.3)	0	(38)	국영('98)	
0	(155)	0.6	758	(185)	(22)	(0)	(0)	(0.12)	(0.19)	(7.0)	0	(22)	국영('98)	
30	(121)	1.0	911	(138)	(27)	-	-	(0.11)	(0.15)	(5.3)	(0)	(38)	국영('98)	
(37)	(188)	(0.9)	617	(347)	(36)	-	-	(0.09)	(0.18)	(7.4)	(0)	(21)	국영('98)	
(20)	(121)	(1.3)	618	(138)	(27)	-	-	(0.11)	(0.15)	(5.3)	(0)	(38)	국영('98)	
(21)	(155)	(1.4)	469	(185)	(22)	(0)	(0)	(0.12)	(0.19)	(7.0)	(0)	(22)	국영('98)	
20	43	1.1	510	160	39	8	180	0.11	0.05	0.4	1	0	Japan('00)	
18	56	0.9	457	186	66	4	374	0.09	0.05	1.1	0	0	식약('96)	
20	62	0.7	290	300	74	69	27	0.09	0.06	1.1	7	0	Japan('00)	
6	52	0.9	477	241	35	15	120	0.10	0.05	1.0	0	0	농진청('01)	
43	63	0.5	270	160	240	240	8	0.06	0.10	0.6	2	0	Japan('00)	
11	81	1.6	-	-	138	-	-	0.27	0.06	1.5	3	0	교급('97)	
11	52	0.8	132	109	0	0	0	0.03	0.01	0.3	0	0	식약('96)	
34	132	1.6	1	290	0	0	0	0.17	0.05	1.0	0	0	Recipe	
68	0	4.2	0	0	53	0	0	0.20	0.20	1.7	7	-	교급('97)	
177	238	1.8	556	175	-	57	-	0.24	0.25	2.0	2	0	USDA('06)	

## XVII. 조리 가공 식품 류 (PREPARED FOODS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
17 072	고기, 채소, 동 냉	Meat and vegetable topping, frozen	276	46.7	11.3	14.4	2.4	-	25.1
073	페페로니, 동 냉	Pepperoni topping, frozen	296	42.4	11.2	15.2	2.6	-	28.5
074	슈퍼슈프림	Super supreme	261	(47.7)	11.3	7.3	(2.1)	2.6	30.4
075	치킨슈프림	Chicken supreme	237	(47.7)	11.9	9.3	(2.1)	2.5	29.6
	<b>필라프 냉동</b>	<b>Filaff, frozen</b>							
076	새우	Shrimp	208	0	7.8	11.4	0	0	18.7
077	햄	Ham	247	0	3.4	18.9	0	0	15.9
078	<b>핫도그, 냉동</b>	<b>Hotdog, frozen</b>	284	40.0	7.6	10.3	1.9	0.1	40.2
079	<b>햄버거, 냉동</b>	<b>Hamburger, frozen</b>	223	59.2	13.3	13.4	1.8	-	12.3
	<b>호박죽</b>	<b>Rice gruel with pumpkin</b>							
080	레토르트	Retort pouched	63	83.4	1.1	0.4	0.8	0.6	14.3
081	인스턴트	Instant	109	0	2.8	0.3	0.6	0.6	23.1

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
152	181	1.4	555	209	-	-	-	0.22	0.23	2.4	3	0	USDA('06)	
151	207	2.4	618	198	-	-	-	0.22	0.23	2.5	2	0	USDA('06)	
130	166	2.3	583	226	870	(0)	(0)	(0.27)	(0.22)	(2.5)	(2)	-	국영('98)	
85	(166)	1.5	483	(226)	636	(0)	(0)	(0.27)	(0.22)	(2.5)				
52	0	1.8	0	0	201	0	0	0.10	0.08	4.1	7	-	교급('97)	
12	0	0.9	0	0	21	0	0	0.10	0.09	5.4	1	-	교급('97)	
26	179	1.2	494	120	0	0	0	0.07	0.07	1.1	0	0	식약('96)	
38	120	1.8	490	240	15	13	9	0.16	0.23	1.9	1	0	Japan('00)	
9	28	0.4	218	139	35	0	212	0.01	0.15	0.5	0	0	식약('96)	
14	59	0.9	1	153	58	0	346	0.09	0.06	0.9	8	0		



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute



## XVIII. 기 타 (OTHERS)



농촌진흥청 농업과학기술원

농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

XVIII. 기 타 (OTHERS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
18 001	고 로 쇠 나무 수 액	<b>Painted maple, sap</b>	11	98.2	∅	0.1	0.1	1.6	∅
002	귀 뽕 라 미, 볶 은 것	<b>Cricket, pan-fried</b>	490	40.0	37.1	14.2	3.9	4.8	4.8
003	누 동 마 총 른 하 초, 것	<b>Silkworm-Vegetable wasp, dried</b> (Silkworm - Dongchunghacho) <i>Paecilomyces japonica (tenuipes)</i>	203	7.0	60.9	2.4	6.4	0	-
004	녹 용 상 대	<b>Antler</b> Upper part	293	5.2	66.9	3.5	22.7	6.9	0
005	중 대	Middle part	228	4.3	52.6	2.5	34.5	6.1	0
006	대 나무 추 출 액	<b>Bamboo, Ext.</b>	2	99.5	0	0.1	0.2	0.2	0
007	누 에 가 루	<b>Silkworm powder, freeze dried</b>	293	4.8	56.7	9.3	9.1	20.1	6.6
008	돌 복 승 아 액 기 스	<b>Wild peach concentrated</b>	223	38.1	0.4	0.2	0.3	61.0	0
009	메 뽕 기, 마 른 것	<b>Rice hopper, dried</b>	278	23.6	64.2	2.4	3.5	0	0
010	미 나 리 액 기 스	<b>Water dropwort concentrated</b>	154	56.5	0.3	0	0.2	43.0	0
011	번 데 기 마 른 것	<b>Silkworm pupa</b> Dried	217	59.4	22.3	13.3	1.3	3.7	1.8
012	통 조 립	<b>Canned</b>	119	77.4	9.6	6.7	1.7	4.6	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
18	2	0.2	-	2	0	-	-	0.06	0.06	-	2	0	농진청('94)	
111	435	2.6	865	635	2277	2049	1366	0.31	2.11	0.2	0	0	농진청('99)	
68	2430	0.4	24	1480	462	-	-	-	-	-	2	0	농진청('00)	
1960	2562	15.7	202	259	16	-	3	-	-	-	-	-	식품과학('02)	
1865	2536	0.8	118	135	12	-	2	-	-	-	-	-	식품과학('02)	
26	1	1.7	13	57	15	0	92	0.10	0.00	0.6	12	-	농진청('04)	
440	860	13.9	60	6380	-	-	-	-	-	-	-	0	농진청('00)	
12	9	1.6	2	159	15	0	89	0.06	0.80	0.9	4	-	농진청('04)	
25	585	42.0	(254)	(814)	221	-	-	0.25	5.60	-	20	0	국('77)	
7	5	1.3	13	144	0	0	0	0.08	0.26	0.7	12	0	농진청('05)	
70	232	2.6	(12)	(321)	0	0	0	0.08	0	0	0	0	농진청('90)	
33	91	1.2	404	59	0	0	0	0.09	0.80	0.5	0	0	식약('96)	

XVIII. 기 타 (OTHERS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
18 013	<b>뽕 잎 가루</b>	<b>Mulberry leaves, dry powder</b>	241	9.1	24.2	2.7	9.8	54.2	9.6
	<b>삼 백 초</b>	<b>Sambaekcho</b>							
014	마 른 것	Dried	214	9.1	12.1	3.8	8.0	67.0	24.3
015	잎	Leaves	230	10.3	12.8	4.1	13.2	59.6	13.6
016	줄 기	Stem	165	9.8	4.9	1.5	12.7	71.1	31.7
	<b>선 인 장</b>	<b>Cactus</b>							
	<b>토 중</b>	<b>Korean cactus</b>							
017	- 줄 기	- Trunk	34	87.9	1.1	0	1.6	9.4	0.6
018	- 열 매	- Fruits	65	79.0	0.9	0.1	1.5	18.5	1.1
019	- 꽃	- Flower	40	86.4	1.6	0.1	1.1	10.8	1.0
	<b>제주 선인장</b>	<b>Jeju cactus</b>							
	<b>(용선두과)</b>								
020	- 줄 기	- Trunk	29	88.9	0.9	0.1	1.8	8.3	1.1
021	- 열 매	- Fruits	34	87.7	0.6	0.1	1.5	10.1	1.1
022	<b>솔 잎</b>	<b>Pine leaves</b>	114	58.1	4.5	3.9	0.6	32.9	13.3
023	<b>솔 잎 추출액</b>	<b>Pine leaves, Ext.</b>	8	97.6	0.1	∅	0.2	2.1	0
024	<b>송 화 가루</b>	<b>Pine pollen powder</b>	374	7.6	17.4	8.6	3.2	63.2	0
025	<b>수 세 미 수 액</b>	<b>Sponge gourd sap</b>	5	98.1	0.8	∅	0.4	0.7	0
026	<b>식용 달팽이, 통조림</b>	<b>Edible land snail, canned in brine</b>	82	79.9	16.5	1.0	1.8	0.8	0

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
1050	430	8800.0	60	5380	-	-	-	-	-	-	-	0	농진청('01)	
1135	195	30.7	8	2444	0	-	0	0.15	0.57	1.7	53	-	농진청('02)	
98	228	5.2	-	-	0	(0)	(0)	3.51	1.49	1.4	3	0	농진청('84)	
77	283	4.9	-	-	0	(0)	(0)	0.57	0.42	0	1	0	농진청('84)	
312	27	0.4	4	326	40	0	237	0.13	0.05	0.9	21	-	농진청('04)	
219	23	1.4	2	440	7	0	42	0.12	0.11	1.0	86	-	농진청('04)	
170	38	2.8	15	266	0	0	0	0.14	0.08	1.1	51	-	농진청('04)	
338	2	1.0	54	128	1	0	7	0.16	0.03	0.8	9	-	농진청('04)	
280	3	1.2	68	209	0	0	0	0.15	0.08	0.8	20	-	농진청('04)	
61	51	3.1	-	-	517	(0)	(3100)	0.70	0.16	0.2	29	0	농진청('84)	
3	4	0.5	4	48	∅	0	∅	0.01	∅	∅	0	0	농진청('00)	
5	489	2.0	(5)	(966)	21	(0)	(128)	0.01	0.12	1.2	12	0	농진청('85)	
2	32	0.2	3	26	0	0	0	0.07	0.08	0.9	3	0	농진청('99)	
400	130	3.9	260	5	-	0	-	0	0.09	0	0	0	Japan('00)	

XVIII. 기 타 (OTHERS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
18 027	올리브 잎, 마른 것	Olive leaves, dried	363	4.0	11.0	7.5	5.1	76.6	-
028	월계수 잎, 마른 것	Bay leaves, dried	370	8.5	7.2	7.2	3.7	81.8	-
029	유아용 과자	Baby cookie	433	5.9	11.8	13.2	2.0	67.1	-
030	이유식	Weaning food	426	4.3	15.4	11.6	3.0	65.7	0.8
031	인삼	Ginseng Fresh	98	72.1	4.5	0.3	1.4	21.7	1.5
032	백삼, 마른 것	White ginseng, dried	316	10.1	15.7	0.5	3.9	69.8	5.2
033	홍삼	Red ginseng, steamed							
033	- 뿌리, 마른 것	- Root, dried	293	13.5	10.9	0.6	3.3	71.7	4.7
034	- 추출액	- Extract	211	38.4	9.9	0.7	4.3	46.7	0.5
035	참나무수액	Oak sap	0	99.2	0	0	0.7	0.1	0
036	치자꽃	<i>Gardenia jasminoides for. grandiflora</i>	50	82.8	1.3	0.1	0.9	14.9	1.9
	팽창제	Leavening agent							
	베이킹파우더	Baking powder							
037	- NaAlSO <sub>4</sub>	- Sodium aluminum sulfate	53	5.0	0	0	67.3	27.7	-
038	- 인산	- Straight phosphate	51	4.0	0.1	0	71.8	24.1	-
	프로폴리스	Propolice							
039	중부지역산	From Central part	684	2.1	0.5	50.3	0.2	46.9	0.1

(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
930	104	12.4	36	833	5	-	1	1.64	0.22	2.7	37	-	식품영양 과학('05)	
836	85	29.6	68	597	6	-	1	0.33	0.48	1.3	14	-	식품영양 과학('05)	
101	179	4.2	192	501	-	6	-	1.46	3.23	16.0	7	-	USDA('06)	
180	320	7.8	-	-	17	-	-	0.11	0.27	2.1	0	0	국('78)	
113	97	8.3	(18)	(324)	0	(0)	(0)	0.05	0.14	0.6	15	0	농진청('84)	
227	385	33.5	-	-	0	(0)	(0)	0.16	0.50	1.0	6	0	농진청('84)	
29	329	7.1	0	623	0	0	0	0.50	0.61	1.2	5	-	농진청('94)	
2	361	10.6	0	777	0	0	0	0.91	0.73	1.7	2	-	농진청('94)	
2	0	0.2	1	15	0	0	0	0.08	0.00	0.2	0	-	농진청('05)	
39	35	3.3	8	43	5	0	30	0.34	0.08	0.6	36	-	농진청('05)	
5876	2191	11.0	10600	20	-	0	-	0	0	0	0	0	USDA('06)	
7364	9918	11.3	7893	5	-	0	-	0	0	0	0	0	USDA('06)	
18	16	2.7	19	84	6	0	37	0.14	0.83	1.7	90	-	농진청('05)	

### XVIII. 기 타 (OTHERS)

식품 번호 Item No.	식품명	Food and Description	가 식 부 100g 당						
			에너지 Energy kcal	수분 Water g	단백질 Protein g	지질 Fat g	회분 Ash g	탄수 화물 CHO g	섬유소 Fiber g
18 040	남 부 지 역 산	From Southern part	570	1.5	0.8	42.4	0.2	55.1	0.1
041	제 주 지 역 산	From Jeju	672	2.6	0.9	66.4	0.7	29.4	0.1
	<b>효 모</b>	<b>Yeast</b>							
042	생 것	Fresh	89	70.0	12.6	0.4	2.6	14.4	0.7
043	마 른 것	Dried	313	8.7	37.1	6.8	4.3	43.1	-
	<b>허브, 마른 것</b>	<b>Herbs, dried</b>							
044	로 즈 마 리	Rosemary	313	6.5	8.5	15.8	7.7	61.5	15.1
045	라 벤 다	Lavender	261	7.4	12.6	8.7	8.0	63.3	18.9
046	민 트	Mint	253	9.7	17.5	6.1	10.5	56.2	12.7
047	골 든 세 이 지	Golden sage	288	4.8	1.6	9.3	10.7	73.6	15.9
048	코 리 아 타 임	Korea thyme	274	5.2	1.4	6.2	8.0	79.2	18.0



(per 100g edible portion)													폐기율 Refuse %	자료 출처 Source of Data
무 기 질 Minerals					비 타 민 Vitamins									
칼슘 Calcium mg	인 Phosphorus mg	철 Iron mg	나트륨 Sodium mg	칼륨 Potassium mg	A			B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg	나이아신 Niacin mg	C Ascorbic Acid mg			
					레티놀 Retinol Equivalent RE	레티놀 Retinol μg	베타 카로틴 β-Carotene μg							
8	14	5.8	35	67	3	0	15	0.29	0.21	1.7	73	-	농진청('05)	
38	27	3.9	50	270	8	0	45	0.37	0.64	2.0	42	-	농진청('05)	
16	410	6.3	16	850	∅	0	∅	0.70	1.50	11.0	∅	0	Japan('82)	
19	840	13.0	120	1600	0	0	0	8.81	3.72	22	1	0	Japan('00)	
707	234	8.2	229	2659	1150	0	6902	0.34	1.37	5.3	102	0	농진청('01)	
871	246	17.3	35	2530	2211	0	13267	0.62	1.52	5.8	102	0	농진청('01)	
1763	513	8.3	28	3032	4613	0	27677	0.50	1.96	6.7	102	0	농진청('01)	
745	240	8.5	60	3430	2962	-	17770	0.46	1.86	8.5	111	-	농진청('02)	
745	246	8.7	76	2391	2840	-	17041	0.36	2.52	8.8	106	-	농진청('02)	



농촌진흥청 농업과학기술원

**농촌자원개발연구소**

Rural Resources Development Institute



# 색 인

## INDEX

농촌진흥청 농업과학기술원

# 농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute



농촌진흥청 농업과학기술원

# 농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
◀ ㄱ ▶			가오리, 생것, 목탁가오리	11	015
가다랭이, 내장젓	11	010	가오리, 생것, 전기가오리	11	016
가다랭이, 반건품	11	004	가오리, 조미품	11	017
가다랭이, 삶은국물	11	005	가자미, 구운것	11	028
가다랭이, 생것	11	001	가자미, 삶은것	11	029
가다랭이, 생것, 붉은살	11	002	가자미, 생것, 가자미	11	018
가다랭이, 생것, 흰살	11	003	가자미, 생것, 각시가자미	11	019
가다랭이, 유지통조림	11	007	가자미, 생것, 돌가자미	11	020
가다랭이, 조미통조림	11	008	가자미, 생것, 문치가자미	11	021
가다랭이, 통조림	11	006	가자미, 생것, 범가자미	11	022
가다랭이, 튀김	11	009	가자미, 생것, 술봉가자미	11	023
가루조미료, 멸치	16	029	가자미, 생것, 용가자미	11	024
가루조미료, 쇠고기	16	030	가자미, 생것, 즐가자미	11	025
가리비, 마른것	11	450	가자미, 생것, 찹가자미	11	026
가리비, 삶은것	11	451	가자미, 생것, 혀가자미	11	027
가리비, 생것	11	449	가자미, 튀김냉동품	11	030
가리비, 조개관자, 냉동품	11	457	가재, 갯가재, 삶은것	11	554
가리비, 조개관자, 생것	11	455	가재, 갯가재, 생것	11	553
가리비, 조개관자, 자건품	11	456	가재, 바다가재, 생것	11	555
가리비, 조개관자, 튀김냉동품	11	458	가재, 바다가재, 조리한것	11	556
가리비, 통조림	11	454	가중나물(산채), 생것	06	003
가리비, 튀김냉동품	11	453	가지, 마른것	06	005
가리비, 튀김웃입혀튀긴것	11	452	가지, 삶은것	06	006
가무락조개	11	459	가지, 생것	06	004
가물치	11	011	가지, 소금절임	06	007
가시망둑	11	012	간장, 양조간장	16	003
가시오가피순	06	001	간장, 왜간장	16	001
가시오가피순, 데친것	06	002	간장, 재래간장	16	002
가오리, 생것, 나비가오리	11	013	갈래곰보	12	001
가오리, 생것, 노랑가오리	11	014	갈색띠매물고등	11	460

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
갈전갱이	11 031	감자, 생것, 수미	02 003
갈치, 생것	11 032	감자, 생것, 자심	02 004
갈치, 얼간품	11 033	감자, 유색감자, 생것	02 014
갈치, 젓	11 034	감자, 유색감자, 찢것	02 015
감, 감말랭이	08 006	감자, 으깬것, 우유첨가	02 007
감, 감조청	08 009	감자, 찢것	02 008
감, 감주스	08 010	감자, 해쉬브라운	02 013
감, 꽃감	08 007	감자, 후렌치후라이	02 012
감, 단감	08 001	감자튀김, 냉동	17 001
감, 단감잼	08 002	감오징어(참오징어), 마른것	11 558
감, 연시, 생것	08 003	감오징어(참오징어), 생것	11 557
감, 연시, 생것, 감주백목	08 004	갯, 생것	06 008
감, 연시, 얼린것(아이스감)	08 005	갯, 생것, 들산갯	06 009
감, 칩지	08 008	강남조나물(산채), 마른것	06 010
감골류, 밀감, 과일주스, 농축과즙	08 015	강낭콩, 마른것	04 002
감골류, 밀감, 과일주스, 무가당	08 014	강낭콩, 삶은것	04 003
감골류, 밀감, 과일주스, 천연과즙	08 013	강낭콩, 생것	04 001
감골류, 밀감, 생것, 보통(임은주)	08 012	강달이	11 035
감골류, 밀감, 생것, 조생	08 011	강준치	11 036
감골류, 밀감, 잼	08 017	개고기	09 001
감골류, 밀감, 통조림, 무가당	08 016	개구리, 다리	09 002
감골류, 한라봉(부지화)	08 018	개량조개, 마른것	11 462
감잎차, 가루	15 061	개량조개, 생것	11 461
감자, 감자샐러드	02 009	개불	11 559
감자, 감자칩, 구운것	02 010	개암, 마른것	05 001
감자, 감자칩, 튀긴것	02 011	개암, 볶은것	05 002
감자, 구운것, 껍질벗긴것	02 005	개조개	11 463
감자, 삶은것	02 006	깎추(산채), 마른것	06 011
감자, 생것	02 001	갯나물(산채)	06 012
감자, 생것, 대지	02 002	거위, 간, 생것	09 005

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
거위, 살코기, 구운것	09 004	계피차, 가루	15 063
거위, 살코기, 생것	09 003	고구마, 구운것	02 018
거위알, 전란, 삶은것	10 002	고구마, 당조림	02 021
거위알, 전란, 생것	10 001	고구마, 마른것	02 019
건빵	01 052	고구마, 생것	02 016
건포도빵	01 053	고구마, 생것, 신율미	02 017
검은비늘머섯, 마른것	07 002	고구마, 찢것	02 020
검은비늘머섯, 생것	07 001	고구마잎	06 013
게, 꽃게, 삶은것	11 561	고구마줄기(고구마잎자루), 마른것	06 015
게, 꽃게, 생것	11 560	고구마줄기(고구마잎자루), 삶은것	06 016
게, 닭게, 삶은것	11 563	고구마줄기(고구마잎자루), 생것	06 014
게, 닭게, 생것	11 562	고기산적, 냉동	17 003
게, 닭게, 젓	11 564	고기소스, 레토르트	17 005
게, 대게(영덕게), 게살자건품	11 567	고기소스, 통조림	17 004
게, 대게(영덕게), 삶은것	11 566	고들빼기	06 017
게, 대게(영덕게), 생것	11 565	고등어, 구운것	11 042
게, 대게(영덕게), 통조림	11 568	고등어, 마른것	11 040
게, 반게	11 569	고등어, 반건품	11 041
게, 붉은대게	11 570	고등어, 삶은것	11 043
게, 왕게, 삶은것	11 572	고등어, 생것	11 039
게, 왕게, 생것	11 571	고등어, 염장품(자반)	11 044
게, 왕게, 통조림	11 573	고등어, 통조림	11 045
게, 참게	11 574	고래고기, 꼬리	09 007
게르치, 삶은것	11 038	고래고기, 냉동품, 꼬리살	09 010
게르치, 생것	11 037	고래고기, 냉동품, 붉은살	09 011
게맛살	17 002	고래고기, 북부정육	09 008
겨자, 가루	16 004	고래고기, 북부지육	09 009
겨자, 페이스트	16 005	고래고기, 생것	09 006
결명자차, 종자	15 062	고래고기, 염장품, 붉은살	09 012
계피가루	16 006	고려영경퀴(곤드레, 산채), 마른것, 야생	06 018

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
고려영귀귀(곤드레, 산채), 마른것, 재배	06 019	고춧잎, 생것	06 038
고로쇠나무수액	18 001	곤달비, 삶은것	06 044
고비, 마른것, 삶은것	06 024	곤달비, 생것	06 043
고비, 마른것, 생것	06 023	곤약, 가루	02 024
고비, 생것(야생)	06 020	곤약, 생것, 국수형	02 022
고비, 생것, 생것, 삶은것	06 022	곤약, 생것, 관형	02 023
고비, 생것, 생것(재배)	06 021	골든세이지, 마른것	18 047
고사리, 마른것	06 026	곰보빵(소보로)	01 054
고사리, 삶은것	06 027	곰취(산채), 마른것, 야생	06 047
고사리, 생것	06 025	곰취(산채), 마른것, 재배	06 048
고수(향채)	06 028	곰취(산채), 삶은것	06 046
고추, 고추장아찌	06 037	곰취(산채), 생것	06 045
고추, 파리고추	06 029	곰피, 가루	12 003
고추, 붉은고추, 마른것	06 032	곰피, 마른것	12 002
고추, 붉은고추, 생것	06 030	공심채, 삶은것	06 050
고추, 붉은고추, 생것, 수비초	06 031	공심채, 생것	06 049
고추, 풋고추, 녹팡, 녹색	06 034	과당	03 001
고추, 풋고추, 녹팡, 홍색	06 033	과일탄산음료, 설탕 12.3g	15 013
고추, 풋고추, 시레나, 녹색	06 036	관절매물고등(보라골뱅이)	11 464
고추, 풋고추, 시레나, 연두색	06 035	괴도라치	11 046
고추냉이(와사비), 가루	16 007	구기자차, 종자	15 064
고추냉이(와사비), 페이스트	16 008	구아바, 과일주스, 과즙음료, 과즙10%	08 020
고추냉이, 뿌리	06 040	구아바, 과일주스, 넥타, 과육20%	08 021
고추냉이, 잎	06 041	구아바, 생것	08 019
고추냉이, 줄기	06 042	구지뽕잎	06 051
고추장, 개량식	16 010	국, 미역국, 인스턴트(건조)	17 006
고추장, 전통	16 011	국, 복어국, 인스턴트(건조)	17 007
고추장, 초고추장	16 012	국, 사골국물, 인스턴트	17 008
고춧가루	16 009	국수, 건면, 삶은것	01 030
고춧잎, 삶은것	06 039	국수, 건면, 생것	01 029



식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
국자가라비	11	465	금굴, 생것	08	028
국화, 꽃잎, 마른것	06	053	금굴, 생것, 과육	08	029
국화, 꽃잎, 삶은것	06	054	금굴, 생것, 과피	08	030
국화, 꽃잎, 생것	06	052	기러기알, 삶은것	10	004
군소	11	575	기러기알, 생것	10	003
균평선이	11	047	기름종개	11	049
굴, 냉동품	11	472	기장, 도정곡	01	004
굴, 생것, 석굴	11	466	긴고둥(긴뿔고둥)	11	476
굴, 생것, 참굴, 자연산	11	467	김(참김), 구운것	12	009
굴, 생것, 참굴, 양식산	11	468	김(참김), 김밥용김	12	010
굴, 생것, 토굴	11	469	김(참김), 돌김	12	011
굴, 어리굴젓	11	473	김(참김), 마른것	12	005
굴, 조리한것	11	470	김(참김), 마른것, 상품	12	006
굴, 통조림	11	474	김(참김), 마른것, 중품	12	007
굴, 튀김옷입혀튀긴것	11	471	김(참김), 마른것, 하품	12	008
굴, 훈제통조림	11	475	김(참김), 맛김	12	012
굴소스	16	013	김(참김), 생것	12	004
귀뚜라미, 볶은것	18	002	김(참김), 조림	12	015
귀리, 도정곡, 겉귀리	01	001	김(참김), 조선김	12	013
귀리, 도정곡, 쌀귀리	01	002	김(참김), 초밥김	12	014
귀리, 오트밀	01	003	김치, 갓김치	06	057
그레이프후르츠(자몽), 과일주스, 과즙음료, 과즙20%	08	024	김치, 고들빼기	06	058
그레이프후르츠(자몽), 과일주스, 과즙음료, 과즙50%	08	025	김치, 깍두기	06	059
그레이프후르츠(자몽), 과일주스, 천연과즙	08	023	김치, 나박김치	06	060
그레이프후르츠(자몽), 생것	08	022	김치, 동치미	06	061
그레이프후르츠(자몽), 캔주스, 가당	08	026	김치, 무청김치	06	062
그레이프후르츠(자몽), 캔주스, 무가당	08	027	김치, 배추김치	06	063
그물베도라치	11	048	김치, 백김치	06	064
근대, 삶은것	06	056	김치, 열무김치	06	065
근대, 생것	06	055	김치, 열무물김치	06	066

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
김치, 유채김치	06	067	꿀, 밤꿀	03	006
김치, 유채물김치	06	068	꿀, 싸리꿀	03	007
김치, 총각김치	06	069	꿀, 아카시아꿀	03	008
김치, 파김치	06	070	꿀, 잡화꿀	03	009
까나리, 생것	11	050	꿀, 토종꿀	03	010
까나리, 자건품	11	051	평고기, 숯평	09	013
깨나물(겻잎나물)	06	075	평고기, 암평	09	014
깨소금	16	014	끈명계(돌명계)	11	580
꼭저기	11	052			
검, 추잉검	03	002	◀ ─ ▶		
검, 풍선검	03	003	나토(일본식청국장)	16	015
꼬깔나물(산채), 마른것	06	076	나팔고등	11	478
꼬막	11	477	낙지(세발낙지)	11	581
꼬시래기	12	016	날개콩, 미숙	06	079
꼬치고기, 생것	11	053	날치, 생것	11	061
꿀뚜기, 생것	11	576	날치, 알	11	062
꿀뚜기, 자건품	11	577	날치, 열장품	11	063
꿀뚜기, 젓	11	578	납지리	11	064
꿀뚜기, 젓, 양념	11	579	냄비우동, 냉동	17	009
콩지양태	11	054	냉이	06	080
콩치, 구운것	11	057	넙취(산채), 삶은것	06	082
콩치, 마른것	11	056	넙취(산채), 생것	06	081
콩치, 생것	11	055	넙치(광어), 껍질	11	066
콩치, 열장품	11	058	넙치(광어), 생것	11	065
콩치, 토마토조미통조림	11	060	네동가리	11	067
콩치, 통조림	11	059	노랑벤자리	11	068
꽃양배추, 삶은것	06	078	노랑축수	11	069
꽃양배추, 생것	06	077	노래미	11	070
꿀, 꿀	03	004	녹두, 녹두국수	04	008
꿀, 들깨꿀	03	005	녹두, 녹두묵	04	009

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
녹두, 녹두빈대떡가루	04 006	눈통멸, 생것	11 079
녹두, 녹두빈대떡반죽	04 007	느타리버섯, 삶은것	07 004
녹두, 마른것	04 004	느타리버섯, 생것	07 003
녹두, 삶은것	04 005	논쟁이냉이(산채)	06 091
녹두전(빈대떡),냉동	17 010	능성어	11 081
녹색완두콩, 미숙, 삶은것	06 084		
녹색완두콩, 미숙, 생것	06 083	◀ □ ▶	
녹색완두콩, 미숙, 통조림	06 085	다금바리	11 082
녹색콩나물	06 371	다랑어, 참다랑어, 구운것,	11 088
녹용, 상대	18 004	다랑어, 참다랑어, 냉동품	11 089
녹용, 중대	18 005	다랑어, 참다랑어, 마른것	11 087
녹차, 가루	15 065	다랑어, 참다랑어, 셀러드	11 091
녹차, 침출액	15 066	다랑어, 참다랑어, 생것, 성어	11 083
논우렁이(우렁이)	11 479	다랑어, 참다랑어, 생것, 성어, 기름육	11 084
놀래기	11 071	다랑어, 참다랑어, 생것, 성어, 붉은살	11 085
농어, 구운것	11 073	다랑어, 참다랑어, 생것, 어린것	11 086
농어, 생것	11 072	다랑어, 참다랑어, 유지통조림	11 092
누룩치(산채), 잎, 삶은것	06 087	다랑어, 참다랑어, 튀김냉동육	11 090
누룩치(산채), 잎, 생것	06 086	다랑어, 황다랑어, 생것	11 093
누룩치(산채), 줄기, 삶은것	06 089	다랑어, 황다랑어, 유지통조림	11 095
누룩치(산채), 줄기, 생것	06 088	다랑어, 황다랑어, 조미통조림	11 096
누리장나무잎(산채)	06 090	다랑어, 황다랑어, 통조림	11 094
누에가루	18 007	다래	08 031
누에동충하초, 마른것	18 003	다시마, 다시마말이	12 022
누치	11 074	다시마, 마른것	12 018
눈강달이, 생것	11 075	다시마, 마른것, 긴다시마	12 019
눈강달이, 젓	11 076	다시마, 마른것, 삼척다시마	12 020
눈불대	11 077	다시마, 마른것, 이구다시마	12 021
눈양태	11 078	다시마, 생것	12 017
눈통멸, 마른것, 부채꿀	11 080	다시마, 염장품	12 023

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
다시마, 조림	12 024	닭고기, 고기, 넓적다리, 밀가루입혀튀긴것	09 036
다시마, 튀각	12 025	닭고기, 고기, 넓적다리, 생것	09 034
달걀어	11 097	닭고기, 고기, 넓적다리, 튀김옷입혀튀긴것	09 037
달걀, 난백, 삶은것	10 008	닭고기, 고기, 넓적다리살, 구운것	09 039
달걀, 난백, 생것	10 007	닭고기, 고기, 넓적다리살, 생것	09 038
달걀, 난황, 삶은것	10 010	닭고기, 고기, 넓적다리살, 튀긴것	09 040
달걀, 난황, 생것	10 009	닭고기, 고기, 다리, 구운것	09 042
달걀, 달걀가루	10 011	닭고기, 고기, 다리, 밀가루입혀튀긴것	09 044
달걀, 수란	10 012	닭고기, 고기, 다리, 삶은것	09 043
달걀, 스크램블드에그	10 013	닭고기, 고기, 다리, 생것	09 041
달걀, 전란, 삶은것	10 006	닭고기, 고기, 다리, 튀김옷입혀튀긴것	09 045
달걀, 전란, 생것	10 005	닭고기, 고기, 다리살, 구운것	09 047
달걀, 후라이	10 014	닭고기, 고기, 다리살, 생것	09 046
달고기	11 098	닭고기, 고기, 다리살, 튀긴것	09 048
달래	06 092	닭고기, 고기, 닭고기(성계)	09 015
닭고기, 고기, 가슴, 구운것	09 022	닭고기, 고기, 닭뼈국물	09 062
닭고기, 고기, 가슴, 밀가루입혀튀긴것	09 024	닭고기, 고기, 닭육수	09 061
닭고기, 고기, 가슴, 삶은것	09 023	닭고기, 고기, 목, 밀가루입혀튀긴것	09 050
닭고기, 고기, 가슴, 생것	09 021	닭고기, 고기, 목, 생것	09 049
닭고기, 고기, 가슴, 튀김옷입혀튀긴것	09 025	닭고기, 고기, 목, 튀김옷입혀튀긴것	09 051
닭고기, 고기, 가슴살, 구운것	09 027	닭고기, 고기, 살코기, 구운것	09 017
닭고기, 고기, 가슴살, 생것	09 026	닭고기, 고기, 살코기, 밀가루입혀튀긴것	09 019
닭고기, 고기, 가슴살, 튀김옷입혀튀긴것	09 028	닭고기, 고기, 살코기, 삶은것	09 018
닭고기, 고기, 구이통닭	09 059	닭고기, 고기, 살코기, 생것	09 016
닭고기, 고기, 날개, 구운것	09 030	닭고기, 고기, 살코기, 튀김옷입혀튀긴것	09 020
닭고기, 고기, 날개, 밀가루입혀튀긴것	09 032	닭고기, 고기, 영계, 삶은것	09 052
닭고기, 고기, 날개, 삶은것	09 031	닭고기, 고기, 오골계, 생것	09 053
닭고기, 고기, 날개, 생것	09 029	닭고기, 고기, 토종닭	09 054
닭고기, 고기, 날개, 튀김옷입혀튀긴것	09 033	닭고기, 고기, 토종닭, 생것, 가슴	09 055
닭고기, 고기, 넓적다리, 구운것	09 035	닭고기, 고기, 토종닭, 생것, 껍질	09 058

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
닭고기, 고기, 토종닭, 생것, 날개	09	057	대구, 염장품	11	107
닭고기, 고기, 토종닭, 생것, 다리	09	056	대구, 젓	11	108
닭고기, 고기, 튀긴통닭	09	060	대구, 튀김냉동품	11	110
닭고기, 닭부산물, 간, 생것	09	063	대나무추출액	18	006
닭고기, 닭부산물, 간, 익힌것	09	064	대두, 검정콩, 마른것, 서리태(녹색자엽콩)	04	011
닭고기, 닭부산물, 내장	09	065	대두, 검정콩, 마른것, 흑태	04	010
닭고기, 닭부산물, 모래주머니, 구운것	09	067	대두, 노란콩, 마른것(국내산)	04	012
닭고기, 닭부산물, 모래주머니, 생것	09	066	대두, 노란콩, 마른것(미국산)	04	013
닭고기, 닭부산물, 심장, 생것	09	068	대두, 노란콩, 마른것(중국산)	04	014
닭고기, 닭부산물, 심장, 익힌것	09	069	대두, 노란콩, 삶은것	04	015
닭기름	14	001	대두, 두부, 동두부, 냉동건조	04	018
당귀, 뿌리	06	095	대두, 두부, 두부	04	017
당귀, 잎, 노지재배	06	093	대두, 두부, 비지	04	022
당귀, 잎, 양액재배	06	094	대두, 두부, 순두부	04	019
당근, 삶은것	06	097	대두, 두부, 연두부	04	020
당근, 생것	06	096	대두, 두부, 튀긴두부(유부)	04	021
당근쥬스, 켄	15	001	대두, 두유	04	023
당면, 마른것	02	039	대두, 밤콩, 마른것	04	016
당면, 삶은것	02	040	대두, 콩가루, 볶은것	04	024
당밀, 가공당	03	012	대두, 콩엿강정	04	025
당밀, 정제당	03	013	대두, 콩자반	04	026
대구, 구운것	11	101	대두어(흑연)	11	111
대구, 내장	11	102	대수리	11	480
대구, 냉동품	11	104	대추, 마른것	08	033
대구, 대구포	11	105	대추, 생것	08	032
대구, 마른것	11	100	대추야자, 마른것	08	034
대구, 반건염장품	11	106	대황	12	026
대구, 생것	11	099	더덕, 가루	06	099
대구, 아가미젓	11	109	더덕, 생것	06	098
대구, 알	11	103	도다리	11	112

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
도라지, 가루	06	103	돔, 강담돔	11	120
도라지, 데친것	06	102	돔, 구갈돔	11	121
도라지, 마른것	06	101	돔, 금눈돔	11	122
도라지, 생것	06	100	돔, 꼬새돔	11	123
도라지차	15	067	돔, 도화돔	11	124
도루묵, 생것	11	113	돔, 독돔	11	125
도루묵, 염건품	11	114	돔, 돌돔	11	126
도우넛, 링	01	055	돔, 백미돔	11	127
도우넛, 이스트	01	056	돔, 뱅에돔	11	128
도우넛, 케이크	01	057	돔, 범돔	11	129
도우넛, 팔	01	058	돔, 뿔돔	11	130
도치	11	115	돔, 셋돔	11	131
도토리, 가루	05	004	돔, 실꼬리돔	11	132
도토리, 가루, 졸참나무	05	005	돔, 실붉돔	11	133
도토리, 가루, 종가시나무	05	006	돔, 어름돔	11	134
도토리, 녹말, 졸참나무	05	007	돔, 옥돔, 구운것	11	136
도토리, 녹말, 종가시나무	05	008	돔, 옥돔, 반건품	11	138
도토리, 도토리국수	05	009	돔, 옥돔, 삶은것	11	137
도토리, 도토리묵	05	010	돔, 옥돔, 생것	11	135
도토리, 생것	05	003	돔, 옥동가리돔	11	139
도화양태	11	116	돔, 자리돔	11	140
독가시치	11	117	돔, 참돔, 구운것	11	142
돈까스, 냉동	17	011	돔, 참돔, 껍질	11	144
돈까스소스	16	016	돔, 참돔, 삶은것	11	143
돌나물	06	104	돔, 참돔, 생것	11	141
돌나물건강음료	15	068	돔, 호박돔	11	145
돌복숭아엑기스	18	008	돔, 흑돔	11	146
돌복숭아주, 알콜 13%	15	026	돔, 황돔	11	147
돔, 각시돔	11	118	돔, 황줄돔	11	148
돔, 감성돔	11	119	돔, 동동갈치	11	149

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
동부, 마른것	04 028	돼지고기, 고기, 어깨등심, 생것	09 090
동부, 삶은것	04 029	돼지고기, 고기, 지방육	09 092
동부, 생것	04 027	돼지고기, 돼지고기가공품, 돈가스, 냉동품	09 107
동사리	11 150	돼지고기, 돼지고기가공품, 바베큐	09 108
동아, 삶은것	06 106	돼지고기, 돼지고기가공품, 베이컨, 구운것	09 110
동아, 생것	06 105	돼지고기, 돼지고기가공품, 베이컨, 생것	09 109
동자개	11 151	돼지고기, 돼지고기가공품, 소시지, 건조	09 111
동죽	11 481	돼지고기, 돼지고기가공품, 소시지, 리용	09 112
돼지감자	02 025	돼지고기, 돼지고기가공품, 소시지, 볼로냐	09 113
돼지고기	09 070	돼지고기, 돼지고기가공품, 소시지, 비엔나, 워너	09 114
돼지고기, 고기, 갈비, 구운것	09 072	돼지고기, 돼지고기가공품, 소시지, 이탈리아	09 115
돼지고기, 고기, 갈비, 삶은것	09 073	돼지고기, 돼지고기가공품, 소시지, 프랑크프르트	09 116
돼지고기, 고기, 갈비, 생것	09 071	돼지고기, 돼지고기가공품, 소시지, 핫도그	09 117
돼지고기, 고기, 넓적다리	09 074	돼지고기, 돼지고기가공품, 순대	09 118
돼지고기, 고기, 돼지불고기, 양념한것	09 082	돼지고기, 돼지고기가공품, 햄, 등심	09 119
돼지고기, 고기, 뒷다리, 구운것	09 076	돼지고기, 돼지고기가공품, 햄, 린친미트	09 128
돼지고기, 고기, 뒷다리, 생것	09 075	돼지고기, 돼지고기가공품, 햄, 로스	09 120
돼지고기, 고기, 등심, 구운것	09 078	돼지고기, 돼지고기가공품, 햄, 본레스, 구운것	09 122
돼지고기, 고기, 등심, 브로일한것	09 079	돼지고기, 돼지고기가공품, 햄, 본레스, 생것	09 121
돼지고기, 고기, 등심, 삶은것	09 080	돼지고기, 돼지고기가공품, 햄, 본인	09 123
돼지고기, 고기, 등심, 생것	09 077	돼지고기, 돼지고기가공품, 햄, 슬라이스	09 124
돼지고기, 고기, 목살	09 081	돼지고기, 돼지고기가공품, 햄, 어깨살	09 125
돼지고기, 고기, 사태, 구운것	09 084	돼지고기, 돼지고기가공품, 햄, 통조림, 구운것	09 127
돼지고기, 고기, 사태, 생것	09 083	돼지고기, 돼지고기가공품, 햄, 통조림, 생것	09 126
돼지고기, 고기, 삼겹살	09 085	돼지고기, 돼지부산물, 간, 삶은것	09 094
돼지고기, 고기, 안심, 구운것	09 087	돼지고기, 돼지부산물, 간, 생것	09 093
돼지고기, 고기, 안심, 브로일한것	09 088	돼지고기, 돼지부산물, 대장, 삶은것	09 095
돼지고기, 고기, 안심, 생것	09 086	돼지고기, 돼지부산물, 머리고기	09 096
돼지고기, 고기, 앞다리, 생것	09 089	돼지고기, 돼지부산물, 소장(곱창), 삶은것	09 097
돼지고기, 고기, 어깨등심, 구운것	09 091	돼지고기, 돼지부산물, 신장(콩팥), 삶은것	09 099

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
돼지고기, 돼지부산물, 신장(콩팥), 생것	09 098	드라이진, 알콜 47%	15 027
돼지고기, 돼지부산물, 심장, 삶은것	09 101	드렁허리	11 155
돼지고기, 돼지부산물, 심장, 생것	09 100	들기름	14 003
돼지고기, 돼지부산물, 족발, 삶은것	09 103	들깨, 가루	05 012
돼지고기, 돼지부산물, 족발, 생것	09 102	들깨, 마른것	05 011
돼지고기, 돼지부산물, 족발, 조리한것	09 104	들깨, 엿강정	05 013
돼지고기, 돼지부산물, 허파, 삶은것	09 106	들깨잎, 데친것	06 072
돼지고기, 돼지부산물, 허파, 생것	09 105	들깨잎, 생것	06 071
돼지기름	14 002	들깨잎, 찐것	06 073
된장, 가루된장	16 017	들깨잎, 통조림	06 074
된장, 개량식(양조된장)	16 018	들미나리, 데친것	06 166
된장, 보리된장	16 019	들미나리, 생것	06 165
된장, 일본된장	16 020	등가시치	11 156
된장, 전통된장	16 021	딸기, 생것, 개량종	08 036
두릅, 땅두릅, 잎, 데친것	06 112	딸기, 생것, 재래종	08 037
두릅, 땅두릅, 잎, 생것	06 111	딸기, 껍	08 038
두릅, 땅두릅, 전체, 데친것	06 110	땅콩, 가루	05 020
두릅, 땅두릅, 전체, 생것	06 109	땅콩, 마른것, 대립종	05 014
두릅, 땅두릅, 줄기, 데친것	06 114	땅콩, 마른것, 소립종	05 016
두릅, 땅두릅, 줄기, 생것	06 113	땅콩, 마른것, 중립종	05 015
두릅, 순, 데친것	06 108	땅콩, 볶은것	05 017
두릅, 순, 생것	06 107	땅콩, 삶은것	05 018
두리안	08 035	땅콩, 엿강정	05 022
두메부추(산채)	06 115	땅콩, 조미땅콩	05 019
두충차, 가루	15 069	땅콩, 커피땅콩	05 021
독중개, 삶은것	11 153	땅콩기름	14 004
독중개, 생것	11 152	땅콩버터, 땅콩버터	14 005
독중개, 조림	11 154	땅콩버터, 청크	14 006
둥글레(산채), 마른것	06 117	땅콩버터, 크림	14 007
둥글레(산채), 생것	06 116	때죽	05 023



식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
떡류, 개피떡	01 212	라벤다, 마른것	18 045
떡류, 개피떡, 썬개피떡	01 213	라이마빈스, 마른것	04 031
떡류, 경단, 카스텔라고물	01 239	라이마빈스, 삶은것	04 032
떡류, 꿀떡	01 214	라이마빈스, 생것	04 030
떡류, 백설기	01 215	라임, 생것	08 039
떡류, 송편,김정콩	01 217	라임, 천연과즙	08 040
떡류, 송편,깨	01 218	라임, 캔주스	08 041
떡류, 송편,팥	01 219	럼, 알콜 40%	15 028
떡류, 시루떡	01 220	레모네이드쥬스	15 002
떡류, 썬설기	01 216	레몬, 과즙	08 043
떡류, 약식	01 240	레몬, 생것	08 042
떡류, 인절미, 콩고물	01 241	레몬소다	15 014
떡류, 인절미, 팥고물	01 242	로얄젤리	03 011
떡류, 절편	01 221	로즈마리, 마른것	18 044
떡류, 증편	01 222	로카	06 118
떡류, 찰시루떡	01 243	롤빵, 소프트롤	01 059
떡류, 찹쌀떡(찹쌀모찌)	01 244	롤빵, 하드롤	01 060
떡류, 가래떡(흰떡)	01 211	롱간스, 냉동품	08 045
떡바, 고구마	01 225	롱간스, 마른것	08 046
떡바, 사과맛	01 223	롱간스, 생것	08 044
떡바, 초코맛	01 226	리치	08 047
떡바, 치즈맛	01 224	리크, 삶은것	06 120
떡바, 팥앙금	01 227	리크, 생것	06 119
떡조개	11 482		
뚝부기	12 027	◀ □ ▶	
		마, 단마	02 026
		마, 산마	02 027
라면, 건면	01 031	마, 장마, 삶은것	02 029
라면, 조리한것, 스프포함	01 032	마, 장마, 생것	02 028
라면스프	16 022	마가린	14 008

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
마가목얼매	05	024	만새기	11	157
마늘, 가루	16	023	만주, 밥	01	062
마늘, 구근, 냉동	06	123	말취치, 생것	11	158
마늘, 구근, 마른것(동결건조)	06	125	말취치, 조미건품	11	159
마늘, 구근, 마른것(열풍건조)	06	124	맛살, 마른것	11	484
마늘, 구근, 생것(국내산)	06	121	맛살, 생것	11	483
마늘, 구근, 생것(중국산)	06	122	맛술(14% 미림)	16	027
마늘, 꿀절임마늘	06	132	맛조개	11	485
마늘, 마늘쫄썰	06	130	망고	08	048
마늘, 마늘장아찌	06	128	망상어	11	160
마늘, 마늘쫄	06	127	매끈이고등, 삶은것	11	487
마늘, 마늘쫄장아찌	06	129	매끈이고등, 생것	11	486
마늘, 마늘호박썰	06	131	매끈이고등, 통조림(골뱅이통조림)	11	488
마늘, 페이스트	16	024	매생이	12	028
마늘, 풋마늘	06	126	매실, 농축액	08	050
마늘빵	01	061	매실, 생것	08	049
마늘쫄음료	15	003	매실음료	15	005
마늘호박음료	15	004	매실절임, 염건	08	051
마름	05	025	매실주, 알콜 13%	15	030
마요네즈, 난황	16	026	매통이	11	161
마요네즈, 전란	16	025	맥주, 알콜4.5%	15	031
마카다미아넛, 조미한것	05	026	맥주, 생맥주, 알콜 4.2%	15	032
마카로니, 마른것	01	033	맥주, 합성맥주, 알콜 4.5%	15	033
마카로니, 삶은것	01	034	맥주, 흑맥주, 알콜 4.2%	15	034
마타리(산채)	06	133	머루, 과육	08	054
마과두부	17	012	머루, 과피	08	055
막걸리, 알콜 6%	15	029	머루, 생것, 개량종	08	053
만가닥버섯, 생것	07	005	머루, 생것, 재래종	08	052
만두, 냉동, 고기만두	17	013	머루, 천연과즙	08	056
만두, 냉동, 김치만두	17	014	머루씨	05	027

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
머스터드소스	16 028	멸치, 자건품, 큰멸치	11 164
머위, 데친것	06 136	멸치, 젓	11 167
머위, 마른것	06 135	명태, 구운것	11 171
머위, 삶은것	06 137	명태, 냉동품(동태)	11 174
머위, 생것	06 134	명태, 마른것, 성어(북어)	11 172
머핀, 우유로만든것	01 063	명태, 마른것, 어린것(노가리)	11 173
머핀, 잉글리쉬머핀	01 064	명태, 생것	11 170
메기	11 162	명태, 알(명란), 생것	11 180
메뚜기, 마른것	18 009	명태, 알(명란), 젓	11 181
메밀, 도정곡	01 005	명태, 조미포	11 178
메밀, 메밀가루	01 006	명태, 창란젓	11 182
메밀, 메밀국수, 건면, 생것	01 009	명태, 코다리	11 175
메밀, 메밀국수, 생면, 삶은것	01 008	명태, 코다리, 구운것	11 176
메밀, 메밀국수, 생면, 생것	01 007	명태, 포	11 177
메밀, 메밀냉면, 인스턴트	01 011	명태, 황태	11 179
메밀, 메밀묵	01 012	모과	08 059
메밀, 메밀국수, 건면, 삶은것	01 010	모나카	01 065
메추라기고기	09 129	모닝빵	01 066
메추라기알, 전란, 삶은것	10 016	모래무지	11 183
메추라기알, 전란, 생것	10 015	모시대참물	06 138
멜론, 머스크	08 057	모유	13 001
멜론, 화이트	08 058	모자반, 가루	12 031
멧돼지고기, 날것	09 130	모자반, 마른것	12 030
멧돼지고기, 앞다리	09 131	모자반, 생것	12 029
면실유	14 009	모자반, 염장품	12 032
멸치, 생것	11 163	모카빵	01 087
멸치, 액것	11 168	목이버섯, 마른것	07 006
멸치, 유지통조림	11 169	목이버섯, 삶은것	07 007
멸치, 자건품, 잔멸치	11 166	몽치다래	11 184
멸치, 자건품, 중멸치	11 165	무, 게걸무, 뿌리	06 140

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
무, 게겔무, 잎	06	139	물썩, 뿌리, 삶은것	06	156
무, 단무지	06	147	물썩, 생것	06	155
무, 무말랭이	06	148	물엿	03	014
무, 무시래기, 삶은것	06	149	물치다래	11	192
무, 무장아찌	06	150	미꾸리, 삶은것	11	194
무, 무짬지	06	151	미꾸리, 생것	11	193
무, 알타리무, 뿌리	06	142	미나리, 논미나리, 뿌리	06	161
무, 알타리무, 잎	06	141	미나리, 논미나리, 잎	06	160
무, 왜무, 뿌리	06	144	미나리, 논미나리, 줄기	06	159
무, 왜무, 잎(무청)	06	143	미나리, 데친것	06	158
무, 조선무, 뿌리	06	146	미나리, 발미나리, 뿌리	06	164
무, 조선무, 잎(무청)	06	145	미나리, 발미나리, 잎	06	163
무꼬투리	06	152	미나리, 발미나리, 줄기	06	162
무지개송어, 구운것	11	186	미나리, 생것	06	157
무지개송어, 냉동품	11	187	미나리엑기스	18	010
무지개송어, 생것	11	185	미더덕	11	585
무화과, 마른것	08	061	미역, 가루	12	036
무화과, 생것	08	060	미역, 마른것	12	035
무화과, 통조림	08	062	미역, 물미역, 마른것	12	040
문어, 마른것	11	583	미역, 생것, 양식산	12	034
문어, 삶은것	11	584	미역, 생것, 자연산	12	033
문어, 생것	11	582	미역, 염장미역	12	041
문절망둑(망둥이), 생것	11	188	미역, 염장품	12	039
문절망둑(망둥이), 설탕조림	11	189	미역, 줄기, 삶은것	12	038
문절망둑(망둥이), 장조림	11	190	미역, 줄기, 생것	12	037
물강활(산채), 마른것	06	153	미역, 튀각	12	042
물냉이(위터크레스)	06	154	미역취(산채)	06	167
물레고등	11	489	미트볼, 냉동	17	016
물만두	17	015	민달고기	11	095
물메기	11	191	민들레, 데친것	06	069

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
민들레, 띠뿌리민들레(백모근), 뿌리, 마른것	06	172	◀ 비 ▶		
민들레, 띠뿌리민들레(백모근), 잎, 마른것	06	171	바가사리	11	203
민들레, 띠뿌리민들레(백모근), 전체, 생것	06	170	바나나, 마른것	08	064
민들레, 생것	06	168	바나나, 생것	08	063
민어, 구운것	11	198	바셀라, 삶은것	08	174
민어, 마른것	11	197	바셀라, 생것	06	173
민어, 생것	11	196	바실, 개량종	06	175
민어, 알, 염장	11	201	바실, 재래종	06	176
민어, 조미건품(암치)	11	200	바지락(모시조개), 마른것	11	493
민어, 튀김옷입혀튀긴것	11	199	바지락(모시조개), 생것, 양식산	11	492
민태	11	202	바지락(모시조개), 생것, 자연산	11	491
민트, 마른것	18	046	바지락(모시조개), 장조림	11	494
민허리돼지고등	11	490	바지락(모시조개), 젓	11	495
밀, 도정곡(밀쌀)	01	014	바지락(모시조개), 조미통조림	11	496
밀, 도정곡(밀쌀), 금강밀	01	016	바지락(모시조개), 통조림	11	497
밀, 도정곡(밀쌀), 신미찰밀	01	017	박, 과육	06	177
밀, 도정곡(밀쌀), 흑밀	01	015	박, 박오가리, 마른것	06	179
밀, 밀배아	01	018	박, 박오가리, 삶은것	06	180
밀, 통밀(알곡)	01	013	박, 속, 씨앗포함	06	178
밀가루, 국내산, 중력밀가루	01	019	박대, 마른것	11	205
밀가루, 국내산, 통밀밀가루	01	020	박대, 반건품	11	206
밀가루, 도우넛가루	01	024	박대, 생것	11	204
밀가루, 부침가루	01	025	박쥐나무잎	06	181
밀가루, 빵가루	01	026	팜, 구운것	05	034
밀가루, 수입산, 강력밀가루	01	021	팜, 벡타	05	040
밀가루, 수입산, 박력밀가루	01	023	팜, 마른것(황울)	05	033
밀가루, 수입산, 중력밀가루	01	022	팜, 삶은것	05	035
밀가루, 튀김가루	01	027	팜, 삶은것, 단택	05	036
밀가루, 팬케이크가루	01	028	팜, 삶은것, 덕명	05	037
			팜, 삶은것, 옥광	05	039

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
밤, 삶은것, 이평	05	038	백련어	11	212
밤, 생것	05	028	백합(대합), 구운것	11	499
밤, 생것, 단택	05	029	백합(대합), 삶은것	11	500
밤, 생것, 덕명	05	030	백합(대합), 생것	11	498
밤, 생것, 옥광	05	032	백합(대합), 조미통조림	11	502
밤, 생것, 이평	05	031	백합(대합), 튀김옷입혀튀긴것	11	501
밤, 통조림	05	041	팬당이, 생것	11	213
밤버섯, 생것	07	008	팬당이, 자건품	11	214
밤취나물(산채), 마른것	06	182	팬당이, 젓	11	215
방가지뚱(산채)	06	183	뱅어, 마른것	11	217
방게	11	586	뱅어, 생것	11	216
방어, 구운것	11	210	뱅어, 포	11	218
방어, 생것, 양식, 어린것	11	209	버드장이(산채)	06	191
방어, 생것, 자연산, 성어	11	207	버들송이버섯, 마른것, 갓	07	010
방어, 생것, 자연산, 어린것	11	208	버들송이버섯, 마른것, 줄기	07	011
방어, 훈제유지통조림	11	211	버들송이버섯, 생것	07	009
방울다다기양배추, 삶은것	06	185	버찌, 생것, 국내산	08	072
방울다다기양배추, 생것	06	184	버찌, 생것, 미국산	08	073
배, 과즙	08	068	버찌, 생것, 일본산	08	074
배, 킥타	08	069	버찌, 통조림	08	075
배, 생것, 국내산, 신고	08	065	버터	14	010
배, 생것, 국내산, 장심랑	08	066	번데기, 마른것	18	011
배, 생것, 중국산	08	067	번데기, 통조림	18	012
배, 통조림, 서양배	08	071	베도라치	11	219
배, 통조림, 일본배	08	070	베로치	11	220
배추, 삶은것	06	189	베스	11	221
배추, 생것	06	186	베이글, 달걀	01	067
배추, 생것, 봄동	06	187	벤자리	11	222
배추, 생것, 얼갈이	06	188	별성대	11	223
배추, 소금절임	06	190	별쭈지성대	11	224

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
병어	11	225	복숭아, 넥타	08	080
보구치	11	226	복숭아, 당절임	08	081
보드카, 알콜40%	15	035	복숭아, 생것, 미숙과	08	076
보드카, 알콜50%	15	036	복숭아, 생것, 백도	08	077
보라성게알, 생것	11	587	복숭아, 생것, 천도	08	078
보라성게알, 젓	11	588	복숭아, 생것, 황도	08	079
보리, 겉보리, 납작보리(압맥)	01	144	복숭아, 잼	08	082
보리, 겉보리, 보리쌀(도정곡)	01	143	복숭아, 통조림, 백도	08	083
보리, 겉보리, 서둔찰보리	01	140	복숭아, 통조림, 황도	08	084
보리, 겉보리, 통보리(알곡)	01	142	복숭아씨기름	14	011
보리, 겉보리, 할맥	01	145	복어, 생것, 검복	11	229
보리, 겉보리, 두산 8호	01	141	복어, 생것, 까치복	11	230
보리, 미숫가루	01	151	복어, 생것, 까칠복	11	231
보리, 보리가루	01	149	복어, 생것, 매리복	11	232
보리, 볶은보리	01	150	복어, 생것, 밀복	11	233
보리, 쌀보리	01	146	복어, 생것, 자주복	11	234
보리, 엿기름	01	152	복어, 생것, 흰점복	11	235
보리, 찰보리, 도정곡	01	148	복어, 조미품(검복)	11	236
보리, 찰보리, 할맥	01	147	볶음밥, 냉동, 새우	17	017
보리밀, 냉동품	11	228	볶음밥, 냉동, 햄	17	018
보리밀, 생것	11	227	볼기우럭	11	237
보리밥, 열매	05	042	볼락, 구운것	11	244
보리순, 가루	06	194	볼락, 생것, 누루시볼락	11	238
보리순, 쌀보리순	06	192	볼락, 생것, 볼락	11	239
보리순, 울보리순	06	193	볼락, 생것, 불볼락	11	240
보리차, 침출액	15	070	볼락, 생것, 우럭볼락	11	241
보말고등, 구운것	11	504	볼락, 생것, 조피볼락(우럭)	11	242
보말고등, 삶은것	11	505	볼락, 생것, 황점볼락	11	243
보말고등, 생것	11	503	부르길	11	245
보말고등, 조미통조림	11	506	부세	11	246

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
부시리	11	247	브로콜리, 데친것	06	201
부지깅이(섬썩부쟁이), 마른것	06	195	브로콜리, 삶은것	06	202
부추, 재래종, 데친것	06	197	브로콜리, 생것	06	200
부추, 재래종, 생것	06	196	블루베리, 생것	08	085
부추, 호부추, 데친것	06	199	블루베리, 잼	08	086
부추, 호부추, 생것	06	198	블루베리, 통조림	08	087
북방대합	11	507	비단가리비	11	509
분유, 전지분유	13	002	비단고등	11	510
분유, 조제분유1단계	13	003	비단꿀	12	044
분유, 조제분유2단계	13	004	비둘기고기	09	132
분유, 조제분유3단계	13	005	비름, 데친것	06	204
분유, 탈지분유	13	006	비름, 생것	06	203
불동꿀뚜기, 삶은것	11	590	비스킷, 소프트	01	069
불동꿀뚜기, 생것	11	589	비스킷, 하드	01	070
불동꿀뚜기, 조림	11	591	비타민채(다채)	06	206
불동꿀뚜기, 훈제품	11	592	비트, 뿌리, 삶은것	06	210
불동풀가사리	12	043	비트, 뿌리, 생것	06	209
불란서빵	01	068	비트, 잎, 삶은것	06	208
불불낙(열기)	11	248	비트, 잎, 생것	06	207
붉바리	11	249	비파, 생것	08	088
붉은대구	11	250	비파, 통조림	08	089
붉은맛(큰죽합)	11	508	빙어, 민물빙어, 생것	11	255
붉은명게	11	593	빙어, 민물빙어, 설탕조림	11	257
붉은매기	11	251	빙어, 민물빙어, 자건품	11	256
붕어, 구운것	11	253	빙어, 민물빙어, 장조림	11	258
붕어, 삶은것	11	254	빙어, 바다빙어, 구운것	11	261
붕어, 생것	11	252	빙어, 바다빙어, 마른것	11	260
브라질너트, 마른것	05	043	빙어, 바다빙어, 생것	11	259
브라질너트, 볶은것	05	044	빨간횃대	11	262
브랜드, 특급, 알콜40%	15	037	빨강부치	11	263



식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
빵나무버섯 , 자연산, 마른것, 줄기	07 013	사탕무우, 농축한것	03 023
빵나무버섯, 인공재배, 마른것, 갓	07 014	사탕무우, 생것	03 022
빵나무버섯, 인공재배, 마른것, 줄기	07 015	사탕수수	06 213
빵나무버섯, 자연산, 마른것, 갓	07 012	산딸기	08 101
빵잎가루	18 013	산마늘(산채)	06 214
		산부추(산채)	06 215
		산수유	08 102
◀ 人 ▶		산양유(염소유)	13 019
사과, 벵타	08 098	산채발효음료	15 006
사과, 마른것	08 093	산천어	11 265
사과, 생것, 부사(후지)	08 090	산초가루	16 031
사과, 생것, 아오리	08 091	살구, 벵타	08 105
사과, 생것, 홍옥	08 092	살구, 마른것	08 104
사과, 쨈	08 100	살구, 생것	08 103
사과, 주스, 농축과즙	08 096	살구, 쨈	08 107
사과, 주스, 천연과즙(가당)	08 094	살구, 통조림	08 106
사과, 주스, 천연과즙(무가당)	08 095	살조개	11 511
사과, 주스, 켄주스	08 097	삼나물(울릉도산채), 마른것	06 216
사과, 통조림	08 099	삼백초, 마른것	18 014
사과파이	01 071	삼백초, 잎	18 015
사당놀래기	11 264	삼백초, 줄기	18 016
사슴고기, 구운것	09 134	삼세기(삼수기)	11 266
사슴고기, 생것	09 133	삼찌	05 045
사이다	15 019	삼치, 구운것	11 268
사탕류, 누가, 땅콩	03 015	삼치, 생것	11 267
사탕류, 누가, 살구	03 016	삼치, 젓	11 269
사탕류, 드롭스	03 017	상어, 가래상어	11 270
사탕류, 마쉬멜로우	03 018	상어, 곱상어	11 271
사탕류, 박하사탕	03 019	상어, 까치상어	11 272
사탕류, 버터스카치	03 020	상어, 돔발상어	11 273
사탕류, 알사탕	03 021		

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
상어, 돔발상어알	11	281	새우, 꽃새우(독새우), 장조림	11	602
상어, 두툼상어	11	274	새우, 꽃새우(독새우), 젓	11	603
상어, 모조리상어	11	275	새우, 꽃새우(독새우), 조리한젓	11	598
상어, 별상어	11	276	새우, 꽃새우(독새우), 튀김옷입혀튀긴젓	11	599
상어, 악상어	11	277	새우, 닭새우	11	604
상어, 은상어	11	278	새우, 대하, 마른젓	11	606
상어, 지느러미	11	282	새우, 대하, 생젓	11	605
상어, 청새리상어	11	279	새우, 물렁가시붉은새우	11	607
상어, 흥상어	11	280	새우, 민물새우, 토하젓	11	608
상지차	15	071	새우, 보리새우, 삶은젓 (양식산)	11	610
상추, 똑섬적출면	06	221	새우, 보리새우, 생젓 (자연산)	11	609
상추, 로메인	06	223	새우, 부채새우	11	611
상추, 로얄채	06	224	새우, 새우껍질	11	624
상추, 롤로로사	06	225	새우, 새우젓, 육젓	11	625
상추, 아담	06	217	새우, 새우젓, 추젓	11	627
상추, 유레이크	06	218	새우, 새우젓, 토굴대때기	11	630
상추, 적상추	06	226	새우, 새우젓, 토굴동백하	11	629
상추, 적하계	06	220	새우, 새우젓, 토굴오젓	11	631
상추, 천상	06	219	새우, 새우젓, 토굴육젓	11	626
상추, 풍성	06	222	새우, 새우젓, 토굴추젓	11	628
상황버섯, 마른젓	07	017	새우, 시바새우(중하), 생젓	11	612
새꼬막	11	512	새우, 시바새우(중하), 자건품	11	614
새다래	11	283	새우, 시바새우(중하), 젓	11	615
새송이버섯	07	020	새우, 시바새우(중하), 조미건품	11	613
새우, 가시발새우(네점빨강새우)	11	594	새우, 시바새우(중하), 통조림	11	616
새우, 각시흰새우	11	595	새우, 젓새우, 마른젓	11	618
새우, 긴빨친길새우	11	596	새우, 젓새우, 생젓	11	617
새우, 꽃새우(독새우), 냉동품	11	600	새우, 젓새우, 젓(백하젓)	11	620
새우, 꽃새우(독새우), 생젓	11	597	새우, 젓새우, 조림	11	619
새우, 꽃새우(독새우), 자건품	11	601	새우, 징거미새우	11	621

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
새우, 철모새우	11 622	석묵	12 045
새우, 팔달새우	11 623	석이버섯, 마른것	07 016
새우튀김, 냉동	17 019	선인장, 제주선인장(용두과), 열매	18 021
새조개, 생것	11 513	선인장, 제주선인장(용두과), 줄기	18 020
새조개, 조개살, 마른것	11 514	선인장, 토종, 꽃	18 019
새조개, 조미건품	11 515	선인장, 토종, 열매	18 018
샌드위치, 달걀, 치즈	01 072	선인장, 토종, 줄기	18 017
샌드위치, 닭고기	01 073	설탕, 각설탕	03 027
샌드위치, 생선	01 074	설탕, 백설탕	03 024
샌드위치, 쇠고기	01 075	설탕, 빙설탕	03 028
샌드위치, 햄, 치즈	01 076	설탕, 설탕가루	03 029
샐러드드레싱, 사우전드아일랜드	16 032	설탕, 황설탕	03 025
샐러드드레싱, 이탈리아	16 033	설탕, 흑설탕	03 026
샐러드드레싱, 프렌치	16 034	섬초롱(산채), 삶은것	06 232
셋멸	11 284	섬초롱(산채), 생것	06 231
생강, 가루	16 035	성게, 생것	11 632
생강, 국내산	06 227	성게, 알, 젓	11 634
생강, 생강초절임	06 229	성게, 젓	11 633
생강, 중국산	06 228	성게, 통조림	11 635
생강, 페이스트	16 036	성대	11 288
생강, 편강	06 230	세발나물	06 234
생강넥타	15 007	센베이	01 077
생강차, 가루	15 072	센베이, 김(전병)	01 078
생선기름	14 012	셀러리	06 235
샤베트	13 020	소귀나무열매	08 109
삼페인, 알콜 6%	15 038	소금, 굵은소금	16 037
서대, 각시서대	11 285	소금, 식염	16 038
서대, 궁계기서대	11 286	소금, 죽염	16 039
서대, 참서대	11 287	소다(탄산)수	15 020
석류	08 108	소라, 생것	11 516

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
소라, 통조림	11	517	송아지고기, 송아지부산물, 신장(콩팥), 삶은것	09	207
소리장이, 뿌리	06	236	송아지고기, 송아지부산물, 신장(콩팥), 생것	09	206
소리장이, 잎	06	237	송아지고기, 송아지부산물, 심장, 삶은것	09	209
소면, 건면, 삶은것	01	036	송아지고기, 송아지부산물, 심장, 생것	09	208
소면, 건면, 생것	01	035	송아지고기, 송아지부산물, 허파, 삶은것	09	211
소주, 알콜 25%	15	039	송아지고기, 송아지부산물, 허파, 생것	09	210
솔잎	18	022	송아지고기, 송아지부산물, 혀, 삶은것	09	213
솔잎추출액	18	023	송아지고기, 송아지부산물, 혀, 생것	09	212
솔장다리	06	233	송어, 생것	11	289
송아지고기, 고기, 갈비, 구운것	09	188	송어, 염장품	11	290
송아지고기, 고기, 갈비, 삶은것	09	189	송어, 젓	11	291
송아지고기, 고기, 갈비, 생것	09	187	송어, 통조림	11	292
송아지고기, 고기, 등심, 구운것	09	191	송이버섯, 생것	07	018
송아지고기, 고기, 등심, 삶은것	09	192	송이버섯, 통조림	07	019
송아지고기, 고기, 등심, 생것	09	190	송화가루	18	024
송아지고기, 고기, 살코기, 삶은것	09	186	쇠고기, 고기, 국내산	09	135
송아지고기, 고기, 살코기, 생것	09	185	쇠고기, 고기, 국내산, 갈비	09	136
송아지고기, 고기, 설도, 볶은것	09	194	쇠고기, 고기, 국내산, 등심	09	137
송아지고기, 고기, 설도, 삶은것	09	195	쇠고기, 고기, 국내산, 목심(장정)	09	138
송아지고기, 고기, 설도, 생것	09	193	쇠고기, 고기, 국내산, 사태	09	139
송아지고기, 고기, 어깨, 구운것	09	197	쇠고기, 고기, 국내산, 설도	09	140
송아지고기, 고기, 어깨, 삶은것	09	198	쇠고기, 고기, 국내산, 쇠고기불고기, 양념한것	09	145
송아지고기, 고기, 어깨, 생것	09	196	쇠고기, 고기, 국내산, 안심	09	141
송아지고기, 고기, 채끝, 구운것	09	200	쇠고기, 고기, 국내산, 양지	09	142
송아지고기, 고기, 채끝, 삶은것	09	201	쇠고기, 고기, 국내산, 우둔	09	143
송아지고기, 고기, 채끝, 생것	09	199	쇠고기, 고기, 국내산, 채끝	09	144
송아지고기, 송아지부산물, 간, 삶은것	09	203	쇠고기, 고기, 목심(장정), 생것	09	149
송아지고기, 송아지부산물, 간, 생것	09	202	쇠고기, 고기, 수입산, 갈비, 구운것	09	147
송아지고기, 송아지부산물, 골(뇌), 삶은것	09	205	쇠고기, 고기, 수입산, 갈비, 생것	09	146
송아지고기, 송아지부산물, 골(뇌), 생것	09	204	쇠고기, 고기, 수입산, 등심	09	148

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
쇠고기, 고기, 수입산, 목심(장정), 삶은것	09 150	쇠고기, 소부산물, 허파, 생것	09 179
쇠고기, 고기, 수입산, 사태, 생것	09 151	쇠고기, 소부산물, 혀, 생것	09 181
쇠고기, 고기, 수입산, 사태, 익힌것	09 152	쇠고기, 소부산물, 혀, 익힌것	09 182
쇠고기, 고기, 수입산, 설도, 구운것	09 154	쇠고기, 쇠고기가공품, 육포	09 183
쇠고기, 고기, 수입산, 설도, 생것	09 153	쇠고기, 쇠고기가공품, 허니롤소시지	09 184
쇠고기, 고기, 수입산, 안심, 구운것	09 156	쇠귀나물, 뿌리, 삶은것	06 239
쇠고기, 고기, 수입산, 안심, 생것	09 155	쇠귀나물, 뿌리, 생것	06 238
쇠고기, 고기, 수입산, 양지, 삶은것	09 158	쇠기름(우지)	14 013
쇠고기, 고기, 수입산, 양지, 생것	09 157	소트닝	14 014
쇠고기, 고기, 수입산, 우둔	09 159	수랑	11 518
쇠고기, 고기, 수입산, 채끝, 구운것	09 161	수리취(떡취, 산채)	06 240
쇠고기, 고기, 수입산, 채끝, 생것	09 160	수박, 생것, 적육질	08 110
쇠고기, 소부산물, 골(뇌), 생것	09 164	수박, 생것, 황육질	08 111
쇠고기, 소부산물, 골(뇌), 익힌것	09 165	수박, 씨없는수박, 적육질	08 112
쇠고기, 소부산물, 간, 삶은것	09 163	수박씨, 마른것	05 046
쇠고기, 소부산물, 간, 생것	09 162	수박씨, 조미한것	05 047
쇠고기, 소부산물, 꼬리	09 166	수세미수액	18 025
쇠고기, 소부산물, 대장	09 170	수수, 도정곡	01 154
쇠고기, 소부산물, 소장(곱창)	09 171	수수, 수수가루	01 155
쇠고기, 소부산물, 신장(콩팥), 생것	09 172	수수, 수수경단	01 156
쇠고기, 소부산물, 신장(콩팥), 익힌것	09 173	수수, 알곡	01 153
쇠고기, 소부산물, 심장(염통), 생것	09 174	수수, 찰수수	01 157
쇠고기, 소부산물, 심장(염통), 익힌것	09 175	숙주나물, 삶은것	06 242
쇠고기, 소부산물, 양(위)	09 176	숙주나물, 생것	06 241
쇠고기, 소부산물, 양지국물	09 167	순무, 뿌리, 삶은것	06 247
쇠고기, 소부산물, 우족국물(우족26g/물 100ml)	09 168	순무, 뿌리, 생것	06 246
쇠고기, 소부산물, 잡뼈국물	09 169	순무, 뿌리, 소금절임	06 248
쇠고기, 소부산물, 천엽	09 177	순무, 잎, 삶은것	06 244
쇠고기, 소부산물, 피(선지)	09 178	순무, 잎, 생것	06 243
쇠고기, 소부산물, 허파, 삶은것	09 180	순무, 잎, 소금절임	06 245

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
순채	12 046	스프, 콩소메, 조리한것	17 035
승어, 구운것	11 294	스프, 크림스프, 가루	17 036
승어, 생것	11 293	스프, 크림스프, 아스파라거스	17 037
승어, 알, 염건품	11 295	스프, 크림스프, 조리한것	17 038
쉐이크, 딸기	15 008	시금치, 삶은것	06 251
쉐이크, 바닐라	15 009	시금치, 생것, 노지	06 249
쉐이크, 초콜렛	15 010	시금치, 생것, 하우스	06 250
슈크림	01 083	시금치, 포향초	06 252
스넥과자, 감자	01 079	시럽, 단풍나무	03 030
스넥과자, 밀가루	01 080	시럽, 딸기	03 031
스넥과자, 새우	01 081	시럽, 초코	03 032
스넥과자, 옥수수	01 082	시리얼, 과즙첨가	01 164
스튜, 레토르트	17 021	시리얼, 꿀첨가	01 162
스튜, 크림스튜, 레토르트	17 022	시리얼, 쌀첨가	01 159
스튜, 통조림	17 020	시리얼, 아몬드첨가	01 160
스파게티, 건면, 삶은것	01 038	시리얼, 코코넛첨가	01 161
스파게티, 건면, 생것	01 037	시리얼, 현미첨가	01 163
스파게티, 미트소스, 냉동	17 023	시백혼	08 113
스파게티, 병조림	17 024	식빵	01 084
스파게티, 전자렌지용	17 025	식빵, 옥수수식빵	01 086
스파게티소스가루	16 040	식빵, 우유식빵	01 085
스프, 쇠고기, 가루	17 026	식빵, 토스트	01 088
스프, 쇠고기, 조리한것	17 027	식용달팽이, 통조림	18 026
스프, 쇠고기야채, 가루	17 028	식초, 감식초	16 041
스프, 쇠고기야채, 조리한것	17 029	식초, 배식초	16 042
스프, 양송이, 가루	17 030	식초, 사과식초	16 043
스프, 양송이, 조리한것	17 031	식초, 쌀식초	16 045
스프, 양파, 가루	17 032	식초, 알로에식초	16 046
스프, 양파, 조리한것	17 033	식초, 양조식초	16 047
스프, 콩소메, 가루	17 034	식초, 포도식초	16 044

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
식초, 현미식초	16 048	쌀, 멥쌀, 논벼, 쌀밥, 백미	01 199
식혜, 켄	15 011	쌀, 멥쌀, 논벼, 쌀밥, 백미, 새추청벼	01 203
신선초(명일엽)	06 253	쌀, 멥쌀, 논벼, 쌀밥, 백미, 수라벼	01 202
짜리버섯, 마른것	07 022	쌀, 멥쌀, 논벼, 쌀밥, 백미, 일품벼	01 201
짜리버섯, 생것	07 021	쌀, 멥쌀, 논벼, 쌀밥, 백미, 추청벼	01 200
짜미나(쌈세리나)	06 254	쌀, 멥쌀, 논벼, 쌀밥, 칠분도미	01 198
짜기름채소, 고추씨	06 255	쌀, 멥쌀, 논벼, 쌀밥, 현미	01 197
짜기름채소, 들깨	06 256	쌀, 멥쌀, 논벼, 쌀배아, 배아미	01 190
짜기름채소, 메밀	06 258	쌀, 멥쌀, 논벼, 죽, 백미	01 207
짜기름채소, 무순	06 257	쌀, 멥쌀, 논벼, 죽, 칠분도미	01 206
짜기름채소, 알과파	06 259	쌀, 멥쌀, 논벼, 죽, 현미	01 205
짜기름채소, 해바라기씨	06 260	쌀, 멥쌀, 논벼, 칠분도미	01 172
짜기름채소, 호박씨	06 261	쌀, 멥쌀, 논벼, 현미, 일반형	01 165
쌀, 멥쌀, 논벼, 누룽지	01 204	쌀, 멥쌀, 논벼, 현미, 일반형, 일미벼	01 166
쌀, 멥쌀, 논벼, 미음, 백미	01 210	쌀, 멥쌀, 논벼, 현미, 일반형, 일품벼	01 167
쌀, 멥쌀, 논벼, 미음, 칠분도미	01 209	쌀, 멥쌀, 논벼, 현미, 일반형, 추청벼	01 168
쌀, 멥쌀, 논벼, 미음, 현미	01 208	쌀, 멥쌀, 논벼, 현미, 통일형	01 169
쌀, 멥쌀, 논벼, 발아현미	01 228	쌀, 멥쌀, 논벼, 현미, 특수미, 고아미2호	01 170
쌀, 멥쌀, 논벼, 백미, 국내산, 특수미, 강화미	01 184	쌀, 멥쌀, 논벼, 현미, 특수미, 큰논벼	01 171
쌀, 멥쌀, 논벼, 백미, 국내산, 일반형, 새추청벼	01 175	쌀, 멥쌀, 발벼, 백미	01 193
쌀, 멥쌀, 논벼, 백미, 국내산, 일반형, 수라벼	01 174	쌀, 멥쌀, 발벼, 쌀밥, 백미	01 238
쌀, 멥쌀, 논벼, 백미, 국내산, 일반형, 일미벼	01 176	쌀, 멥쌀, 발벼, 쌀밥, 칠분도미	01 237
쌀, 멥쌀, 논벼, 백미, 국내산, 일반형, 일품벼	01 177	쌀, 멥쌀, 발벼, 쌀밥, 현미	01 236
쌀, 멥쌀, 논벼, 백미, 국내산, 일반형, 추청벼	01 178	쌀, 멥쌀, 발벼, 칠분도미	01 192
쌀, 멥쌀, 논벼, 백미, 국내산, 통일형	01 179	쌀, 멥쌀, 발벼, 현미	01 191
쌀, 멥쌀, 논벼, 백미, 국내산, 특수미, 고아미2호	01 180	쌀, 백미, 멥쌀, 논벼, 외국산(미국)	01 185
쌀, 멥쌀, 논벼, 백미, 국내산, 특수미, 유색미	01 182	쌀, 백미, 멥쌀, 논벼, 외국산(일본)	01 186
쌀, 멥쌀, 논벼, 백미, 국내산, 특수미, 큰논벼	01 181	쌀, 백미, 멥쌀, 논벼, 외국산(중국)	01 187
쌀, 멥쌀, 논벼, 백미, 국내산, 특수미, 향미	01 183	쌀, 백미, 멥쌀, 논벼, 외국산(태국)	01 188
쌀, 멥쌀, 논벼, 백미, 국내산, 일반형	01 173	쌀, 백미, 멥쌀, 논벼, 외국산(호주)	01 189

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
쌀, 쌀과자, 쌀과자	01	233	◀ ○ ▶		
쌀, 쌀과자, 찹쌀과자(전병)	01	234	아가미젓	11	436
쌀, 쌀과자, 튀김쌀과자	01	235	아귀, 간	11	305
쌀, 쌀엿강정	01	231	아귀, 생것	11	303
쌀, 찹쌀, 백미	01	195	아귀, 아귀찜	11	304
쌀, 찹쌀, 백미, 화선찰벼	01	196	아몬드, 마른것	05	048
쌀, 찹쌀, 현미	01	194	아몬드, 조미한것	05	049
쌀, 튀밥	01	232	아미, 마른것	11	307
쌀가루, 백미가루	01	230	아미, 생것	11	306
쌀가루, 현미가루	01	229	아미, 젓	11	309
쌀겨기름(미강유)	14	015	아미, 조림	11	308
쌈장(혼합장)	16	049	아보카도	08	114
쌈추	06	262	아세로라, 감미종	08	115
쌍둥가리	11	296	아스파라거스, 삶은것	06	272
쌍뿔달재	11	297	아스파라거스, 생것	06	271
쌍화차, 가루	15	073	아스파라거스, 통조림	06	273
쏘가리, 냉동품	11	299	아욱, 데친것	06	275
쏘가리, 생것	11	298	아욱, 생것	06	274
솜뱅이	11	300	아욱, 아이비카	06	276
쭈기미	11	301	아워버섯, 생것	07	024
쭈, 삶은것	06	264	아이스밀크	13	021
쭈, 생것	06	263	아이스크림, 12%유지방	13	022
쭈감뽕	11	302	아이스크림, 8%유지방	13	023
쭈갓, 삶은것	06	266	아이스크림, 딸기	13	024
쭈갓, 생것	06	265	아이스크림, 바닐라	13	025
쭈부쟁이	06	267	아이스크림, 소프트, 바닐라	13	027
쭈바귀, 데친것	06	269	아이스크림, 초콜렛	13	026
쭈바귀, 뿌리(숙새)	06	270	아주까리잎	06	277
쭈바귀, 생것	06	268	아홉동가리	11	310
씨리얼, 일반	01	158	애꼬치, 구운것	11	312



식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
애꼬치, 생것	11	311	양파, 양파링, 튀긴것	06	289
애스타리버섯, 생것	07	023	양파가루	16	050
앵두	08	116	양파링, 냉동	17	039
야콘, 뿌리	06	278	양하	06	290
약과, 대추침가	01	090	어단	11	437
약과, 일반	01	089	어란젓	11	438
양갱, 꿀	03	036	어린양고기, 간, 삶은것	09	227
양고기, 갈비	09	215	어린양고기, 간, 생것	09	226
양고기, 다리	09	216	어린양고기, 갈비, 구운것	09	220
양고기, 살코기	09	214	어린양고기, 갈비, 생것	09	219
양고기, 어깨	09	217	어린양고기, 고기	09	218
양기름	14	016	어린양고기, 다리, 구운것	09	222
양념통닭소스	16	051	어린양고기, 다리, 생것	09	221
양미리, 마른것	11	314	어린양고기, 어깨, 구운것	09	224
양미리, 생것	11	313	어린양고기, 어깨, 삶은것	09	225
양배추, 삶은것	06	280	어린양고기, 어깨, 생것	09	223
양배추, 생것	06	279	어린옥수수	06	316
양배추, 양배추샐러드(코올슬로우)	06	281	어묵, 게맛살	11	439
양배추, 적양배추	06	282	어묵, 배소	11	440
양상추	06	283	어묵, 찜	11	441
양상추, 적양상추	06	284	어묵, 튀김	11	442
양송이버섯, 가루	07	027	어수리(산채)	06	291
양송이버섯, 생것	07	025	어육소시지	11	443
양송이버섯, 통조림	07	026	어육햄, 구운것	11	445
양장피	02	41	어육햄, 생것	11	444
양태(장대)	11	315	어육햄, 어육혼합핫도그소시지	11	448
양파, 동결건조한것	06	287	어육햄, 찢것	11	446
양파, 삶은것	06	288	어육햄, 튀긴것	11	447
양파, 생것, 국내산	06	285	얼레지, 뿌리, 마른것(산채)	06	292
양파, 생것, 중국산	06	286	얼룩통구멍	11	316

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
엄나무잎(개두릅), 데친것	06 294	염교(락교), 염교장아찌	06 303
엄나무잎(개두릅), 생것	06 293	염소고기 (산양고기)	09 228
영경귀, 마른것(산채), 생건	06 295	엿, 고구마	03 037
영경귀, 마른것(산채), 숙건	06 296	영아자(산채), 데친것	06 306
엘더베리	08 117	영아자(산채), 마른것	06 305
여덥동가리	11 317	영아자(산채), 생것	06 304
여주(고야)	06 297	영지버섯, 마른것	07 028
연근, 삶은것	06 299	오가피주, 알콜 13%	15 040
연근, 생것	06 298	오디, 생것, 백과	08 120
연씨, 미숙, 생것	05 050	오디, 생것, 흑과(개량종)	08 119
연씨, 조미한것	05 051	오디, 생것, 흑과(재래종)	08 118
연어, 다시마조림	11 323	오렌지, 과일주스, 과즙음료, (가당, Ca첨가)	08 123
연어, 생것	11 318	오렌지, 과일주스, 과즙음료, (무가당)	08 124
연어, 소금가미, 구운것	11 320	오렌지, 과일주스, 천연과즙	08 122
연어, 소금가미, 생것	11 319	오렌지, 과일주스, 캔주스	08 125
연어, 알, 생것	11 321	오렌지, 마말레이드	08 126
연어, 알, 염장	11 322	오렌지, 생것	08 121
연어, 염장품	11 324	오렌지소다	15 015
연어, 젓	11 325	오리고기, 산오리	09 229
연어, 찌기절임	11 326	오리고기, 집오리, 고기, 생것	09 230
연어, 통조림	11 327	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	09 231
연어, 훈제품	11 328	오리알, 생것	10 017
연유, 가당	13 007	오리알, 피단	10 018
연유, 가당탈지	13 008	오미자차, 마른것	15 074
연유, 무가당	13 009	오분자기	11 519
열대비름	06 205	오이, 늙은오이(노각)	06 310
열무, 삶은것	06 301	오이, 생것, 개량종	06 307
열무, 생것	06 300	오이, 생것, 개량종, 겨울살이청장	06 308
열쌍동가리	11 329	오이, 생것, 재래종	06 309
염교(락교), 생것	06 302	오이, 오이소박이	06 313

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
오이, 오이지	06	311	옥수수, 콘칩	01	265
오이, 오이피클	06	312	옥수수, 통조림, 가당	01	261
오징어, 구운것	11	638	옥수수, 통조림, 크림스타일	01	262
오징어, 냉동품	11	641	옥수수, 통조림, 홀커넬스타일	01	263
오징어, 마른것	11	637	옥수수, 튀김옥수수, 마른것	01	258
오징어, 삶은것	11	639	옥수수, 팝콘	01	266
오징어, 생것	11	636	옥수수기름	14	017
오징어, 설탕조림	11	642	옥수수빵	01	091
오징어, 젓, 내장	11	645	옥수수죽, 통조림	17	042
오징어, 젓, 오징어젓	11	643	올리브, 마른것	08	128
오징어, 젓, 오징어젓, 양념	11	644	올리브, 생것	08	127
오징어, 조미구이	11	646	올리브, 피클, 숙과	08	130
오징어, 조미포	11	647	올리브, 피클, 청과	08	129
오징어, 튀긴것	11	640	올리브유	14	018
오징어, 훈제조미품	11	649	올리브유, 국산	14	019
오징어, 훈제품	11	648	올리브유, 외산	14	020
오징어버거, 냉동	17	040	올리브잎, 마른것	18	027
오징어불튀김, 냉동	17	041	울스파이스가루	16	052
오크라, 삶은것	06	315	외플, 일반	01	092
오크라, 생것	06	314	외플, 잼	01	094
옥수수, 가루	01	259	외플, 커스터드크림	01	093
옥수수, 단옥수수, 생것	01	253	완두콩, 마른것	04	034
옥수수, 단옥수수, 찢것	01	254	완두콩, 삶은것	04	035
옥수수, 메옥수수, 구운것	01	251	완두콩, 생것	04	033
옥수수, 메옥수수, 마른것	01	252	완자, 냉동, 돼지고기	17	043
옥수수, 묵	01	260	완자, 냉동, 새우	17	044
옥수수, 찹옥수수, 마른것	01	256	완자, 냉동, 채소	17	045
옥수수, 찹옥수수, 생것	01	255	왕우럭조개	11	520
옥수수, 찹옥수수, 찢것	01	257	왕우렁	11	521
옥수수, 콘샐러드	01	264	왕호장잎	06	317

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
왜우산품(산채), 마른것, 생건	06 318	우유, 초코우유	13 017
왜우산품(산채), 마른것, 숙건	06 319	우유, 커피우유	13 018
요구르트, 액상	13 028	울외장아찌(나라쓰게)	06 322
요구르트, 호상, 딸기	13 029	웅어	11 332
요구르트, 호상, 우유, 무가당	13 030	원추리	06 323
요구르트, 호상, 탈지우유, 가당	13 031	월계수잎, 마른것	18 028
용치놀래기	11 330	웨하스, 바닐라	01 095
우각바리	11 331	위고등	11 523
우동, 생면, 삶은것	01 040	위스키, 1급, 알콜40%	15 042
우동, 생면, 생것	01 039	위스키, 2급, 알콜39%	15 043
우동, 조리한것, 스프포함	01 041	위스키, 특급, 알콜43%	15 041
우력	11 522	유아용과자	18 029
우렁쌈이(명개), 양식산	11 651	유자, 생것(껍질포함)	08 131
우렁쌈이(명개), 자연산	11 650	유자, 생것, 과육	08 132
우롱차, 가루	15 075	유자, 생것, 과피	08 133
우롱차, 침출액	15 076	유자, 생것, 과피가루	08 134
우롱차, 캔음료	15 077	유자차, 가루	15 078
우뭇가사리, 생것	12 047	유채, 서양종, 줄기와 잎, 삶은것	06 329
우뭇가사리, 우무	12 048	유채, 서양종, 줄기와 잎, 생것	06 328
우뭇가사리, 환천	12 049	유채, 어린것(동체)	06 327
우스터소스	16 053	유채, 유채, 꽃대, 삶은것	06 325
우영, 삶은것	06 321	유채, 유채, 꽃대, 생것	06 324
우영, 생것	06 320	유채, 잎	06 326
우유, 가공우유, 고지방	13 011	유채씨기름(채종유)	14 021
우유, 가공우유, 저지방	13 012	육두구가루	16 054
우유, 가공우유, 탈지	13 013	울무, 국수	01 269
우유, 고칼슘우유	13 014	울무, 쌀	01 267
우유, 딸기우유	13 015	울무, 죽	01 268
우유, 바나나우유	13 016	울무노타리버섯, 생것	07 029
우유, 보통우유	13 010	울무차, 가루	15 079

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
으름	08	135	잉어, 생것	11	348
은대구	11	333	잎새버섯, 생것	07	030
은어, 내장젓	11	342			
은어, 설탕조림	11	343	◀ ✕ ▶		
은어, 양식산, 구운것	11	339	자두, 생것	08	136
은어, 양식산, 내장, 구운것	11	341	자라	09	232
은어, 양식산, 내장, 생것	11	340	자운영	06	330
은어, 양식산, 생것	11	338	자장면, 냉동	17	047
은어, 자연산, 구운것	11	335	자장면, 인스턴트	01	042
은어, 자연산, 내장, 구운것	11	337	자장소스	16	055
은어, 자연산, 내장, 생것	11	336	자장소스, 레토르트	17	046
은어, 자연산, 생것	11	334	작두콩(도두)	04	036
은행, 삶은것	05	053	잔대, 뿌리	06	331
은행, 생것	05	052	잔대, 싹	06	332
이성화액당	03	038	잠두, 마른것	04	038
이온음료	15	012	잠두, 삶은것	04	039
이유식	18	030	잠두, 생것	04	037
인동녹차잎, 마른것	15	080	жат, 마른것	05	054
인삼, 백삼, 마른것	18	032	жат, 미숫가루	05	056
인삼, 수삼	18	031	жат, 볶은것	05	055
인삼, 홍삼, 뿌리, 마른것	18	033	жат, 죽	05	057
인삼, 홍삼, 추출액	18	034	жат버섯, 마른것	07	031
인삼차, 과일	15	081	장갱이	11	351
인상어	11	344	장어, 갯장어	11	352
임연수어, 반건품	11	346	장어, 떡장어(뽕장어)	11	353
임연수어, 생것	11	345	장어, 뱀장어(장치), 간	11	356
임연수어, 염장품	11	347	장어, 뱀장어(장치), 구운것	11	355
잇꽃씨기름(홍화유)	14	022	장어, 뱀장어(장치), 생것	11	354
잉어, 내장	11	350	장어, 뱀장어(장치), 조미구이	11	357
잉어, 삶은것	11	349	장어, 봉장어, 냉동품	11	359

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
장어, 붕장어, 뼈튀김	11 360	전분, 감자	02 30
장어, 붕장어, 생것	11 358	전분, 감자부침가루	02 38
장어, 칠성장어, 마른것	11 362	전분, 고구마	02 31
장어, 칠성장어, 생것	11 361	전분, 밀	02 32
재첩(재치조개, 갯조개)	11 524	전분, 쌀	02 33
잼빵	01 096	전분, 옥수수	02 34
저칼로리콜라	15 023	전분, 졸참나무도토리	02 36
적겨자	06 333	전분, 종가시나무도토리	02 35
적색비트(홍무)	06 212	전분, 칩	02 37
적어, 구운것	11 364	전어, 생것	11 375
적어, 생것	11 363	전어, 젓	11 376
전갱이, 구운것	11 367	전어, 피클	11 377
전갱이, 냉동품	11 369	전호	06 334
전갱이, 삶은것	11 368	점강팽	11 378
전갱이, 생것, 성어	11 365	점줄우럭, 구운것	11 380
전갱이, 생것, 어린것(매가리)	11 366	점줄우럭, 생것	11 379
전갱이, 염건품	11 370	접시조개(비단조개)	11 534
전갱이, 조미반건품, 구운것	11 372	정어리, 구운것	11 383
전갱이, 조미반건품, 생것	11 371	정어리, 마른것	11 382
전갱이, 조미통조림	11 374	정어리, 삶은것	11 384
전갱이, 튀김냉동품	11 373	정어리, 생것	11 381
전복, 내장	11 530	정어리, 염건품	11 385
전복, 마른것	11 528	정어리, 염장품	11 386
전복, 생것, 까막전복	11 525	정어리, 유지통조림	11 389
전복, 생것, 말전복	11 526	정어리, 자건품	11 387
전복, 생것, 참전복	11 527	정어리, 조미통조림	11 390
전복, 젓	11 531	정어리, 토마토통조림	11 391
전복, 통조림, 삶은것	11 532	정어리, 통조림	11 388
전복, 통조림, 조미통조림	11 533	정향가루	16 056
전복, 튀긴것	11 529	제비쭉(산채)	06 335

식 품 명	식품번호		식 품 명	식품번호	
젤라틴, 디저트용가루	03	039	중국국수, 증숙면, 생것	01	047
젤리	03	040	증면, 건면, 생것	01	048
조, 메조, 도정곡	01	270	쥐노래미	11	399
조, 차조	01	271	쥐눈이콩(검정소립콩)	04	040
조각매물고동	11	535	쥐치, 생것	11	400
조기(참조기), 생것	11	392	쥐치, 포, 냉동품	11	402
조기(참조기), 염건품(굴비)	11	393	쥐치, 포, 마른것	11	401
조기(참조기), 젓	11	394	죽석밥, 냉동, 백미	17	049
조미가루	16	057	죽석밥, 냉동, 오곡	17	050
조미소	16	058	진, 알콜37%	15	044
조뱅이 (산채)	06	336	진, 알콜47%	15	045
조청, 배	03	033	진달래꽃	06	343
조청, 산수유	03	034	진두발	12	050
조청, 오가피	03	035	진저에일	15	021
좁흥당무, 뿌리	06	337	진주담치, 생것, 양식산	11	537
주꾸미	11	652	진주담치, 생것, 자연산	11	536
주물럭, 냉동	17	048	진주담치, 조리한것	11	538
죽순, 마른것	06	339	진주조개	11	539
죽순, 삶은것	06	340	질경이, 데친것	06	345
죽순, 생것	06	338	질경이, 생것	06	344
죽순, 통조림	06	341	졸면, 건면, 생것	01	049
준치	11	395	짬뽕, 단호박소	01	097
줄나물(울릉도산채), 마른것	06	342			
줄노래미	11	396	◀ ㅌ ▶		
줄삼치	11	397	참기름	14	023
줄전갱이	11	398	참깨, 검정깨(흑임자), 마른것	05	058
중국국수, 건면, 은것	01	046	참깨, 검정깨(흑임자), 볶은것	05	059
중국국수, 건면, 생것	01	045	참깨, 엿강정	05	062
중국국수, 생면, 삶은것	01	044	참깨, 죽	05	063
중국국수, 생면, 생것	01	043	참깨, 흰깨, 마른것	05	060

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
참깨, 흰깨, 볶은것	05 061	청어, 알, 염장	11 413
참나무수액	18 035	청어, 염장품	11 408
참나물(산채), 마른것, 야생	06 348	청어, 자건품	11 409
참나물(산채), 마른것, 재배	06 349	청어, 훈제품	11 410
참나물(산채), 생것, 야생	06 346	청주, 알콜 16%	15 046
참나물(산채), 생것, 재배	06 347	청코스	06 353
참마자	11 403	청태, 마른것	12 053
참반디, 마른것	06 350	체리콜라	15 024
참붕어	11 404	초어	11 414
참외, 생것	08 137	초코볼	01 098
참외, 생것, 흰색과육, 금싸라기	08 138	초코파이	01 099
참외, 생과, 황색과육	08 139	초콜렛, 감잎	03 049
참죽나물, 마른것	06 351	초콜렛, 다크	03 041
참치죽, 레토르트	17 051	초콜렛, 땅콩	03 042
참타리버섯, 삶은것	07 033	초콜렛, 밀크	03 043
참타리버섯, 생것	07 032	초콜렛, 밀크, 라이스시리얼	03 044
참쌀가루	01 249	초콜렛, 밀크, 이몬드	03 045
참쌀미숫가루	01 250	초콜렛, 새알	03 048
창출나물(삼주씩, 산채)	06 352	초콜렛, 스위트	03 046
청각, 마른것	12 052	초콜렛, 초코바	03 050
청각, 생것	12 051	초콜렛, 화이트	03 047
청경채	06 357	취나물(산채), 마른것	06 355
청국장	16 059	취나물(산채), 삶은것	06 356
청국장가루	16 060	취나물(산채), 생것	06 354
청둥오리알	10 019	치자꽃	18 036
청새치	11 405	치즈, 가공치즈	13 032
청어, 마른것	11 407	치즈, 자연치즈	13 033
청어, 생것	11 406	치즈, 자연치즈, 모짜렐라	13 034
청어, 알, 마른것	11 412	치즈, 자연치즈, 체다	13 035
청어, 알, 생것	11 411	치즈, 자연치즈, 카테지	13 036



식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
치즈, 자연치즈, 크림	13 037	칠테일, 데이커리	15 047
치즈, 자연치즈, 파마산	13 038	칠테일, 데킬라선라이즈, 알콜 10.9%	15 048
치커리, 뿌리	06 360	칠테일, 마티니, 알콜 32%	15 049
치커리, 잎, 적색	06 358	칠테일, 맨하탄, 알콜 36%	15 050
치커리, 잎, 푸른색	06 359	칠테일, 버번앤소다	15 051
치커리차, 마른것	15 082	칠테일, 블러드메리	15 052
치킨, 패스트푸드, 가슴	17 053	칠테일, 스크류드라이버, 알콜 6.6%	15 053
치킨, 패스트푸드, 너겟	17 054	칠테일, 위스키사우어, 알콜 16.8%	15 054
치킨, 패스트푸드, 넓적다리	17 055	칠테일, 진토닉, 알콜 7.1%	15 055
치킨, 패스트푸드, 버팔로윙	17 056	칠테일, 페퍼민트, 알콜 20.0%	15 057
치킨, 패스트푸드, 텐더	17 057	칠테일, 피나콜라다, 알콜 9.9%	15 056
치킨, 패스트푸드, 핫앤스파이시, 가슴	17 059	칼국수, 반건면, 생것	01 051
치킨, 패스트푸드, 핫앤스파이시, 날개	17 060	칼국수, 생면, 생것	01 050
치킨, 패스트푸드, 핫앤스파이시, 다리	17 061	캐슈넛, 조미한것	05 064
치킨, 패스트푸드, 핫윙	17 058	커스티드	01 102
치킨가스, 냉동	17 052	커피, 가루, 무카페인, 인스턴트	15 085
칠리가루	16 061	커피, 가루, 인스턴트	15 084
칠면조고기, 살코기, 구운것	09 234	커피, 여과액	15 087
칠면조고기, 살코기, 생것	09 233	커피, 원두	15 083
칠면조고기, 살코기, 익힌것	09 235	커피, 인스턴트커피용액	15 086
칠면초	06 361	커피, 캔	15 088
좁뿌리	02 42	커피크리머, 가루	14 024
		커피크리머, 액상, 식물성지방	14 026
		커피크리머, 액상, 유지방	14 025
카라멜	03 051	컴프리차, 가루	15 091
카레, 레토르트	17 063	케이크, 당근	01 103
카레, 통조림	17 062	케이크, 롤	01 104
카레소스가루	16 062	케이크, 배	01 107
카스텔라, 감카스텔라	01 101	케이크, 생크림, 블루베리	01 105
카스텔라, 카스텔라	01 100	케이크, 쇼트드	01 106

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
케이크, 스펀지	01 108	쿠키, 땅콩버터	01 115
케이크, 엔젤푸드	01 109	쿠키, 버터	01 117
케이크, 초콜렛	01 110	쿠키, 초코칩	01 116
케이크, 치즈	01 111	크래커, 땅콩샌드	01 119
케이크, 컵	01 112	크래커, 치즈샌드	01 120
케이크, 파운드	01 113	크래커, 크래커	01 118
케이크, 후르츠	01 114	크랜베리, 생것	08 141
케일	06 362	크랜베리, 주스카테일	08 142
케일, 꽃케일	06 363	크로아상, 달걀, 치즈	01 122
케일, 적꽃케일	06 364	크로아상, 버터	01 123
코리아타임, 마른것	18 048	크로아상, 크로아상	01 121
코코넛	08 140	크로켓	01 124
코코넛, 가루	05 067	크로켓, 냉동, 감자형	17 064
코코넛, 마른것	05 065	크로켓, 냉동, 채소형	17 065
코코넛, 밀크	05 068	크로켓, 냉동, 크림형	17 066
코코넛, 볶은것	05 066	크릴, 삶은것	11 654
코코넛, 수	05 069	크릴, 생것	11 653
코코넛유	14 027	크릴, 즙	11 655
코코아, 우유코코아, 가루	15 089	크릴, 페이스트	11 656
코코아, 코코아차, 가루(코코아20%)	15 090	크림, 20%유지방	13 041
콜라	15 022	크림, 38%유지방	13 040
콜라비, 삶은것	06 366	크림, 45%유지방	13 039
콜라비, 생것	06 365	크림, 경휘핑	13 042
콩기름	14 028	크림, 중휘핑	13 043
콩각지고동(털골뱅이)	11 540	크림, 하프앤하프	13 044
콩나물, 가루	06 370	크림, 휘핑크림	13 045
콩나물, 마른것	06 369	크림빵	01 125
콩나물, 삶은것	06 368	크림소다	15 016
콩나물, 생것	06 367	큰구슬우렁	11 541
콩잎	06 372	큰논우렁	11 542

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
큰느타리버섯, 가루	07 036	토마토, 토마토주스	06 381
큰느타리버섯, 데친것	07 035	토마토, 토마토통조림	06 382
큰느타리버섯, 생것	07 034	토마토, 토마토편이스트, 통조림	06 383
큰양송이버섯, 생것	07 037	토마토, 토마토편레, 통조림	06 384
클로렐라, 마른것	12 054	토마토, 흑토마토	06 386
키위	08 143	토마토소스	16 066
키조개	11 543	토마토케첩	16 067
		토스카노(일브로콜리)	06 387
		투스, 마른것	12 056
타르타르소스	16 063	투스, 생것	12 055
타입가루	16 064	투스, 자건품	12 057
탕수육, 냉동(소스포함)	17 067	통치	11 415
탱자	08 168	틸라피아	11 416
털머위, 잎	06 373		
털머위, 줄기	06 374		
털탑고둥	11 544	과, 대과	06 388
템페	16 065	과, 실과	06 390
토끼고기, 산토끼	09 236	과, 쪽과	06 389
토끼고기, 집토끼, 생것	09 237	과드득나물(삼엽채)	06 391
토끼고기, 집토끼, 조리한것	09 238	과래, 마른것	12 060
토닉워터	15 025	과래, 마른것, 가시과래	12 061
토란, 삶은것	02 44	과래, 마른것, 갈과래	12 062
토란, 생것	02 43	과래, 마른것, 창자과래	12 063
토란대, 마른것, 삶은것	06 378	과래, 마른것, 홑과래	12 064
토란대, 마른것, 생건	06 377	과래, 생것	12 058
토란대, 생것, 삶은것	06 376	과래, 생것, 납작과래	12 059
토란대, 생것, 생것	06 375	과슬리	06 392
토마토, 방울토마토	06 385	과슬리, 마른것	16 068
토마토, 삶은것	06 380	과인애플, 넥타	08 149
토마토, 생것	06 379	과인애플, 생것	08 144

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
파인애플, 주스, 과즙음료(과즙50%)	08 147	페이스트리, 치즈	01 128
파인애플, 주스, 농축과즙	08 146	팬케이크	01 129
파인애플, 주스, 천연과즙	08 145	팽이버섯, 야생	07 040
파인애플, 주스, 캔주스	08 148	팽이버섯, 재배, 데친것	07 039
파인애플, 통조림	08 150	팽이버섯, 재배, 생것	07 038
파인애플소다	15 017	팽창제, 베이킹파우더, 인산	18 038
파과야	08 151	팽창제, 베이킹파우더, NaAlSO <sub>4</sub>	18 037
파프리카(착색단고추), 국산, 녹색과	06 393	펄조개(빨조개)	11 545
파프리카(착색단고추), 국산, 적색과	06 394	평삼치	11 417
파프리카(착색단고추), 국산, 주황색과	06 395	포도, 건포도	08 160
파프리카(착색단고추), 국산, 황색과	06 396	포도, 건포도통조림	08 165
파프리카(착색단고추), 외산, 적색과	06 397	포도, 넥타	08 166
파프리카(착색단고추), 외산, 주황색과	06 398	포도, 생것, 거봉	08 155
파프리카(착색단고추), 외산, 황색과	06 399	포도, 생것, 텔라웨어	08 156
파프리카,가루	16 069	포도, 생것, 세레단	08 157
팍종실유	14 029	포도, 생것, 캄벌얼리	08 158
팍, 검정팍, 마른것	04 041	포도, 젤	08 167
팍, 검정팍, 삶은것	04 042	포도, 주스, 과즙음료	08 163
팍, 계피팍(회색팍)	04 043	포도, 주스, 농축과즙	08 162
팍, 붉은팍, 마른것(국내산)	04 044	포도, 주스, 천연과즙	08 161
팍, 붉은팍, 마른것(중국산)	04 045	포도, 주스, 캔주스	08 164
팍, 붉은팍, 삶은것	04 046	포도, 청포도	08 159
팍, 소, 페이스트	04 047	포도당	03 052
팍빵	01 126	포도소다	15 018
팍죽, 레토르트	17 068	포도주, 단포도주, 알콜 14%	15 058
팍죽, 인스턴트	17 069	포도주, 백포도주, 알콜 12%	15 059
패션후르츠, 생것, 자색과육	08 152	포도주, 적포도주, 알콜 12%	15 060
패션후르츠, 생것, 황색과육	08 153	표고버섯, 가루	07 048
패션후르츠, 천연과즙	08 154	표고버섯, 가루, 동고, 갓	07 049
페이스트리, 과일	01 127	표고버섯, 가루, 동고, 대	07 050

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
표고버섯, 가루, 향신, 잣	07 051	피자, 치킨수프림	17 075
표고버섯, 가루, 향신, 대	07 052	피조개, 생것, 양식산	11 548
표고버섯, 리기다소나무, 마른것	07 041	피조개, 생것, 자연산	11 547
표고버섯, 물겉나무, 마른것	07 042	피조개, 조미통조림	11 549
표고버섯, 신갈나무, 마른것	07 043	피칸, 마른것	05 072
표고버섯, 참나무, 마른것(삶은것)	07 047	피칸, 조미한것	05 073
표고버섯, 참나무, 마른것(생것)	07 046	피칸파이	01 133
표고버섯, 참나무, 생것(삶은것)	07 045	피클, 통조림	06 211
표고버섯, 참나무, 생것(생것)	07 044	필라프, 냉동, 새우	17 076
푸딩, 바닐라, 가루, 우유로만든것	01 130	필라프, 냉동, 햄	17 077
푸딩, 커스터드	01 131		
푸령통구멍	11 418	◀ ≡ ▶	
풀망둑	11 419	학꽂치, 생것	11 421
풍선군소	11 657	학꽂치, 조미한것	11 422
프로폴리스, 남부지역산	18 040	한과류, 다식, 검정깨	01 245
프로폴리스, 제주지역산	18 041	한과류, 다식, 송화	01 246
프로폴리스, 중부지역산	18 039	한과류, 산자	01 247
피, 도정곡	01 272	한과류, 유과	01 248
피라미	11 420	한치(한치오징어)	11 658
피망, 녹색과	06 400	핫도그	01 134
피망, 적색과	06 401	핫도그, 냉동	17 078
피뿔고등	11 546	핫소스	16 070
피스타치오넛, 마른것	05 070	해바라기씨, 마른것	05 074
피스타치오넛, 조미한것	05 071	해바라기씨, 볶은것	05 075
피자	01 132	해바라기씨, 조미한것	05 076
피자, 냉동	17 070	해바라기유	14 030
피자, 냉동, 고기, 채소	17 072	해삼, 내장것	11 661
피자, 냉동, 치즈	17 071	해삼, 마른것	11 660
피자, 냉동, 페페로니	17 073	해삼, 생것	11 659
피자, 슈퍼수프림	17 074	해파리, 생것	11 662

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
해파리, 염장품	11 663	호박나물(산채)	06 417
해파리, 젓	11 664	호박씨, 마른것	05 079
햄버거, 냉동	17 079	호박씨, 조미한것	05 080
햄버거, 보통햄버거	01 135	호박죽, 레토르트	17 080
햄버거, 치즈버거	01 136	호박죽, 인스턴트	17 081
향어(이스라엘어)	11 423	호빵, 고기소	01 137
현미녹차, 차(건조품)	15 092	호빵, 채소소	01 139
현미녹차, 침출액	15 093	호빵, 팔소	01 138
현미녹차, 티백	15 094	혼합식품성유	14 031
호두, 마른것	05 077	홍삼차, 가루	15 095
호두, 볶은것	05 078	홍어	11 424
호밀, 도정곡	01 274	홍연어, 구운것	11 426
호밀, 알곡	01 273	홍연어, 생것	11 425
호밀, 호밀가루	01 275	홍연어, 훈제품	11 427
호밀, 호밀빵	01 276	홍차, 냉홍차, 레몬맛	15 099
호박, 국수호박, 삶은것	06 403	홍차, 침출액	15 097
호박, 국수호박, 생것	06 402	홍차, 캔	15 098
호박, 늙은호박, 삶은것	06 406	홍차, 티백	15 096
호박, 늙은호박, 생것	06 404	홍치	11 428
호박, 늙은호박, 호박고지(오가리)	06 405	홍치나물, 마른것(산채)	06 418
호박, 단호박, 삶은것	06 413	홍합, 생것	11 550
호박, 단호박, 생것	06 412	홍합, 자건품	11 551
호박, 서양호박, 삶은것	06 411	홍합, 통조림	11 552
호박, 서양호박, 생것	06 410	홍화잎	06 419
호박, 애호박, 삶은것	06 408	홀잎나물, 삶은것	06 421
호박, 애호박, 생것	06 407	홀잎나물, 생것	06 420
호박, 애호박, 애호박고지	06 409	황늘래기	11 429
호박, 호박잎, 삶은것	06 415	황매통이	11 430
호박, 호박잎, 생것	06 414	황새치, 구운것	11 432
호박, 호박잎, 찌것	06 416	황새치, 생것	11 431

식 품 명	식품번호	식 품 명	식품번호
황새치, 젓	11 433		
황어	11 434		
효모, 마른것	18 043		
효모, 생것	18 042		
후르츠샐러드, 통조림	08 169		
후르츠카테일, 통조림	08 170		
후르츠편치, 통조림	08 171		
후추가루, 검은색	16 071		
후추가루, 흰색	16 072		
휴잎	06 422		
히메치	11 435		



농촌진흥청 농업과학기술원  
**농촌자원개발연구소**  
 Rural Resources Development Institute



농촌진흥청 농업과학기술원

# 농촌자원개발연구소

Rural Resources Development Institute



### 식품성분표 발간에 참여·협조한 분들

연구진	농촌자원개발연구소 농산물가공이용과	전혜경 김세나 조영민 이영주 박홍현 백오상
감수진	한국식품영양재단 한림원 대한영양사협회 연세대학교 서울대학교 안산대학교 단국대학교 충북대학교 세종대학교 한국식품연구원 한국보건산업진흥원 농촌경제연구원 식품의약품안전청 국립수산물품질관리원 농촌진흥청 작물과학원 농촌진흥청 원예연구소 농촌진흥청 축산연구소	김숙희 이서래 곽동자 이양숙 이연은 정진경 문현수 이유호 허우덕 김초일 이계임 박혜경 박희진 장승록 손중일 안채남



농촌진흥청 국립농업과학원  
농촌자원개발연구소  
Rural Resources Development Institute

### 식품성분표(제7개정판) 제 I 편

인쇄	2006년 12월 일
발행	2006년 12월 일
발행인	이한기
편집인	박홍주
편집·기획	김세나
발행처	농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소
인쇄처	삼미기획
ISBN(set) : 978-89-480-0140-2	

#### 【비 매 품】

본 책자는 농촌진흥청 농촌자원개발연구소에서 수행한 연구결과이므로 인용 시에는 반드시 출처를 밝혀 주시기 바라며, 무단복제 및 전제를 금합니다.