

10th revision
Korean food composition table

10th revision
Korean food composition table

발간사

건강한 식생활은 개인의 삶의 질, 개인과 국가의 경제적 부담 완화 등과 밀접한 관계를 갖고 있는 것으로 알려져 있습니다. 이에 선진국은 자국민의 건강한 식생활 실천을 위한 기초자료로서 국민의 식품섭취 행태에 기반한 식품성분 데이터 확충을 위해 노력하고 있습니다.

우리나라에서는 6.25 전쟁 이후 심각한 영양 불균형을 개선하고자 국제기구와 협력하여 응용영양사업을 추진하게 되었고, 이를 위한 영양교육과 평가의 기초자료로서 농촌진흥청에서 1970년 식품성분표를 발간하게 되었습니다. 식품성분표는 해를 거듭하면서 수록 식품 및 성분의 확대, 국제기준 적용 등을 통해 꾸준히 성장해왔고, 공공데이터 개방, 개방 주기의 단축 등을 통해 디지털 정보화 시대의 국가 식량계획, 보건·의료·복지정책, 농식품 산업의 융합발전을 지원하기 위하여 노력하여 왔습니다.

「국가표준식품성분표」 제10개정판은 3,270점, 130성분을 아우르는 ‘국가표준식품성분 DB’를 근간으로 실생활에서 자주 접하게 되는 식품과 성분을 중심으로 오프라인에서의 식품성분 데이터의 활용을 고려하여 1,228점의 식품, 42성분을 담아 발간하게 되었습니다.

「국가표준식품성분표」 제10개정판이 발간되기까지 심혈을 기울여 주신 국립농업과학원 식생활영양과 영양기능성정보연구실, 국가식품분석시스템(NFAS) 연구팀, 원료 농식품 데이터의 확충을 위해 적극 지원해주신 ‘국립식량과학원’, ‘국립원예특작과학원’, ‘국립축산과학원’ 그리고 수산식품 데이터를 제공해 주신 ‘해양수산부 국립수산과학원’ 관계자 여러분께 감사드립니다. 또한 「국가표준식품성분표」의 발전에 협조해주신 농림축산식품부, 질병관리청, 교육부 등 유관부처, 국가표준식품성분표 자문단 및 전문위원 여러분께도 깊이 감사드립니다.

앞으로도 「국가표준식품성분표」가 공공 및 민간분야에서 더 많이 활용되어 국가 발전과 국민의 건강한 식생활에 기여하기를 기대합니다. 감사합니다.

2021년 12월
농촌진흥청 국립농업과학원장 김상남

목차 Contents

국가표준식품성분표 해설 Documentation and user guide

I. 국가표준식품성분표 개요	8
II. 수록 식품	8
1. 수록식품 범위 및 식품군	8
1.1. 수록식품 기준	
1.2. 식품군 분류 및 식품 배열	
2. 식품코드 및 식품기술	10
3. 데이터 현황	11
3.1. 인용자료	
3.2. 수록데이터 현황	
III. 영양성분	13
1. 영양성분 명칭과 단위 표기 원칙	13
2. 영양성분 분석방법	20
3. 에너지 환산계수 및 영양성분 환산기준	22
2.1. 에너지 환산계수	
2.2. 영양성분 환산기준	
IV. 기타	28
1. 폐기율	28
2. 대푯값 산출	28
3. 데이터 표시 기호	28
4. 책자 이용하기	28

식품의 영양성분 함량 Food composition table

1. 곡류 및 그 제품 Cereals and Cereal products	31
2. 감자류 및 전분류 Starchy roots and Starch products	73
3. 당류 Sugars	81
4. 두류 Pulses	89
5. 견과류 및 종실류 Nuts and Seeds	101
6. 채소류 Vegetables	113
7. 버섯류 Mushrooms	161
8. 과일류 Fruits	169
9. 육류 및 그 제품 Meats and Meat products	189
10. 난류 Eggs	221
11. 어패류 및 그 제품 Fishes and Fish products	225
12. 해조류 Seaweeds	265
13. 우유 및 그 제품 Milks and Milk products	271
14. 유지류 Oils and Fats	279
15. 차류 Teas	285
16. 음료류 Beverages	293
17. 주류 Alcohols	301
18. 조미료류 Seasonings	307
19. 조리가공식품류 Prepared foods	321
20. 기타 Miscellaneous	327

부록 Appendix

식품코드 연계표 Food code	333
찾아보기 Index	397



제10개정판

국가표준식품성분표

10th revision Korean food composition table





국가표준식품성분표 해설

Documentation
and
user guide



국가표준식품성분표 해설

(Documentation and user guide)

I 국가표준식품성분표 개요

식품성분표란 농산물 등 상용 식품에 대한 에너지 및 각종 영양성분을 분석하거나 수집하여 데이터베이스(database, DB)화한 것을 의미하며, ‘식품영양가표’ 또는 ‘식품분석표’로도 불린다. 한국의 식품성분표는 농촌진흥청에서 1970년 초판이 발간된 이후 1981년부터 5년 주기로 데이터를 보완하여 출판물의 형태로 제공되었고, 2006년 이후 사용자 편리성을 위해 엑셀 형식으로 제공하기 시작하였다.

농촌진흥청이 2002년 국제식품성분데이터기구(Food and Agriculture Organization of the United Nations, International Network of Food Data Systems, FAO/INFOODS)의 한국 대표기관으로 지정됨에 따라 ‘국가표준식품성분표’는 세계 식품성분표 작성에 활용되고 있다. 이후 2013년부터 데이터의 양·질적 향상을 위해 민·관 분석협력체(국가식품분석시스템, National Food Analysis System)를 구성하여 분석데이터를 생산하고 있다. 5년 주기로 책자를 지속 발간하는 동시에 2019년부터는 데이터의 신속한 공개를 위해 ‘국가표준식품성분 DB’라는 명칭으로 엑셀 형식의 DB를 누리집 「농식품올바로」를 통해 매년 갱신하여 공개하고 있다.

II 수록 식품

1. 수록식품 범위

1.1. 수록식품 기준

‘국가표준식품성분표’ 제10개정판은 한국인 상용식품 수록을 기본 원칙으로 하였다. 질병관리청 국민건강영양조사의 다소비 및 다빈도 식품을 반영하고 섭취 누적 99%가 되는 1,500순위 이내 등장 식품 중 데이터가 확보된 식품을 책자에 우선 수록하였다.

또한, 농·축·수산식품 원재료(raw primary commodity)와 원재료 가공품(raw primary commodity derivative)을 우선 수록하였다. ‘국가표준식품성분표’ 책자는 사용자 편의성을 위해 대표식품 혹은 대표품종 위주로 수록하였고, ‘국가표준식품성분 DB’에는 품종별·부위별 정보 등 보다 세분화된 식품정보를 수록하였다.

1.2. 식품군 분류 및 식품 배열

식품군은 ‘국가표준식품성분표’ 제9개정판과 동일한 20개로 분류하였고 식품군의 국문과 영문명칭 일부를 수정하였다[표 1]. 동일 식품군에서 개별 식품은 가나다 순으로 배열하고 원재료 가공식품의 경우 해당 원재료의 하위에 배열하였으며 그 어디에도 속하지 않는 식품은 ‘기타’군에 배열하였다.

[표 1] 국가표준식품성분 DB 식품군 분류

식품군	식품군
1. 곡류 및 그 제품_Cereals and Cereal products	11. 어패류 및 그 제품_Fishes and Fish products
2. 감자류 및 전분류_Starchy roots and Starch products	12. 해조류_Seaweeds
3. 당류_Sugars	13. 우유 및 그 제품_Milks and Milk products
4. 두류_Pulses	14. 유지류_Oils and Fats
5. 견과류 및 종실류_Nuts and Seeds	15. 차류_Teas
6. 채소류_Vegetables	16. 음료류_Beverages
7. 버섯류_Mushrooms	17. 주류_Alcohols
8. 과일류_Fruits	18. 조미료류_Seasonings
9. 육류 및 그 제품_Meats and Meat products	19. 조리가공식품류_Prepared foods
10. 난류_Eggs	20. 기타_Miscellaneous

2. 식품코드 및 식품기술

식품코드는 식품이 가지고 있는 정보를 기술(description)할 수 있는 농촌진흥청의 식품통합분류코드 체계에 따라 부여하였다. 식품군(알파벳 1자리), 식품명(숫자 3자리), 품종 및 종류(숫자 3자리), 부위 및 특징(숫자 및 알파벳 대문자와 조합 3자리), 상태(숫자 및 알파벳 대문자 1자리) 조리방법(알파벳 대문자 1자리) 체계에 따라 개별 식품은 총 12자리의 식품코드로 나타내었다.

[표 2] 국가표준식품성분 DB 식품코드 예시(귀리)

A	0	0	1	0	0	1	A	0	1	0	a
식품군	식품명		품종 및 종류			부위 및 특징		상태	조리법		
공동코드	고유코드		고유코드			공동코드		공동코드	공동코드		

식품기술(food description)은 식품코드 정보를 반영하여 국문과 영문을 병행 기재하였다. 국문 식품명은 표준어 사용을 원칙으로 하고 필요 시 괄호 안에 이명을 기재하였다. 가공식품의 경우 식품기준규격 명칭을 감안하여 명명하였다. 영문식품명은 일반명과 국문명의 로마자 표기(문체부 고시 2014-0042호)를 병행 기술하여 사용자의 이해를 도왔다. 특히, 영문 식품기술에는 DB의 국제적 조화를 위해 FAO/INFOODS에서 권고하는 LanguaL™ 식품시소러스(www.langual.org)를 참고하였다. 식품코드, 국문명, 영문명, 학명 연계표는 본 책자의 부록에 수록하였다.

3. 데이터 현황

3.1. 인용자료

주요 인용자료는 농촌영양개선사업보고서·농촌생활과학시험연구보고서·농촌자원개발연구보고서·국립농업과학원 시험연구사업보고서(농촌진흥청), 한국수산물성분표(국립수산과학원), 외식음식 영양성분 자료집(식품의약품안전처), 일본식품표준성분표(문무과학성), 미국 식품성분데이터베이스(미농무부)이다. 인용자료는 자료 출처란에 『인용문헌(발행연도)』 형태로 [표 3] 과 같이 표기하였다.

[표 3] 식품성분표 자료인용 범례

인용표시	자료출처
국('77~'88)	국립보건원. 국립보건원보. 1980
국영('98)	한국식품위생연구원. 국민건강영양조사 실시 및 결과 처리를 위한 기초 DB 보완사업. 1998
농진청('83~'20)	농촌진흥청 농촌영양개선연수원. 농촌영양개선연구조사사업보고서. 1983~1993
	농촌진흥청 농촌생활연구소. 농촌생활과학시험연구보고서. 1994~2001
	농촌진흥청. 대형공동연구사업연차보고서. 2000
	농촌진흥청 농촌자원개발연구소. 농촌자원개발시험연구보고서. 2002~2006
	농촌진흥청 국립농업과학원. 시험연구사업보고서. 2008~2011
	농촌진흥청 국립농업과학원. 공동연구사업보고서. 2013~2020
보전('74)	서울보건전문대학. 영양가 계산표. 1974
수('82~'09, '16, '18)	국립수산진흥원(현 국립수산과학원). 한국수산물성분표. 1982~2018
식약('96, '11)	보건복지부 식품의약품안전본부(현 식품의약품안전처). 한국식품성분표. 1996
	식품의약품안전처. 외식음식 영양성분 자료집. 2011
영양('95)	한국영양식량학회. 한국영양식량학회지. 1995
축과원('11)	농촌진흥청 국립축산과학원. 시험연구사업보고서. 2011
Japan('20)	Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Standard Tables of Food Composition in Japan. 2020
USDA('18)	United States Department of Agriculture. National Nutrient Database for Standard Reference, Legacy. 2018

3.2. 수록데이터 현황

‘국가표준식품성분표’ 제10개정판에는 1,228점의 식품이 수록되어 있으며 상세 현황은 [표 4]에 나타내었다. 채소류, 곡류 및 그 제품, 육류 및 그 제품, 어패류 및 그 제품이 전체 수록 식품의 약 60%를 차지한다. 또한 1,228점 중 기관별 인용 데이터 현황은 농촌진흥청 73%, 국립수산물학원 10%, 미국 농무부 7%, 일본 문무과학성 6%, 식약처 3% 순이다.

[표 4] 식품군별, 출처별 수록 식품 수

식품군	국내				국외		전체
	농진청 ¹⁾	수	식약	기타	일본	미국	
1. 곡류 및 그 제품_Cereals and Cereal products	161	0	16	0	12	3	192
2. 감자류 및 전분류_Starchy roots and Starch products	22	0	0	0	3	1	26
3. 당류_Sugars	14	0	1	0	1	6	22
4. 두류_Pulses	42	0	2	0	2	0	46
5. 견과류 및 종실류_Nuts and Seeds	28	0	1	0	5	9	43
6. 채소류_Vegetables	214	0	1	1	5	1	222
7. 버섯류_Mushrooms	28	0	0	0	0	0	28
8. 과일류_Fruits	79	0	0	1	5	4	89
9. 육류 및 그 제품_Meats and Meat products	112	0	5	1	3	27	148
10. 난류_Eggs	9	0	0	0	0	1	10
11. 어패류 및 그 제품_Fishes and Fish products	29	111	12	0	24	14	190
12. 해조류_Seaweeds	5	12	1	0	1	0	19
13. 우유 및 그 제품_Milks and Milk products	23	0	0	0	2	4	29
14. 유지류_Oils and Fats	15	0	0	0	2	1	18
15. 차류_Teas	23	0	0	0	1	1	25
16. 음료류_Beverages	16	0	0	0	0	6	22
17. 주류_Alcohols	8	0	0	0	3	2	13
18. 조미료류_Seasonings	49	0	0	0	3	4	56
19. 조리가공식품류_Prepared foods	14	0	0	1	1	4	20
20. 기타_Miscellaneous	6	0	1	0	1	2	10
계	897	123	40	4	74	90	1,228

1) 수록 데이터 출처기관은 약어로 표기하였으며 기관 전체 명칭은 [표 3]참조



영양성분



1. 영양성분 명칭과 단위 표기 원칙

‘국가표준식품성분표’ 제10개정판에는 사용자 편의성을 고려하여 식품·영양정책 관련 성분, 산업체 주요 관심 성분을 최대 42종 수록하고[표 5] ‘국가표준식품성분 DB’에는 개별성분 분석항목과 환산항목을 합하여 최대 130종까지 수록하였다. DB의 품질과 활용 편의성을 높이기 위해 원칙에 따라 데이터를 관리하는 것이 중요해졌으나 국내 식품영양정보는 연구자 및 관련 기관에 따라 다른 용어, 표시형식을 따르고 있다. 따라서 농촌진흥청에서는 국제 지침과 국내 현황을 조사하여 영양성분의 국문명, 영문명, 식별명칭, 단위, 자릿수에 대해 표준화 작업을 진행하였다.

첫째, 국문 성분명은 보건복지부의 한국인영양섭취기준에 사용된 영양성분명을 1순위로 적용하였고 적용 가능한 성분 명칭이 한국인영양섭취기준 자료에 없으면 성분 영문명을 국립국어원의 외래어 표기법(문체부 고시 2017-14호)에 의거 발음에 따라 기술하였다.

둘째, 영문 성분명은 FAO/INFOODS에서 식품성분 DB의 국제적 조화를 위해 개발한 영양성분 식별 명칭 지침(Tagname DB)에 사용된 성분명을 1순위로 적용하고 위 DB에 적용 가능한 영문 성분명이 없으면 미국, 일본 등의 국가에서 공개하는 DB에 사용된 명칭을 적용하였다. 지방산의 경우 systemic name과 common name을 혼용하여 사용하였고 혼동을 방지하고자 탄소 수, 이중결합 수, 이중결합의 위치를 동시 표기하였다.

영양성분 함량은 가식부 100g 기준으로 표기하며 성분별 표시단위와 자릿수는 FAO/INFOODS 지침에 따라 표시하였다. 단, 출처가 농진청(’13)~농진청(’20)로 표시된 데이터는 FAO/INFOODS지침을 적용하였고 그 이전 생산된 데이터 및 국외 인용 데이터는 자릿 수 변경 없이 기존 성분표와 동일하다. 따라서 ‘국가표준식품성분표’ 제10개정판에 수록된 데이터는 자료 출처와 생산연도에 따라 동일 영양성분이라도 소수점 이하 자릿수가 다를 수 있다.

[표 5] 국가표준식품성분 DB 영양성분 표기 및 단위

영양성분 코드	성분_국문명	성분_영문명	성분_약어	단위	소수점 이하 자릿수
A10100	에너지	Energy	ENERC	kcal	0
A10200	수분	Water	WATER	g	1
A10300	단백질	Protein	PROT	g	2
A10400	지방	Fat	FATCE	g	2
A10500	회분	Ash	ASH	g	2
A10600	탄수화물	Carbohydrate	CHOCDF	g	2
A10700	당류	Total sugars	SUGAR	g	2
A10701	자당	Sucrose	SUCS	g	2
A10702	포도당	Glucose	GLUS	g	2
A10703	과당	Fructose	FRUS	g	2
A10704	유당	Lactose	LACS	g	2
A10705	맥아당	Maltose	MALS	g	2
A10706	갈락토오스	Galactose	GALS	g	2
A10800	총 식이섬유	Total dietary fiber	FIBTG	g	1
A10801	수용성 식이섬유	Water soluble dietary fiber	FIBSOL	g	1
A10802	불용성 식이섬유	Water insoluble dietary fiber	FIBINS	g	1
B10100	칼슘	Calcium	CA	mg	0
B10200	철	Iron	FE	mg	2
B10300	마그네슘	Magnesium	MG	mg	0
B10400	인	Phosphorus	P	mg	0
B10500	칼륨	Potassium	K	mg	0
B10600	나트륨	Sodium	NA	mg	0

영양성분 코드	성분_국문명	성분_영문명	성분_약어	단위	소수점 이하 자릿수
B10700	아연	Zinc	ZN	mg	2
B10800	구리	Copper	CU	mg	3
B10900	망간	Manganese	MN	mg	3
B11000	셀레늄	Selenium	SE	µg	2
B11100	몰리브덴	Molybdenum	MO	µg	2
B11200	요오드	Iodine	ID	µg	2
C10100	비타민 A	Vitamin A	VITA_RAE	µg	0
C10102	레티놀	Retinol	RETOL	µg	0
C10103	베타카로틴	β-Carotene	CARTB	µg	0
C20100	티아민	Thiamin	THIA	mg	3
C20200	리보플라빈	Riboflavin		mg	3
C20300	니아신	Niacin	NIA	mg	3
C20301	니아신당량(NE)	Total niacin equivalents	NIAEQ	mg	3
C20302	니코틴산	Nicotinic acid		mg	3
C20303	니코틴아미드	Nicotinamide		mg	3
C20500	판토텐산	Pantothenic acid	PANTAC	mg	3
C20600	비타민 B ₆	Vitamin B ₆	VITB6C	mg	3
C20601	피리독신	Pyridoxine	PYRXN	mg	3
C20700	비오틴	Biotin	BIOT	µg	2
C20900	엽산_엽산당량	Folate	FOLDFE	µg	0
C20901	엽산_식품 엽산	Food folate	FOLFD	µg	0
C20902	엽산_합성 엽산	Folic acid	FOLAC	µg	0

영양성분 코드	성분_국문명	성분_영문명	성분_약어	단위	소수점 이하 자릿수
C21200	비타민 B ₁₂	Vitamin B ₁₂	VITB12	μg	2
C21300	비타민 C	Vitamin C	VITC	mg	2
C10200	비타민 D	Vitamin D	VITD	μg	2
C10201	비타민 D ₂	Ergocalciferol	ERGCAL	μg	2
C10202	비타민 D ₃	Cholecalciferol	CHOCAL	μg	2
C10300	비타민 E	Vitamin E	VITE	mg	2
C10301	알파 토코페롤	α-Tocopherol	TOCPHA	mg	2
C10302	베타 토코페롤	β-Tocopherol	TOCPHB	mg	2
C10303	감마 토코페롤	γ-Tocopherol	TOCPHG	mg	2
C10304	델타 토코페롤	δ-Tocopherol	TOCPHD	mg	2
C10305	알파 토코트리에놀	α-Tocotrienol	TOCTRA	mg	2
C10306	베타 토코트리에놀	β-Tocotrienol	TOCTRB	mg	2
C10307	감마 토코트리에놀	γ-Tocotrienol	TOCTRG	mg	2
C10308	델타 토코트리에놀	δ-Tocotrienol	TOCTRD	mg	2
C10400	비타민 K	Vitamin K	VITK	μg	2
C10401	비타민 K ₁	Phylloquinone	VITK1	μg	2
C10402	비타민 K ₂	Menaquinone	VITK2	μg	2
D10100	총 아미노산	Total amino acids		mg	0
D10200	총 필수아미노산	Total essential amino acids	AAE10A	mg	0
D10201	이소류신	Isoleucine	ILE	mg	0
D10202	류신	Leucine	LEU	mg	0
D10203	라이신	Lysine	LYS	mg	0
D10204	메티오닌	Methionine	MET	mg	0

영양성분 코드	성분_국문명	성분_영문명	성분_약어	단위	소수점 이하 자리수
D10205	페닐알라닌	Phenylalanine	PHE	mg	0
D10206	트레오닌	Threonine	THR	mg	0
D10207	트립토판	Tryptophan	TRP	mg	0
D10208	발린	Valine	VAL	mg	0
D10209	히스티딘	Histidine	HIS	mg	0
D10210	아르기닌	Arginine	ARG	mg	0
D10301	티로신	Tyrosine	TYR	mg	0
D10302	시스테인	Cysteine	CYSTE	mg	0
D10303	알라닌	Alanine	ALA	mg	0
D10304	아스파르트산	Aspartic acid	ASP	mg	0
D10305	글루탐산	Glutamic acid	GLU	mg	0
D10306	글라이신	Glycine	GLY	mg	0
D10307	프롤린	Proline	PRO	mg	0
D10308	세린	Serine	SER	mg	0
D10309	타우린	Taurine	TAU	mg	0
E10100	콜레스테롤	Cholesterol	CHOLE	mg	2
E10200	총 지방산	Total fatty acids	FACID	g	2
E10300	총 필수지방산	Total essential fatty acids	FAESS	g	2
E10400	총 포화지방산	Total saturated fatty acids	FASAT	g	2
E10401	부티르산(4:0)	Butyric acid	F4D0	mg	2
E10402	카프로산(6:0)	Caproic acid	F6D0	mg	2
E10403	카프릴산(8:0)	Caprylic acid	F8D0	mg	2
E10404	카프르산(10:0)	Capric acid	F10D0	mg	2

영양성분 코드	성분_국문명	성분_영문명	성분_약어	단위	소수점 이하 자릿수
E10405	라우르산(12:0)	Lauric acid	F12D0	mg	2
E10406	트라이데칸산(13:0)	Tridecanoic acid	F13D0	mg	2
E10407	미리스트산(14:0)	Myristic acid	F14D0	mg	2
E10408	펜타데칸산(15:0)	Pentadecanoic acid	F15D0	mg	2
E10409	팔미트산(16:0)	Palmitic acid	F16D0	mg	2
E10410	헵타데칸산(17:0)	Heptadecanoic acid	F17D0	mg	2
E10411	스테아르산(18:0)	Stearic acid	F18D0	mg	2
E10412	아라키드산(20:0)	Arachidic acid	F20D0	mg	2
E10413	헨에이코산산(21:0)	Henicosanoic acid	F21D0	mg	2
E10414	베헨산(22:0)	Begenic acid	F22D0	mg	2
E10415	트리코산산(23:0)	Tricosanoic acid	F23D0	mg	2
E10416	리그노세르산(24:0)	Lignoceric acid	F24D0	mg	2
E10615	총 불포화지방산	Total unsaturated fatty acids		mg	2
E10500	총 단일불포화지방산	Total monounsaturated fatty acids	FAMS	g	2
E10502	미리스톨레산(14:1)	Myristoleic acid	F14D1	mg	2
E10503	팔미톨레산(16:1)	Palmitoleic acid	F16D1	mg	2
E10504	헵타데센산(17:1)	Heptadecenoic acid	F17D1	mg	2
E10505	올레산(18:1(n-9))	Oleic acid	F18D1N9	mg	2
E10506	박센산(18:1(n-7))	Vaccenic acid	F18D1N7	mg	2
E10507	가돌레산(20:1)	Gadoleic acid	F20D1	mg	2
E10508	에루크산(22:1)	Erucic acid	F22D1	mg	2
E10509	네르본산(24:1)	Nervonic acid	F24D1	mg	2
E10600	총 다가불포화지방산	Total polyunsaturated fatty acids	FAPU	g	2

영양성분 코드	성분_국문명	성분_영문명	성분_약어	단위	소수점 이하 자릿수
E10601	리놀레산(18:2(n-6))	Linoleic acid	F18D2N6	mg	2
E10602	알파 리놀렌산(18:3 (n-3))	α-Linolenic acid	F18D3N3	mg	2
E10603	감마 리놀렌산(18:3 (n-6))	γ-Linolenic acid	F18D3N6	mg	2
E10605	에이코사디에노산 (20:2(n-6))	Eicosadienoic acid	F20D2N6	mg	2
E10606	디호모리놀렌산 (20:3(n-3))	Dihomolinolenic acid	F20D3N3	mg	2
E10607	에이코사트리에노산 (20:3(n-6))	Eicosatrienoic acid	F20D3N6	mg	2
E10609	아라키돈산(20:4(n-6))	Arachidonic acid	F20D4N6	mg	2
E10610	에이코사펜타에노산 (20:5(n-3))	Eicosapentaenoic acid (EPA)	F20D5N3	mg	2
E10611	도코사디에노산(22:2)	Docosadienoic acid	F22D2	mg	2
E10612	도코사펜타에노산 (22:5(n-3))	Docosapentaenoic acid (DPA)	F22D5N3	mg	2
E10614	도코사헥사에노산 (22:6(n-3))	Docosahexaenoic acid (DHA)	F22D6N3	mg	2
E10700	오메가3 지방산	Total n-3 polyunsaturated fatty acids	FAPUN3	g	2
E10800	오메가6 지방산	Total n-6 polyunsaturated fatty acids	FAPUN6	g	2
E10900	총 트랜스지방산	Total <i>trans</i> -fatty acids	FATRAN	g	2
E10901	트랜스 올레산(18:1(n-9)t)	<i>trans</i> -Oleic acids	F18D1TN9	mg	2
E10902	트랜스 리놀레산(18:2t)	<i>trans</i> -Linoleic acids	F18D2TN6	mg	2
E10903	트랜스 리놀렌산(18:3t)	<i>trans</i> -Linolenic acids	F18D3TN3	mg	2
Z10100	식염상당량	Salt equivalent	NACL_EQ	g	1
Z10300	폐기물	Refuse	REFUSE	%	0

* 음영표시 : 책자 수록 항목

* FAO의 Tagname DB에 해당 성분의 '영문_약어' 정보가 없을 경우 빈칸 처리하였음

2. 영양성분 분석방법

영양성분 분석은 식품공전(식품의약품안전처), AOAC Official Methods(미국공인분석화학회) 등 국내·외 공인된 기관에서 인증한 방법과 국내·외 논문의 분석법 검증 과정을 거친 방법을 적용하였다 [표 6]. 아래 제시된 표는 2013년 이후 ‘국가표준식품성분 DB’ 구축을 위해 적용된 분석방법이며 출처가 농진청('13)~농진청('20)으로 표기된 데이터에 해당한다.

[표 6] 영양성분 분석방법

영양성분	분석법	참고문헌
수분	상압가열건조법	식품공전, 일반시험법, 2.1.1.1
단백질	Kjeldahl 분해법	식품공전, 일반시험법, 2.1.3.1
지방	산가수분해 또는 Soxhlet법	식품공전, 일반시험법, 2.1.5.1
회분	탄화법	식품공전, 일반시험법, 2.1.2
당류	용매추출, HPLC/RID	식품공전, 일반시험법, 2.1.4.1.4
식이섬유	효소-중량법	식품공전, 일반시험법, 2.1.4.3
다량무기질	습식분해, 마이크로웨이브법, ICP/OES	식품공전, 일반시험법, 2.2.1
미량무기질	습식분해, 마이크로웨이브법, ICP/MS	
레티놀	초음파추출, HPLC/FLD	식품공전, 일반시험법, 2.2.2.1
베타카로틴	검화추출, HPLC/UVD	식품공전, 일반시험법, 2.2.2.1 Eitenmiller, R. R. et al. Vitamin analysis for the health and food sciences, 1st ed; CRC Press: 1998; pp 3-75
티아민	초음파추출, HPLC/UVD	Kim, GP. et al. Differential responses of B vitamins in black soybean seeds. Food Chem. 2014, 153, 101-108.

영양성분	분석법	참고문헌
리보플라빈	초음파추출, HPLC/FLD	Horwitz, W. Official methods of analysis of AOAC international: 17th ed; Gaithersburg, Md.: AOAC international: 2000; Vol. 2, Chapter 45, pp 9-10
니아신	초음파추출, HPLC/UVD	Kim, GP. et al. Differential responses of B vitamins in black soybean seeds. Food Chem. 2014, 153, 101-108.
판토텐산	초음파추출, HPLC/UVD	식품공전, 일반시험법, 2.2.2.10 Woollard, D. C. et al. The analysis of pantothenic acid in milk and infant formulas by HPLC. Food Chem. 2000, 69, 201-208.
비타민 B ₆	초음파추출, HPLC/FLD 또는 LC/MS/MS	식품공전, 일반시험법, 2.2.2.12.2 Bergaentzle, M. et al. Determination of vitamin B6 in foods by HPLC a collaborative study. Food Chem. 1995, 52, 81-86. Ndaw, S. et al. Extraction procedures for the liquid chromatographic determination of thiamin, riboflavin and vitamin B6 in foodstuffs. Food Chem. 2000, 71, 129-138. Kall, M. A. Determination of total vitamin B6 in foods by isocratic HPLC: a comparison with microbiological analysis. Food Chem: 2003, 82, 315-327. Ham, M. et al. Quantification of vitamin B6 vitamers in human cerebrospinal fluid by ultra performance liquid chromatography-tandem mass spectrometry. Anal Chim Acta. 2012, 712, 108-114.
비오틴	면역친화추출, HPLC/PDA 또는 LC/MS/MS	Joseph, G. et al. 2016. Determination of biotin by liquid chromatography coupled with immunoaffinity column cleanup extraction: single-laboratory validation. J AOAC Int. 2016, 99(4), 1110-1112.
엽산	효소추출, 미생물학적분석법	DeVries, J. W. et al. Microbiological assay-trienzyme procedure for total folates in cereals and cereals food: collaborative study. J AOAC Int. 2005, 88, 5-15.
비타민 B ₁₂	초음파추출, HPLC/UVD	Kirchner, U. et al. Determination of vitamin B12 in infant formula and adult nutritionals using HPLC after purification on an immunoaffinity column. J AOAC Int. 2011, 95, 1-4 Campos-Gimenez, E. et al. Determination of vitamin B12 in infant formula and adult nutritionals by liquid chromatography/UV detection with immunoaffinity extraction, J AOAC Int. 2012, 2, 1-6.
비타민 C	환원추출법, HPLC/DAD	Phillips, K. M. et al. Stability of vitamin C in frozen raw fruit and vegetable homogenates. J Food Comps Anal. 2010, 23(3), 253-259.

영양성분	분석법	참고문헌
비타민 D	검화추출, LC/MS/MS	식품공전, 일반시험법, 2.2.2.7 김현철, 하영식, 백승천, 정운현. 2011. HPLC를 이용한 비타민 D2 및 D3의 정량분석에 관한 연구, 동물자원지, 43(1) 111-120 Ko JH, et al. Development of vitamin D determination in infant formula by column-switching HPLC with UV detector, Korean J Food Sci An. 2012, 32(5), 571-577
비타민 E	검화추출, HPLC/UVD	식품공전, 일반시험법, 2.2.2.6
비타민 K	효소 및 직접 용매추출, LC/FLD	식품공전, 일반시험법, 2.2.2.8 Jakob, E. et al. Application of a simplified HPLC assay for the determination of phylloquinone (vitamin K1) in animal and plant food items, Food Chem. 1996, 56(1), 87-91
아미노산	아미노산 분석기	식품공전, 일반시험법, 2.1.3.3
콜레스테롤	검화추출, GC/FID	식품공전, 일반시험법, 2.1.5.5 AOAC Official Method, 976.26-1977; Cholesterol in multi-component foods, Gas chromatographic method.
지방산	산/염기 가수분해, GC/FID	식품공전, 일반시험법, 2.1.5.4 AOAC Official Method 996.06; 41.1.28A; Fat(total, saturated, and unsaturated) in foods.

3. 에너지 환산계수 및 영양성분 환산기준

3.1. 에너지 환산계수

에너지는 식품의 종류에 따라 FAO/WHO 에너지 환산계수 [표 7], 「일본인에 대한 에너지 측정 조사결과」에 의거한 에너지 환산계수 [표 8] 및 Atwater 에너지 환산계수 [표 9]를 이용하였다.

「감자류 및 전분류(돼지감자, 곤약)», 「해조류», 「버섯류」의 경우 에너지 측정치의 변동이 크기 때문에 에너지 환산계수를 정하기 어려워 에너지 환산계수를 산출하지 못했다. 그러나 식품의 에너지 값을 나타내야 하는 필요성이 크기 때문에 단백질, 지질, 탄수화물의 성분별 이용률 및 식품의 전체적인 에너지 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.

[표 7] FAO/WHO 에너지 환산계수 적용식품

식품군	환산계수			주요식품명
	단백질(kcal)	지질(kcal)	탄수화물(kcal)	
곡류	3.46	8.37	4.12	오트밀
	3.47	8.37	4.07	아마란스
	3.55	8.37	3.95	보리
	3.59	8.37	3.78	밀(통밀)
	2.73	8.37	4.03	옥수수(전곡)
	3.46	8.37	4.16	옥수수(배아 제거)
	2.50	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
감자·전분류	2.78	8.37	4.03	감자류, 전분질 근류
당류	4.00	-	3.87	설탕류, 꿀
	4.00	-	3.68	꿀
견과·종실류	3.47	8.37	4.07	견과류 및 종실류
채소류	2.78	8.37	3.84	근채류
	2.78	8.37	4.03	전분질 근채류
	2.44	8.37	3.57	근채류외 채소류
과일류	3.36	8.37	2.70	매실, 감귤류 과일주스
	3.36	8.37	3.60	모든 과일 및 주스(매실, 감귤류 과일주스 제외)
음료·주류	4.00	9.00	4.00	알콜음료(알콜함량×7.1)
차류	1.83	8.37	1.33	코코아
조미료류	4.00	9.00	4.00	알콜함유제품(알콜함량×7.1)
	2.44	8.37	3.57	그외 채소 이용

[표 8] 일본식품성분표의 에너지 환산계수 적용식품

식품군	환산계수			주요식품명
	단백질(kcal)	지질(kcal)	탄수화물(kcal)	
곡류	3.47	8.37	4.12	현미
	3.87	8.37	4.20	칠분도미
	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
	두류	4.00	8.46	4.07
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
	4.22	9.41	3.87	육류 부산물(내장)
난류	4.32	9.41	3.68	난류
어패류	4.22	9.41	4.11	어패류
	4.22	9.41	3.87	내장
우유류	4.22	9.16	3.87	우유 및 유제품
유지류	-	9.21	-	식물성 유지
	4.22	9.41	-	동물성 유지
	4.22	9.21	3.87	마가린
	4.22	9.16	3.87	버터
	조미료	4.22	9.41	4.11
4.00		8.46	4.07	된장

[표 9] Atwater 에너지 환산계수

식품군	환산계수			주요식품명
	단백질(kcal)	지질(kcal)	탄수화물(kcal)	
곡류	4.00	9.00	4.00	그 외 곡류
감자·전분류	4.00	9.00	4.00	돼지감자, 곤약(총에너지×0.5)
	4.00	9.00	4.00	그 외 감자·전분류
두류	4.00	9.00	4.00	그 외 두류
견과·종실류	4.00	9.00	4.00	그 외 견과·종실류
채소류	4.00	9.00	4.00	그 외 채소류
버섯류	4.00	9.00	4.00	버섯류(총에너지×0.5) ¹⁾
과일류	4.00	9.00	4.00	그 외 과실류
육류	4.00	9.00	4.00	그 외 육류
난류	4.00	9.00	4.00	그 외 난류
어패류	4.00	9.00	4.00	그 외 어패류
해조류	4.00	9.00	4.00	해조류(총에너지×0.5) ²⁾
우유·유제품류	4.00	9.00	4.00	그 외 우유·유제품류
차류	4.00	9.00	4.00	그 외 차류
음료류	4.00	9.00	4.00	그 외 음료류
조미료류	4.00	9.00	4.00	그 외 조미료류
조리가공식품류	4.00	9.00	4.00	조리가공식품류

¹⁾ 팥이버섯, 목이버섯, 표고버섯, 만가닥버섯, 느타리버섯, 새송이버섯, 잎새버섯, 양송이버섯, 송이버섯

²⁾ 파래, 김, 다시마, 우뚝가사리, 미역, 툇

3.2. 영양성분 환산기준

‘국가표준식품성분 DB’의 수록 성분 중 탄수화물, 당류, 총식이섬유, 비타민 A, 니아신, 니아신_당량, 엽산_당량, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 K, 총 아미노산, 총 지방산, 총 필수지방산, 총 포화지방산, 총 단일불포화지방산, 총 다가불포화지방산, 오메가3 지방산, 오메가6 지방산, 총 트랜스지방산, 식염상당량의 함량 정보는 [표 10]의 환산 기준에 따라 계산된 값이다.

특히, 비타민 A 함량은 레티놀과 프로비타민 A의 생체 이용률이 고려된 RAE(retinol activity equivalent) 환산값을 표기하는 것이 국제적으로 통용되므로 ‘국가표준식품성분표’ 제10개정판에서는 레티놀 값과 베타카로틴 값을 이용하여 ugRAE값을 환산하였다. 다만, 베타카로틴 이외 알파카로틴, 감마카로틴, 베타크립토잔틴은 현재 데이터 확보 중으로 제10개정판에는 위 3종의 provitamin A가 환산에 적용되지 않았다.

$$\text{ug RAE} = (\text{retinol} \times 1) + (\beta - \text{carotene} \times \frac{1}{12})$$

미국, 유럽 및 일본에서는 비타민 E 섭취 권장량 설정 시 α-tocopherol만 활성 비타민 E로 간주 하여 해당 국가 DB에는 α-tocopherol 함량만 제공한다. 하지만 한국은 곡류 섭취 비율이 높아 α-tocopherol 이외 이성체 섭취량을 무시할 수 없다. 제10개정판에서는 국내 데이터 표준화 및 사용자 혼동 방지를 위해 한국인영양섭취기준(보건복지부) 설정 시 적용된 환산계수를 적용하여 비타민 E 함량을 환산하였다.

▶ 비타민 E 환산법 비교

9개정판 : mg Vitamin E = αT + βT + γT + δT + αT3 + βT3 + γT3 + δT3

10개정판 : mg Vitamin E = (αT × 1) + (βT × 0.5) + (γT × 0.1) + (δT × 0.03) + (αT3 × 0.3) + (βT3 × 0.05)

* T=tocopherol, T3=tocotrienol

[표 10] 국가표준식품성분 DB 영양성분 환산기준

성분명	환산식
탄수화물	100 - (A10200 + A10300 + A10400 + A10500 + A10900)
총당류	A10701 + A10702 + A10703 + A10704 + A10705 + A10706
총식이섬유	A10801 + A10802
비타민 A	(C10102×1) + (C10103× $\frac{1}{12}$)
비타민 D	C10201 + C10202
비타민 E	(C10301×1) + (C10302×0.5) + (C10303×0.1) + (C10304×0.03) + (C10305×0.3) + (C10306×0.05)
비타민 K	C10401 + C10402
니아신	C20302 + C20303
니아신당량	C20300 + (D10207× $\frac{1}{60}$)
엽산당량	C20901 + (C20902×1.7)
총 아미노산	D10201 + D10202 + D10203 + D10204 + D10205 + D10206 + D10207 + D10208 + D10209 + D10210 + D10301 + D10302 + D10303 + D10304 + D10305 + D10306 + D10307 + D10308 + D10309
필수 아미노산	D10201 + D10202 + D10203 + D10204 + D10205 + D10206 + D10207 + D10208 + D10209 + D10210 *영유아 필수 아미노산인 D10209와 D10210 포함하여 환산
총 지방산	E10400 + E10500 + E10600 + E10900
총 필수지방산	E10601 + E10602 + E10609
총 포화지방산	E10401 + E10402 + E10403 + E10404 + E10405 + E10406 + E10407 + E10408 + E10409 + E10410 + E10411 + E10412 + E10413 + E10414 + E10415 + E10416
총 단일불포화지방산	E10502 + E10503 + E10504 + E10505 + E10506 + E10507 + E10508 + E10509
총 다가불포화지방산	E10601 + E10602 + E10603 + E10605 + E10606 + E10607 + E10609 + E10610 + E10611 + E10612 + E10614
총 트랜스지방산	E10901 + E10902 + E10903
오메가3 지방산	E10602 + E10607 + E10610 + E10612 + E10614
오메가6 지방산	E10601 + E10603 + E10605 + E10607 + E10609
식염상당량	B10600 × 2.54

* 환산에 사용된 영양성분은 성분코드(표 5 참조)를 사용하여 나타냄

IV

기타



1. 폐기율

폐기율은 식품의 구입상태를 기준으로 섭취하지 않는 부위인 껍질(껍데기), 뼈, 씨앗 등의 제거 전·후 무게를 이용하여 환산하였다.

2. 대푯값 산출

DB 사용자의 편의를 위해 대푯값을 수록하였다. 멥쌀 현미와 백미 대푯값은 국내 주요 재배품종 16개 분석값을 평균하여 산출하였고 국립축산과학원의 소도체수율(국립축산과학원, 2020)과 돼지도체수율(국립축산과학원, 2020)에 따라 소고기와 돼지고기의 부위별 생산비율을 기준으로 대푯값을 산출하였다.

3. 데이터 표시 기호

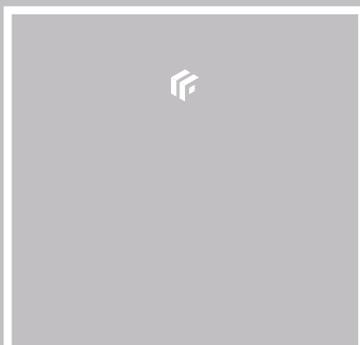
‘국가표준식품성분 DB’는 분석데이터 수록을 기본 원칙으로 하고 있으나 결측치(missing value)가 존재한다. 결측치는 ‘-’로 나타내었으며 unknown 값으로 ‘0’을 의미하지 않는다. ‘국가표준식품성분 DB’에 사용된 표시 기호는 아래 표에 나타내었다.

[표 11] 국가표준식품성분 DB 표시기호

표시(예)	내용
-	결측치
Tr	미량존재
()	인용되었거나 산출된 성분

4. 책자 이용하기

사용자가 '국가표준식품성분표' 제10개정판의 식품별 영양성분 함량을 한 눈에 볼 수 있게 두 쪽에 나뉜 표로 제시하였다. 동일 식품 10점에 대해 짝수 쪽에는 일반성분과 무기질, 홀수쪽에는 비타민, 아미노산, 지방산, 콜레스테롤 정보를 배치하였다.



식품의 영양성분 함량

Food
composition
table





식품의
영양성분 함량

1

곡류 및 그 제품

Cereals and Cereal products

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1	귀리, 갈귀리, 도정, 생것	380	11.5	11.40	7.35	2.00	67.71	0.32	-	80	2.93	103	308	458	0	1.90	0.102	3.883	0.56	138.17	0	0	농진청 ('16)
2	귀리, 쌀귀리, 도정, 생것	388	11.6	11.14	8.90	1.70	66.66	0.91	8.1	61	4.31	138	409	405	1	3.08	0.375	6.544	2.01	42.71	0	0	농진청 ('20)
3	귀리, 쌀귀리, 도정, 밥	218	50.7	6.51	5.36	0.95	36.54	0.42	-	34	2.46	78	228	212	1	1.71	0.206	3.642	1.06	20.25	0	0	농진청 ('20)
4	귀리, 오트밀	382	12.0	13.2	8.2	1.7	64.9	-	18.8	60	5.8	-	381	383	4	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('11)
5	기장, 찰기장, 도정, 생것	371	11.3	13.63	3.77	1.63	69.65	0.46	4.7	21	4.78	155	370	301	5	3.20	0.680	0.972	3.41	35.46	0.36	0	농진청 ('19)
6	메밀, 도정, 생것	363	13.1	13.64	3.38	2.04	67.84	0.30	6.3	21	2.78	244	453	444	1	3.09	0.541	1.469	3.16	37.62	1.07	0	농진청 ('14)
7	메밀, 도정, 기루	374	10.5	12.96	3.29	1.89	71.36	0.30	8.5	17	2.92	227	435	432	1	2.99	0.522	1.478	2.67	28.46	3.26	0	농진청 ('14)
8	메밀 국수, 생것	291	28.8	7.59	0.96	1.51	61.14	0	1.9	13	0.59	21	64	116	455	0.30	0.074	0.442	6.13	5.71	3.67	0	농진청 ('14)
9	메밀 국수, 생것, 삶은것	124	70.1	3.54	0.44	0.19	25.73	0	1.7	7	0.28	4	21	7	38	0.21	0.030	0.145	2.90	2.21	1.40	0	농진청 ('14)
10	메밀 국수, 말린것	372	8.3	13.58	1.27	2.44	74.41	2.77	4.6	28	2.54	83	173	198	707	1.64	0.360	1.388	7.03	21.38	0.95	0	농진청 ('14)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
1	귀리, 갈귀리, 도정, 생것	0	0.186	0.021	-	0	-	-	24	-	0	-	0.75	-	10499	4514	0	5.99	1.14	4.85	0.05	2.50	0
2	귀리, 쌀귀리, 도정, 생것	0	0.467	0.054	1.194	0.490	0.224	3.90	35	0	0	0	1.38	0	10561	4736	0	8.25	1.45	6.79	0.07	2.80	0.01
3	귀리, 쌀귀리, 도정, 밥	0	0.226	0.025	0.249	0	0.126	3.23	12	0	0	0	0.77	0	6390	2809	0	4.84	0.86	3.98	0.04	1.64	0.01
4	귀리,オート밀	0	-	0.07	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	기장, 찰기장, 도정, 생것	0	0.634	0.068	1.162	0.293	0.314	1.84	50	0	0	0	0.29	0	11176	4697	0	3.39	0.51	2.88	0.04	2.19	0
6	메밀, 도정, 생것	1	0.458	0.255	5.189	0	-	0	41	0	0	0	0.63	1.52	12685	5832	0	3.23	0.71	2.52	0.08	1.17	0
7	메밀, 도정, 가루	1	0.341	0.274	1.724	3.368	-	0	26	0	0	0	0.76	3.42	11830	5442	0	3.15	0.70	2.45	0.08	1.15	0
8	메밀 국수, 생것	0	0.015	0.050	0.998	0.650	-	0	20	0	0	0	0.20	0	7232	2296	0	0.92	0.27	0.65	0.03	0.51	0
9	메밀 국수, 생것, 삶은것	1	0.009	0.018	0.149	0.215	-	0	0	0	0	0	0.15	0	3313	1101	0	0.42	0.13	0.29	0.01	0.23	0
10	메밀 국수, 말린것	0	0.119	0.120	1.475	0.329	-	0	15	0	1.07	0	0.04	0	12792	4200	0	1.22	0.38	0.84	0.03	0.58	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
11	메밀 국수, 말린것, 삶은것	114	72.4	4.28	0.40	0.27	22.65	0	1.5	0.87	21	47	9	35	0.50	0.056	0.464	2.66	4.98	0	0	농진청 ('14)
12	메밀 냉면, 말린것	360	12.1	10.74	1.44	2.06	73.66	0	3.2	1.36	36	109	176	628	0.77	0.122	0.953	15.70	10.86	1.94	0	농진청 ('14)
13	메밀 냉면, 말린것, 삶은것	141	66.2	4.22	0.59	0.28	28.71	0	1.4	0.56	15	40	17	68	0.32	0.042	0.380	3.58	1.26	0	0	농진청 ('14)
14	메밀묵	58	85.6	0.86	0.23	0.51	12.80	0	1.7	1.45	13	24	38	120	0.13	0.031	0.119	3.45	3.02	1.19	0	농진청 ('14)
15	메밀묵, 기루	371	11.0	8.33	2.04	1.24	77.39	0.30	4.1	1.84	151	289	287	2	2.19	0.356	1.085	1.76	25.05	0	0	농진청 ('14)
16	멥쌀, 백미, 생것	366	13.0	6.81	1.05	0.40	78.74	0.50	1.9	0.24	30	101	88	2	1.86	0.143	0.881	1.45	49.12	0	0	대פת값
17	멥쌀, 백미, 삼광, 생것	367	12.8	6.31	0.90	0.25	79.71	0.16	1.8	0.20	22	85	89	1	1.56	0.184	1.325	1.74	58.68	0	0	농진청 ('20)
18	멥쌀, 백미, 새알미, 생것	366	13.0	6.92	1.04	0.45	78.57	0.15	3.0	0.12	25	93	90	0	1.62	0.157	0.974	1.96	50.40	0	0	농진청 ('20)
19	멥쌀, 백미, 신동진, 생것	361	14.5	6.06	1.09	0.34	78.01	0.09	2.0	0.07	15	76	72	1	1.74	0.119	0.498	0.67	23.85	0	0	농진청 ('20)
20	멥쌀, 백미, 오대, 생것	371	11.7	7.38	0.93	0.49	79.46	0.47	1.8	0.38	52	145	119	0	2.57	0.205	1.466	2.30	93.45	0	0	농진청 ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
11	메밀 국수, 말린것, 삶은것	0	0.021	0.026	0.246	0	-	0	4	0	0.18	0	0.03	0	3993	1325	0	0.38	0.12	0.26	0.01	0.18	0
12	메밀 냉면, 말린것	0	0.021	0.160	0.444	0.165	-	0	27	0.45	0	0	0.12	0	9822	3128	0	1.37	0.34	1.02	0.05	0.78	0.01
13	메밀 냉면, 말린것, 삶은것	0	0.019	0.047	0.095	0	-	0	15	0.66	0	0	0.04	0	3878	1240	0	0.56	0.14	0.42	0.02	0.32	0
14	메밀묵	0	0.016	0.020	-	0	-	0	0	0	0	0	0.03	0	738	341	0	0.22	0.06	0.16	0.01	0.08	0
15	메밀묵, 가루	1	0.197	0.148	-	0	-	0	27	0	0.34	0	0.42	0	7259	3348	0	2.00	0.45	1.55	0.06	0.73	0
16	멥쌀, 백미, 생것	0	0.099	0.028	1.059	0.409	0.087	0.16	16	0	0	0	0.41	0	5132	2101	0	0.82	0.30	0.52	0.01	0.29	0
17	멥쌀, 백미, 삼광, 생것	0	0.034	-	-	0.346	0.064	0	15	0	0	0	0.38	0	4017	1720	0	0.72	0.27	0.45	0.01	0.26	0
18	멥쌀, 백미, 새알미, 생것	0	0.156	-	-	0.248	0.066	0	18	0	0	0	0.29	0	4407	1800	0	0.73	0.29	0.45	0.01	0.26	0
19	멥쌀, 백미, 신동진, 생것	0	0.083	-	-	0.525	0.102	0	14	0	0	0	0.17	0	4587	1921	0	0.70	0.30	0.40	0.01	0.25	0
20	멥쌀, 백미, 오대, 생것	0	0.096	-	-	0.471	0.100	0	15	0	0	0	0.55	0	5498	2346	0	0.79	0.27	0.52	0.01	0.26	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
21	멥쌀, 백미, 밥	146	65.2	2.65	0.33	0.10	31.71	0.01	0.9	2	0.02	4	25	20	0	0.65	0.065	0.290	0.63	22.99	0	0	농진청 ('20)
22	멥쌀, 백미, 삼광, 밥	146	65.4	2.52	0.33	0.08	31.71	0	0.9	2	0.02	3	22	20	0	0.54	0.074	0.376	0.66	24.61	0	0	농진청 ('20)
23	멥쌀, 백미, 새알미, 밥	142	66.3	2.67	0.25	0.12	30.69	0	1.0	1	0	3	21	17	0	0.57	0.062	0.247	0.69	19.47	0	0	농진청 ('20)
24	멥쌀, 백미, 신동진, 밥	147	64.9	2.53	0.28	0.10	32.17	0	0.7	1	0	3	22	16	0	0.61	0.047	0.148	0.36	10.20	0	0	농진청 ('20)
25	멥쌀, 백미, 오대, 밥	151	64.3	2.85	0.44	0.09	32.28	0.04	0.8	2	0.06	8	33	25	0	0.87	0.076	0.390	0.79	37.68	0	0	농진청 ('20)
26	멥쌀, 백미, 죽	53	87.4	0.99	0.15	0.04	11.45	0	0	0	0	1	9	6	0	0.25	0.019	0.095	0.18	8.50	0	0	농진청 ('20)
27	멥쌀, 백미, 삼광, 죽	53	87.4	0.89	0.10	0.05	11.51	0	0	1	0	1	8	6	0	0.25	0.022	0.125	0.18	8.76	0	0	농진청 ('20)
28	멥쌀, 백미, 새알미, 죽	55	87.0	1.09	0.17	0.04	11.72	0	0	0	0	1	8	6	0	0.22	0.015	0.090	0.25	6.78	0	0	농진청 ('20)
29	멥쌀, 백미, 신동진, 죽	53	87.4	0.96	0.15	0.06	11.42	0	0	1	0	1	8	5	0	0.23	0.015	0.052	0.08	6.20	0	0	농진청 ('20)
30	멥쌀, 백미, 오대, 죽	52	87.6	1.02	0.18	0.02	11.16	0	0	0	0	2	11	7	0	0.30	0.022	0.114	0.22	12.24	0	0	농진청 ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
21	멥쌀, 백미, 밥	0	0.035	0	0.084	0.191	0.041	0	7	0	0	0	0.14	0	1797	708	0	0.27	0.12	0.15	0	0.09	0
22	멥쌀, 백미, 삼광, 밥	0	0	0	0.117	0.189	0.034	0	6	0	0	0	0.08	0	1425	533	0	0.24	0.10	0.13	0	0.08	0
23	멥쌀, 백미, 새알미, 밥	0	0.003	0	0.081	0.159	0.033	0	8	0	0	0	0.20	0	1812	704	0	0.22	0.10	0.11	0	0.07	0
24	멥쌀, 백미, 신동진, 밥	0	0.038	0	0.056	0.183	0.058	0	7	0	0	0	0.07	0	1705	660	0	0.25	0.12	0.12	0	0.08	0
25	멥쌀, 백미, 오대, 밥	0	0.032	0	0.081	0.232	0.037	0	7	0	0	0	0.20	0	2245	936	0	0.38	0.15	0.23	0	0.12	0
26	멥쌀, 백미, 죽	0	0.020	0	0.012	0.147	0.017	0	6	0	0	0	0.11	0	612	210	0	0.11	0.05	0.06	0	0.03	0
27	멥쌀, 백미, 삼광, 죽	0	0	0	0.049	0.146	0.012	0	6	0	0	0	0.17	0	559	184	0	0.08	0.04	0.04	0	0.02	0
28	멥쌀, 백미, 새알미, 죽	0	0	0	0	0.148	0.014	0	5	0	0	0	0.19	0	628	212	0	0.11	0.05	0.06	0	0.04	0
29	멥쌀, 백미, 신동진, 죽	0	0.035	0	0	0.153	0.019	0	6	0	0	0	0	0	571	193	0	0.11	0.06	0.05	0	0.03	0
30	멥쌀, 백미, 오대, 죽	0	0.004	0	0	0.141	0.023	0	6	0	0	0	0.09	0	690	250	0	0.14	0.06	0.08	0	0.04	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
31	멥쌀, 백미, 미음	19	(95.0)	[0.3]	0	0	[4.7]	[0]	[Tr]	[Tr]	[Tr]	(1)	(4)	(4)	(Tr)	(0.1)	[0.01]	(0.04)	1	8	0	0	JAPAN ('20)
32	멥쌀, 백미, 가루	343	14.0	6.2	0.9	0.4	78.5	0.1	0.6	5	0.8	23	96	89	2	1.0	0.19	0.75	4	77	1	0	JAPAN ('20)
33	멥쌀, 찰벼도미, 생것	348	14.9	6.3	1.5	0.6	76.6	0.3	0.9	6	1.3	45	180	120	1	1.5	0.23	1.05	2	73	0	0	JAPAN ('20)
34	멥쌀, 찰벼도미, 밥	160	60.0	2.6	0.5	0.2	36.7	0.2	0.5	4	0.2	13	44	35	1	0.7	0.11	0.46	1	35	0	0	JAPAN ('20)
35	멥쌀, 현미, 생것	357	13.3	7.33	2.23	1.25	75.92	1.18	3.9	14	1.05	123	295	248	3	2.32	0.163	2.497	1.84	49.13	0	0	대פת값
36	멥쌀, 현미, 삼광, 생것	358	12.9	6.88	2.00	1.29	76.98	0.92	3.0	14	0.93	125	303	281	2	2.12	0.217	4.118	2.16	63.98	0	0	농진청 ('20)
37	멥쌀, 현미, 새알미, 생것	357	13.0	7.60	2.12	1.30	76.00	1.00	3.8	10	0.93	124	306	272	1	2.14	0.188	3.150	2.27	50.61	0	0	농진청 ('20)
38	멥쌀, 현미, 신동진, 생것	350	15.0	6.69	1.98	1.06	75.24	0.76	3.9	10	0.86	114	292	251	1	2.31	0.135	1.419	0.82	25.40	0	0	농진청 ('20)
39	멥쌀, 현미, 오대, 생것	363	11.7	8.07	2.31	1.36	76.53	1.27	5.1	13	1.26	154	352	308	0	3.06	0.233	3.721	3.00	86.73	0	0	농진청 ('20)
40	멥쌀, 현미, 발아현미, 생것	371	10.3	7.0	2.3	1.0	79.4	-	-	8	3.3	-	233	128	3	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('02)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
31	멥쌀, 백미, 미음	[0]	[Tr]	[Tr]	[Tr]	[0.03]	[Tr]	0.1	[Tr]	[0]	[0]	[0]	[Tr]	0	[278.2]	[126.8]	[0]	[0]	[0]	[0]	[0]	[0]	[0]	-
32	멥쌀, 백미, 가루	[0]	0.09	0.02	1.3	0.67	0.12	1.1	12	[0]	[0]	[0]	0.2	[0]	6235	2875	[0]	[0.80]	[0.29]	[0.52]	[0.01]	[0.30]	-	
33	멥쌀, 칩분도미, 생것	[0]	0.24	0.03	1.7	0.84	0.20	2.9	15	[0]	[0]	[0]	0.4	[0]	[6229]	[2849]	[0]	[1.33]	[0.40]	[0.92]	[0.02]	[0.49]	-	
34	멥쌀, 칩분도미, 밥	[0]	0.06	0.01	0.8	0.26	0.03	0.9	5	[0]	[0]	[0]	0.1	[0]	[2449]	[1124]	[0]	[0.44]	[0.13]	[0.31]	[0.01]	[0.16]	-	
35	멥쌀, 현미, 생것	0	0.286	0.025	1.501	0.465	0.277	0.60	22	0	0	0	1.04	0	5593	2302	0	2.04	0.55	1.49	0.03	0.72	0	
36	멥쌀, 현미, 삼광, 생것	0	0.106	0.017	-	0.576	0.218	0	22	0	0	0	1.35	0	4550	1870	0	1.77	0.51	1.26	0.02	0.65	0.01	
37	멥쌀, 현미, 새알미, 생것	0	0.399	0.025	-	0.430	0.221	0	16	0	0	0	1.00	0	4942	2106	0	2.01	0.52	1.49	0.03	0.74	0	
38	멥쌀, 현미, 신동진, 생것	0	0.154	0.024	-	0.571	0.358	0	22	0	0	0	0.91	0	4833	2037	0	1.86	0.51	1.34	0.03	0.69	0	
39	멥쌀, 현미, 오대, 생것	0	0.379	0.020	-	0.472	0.259	1.96	28	0	0	0	1.32	0	6147	2727	0	2.12	0.57	1.54	0.03	0.75	0.01	
40	멥쌀, 현미, 발이현미, 생것	0	0.25	0.06	1.2	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
41	멥쌀, 현미, 적진주, 생것	360	12.5	7.47	2.48	1.54	76.01	1.81	5.7	15	1.06	127	310	281	2	2.74	0.306	2.888	2.90	86.35	0	0	농진청 ('20)
42	멥쌀, 현미, 흑미, 생것	357	13.3	7.70	2.21	1.27	75.56	0.94	7.3	17	0.91	125	309	284	2	2.02	0.189	3.343	2.60	66.07	0	0	농진청 ('20)
43	멥쌀, 현미, 밥	166	59.6	3.47	0.96	0.62	35.34	0.40	2.2	5	0.44	60	142	122	0	1.10	0.088	1.347	0.93	25.88	0	0	농진청 ('20)
44	멥쌀, 현미, 삼광, 밥	165	59.9	3.50	1.15	0.61	34.83	0.38	-	5	0.44	58	140	121	1	1.01	0.086	1.344	1.07	23.27	0	0	농진청 ('20)
45	멥쌀, 현미, 새알미, 밥	172	58.1	3.43	1.08	0.69	36.67	0.41	1.7	7	0.40	59	141	124	0	1.00	0.101	1.844	1.00	29.13	0	0	농진청 ('20)
46	멥쌀, 현미, 신동진, 밥	160	61.1	3.15	0.76	0.44	34.57	0.26	2.6	5	0.39	52	130	107	0	1.04	0.061	0.593	0.40	11.63	0	0	농진청 ('20)
47	멥쌀, 현미, 오대, 밥	166	59.3	3.81	0.87	0.73	35.29	0.53	2.3	5	0.52	70	159	136	0	1.35	0.105	1.608	1.27	39.48	0	0	농진청 ('20)
48	멥쌀, 현미, 흑진미, 밥	174	57.6	3.98	1.01	0.63	36.83	0.50	4.7	7	0.45	67	153	120	0	1.00	0.096	1.396	1.42	47.45	0	0	농진청 ('20)
49	즉석밥, 누룽지	415	1.1	6.64	0.84	0.44	90.98	1.14	3.7	12	0.19	14	86	92	70	1.88	0.198	0.973	4.21	54.66	2.64	0	농진청 ('16)
50	즉석밥, 누룽지, 끓는물 부음	69	83.4	1.32	0.10	0.12	15.06	1.15	0.5	4	0.08	2	12	13	13	0.34	0.028	0.138	0.61	7.35	0	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
41	멥쌀, 현미, 적진주, 생것	0	0.178	0.038	-	0.547	0.255	0	22	0	0	0	1.40	0	5841	2560	0	2.04	0.47	1.57	0.02	0.63	0.01
42	멥쌀, 현미, 흑미, 생것	2	0.495	0.072	2.468	0.400	0.192	3.39	41	0	0	0	1.48	0	5614	2570	0	2.03	0.50	1.53	0.03	0.80	0
43	멥쌀, 현미, 밤	0	0.075	0.004	1.587	0.369	0.125	0	13	0	0	0	0.57	0	2370	944	0	0.80	0.24	0.56	0.01	0.29	0
44	멥쌀, 현미, 삼광, 밥	0	0.093	0	1.598	0.405	0.109	0	14	0	0	0	0.55	0	2234	850	0	0.81	0.24	0.57	0.01	0.29	0
45	멥쌀, 현미, 새알미, 밥	0	0.060	0.006	1.358	0.309	0.111	0	13	0	0	0	0.63	0	2339	929	0	0.89	0.26	0.63	0.01	0.33	0
46	멥쌀, 현미, 신동진, 밥	0	0.057	0.004	1.746	0.353	0.168	0	12	0	0	0	0.46	0	2363	958	0	0.73	0.22	0.51	0.01	0.27	0
47	멥쌀, 현미, 오대, 밥	0	0.091	0.007	1.644	0.410	0.112	0	12	0	0	0	0.63	0	2546	1038	0	0.78	0.23	0.55	0.01	0.27	0
48	멥쌀, 현미, 흑진미, 밥	0	0.042	0.043	1.625	0.217	0.156	1.19	12	0	0	0	0.60	0	3080	1253	0	0.90	0.25	0.64	0.01	0.34	0
49	즉석밥, 누룽지	0	0.029	0.025	1.349	0	-	0	15	0	0	0	0.09	0	5913	2627	0	0.80	0.33	0.46	0.01	0.30	0.01
50	즉석밥, 누룽지, 끓는물 부름	0	0	0.003	0.147	0	-	0	6	0	0	0	0.04	0	1028	469	0	0.09	0.04	0.05	0	0.03	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
51	즉석밥, 백미	152	63.9	2.11	0.28	0.12	33.59	1.04	1.2	5	0.07	3	21	18	1	0.73	0.058	0.253	0.25	17.48	0	0	농진청 ('16)
52	즉석밥, 잠곡밥(멥쌀, 찰쌀, 흑미, 팥, 기장, 찰수수)	150	62.5	2.83	0.38	0.53	33.76	0.03	0.7	9	0.24	9	39	41	159	0.87	0.051	0.403	3.09	21.51	0.73	0	농진청 ('16)
53	멥쌀 과자	469	2.2	3.2	15.9	0.5	78.2	-	-	4	0.9	-	32	11	224	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('03)
54	멥쌀 과자, 쌀엿강정, 팽화	395	3.5	4.11	2.13	0.30	89.96	29.97	0	8	0.18	13	55	63	4	0.88	0.120	0.513	2.08	40.46	0	0	농진청 ('16)
55	멥쌀 과자, 튀밥, 팽화	393	5.6	8.7	3.9	1.1	80.7	-	-	5	1.0	-	228	278	74	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)
56	멥쌀 국수, 말린것	340	9.8	9.1	1.5	7.0	72.6	-	-	27	1.0	-	254	405	1964	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('09)
57	멥쌀떡, 가래떡	213	46.4	3.71	0.37	0.72	48.80	0.09	0.7	10	0.14	11	36	29	261	0.86	0.083	0.445	1.43	19.82	0	0	농진청 ('16)
58	멥쌀떡, 개피떡(비람떡)	207	48.7	4.3	0.8	0.6	45.6	-	-	17	1.2	-	44	29	155	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)
59	멥쌀떡, 꿀떡	210	48.5	3.09	1.46	0.81	46.14	7.39	1.6	25	0.38	14	36	18	248	0.33	0.071	0.178	6.39	19.21	5.22	0	농진청 ('16)
60	멥쌀떡, 백설기	245	41.4	3.99	0.52	0.64	53.45	9.61	0.5	6	0	12	37	31	212	1.18	0.123	0.385	3.35	23.65	0	0	농진청 ('18)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
51	즉석밥, 백미	0	0.013	0.008	0.101	0.629	-	0	5	0	0	0	0.04	0	2242	1004	0	0.27	0.11	0.16	0	0.10	0
52	즉석밥, 잠곡밥(멥쌀, 찰쌀, 흑미, 팥, 기장, 찰수수)	0	0.026	0.014	0.210	0	-	0	9	0	0	0	0.04	0	2717	1291	0	0.37	0.13	0.24	0.01	0.16	0
53	멥쌀 과자	0	0.13	0.05	1.2	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
54	멥쌀 과자, 쌀엿강정, 팽화	0	0	0.032	0.331	0.031	-	0	19	0	0	0	0.08	0	3787	1723	0	2.02	1.12	0.88	0.02	0.36	0.02
55	멥쌀 과자, 튀밥, 팽화	0	0.16	0.04	1.6	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
56	멥쌀 국수, 말린것	0	0.41	0.06	3.2	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
57	멥쌀떡, 기레떡	0	0.007	0.013	0.074	0	-	0	14	0	0	0	0.07	0	3114	1446	0	0.36	0.16	0.20	0.01	0.12	0
58	멥쌀떡, 개피떡(버림떡)	0	0.05	0.04	0.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
59	멥쌀떡, 꿀떡	0	0	0.012	0.181	0	-	0.22	19	0	0	0	0.08	0	2800	1295	0	1.40	0.28	1.11	0.03	0.68	0.01
60	멥쌀떡, 백설기	0	0.079	0.036	0.480	0.115	0.052	0.62	8	0	0.07	0	0.16	0	2995	1350	0	0.42	0.18	0.24	0.01	0.15	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
61	멥쌀떡, 백설기, 감정콩	229	43.6	5.75	1.46	0.88	48.31	2.07	2.5	19	0.63	23	76	116	223	0.94	0.152	0.484	1.95	53.13	0	0	농진청 ('16)
62	멥쌀떡, 송편, 감정콩	200	49.8	6.9	0.8	1.3	41.2	-	-	20	1.0	-	79	179	463	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('01)
63	멥쌀떡, 송편, 팥	200	49.5	5.4	0.4	1.1	43.6	-	-	5	0.5	-	62	108	466	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('01)
64	멥쌀떡, 송편, 깨	224	46.4	5.90	2.74	0.95	44.01	6.44	1.1	31	0.71	30	90	177	173	0.98	0.157	0.470	1.59	16.05	0	0	농진청 ('16)
65	멥쌀떡, 모싯잎송편, 동부	190	52.2	5.65	0.66	1.22	40.29	3.18	4.0	88	0.99	37	96	142	262	0.82	0.112	1.022	1.14	71.04	0	0	농진청 ('14)
66	멥쌀떡, 시루떡, 팥	183	53.7	5.83	0.41	1.12	38.94	0.94	3.1	18	0.88	28	85	195	233	0.90	0.138	0.460	2.25	62.91	0	0	농진청 ('16)
67	멥쌀떡, 절편	215	46.2	3.69	0.49	0.58	49.04	0.10	1.0	10	0.17	11	37	26	220	0.80	0.103	0.359	2.18	18.55	0	0	농진청 ('16)
68	멥쌀떡, 증편	195	51.0	3.02	0.43	0.91	44.66	8.74	0.8	9	0.05	13	32	25	265	0.57	0.046	0.328	6.32	19.93	4.97	0	농진청 ('16)
69	미숫가루, 혼합곡물	398	2.0	14.52	5.48	1.83	76.17	1.06	12.8	54	3.99	119	317	630	6	2.79	0.368	17.981	3.24	52.34	1.57	0	농진청 ('14)
70	밀, 금강밀, 도정, 생것	329	13.3	13.06	1.28	0.66	71.70	0	3.3	14	2.36	38	155	143	1	1.51	0.162	1.404	3.69	35.12	0	0	농진청 ('13)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
61	멥쌀떡, 백설기, 김정콩	0	0	0.025	0.224	0	-	18.17	22	0	0	0	0.17	0	5334	2329	0	1.40	0.31	1.09	0.12	0.69	0
62	멥쌀떡, 송편, 김정콩	0	0.04	0.02	0.6	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
63	멥쌀떡, 송편, 팥	0	0.04	0.02	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
64	멥쌀떡, 송편, 깨	0	0.026	0.036	0.226	0	-	42.26	30	0	0	0	0.15	0	5843	2495	0	2.62	0.52	2.09	0.18	1.26	0.01
65	멥쌀떡, 모싯잎송편, 동부	47	0.018	0.378	0.121	0	-	31.34	87	0	0.09	0	0.20	81.64	5194	2387	0	0.63	0.24	0.39	0.11	0.20	0
66	멥쌀떡, 시루떡, 팥	0	0.030	0.031	0.250	0	-	0	35	0	0	0	0.09	0	5264	2365	0	0.39	0.16	0.23	0.03	0.15	0
67	멥쌀떡, 절편	0	0.009	0.012	0.142	0	-	0	16	0	0	0	0.06	0	3136	1446	0	0.47	0.19	0.28	0.01	0.17	0
68	멥쌀떡, 증편	0	0.001	0.028	0.306	0	-	0	22	0	0	0	0.03	0	2443	1130	0	0.41	0.14	0.27	0.01	0.16	0
69	미숫가루, 혼합곡물	0	0.028	0.473	2.775	0	-	0	127	0	0	0	1.02	-	13175	5513	0	5.23	1.08	4.14	0.44	2.64	0.01
70	밀, 금강밀, 도정, 생것	0	0.279	0.036	1.311	0	-	2.17	21	0	0	0	0.36	0	12131	3930	0	1.22	0.31	0.91	0.04	0.74	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처
71	334	11.6	13.74	1.91	1.59	71.16	4.37	11.9	24	3.32	142	376	417	3	4.74	0.528	2.742	163.55	51.46	1.59	0	농진청 ('16)
72	334	12.0	13.59	1.11	0.41	72.89	0	2.5	17	0.64	29	104	95	1	0.76	0.125	0.392	25.00	25.25	1.37	0	농진청 ('13)
73	374	11.8	9.15	0.94	0.38	77.73	0	2.1	18	0.51	19	83	116	1	0.40	0.090	0.737	15.30	7.28	0	0	농진청 ('13)
74	368	11.5	9.80	0.98	2.20	75.52	3.49	2.5	32	0.58	24	154	140	786	0.68	0.084	0.636	13.81	8.78	1.77	0	농진청 ('13)
75	392	7.8	11.95	2.05	1.16	77.04	4.74	4.2	21	0.77	30	105	134	306	0.81	0.108	0.635	14.50	11.90	0.54	0	농진청 ('13)
76	375	11.6	10.34	1.01	0.41	76.64	0	2.7	17	0.73	25	86	115	1	0.44	0.099	0.617	25.53	13.82	0.22	0	농진청 ('13)
77	365	14.1	11.9	1.6	0.9	71.5	-	3.7	26	3.0	-	189	229	5	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('11)
78	367	10.7	7.22	0.80	2.87	78.41	0	2.2	72	0.89	18	330	137	876	0.97	0.071	0.618	16.28	7.17	0	0	농진청 ('13)
79	394	8.9	7.9	4.9	2.4	75.9	-	-	102	0.4	-	237	144	735	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)
80	419	4.2	9.92	8.67	1.84	75.37	16.84	6.9	23	1.55	42	144	177	457	0.88	0.126	1.277	26.09	15.56	0.75	0	농진청 ('13)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
71	밀, 호리산, 말린것	1	0.309	0.104	3.019	0.988	-	0	50	0	0	0	0.40	0	0	13625	5659	0	1.82	0.41	1.40	0.07	1.04	0.01
72	밀, 강력밀가루	0	0.053	0.071	0.396	0	-	0	23	0	0.15	0	0.30	0	12419	3915	0	1.05	0.27	0.78	0.03	0.62	0	
73	밀, 박력밀가루	0	0.087	0.033	0.418	0	-	0	19	0	0.18	0	0.25	0	8398	2770	0	0.89	0.23	0.66	0.03	0.52	0	
74	밀, 부침가루	0	0.082	0.882	0.208	0	-	0	15	0	0.01	0	0.35	0	8895	2848	0	0.93	0.24	0.69	0.04	0.54	0	
75	밀, 빵가루	0	0.086	0.044	0.369	0	-	0	35	0	40.97	0	0.35	0	10854	3527	0	1.96	0.76	1.19	0.03	0.63	0.01	
76	밀, 중력밀가루	0	0.161	0.024	0.409	0	-	0	17	0	0.17	0	0.51	0	9483	3047	0	0.97	0.26	0.71	0.04	0.55	0	
77	밀, 통밀가루	1	1.70	0.06	1.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
78	밀, 튀김가루	0	0.128	0.062	0.292	0	-	-	23	1.35	0	0	0.29	0	7063	2393	0	0.76	0.22	0.54	0.03	0.43	0	
79	밀, 팬케이크가루	0	0.11	0.30	1.3	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
80	과자, 건빵	0	0.287	0.372	0.917	0	-	0	16	1.71	0.17	0	1.76	-	9512	3005	0	8.28	3.68	4.55	0.09	1.62	0.05	

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
81	과자, 마카로니	457	1.6	11.50	13.96	1.66	71.28	0.93	5.1	24	1.81	43	127	160	497	0.98	0.160	1.167	23.95	20.22	0.69	0	농진청 ('16)
82	과자, 만주, 밤	330	19.6	6.35	2.39	0.80	70.86	42.45	4.5	43	1.48	24	133	78	158	0.59	0.099	0.703	16.70	8.62	0	0	농진청 ('13)
83	과자, 버닐라 웨하스	521	2.6	4.1	26.9	0.8	65.6	-	-	33	0.5	-	72	100	131	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)
84	과자, 비스킷, 소프트	489	7.7	5.70	24.93	1.33	60.34	23.46	2.1	184	3.27	17	113	107	227	0.17	0.038	0.289	37.65	8.96	10.35	0	농진청 ('13)
85	과자, 비스킷, 하드	534	0.7	6.68	28.58	1.41	62.63	9.21	2.1	42	6.99	18	92	111	481	0.22	0.050	0.582	26.01	7.15	2.29	0	농진청 ('13)
86	과자, 시코파이	471	7.8	5.50	21.00	0.72	64.98	22.83	1.9	11	0.41	16	58	60	207	0.28	0.059	0.213	28.61	10.42	2.97	0	농진청 ('13)
87	과자, 스낵, 새우	494	2.9	6.04	22.77	1.97	66.32	4.00	2.5	137	1.14	22	84	91	577	0.32	0.071	0.488	10.31	4.65	35.73	0	농진청 ('13)
88	과자, 스낵, 옥수수	520	1.1	5.25	26.27	1.65	65.73	2.01	1.1	163	1.01	29	41	81	420	0.24	0.022	0.088	8.61	9.64	5.63	0	농진청 ('13)
89	과자, 약과	422	11.0	3.8	13.3	0.2	71.7	-	-	5	2.6	-	42	47	34	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('03)
90	과자, 초코파이	428	11.4	4.29	15.57	1.15	67.59	31.18	2.1	132	5.20	29	97	135	224	0.42	0.137	0.419	6.59	1.72	5.00	0	농진청 ('13)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
81	과자, 마카로니	0	0.029	0.059	0.496	0.939	-	3.41	27	0	0	0	1.29	0	11363	3853	0	13.35	2.42	10.54	0.95	6.80	0.39
82	과자, 만주, 밤	1	0.037	0.322	0.221	0	-	0	9	0.39	0.37	0	0.57	-	6042	2375	0	2.22	0.86	1.35	0.13	0.55	0.01
83	과자, 비닐라 웨하스	3	0.08	0.07	0.4	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
84	과자, 비스킷, 소프트	81	0.603	0.154	0.716	0	-	0	11	0.43	0.05	0	2.37	-	5310	1999	31.02	23.78	11.98	11.57	0.47	2.53	0.23
85	과자, 비스킷, 하드	5	1.084	0.653	1.047	0.046	-	0	12	0.75	0.03	0	2.37	-	6203	2021	1.59	27.28	13.97	13.18	0.09	2.89	0.13
86	과자, 사과파이	33	0.065	0.065	1.518	0	-	0	9	0.63	5.25	0	1.01	-	5043	1609	0	20.00	11.38	8.40	0.18	2.59	0.22
87	과자, 스낵, 새우	0	0.136	0.020	2.061	0.500	-	0	9	0	0	0	4.11	-	5525	1879	0	21.76	6.77	14.79	0.21	5.74	0.20
88	과자, 스낵, 옥수수	13	0	0.013	0.816	0	-	0	11	0	0	0	8.54	-	5167	2041	0	25.11	7.64	17.29	0.21	5.74	0.18
89	과자, 약과	0	0.06	0.09	1.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
90	과자, 초코파이	5	0.085	0.152	1.867	0	-	0	8	0.07	0	0	1.72	-	3696	1255	0	14.83	9.51	5.23	0.04	1.31	0.09

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
91	과자, 쿠키, 버터	512	1.8	6.37	24.52	0.84	66.47	16.45	1.4	28	0.84	14	87	91	226	0.76	0.054	0.407	20.05	9.33	6.30	0	농진청 ('13)
92	과자, 쿠키, 초코칩	494	1.0	5.92	20.55	1.15	71.38	23.18	3.0	39	1.59	31	110	196	312	0.41	0.137	0.531	20.65	8.20	4.85	0	농진청 ('13)
93	과자, 쿠키, 통밀	471	1.9	6.48	17.17	1.72	72.73	16.62	17.1	17	0.64	21	83	123	652	0.76	0.077	0.574	5.30	14.01	9.52	0	농진청 ('16)
94	과자, 크래커, 땅콩샌드	524	0.9	7.66	26.24	0.97	64.23	14.64	2.1	35	0.76	38	128	191	195	0.65	0.116	0.858	10.65	11.63	4.34	0	농진청 ('13)
95	과자, 크래커, 치즈샌드	497	1.7	6.08	22.23	1.75	68.24	14.69	1.9	53	0.66	15	113	128	539	0.30	0.054	0.402	14.57	8.05	4.43	0	농진청 ('13)
96	곡수, 말린것	368	10.4	10.38	1.24	3.61	74.41	2.57	2.2	19	0.78	25	92	138	1279	0.49	0.106	0.613	67.88	17.35	0.72	0	농진청 ('14)
97	곡수, 말린것, 삶은것	123	71.0	3.55	0.44	0.28	24.70	0	1.7	7	0.27	5	25	7	78	0.22	0.030	0.201	13.99	2.73	0.27	0	농진청 ('14)
98	라면, 말린것	445	6.4	8.23	14.28	2.04	69.05	0	3.8	226	0.44	21	99	212	327	0.44	0.074	0.448	13.06	8.03	3.22	0	농진청 ('14)
99	라면, 말린것, 삶은것	175	62.0	3.61	4.17	0.57	29.65	0	3.9	97	0.42	9	40	44	79	0.23	0.033	0.191	7.17	1.80	0	0	농진청 ('14)
100	미카로니, 말린것	380	9.5	12.2	0.4	0.8	77.1	-	-	2	1.3	-	176	215	2	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('00)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
91	과자, 쿠키, 버터	65	0.088	0.103	0.962	0.198	-	0	13	0.14	0.04	0	2.79	-	6032	2169	25.86	23.37	13.40	9.79	0.12	2.10	0.18	
92	과자, 쿠키, 초코칩	10	0.031	0.122	0.416	0	-	0	11	0.05	0.24	0	1.38	-	5342	1892	13.38	19.60	11.21	8.15	0.09	1.23	0.24	
93	과자, 쿠키, 통밀	1	0.127	0.042	-	0.765	-	0	24	0	0.23	0	1.65	-	5330	2706	5.19	16.37	8.90	6.80	0.05	1.01	0.67	
94	과자, 크래커, 땅콩샌드	0	0.296	0.223	0.399	0.535	-	0	23	0.07	0.08	0	12.85	-	6921	2528	0	25.01	12.99	11.49	0.10	3.48	0.53	
95	과자, 크래커, 치즈샌드	5	0.311	0.103	0.474	0	-	0	7	0.05	0.08	0	-	-	5580	1815	0	21.15	13.24	7.36	0.10	1.84	0.55	
96	국수, 말린것	0	0.094	0.083	0.325	0.162	-	0	19	0	0.36	0	0.06	0	9767	3108	0	1.18	0.33	0.85	0.04	0.66	0	
97	국수, 말린것, 삶은것	0	0.007	0.003	0.079	0	-	0	4	0	0.06	0	0.01	0	3275	1050	0	0.42	0.12	0.29	0.01	0.23	0	
98	라면, 말린것	0	0.077	1.119	0.885	0	-	0	-	0	0.71	0	2.04	-	7515	2399	0	13.64	6.68	6.84	0.04	1.76	0.12	
99	라면, 말린것, 삶은것	0	0.021	0.277	0.422	0	-	0	-	0	0	0	0.61	-	3333	1063	0	3.98	1.93	2.02	0.02	0.56	0.03	
100	마카로니, 말린것	0	0.13	0.05	1.8	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
101	미카로니, 말린것, 삶은것	126	70.0	3.8	0.2	0.2	25.8	-	-	5	0.5	-	10	23	5	-	-	-	-	-	-	0	농진청 (01)
102	스파게티면, 말린것	365	9.6	11.78	1.28	0.70	76.64	1.39	2.7	24	1.31	46	167	234	2	0.92	0.264	0.720	17.14	53.84	0	0	농진청 (16)
103	스파게티면, 말린것, 삶은것	129	69.1	3.8	0	0.2	26.9	-	-	5	0.7	-	8	29	7	-	-	-	-	-	-	0	농진청 (01)
104	우동면, 생것	164	61.9	3.33	1.25	0.43	33.09	0	1.9	10	0.17	4	21	16	142	0.13	0.019	0.186	4.25	2.92	1.49	0	농진청 (14)
105	우동면, 생것, 삶은것	139	67.2	2.95	0.46	0.27	29.12	0	1.6	8	0.14	2	17	8	78	0.12	0.015	0.125	4.67	2.34	0.51	0	농진청 (14)
106	중국국수면, 생것	249	33.0	8.6	1.2	1.5	55.7	1	5.4	21	0.5	13	66	350	410	0.4	0.09	0.35	33	20	Tr	-	JAPAN (20)
107	중국국수면, 생것, 삶은것	133	65.0	4.9	0.6	0.3	29.2	0.1	2.8	20	0.3	7	29	60	70	0.2	0.05	0.18	17	5	0	-	JAPAN (20)
108	짜면, 말린것	348	14.2	9.16	1.08	4.27	71.29	4.50	1.7	19	0.57	22	73	123	1697	0.21	0.078	0.614	12.56	8.73	0	0	농진청 (16)
109	칼국수면, 생것	303	27.8	7.25	0.87	1.06	63.02	0	1.7	15	0.41	14	50	93	327	0.28	0.050	0.472	8.26	7.59	0	0	농진청 (13)
110	칼국수면, 생것, 삶은것	140	66.9	3.49	0.43	0.20	28.98	0	2.5	6	0.13	4	17	11	47	0.12	0.020	0.138	5.18	2.09	0	0	농진청 (13)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
101	미카로니, 말린것, 삶은것	0	0.03	0.01	1.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
102	스파게티면, 말린것	1	0.076	0.047	2.105	0.880	-	0	26	0	0	0	0.17	0	11370	4089	0	1.23	0.34	0.89	0.05	0.68	0	
103	스파게티면, 말린것, 삶은것	0	0.05	0.01	1.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
104	우동면, 생것	0	0.088	0.007	0.579	0	-	0	4	0	0	0	0.23	0	3168	1023	0	1.20	0.33	0.86	0.02	0.46	0.01	
105	우동면, 생것, 삶은것	0	0.071	0.007	0.299	0	-	0	0	0	0	0	0.11	0	2804	919	0	0.44	0.13	0.31	0.01	0.21	0	
106	중국국수면, 생것	[0]	0.02	0.02	0.6	0.55	0.02	1.0	8	[0]	[0]	[0]	0.3	-	9890	3230	[0]	[0.99]	[0.28]	[0.72]	[0.03]	[0.58]	-	
107	중국국수면, 생것, 삶은것	[0]	0.01	0.01	0.2	0.25	0	0.5	3	Tr	[0]	[0]	0.2	-	[5579]	[1839]	[0]	[0.50]	[0.14]	[0.36]	[0.02]	[0.29]	-	
108	졸면, 말린것	0	0.022	0.006	2.274	0.261	-	0	12	0	0	0	0.04	0	8661	2931	0	1.03	0.30	0.73	0.03	0.55	0	
109	칼국수면, 생것	0	0.035	0	0.195	0.218	-	0	5	0.22	0.25	0	0.01	0	6918	2201	0	0.83	0.25	0.58	0.03	0.46	0	
110	칼국수면, 생것, 삶은것	0	0	0	0.085	0.119	-	0	11	0	0.06	0	0.01	0	3332	1067	0	0.42	0.13	0.29	0.02	0.22	0	

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
111	빵, 곰보빵	415	13.2	9.50	14.54	1.32	61.44	17.01	4.1	35	0.71	37	155	175	307	0.94	0.127	0.555	15.31	21.65	12.81	0	농진청 ('16)
112	빵, 껌베기	404	23.2	7.9	20.4	1.3	47.2	-	2.1	32	9.3	-	136	112	431	-	-	-	-	-	-	-	식약 국 ('11)
113	빵, 난	257	37.2	10.3	3.4	1.5	47.6	-	2.0	11	0.8	22	77	97	530	0.7	0.11	0.30	-	-	-	0	JAPAN ('20)
114	빵, 도넛, 링	426	24.9	7.3	26.0	1.2	40.6	-	-	28	1.1	-	120	73	360	-	-	-	-	-	-	0	식약 국 ('96)
115	빵, 도넛, 팔	347	31.5	6.6	15.3	0.9	45.7	-	-	27	1.0	-	86	67	188	-	-	-	-	-	-	0	식약 국 ('96)
116	빵, 미늘빵	424	13.8	9.8	17.2	1.7	57.5	-	3.0	39	5.4	-	99	128	558	-	-	-	-	-	-	-	식약 국 ('11)
117	빵, 머핀, 우유	296	37.70	6.90	11.40	2.70	41.40	-	2.7	200	2.39	17	153	121	467	0.56	0.069	0.296	18.0	-	-	0	USDA ('18)
118	빵, 모닝빵	316	26.0	9.06	4.91	1.04	58.99	11.33	2.1	33	0.68	22	88	114	260	0.56	0.079	0.360	19.60	11.00	10.04	0	농진청 ('16)
119	빵, 모기빵	354	19.7	8.31	7.53	1.17	63.29	15.43	1.4	26	0.77	23	93	161	316	1.69	0.091	0.308	22.73	11.70	13.46	0	농진청 ('16)
120	빵, 바게트	289	30.0	9.4	1.3	1.8	57.5	1.8	2.7	16	0.9	22	72	110	620	0.8	0.14	0.39	29	20	Tr	0	JAPAN ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
111	빵, 곡보빵	23	0.036	0.111	1.652	0.416	-	17.94	40	0	0	0	1.43	-	8,639	3155	28.75	13.86	6.08	7.67	0.06	2.07	0.11
112	빵, 과배기	26	0.23	0.20	4.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
113	빵, 난	[0]	0.13	0.06	1.3	0.55	0.05	-	36	[0]	[0]	[0]	0.7	[0]	-	-	[0]	-	-	-	-	-	-
114	빵, 도넛, 링	13	0.09	0.11	1.4	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
115	빵, 도넛, 팔	26	0.10	0.07	0.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
116	빵, 미늘빵	31	0.18	0.12	5.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
117	빵, 머핀, 우유	39	0.284	0.301	2.308	0.351	0.042	-	78	0.15	0.3	-	-	-	6857	2674	39	10,634	2,156	8,478	-	-	-
118	빵, 모닝빵	6	0	0.133	1.527	0.266	-	7.98	48	0	0	0	0.67	-	8994	3042	8.77	4.69	2.33	2.33	0.07	0.87	0.03
119	빵, 모기빵	28	0.054	0.117	1.489	0.426	-	0	45	0	0	0	0.81	-	7769	2809	33.99	7.17	3.63	3.46	0.09	1.23	0.08
120	빵, 바게트	[0]	0.08	0.05	1.1	0.45	0.04	1.9	33	[0]	[0]	[0]	0.2	[0]	9930	3230	[0]	[1.07]	[0.29]	[0.77]	[0.03]	[0.60]	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
121	빵, 베이글	270	32.3	9.6	2.0	1.4	54.6	4.8	2.5	24	1.3	24	81	97	460	0.7	0.11	0.45	-	-	-	0	JAPAN ('20)
122	빵, 봉어빵, 팔	254	43.5	4.81	6.44	1.13	44.12	11.98	6.2	17	0.78	20	49	144	276	0.45	0.089	0.309	1.51	16.66	0	0	농진청 ('16)
123	빵, 소시지빵	323	38.0	10.59	16.52	1.89	33.00	5.05	4.8	30	0.65	19	132	179	571	1.67	0.058	0.155	17.58	10.54	27.46	0	농진청 ('16)
124	빵, 식빵	279	34.8	9.01	4.91	1.60	49.68	4.12	3.7	26	0.60	19	78	98	516	0.54	0.117	0.207	28.97	13.74	4.25	0	농진청 ('14)
125	빵, 식빵, 옥수수	270	35.1	9.44	3.42	1.59	50.45	5.32	3.7	17	0.68	18	68	75	524	0.95	0.064	0.276	33.91	16.01	0	0	농진청 ('15)
126	빵, 식빵, 우유	285	34.6	9.1	6.0	1.6	48.7	-	-	32	1.5	-	88	120	434	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('03)
127	빵, 외팔	291	42.00	7.90	14.10	3.10	32.90	-	-	255	2.31	19	190	159	511	0.68	0.062	0.265	46.2	-	-	0	USDA ('18)
128	빵, 쥘빵, 단호박	239	39.7	5.4	0.9	1.6	52.4	-	-	26	0.7	-	66	272	280	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('05)
129	빵, 쥘빵, 채소	231	47.4	8.1	5.5	1.7	37.3	-	-	54	0.9	-	85	142	409	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('03)
130	빵, 쥘빵, 팔	213	47.5	5.96	1.29	0.89	44.36	10.42	5.1	22	0.93	31	73	190	158	0.46	0.086	0.387	3.50	15.65	11.61	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
121	빵, 베이글	-	0.19	0.08	2.0	0.28	0.06	-	47	-	-	-	0.3	-	9500	3110	-	1.82	0.71	1.11	0.04	0.59	-	
122	빵, 봉어빵, 꺾	2	0.025	0.041	1.265	0	-	0	15	0	0	0	0.49	-	4810	1815	0	6.15	3.49	2.63	0.04	0.64	0.03	
123	빵, 소시지빵	26	0.265	0.146	1.762	0.239	-	24.28	33	0.22	0	0	1.25	-	9317	4155	35.41	15.78	5.25	10.37	0.53	3.90	0.16	
124	빵, 식빵	1	0.169	0.326	1.606	0.166	-	0	35	2.01	0	0	0.68	-	8606	2663	0	4.67	2.87	1.65	0.05	0.55	0.15	
125	빵, 식빵, 옥수수	1	0.059	1.942	1.907	0	-	-	35	0	0	0	0.16	-	7723	2825	0	3.25	1.56	1.64	0.06	0.81	0.05	
126	빵, 식빵, 우유	0	0.07	0.07	1.9	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
127	빵, 외플	64	0.263	0.347	2.073	0.485	0.056	-	68	0.25	0.4	-	-	-	7936	3279	69	13.172	2.866	10.306	-	-	-	
128	빵, 쥘빵, 단호박	192	0.12	0.10	1.0	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
129	빵, 쥘빵, 채소	0	0.08	0.04	1.4	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
130	빵, 쥘빵, 꺾	0	0.015	0.045	1.494	0	-	0	32	0	0	0	0.10	-	5294	1945	0	1.23	0.58	0.64	0.05	0.35	0.01	

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
131	빵, 키스텔라	299	29.4	6.91	3.72	0.51	59.46	24.85	4.7	29	0.79	9	101	82	81	0.69	0.019	0.096	10.57	4.55	13.59	0	농진청 ('15)
132	빵, 크루아상	438	20.0	7.9	26.8	1.4	43.9	-	1.8	21	0.6	17	67	90	470	0.6	0.10	0.29	-	-	-	0	JAPAN ('20)
133	빵, 크로켓	307	44.7	6.0	18.2	1.4	29.7	-	-	25	1.1	-	100	146	346	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)
134	빵, 크로켓, 채소	301	43.9	7.1	16.4	1.5	31.2	-	1.1	32	10.3	-	106	144	403	-	-	-	-	-	-	-	식약 ('11)
135	빵, 크림빵	275	40.1	6.0	7.7	0.7	45.5	-	-	40	0.9	-	80	68	160	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)
136	빵, 표빵	253	39.8	7.57	3.17	0.95	48.51	16.37	6.3	25	0.99	22	102	157	180	0.75	0.198	0.469	3.07	67.27	4.54	0	농진청 ('15)
137	빵, 페이스트리	457	17.4	8.6	26.3	1.3	46.5	-	3.0	31	5.2	-	94	119	423	-	-	-	-	-	-	-	식약 ('11)
138	케이크, 롤 케이크	369	32.3	7.51	20.22	0.73	39.24	17.41	6.3	32	0.87	7	122	95	162	1.17	0.037	0.043	13.95	4.04	18.77	0	농진청 ('15)
139	케이크, 생크림 블루베리	280	53.2	3.03	18.88	0.50	24.39	22.87	0.8	44	0.45	8	70	106	67	0.84	0.012	0.181	5.03	5.34	9.41	0	농진청 ('15)
140	케이크, 스폰지 케이크	352	30.2	6.6	15.2	0.8	47.2	-	-	34	0.9	-	124	85	172	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
131	빵, 키스텔라	58	0.032	0.202	0.187	0.896	-	8.70	11	0.49	0	0	0.64	-	6287	2801	138.68	3.55	1.27	2.26	0.06	0.60	0.02
132	빵, 크루아상	6	0.08	0.03	1.0	0.44	0.03	-	33	(Tr)	(0)	0.1	2.6	(Tr)	(8473)	(2813)	(35)	(24.26)	(12.16)	(12.09)	(0.22)	(2.93)	-
133	빵, 크로켓	27	0.06	0.12	1.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
134	빵, 크로켓, 채소	28	0.21	0.17	3.4	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
135	빵, 크림빵	19	0.08	0.09	0.8	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
136	빵, 꿀빵	27	0.045	0.097	0.563	0.123	-	5.14	30	0.08	0	0	0.23	-	6719	2604	19.01	3.00	1.69	1.18	0.08	0.39	0.13
137	빵, 페이스트리	71	0.16	0.16	3.6	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
138	케이크, 롤 케이크	78	0.031	0.170	0.109	0.624	-	14.18	20	0.24	0	0	1.85	-	7142	2601	131.05	19.27	7.72	11.25	0.73	3.24	0.30
139	케이크, 생크림 블루베리	131	0.026	0.160	0.087	0.104	-	12.42	9	0.27	2.36	0	-	-	3011	1315	68.10	17.90	11.44	5.90	0.21	1.64	0.56
140	케이크, 스펀지 케이크	80	0.05	0.12	0.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
141	케이크, 초콜릿 케이크	417	22.2	5.23	22.09	1.17	49.31	38.19	0.7	54	2.65	45	125	318	146	0.92	0.326	0.427	5.70	5.18	12.56	0	농진청 ('15)
142	케이크, 치즈 케이크	331	42.9	5.87	21.32	1.09	28.82	17.61	0.7	100	0.78	10	176	122	240	1.46	0.018	0.043	16.27	6.43	31.93	0	농진청 ('15)
143	케이크, 피운드 케이크	408	23.0	5.66	20.71	0.98	49.65	17.43	0.9	52	0.74	14	148	130	207	0.59	0.063	0.185	8.65	5.10	11.59	0	농진청 ('15)
144	케이크, 팬케이크	227	52.90	6.40	9.70	2.60	28.30	-	-	219	1.80	16	159	132	439	0.56	0.049	0.200	14.9	-	-	0	USDA ('18)
145	보리, 겔보리, 도경, 생것	349	11.8	8.75	1.67	0.90	76.89	0.92	10.9	33	1.84	64	207	223	3	2.16	0.379	1.613	0.78	23.13	0	0	농진청 ('20)
146	보리, 겔보리, 늘보리, 도경, 생것	346	12.4	9.79	1.77	0.96	75.08	0.50	20.8	30	2.44	72	203	216	6	2.14	0.346	1.583	2.81	15.58	1.44	0	농진청 ('14)
147	보리, 겔보리, 밥	144	63.7	3.55	0.70	0.26	31.79	0.37	2.7	11	0.69	18	66	57	0	0.84	0.144	0.538	0.28	8.58	0	0	농진청 ('20)
148	보리, 쌀보리, 도경, 생것	341	13.7	8.66	1.66	0.90	75.04	0.51	12.5	38	2.28	64	203	275	5	2.17	0.321	1.234	1.19	15.82	0	0	농진청 ('20)
149	보리, 쌀보리, 찰보리, 도경, 생것	346	12.6	11.87	2.15	1.09	72.29	0.50	13.6	34	3.37	78	224	296	5	2.69	0.363	1.525	2.71	16.21	4.99	0	농진청 ('14)
150	보리, 쌀보리, 밥	144	63.7	3.58	0.73	0.25	31.72	0.08	3.3	14	0.78	18	66	66	1	0.95	0.124	0.389	0.21	5.35	0	0	농진청 ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
141	케이크, 초콜릿 케이크	69	0.065	0.130	0.126	0.282	-	11.34	11	0.10	0	0	1.23	-	3891	1811	44.44	20.95	15.18	5.42	0.09	0.97	0.35
142	케이크, 치즈 케이크	133	0.036	0.221	0.134	0.146	-	5.86	18	0.44	0	0	1.17	-	5702	2876	156.65	20.22	12.33	7.12	0.24	1.54	0.77
143	케이크, 파운드 케이크	147	0.059	0.143	0.136	0.526	-	6.41	10	0.18	0	0	1.39	-	5114	2072	89.32	19.64	10.73	8.23	0.66	2.18	0.68
144	케이크, 팬케이크	53	0.201	0.281	1.567	0.405	0.046	-	56	0.22	0.3	-	-	-	6409	2681	59	9.043	2.122	6.921	-	-	-
145	보리, 겔보리, 도정, 생것	0	0.222	0.020	1.302	0.243	0.092	1.37	31	0	0	0	0.49	0	7946	3331	0	1.35	0.47	0.88	0.05	0.68	0
146	보리, 겔보리, 늘보리, 도정, 생것	0	0.031	0.088	-	0.550	-	0	96	0	0	0	0.49	0	9129	3488	0	1.68	0.55	1.13	0.06	0.87	0
147	보리, 겔보리, 밥	0	0.076	0.010	0.273	0	0.040	0	10	0	0	0	0.14	0	3383	1368	0	0.49	0.18	0.31	0.01	0.24	0
148	보리, 썬보리, 도정, 생것	0	0.153	0.050	1.187	0.244	0.039	1.04	23	0	0	0	0.51	0	8253	3221	0	1.38	0.45	0.93	0.05	0.73	0
149	보리, 썬보리, 칠보리, 도정, 생것	0	0.119	0.181	0.966	0	-	0	75	0	0.47	0	1.14	0	11121	4189	0	2.05	0.58	1.47	0.09	1.13	0
150	보리, 썬보리, 밥	0	0.023	0.010	0.243	0	0.018	0	8	0	0	0	0.19	0	3320	1331	0	0.51	0.19	0.32	0.02	0.26	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
151	수수, 도정, 생것	374	10.2	11.67	3.01	1.51	73.63	0.46	-	8	2.84	123	302	367	6	1.28	0.197	1.324	1.70	79.94	13.08	0	농진청 ('19)
152	수수, 찰수수, 도정, 생것	371	11.1	11.20	3.22	1.59	72.91	0.53	11.8	8	2.31	142	332	393	4	1.48	0.173	1.176	1.67	56.93	2.86	0	농진청 ('19)
153	수수떡, 수수경단	218	46.2	8.2	1.4	1.1	43.1	-	-	14	9.6	-	91	1182	238	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('00)
154	시리얼, 쌀	390	2.1	6.65	1.68	2.58	86.99	21.72	1.9	259	18.75	24	166	91	625	10.63	0.159	0.849	58.18	26.74	1.14	0	농진청 ('13)
155	시리얼, 옥수수	378	5.0	5.11	0.59	1.25	88.05	39.55	2.5	3	8.96	9	30	63	434	7.98	0.021	0.074	50.45	12.37	0	0	농진청 ('13)
156	시리얼, 옥수수, 그레놀라, 건조과일	395	4.5	5.81	3.65	1.38	84.66	35.14	3.3	41	11.95	20	60	129	390	9.72	0.071	0.372	45.37	14.48	0.94	0	농진청 ('13)
157	시리얼, 옥수수, 아몬드	426	3.7	7.30	9.29	1.53	78.18	34.79	4.4	35	7.83	40	85	170	379	6.45	0.129	0.389	28.75	15.57	1.79	0	농진청 ('13)
158	시리얼, 옥수수, 코코아	407	1.9	6.08	4.34	1.90	85.78	40.91	4.6	203	7.65	64	217	320	232	4.94	0.288	1.475	24.07	14.93	1.43	0	농진청 ('13)
159	시리얼, 현미	394	2.8	6.80	2.79	2.28	85.33	17.24	3.3	11	8.97	108	321	225	551	8.79	0.200	2.608	36.42	50.24	2.69	0	농진청 ('13)
160	옥수수, 단옥수수, 생것	118	70.4	4.01	1.50	0.73	23.39	4.91	3.1	3	0.75	40	105	261	0	0.92	0.079	0.301	0.36	9.82	0	47	농진청 ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
151	수수, 도정, 생것	0	0.429	0.026	1.595	0.314	0.390	0	31	0	0.34	0	0.45	0	10573	4659	0	2.30	0.44	1.86	0.06	0.80	0
152	수수, 찹수수, 도정, 생것	1	0.505	0.018	2.047	0.369	0.335	1.12	38	0	0.25	0	0.38	0	10077	4408	0	2.97	0.48	2.48	0.06	1.38	0
153	수수떡, 수수경단	0	0.09	0.03	2.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
154	시리얼, 쌀	1208	3.427	1.397	24.431	0	-	0	933	0.77	169.96	48.56	17.63	-	6418	2352	0	1.64	0.44	1.18	0.05	0.86	0.02
155	시리얼, 옥수수	2431	5.069	2.660	26.145	0	-	0	-	0.60	201.26	4.01	4.82	-	4873	1957	0	0.56	0.17	0.39	0.02	0.27	0
156	시리얼, 옥수수, 그레놀라, 건조과일	1605	1.849	3.073	21.012	0	-	0	-	0.32	190.89	3.75	6.06	-	5458	2140	0	3.38	2.54	0.84	0.03	0.42	0
157	시리얼, 옥수수, 아몬드	511	1.052	4.384	22.260	0	-	0	335	1.76	107.16	18.82	8.44	-	7196	2857	0	8.84	3.39	5.44	0.02	1.62	0.01
158	시리얼, 옥수수, 코코아	790	3.076	5.185	22.838	0	-	0	-	0.49	222.84	4.65	12.98	-	5556	2173	0	4.12	3.08	1.03	0.05	0.62	0.01
159	시리얼, 현미	1008	1.616	3.404	19.853	0	-	0	803	1.56	155.27	3.99	9.12	-	5698	2536	0	2.67	0.73	1.93	0.04	0.98	0.01
160	옥수수, 단옥수수, 생것	1	0.191	0.089	2.200	1.062	0.521	1.46	58	0	6.53	0	0.37	0	3257	1187	0	1.33	0.25	1.07	0.02	0.54	0.01

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
161	옥수수, 단옥수수, 삶은것	118	70.3	3.99	1.47	0.70	23.53	4.20	3.2	4	0.70	40	104	252	0	0.95	0.090	0.297	0.31	9.26	0	40	농진청 ('20)
162	옥수수, 메옥수수, 생것	178	55.3	5.34	2.06	1.04	36.26	0.31	4.9	4	1.01	68	157	270	0	1.30	0.066	0.505	0.60	72.99	0.61	60	농진청 ('16)
163	옥수수, 메옥수수, 삶은것	173	56.9	5.11	2.19	0.91	34.89	0.29	5.7	4	0.95	64	149	246	0	1.21	0.056	0.432	0.78	63.20	0	45	농진청 ('16)
164	옥수수, 메옥수수, 구운것	372	7.6	8.9	3.9	1.3	78.3	-	-	-	1.5	-	292	301	1	-	-	-	-	-	-	-	농진청 ('84)
165	옥수수, 찰옥수수, 생것	141	64.0	4.79	1.40	0.83	28.96	3.42	4.8	5	0.82	49	133	303	0	1.07	0.085	0.358	0.70	14.34	0	60	농진청 ('20)
166	옥수수, 찰옥수수, 삶은것	136	65.6	4.72	1.48	0.74	27.42	2.62	4.5	6	0.75	46	122	267	0	1.00	0.069	0.337	0.65	13.52	0	45	농진청 ('20)
167	옥수수, 찰옥수수, 말린것	371	7.5	11.5	4.6	1.7	74.7	-	-	8	1.8	-	127	180	2	-	-	-	-	-	-	26	농진청 ('92)
168	옥수수 과자, 강냉이	409	0.6	7.16	3.25	1.09	87.90	13.52	0.4	2	1.55	78	228	258	51	1.36	0.088	0.371	11.63	43.25	0	0	농진청 ('16)
169	옥수수 과자, 팝콘, 전자레인지를 조리	497	1.9	8.12	27.28	1.52	61.18	0	10.9	6	2.03	90	221	219	315	2.26	0.169	0.845	2.57	20.44	0	-	농진청 ('14)
170	옥수수, 통조림, 기당	105	73.8	2.07	0.73	0.99	22.45	4.17	1.3	2	0.35	17	63	200	206	0.46	0.017	0.086	0.81	2.32	0	-	농진청 ('17)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
161	옥수수, 단옥수수, 삶은것	1	0.075	0.087	1.600	0.384	0.146	1.43	48	0	6.16	0	0.37	0	3359	1266	0	1.29	0.24	1.04	0.02	0.53	0
162	옥수수, 메옥수수, 생것	0	0.484	0.089	2.283	0.318	-	0	88	0	5.43	0	0.57	0	5316	2403	0	1.98	0.39	1.58	0.03	0.92	0.01
163	옥수수, 메옥수수, 삶은것	1	0.120	0.077	2.094	0.181	-	0	81	0	2.07	0	0.65	0	4687	2143	0	2.10	0.38	1.71	0.03	1.05	0.01
164	옥수수, 메옥수수, 구운것	25	0.38	-	0.9	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
165	옥수수, 칠옥수수, 생것	1	0.268	0.078	2.600	0.677	0.473	0.94	63	0	6.17	0	0.29	0	4183	1574	0	1.23	0.31	0.91	0.02	0.55	0.01
166	옥수수, 칠옥수수, 삶은것	1	0.100	0.118	3.848	0.325	0.121	0.72	55	0	6.62	0	0.31	0	3991	1536	0	1.31	0.31	0.99	0.03	0.63	0.01
167	옥수수, 칠옥수수, 말린것	17	0.13	0.15	1.9	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
168	옥수수 과자, 강냉이	0	0	0.389	1.990	0.313	-	0	26	0	0	0	0.47	0	5578	2546	0	3.11	0.66	2.43	0.06	1.64	0.02
169	옥수수 과자, 밀콘, 전저대인지 조리	3	0.011	-	-	0	-	0	47	1.91	0	0	1.26	-	7770	3177	0	25.99	14.95	10.88	0.18	3.94	0.16
170	옥수수, 통조림, 기당	1	0	0.118	1.121	0	-	3.74	54	0	4.75	0	0.32	0	1777	783	0	0.52	0.11	0.41	0.02	0.25	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
171	옥수수 샐러드, 콘샐러드	104	73.0	3.2	0.2	1.2	22.4	-	1	0.6	-	61	209	330	-	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('03)
172	울무, 도정, 생것	377	9.4	15.4	3.2	1.5	70.5	-	10	3.7	-	290	324	4	-	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('06)
173	잡곡, 현미, 찰쌀, 현미찰쌀, 보리 등, 생것	358	13.5	9.79	2.09	1.22	73.40	0.93	27	1.66	85	234	366	4	4	2.15	0.274	1.873	2.80	77.72	13.42	0	농진청 ('15)
174	조, 메조, 도정, 생것	373	11.2	11.48	3.91	1.68	71.70	0.71	23	3.45	141	335	304	6	6	3.56	0.497	1.228	2.53	53.11	1.19	0	농진청 ('19)
175	조, 메조, 도정, 쪄것	115	72.7	3.14	1.13	0.32	22.71	0	8	1.31	43	93	40	1	1	1.33	0.153	0.495	1.82	4.59	0	0	농진청 ('13)
176	조, 찰조, 도정, 생것	370	11.7	10.90	3.80	1.71	71.93	0.88	25	3.64	141	336	336	4	4	3.53	0.446	1.229	2.67	50.69	1.51	0	농진청 ('19)
177	찰쌀, 백미, 생것	363	13.7	6.64	0.99	0.46	78.17	0.29	7	0.34	36	101	104	1	1	1.88	0.153	1.019	1.68	34.16	0	0	농진청 ('20)
178	찰쌀, 백미, 보람찰, 밥	155	63.1	2.58	0.33	0.05	33.93	0	4	0.09	4	13	22	1	1	0.70	0.044	0.202	0.23	9.21	0	0	농진청 ('20)
179	찰쌀, 백미, 보람찰, 죽	53	87.5	0.91	0.28	0.01	11.30	0	1	0.02	1	4	8	0	0	0.24	0.014	0.064	0.08	3.28	0	0	농진청 ('20)
180	찰쌀, 백미, 가루	375	10.7	6.44	0.57	0.21	82.08	0.08	10	0.07	10	38	33	3	3	0.95	0.157	0.439	1.72	33.77	5.61	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
171	옥수수 샐러드, 콘샐러드	-	-	0.14	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
172	올무, 도정, 생것	0	0.32	0.07	1.7	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
173	감귤, 현미, 찰쌀, 현미찰쌀, 보리 등, 생것	0	0.187	0.078	3.052	0.068	-	45.52	55	0	0	0	0.92	0	5877	2626	0	2.00	0.46	1.54	0.10	0.95	0	
174	조, 메조, 도정, 생것	1	0.874	0.133	0.793	1.592	0.134	5.75	65	0	0.08	0	1.11	0	9826	4393	0	3.65	0.69	2.95	0.11	2.37	0.01	
175	조, 메조, 도정, 찌것	0	0.088	0.018	0.876	0.060	-	0	14	0	0.14	0	0.17	0	3004	1355	0	1.08	0.19	0.89	0.04	0.71	0	
176	조, 치조, 도정, 생것	1	0.929	0.102	1.338	1.049	0.145	3.95	72	0	0.04	0	1.30	0	8955	4025	0	3.49	0.58	2.90	0.12	2.35	0.01	
177	찰쌀, 백미, 생것	0	0.417	0.003	1.419	0.429	0.076	0.95	15	0	0	0	0.49	0	3937	1822	0	0.87	0.24	0.62	0.01	0.34	0	
178	찰쌀, 백미, 보람찰, 밥	0	-	0	-	0.256	-	0	2	0	0	0	0.04	0	1777	661	0	0.21	0.08	0.13	0	0.07	0	
179	찰쌀, 백미, 보람찰, 죽	0	-	0	-	0.116	0.023	0	-	0	0	0	0.01	0	453	135	0	0.09	0.04	0.06	0	0.03	0	
180	찰쌀, 백미, 기루	0	0.064	0.024	0.159	0.807	-	0	16	0	0	0	0.10	0	5353	2567	0	0.54	0.19	0.35	0.01	0.24	0	

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
181	찹쌀, 현미, 생것	356	13.7	7.28	2.29	1.26	75.52	0.90	5.2	12	1.19	123	301	266	1	2.35	0.206	2.669	1.88	35.17	0	0	농진청 ('20)
182	찹쌀, 현미, 보람찰, 밥	181	56.1	3.55	1.25	0.67	38.41	0.45	3.0	8	0.57	65	151	136	1	1.21	0.065	0.918	0.47	10.55	0	0	농진청 ('20)
183	찹쌀, 과자, 유과	411	9.9	1.96	10.37	0.28	77.49	14.72	0.8	26	1.62	14	31	81	18	0.19	0.058	0.175	6.19	18.92	1.10	0	농진청 ('13)
184	찹쌀떡	245	39.9	4.81	1.75	0.89	52.65	6.47	2.5	12	0.58	17	38	43	262	0.87	0.078	0.483	6.53	22.79	5.17	0	농진청 ('16)
185	찹쌀떡, 모듬찰떡	223	44.7	5.7	1.2	1.1	47.4	-	3.1	21	4.6	-	73	158	237	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('11)
186	찹쌀떡, 약식	244	40.8	3.7	2.2	0.9	52.3	-	1.7	11	2.8	-	33	65	289	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('11)
187	찹쌀떡, 인절미, 콩고물	231	42.4	5.52	1.15	1.24	49.69	2.81	2.1	12	0.33	22	46	88	337	0.69	0.112	0.393	7.63	58.39	4.65	0	농진청 ('16)
188	찹쌀떡, 찰시루떡	181	54.2	6.63	0.41	1.13	37.63	1.22	1.4	21	1.16	34	97	265	182	1.02	0.151	0.649	2.08	77.83	0	0	농진청 ('16)
189	찹쌀떡, 찰쌀도넛	296	31.5	5.0	5.3	1.1	57.1	-	2.9	258	5.5	-	135	65	347	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('11)
190	퀴노아, 찌서 말린것	363	12.5	9.56	3.26	2.02	72.62	1.34	7.7	63	3.54	143	308	645	0	2.11	0.318	2.253	5.04	20.91	6.17	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
181	참쌀, 현미, 생것	0	0.296	0.018	2.232	0.655	0.283	1.92	27	0	0	0	1.20	0	4485	2057	0	2.05	0.50	1.54	0.03	0.75	0	
182	참쌀, 현미, 보람찰, 밥	0	-	0.006	0.876	0.340	0.197	0.71	9	0	0	0	0.54	0	2535	926	0	0.99	0.26	0.72	0.02	0.34	0	
183	참쌀 과자, 유과	0	0	0	1.464	0	-	0	4	0	0.02	0	1.17	-	1897	798	0	9.92	1.72	8.06	0.68	5.19	0.14	
184	참쌀떡	0	0.007	0.028	0.416	0	-	13.96	11	0	0	0	0	-	4288	2124	0	1.68	0.21	1.46	0.25	0.96	0.01	
185	참쌀떡, 모듬찰떡	3	0.03	0.01	0.7	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
186	참쌀떡, 약식	0	0.09	0.08	0.9	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
187	참쌀떡, 인절미, 콩고물	0	0.040	0.030	0.439	0	-	11.38	23	0	0	0	0	0	4925	2402	0	1.11	0.23	0.87	0.08	0.56	0.01	
188	참쌀떡, 찰시루떡	0	0.018	0.045	0.281	0	-	8.01	41	0	0	0	0.09	-	6201	2780	0	0.39	0.13	0.26	0.04	0.16	0	
189	참쌀떡, 참쌀도넛	1	0.15	0.04	0.7	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
190	퀴노아, 찌서 말린것	0	0.953	0.219	1.989	0.887	-	0	105	0	1.23	0	0.26	0	9043	4741	0	3.12	0.40	2.69	0.19	1.65	0.03	

색인	식품명	비타민 A μg	티아민 mg	리보플라빈 mg	니아신 mg	판토텐산 mg	비타민 B ₆ mg	비오틴 μg	엽산 엽산당량 μg	비타민 B ₁₂ μg	비타민 C mg	비타민 D μg	비타민 E mg	비타민 K μg	총 아미노산 mg	총 필수 아미노산 mg	콜레 스테롤 mg	총 지방산 g	총 포화 지방산 g	총 불포화 지방산 g	오메가3 지방산 g	오메가6 지방산 g	총 트랜스 지방산 g
191	호밀,기루	[0]	0.15	0.07	0.9	0.63	0.10	-	34	[0]	[0]	[0]	0.9	[0]	9100	3370	[0]	1.13	0.24	0.89	0.09	0.62	-
192	호밀빵	[0]	0.16	0.06	1.3	0.46	0.09	-	34	[0]	[0]	Tr	0.4	[0]	7813	2783	[0]	[1.91]	[0.90]	[1.01]	[0.03]	[0.41]	-



식품의
영양성분 함량

2

감자류 및 전분류

Starchy roots and Starch products

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
193	감자, 수미, 생것	70	81.1	1.93	0.03	0.87	16.07	0	1.7	6	0.40	20	62	335	1	0.38	0.134	0.142	4.41	4.10	0	11	농진청 (^{'13})
194	감자, 수미, 삶은것	76	79.8	1.99	0.04	0.74	17.43	0	1.5	8	0.61	18	55	254	1	0.45	0.135	0.170	5.84	3.32	0	-	농진청 (^{'13})
195	감자, 수미, 쪄낸것	75	79.8	1.94	0.05	0.93	17.28	0	1.4	6	0.42	20	58	318	0	0.41	0.143	0.159	4.62	4.23	0	-	농진청 (^{'13})
196	감자, 수미, 구운것	85	77.1	2.30	0.08	1.14	19.38	0	1.8	8	0.52	24	73	394	0	0.46	0.155	0.158	6.21	5.30	0	2	농진청 (^{'13})
197	감자 과자, 감자칩, 튀긴것	536	1.3	4.95	30.33	2.50	60.92	0	4.0	20	1.14	57	193	818	342	0.40	0.201	0.276	26.55	16.94	15.64	0	농진청 (^{'13})
198	감자 튀김, 튀긴것	293	39.3	3.54	11.30	1.70	44.16	0.19	3.0	22	0.69	29	143	604	258	0.48	0.079	0.212	1.52	7.30	0.73	0	농진청 (^{'16})
199	감자 튀김, 헤시브리우, 튀긴것	219	55.95	2.65	11.59	1.30	28.51	0.27	3.2	17	0.54	28	79	496	15	0.38	0.115	0.184	0.5	-	-	0	USDA (^{'18})
200	고구마, 생것	147	62.2	1.09	0.15	1.02	35.52	9.83	2.4	18	0.48	25	52	375	8	0.21	0.117	0.728	3.10	1.52	1.54	11	농진청 (^{'13})
201	고구마, 쪄낸것	163	58.4	1.08	0.15	1.00	39.41	13.75	3.8	20	0.44	24	52	428	6	0.22	0.116	0.888	1.58	1.49	0.06	-	농진청 (^{'13})
202	고구마, 구운것	188	52.1	1.13	0.16	1.14	45.48	19.08	4.2	19	0.61	28	59	445	9	0.25	0.132	0.766	1.84	1.20	0	10	농진청 (^{'13})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
193	감자, 수미, 생것	0	0.034	0.038	0.447	0.111	-	0	10	0	4.47	0	0.01	0	1610	616	0	0.03	0.02	0.01	0	0.01	0	0
194	감자, 수미, 삶은것	0	0.038	0.020	0.359	0	-	0	14	0	13.10	0	0.01	0	1689	602	0	0.04	0.02	0.02	0	0.02	0	0
195	감자, 수미, 찐것	0	0.025	0.020	0.327	0	-	0	23	0	5.80	0	0.01	0	1634	598	0	0.04	0.02	0.02	0	0.02	0	0
196	감자, 수미, 구운것	0	0.038	0.022	0.354	0.045	-	0	19	0	12.38	0	0.02	0	2006	707	0	0.08	0.03	0.05	0.01	0.04	0	0
197	감자, 과자, 감자칩, 튀긴것	2	0	0.012	3.356	2.405	-	0	72	0	15.34	0	8.89	-	4733	2007	0	29.00	8.17	20.62	0.15	10.43	0.21	0
198	감자 튀김, 튀긴것	0	0.090	0.027	1.431	0.402	-	0	23	0	7.04	0	1.24	-	3423	1438	0	10.81	2.52	8.14	0.58	3.09	0.15	0
199	감자 튀김, 해시브라운, 튀긴것	0	0.134	0.033	2.314	0.574	0.236	-	16	0	6.7	0	2.61	-	2696	1172	0	11.050	0.934	10.080	-	-	0.036	0
200	고구마, 생것	39	0.076	0.031	0.674	0.397	-	2.35	66	0	10.81	0	0.23	0	1011	447	0	0.15	0.06	0.09	0.01	0.07	0	0
201	고구마, 찐것	25	0.084	0.028	0.468	0.585	-	3.14	42	0	22.99	0	0.60	0	987	432	0	0.14	0.06	0.09	0.01	0.08	0	0
202	고구마, 구운것	34	0.104	0.044	0.398	0.570	-	0	56	0	10.47	0	0.57	0	1019	438	0	0.15	0.06	0.09	0.01	0.08	0	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
203	당면, 고구마, 말린것	358	10.7	0.08	0.07	0.40	88.75	0	1.7	98	4.69	6	15	2	8	0	0.014	0.075	0.88	0	1.27	0	농진청 ('13)
204	당면, 고구마, 삶은것	123	69.4	0.03	0.04	0.15	30.38	0	1.4	35	1.58	2	4	2	3	0.10	0.004	0.022	0.43	0	0.67	0	농진청 ('13)
205	근약(구약나물), 국수형, 생것	7	96.5	0.2	Tr	0.3	3.0	-	2.9	75	0.5	4	10	12	10	0.1	0.02	0.03	-	-	-	0	JAPAN ('20)
206	근약(구약나물), 판형, 생것	6	96.7	0.12	0.01	0.11	3.06	0	2.4	67	0.11	2	3	13	2	0.06	0.005	0.040	0.40	0.67	0.77	0	농진청 ('13)
207	마, 장마, 생것	45	87.8	1.56	0.28	0.81	9.55	2.22	1.8	15	0.22	18	44	374	3	0.44	0.060	0.020	0.79	2.22	0	11	농진청 ('15)
208	마, 장마, 삶은것	49	87.1	1.47	0.25	0.67	10.51	2.47	2.7	9	0.22	15	36	313	1	0.35	0.043	0.019	0	2.96	0	-	농진청 ('15)
209	아근, 뿌리, 생것	52	86.3	0.6	0.3	0.4	12.4	0.5	1.1	11	0.2	8	31	240	0	0.1	0.07	0.07	-	-	-	15	JAPAN ('20)
210	아근, 뿌리, 삶은것	42	88.8	0.6	0.3	0.4	9.9	-	1.2	11	0.2	7	26	190	0	0.1	0.06	0.07	-	-	-	0	JAPAN ('20)
211	전분, 감자, 가루	334	17.0	0.07	0.02	0.21	82.70	0.05	0	4	0.09	3	57	44	22	0	0.004	0.024	0.05	0	0	0	농진청 ('16)
212	전분, 고구마, 가루	346	13.9	0	0.05	0.24	85.85	0.01	0	104	0.25	0	19	11	8	0.15	0	0.039	0	0.98	0	0	농진청 ('18)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
203	당면, 고구마, 말린것	0	0	0	0.017	0	-	0	4	0	0.06	0	0	0	74	36	0	0.07	0.04	0.03	0	0.01	0
204	당면, 고구마, 삶은것	0	0	0.131	0	0	-	0	3	0	0.06	0	0	0	33	15	0	0.04	0.02	0.01	0	0.01	0.01
205	근아(구약나물), 국수형, 생것	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.01	-	0	(0)	(0)	(0)	0	(0)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	-
206	근아(구약나물), 판형, 생것	0	0	0.090	0.002	0	-	0	0	0	0.10	0	0.03	0	24	10	0	0.01	0.01	0	0	0	0
207	마, 장마, 생것	0	0.053	0.031	0.441	0.408	-	1.81	5	0	1.42	0	0	0	1169	483	0	0.06	0.02	0.04	0	0.02	0
208	마, 장마, 삶은것	0	0.054	0.029	0.428	0.190	-	2.64	6	0	2.34	0	0.12	0	1082	409	0	0.06	0.02	0.04	0	0.02	0
209	아른, 뿌리, 생것	2	0.04	0.01	1.0	0.02	0.08	-	25	(0)	3	(0)	0.2	(0)	-	-	0	-	-	-	-	-	-
210	아른, 뿌리, 삶은것	2	0.03	0.01	0.7	0.01	0.06	-	28	(0)	2	(0)	0.2	(0)	-	-	0	-	-	-	-	-	-
211	진분, 감자, 가루	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0.03	0	29	14	0	0.01	0.01	0	0	0	0
212	진분, 고구마, 가루	0	0.075	0.036	0.069	0	0	0.43	3	0	0	0	0.06	0	12	11	0	0.03	0.02	0.01	0	0.01	0

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
213	전분, 옥수수, 가루	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0.03	0	44	20	0	0.53	0.21	0.32	0.02	0.24	0	
214	쌀, 뿌리, 생것	2	0.152	0.020	1.321	0.272	-	0	69	0	4.66	0	0.30	0	1112	590	0	0.10	0.04	0.06	0.01	0.04	0	
215	참죽	0	0.124	0.009	0.983	0	-	0	0	0	0	0	0.01	0	101	38	0	0	0	0	0	0	0	
216	토란, 생것	1	0.081	0.022	0.630	0	-	0	37	0	1.21	0	0.49	0	1840	820	0	0.15	0.05	0.10	0.01	0.07	0	
217	토란, 삶은것	1	0.067	0.028	0.305	0.217	-	0	46	0	4.72	0	0.51	0	1988	881	0	0.17	0.05	0.12	0.01	0.09	0	
218	토란, 찌것	1	0.073	0.024	0.301	0.160	-	0	57	0	6.44	0	0.59	0	2285	1031	0	0.16	0.05	0.11	0.01	0.08	0	



식품의
영양성분 함량

3

당류

Sugars

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
219	껌, 무설탕	268	3.50	0	0.40	1.30	94.80	0	2.4	20	0	0	0	0	7	0	0	-	0.5	-	-	0	USDA ('18)
220	껌, 추잉껌	388	[3.1]	0	0	[Tr]	[96.9]	-	0	[3]	[0.1]	-	[Tr]	[3]	[3]	-	-	-	-	-	-	20	JAPAN ('20)
221	꿀	317	13.6	0.28	0.01	0.29	85.83	72.67	0.3	9	0.13	5	7	141	1	0.04	0.017	0.775	1.27	0.25	0.61	0	농진청 ('13)
222	물엿	321	16.9	0.02	0	0.05	83.03	22.06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.37	0	0	0	농진청 ('14)
223	사탕, 드롭스	379	1.2	0.31	0.55	0.37	97.57	42.77	0	25	0.06	5	30	-	44	0	0	0	1.10	0.69	11.83	0	농진청 ('13)
224	사탕, 박하사탕	382	1.3	0.02	0.02	0.07	98.59	41.67	0	27	0	2	14	1	0	0	0	0	1.42	0.07	0	0	농진청 ('13)
225	설탕, 기루	389	0.23	0	0	0.01	99.77	97.81	0	1	0.06	0	0	2	2	0.01	0.007	0.004	0.6	-	-	0	USDA ('18)
226	설탕, 백설탕	387	0	0	0.01	0.03	99.96	99.70	0	4	0.13	1	0	1	1	0	0	0	1.71	5.03	0	0	농진청 ('13)
227	설탕, 황설탕	386	0.1	0	0.01	0.08	99.81	97.00	0	9	0.16	2	0	8	1	0	0	0	2.21	29.95	0	0	농진청 ('13)
228	설탕, 흑설탕	379	1.7	0.12	0.01	0.29	97.88	90.00	0	60	0.69	10	1	94	4	0	0	0.055	2.80	12.89	0	0	농진청 ('13)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
219	껌, 무설탕	0	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	-	0	0	0.383	0.058	0.325	-	-	-
220	껌, 추잉껌	0	0	0	0	-	-	-	-	-	0	(0)	-	-	-	0	0	-	-	-	-	-	-
221	꿀	0	0.107	0.813	0.402	0.120	-	0	2	0	0.03	0	0	0	157	51	0	0.01	0.01	0	0	0	0
222	물엿	0	0.007	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	14	1	0	0	0	0	0	0	0
223	사탕, 드롭스	0	0	0.377	0.018	0.212	-	0	0	0	0	0	0.13	0	208	90	0	0.53	0.24	0.29	0	0.07	0
224	사탕, 바하사탕	0	0	0.300	0	0.054	-	0	0	0	0	0	0.45	0	12	3	0	0.01	0	0.01	0	0	0
225	설탕, 기루	0	0	0.019	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	0	0	0	0	-	-	-
226	설탕, 백설탕	0	0	0.594	0	0.110	-	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0.01	0.01	0	0	0	0
227	설탕, 황설탕	0	0	0	0	0.192	-	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	0.01	0.01	0	0	0	0
228	설탕, 흑설탕	0	0.070	0.627	0	0.894	-	0	0	0	0	0	0	0	30	7	0	0.01	0.01	0	0	0	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
229	시럽, 단풍나무	260	32.39	0.04	0.06	0.47	67.04	60.46	0	102	0.11	21	2	212	12	1.47	0.018	2.908	0.6	-	-	0	USDA ('18)
230	시럽, 초콜릿	268	30.0	2.1	0.1	0.7	67.1	-	-	7	3.6	-	64	132	88	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('03)
231	양갱, 팔	298	22.9	3.37	0.14	0.15	73.44	41.94	4.0	18	0.77	11	23	42	2	0.34	0.036	0.175	1.53	18.27	83.99	0	농진청 ('15)
232	젤리, 구미	344	14.5	7.50	0.42	0.05	77.53	50.00	0	6	0.18	0	2	8	5	0.34	0.002	0.014	1.22	0.86	0	0	농진청 ('18)
233	조청, 쌀	326	10.9	0.53	0.24	0.43	87.90	49.91	0	52	0.15	16	37	127	21	0.10	0	0.145	0.27	8.07	0	0	농진청 ('14)
234	초코바, 땅콩 캐러멜	479	5.8	9.36	21.51	1.37	61.98	48.03	-	65	1.59	74	179	321	138	1.25	0.301	1.282	6.23	28.91	13.05	0	농진청 ('18)
235	초코바, 쿠키 캐러멜	489	4.8	4.33	22.33	0.93	67.60	43.07	1.1	83	1.63	27	106	203	151	0.61	0.152	0.248	3.48	8.98	15.15	0	농진청 ('18)
236	초콜릿, 다크 초콜릿	598	1.37	7.79	42.63	2.32	45.90	23.99	10.9	73	11.90	228	308	715	20	3.31	1.766	1.948	6.8	-	-	0	USDA ('18)
237	초콜릿, 밀크 아몬드 초콜릿	526	1.50	9.00	34.40	1.70	53.40	43.90	6.2	224	1.63	90	264	444	74	1.34	0.422	0.624	4.0	-	-	0	USDA ('18)
238	초콜릿, 밀크 초콜릿	549	1.7	7.80	32.54	1.83	56.17	46.18	3.9	221	4.56	85	259	480	59	1.59	0.499	0.544	12.60	12.06	14.04	0	농진청 ('18)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
229	시럽, 단풍나무	0	0.066	1.270	0.081	0.036	0.002	-	0	0	0	0	0	-	-	0.035	0	0.035	0.007	0.028	-	-	-
230	시럽, 초콜릿	-	0.05	0.17	1.6	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
231	양갱, 팥	0	0	0.126	0	0	-	0	5	0	0	0	0.01	0	3217	0.13	0	0.13	0.05	0.08	0.03	0.05	0
232	젤리, 구미	0	0	0	0	0.078	0	0.22	1	0	0.16	0	0	0	5546	0.04	0	0.04	0.03	0.01	0	0	0
233	초콜릿, 쌀	0	0.077	0.042	0.813	0.209	-	0	0	0	0	0	0.02	0	231	0.22	0	0.22	0.09	0.13	0	0.08	0
234	초코바, 평공 캐러멜	26	0.748	0.112	4.175	0.478	0.092	6.89	51	0.09	0.13	0	1.41	0	7382	20.26	5.24	20.26	9.88	10.30	0.04	3.37	0.08
235	초코바, 쿠키 캐러멜	25	0.057	0.092	3.131	0.389	0.066	1.42	52	0.29	0.14	0	1.58	0	3181	20.97	4.63	20.97	12.66	8.22	0.05	1.31	0.09
236	초콜릿, 디크 초콜릿	2	0.034	0.078	1.054	0.418	0.038	-	-	0.28	-	-	1.52	-	-	38.557	3	38.557	24.489	14.038	-	-	0.030
237	초콜릿, 밀크 아몬드 초콜릿	52	0.060	0.435	0.742	0.455	0.045	-	13	0.67	0.2	0	3.14	-	-	32.680	19	32.680	17.701	14.979	-	-	-
238	초콜릿, 밀크 초콜릿	46	0.085	0.505	1.013	2.556	0.090	1.34	13	0.53	0.18	0	0.35	0	6205	30.14	12.50	30.14	19.41	10.42	0.10	0.95	0.30

색인	식품명	비타민 A μg	티아민 mg	리보 플라빈 mg	니아신 mg	판토텐산 mg	비타민 B ₆ mg	비오틴 μg	엽산 엽산당량 μg	비타민 B ₁₂ μg	비타민 C mg	비타민 D μg	비타민 E mg	비타민 K μg	총 아미노산 mg	총 아미노산 mg	총 필수 아미노산 mg	콜레 스테롤 mg	총 지방산 g	총 포화 지방산 g	총 불포화 지방산 g	오메가3 지방산 g	오메가6 지방산 g	총 트랜스 지방산 g	
239	캐러멜, 우유	21	0.04	0.11	0.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
240	푸딩, 비닐라가루, 우유에 섞은것	25	0.033	0.136	0.074	0.262	0.036	-	4	0.30	0.8	-	-	-	2734	1303	11	2.730	1.740	0.990	-	-	-	-	



식품의
영양성분 함량

4

두류

Pulses

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처	
																							241
242	170	57.0	8.46	0.90	1.74	31.90	0	15.2	59	2.89	83	270	575	3	1.31	0.284	0.812	3.04	237.41	0	0	농진청 ('13)	
243	350	10.4	21.2	1.1	3.4	63.9	-	-	99	8.9	-	338	-	2	-	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('00)
244	352	9.4	24.51	1.52	4.42	60.15	0	22.4	100	4.11	174	441	1420	1	2.79	0.605	1.074	16.41	168.45	0.73	0	농진청 ('13)	
245	158	60.0	11.29	0.67	1.38	26.66	0	9.8	47	2.00	69	225	460	2	1.55	0.240	0.527	7.09	96.63	0.83	0	농진청 ('13)	
246	347	9.9	20.7	1.2	4.8	63.4	-	-	55	4.2	-	514	1004	723	-	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)
247	40	89.8	0.12	0.03	0.26	9.81	0.02	-	5	0.04	0	2	4	92	0	0.002	0	0.53	1.41	7.56	0	농진청 ('18)	
248	413	10.3	38.68	15.86	4.71	30.45	6.45	20.8	199	6.19	225	653	1848	1	4.10	1.005	2.499	5.65	156.41	3.14	0	농진청 ('14)	
249	196	58.9	19.02	8.75	1.94	11.39	6.95	9.4	95	2.57	97	297	672	3	1.89	0.461	1.258	2.58	54.83	2.70	0	농진청 ('14)	
250	436	5.2	41.72	16.72	5.09	31.27	6.73	19.5	221	2.70	243	637	1853	4	4.41	1.035	2.805	5.30	145.50	2.09	0	농진청 ('14)	

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
241	강낭콩, 생것	4	0.449	0.124	1.881	0	-	0	63	0	2.12	0	0.18	1.69	8364	3957	0	0.82	0.22	0.60	0.27	0.23	0
242	강낭콩, 삶은것	8	0.329	0.112	1.095	0	-	0	83	0	2.12	0	0.26	0	8183	3834	0	0.86	0.18	0.68	0.35	0.25	0
243	강낭콩, 말린것	0	0.41	0.31	1.9	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
244	녹두, 말린것	20	0.156	0.358	1.634	2.624	-	0	428	0	5.29	0	0.92	63.35	21913	10436	0	1.45	0.55	0.90	0.27	0.57	0
245	녹두, 삶은것	9	0.037	0.118	0.131	0.472	-	0	174	0	0	0	0.62	42.00	10228	4903	0	0.64	0.25	0.39	0.11	0.25	0
246	녹두, 반대떡, 가루	0	0.19	0.15	1.9	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
247	녹두묵	0	0.004	0	0.300	0.065	0.067	0	0	0	0.03	0	0.22	0	10	8	0	0.01	0.01	0	0	0	0
248	대두, 검은색, 서리테, 말린것	5	0.168	0.682	1.422	1.062	-	0	485	0	6.72	0	3.95	31.76	35041	15713	0	15.17	2.19	12.97	1.36	8.28	0.01
249	대두, 검은색, 서리테, 삶은것	2	0.165	0.281	0.197	0	-	0	359	0	1.73	0	2.32	15.98	17058	7651	0	8.37	1.20	7.17	0.75	4.55	0
250	대두, 검은색, 서리테, 볶은것	5	0.073	0.790	0.330	0.567	-	7.70	433	0	4.90	0	4.25	40.65	37639	16765	0	16.00	2.29	13.69	1.42	8.64	0.02

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처
251	407	11.6	36.10	15.37	4.48	32.45	6.44	20.8	158	7.68	209	570	1804	3	4.49	1.147	2.692	5.48	38.00	3.18	0	농진청 ('14)
252	199	58.8	17.87	9.05	1.88	12.40	2.19	10.8	77	3.05	89	247	700	4	2.06	0.455	1.305	2.86	11.11	0.88	0	농진청 ('14)
253	446	3.3	40.99	17.31	5.09	33.31	5.70	20.5	177	6.66	234	650	1976	6	4.97	1.189	3.307	7.76	46.88	2.07	0	농진청 ('14)
254	409	11.2	36.21	14.71	4.89	32.99	6.64	25.6	260	6.66	256	660	1838	2	4.32	0.963	3.726	5.39	480.68	3.29	0	농진청 ('14)
255	201	58.6	17.82	9.50	2.06	12.02	2.43	10.2	127	2.27	109	305	692	4	2.39	0.432	1.782	3.23	160.28	2.01	0	농진청 ('14)
256	444	3.5	40.47	17.21	5.25	33.57	6.32	20.3	256	7.60	257	636	1988	3	4.31	0.958	2.862	8.42	561.76	3.06	0	농진청 ('14)
257	427	4.6	37.0	20.9	5.2	32.3	-	-	169	10.4	-	576	1836	4	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('01)
258	97	81.2	9.62	4.63	0.80	3.75	0	2.9	64	1.54	80	158	132	1	1.17	0.126	0.772	0.88	44.09	0	0	농진청 ('14)
259	44	90.6	6.85	1.35	0.47	0.69	0.60	0.3	15	0.70	25	69	176	4	0.36	0.119	0.363	0.76	28.35	0.29	-	농진청 ('17)
260	50	90.4	4.66	2.51	0.53	1.93	0.74	0.3	30	0.80	28	72	160	55	0.46	0.135	0.399	0.54	21.07	0.96	0	농진청 ('18)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오틴	엽산	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
251	대두, 검은색, 흑태, 말린것	8	0.074	0.697	1.318	0.899	-	0	485	0	4.57	0	2.65	29.01	32170	14525	0	14.71	2.37	12.33	1.31	7.70	0.01
252	대두, 검은색, 흑태, 삶은것	4	0.058	0.336	0.362	0.178	-	0	359	0	0.77	0	1.25	28.29	16021	7209	0	8.66	1.38	7.27	0.78	4.49	0.01
253	대두, 검은색, 흑태, 볶은것	6	0.118	0.469	0.309	0	-	10.19	433	0	2.35	0	3.21	32.44	36818	16475	0	16.56	2.66	13.88	1.50	8.65	0.02
254	대두, 노란색, 말린것	1	0.553	0.384	1.640	0	-	0	180	0	3.27	0	2.79	22.73	32644	14627	0	14.07	2.07	11.98	1.21	7.54	0.02
255	대두, 노란색, 삶은것	0	0.158	0.204	0.164	0	-	0	31	0	1.13	0	1.63	15.40	15850	7131	0	9.08	1.33	7.75	0.78	4.87	0
256	대두, 노란색, 볶은것	1	0.128	0.523	-	0.363	-	0	160	0	0	0	6.71	23.28	38949	17365	0	16.45	2.42	14.02	1.43	8.62	0.01
257	대두, 콩가루	0	0.13	0.60	1.4	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
258	두부	0	0.032	0.179	0.159	0	-	0	21	0	0	0	0.70	0	8513	3797	0	4.43	0.70	3.72	0.39	2.39	0.01
259	두부, 순두부	0	0.282	0.022	0.425	0.056	-	1.59	7	0	0	0	0.23	0	4288	2062	0	1.29	0.19	1.10	0.13	0.75	0
260	두부, 연두부	0	0.377	0.069	0.182	0.183	0.056	0.84	12	0	0.03	0	0.35	0	3886	1830	0	2.35	0.36	1.99	0.21	1.28	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처	
																							261
262	74	82.8	3.5	1.5	0.5	11.7	-	-	66	2.3	-	25	113	5	-	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('01)
263	62	89.0	3.01	3.92	0.63	3.42	3.02	0.7	80	0.56	18	45	152	72	0.81	0.104	0.212	2.24	34.61	0	0	농진청 ('18)	
264	86	82.6	3.21	3.77	0.55	9.87	4.71	0.9	23	0.42	22	57	178	77	0.23	0.114	0.234	1.90	32.62	0	0	농진청 ('16)	
265	77	83.9	3.40	3.15	0.79	8.76	4.54	1.4	119	0.52	26	59	184	65	0.34	0.116	0.207	3.51	36.22	0	0	농진청 ('16)	
266	57	87.8	4.84	2.57	1.05	3.74	0.91	1.1	27	0.62	29	80	240	155	0.42	0.130	0.414	3.38	82.85	1.03	0	농진청 ('16)	
267	166	58.5	9.51	1.02	1.63	29.34	0.21	10.2	27	2.50	81	242	573	2	1.36	0.191	0.588	1.21	289.97	0	0	농진청 ('19)	
268	138	65.9	8.11	0.77	0.80	24.46	0.14	10.4	23	2.16	54	165	278	2	0.79	0.105	0.518	0.69	197.80	0	0	농진청 ('19)	
269	343	14.4	19.61	2.10	3.37	60.56	0.44	21.0	56	5.15	168	499	1181	4	2.81	0.393	1.213	2.50	597.88	0	0	농진청 ('19)	
270	359	9.6	21.01	1.43	2.54	65.42	1.30	10.2	72	7.17	106	384	943	0	3.10	0.767	1.218	117.16	378.22	0.77	0	농진청 ('16)	

렌즈콩(렌틸콩), 갈색,
말린것

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
261	두부, 유부	0	0.171	0.050	0.829	0	0.046	0.65	34	0	0.16	0	2.89	29.91	22897	10495	0	31.52	5.34	25.85	2.09	16.12	0.33
262	비지	0	0.07	0.03	1.2	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
263	두유, 대두	0	0.058	0.058	1.191	0.150	0.027	3.97	28	0	9.79	1.58	0.50	0	2805	1288	0	3.55	0.70	2.83	0.26	1.78	0.02
264	두유, 검은콩	0	0.061	0.019	-	0.376	-	2.60	22	0	0.15	0.95	0.27	-	3418	1552	0	3.60	1.16	2.42	0.18	1.51	0.02
265	두유, 검은콩, 검은참깨	0	0.023	0.018	0.216	0.232	-	0	22	0	0.34	1.14	0.27	-	3311	1374	0	3.00	0.57	2.42	0.15	1.52	0.01
266	두유, 콩국물, 소금0.3%	0	0.011	0.039	0.526	0.083	-	0	37	0	0.02	0	0.03	-	4214	1919	0	2.46	0.35	2.10	0.24	1.38	0.01
267	동부, 생것	1	0.137	0.041	1.490	0.165	0.221	5.73	195	0	0.27	0	0.21	11.48	7932	3896	0	0.76	0.27	0.49	0.18	0.25	0
268	동부, 삶은것	1	0.049	0.025	0.915	0.075	0.261	2.73	91	0	0	0	0.21	15.48	7378	3597	0	0.71	0.25	0.46	0.16	0.24	0
269	동부, 말린것	2	0.282	0.085	3.071	0.341	0.455	11.82	402	0	0.56	0	0.44	23.68	16355	8031	0	1.56	0.56	1.00	0.36	0.52	0
270	렌즈콩(베타콩), 갈색, 말린것	2	0.193	0.262	1.605	1.250	-	0	96	0	0	0	0.32	-	19392	9653	0	1.37	0.26	1.10	0.19	0.57	0.01

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처	
																							가식부 100g 기준 per 100g edible portion
271	359	10.1	22.22	1.68	2.37	63.63	1.33	10.5	26	5.71	79	382	934	0	3.16	0.728	1.051	73.77	368.32	1.18	0	농진청 ('16)	
272	410	11.2	35.0	17.2	6.0	30.6	-	-	239	8.1	-	660	1453	4	-	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)
273	373	10.8	17.27	5.66	3.13	63.14	-	7.9	153	4.74	135	367	1085	5	3.23	0.823	2.061	13.87	47.60	3.95	0	농진청 ('16)	
274	114	71.0	7.92	0.44	1.13	19.51	0	8.5	36	2.08	45	174	356	0	1.46	0.188	1.136	4.16	47.94	0	47	농진청 ('13)	
275	122	69.7	7.27	1.10	1.15	20.78	0	9.1	35	2.03	46	174	338	2	1.73	0.206	1.211	1.62	35.45	0	-	농진청 ('13)	
276	363	8.1	20.7	1.3	2.8	67.1	-	-	85	5.8	-	248	926	5	-	-	-	-	-	-	-	-	농진청 ('00)
277	82	74.9	3.6	0.4	1.4	19.7	[3.8]	6.9	33	1.8	18	82	37	330	0.6	0.15	0.30	-	-	-	0	JAPAN ('20)	
278	344	12.0	26.3	1.0	3.3	57.4	-	-	84	3.7	-	353	1296	5	-	-	-	-	-	-	-	-	농진청 ('99)
279	403	12.6	37.32	14.61	4.88	30.59	5.58	22.2	212	8.14	211	743	1888	2	4.38	1.563	2.344	4.27	171.15	3.41	0	농진청 ('14)	
280	184	60.6	17.99	6.79	1.91	12.71	1.55	10.5	101	3.31	92	290	663	3	2.10	0.586	1.079	1.32	39.82	0.46	0	농진청 ('14)	

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
271	렌즈콩(렌틸콩), 빨간색, 말린것	1	0.351	0.166	1.373	1.047	-	0	64	0	0	0	0.33	-	21676	10581	0	1.60	0.38	1.21	0.19	0.59	0.01
272	밤콩, 갈색, 말린것	0	0.49	0.17	2.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
273	병아리콩, 말린것	2	0.646	0.124	1.423	0.640	-	0	201	0	0	0	0.83	-	17165	7830	0	5.41	1.02	4.38	0.15	2.96	0.01
274	완두, 생것	32	0.186	0.141	2.946	1.440	-	0	79	0	11.90	0	0.08	3.00	6836	3359	0	0.43	0.16	0.27	0.01	0.09	0
275	완두, 삶은것	39	0.253	0.090	0.635	1.033	-	0	70	0	11.90	0	0.24	1.48	7064	3418	0	1.05	0.22	0.83	0.09	0.46	0
276	완두, 말린것	44	0.49	0.25	1.7	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
277	완두, 통조림	17	0.04	0.04	1.2	0.69	0.02	-	10	(0)	0	(0)	0.2	19	(2970)	(1513)	(0)	(0.22)	(0.06)	(0.17)	(0.02)	(0.11)	-
278	작두(도두), 말린것	0	0.54	0.25	2.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
279	취노이콩(검정소림콩), 말린것	7	0.164	0.682	1.527	0.860	-	0	578	0	2.29	0	0.29	59.91	33872	15257	0	13.97	2.15	11.81	1.45	7.69	0.01
280	취노이콩(검정소림콩), 삶은것	3	0.059	0.317	0.173	0	-	0	53	0	0	0	1.28	47.62	15970	7209	0	6.50	0.99	5.50	0.69	3.60	0.01

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
281	취노이콩(김장소림콩), 볶은것	6	0.055	0.294	0.169	0.539	-	0	61	0	0.37	0	3.53	64.44	37805	16861	0	15.98	2.45	13.51	1.67	8.84	0.02	
282	팥, 검은색, 말린것	0	0.584	0.175	2.313	0.659	0.307	2.02	167	0	4.10	0	0.45	0	15102	7747	0	0.79	0.27	0.52	0.14	0.33	0	
283	팥, 검은색, 삶은것	0	0.251	0.021	1.350	0.400	0.215	0	41	0	0.91	0	0.31	0	7881	4036	0	0.48	0.17	0.31	0.07	0.20	0	
284	팥, 적색, 말린것	0	0.424	0.165	2.503	1.018	0.369	0.67	173	0	4.29	0	0.43	0	15931	7810	0	0.71	0.25	0.45	0.13	0.28	0.01	
285	팥, 적색, 삶은것	0	0.218	0.021	1.454	0.469	0.206	0.55	50	0	0.27	0	0.28	0	6274	3235	0	0.30	0.11	0.19	0.06	0.12	0	
286	팥, 양금, 페이스트	[0]	0.02	0.05	0.1	0.07	0	2.5	2	[0]	Tr	[0]	0.3	7	9810	4790	[0]	[0.24]	[0.07]	[0.17]	[0.05]	[0.10]	-	



식품의
영양성분 함량

5

견과류 및 종실류

Nuts and Seeds

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
287	개암, 헤이즐넛, 볶은것	646	2.52	15.03	62.40	2.45	17.60	4.89	9.4	123	4.38	173	310	755	0	2.50	1.750	5.550	4.1	-	-	0	USDA (^{'18})
288	도토리묵	47	88.1	0.33	0.11	0.19	11.23	0	-	15	0.23	3	3	12	76	0.23	0.014	0.235	1.89	0	0	0	농진청 (^{'18})
289	도토리묵, 기루	366	9.7	1.70	1.23	0.30	87.09	0.01	-	56	1.19	7	15	78	5	0.59	0.124	1.356	0.66	0.53	13.28	0	농진청 (^{'18})
290	들깨, 말린것	530	4.6	22.68	39.74	3.72	29.26	1.46	22.0	391	7.74	254	716	583	1	4.80	1.207	3.695	1.16	14.02	0	0	농진청 (^{'13})
291	들깨, 볶은것	530	0.9	23.59	36.23	3.78	35.53	1.48	22.0	416	7.50	315	726	599	5	6.78	1.861	4.611	6.10	82.74	2.57	0	농진청 (^{'17})
292	땅콩, 말린것	520	10.8	25.74	42.57	2.53	18.36	4.40	13.4	67	3.07	182	425	746	5	3.38	0.748	1.594	4.58	222.11	1.56	-	농진청 (^{'14})
293	땅콩, 삶은것, 소금첨가	318	41.78	13.50	22.01	1.45	21.26	2.47	8.8	55	1.01	102	198	180	751	1.83	0.499	1.023	4.4	-	-	0	USDA (^{'18})
294	땅콩, 볶은것	567	2.7	28.50	46.24	2.65	19.91	5.18	10.5	67	2.01	199	476	799	4	3.66	0.602	1.768	1.21	249.21	4.53	3	농진청 (^{'14})
295	땅콩, 기루	560	1.2	28.43	43.11	2.64	24.62	6.26	12.1	48	2.04	231	517	879	4	4.34	0.642	2.736	2.47	48.92	1.45	0	농진청 (^{'14})
296	땅콩, 조미, 볶은것	558	2.2	26.54	43.59	2.76	24.92	5.31	8.5	51	1.50	204	475	751	261	3.48	0.581	3.497	7.12	71.68	2.87	0	농진청 (^{'18})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
287	개암, 헤이즐넛, 볶은것	3	0.338	0.123	2.050	0.923	0.620	-	88	0	3.8	0	15.45	-	15801	6982	0	59.582	4.511	55.071	-	-	-
288	도토리묵	0	0.047	0	0.060	0.179	0.014	0	7	0	0	0	0.16	0	259	136	0	0.10	0.03	0.07	0	0.02	0
289	도토리묵, 기루	0	0.029	0.046	0.305	0.443	0.181	2.47	74	0	0	0	0.21	0	1179	556	0	1.04	0.22	0.82	0.02	0.23	0
290	들깨, 말린것	3	0.353	0.759	2.580	0	-	1.65	101	0	0	0	3.95	0	21503	10214	0	38.00	2.94	34.91	24.78	5.19	0.15
291	들깨, 볶은것	2	0.528	0.311	4.363	0.087	-	1.65	63	0	0	0	5.34	0	22442	10236	0	35.71	2.86	32.60	23.82	4.42	0.25
292	땅콩, 말린것	0	0.389	0.212	10.514	0.857	-	-	89	0	0	0	11.65	0	21958	9392	0	41.17	8.04	33.08	0.03	15.78	0.05
293	땅콩, 삶은것, 소금첨가	0	0.259	0.063	5.259	0.825	0.152	-	75	0	0	0	4.10	-	13619	5816	0	20.932	3.055	17.877	-	-	0
294	땅콩, 볶은것	0	0.085	0.207	9.888	1.095	-	28.86	138	0	0	0	1.72	0	23910	10014	0	44.23	8.54	35.63	0.03	17.16	0.06
295	땅콩, 기루	0	0.765	0.340	3.324	1.846	-	-	282	0	0	0	0.37	0	24094	10413	0	41.24	8.34	32.85	0.04	14.35	0.05
296	땅콩, 조미, 볶은것	0	0.131	0.132	3.432	1.673	0.354	41.32	167	0	0	0	5.22	0	23126	10052	0	41.49	8.62	32.74	0.03	13.74	0.13

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
297	미커다미아, 조미, 볶은것	751	1.3	8.3	76.7	1.5	12.2	(3.8)	6.2	47	1.3	94	140	300	190	0.7	0.33	-	13	5	0	0	JAPAN ('20)
298	밤, 생것	151	61.5	3.28	0.50	1.33	33.39	4.95	5.4	16	0.84	39	69	439	1	0.50	0.265	4.453	2.24	0.66	0	27	농진청 ('13)
299	밤, 삶은것	154	60.9	3.45	0.51	1.19	33.95	6.06	5.6	18	0.92	38	72	413	0	0.53	0.261	5.226	1.10	0.55	0	-	농진청 ('13)
300	밤, 구운것	206	47.8	4.65	0.68	1.51	45.36	7.75	7.5	17	1.12	45	92	502	2	0.54	0.259	6.705	0.78	0.68	0	15	농진청 ('13)
301	밤, 구운것, 레토르트	199	50.4	4.48	1.10	1.18	42.81	7.63	3.8	26	0.95	59	84	385	3	0.78	0.379	1.908	0.90	1.12	0	0	농진청 ('18)
302	브라질너트, 말린것	659	3.42	14.32	67.10	3.43	11.74	2.33	7.5	160	2.43	376	725	659	3	4.06	1.743	1.223	1,917.0	-	-	49	USDA ('18)
303	브라질너트, 조미, 볶은것	703	2.8	14.9	69.1	3.6	9.6	(2.3)	7.2	200	2.6	370	680	620	78	4.0	1.95	1.29	-	-	-	0	JAPAN ('20)
304	삼씨(데미씨), 말린것	450	4.6	29.9	28.3	5.5	31.7	2.3	23.0	130	13.0	400	1100	340	2	6.1	1.32	9.97	4	45	0	0	JAPAN ('20)
305	아몬드, 볶은것	540	0.8	21.8	43.3	3.7	30.4	0.9	23.8	210	9.0	410	710	760	70	6.1	1.26	2.97	3	13	0	0	JAPAN ('20)
306	아몬드, 말린것	581	3.4	23.44	49.96	3.11	20.09	6.82	14.5	368	4.76	335	523	780	6	4.01	1.228	2.459	0	26.70	0.57	0	농진청 ('13)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
297	미카다니아, 조미, 볶은것	[0]	0.21	0.09	2.1	0.50	0.21	6.5	16	[0]	[0]	[0]	Tr	5	8937	3777	[0]	73.25	12.46	60.79	0.09	1.47	-
298	밤, 생것	2	0.082	0.065	1.638	1.016	-	0	60	0	15.98	0	0.67	0	2543	945	0	0.48	0.13	0.35	0.06	0.22	0
299	밤, 삶은것	2	0.232	0.090	1.660	4.559	-	0	69	0	15.98	0	0.44	0	2864	1096	0	0.48	0.12	0.36	0.07	0.22	0
300	밤, 구운것	4	0.238	0.119	0.540	0.433	-	0	35	0	0	0	0.32	0	4128	1599	0	0.64	0.15	0.49	0.08	0.32	0
301	밤, 구운것, 레토르트	7	0.122	0.249	0.955	1.552	0.254	2.12	70	0	11.96	0	0.51	0	3530	1540	0	1.06	0.21	0.85	0.06	0.46	0.01
302	브라질너트, 말린것	0	0.617	0.035	0.295	0.184	0.101	-	22	0	0.7	0	6.63	-	15731	7770	0	64.412	16.134	48.278	-	-	-
303	브라질너트, 조미, 볶은것	[0]	0.88	0.26	1.5	0.23	0.25	-	1	[0]	0	[0]	5.7	Tr	[16320]	[8050]	[0]	65.87	15.81	50.06	0.06	28.96	-
304	삼색(대마씨), 말린것	2	0.35	0.19	2.3	0.57	0.40	28.0	82	Tr	[0]	[0]	4.1	51	29920	14260	[0]	26.07	2.95	23.12	4.74	14.89	-
305	아마씨, 볶은것	1	0.01	0.17	2.6	0.24	0.40	33.0	45	Tr	0	0	1.4	7	23690	10490	2	39.30	3.62	35.68	23.50	5.63	-
306	아몬드, 말린것	1	0.029	1.546	3.789	0.485	-	25.39	74	0	0	0	8.52	0	20253	8018	0	47.80	3.82	43.95	0.02	12.93	0.03

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
307	아몬드, 볶은것	594	1.7	23.45	51.29	3.07	20.49	3.91	11.3	337	4.59	322	542	759	2	3.50	0.995	2.354	0.55	21.65	0.64	0	농진청 ('13)
308	아몬드, 조미, 볶은것	568	1.5	25.74	46.61	4.33	21.82	5.82	9.6	409	3.74	308	555	674	549	3.15	0.850	2.215	2.95	41.47	0.73	0	농진청 ('13)
309	은행, 생것	203	49.6	4.69	1.53	1.40	42.78	2.95	2.2	7	0.90	48	161	684	1	0.19	0.268	0.246	1.14	2.04	4.04	0	농진청 ('15)
310	은행, 삶은것	186	54.5	4.31	1.86	1.08	38.25	1.91	3.5	7	0.79	42	146	442	1	0.63	0.288	0.240	0.94	1.37	0.62	0	농진청 ('15)
311	은행, 볶은것	221	45.7	5.00	2.05	1.49	45.76	3.33	4.3	6	0.99	53	192	622	0	0.69	0.348	0.282	0.67	1.97	0.60	0	농진청 ('15)
312	잣, 생것	630	3.3	15.96	59.28	2.11	19.38	1.33	4.1	18	6.07	233	470	500	1	6.56	1.441	14.219	8.22	9.28	2.92	0	농진청 ('19)
313	잣, 말린것	640	3.5	15.4	61.5	2.0	17.6	-	-	21	15.9	-	486	-	11	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('08)
314	참깨, 검은색, 말린것	549	2.7	20.85	44.12	5.88	26.45	0	22.4	1146	5.80	383	746	530	0	5.08	1.248	1.931	6.28	63.18	1.53	0	농진청 ('13)
315	참깨, 검은색, 볶은것	539	3.3	21.28	42.30	5.70	27.42	0	19.3	1316	5.32	406	828	457	1	5.65	1.280	2.028	0.85	49.71	0	0	농진청 ('13)
316	참깨, 흰색, 말린것	556	2.4	25.41	45.31	5.11	21.77	0	14.9	750	8.04	371	584	679	4	4.44	1.111	1.563	15.52	47.95	2.94	0	농진청 ('13)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
307	아몬드, 볶은것	1	0.012	1.364	3.075	0	-	27.94	64	0	0	0	8.09	0	19928	7887	0	49.01	3.79	45.18	0.03	12.50	0.04
308	아몬드, 조미, 볶은것	1	0.013	1.439	2.815	0	-	26.05	35	0	0	0	7.10	0	22154	8662	0	44.60	3.96	40.58	0.06	10.87	0.06
309	은행, 생것	23	0.119	0.033	2.887	0.159	-	11.31	49	0	16.89	0	2.58	1.07	4083	1885	0	1.46	0.15	1.26	0.04	0.66	0.05
310	은행, 삶은것	19	0.173	0.028	1.004	-	-	13.35	21	0	7.06	0	2.35	0	3934	1861	0	1.77	0.19	1.52	0.05	0.81	0.06
311	은행, 볶은것	24	0.222	0.030	1.484	-	-	13.63	27	0	10.08	0	3.01	0	4714	2153	0	1.97	0.21	1.69	0.06	0.89	0.07
312	잣, 생것	1	0.355	0.062	0.979	0.237	0.149	0.05	41	0	0	0	6.62	14.24	15806	7383	0	43.02	3.95	35.10	0.09	22.33	3.98
313	잣, 말린것	0	0.58	0.05	1.3	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
314	참깨, 검은색, 말린것	3	0.676	0.349	4.496	0	-	0	-	0	0	0	1.49	0	17429	8317	0	42.21	6.06	36.11	0.19	19.86	0.04
315	참깨, 검은색, 볶은것	2	0.123	2.201	3.784	0.966	-	0	113	0	0	0	3.37	2.64	17338	8275	0	40.47	6.27	34.15	0.19	18.35	0.05
316	참깨, 흰색, 말린것	2	0.191	0.707	3.438	0.348	-	0	57	0	0.68	0	1.35	0	21383	10270	0	43.33	6.68	36.60	0.17	19.21	0.05

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
317	참깨, 흰색, 볶은것	557	2.6	25.96	45.11	4.50	21.83	0	14.1	854	6.39	353	702	459	2	5.11	1.103	1.304	3.31	38.58	0	0	농진청 (^{'13})
318	참깨 과자, 엿강정	538	4.4	15.0	32.9	2.3	45.4	-	-	520	4.6	-	419	225	81	-	-	-	-	-	-	0	식약 (^{'96})
319	캐슈넛, 조미, 볶은것	581	2.34	16.84	47.77	2.89	30.16	5.01	3.3	43	6.05	273	531	632	308	5.35	2.043	1.668	20.3	-	-	0	USDA (^{'18})
320	코코넛, 말린것	660	3.00	6.88	64.53	1.94	23.65	7.35	16.3	26	3.32	90	206	543	37	2.01	0.796	2.745	18.5	-	-	0	USDA (^{'18})
321	코코넛수	19	94.99	0.72	0.20	0.39	3.71	2.61	1.1	24	0.29	25	20	250	105	0.10	0.040	0.142	1.0	-	-	0	USDA (^{'18})
322	피스타치오, 볶은것	584	1.6	25.99	48.89	2.70	20.82	8.15	10.0	101	3.79	92	515	938	4	2.78	1.170	1.028	45.78	9.64	0.56	46	농진청 (^{'14})
323	피칸, 말린것	691	3.52	9.17	71.97	1.49	13.86	3.97	9.6	70	2.53	121	277	410	0	4.53	1.200	4.500	3.8	-	-	47	USDA (^{'18})
324	피칸, 조미, 볶은것	710	1.12	9.50	74.27	1.56	13.55	4.06	9.4	72	2.80	132	293	424	383	5.07	1.167	3.933	4.0	-	-	0	USDA (^{'18})
325	해바라기씨, 말린것	589	4.4	21.93	52.26	2.84	18.58	2.68	8.1	103	5.65	312	611	573	2	6.03	2.043	1.972	9.13	40.12	1.44	0	농진청 (^{'18})
326	해바라기씨, 볶은것	582	1.20	19.33	49.80	5.60	24.07	2.73	11.1	70	3.80	129	1155	850	3	5.29	1.830	2.110	79.3	-	-	0	USDA (^{'18})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
317	참깨, 흰색, 볶은것	1	0.345	2.932	3.747	0.628	-	0	150	0	0	0	2.39	0	21597	10121	0	43.16	7.10	36.00	0.17	18.16	0.06
318	참깨 과자, 엿갈정	0	0.36	0.12	4.4	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
319	캐슈넛, 조미, 볶은것	0	0.363	0.218	1.736	0.880	0.323	-	25	0	0.3	0	1.49	-	18502	8457	0	42.947	8.478	34.469	-	-	-
320	코코넛, 말린것	0	0.060	0.100	0.603	0.800	0.300	-	9	0	1.5	0	0.44	-	7514	3600	0	60.669	57.218	3.451	-	-	-
321	코코넛수	0	0.030	0.057	0.080	0.043	0.032	-	3	0	2.4	0	0	-	785	376	0	0.186	0.176	0.010	-	-	-
322	피스타치오, 볶은것	14	0.411	0.417	1.498	0	-	15.11	103	0	0	0	2.90	15.72	21687	9764	0	46.76	5.77	40.93	0.79	15.13	0.06
323	피칸, 말린것	2	0.660	0.130	1.167	0.863	0.210	-	22	0	1.1	0	4.05	-	8891	4079	0	68.595	6.180	62.415	-	-	-
324	피칸, 조미, 볶은것	7	0.450	0.107	1.167	0.703	0.187	-	16	0	0.7	0	3.75	-	9210	4224	0	70.812	6.283	64.529	-	-	-
325	해바라기씨, 말린것	2	1.203	0.321	6.118	1.732	1.358	25.43	247	0	0	0	29.92	0	18767	8439	0	50.81	6.19	44.56	0.05	31.98	0.06
326	해바라기씨, 볶은것	0	0.106	0.246	7.042	7.042	0.804	-	237	0	1.4	0	26.70	-	21218	9356	0	47.608	5.219	42.389	-	-	-

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
327	호두, 말린것	2	0.047	0.282	2.872	0	-	18.80	156	0	0	0	2.60	0	13900	6877	0	68.86	5.87	62.86	11.46	41.48	0.13	
328	호두, 볶은것	(0)	0.26	0.15	1.0	0.67	0.49	-	91	(0)	0	(0)	3.7	7	15540	7330	(0)	67.41	6.87	60.54	8.96	41.32	-	
329	호박씨, 말린것	2	0.088	0.183	1.547	0.116	-	0	83	0	0	0	3.80	0	29907	14584	0	46.02	8.18	37.79	0.11	23.95	0.05	



식품의
영양성분 함량

6

채소류

Vegetables

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처	
																							330
331	63	80.5	5.25	0.85	1.41	11.99	2.07	11.1	184	2.20	47	86	469	1	0.98	0.147	4.378	0.65	3.53	0	0	0	농진청 ('15)
332	19	93.9	1.13	0.03	0.58	4.36	2.32	2.7	16	0.26	15	35	232	0	0.55	0.043	0.118	0	4.59	0	4	0	농진청 ('15)
333	19	94.0	1.00	0.10	0.50	4.40	1.94	3.4	17	0.32	14	27	179	1	0.38	0.030	0.114	0	4.30	0	0	0	농진청 ('15)
334	23	91.3	2.72	0.29	1.73	3.96	0.31	3.4	133	1.42	155	56	670	65	1.48	0.094	0.557	0.61	14.07	0	0	0	농진청 ('15)
335	27	90.6	2.98	0.41	1.50	4.51	0.27	4.1	183	0.83	84	54	541	46	1.45	0.087	0.636	0.75	8.18	0	0	0	농진청 ('15)
336	47	84.2	3.71	0.41	2.05	9.67	0	6.2	216	1.12	26	83	447	5	1.49	0.168	1.596	7.94	13.51	0.04	0	0	농진청 ('13)
337	49	84.3	3.86	0.71	1.78	9.39	0	6.6	209	0.89	23	85	393	4	1.61	0.177	1.424	10.54	14.04	0.11	0	0	농진청 ('13)
338	18	93.1	1.61	0.14	1.56	3.59	0	2.7	51	0.83	60	38	322	321	0.90	0.077	2.081	28.23	8.34	0	0	0	농진청 ('13)
339	23	92.0	2.29	0.28	1.23	4.20	0	3.8	103	0.82	60	45	223	249	1.80	0.090	2.885	22.72	5.56	0	0	0	농진청 ('13)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
330	가시오갈피, 순, 생것	811	0.213	0.615	1.487	0	-	0	183	0	100.73	0	1.82	287.26	4155	2022	0	0.67	0.18	0.49	0.21	0.23	0
331	가시오갈피, 순, 데친것	468	0.276	0.386	0.937	0	-	0	196	0	62.05	0	4.27	274.37	3012	1527	0	0.81	0.14	0.67	0.39	0.21	0
332	가지, 생것	4	0.035	0.163	0.366	0.440	-	2.47	13	0	0	0	0	0	998	431	0	0.03	0.03	0	0	0	0
333	가지, 데친것	10	0.018	0.086	0.326	0.388	-	3.20	3	0	0	0	0	0	829	361	0	0.09	0.03	0.06	0.02	0.04	0
334	개비름, 생것	191	0.010	0.158	0.615	0.239	-	0	103	0	6.47	0	0.43	317.54	1685	856	0	0.28	0.06	0.22	0.14	0.07	0
335	개비름, 데친것	214	0.067	0.120	0.502	0.053	-	0	109	0	17.50	0	0.02	389.28	1989	998	0	0.40	0.08	0.32	0.23	0.09	0
336	갯기름나물, 생것	142	0.065	0.509	0.995	0	-	1.42	167	0	15.67	0	0.78	511.13	3463	1731	0	0.42	0.13	0.29	0.09	0.16	0
337	갯기름나물, 데친것	199	0.016	0.291	0.330	0.374	-	1.60	162	0	43.48	0	2.38	538.16	3574	1782	0	0.71	0.14	0.57	0.30	0.20	0
338	갯나물, 세벌나물, 생것	227	0.148	0.138	1.327	0.067	-	537.10	23	0	3.43	0	0.22	195.25	1351	635	0	0.14	0.03	0.11	0.06	0.03	0
339	갯나물, 세벌나물, 데친것	343	0.316	0.097	0.249	0	-	406.79	57	0	2.82	0	0.69	272.36	1983	950	0	0.27	0.05	0.22	0.13	0.06	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
340	겨자, 녹색, 생것	24	90.7	3.03	0.17	1.91	4.19	0	2.6	256	3.09	53	55	529	36	0.74	0.046	0.493	1.30	21.18	0	0	농진청 ('13)
341	겨자, 적색, 생것	24	90.9	3.54	0.27	1.72	3.57	0	2.6	234	6.19	64	55	457	43	0.49	0.046	0.253	0.41	26.76	1.46	0	농진청 ('14)
342	고구마, 잎, 생것	47	86.5	3.92	0.44	1.80	7.34	0	5.8	196	5.64	63	36	794	0	0.51	0.181	3.160	2.61	1.17	9.85	0	농진청 ('13)
343	고구마, 잎, 데친것	41	88.8	3.44	0.62	1.34	5.80	0	5.4	186	3.38	55	29	376	1	0.46	0.146	2.398	2.49	0.76	8.61	0	농진청 ('13)
344	고구마, 줄기, 생것	18	94.3	0.76	0.02	1.29	3.63	0	2.2	92	0.41	21	15	559	1	0.12	0.062	0.337	1.29	0.27	0.75	43	농진청 ('13)
345	고구마, 줄기, 데친것	17	94.8	0.59	0.05	0.92	3.64	0	2.2	89	0.31	17	11	364	1	0.24	0.056	0.276	0.82	0.13	0.98	0	농진청 ('13)
346	고구마, 줄기, 삶은것	14	95.9	0.45	0.05	0.72	2.88	0	1.8	65	0.26	11	9	184	1	0.28	0.040	0.228	0.84	0.10	1.05	0	농진청 ('13)
347	고구마, 줄기, 말린것	332	4.9	6.07	0.47	13.03	75.53	17.11	34.1	1166	7.11	252	270	4939	12	2.11	0.363	8.971	14.21	35.99	5.16	0	농진청 ('13)
348	고사리, 생것	22	92.3	2.90	0.17	0.83	3.80	0.20	3.4	9	0.88	23	67	305	0	0.67	0.399	1.053	0.78	0.85	0	0	농진청 ('14)
349	고사리, 데친것	21	92.9	2.74	0.24	0.57	3.55	0.43	2.7	15	0.48	20	57	197	2	0.88	0.317	0.949	0.50	0.80	0	0	농진청 ('14)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
340	겨자, 녹색, 생것	293	0.277	0.277	0.209	0.351	-	0	43	0	-	0	1.96	559.82	2373	1172	0	0.17	0.05	0.12	0.07	0.03	0
341	겨자, 적색, 생것	313	0.107	0.207	0.284	0.554	-	0	205	0	39.43	0	0.77	468.02	2737	1294	0	0.26	0.05	0.21	0.14	0.04	0
342	고구마, 잎, 생것	571	0.227	0.297	1.229	0.846	-	0	74	0	8.31	0	1.62	-	3489	1722	0	0.41	0.13	0.28	0.24	0.04	0
343	고구마, 잎, 데친것	475	0	0.227	0.754	0.172	-	0	61	0	0	0	1.32	-	2804	1356	0	0.58	0.12	0.46	0.40	0.06	0
344	고구마, 줄기, 생것	3	0.023	0.016	0.825	0.175	-	0	3	0	1.70	0	0.03	24.85	333	136	0	0.02	0.02	0	0	0	0
345	고구마, 줄기, 데친것	9	0.006	0.016	0.179	0	-	0	4	0	0	0	0.03	66.45	295	128	0	0.05	0.02	0.03	0.01	0.02	0
346	고구마, 줄기, 삶은것	9	0.057	0.011	0.192	0	-	0	4	0	0	0	0.18	27.11	292	141	0	0.05	0.02	0.03	0.01	0.02	0
347	고구마, 줄기, 말린것	0	0.197	1.084	1.408	0	-	0	22	0	0	0	0.14	0	4241	1752	0	0.45	0.43	0.02	0.01	0.01	0
348	고사리, 생것	25	0.011	0.137	0.578	0	-	0	57	0	2.58	0	0.13	37.89	2399	1029	0	0.17	0.10	0.07	0.01	0.05	0
349	고사리, 데친것	40	0.004	0.097	0.439	0	-	0	137	0	8.38	0	0.48	28.41	2090	833	0	0.23	0.12	0.11	0.03	0.06	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
350	고사리, 삶아서 말린 것	273	7.1	27.85	2.11	8.13	56.58	0	42.0	147	6.75	265	760	3287	24	10.81	0.395	14.464	9.24	18.19	3.92	0	농진청 ('14)
351	고추, 빨간색, 생것	85	77.4	3.12	2.73	1.41	15.34	5.48	10.2	14	0.75	43	81	575	1	0.39	0.138	0.301	1.46	3.08	8.88	8	농진청 ('15)
352	고추, 빨간색, 말린 것	312	13.6	13.88	8.71	6.34	57.47	-	35.8	57	3.97	160	365	2634	4	1.74	0.658	1.445	1.43	11.78	34.36	7	농진청 ('15)
353	고추, 풋고추, 생것	29	91.1	1.71	0.19	0.58	6.42	1.80	4.4	15	0.50	19	38	270	1	0.28	0.077	0.158	0.46	0.54	0.75	5	농진청 ('14)
354	고추, 파리고추, 생것	33	89.6	1.83	0.13	0.66	7.78	1.98	3.2	15	0.60	22	42	279	2	0.23	0.068	0.194	0.76	1.13	1.56	5	농진청 ('14)
355	고추, 오이고추, 생것	23	92.9	0.99	0.12	0.48	5.51	0.76	2.7	11	0.39	16	27	227	1	0.21	0.061	0.094	0.55	1.12	1.10	5	농진청 ('14)
356	고추, 청양고추, 생것	31	90.5	1.53	0.30	0.66	7.01	0.34	4.7	10	0.51	19	37	290	1	0.28	0.061	0.124	0.82	1.08	0.76	5	농진청 ('14)
357	고추장(아찌)	124	59.7	2.39	0.63	5.79	31.49	11.38	4.8	16	1.10	30	34	209	2026	0.30	0.045	0.167	15.56	3.94	0	0	농진청 ('16)
358	고춧잎, 생것	45	83.6	5.07	0.32	2.52	8.49	0	2.8	369	4.35	107	62	589	4	1.81	0.099	4.395	6.33	6.93	9.35	0	농진청 ('13)
359	고춧잎, 데친 것	51	83.0	5.16	0.85	2.09	8.90	0	6.9	457	1.85	70	54	518	2	2.04	0.120	2.399	8.50	10.49	7.32	0	농진청 ('13)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
350	고사리, 삶아서 말린것	367	0.054	0.776	4.556	0	-	0	398	0	5.56	0	13.77	366.64	26851	11837	0	2.86	1.55	1.31	0.43	0.73	0
351	고추, 빨간색, 생것	295	0.390	0.383	2.539	0.888	-	0	65	0	122.74	0	7.59	99.79	2683	1114	0	2.61	0.49	2.12	0.13	1.61	0
352	고추, 빨간색, 말린것	1162	0.129	2.465	8.282	-	-	0	140	0	0	0	35.11	127.94	10057	4188	0	8.28	1.73	6.54	0.64	4.74	0.01
353	고추, 풋고추, 생것	38	0.008	0.076	0.558	0	-	0	25	0	43.95	0	0.18	53.61	1024	388	0	0.17	0.04	0.13	0.02	0.11	0
354	고추, 파리고추, 생것	40	0.070	0.094	0.929	0	-	0	96	0	56.70	0	0.19	76.50	1369	579	0	0.13	0.04	0.09	0.01	0.06	0
355	고추, 오이고추, 생것	33	0.137	0.038	0.999	0	-	0	6	0	78.01	0	0.21	40.39	922	351	0	0.11	0.03	0.08	0.01	0.06	0
356	고추, 청양고추, 생것	38	0.042	0.055	0.530	0	-	0	34	0	51.35	0	0.20	51.51	1141	429	0	0.29	0.06	0.23	0.02	0.19	0
357	고추강아찌	24	0.195	0.024	0.216	0	-	0	17	0	11.80	0	1.20	0	1998	790	0	0.60	0.11	0.49	0.05	0.41	0
358	고춧잎, 생것	434	0.123	0.322	1.782	0.629	-	2.10	103	0	24.03	0	1.90	871.43	4281	2104	0	0.30	0.14	0.16	0.07	0.07	0
359	고춧잎, 데친것	558	0.257	0.301	0.339	0.091	-	2.35	79	0	8.21	0	5.51	704.22	4814	2363	0	0.81	0.18	0.63	0.44	0.15	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
360	근대, 생것	18	93.0	1.78	0.20	1.74	3.28	0	2.7	49	0.53	72	34	562	173	0.27	0.044	0.163	3.02	13.98	0.39	0	농진청 ('13)
361	근대, 데친것	20	92.6	1.79	0.20	1.46	3.95	0	2.6	61	0.46	60	32	467	138	0.41	0.043	0.146	3.54	9.89	0	0	농진청 ('13)
362	김치, 갓김치	37	86.4	3.26	0.40	2.87	7.07	2.46	3.0	103	0.83	32	49	328	720	0.58	0.143	0.323	7.65	8.15	7.01	0	농진청 ('16)
363	김치, 고들빼기	88	71.6	4.1	2.7	9.7	11.9	-	-	115	4.1	-	70	164	2231	-	-	-	-	-	-	1	영양 응용 ('95)
364	김치, 깍두기	38	88.9	1.43	0.19	1.94	7.54	3.55	4.3	41	0.33	30	25	249	501	0.19	0.019	0.132	6.19	1.99	1.49	0	농진청 ('16)
365	김치, 나박김치	7	97.0	0.34	0.07	1.32	1.27	0.29	1.2	12	0.10	4	12	88	421	0.07	0.003	0.048	4.42	3.33	0.33	0	농진청 ('16)
366	김치, 동치미	8	96.2	0.33	0.01	1.69	1.77	0.62	0.5	10	0.07	13	8	82	533	0.07	0	0.031	8.54	1.44	0.47	0	농진청 ('16)
367	김치, 배추김치	38	88.8	1.97	0.57	2.46	6.24	2.87	4.3	51	0.51	25	53	355	593	0.44	0.032	0.302	3.40	7.23	5.21	0	농진청 ('16)
368	김치, 백김치	16	94.5	0.95	0.07	1.48	3.00	1.04	1.9	35	0.24	12	29	187	395	0.23	0.004	0.321	7.50	3.12	0.60	0	농진청 ('16)
369	김치, 열무김치	32	90.1	2.40	0.29	2.22	4.99	0.48	3.2	134	0.68	36	42	349	510	0.54	0.241	0.316	5.44	8.47	3.52	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
360	근대, 생것	254	0.094	0.108	0.839	0.183	-	0	73	0	4.80	0	0.46	349.93	1376	667	0	0.19	0.05	0.14	0.09	0.04	0
361	근대, 데친것	290	0	0.064	0.167	0.183	-	0	57	0	0	0	1.20	444.53	1676	816	0	0.20	0.04	0.16	0.11	0.03	0
362	김치, 갓김치	101	0.108	0.340	0.591	0.550	-	0	45	0	1.65	0	0.44	120.80	1814	904	0	0.39	0.08	0.30	0.08	0.18	0.01
363	김치, 고들빼기	-	0.31	0.15	0.9	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
364	김치, 깎두기	16	0.049	0.063	0.160	0	-	0	27	0	0.82	0	0.44	0	927	340	0	0.18	0.04	0.14	0.02	0.10	0
365	김치, 나박김치	15	0.045	0.030	0.251	0	-	0	2	0	3.50	0	0.20	0	276	145	0	0.08	0.02	0.06	0.02	0.03	0
366	김치, 동치미	1	0.020	0.013	0.181	0	-	0	9	0	2.32	0	0.04	0	312	127	0	0.01	0	0.01	0	0	0
367	김치, 배추김치	29	0.052	0.106	0.561	0.547	-	0	55	0	3.61	0	0.75	87.24	1385	541	0	0.54	0.09	0.45	0.04	0.29	0
368	김치, 백김치	2	0.016	0.040	0.261	0	-	0	34	0	15.98	0	0.06	0	710	290	0	0.06	0.01	0.04	0.02	0.02	0.01
369	김치, 열무김치	73	0.028	0.177	0.383	0.916	-	0	78	0	1.60	0	0.40	122.57	1534	677	0	0.28	0.06	0.22	0.07	0.11	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처
370	18	94.1	1.41	0.07	1.51	2.91	1.68	0.5	32	0.21	13	103	493	0.53	0.010	0.055	1.48	2.59	5.44	0	농진청 ('16)	
371	37	89.8	1.76	0.37	1.41	6.66	3.17	3.1	29	0.57	22	283	302	0.29	0.065	0.165	4.83	8.63	1.47	0	농진청 ('16)	
372	17	94.7	1.0	0.1	1.2	3.0	-	-	37	-	-	112	452	-	-	-	-	-	-	-	-	농진청 ('04)
373	41	87.5	2.02	0.20	2.39	7.89	2.68	3.1	42	0.67	27	364	692	0.36	0.028	0.176	6.88	5.53	1.56	0	농진청 ('16)	
374	49	86.0	2.50	0.58	2.41	8.51	2.80	4.6	60	0.73	34	282	655	0.34	0.051	0.245	7.02	3.84	5.16	0	농진청 ('16)	
375	30	91.0	1.88	0.58	2.17	4.37	1.15	3.3	125	0.39	34	201	581	0.71	0.037	0.152	3.50	9.35	2.87	0	농진청 ('15)	
376	27	91.4	2.17	0.48	1.09	4.84	2.28	4.6	14	0.33	23	403	13	0.65	0.043	0.262	0.66	10.22	0	18	농진청 ('18)	
377	26	91.4	2.40	0.47	1.13	4.62	2.42	3.5	15	0.43	23	377	13	0.63	0.033	0.238	0.54	9.73	0	0	농진청 ('18)	
378	41	86.2	4.23	0.27	1.24	8.06	1.28	5.3	193	13.24	51	271	5	0.95	0.158	0.878	2.74	26.42	3.48	0	농진청 ('15)	
379	49	84.2	5.09	0.50	1.02	9.19	0	8.1	192	9.74	42	180	4	0.73	0.126	0.740	1.30	24.45	1.58	0	농진청 ('15)	

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
370	김치, 열무물김치	32	0.028	0.041	0.085	0.383	-	0	16	0	3.88	0	0.30	0	1234	525	0	0.07	0.02	0.05	0.01	0.04	0
371	김치, 오이 소박이	56	0.077	0.099	0.336	0.548	-	0	24	0	0.89	0	0.57	0	1131	420	0	0.36	0.08	0.28	0.04	0.20	0
372	김치, 유채물김치	3	0.08	0.04	0.7	-	-	-	-	-	19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
373	김치, 총각 김치	22	0.013	0.076	0.559	0	-	0	61	0	1.65	0	0.16	0	1548	724	0	0.19	0.05	0.14	0.04	0.08	0
374	김치, 파 김치	107	0.051	0.114	0.589	0	-	0	66	0.08	2.22	0	1.39	0	1502	553	0	0.55	0.11	0.44	0.07	0.32	0
375	김치, 열갈이배추 김치	115	0.016	0.039	0.560	0.202	-	0	58	0	5.36	0	0.50	102.30	1256	572	0	0.55	0.09	0.46	0.07	0.26	0
376	꽃양배추(콜리플라워), 생것	1	0.212	0.101	0.278	1.011	0.195	6.11	64	0	33.44	0	0.02	13.45	1924	812	0	0.22	0.07	0.16	0.10	0.03	0
377	꽃양배추(콜리플라워), 데친것	1	0.055	0.101	0.989	0.742	0.193	6.89	47	0	30.42	0	0.06	17.89	2089	894	0	0.28	0.07	0.21	0.14	0.04	0
378	냉이, 생것	78	0.070	0.318	0.535	0.859	-	0	120	0	24.29	0	0.87	183.26	3019	1485	0	0.26	0.08	0.18	0.11	0.04	0
379	냉이, 데친것	138	0	0.322	0.398	0.377	-	0	100	0	35.80	0	2.14	250.17	2924	1384	0	0.47	0.10	0.37	0.27	0.07	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처
380	28	91.0	1.90	0.22	0.78	6.10	1.46	2.9	62	3.51	26	44	235	7	0.54	0.040	0.896	3.75	5.72	2.22	6	농진청 ('13)
381	31	91.1	1.02	0.13	0.72	7.03	6.23	3.1	24	0.28	14	42	299	23	0.11	0.018	0.050	2.74	2.29	0	3	농진청 ('13)
382	31	91.2	0.97	0.13	0.69	7.01	2.39	2.6	25	0.24	12	39	266	16	0.12	0.012	0.047	1.34	1.71	0	0	농진청 ('13)
383	38	89.0	0.44	0.09	0.44	10.03	6.87	2.1	11	0.09	7	16	193	42	0.11	0.035	0.021	1.46	1.90	13.05	0	농진청 ('15)
384	24	91.6	3.48	0.22	0.93	3.77	1.11	2.8	14	0.39	12	66	468	0	1.21	0.075	1.666	0.63	0.52	0	58	농진청 ('15)
385	19	93.3	2.29	0.28	1.01	3.12	0.41	2.3	18	0.28	5	34	156	0	0.62	0.060	0.789	0.86	0.47	0	0	농진청 ('15)
386	22	92.8	2.7	0.2	0.3	4.0	(1.4)	2.3	19	0.3	4	38	77	3	0.4	0.04	0.68	0	0	0	0	JAPAN ('20)
387	89	75.7	1.91	0.13	0.74	21.52	5.01	8.1	29	0.93	32	76	237	1	0.43	0.112	0.518	0.65	1.31	0	24	농진청 ('15)
388	56	84.5	1.70	0.11	0.61	13.08	1.15	4.2	40	0.32	22	67	231	3	0.82	0.086	0.190	1.79	4.36	0	12	농진청 ('14)
389	49	86.5	1.48	0.14	0.53	11.35	0.75	2.6	43	0.36	22	61	184	4	0.91	0.203	0.191	1.16	3.47	1.02	-	농진청 ('14)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
380	달래, 생것	97	0.064	0.090	0.813	0.309	-	0	23	0	-	0	0.39	94.15	1512	698	0	0.21	0.07	0.14	0.06	0.07	0
381	당근, 뿌리, 생것	460	0.037	0.062	0.882	0.186	-	0.89	22	0	3.02	0	0.68	14.46	801	247	0	0.12	0.03	0.09	0.01	0.08	0
382	당근, 뿌리, 데친것	299	0.025	0.052	0.845	0	-	1.10	23	0	0	0	0.80	17.21	863	273	0	0.12	0.03	0.09	0.01	0.09	0
383	당근 주스	604	0	0.035	0.350	0.300	-	0	8	0	5.64	0	0.18	0	414	108	0	0.09	0.02	0.07	0	0.07	0
384	대나무순(죽순), 생것	1	0.043	0.165	0.271	0.441	-	1.65	32	0	8.03	0	0.07	0	2495	927	0	0.22	0.07	0.15	0.04	0.10	0
385	대나무순(죽순), 삶은것	4	0.007	0.083	0.272	0.209	-	1.62	43	0	0	0	0.50	0	1543	573	0	0.26	0.07	0.19	0.07	0.12	0
386	대나무순(죽순), 통조림	[0]	0.01	0.04	0.1	0.10	0.02	0.8	36	[0]	0	[0]	1.1	1	[2143]	[741]	[0]	[0.14]	[0.05]	[0.09]	[0.01]	[0.08]	-
387	더덕, 뿌리, 생것	0	0.036	0.171	0.014	0.023	-	0	6	0	5.31	0	0	0	1103	758	0	0.11	0.03	0.08	0.02	0.07	0
388	도라지, 뿌리, 생것	1	0.007	0.065	0.571	0	-	0	66	0	5.06	0	0.85	0	1062	552	0	0.10	0.03	0.07	0.01	0.06	0
389	도라지, 뿌리, 데친것	1	0.034	0.082	0.525	0	-	0	34	0	3.73	0	0.59	0	1010	523	0	0.13	0.03	0.10	0.01	0.08	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처
391	15	94.7	1.19	0.08	0.80	3.23	0	1.0	190	0.77	21	19	198	0	0.33	0.040	1.230	0.59	0.74	0.81	0	농진청 (^{'13})
392	33	88.2	4.13	0.22	1.56	5.89	0	2.3	48	1.68	52	123	547	1	1.49	0.093	2.222	1.45	4.20	0	5	농진청 (^{'13})
393	32	89.4	3.49	0.28	1.02	5.81	0	3.0	67	1.27	41	96	391	2	2.15	0.043	1.823	1.72	5.25	0	0	농진청 (^{'13})
394	47	84.3	4.46	0.50	1.85	8.89	0	5.7	296	1.91	151	83	421	1	0.44	0.159	0.371	2.52	11.52	1.76	0	농진청 (^{'13})
395	32	89.6	3.93	0.60	1.07	4.80	0	3.9	226	1.39	56	72	196	1	1.30	0.132	2.253	2.07	11.37	0.51	0	농진청 (^{'13})
396	37	87.3	4.37	0.55	1.71	6.07	0	4.7	265	2.42	111	77	411	1	1.00	0.164	1.686	2.26	11.87	0.70	0	농진청 (^{'13})
397	124	63.6	4.03	0.42	5.95	26.00	16.41	4.4	178	2.34	54	53	285	1809	0.49	0.148	0.538	18.25	8.13	0	0	농진청 (^{'16})
398	128	64.8	7.45	0.16	1.21	26.42	0.23	3.8	12	0.78	24	156	531	3	0.66	0.035	0.251	3.46	10.79	1.11	12	농진청 (^{'15})
399	135	62.9	8.04	0.13	1.24	27.69	0.77	2.8	13	0.76	24	165	503	3	0.70	0.040	0.254	2.90	11.49	0.49	0	농진청 (^{'15})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
390	도라지, 뿌리, 가루	2	0.040	0.844	4.448	0.368	-	0	48	0	11.36	0	4.66	0	8220	4223	0	1.07	0.28	0.79	0.08	0.62	0
391	돌나물, 생것	90	0.298	0.075	0.122	0	-	0	28	0	107.99	0	0.69	174.58	883	404	0	0.07	0.02	0.05	0.03	0.02	0
392	두름, 참두름, 생것	185	0.263	0.358	1.789	2.462	-	3.26	82	0	23.74	0	1.29	322.88	3284	1494	0	0.21	0.06	0.15	0.06	0.08	0
393	두름, 참두름, 데친것	198	0.025	0.126	0.115	0.128	-	3.63	65	0	2.52	0	3.77	385.69	3143	1430	0	0.26	0.07	0.19	0.08	0.10	0
394	들깨잎, 생것	630	0.329	0.508	0.300	0.255	-	0	150	0	2.73	0	1.09	786.51	3600	1743	0	0.48	0.14	0.34	0.25	0.07	0
395	들깨잎, 데친것	587	0.045	0.161	0.064	0.063	-	0	38	0	0.13	0	1.46	655.88	3208	1577	0	0.57	0.10	0.47	0.38	0.06	0
396	들깨잎, 쪄것	601	0.138	0.421	0.174	0.255	-	0	64	0	1.05	0	2.04	773.81	3126	1477	0	0.52	0.09	0.43	0.35	0.05	0
397	들깨잎, 갈아찌	347	0.099	0.221	0.716	0	-	0	49	0	12.74	0	1.80	390.90	3419	1641	0	0.39	0.06	0.33	0.27	0.04	0
398	마늘, 생것	0	0.145	0.161	0.498	1.084	-	3.84	92	0	8.45	0	0.21	0	5274	2654	0	0.15	0.06	0.09	0	0.08	0
399	마늘, 데친것	0	0.148	0.325	0.413	0	-	4.47	95	0	8.12	0	0.24	0	5891	2977	0	0.13	0.04	0.09	0	0.08	0

색인	에너지 kcal	식품명	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
			g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
400	169	마늘, 통마늘, 구운것	53.5	10.04	0.22	1.63	34.60	0.02	3.3	16	1.29	32	229	690	4	1.17	0.050	0.323	3.20	19.13	0.55	8	농진청 ('15)
401	113	마늘, 강아찌	68.8	2.43	0.16	3.25	25.36	15.03	2.9	7	0.37	6	29	69	1127	0.18	0.065	0.047	2.78	2.90	0	0	농진청 ('15)
402	53	마늘, 종, 꽃줄기, 생것	84.1	1.86	0.06	0.59	13.39	5.46	4.6	49	0.51	19	48	214	1	0.40	0.023	0.183	3.18	13.05	0	9	농진청 ('13)
403	59	마늘, 종, 꽃줄기, 데친것	82.4	1.98	0.17	0.63	14.82	2.74	4.2	51	0.49	21	47	218	2	0.43	0.034	0.236	2.06	13.98	0	-	농진청 ('13)
404	118	마늘, 종, 강아찌	66.5	1.96	0.14	4.06	27.34	13.02	5.2	21	0.61	19	19	105	1410	0.21	0.061	0.061	4.19	3.62	0	0	농진청 ('15)
405	29	풋마늘, 잎줄기, 생것	89.9	1.90	0.17	0.70	7.33	4.01	3.7	63	0.55	14	36	287	2	0.12	0.006	0.055	1.35	4.68	2.45	6	농진청 ('14)
406	30	풋마늘, 잎줄기, 데친것	90.0	1.82	0.29	0.61	7.28	2.31	3.4	72	0.36	13	37	224	2	0.14	0.007	0.047	1.25	5.18	0	-	농진청 ('14)
407	17	머위, 생것	93.5	2.31	0.14	1.31	2.74	0.07	2.7	103	1.05	18	50	530	2	0.24	0.080	0.186	1.60	5.07	1.03	0	농진청 ('14)
408	25	머위, 데친것	91.9	2.17	0.41	1.10	4.42	0.17	4.2	105	0.86	22	59	424	2	0.75	0.111	0.305	1.07	4.95	0	0	농진청 ('14)
409	28	머위, 삶은것	91.0	2.44	0.44	0.92	5.20	1.81	4.5	121	0.99	29	54	325	5	0.94	0.103	0.261	1.66	4.40	0	0	농진청 ('14)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
400	마늘, 통마늘, 구운것	0	0.153	0.338	0.359	1.333	-	4.20	155	0	9.36	0	0.17	0	7148	3663	0	0.21	0.06	0.15	0	0.13	0
401	마늘, 생마늘	0	0.043	0.025	0.194	0.046	-	0	0	0	0	0	0.15	0	2403	784	0	0.14	0.04	0.10	0.01	0.09	0
402	마늘, 생마늘, 생것	36	0.009	0.065	0.658	0.177	-	2.32	82	0	44.37	0	0.11	46.73	1290	538	0	0.05	0.04	0.01	0	0.01	0
403	마늘, 생마늘, 데친것	77	0.087	0.066	0.342	0	-	2.68	128	0	38.08	0	0.25	68.52	1573	629	0	0.16	0.05	0.11	0.05	0.06	0
404	마늘, 생마늘	11	0.026	0.023	0.107	0.056	-	0	24	0	0	0	0.07	0	645	253	0	0.13	0.04	0.09	0.03	0.06	0
405	꽃마늘, 생마늘, 생것	90	0.096	0.089	0.442	0.099	-	4.62	35	0	11.81	0	0.54	176.36	1389	549	0	0.16	0.06	0.10	0.04	0.06	0
406	꽃마늘, 생마늘, 데친것	92	0.020	0.119	0.415	0	-	5.28	114	0	9.66	0	0.76	190.82	1462	585	0	0.27	0.07	0.20	0.10	0.10	0
407	마늘, 생것	242	0.010	0.084	1.452	0	-	0	54	0	2.46	0	0.19	322.87	1148	526	0	0.14	0.03	0.11	0.08	0.03	0
408	마늘, 데친것	236	0	0.109	1.840	0.343	-	0	46	0	6.56	0	0.87	511.87	1843	903	0	0.40	0.08	0.32	0.23	0.08	0
409	마늘, 생것	307	0	0.099	1.452	0	-	0	35	0	5.32	0	0.93	614.30	1952	965	0	0.42	0.08	0.34	0.25	0.09	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처	
																							410
411	15	95.8	0.53	0.18	0.26	3.27	1.85	1.4	19	0.12	7	20	135	7	0.13	0.005	0.181	0.33	1.05	0	0	농진청 ('19)	
412	23	93.0	1.58	0.27	0.47	4.68	0	4.3	108	1.46	9	12	-	91	0.17	0.036	0.086	1.29	8.98	0	0	농진청 ('14)	
413	20	94.8	1.89	1.01	0.44	1.82	0.67	1.7	36	0.30	26	52	55	15	0.27	0.010	0.186	1.67	4.60	0.27	0	농진청 ('18)	
414	12	95.4	0.36	0.05	1.77	2.42	0.55	2.1	21	0.16	4	8	42	637	0.13	0.010	0.048	3.16	3.29	3.25	0	농진청 ('14)	
415	15	95.0	0.54	0.03	1.33	3.10	1.46	2.3	16	0.16	5	10	138	400	0.08	0.004	0.037	1.07	0.54	0	0	농진청 ('16)	
416	318	12.2	13.59	0.30	8.57	65.34	19.91	28.2	344	5.18	165	308	3108	303	2.50	0.108	0.631	7.15	16.27	6.58	0	농진청 ('15)	
417	1	99.7	-	0	0	0.3	-	0.6	3	0.3	-	3	6	3	-	-	-	-	-	-	0	0	농진청 ('11)
418	22	92.7	1.81	0.25	0.79	4.45	2.69	3.5	45	0.39	23	52	271	5	0.23	0.048	0.482	0.71	0.95	2.37	0	0	농진청 ('15)
419	25	92.1	2.04	0.32	0.72	4.82	1.64	3.1	61	0.46	22	60	249	6	0.27	0.053	0.486	1.28	0.94	3.64	0	0	농진청 ('15)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
410	무, 조선무, 생것	0	0.059	0.021	0.211	0.164	0.071	0	33	0	8.65	0	0	0	499	191	0	0.06	0.02	0.04	0.01	0.02	0
411	무, 조선무, 데친것	0	0	0	0.193	0.124	0.068	0	36	0	8.41	0	0	0	390	129	0	0.04	0.01	0.02	0.01	0.01	0
412	무청, 시래기, 말린것, 삶은것	149	0.082	0.046	0.039	0	-	0	11	0	0	0	0.28	461.27	1495	747	0	0.26	0.05	0.21	0.15	0.02	0
413	무순, 씩, 생것	53	0.192	0.128	0.878	0.550	0.192	1.17	42	0	10.93	0	1.38	225.52	1497	708	0	0.70	0.09	0.61	0.14	0.09	0
414	무 절임, 단무지	0	0.013	0.015	0.173	0.106	-	0	21	0	18.42	0	0.12	0	236	91	0	0.05	0.02	0.03	0.01	0.01	0
415	무 절임, 쌈무	0	0.038	0	0.294	0	-	0	7	0	1.39	0	0	0	372	126	0	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0
416	무말랭이, 말린것	1	0.583	0.262	2.631	1.510	-	0	63	0	61.38	0	0	0	10280	3352	0	0.29	0.15	0.12	0.07	0.02	0.02
417	무국물	0	0.01	0	0.4	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
418	미나리, 물미나리, 생것	80	0.020	0.199	0.387	0.173	-	0	45	0	3.67	0	0.12	127.19	1131	515	0	0.24	0.05	0.19	0.07	0.10	0
419	미나리, 물미나리, 데친것	78	0.021	0.127	0.077	0.114	-	0	50	0	8.00	0	0.62	202.74	1633	631	0	0.30	0.07	0.23	0.09	0.12	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
420	민들레, 생것	29	90.2	2.44	0.44	1.44	5.48	0	3.3	119	5.42	31	44	593	1	0.93	0.122	2.873	0.85	4.70	0	0	농진청 ('15)
421	민들레, 데친것	30	90.5	2.18	0.51	1.07	5.74	0	4.6	115	1.44	24	38	396	1	0.74	0.123	2.917	0.92	4.28	0	0	농진청 ('15)
422	배초향(생아), 잎, 생것	55	81.7	4.87	0.46	1.84	11.13	1.52	6.4	237	3.80	64	69	625	2	1.21	0.170	2.973	0.81	5.82	0	0	농진청 ('16)
423	배추, 생것	15	94.8	1.25	0.04	0.66	3.20	1.75	1.4	53	0.36	13	40	258	9	0.28	0.011	0.198	0.57	7.74	2.06	14	농진청 ('15)
424	배추, 삶은것	15	95.2	1.16	0.14	0.50	3.04	1.13	2.0	72	0.31	12	35	158	7	0.23	0.006	0.205	0.27	5.59	1.35	0	농진청 ('15)
425	배추, 얼얼임	17	93.0	1.34	0.07	2.01	3.62	2.08	2.0	57	0.30	22	45	309	487	0.30	0.010	0.153	3.59	9.27	2.91	0	농진청 ('15)
426	배추, 볶음, 생것	23	92.2	2.02	0.17	0.83	4.78	2.45	2.7	101	0.87	13	55	200	50	0.34	0.020	0.143	3.08	3.58	0	3	농진청 ('14)
427	배추, 볶음, 데친것	22	92.8	1.84	0.18	0.64	4.54	2.01	2.5	101	0.51	11	50	143	38	0.32	0.020	0.128	3.84	2.69	0	-	농진청 ('14)
428	배추, 얼얼이배추, 생것	14	95.0	1.22	0.08	0.92	2.78	0.55	2.5	190	0.38	36	46	159	54	0.45	0.035	0.121	0.62	14.81	3.66	4	농진청 ('15)
429	배추, 얼얼이배추, 데친것	14	95.1	2.00	0.14	0.59	2.17	0.89	1.1	133	0.36	22	45	120	36	1.35	0.024	0.095	0	9.84	4.99	0	농진청 ('15)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
420	민들레, 생것	201	0.039	0.211	0.833	0.164	-	0	91	0	2.21	0	4.80	350.78	2388	1120	0	0.41	0.07	0.34	0.26	0.09	0
421	민들레, 데친것	193	0	0.159	0.786	0.188	-	0	42	0	2.26	0	9.55	435.94	2099	989	0	0.48	0.08	0.40	0.30	0.10	0
422	배초향(병아), 잎, 생것	412	0.104	0.483	0.204	0.921	-	0	195	0	14.12	0	2.49	379.16	3855	2187	0	0.44	0.10	0.34	0.27	0.06	0
423	배추, 생것	12	0.022	0.052	0.416	0.137	-	0	34	0	15.16	0	0.04	56.12	891	321	0	0.04	0.01	0.03	0.02	0	0
424	배추, 삶은것	18	0.010	0.033	0.325	0.024	-	0	25	0	12.10	0	0.16	62.63	893	347	0	0.13	0.03	0.10	0.08	0.02	0
425	배추, 얼얼임	16	0.042	0.050	0.353	0.119	-	0	20	0	5.56	0	0.07	61.76	1036	364	0	0.07	0.02	0.05	0.03	0.01	0
426	배추, 볶음, 생것	77	0.048	0.087	0.226	0.212	-	0	80	0	23.28	0	0.16	186.73	1536	614	0	0.16	0.03	0.13	0.09	0.02	0
427	배추, 볶음, 데친것	76	0.239	0.066	0.189	0.076	-	0	71	0	21.68	0	0.27	122.65	1478	599	0	0.17	0.03	0.14	0.11	0.02	0
428	배추, 얼얼이배추, 생것	124	0.069	0.109	0.446	0.256	-	0	39	0	21.84	0	0.32	135.83	864	392	0	0.08	0.02	0.06	0.04	0.01	0
429	배추, 얼얼이배추, 데친것	112	0	0.040	0.160	0.027	-	0	54	0	13.01	0	0.54	135.14	911	415	0	0.14	0.03	0.11	0.08	0.01	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처
431	30	90.5	2.06	0.33	0.88	6.23	2.86	4.8	59	0.83	17	42	396	0	0.33	0.031	0.252	0.53	5.13	0	0	농진청 ('15)
432	32	90.0	2.37	0.35	0.86	6.42	2.39	4.1	63	0.38	18	42	381	1	0.27	0.028	0.189	0.88	3.74	0	0	농진청 ('15)
433	32	89.4	3.08	0.20	1.00	6.32	0.79	3.1	39	0.80	23	68	365	3	0.76	0.025	0.304	0.78	8.30	0	18	농진청 ('13)
434	28	90.7	2.80	0.31	0.85	5.34	0.40	3.1	37	0.68	20	60	301	4	0.83	0.020	0.218	2.21	8.11	0.29	-	농진청 ('13)
435	14	94.5	2.1	0.2	1.2	2.0	-	-	91	2.7	-	51	559	17	-	-	-	-	-	-	-	농진청 ('05)
436	15	94.5	2.26	0.50	1.27	1.44	0	0.9	142	9.74	39	53	391	31	0.53	0.066	0.446	0.38	18.35	0	0	농진청 ('20)
437	26	92.1	1.56	0.14	0.96	5.26	2.87	3.7	9	0.29	18	33	393	83	0.34	0.043	1.784	5.24	0.84	37.49	15	농진청 ('18)
438	23	93.3	1.28	0.13	0.67	4.66	2.82	3.0	8	0.28	14	27	309	69	0.39	0.033	1.413	4.61	0.65	24.18	0	농진청 ('18)
439	20	92.9	1.88	0.36	1.38	3.48	1.22	2.4	95	3.41	30	50	591	17	1.25	0.048	0.277	0.89	20.24	0	0	농진청 ('15)

상추, 잎상추, 치마상추,
녹색, 생것

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
430	배추, 열갈이배추, 영절임	139	0.058	0.124	0.280	0.589	-	0	32	0	3.83	0	0.36	188.66	845	392	0	0.10	0.02	0.08	0.06	0.01	0
431	부추, 호부추, 생것	178	0.088	0.151	0.145	0.194	-	3.67	71	0	15.15	0	0.51	91.86	1155	527	0	0.32	0.09	0.23	0.13	0.09	0
432	부추, 호부추, 데친것	137	0.006	0.118	0.032	0.334	-	3.88	65	0	20.96	0	0.56	97.27	1766	808	0	0.33	0.08	0.25	0.15	0.10	0
433	브로콜리, 생것	22	0.033	0.143	1.024	0.324	-	0	43	0	29.17	0	0.88	182.46	2214	998	0	0.18	0.08	0.10	0.06	0.03	0
434	브로콜리, 데친것	29	0.012	0.102	0.218	0.906	-	0	68	0	29.17	0	1.45	175.10	2143	1017	0	0.30	0.08	0.22	0.15	0.05	0
435	비타민제(다체), 생것	34	0.12	0.20	0.5	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
436	비타민제(다체), 어린잎, 생것	240	0.089	0.136	0.239	0.368	0.207	1.91	49	0	19.30	0	1.20	175.36	1330	593	0	0.16	0.03	0.13	0.09	0.02	0
437	비트, 뿌리, 생것	0	0.146	0.015	0.162	0.393	0.071	0	48	0	1.76	0	0.14	0	900	209	0	0.04	0.01	0.02	0	0.01	0
438	비트, 뿌리, 데친것	0	0.113	0.009	0.060	0.309	0.069	0	47	0	1.79	0	0	0	821	212	0	0.04	0.01	0.02	0	0.01	0
439	상추, 잎상추, 치마상추, 녹색, 생것	239	0.016	0.136	0.612	0.448	-	0	64	0	0.24	0	0.61	236.94	1330	612	0	0.34	0.06	0.28	0.22	0.06	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
440	상추, 잎상추, 적색, 생것	19	93.6	1.42	0.28	1.01	3.69	1.17	2.7	77	1.59	19	36	488	6	0.76	0.023	0.345	0.74	2.02	0	4	농진청 ('15)
441	상추, 빈결구, 로메인, 녹색, 생것	23	92.5	1.78	0.32	0.81	4.59	0.87	3.6	122	0.61	26	36	290	12	0.53	0.018	0.275	1.60	38.25	0	-	농진청 ('15)
442	상추, 결구(양상추), 녹색, 생것	15	95.1	1.06	0.10	0.40	3.35	2.17	1.9	35	0.45	12	27	162	4	0.29	0.016	0.145	0.43	1.13	0	-	농진청 ('15)
443	생강, 뿌리줄기, 생것	42	88.2	0.97	0.15	0.86	9.82	0.45	2.6	18	0.95	37	33	337	4	0.21	0.043	1.796	1.07	2.64	0	-	농진청 ('15)
444	생강, 피클	15	89.2	0.3	0.2	5.9	3.9	-	2.2	22	0.2	6	5	25	2200	Tr	0.02	0.41	0	0	0	0	JAPAN ('20)
445	셀러리, 생것	17	93.9	1.04	0.07	1.04	3.95	0	2.2	88	0.28	12	36	343	70	0.20	0.024	0.129	0.37	1.64	5.07	2	농진청 ('14)
446	셀러리, 데친것	17	94.0	1.10	0.12	0.97	3.81	0	2.2	91	0.16	11	36	334	69	0.22	0.021	0.125	0.41	1.36	9.58	-	농진청 ('14)
447	숙주나물, 생것	13	95.6	1.73	0.05	0.28	2.34	0	1.7	13	0.22	8	27	84	4	0.21	0.061	0.063	2.86	29.35	1.24	0	농진청 ('14)
448	숙주나물, 데친것	12	95.9	2.2	0.2	0.3	1.4	-	-	12	0.9	-	39	160	5	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('93)
449	숙주나물, 찢것	16	94.8	1.96	0.11	0.23	2.90	0	1.7	16	0.32	10	31	82	4	0.27	0.069	0.081	3.18	35.50	1.39	0	농진청 ('14)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
440	상추, 잎상추, 적색, 생것	162	0.027	0.073	0.584	0.185	-	0	45	0	0.17	0	0.52	112.23	1142	539	0	0.27	0.05	0.22	0.16	0.05	0
441	상추, 반결구, 로메인, 녹색, 생것	369	-	0.047	0.594	0.448	-	0	84	0	0.33	0	0.55	209.24	1341	641	0	0.30	0.05	0.25	0.21	0.04	0
442	상추, 결구(양상추), 녹색, 생것	34	0.036	0.016	0.449	0.054	-	0	21	0	0.24	0	0.13	44.05	695	252	0	0.09	0.02	0.07	0.04	0.03	0
443	생강, 뿌리줄기, 생것	2	0	0.052	0.497	0.247	-	0	0	0	1.50	0	0.51	0	1012	452	0	0.14	0.06	0.08	0.01	0.06	0
444	생강 피클	0	0	0.01	0.1	0	0	0.2	1	0	0	[0]	0.1	0	[300.7]	[106.2]	[0]	[0.14]	[0.06]	[0.08]	[0.01]	[0.03]	-
445	셀러리, 생것	57	0.041	0.089	0.805	0	-	0	39	0	10.60	0	0.27	50.66	715	250	0	0.07	0.02	0.05	0.01	0.03	0
446	셀러리, 데친것	59	0.011	0.042	0.109	0	-	0	21	0	5.90	0	0.65	82.90	670	240	0	0.12	0.03	0.09	0.03	0.04	0
447	숙주나물, 생것	0	0.070	0.058	0.507	0	-	0	54	0	7.24	0	0.03	7.54	1347	616	0	0.06	0.03	0.03	0.01	0.01	0
448	숙주나물, 데친것	2	0.05	0.06	0.2	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
449	숙주나물, 쪄낸것	2	0.051	0.103	0.202	0.169	-	0	36	0	5.04	0	0.06	8.47	1508	706	0	0.11	0.04	0.07	0.04	0.03	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처
451	34	88.6	4.02	0.61	1.48	5.26	0.16	3.5	86	1.79	64	73	565	29	1.18	0.102	0.508	2.41	5.40	0.39	-	농진청 ('14)
452	37	87.3	3.40	0.38	1.88	7.04	0	5.9	109	8.14	32	69	652	3	1.23	0.209	2.568	3.06	7.45	7.23	0	농진청 ('14)
453	39	87.9	3.71	0.63	0.97	6.79	0	6.0	111	1.57	24	66	290	3	1.15	0.205	2.179	2.49	5.13	2.94	0	농진청 ('14)
454	15	94.6	1.93	0.17	0.95	2.35	0	2.4	91	0.79	18	36	239	145	0.26	0.072	0.114	1.14	6.90	0	0	농진청 ('14)
455	21	92.8	2.10	0.30	1.00	3.80	0	2.9	109	0.62	17	43	255	135	0.37	0.094	0.158	0.85	10.37	0	0	농진청 ('14)
456	43	85.8	2.9	0.4	1.7	9.2	-	-	74	1.1	-	45	440	36	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('97)
457	31	90.0	2.6	0.2	0.9	6.3	-	-	81	0.8	-	35	152	19	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('97)
458	37	87.4	3.08	0.31	1.57	7.64	0	4.5	267	0.57	68	76	426	37	1.03	0.100	1.473	2.55	1.83	8.10	23	농진청 ('14)
459	31	89.7	3.52	0.49	1.09	5.20	0	3.9	178	0.68	34	73	340	17	0.99	0.079	0.787	2.20	1.42	11.88	0	농진청 ('14)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
450	시금치, 생것	430	0.125	0.191	0.707	0.947	-	0	170	0	51.12	0	0.97	389.82	2678	1233	0	0.37	0.09	0.29	0.18	0.05	0
451	시금치, 데친것	490	0.085	0.141	0.073	0.233	-	0	139	0	43.53	0	2.50	431.23	3376	1578	0	0.58	0.10	0.48	0.31	0.07	0
452	숙, 생것	346	0.028	0.378	0.604	0	-	0	50	0	6.57	0	0.13	605.91	3069	1306	0	0.37	0.09	0.28	0.19	0.08	0
453	숙, 데친것	345	0.090	0.145	0.575	0.294	-	0	22	0	2.61	0	1.77	732.54	3235	1613	0	0.60	0.10	0.50	0.35	0.14	0
454	숙각, 생것	206	0.029	0.088	0.155	0	-	0.89	115	0	10.40	0	0.08	191.37	1341	681	0	0.16	0.04	0.12	0.08	0.04	0
455	숙각, 데친것	271	0.006	0.059	0.126	0	-	0	304	0	5.46	0	0.32	310.67	1539	731	0	0.28	0.05	0.23	0.16	0.06	0
456	삼바귀, 생것	153	0.16	0.31	1.6	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
457	삼바귀, 데친것	133	0.14	0.09	1.0	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
458	아욱, 생것	325	0.171	0.488	0.632	0	-	0	116	0	41.21	0	0.32	453.67	2766	1277	0	0.29	0.07	0.22	0.17	0.04	0
459	아욱, 데친것	354	0.110	0.352	0.488	0	-	0	70	0	27.82	0	1.79	545.87	2934	1398	0	0.47	0.08	0.39	0.34	0.04	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처
460	40	88.8	0	0	0.11	11.09	9.21	0.7	58	0.11	1	13	20	0.46	0.001	0.095	0	0.18	0.61	0	농진청 ('16)	
461	33	89.7	1.68	0.08	0.62	7.92	4.79	2.7	45	0.27	14	35	241	8	0.13	0.112	1.86	4.66	0	11	농진청 ('14)	
462	32	90.0	1.71	0.12	0.61	7.56	5.20	2.4	43	0.31	14	38	240	7	0.15	0.113	1.97	4.51	0	-	농진청 ('14)	
463	32	90.2	1.68	0.12	0.59	7.41	4.24	2.3	41	0.30	13	36	233	6	0.13	0.109	1.36	4.41	0	-	농진청 ('14)	
464	41	87.3	2.13	0.21	0.83	9.53	4.77	4.7	29	0.50	15	36	336	7	0.28	0.400	0.84	0.40	1.73	4	농진청 ('15)	
465	29	92.0	0.95	0.04	0.33	6.67	5.74	1.7	15	0.20	8	27	145	3	0.15	0.176	1.17	0.53	0	2	농진청 ('15)	
466	29	91.9	0.84	0.04	0.29	6.97	4.56	1.5	13	0.19	8	26	128	3	0.14	0.172	0.74	0.42	0	0	농진청 ('15)	
467	32	91.1	0.75	0.02	0.36	7.81	3.31	1.5	16	0.18	9	29	138	1	0.18	0.078	0.64	3.99	0	2	농진청 ('13)	
468	85	73.0	1.59	0.05	4.35	20.99	15.24	2.0	15	0.47	20	36	181	1442	0.20	0.033	10.68	2.06	0	0	농진청 ('16)	
469	41	86.0	6.94	0.67	1.19	5.20	0.36	4.0	47	0.90	41	159	435	1	1.06	0.175	2.570	1.43	0	0	농진청 ('15)	

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
460	알로에 음료	0	0	0	0	0	-	0	0	0	6.70	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
461	양배추, 생것	1	0.035	0.033	0.573	0.485	-	0	16	0	19.56	0	0.01	12.29	1366	346	0	0.09	0.03	0.06	0.03	0.03	0.02	0
462	양배추, 데친것	2	0.111	0.035	0.566	0	-	0	29	0	40.26	0	0.02	14.26	1420	364	0	0.12	0.03	0.09	0.06	0.02	0.02	0
463	양배추, 쥬스	2	0.097	0.041	0.505	0	-	0	19	0	29.19	0	0.02	12.76	1416	356	0	0.12	0.03	0.09	0.06	0.02	0.02	0
464	양배추, 쥬스, 생것	1	0.080	0.085	0.124	0.227	-	0	15	0	14.57	0	0	15.54	1300	447	0	0.20	0.07	0.13	0.08	0.04	0.04	0
465	양파, 생것	0	0.035	0.011	0.099	0.106	-	0.57	11	0	5.88	0	0	0	740	368	0	0.04	0.01	0.02	0	0.02	0	0
466	양파, 데친것	0	0.029	0.013	0.096	0.096	-	0	6	0	6.49	0	0	0	719	332	0	0.03	0.01	0.02	0	0.02	0	0
467	양파, 자색 양파, 생것	0	0.049	0.030	0.152	0.127	-	29.89	0	0	0.16	0	0	0	540	226	0	0.02	0.01	0.01	0	0.01	0	0
468	양파, 강아찌	0	0.033	0.021	0	0	-	0	7	0	0.47	0	0.03	0	1498	617	0	0.05	0.01	0.03	0	0.03	0	0
469	음나무(염나무), 잎, 생것	169	0.040	0.527	0.814	0.271	-	0	102	0	21.69	0	0	399.99	4457	2100	0	0.64	0.19	0.45	0.14	0.29	0	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
470	음나무(염나무), 잎, 데친것	37	87.3	7.05	0.75	1.04	3.86	0	3.5	49	0.71	37	133	347	3	0.76	0.142	2.614	1.13	1.07	0	0	농진청 ('15)
471	연근, 생것	75	80.0	1.63	0.07	1.02	17.28	1.81	3.3	28	0.80	23	75	478	21	0.24	0.129	1.894	0.50	2.75	10.44	10	농진청 ('15)
472	연근, 데친것	62	84.0	1.07	0.08	0.44	14.41	0.59	2.8	20	0.29	10	43	172	6	0.27	0.065	0.992	0.49	2.20	5.22	-	농진청 ('15)
473	열무, 생것	14	94.5	2.08	0.21	1.22	1.99	0	1.3	156	1.70	46	44	326	48	0.33	0.028	0.167	0.97	17.13	14.79	4	농진청 ('14)
474	열무, 데친것	19	93.4	2.69	0.25	0.71	2.95	0	2.8	129	0.74	33	52	150	30	0.51	0.036	0.189	0.71	8.53	0	-	농진청 ('14)
475	염교(릭교)	93	74.3	0.52	1.00	2.40	21.79	18.72	2.6	21	2.83	1	8	20	840	0.16	0.064	0.082	1.80	1.65	10.68	0	농진청 ('18)
476	오이, 붉은오이, 생것	9	96.6	1.19	0.03	0.47	1.71	0.85	1.5	17	0.17	14	25	200	5	0.20	0.011	0.034	0.36	1.48	0	26	농진청 ('15)
477	오이, 다다기, 생것	14	95.2	1.22	0.02	0.51	3.05	1.38	0.7	18	0.20	14	39	196	3	0.24	0.022	0.583	0.33	1.44	0.49	0	농진청 ('15)
478	오이, 취경, 생것	13	95.6	1.15	0.03	0.41	2.81	1.47	0.5	34	0.18	13	23	161	2	0.19	0.027	0.043	0.08	6.25	0.52	0	농진청 ('15)
479	오이, 피클	91	71.6	0.38	0.12	2.83	25.07	22.69	2.1	51	0.25	2	5	36	1040	0.80	0.014	0.010	4.45	0.48	0	0	농진청 ('15)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
470	음나무(염나무), 잎, 데친것	151	0.057	0.240	0.583	0	-	0	146	0	10.61	0	0	415.63	4625	2074	0	0.73	0.18	0.55	0.22	0.30	0
471	연근, 생것	0	0.087	0.124	0.136	0.334	3.51	7	0	0	28.35	0	0.34	0	1396	447	0	0.07	0.02	0.05	0.01	0.03	0
472	연근, 데친것	0	0.023	0.065	0.078	0.166	4.11	14	0	0	17.32	0	0.42	0	873	339	0	0.08	0.02	0.06	0.01	0.04	0
473	열무, 생것	225	0.044	0.096	0.359	0.257	0.14	71	0	0	7.25	0	0.31	345.62	826	409	0	0.20	0.04	0.16	0.11	0.02	0
474	열무, 데친것	282	0.004	0.070	0.104	0	0.43	63	0	0	9.62	0	0.67	598.89	1968	976	0	0.24	0.05	0.19	0.13	0.03	0
475	염교(락교)	0	0.064	0	0.229	0	0.77	0	0	0	0	0	0.16	0	419	193	0	0.06	0.03	0.03	0	0.03	0
476	오이, 붉은오이, 생것	0	0	0.012	0.106	0.237	1.40	0	0	0	0.82	0	0.18	0	702	123	0	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0
477	오이, 다다기, 생것	5	0.002	0.034	0.091	0.335	1.63	10	0	0	11.25	0	0.03	20.19	666	214	0	0.02	0.01	0.02	0.01	0.01	0
478	오이, 취창, 생것	15	0.036	0.037	0.197	0.418	1.45	4	0	0	1.52	0	0.03	59.39	646	223	0	0.03	0.01	0.02	0.01	0.01	0
479	오이 피클	12	0.016	0.010	0	0	0	8	0	0	0	0	0.04	23.21	160	77	0	0.11	0.05	0.06	0.03	0.03	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처
481	69	81.0	2.61	0.06	1.04	15.29	2.87	4.6	46	0.80	43	87	406	6	0.47	0.252	0.305	0.45	1.00	0	15	농진청 ('15)
482	52	86.1	1.88	0.09	0.59	11.34	0.69	5.4	41	0.68	35	66	212	5	1.23	0.152	0.227	0	1.05	0	0	농진청 ('15)
483	149	60.3	2.10	0.30	2.93	34.37	17.40	4.8	40	0.91	33	49	95	1092	0.18	0.118	0.222	2.81	7.93	0	0	농진청 ('16)
484	30	89.5	3.89	0.31	1.32	4.98	0.58	3.3	185	1.40	28	68	441	12	0.40	0.035	0.655	3.13	4.78	3.35	0	농진청 ('15)
485	29	90.1	4.36	0.38	0.99	4.15	0.49	3.6	157	0.97	27	65	279	12	0.45	0.034	0.717	2.72	3.65	1.42	0	농진청 ('15)
486	20	92.8	1.58	0.19	1.34	4.09	0	2.6	57	1.38	27	48	582	18	0.16	0.037	0.202	0.88	3.86	1.08	0	농진청 ('14)
487	22	92.8	1.39	0.23	1.04	4.54	0	2.7	68	0.55	27	39	412	16	0.17	0.032	0.167	0.38	3.52	1.93	0	농진청 ('14)
488	308	5.2	8.5	3.8	10.9	71.6	-	-	36	3.6	-	17	-	-	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('91)
489	10	95.9	1.41	0.09	0.96	1.64	0	1.2	87	0.38	23	40	366	17	0.44	0.037	0.155	0.79	9.55	1.55	0	농진청 ('14)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
480	오이지, 염절임	1	0.024	0.004	0.016	0	-	0	0	0	0	0	0	25.44	465	227	0	0.11	0.03	0.08	0.05	0.03	0
481	우유, 생것	0	0.019	0.110	0.108	0.197	-	0.97	17	0	0.61	0	0.41	0	1444	779	0	0.05	0.02	0.03	0.01	0.03	0
482	우유, 데친것	0	0.019	0.099	0.092	0.251	-	0	27	0	1.01	0	0.43	0	1249	686	0	0.08	0.02	0.06	0.02	0.05	0
483	우유, 장조림	0	0	0	0.122	0	-	0	10	0	0.11	0	0.26	0	1898	814	0	0.27	0.05	0.22	0.02	0.13	0
484	유채, 잎, 생것	234	0.027	0.256	0.335	0.131	-	0	266	0	52.84	0	0.71	218.52	3097	1433	0	0.30	0.06	0.24	0.17	0.03	0
485	유채, 잎, 데친것	221	0.013	0.207	0.130	0.083	-	0	319	0	62.02	0	1.34	208.34	2725	1345	0	0.37	0.06	0.31	0.23	0.04	0
486	참나물, 재배, 생것	136	0.003	0.096	0.513	0.194	-	4.08	39	0	3.81	0	0.05	314.98	915	438	0	0.17	0.04	0.13	0.05	0.06	0
487	참나물, 재배, 데친것	118	0	0.083	0.294	0.059	-	5.46	73	0	8.95	0	0.08	339.45	994	477	0	0.22	0.05	0.17	0.07	0.07	0
488	참나물, 재배, 말린것	46	0.12	0.15	0.9	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
489	청경채, 생것	63	0.068	0.043	0.193	0	-	42.44	32	0	18.51	0	0.04	137.08	914	373	0	0.08	0.02	0.06	0.04	0.01	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처
490	11	95.6	1.60	0.13	0.86	1.81	0	1.3	82	0.37	21	39	316	15	0.45	0.039	0.166	0.46	6.11	1.43	0	농진청 (^{'14})
491	22	92.5	1.38	0.07	0.87	5.18	2.19	2.7	82	0.88	25	35	261	29	0.30	0.018	0.477	1.49	2.40	4.69	0	농진청 (^{'14})
492	30	91.1	1.16	0.05	0.70	6.99	3.34	2.8	32	0.48	16	46	222	27	0.32	0.018	0.098	1.04	2.28	17.31	1	농진청 (^{'14})
493	24	91.6	1.97	0.34	1.50	4.59	0.61	3.0	261	1.69	64	41	301	68	0.37	0.058	0.703	2.89	5.78	1.27	0	농진청 (^{'14})
494	32	89.2	3.04	0.49	1.50	5.77	1.10	4.1	135	1.60	37	38	529	2	0.29	0.099	0.446	0.81	0.32	0	0	농진청 (^{'15})
495	35	88.7	3.28	0.64	1.29	6.09	0.30	3.7	133	1.02	34	42	444	1	0.26	0.111	0.393	0	0.40	0	0	농진청 (^{'15})
496	51	83.9	2.61	0.38	1.45	11.66	2.55	4.8	134	5.99	19	63	556	5	0.49	0.077	1.495	0.75	5.67	0	0	농진청 (^{'15})
497	49	85.1	2.77	0.50	1.09	10.54	0.63	4.5	124	2.66	16	63	449	8	0.77	0.102	1.515	0.73	4.57	0	0	농진청 (^{'15})
498	299	5.4	26.85	3.67	7.26	56.82	3.43	38.5	745	18.86	114	405	2441	70	3.73	0.622	10.795	4.77	42.99	19.17	0	농진청 (^{'15})
499	49	85.3	4.90	0.97	0.61	8.22	0	7.1	161	2.45	18	65	86	5	0.55	0.079	2.535	0.60	6.24	4.03	0	농진청 (^{'15})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
490	청경채, 데친것	70	0.048	0.044	0.149	0	-	18.68	107	0	18.51	0	0.31	189.10	1099	477	0	0.13	0.03	0.10	0.07	0.01	0
491	총각무, 전체, 생것	41	0.036	0.233	0.264	0	-	0	16	0	15.56	0	0.07	90.08	956	419	0	0.07	0.02	0.05	0.03	0.01	0
492	총각무, 뿌리, 생것	0	0.035	0.047	0.240	0.219	-	0	51	0	16.89	0	0	0	839	330	0	0.05	0.02	0.03	0.02	0.01	0
493	총각무, 잎, 생것	240	0.126	0.146	0.112	0.306	-	0	132	0	26.28	0	1.05	391.30	1572	749	0	0.33	0.07	0.26	0.18	0.03	0
494	취나물, 곰취, 생것	320	0.006	0.334	0.309	0	-	0	122	0	7.97	0	0	310.29	2025	978	0	0.47	0.09	0.38	0.30	0.08	0
495	취나물, 곰취, 데친것	226	0.044	0.346	0.150	0	-	0	79	0	11.63	0	0	385.97	2729	1330	0	0.61	0.11	0.50	0.41	0.09	0
496	취나물, 참취, 생것	192	0.057	0.497	0.951	0	-	0	110	0	12.86	0	0.44	280.09	2467	1063	0	0.36	0.07	0.29	0.18	0.10	0
497	취나물, 참취, 데친것	174	0.032	0.411	0.794	0	-	0	82	0	12.00	0	0	149.87	2698	1111	0	0.48	0.08	0.40	0.27	0.13	0
498	취나물, 참취, 삶아서 말린것	1735	-	0.847	3.042	0	-	0	456	0	0	0	6.30	1,693.27	23529	10042	0	3.51	0.56	2.93	1.94	0.95	0.02
499	취나물, 참취, 삶아서 말린것, 데친것	264	-	0.109	0.437	0	-	0	18	0	0	0	1.83	503.68	3758	1800	0	0.92	0.14	0.78	0.53	0.24	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
500	치커리, 잎, 생것	16	94.0	1.70	0.21	1.14	2.95	0	2.0	93	1.80	20	24	340	136	0.27	0.093	0.419	0.37	17.60	0	0	농진청 ('14)
501	케일, 생것	26	89.9	3.11	0.24	2.14	4.61	0	3.2	328	0.81	62	61	594	47	0.55	0.029	0.317	1.56	27.77	0	0	농진청 ('14)
502	콜라비, 생것	22	92.8	1.16	0.05	0.83	5.16	1.55	2.4	42	0.27	14	43	312	7	0.21	0.002	0.121	0.62	4.90	0	1	농진청 ('13)
503	콜라비, 데친것	20	93.1	1.0	Tr	0.6	5.2	(2.3)	2.3	27	0.2	14	28	210	7	0.1	0.02	0.07	-	-	-	0	JAPAN ('20)
504	콩나물, 생것	36	89.5	4.64	1.36	0.70	3.80	0.35	1.6	48	0.67	32	85	218	1	0.71	0.114	0.332	0.21	20.54	0	0	농진청 ('16)
505	콩나물, 삶은것	33	91.0	4.52	1.51	0.42	2.55	0.62	2.0	53	0.41	27	69	91	1	1.02	0.103	0.361	0	9.16	0	0	농진청 ('16)
506	토란데, 줄기, 생것	16	94.6	0.28	0.05	0.82	4.25	1.52	1.3	65	0.35	7	21	430	1	1.47	0.010	0.212	1.50	0.72	0	0	농진청 ('16)
507	토란데, 줄기, 데친것	20	93.6	0.4	-	0.7	5.3	-	-	91	0.1	-	39	125	1	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('96)
508	토란데, 줄기, 말린것	261	14.6	7.4	1.1	11.4	65.5	-	-	1050	8.1	-	220	3676	11	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('96)
509	토마토, 생것	19	93.9	1.03	0.18	0.63	4.26	2.37	2.6	9	0.19	10	29	250	2	0.15	0	0.072	0.26	1.41	1.05	0	농진청 ('15)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
500	치커리, 잎, 생것	179	0.015	0.102	0.602	0.054	-	0	61	0	2.11	0	0.08	249.01	1142	472	0	0.21	0.05	0.16	0.11	0.04	0
501	케일, 생것	262	0.510	0.178	0.353	0	-	22.04	105	0	-	0	0.35	0	2126	1033	0	0.22	0.05	0.17	0.11	0.03	0
502	콜라비, 생것	1	0.815	0.035	0.143	0.800	-	0	12	0	-	0	0.11	0	821	325	0	0.05	0.02	0.03	0.02	0.01	0
503	콜라비, 데친것	1	0.03	0.05	0.2	0.20	0.06	-	71	(0)	37	(0)	0	8	(650.2)	(176.9)	(0)	-	-	-	-	-	-
504	콩나물, 생것	1	0.114	0.085	0.677	0.347	-	0	52	0	1.80	0	0.04	83.58	4612	1766	0	1.29	0.26	1.03	0.12	0.67	0
505	콩나물, 삶은것	2	0.028	0.044	0.435	0.781	-	0	28	0	1.07	0	0.43	92.91	4335	1650	0	1.44	0.24	1.20	0.19	0.77	0
506	토란대, 줄기, 생것	10	0.033	0.032	0.465	0.065	-	0	24	0	4.12	0	0	0	190	94	0	0.05	0.02	0.03	0.01	0.02	0
507	토란대, 줄기, 데친것	5	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
508	토란대, 줄기, 말린것	2	0.10	0.21	3.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
509	토마토, 생것	32	0.013	0.037	0.311	0.298	-	2.36	15	0	14.16	0	0.21	0	561	171	0	0.17	0.04	0.13	0.01	0.09	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
510	토마토, 데친것	17	94.4	0.70	0.14	0.70	4.06	2.08	0.9	8	0.15	10	29	251	2	0.13	0	0.069	0	1.00	2.03	-	농진청 ('15)
511	토마토, 대지, 생것	23	92.7	0.76	0.04	0.63	5.87	1.45	1.9	7	0.21	13	24	325	6	0.12	0.048	0.065	1.80	2.02	0	0	농진청 ('14)
512	토마토, 대지, 데친것	26	91.8	0.94	0.06	0.70	6.50	3.85	1.7	8	0.28	15	29	329	7	0.15	0.059	0.079	2.13	2.58	0.34	-	농진청 ('14)
513	토마토, 방울토마토, 생것	25	92.3	1.00	0.13	0.55	6.02	3.89	2.1	10	0.37	12	28	209	5	0.20	0.017	0.060	0	6.28	0	1	농진청 ('15)
514	토마토 음로	41	88.4	0.40	0.02	0.26	10.92	8.40	1.3	4	0.11	4	8	97	27	0.07	0.018	0.023	0.81	1.94	8.77	0	농진청 ('15)
515	토마토, 통조림	21	93.3	0.9	0.2	1.2	4.4	(3.6)	1.3	9	0.4	13	26	240	4	0.1	0.08	0.09	-	-	-	0	JAPAN ('20)
516	토마토, 통조림, 페이스트	98	73.5	4.22	0.24	2.36	19.68	11.78	4.7	54	1.43	58	98	959	113	0.56	0.288	0.286	11.41	19.23	10.08	0	농진청 ('15)
517	토마토, 통조림, 푸레	44	86.9	1.9	0.1	1.2	9.9	(5.2)	1.8	19	0.8	27	37	490	19	0.3	0.19	0.19	1	9	0	0	JAPAN ('20)
518	파, 콜파, 생것	29	91.0	1.5	0.2	0.8	6.5	-	-	83	0.4	-	36	237	4	-	-	-	-	-	-	11	농진청 ('10)
519	파, 쪽파, 생것	21	93.0	1.73	0.14	0.89	4.24	1.17	1.1	72	2.65	16	43	324	0	0.73	0.028	1.301	0.69	3.27	0	24	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
510	토마토, 데친것	26	0.016	0.048	0.309	0.243	-	2.65	12	0	14.80	0	0.18	0	549	162	0	0.13	0.03	0.10	0.01	0.07	0
511	토마토, 데저, 생것	45	0.002	0.021	0.490	0.070	-	0.94	22	0	16.37	0	0.21	12.08	733	174	0	0.03	0.01	0.02	0.01	0.02	0
512	토마토, 데저, 데친것	48	0.006	0.021	0.353	0.121	-	1.38	32	0	17.54	0	0.41	10.45	626	190	0	0.06	0.02	0.04	0.01	0.03	0
513	토마토, 방울토마토, 생것	60	0.022	0.087	0.772	0.239	-	3.50	19	0	11.37	0	0.20	0	885	234	0	0.13	0.04	0.09	0.01	0.06	0
514	토마토, 음료	8	0	0.015	0.931	0	-	4.76	5	0	11.32	0	0.19	0	370	79	0	0.02	0.01	0.01	0	0.01	0
515	토마토, 통조림	48	0.06	0.03	0.6	0.22	0.10	-	21	(0)	10	(0)	1.2	5	(1058.3)	[246.2]	(0)	(0.11)	(0.03)	(0.08)	(0.01)	(0.05)	-
516	토마토, 통조림, 페이스트	94	0.016	0.328	2.631	0.578	-	4.29	25	0	11.20	0	2.81	0	3395	744	0	0.23	0.08	0.15	0	0.15	0
517	토마토, 통조림, 푸레	53	0.09	0.07	1.5	0.47	0.20	8.9	29	-	10	(0)	2.8	10	(1566)	(353)	(0)	(0.05)	(0.02)	(0.04)	(Tr)	(0.02)	-
518	파, 골파, 생것	1	0.14	0.11	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
519	파, 쪽파, 생것	73	0.030	0.147	0.116	0.737	-	0	58	0	13.69	0	0.38	131.95	1108	435	0	0.13	0.04	0.09	0.04	0.05	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물		출처	
																					%	%		
520	23	92.8	1.78	0.15	0.47	4.80	2.63	1.6	24	0.82	10	30	181	0	0.79	0.020	0.753	0	1.91	9.38	28		농진청 ('16)	
521	36	87.6	3.2	0.5	1.9	6.8	-	-	206	1.5	-	60	680	35	-	-	-	-	-	-	-	26		식약 국 ('96)
522	24	92.7	0.77	0.12	0.46	5.95	2.79	1.3	7	0.30	9	26	209	0	0.26	0.060	0.141	0.38	4.58	0	8		농진청 ('13)	
523	25	92.4	0.79	0.13	0.47	6.21	2.76	1.2	7	0.34	9	25	197	1	0.25	0.059	0.137	0.31	4.93	0	-		농진청 ('13)	
524	26	92.0	0.91	0.13	0.54	6.42	2.65	1.6	6	0.37	10	27	234	0	0.26	0.053	0.105	0.56	4.96	0	7		농진청 ('13)	
525	28	91.5	0.92	0.13	0.54	6.91	2.68	1.7	8	0.32	10	27	222	1	0.31	0.055	0.113	0.47	5.52	2.37	-		농진청 ('13)	
526	24	92.4	1.02	0.12	0.58	5.88	5.26	1.3	7	0.51	10	22	269	0	0.21	0.065	0.136	0.45	1.66	0	10		농진청 ('13)	
527	27	91.8	1.06	0.12	0.57	6.45	5.38	1.6	8	0.63	11	25	262	0	0.24	0.068	0.182	0.32	2.28	0	-		농진청 ('13)	
528	41	89.1	1.01	1.09	0.50	8.32	8.80	-	9	0.51	9	25	241	2	0.33	0.103	0.181	1.06	13.41	5.15	12		농진청 ('17)	
529	41	89.0	1.07	0.94	0.54	8.49	7.45	-	10	0.38	10	25	256	2	0.37	0.097	0.168	1.24	11.20	3.70	11		농진청 ('17)	

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오틴	엽산	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
520	파, 대파, 생것	23	0.066	0.094	0.143	0.837	-	0	20	0	3.55	0	0	87.54	1082	408	0	0.15	0.07	0.08	0.03	0.05	0
521	파슬리, 생것	245	0.17	0.24	1.4	-	-	-	-	-	139	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
522	파프리카, 노란색, 생것	12	0.016	0.053	0.961	0	-	-	36	0	110.60	0	1.59	3.23	660	223	0	0.12	0.03	0.09	0.03	0.05	0
523	파프리카, 노란색, 데친것	13	0.018	0.054	0.746	0	-	-	34	0	97.21	0	1.62	4.50	654	208	0	0.12	0.03	0.09	0.03	0.05	0
524	파프리카, 빨간색, 생것	28	0.014	0.148	0.927	0	-	-	45	0	91.75	0	1.53	9.91	735	231	0	0.13	0.04	0.09	0.03	0.05	0
525	파프리카, 빨간색, 데친것	26	0	0.156	0.898	0	-	-	40	0	109.89	0	1.50	8.67	792	262	0	0.13	0.04	0.09	0.03	0.05	0
526	파프리카, 주황색, 생것	23	0.009	0.074	1.015	0.189	-	-	35	0	116.29	0	2.09	8.00	877	273	0	0.12	0.04	0.08	0.03	0.04	0
527	파프리카, 주황색, 데친것	27	0.017	0.100	0.893	0	-	-	40	0	101.15	0	2.42	12.44	889	278	0	0.13	0.04	0.09	0.03	0.04	0
528	미니파프리카, 노란색, 생것	10	0.011	0.009	0.002	0	-	1.16	58	-	168.02	-	1.53	-	1262	433	0	0.20	0.05	0.15	0.04	0.10	0
529	미니파프리카, 빨간색, 생것	13	0.114	0.066	0	0	-	1.20	100	-	202.75	-	1.91	-	1137	395	0	0.26	0.07	0.19	0.04	0.12	0

색인	에너지 kcal	식품명	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
			g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	
530	38	미니파프리카, 주황색, 생것	89.5	0.97	0.79	0.49	8.22	6.28	-	9	0.68	9	23	240	3	0.29	0.066	0.171	0.93	6.70	8.86	12	농진청 (^{'17})
531	28	피망, 빨간색, 생것	91.2	1.17	0.09	0.60	6.94	3.02	2.0	9	0.35	13	28	257	1	0.10	0.065	0.080	0.73	3.98	0	6	농진청 (^{'13})
532	33	피망, 빨간색, 데친것	89.8	1.24	0.11	0.67	8.18	3.13	2.2	13	0.46	14	29	265	1	0.08	0.071	0.089	0.17	4.34	0	-	농진청 (^{'13})
533	22	피망, 초록색, 생것	93.2	0.90	0.04	0.50	5.36	1.35	2.7	14	0.50	12	25	187	1	0.07	0.037	0.060	0.33	8.47	0	13	농진청 (^{'13})
534	23	피망, 초록색, 데친것	92.9	0.92	0.06	0.53	5.59	1.16	2.6	14	0.40	13	28	203	2	0.16	0.041	0.064	0.48	9.76	0	-	농진청 (^{'13})
535	27	할라페뇨, 통조림	88.89	0.92	0.94	4.51	4.74	2.14	2.6	23	1.88	15	18	193	1671	0.34	0.146	0.114	0.4	-	-	0	USDA (^{'18})
536	45	호박, 잎, 생것	84.1	4.83	0.38	2.26	8.43	0.84	5.0	285	2.49	126	131	627	0	0.58	0.088	0.430	0.58	65.30	15.05	0	농진청 (^{'15})
537	32	호박, 잎, 데친것	89.1	3.09	0.34	1.33	6.14	0.33	3.3	201	1.32	77	77	339	2	0.29	0.048	0.273	0.46	33.72	2.27	0	농진청 (^{'15})
538	49	호박, 잎, 찢것	83.2	4.84	0.49	2.28	9.19	0.70	5.4	293	2.62	126	134	646	3	1.07	0.096	0.439	0.77	75.38	6.13	0	농진청 (^{'15})
539	38	호박, 늙은호박, 생것	89.7	0.88	0.17	0.80	8.49	3.50	1.8	21	0.24	11	46	336	1	0.25	0.036	0.075	1.00	4.27	1.29	17	농진청 (^{'19})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
530	미니파프리카, 주황색, 생것	13	0.016	0.002	0	0	-	1.05	53	-	191.02	-	1.78	-	1109	382	0	0.18	0.05	0.13	0.04	0.08	0
531	피망, 빨간색, 생것	77	0.098	0.158	0.933	0.293	-	-	48	0	60.08	0	3.62	-	1044	353	0	0.08	0.03	0.05	0.03	0.02	0
532	피망, 빨간색, 데친것	111	0.016	0.210	0.953	0.226	-	-	50	0	92.10	0	3.76	10.06	1050	358	0	0.10	0.04	0.06	0.04	0.03	0
533	피망, 초록색, 생것	17	0.013	0.040	0.922	0	-	4.68	27	0	21.52	0	0.12	20.94	667	244	0	0.04	0.02	0.02	0	0.69	0
534	피망, 초록색, 데친것	29	0.015	0.054	-	0	-	-	20	0	-	0	0.65	22.60	721	249	0	0.06	0.02	0.04	0.01	0.03	0
535	할라페노, 통조림	81	0.043	0.038	0.403	0.416	0.190	-	14	0	10.0	0	0.69	-	748	307	0	0.664	0.097	0.567	-	-	0
536	호박, 잎, 생것	421	0.235	0.748	0.793	0	-	0	212	0	9.51	0	1.97	517.00	3333	1651	0	0.36	0.08	0.28	0.25	0.03	0
537	호박, 잎, 데친것	303	0.085	0.244	0.054	0	-	0	68	0	0	0	0.95	336.85	2357	1216	0	0.31	0.07	0.24	0.22	0.02	0
538	호박, 잎, 찢것	466	0.130	0.361	0.356	0	-	0	222	0	0	0	2.80	549.56	3076	1482	0	0.47	0.09	0.38	0.34	0.04	0
539	호박, 늙은호박, 생것	71	0.019	0.032	0.533	0.326	0.050	0.20	44	0	2.20	0	0.38	0	768	231	0	0.07	0.03	0.04	0.02	0.02	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
540	호박, 붉은호박, 삶은것	24	93.7	0.60	0.13	0.36	5.23	2.55	1.4	20	0.06	4	19	139	0	0.10	0.001	0.047	0.29	2.05	1.01	0	농진청 ('19)
541	호박, 붉은호박, 찐것	40	89.1	1.09	0.14	0.80	8.88	4.93	2.3	21	0.87	10	45	313	0	0.24	0.033	0.082	1.21	4.20	1.31	0	농진청 ('19)
542	호박, 단호박, 생것	57	83.6	1.19	0.65	0.93	13.63	4.74	5.0	12	0.36	17	37	419	0	0.59	0.053	0.049	0.91	4.47	0	18	농진청 ('15)
543	호박, 단호박, 찐것	66	81.0	1.72	0.84	0.99	15.45	7.34	5.1	15	0.43	18	48	435	0	0.69	0.062	0.068	0.90	2.44	0	-	농진청 ('15)
544	호박, 애호박, 생것	22	93.1	1.07	0.09	0.60	5.14	2.43	2.2	15	0.23	13	38	224	0	0.12	0.032	0.053	0.30	9.34	0.89	4	농진청 ('15)
545	호박, 애호박, 데친것	21	93.4	1.05	0.10	0.57	4.88	2.08	1.7	18	0.24	15	34	212	0	0.11	0.026	0.063	0.61	7.21	0.10	-	농진청 ('15)
546	호박, 애호박, 말린것	284	9.2	13.75	1.11	8.30	67.64	41.33	19.9	267	3.03	216	565	3735	4	1.71	0.571	0.750	0.63	114.88	7.35	0	농진청 ('15)
547	호박, 애호박, 말린것, 데친것	31	90.5	2.24	0.26	0.46	6.54	0.67	5.8	48	0.56	20	37	129	3	0.25	0.066	0.143	0.37	9.54	0.61	0	농진청 ('15)
548	호박, 큐키니, 생것	31	90.8	1.2	0.1	0.5	7.7	-	-	61	-	-	24	201	6	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('96)
549	호박즙	21	93.9	0.64	0	0.73	4.73	3.53	0.9	13	0.13	13	29	271	0	0.26	0.024	0.070	0.38	1.95	0	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
540	호박, 늙은호박, 삶은것	138	0	0.004	0.744	0.192	0.027	0.25	30	0	1.49	0	0	0	534	191	0	0.10	0.04	0.06	0.02	0.02	0
541	호박, 늙은호박, 찐것	107	0.013	0.023	0.602	0.300	0.043	0.34	28	0	2.52	0	0.54	0	928	308	0	0.09	0.03	0.06	0.03	0.02	0
542	호박, 단호박, 생것	306	0.030	0.136	0.500	0.721	-	0	19	0	12.13	0	3.05	0	1072	497	0	0.62	0.12	0.50	0.08	0.18	0
543	호박, 단호박, 찐것	399	0.043	0.186	0.195	0.635	-	0	15	0	25.99	0	2.65	0	1301	522	0	0.81	0.14	0.67	0.11	0.21	0
544	호박, 애호박, 생것	23	0.038	0.080	0.348	0.524	-	0	33	0	3.11	0	0.11	0	780	313	0	0.09	0.03	0.06	0.04	0.02	0
545	호박, 애호박, 데친것	27	0.027	0.076	0.322	0.178	-	0	51	0	5.99	0	0.39	0	774	311	0	0.10	0.03	0.07	0.05	0.02	0
546	호박, 애호박, 말린것	274	0.255	1.009	8.454	0.931	-	0	326	0	53.21	0	4.99	0	9543	3866	0	1.06	0.35	0.71	0.53	0.17	0
547	호박, 애호박, 말린것, 데친것	51	0.023	0.119	2.512	0.163	-	0	32	0	2.28	0	0.80	0	1248	610	0	0.24	0.08	0.16	0.12	0.04	0
548	호박, चुकिनी, 생것	70	0.06	0.08	0.8	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
549	호박즙	1	0.036	0.030	0.216	0	-	0	18	0	0.19	0	0.01	0	427	85	0	0	0	0	0	0	0

색인	식품명	비타민 A μg	티아민 mg	리보 플라빈 mg	니아신 mg	판토텐산 mg	비타민 B6 mg	비오틴 μg	엽산 엽산당량 μg	비타민 B12 μg	비타민 C mg	비타민 D μg	비타민 E mg	비타민 K μg	총 아미노산 mg	총 필수 아미노산 mg	콜레 스테롤 mg	총 지방산 g	총 포화 지방산 g	총 불포화 지방산 g	오메가3 지방산 g	오메가6 지방산 g	총 트랜스 지방산 g
550	화살나무(졸잎), 순, 생것	525	-	0.759	1.449	0.399	-	0	134	0	-	0	6.62	278.44	2965	1472	0	0.80	0.18	0.62	0.46	0.09	0
551	화살나무(졸잎), 순, 데친것	381	-	0.662	1.548	0.326	-	0	102	0	-	0	4.73	249.92	2737	1353	0	0.90	0.16	0.74	0.59	0.09	0



식품의
영양성분 함량

7

버섯류

Mushrooms

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
552	느티버섯, 생것	15	91.9	2.60	0.14	0.67	4.70	0.74	2.9	0	0.78	14	100	256	2	0.81	0.059	0.070	2.38	0.55	0.06	1	농진청 ('19)
553	느티버섯, 데친것	21	89.4	3.26	0.23	0.61	6.51	0.01	3.8	2	0.68	15	107	220	3	1.24	0.065	0.066	1.36	0.57	0	0	농진청 ('19)
554	민가타버섯, 생것	19	89.9	2.50	0.34	0.94	6.34	0.37	3.4	1	0.51	10	83	348	2	0.50	0.059	0.164	1.40	3.46	0	10	농진청 ('19)
555	민가타버섯, 데친것	19	90.1	2.73	0.35	0.78	6.07	0.11	4.3	2	0.38	9	79	275	2	0.59	0.042	0.161	1.44	2.57	0	0	농진청 ('19)
556	목이버섯, 생것	13	93.6	0.79	0.19	0.24	5.22	0.12	3.6	45	0.28	13	15	55	10	0.25	0.003	0.788	0.38	1.23	0.88	7	농진청 ('19)
557	목이버섯, 데친것	13	93.5	1.15	0.23	0.26	4.84	0	3.7	37	0.32	15	17	65	11	0.13	0	1.455	0.70	0.43	1.08	0	농진청 ('19)
558	목이버섯, 말린것	169	12.9	11.88	1.26	4.35	69.66	1.57	43.5	694	5.10	216	319	1085	108	2.15	0.183	11.631	5.33	13.05	10.02	0	농진청 ('19)
559	목이버섯, 말린것(자연 건조)	183	6.7	14.10	1.99	4.44	72.78	1.67	53.0	602	7.22	248	317	1004	157	2.32	0.205	20.514	5.49	7.38	13.81	0	농진청 ('19)
560	송이버섯, 생것	21	89.0	2.05	0.15	0.68	8.12	0.31	4.6	1	1.85	6	33	317	1	0.97	0.155	0.143	159.94	0.86	0	5	농진청 ('16)
561	송이버섯, 데친것	22	88.4	2.15	0.24	0.70	8.51	1.22	5.2	1	1.42	6	33	305	1	1.00	0.163	0.136	165.69	0.55	0	-	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
552	느티버섯, 생것	0	0.134	0.150	5.127	1.852	0.180	6.68	68	0	0.21	0	0.03	0	1932	904	0	0.08	0.03	0.05	0	0.04	0
553	느티버섯, 데친것	0	0.038	0.132	2.832	0.993	0.094	8.39	37	0	0	0	0	0	2344	1185	0	0.18	0.03	0.15	0	0.14	0
554	민가득버섯, 생것	0	0.165	0.138	4.131	2.554	0.098	7.89	36	0	0.36	0	0	0	1785	834	0	0.19	0.05	0.15	0	0.13	0
555	민가득버섯, 데친것	0	0.080	0.120	2.018	0.842	0.083	8.56	22	0	0	0	0	0	2011	1001	0	0.26	0.04	0.21	0	0.20	0
556	목이버섯, 생것	0	0.042	0.046	0.323	0.491	0.027	5.58	13	0	0	0.38	0	0	420	201	0	0.08	0.01	0.06	0	0.05	0
557	목이버섯, 데친것	0	0.108	0.049	1.010	0	0.023	0	15	0	0	0.87	0	0	557	276	0	0.08	0.01	0.06	0	0.05	0
558	목이버섯, 말린것	0	0.147	0.897	2.047	2.161	0.204	6.67	79	0.88	0	4.04	0	0	7348	3504	0	0.96	0.13	0.83	0.04	0.65	0.01
559	목이버섯, 말린것(자연건조)	0	0.256	1.172	2.007	3.454	0.218	0.37	111	1.97	0	9.26	0	0	7340	3129	0	1.18	0.19	0.98	0.02	0.74	0.01
560	송이버섯, 생것	0	0.016	0.402	3.758	0.447	-	0	25	0	1.18	0	0.04	0	1987	1354	0	0.14	0.04	0.10	0	0.09	0
561	송이버섯, 데친것	0	0.013	0.454	2.909	0.441	-	0	10	0	1.80	0	0.01	0	2099	1246	0	0.23	0.05	0.18	0	0.16	0

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처	
																							562
563	15	91.9	3.12	0.23	0.88	3.89	0.77	2.1	2	0.62	11	106	382	5	0.58	0.307	0.054	11.12	1.72	0.32	0	0	농진청 ('19)
564	15	92.1	3.15	0.26	0.91	3.63	0.89	2.4	2	1.12	11	111	351	5	0.69	0.330	0.076	11.85	1.78	0.66	0	0	농진청 ('19)
565	17	90.9	3.75	0.41	1.07	3.87	0	3.7	6	0.63	4	45	28	377	0.68	0.178	0.032	0	0	14.40	0	0	농진청 ('15)
566	20	89.6	2.92	0.23	0.69	6.54	0.25	3.2	1	0.36	13	93	307	6	0.91	0.075	0.083	2.00	0.17	1.11	0	0	농진청 ('19)
567	21	89.4	3.14	0.33	0.71	6.48	0.03	3.7	1	0.26	11	92	270	5	0.91	0.059	0.069	2.38	0.29	0.35	0	0	농진청 ('19)
568	21	89.2	2.41	0.51	0.92	7.00	0.54	3.7	1	1.02	11	82	369	3	0.54	0.069	0.052	0.86	0.56	0	15	0	농진청 ('19)
569	20	90.1	2.60	0.39	0.52	6.43	0.06	5.2	2	0.74	9	64	226	2	0.55	0.050	0.041	1.01	0.26	0	0	0	농진청 ('19)
570	31	84.0	3.90	0.38	0.90	10.84	0.36	6.6	5	0.51	20	95	358	3	1.18	0.071	0.273	1.90	2.17	0	1	0	농진청 ('19)
571	25	87.4	3.00	0.34	0.64	8.63	0.51	7.7	5	0.42	14	76	252	2	1.02	0.053	0.193	1.18	2.00	0	0	0	농진청 ('19)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
562	애너타리버섯, 생것	0	0.09	0.29	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
563	양송이버섯, 생것	0	0.057	0.349	3.404	1.281	0.091	4.77	36	0	0	0	0	0	1781	801	0	0.18	0.05	0.14	0	0	0.13	0
564	양송이버섯, 데친것	0	0.036	0.292	2.764	1.133	0.085	2.62	35	0	0	0	0.01	0	1988	854	0	0.18	0.05	0.14	0	0	0.13	0
565	양송이버섯, 통조림	0	0	0.046	0.750	0	-	0	5	0	2.88	0	0	0	2488	1194	0	0.39	0.04	0.35	0	0	0.33	0
566	큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	0	0.049	0.229	5.261	0.408	0.142	2.65	53	0	0	0	0	0	2125	973	0	0.17	0.04	0.13	0	0	0.11	0
567	큰노타리버섯(새송이버섯), 데친것	0	0.012	0.135	4.477	0.655	0.112	2.81	69	0	0	0	0.01	0	2133	1055	0	0.21	0.04	0.17	0	0	0.15	0
568	팽이버섯, 생것	0	0.097	0.262	1.277	1.268	0.118	4.13	69	0	0	0	0	0	1634	727	0	0.21	0.04	0.18	0.05	0.11	0	0
569	팽이버섯, 데친것	0	0.060	0.128	1.082	0.668	0.102	3.99	62	0	0	0	0	0	1667	775	0	0.23	0.05	0.18	0.05	0.11	0	0
570	표고버섯, 배지재배, 생것	0	0.080	0.241	2.331	1.030	0.207	3.36	23	0	0.12	0	0	0	2792	1146	0	0.27	0.05	0.22	0	0	0.22	0
571	표고버섯, 배지재배, 데친것	0	0	0.164	1.903	0.905	0.159	3.27	10	0	0.05	0	0	0	2272	904	0	0.23	0.04	0.19	0	0	0.18	0

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
572	표고버섯, 배지재배, 말린것	1	0.385	1.392	7.096	6.714	1.343	5.81	181	0	1.00	0	0	0	17973	7062	0	1.95	0.31	1.62	0	1.58	0.02	
573	표고버섯, 배지재배, 말린것(자연건조)	0	0.431	1.292	1.898	14.194	1.931	3.45	164	0	0	77.59	0	0	17400	6949	0	1.70	0.35	1.33	0	1.28	0.02	
574	표고버섯, 배지재배, 말린것, 삶은것	0	0	0.130	-	0.321	-	6.56	11	0	0.09	0	0	0	2135	921	0	0.35	0.04	0.31	0	0.30	0	
575	표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	0	0	0.198	3.132	0.812	-	7.01	32	0	0.92	0	0	0	3288	1265	0	0.31	0.05	0.26	0	0.26	0	
576	표고버섯, 배지재배, 갓, 데친것	0	0	0.200	2.928	0.668	-	6.69	21	0	0.42	0	0	0	2387	963	0	0.28	0.04	0.24	0	0.24	0	
577	표고버섯, 배지재배, 갓, 말린것	2	0.034	1.514	12.266	1.693	-	7.97	409	0	7.77	0	0	0	28025	11250	0	2.81	0.31	2.50	0	2.46	0	
578	표고버섯, 배지재배, 갓, 말린것, 삶은것	0	0	0.231	1.963	0.143	-	7.73	21	0	0.35	0	0	0	2753	1116	0	0.42	0.05	0.37	0	0.36	0	
579	표고버섯, 기루	2	0.234	1.282	4.155	6.579	-	10.54	202	0	0.93	0	0	0	14299	5712	0	2.43	0.35	2.08	0.05	1.78	0	



식품의
영양성분 함량

8

과일류

Fruits

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
580	감, 단감, 생것	51	85.6	0.41	0.04	0.29	13.66	10.52	6.4	6	0.15	5	15	132	0	0	0.018	0.694	0.61	0.33	0	15	농진청 ('15)
581	감, 대봉, 감주백묵, 생것	72	80.7	0.51	0.86	0.40	17.57	16.66	2.7	6	0.14	5	13	156	0	0.03	0.019	1.661	0	0.44	0	9	농진청 ('15)
582	감, 연시, 생것	65	81.6	0.29	0.04	0.31	17.76	12.32	6.5	8	0.12	8	23	171	1	0.10	0	0.464	0.25	0.14	0	2	농진청 ('15)
583	감, 연시, 냉동	66	81.2	0	0.04	0.40	18.36	10.35	2.2	21	0	23	69	547	0	0.13	0	1.148	0	0.33	0	5	농진청 ('16)
584	감, 감탈레이, 말린것	255	27.9	1.94	0.16	1.39	68.61	55.11	11.2	21	0.64	24	78	647	3	0	0.041	0.979	1.09	1.77	3.07	0	농진청 ('15)
585	감, 꽃감, 말린것	214	39.4	1.93	0.08	1.14	57.45	29.76	8.5	14	0.62	18	69	551	1	0.64	0.015	0.480	1.12	1.76	0.34	3	농진청 ('15)
586	굴, 만감류, 친혜향, 생것	41	88.3	0.82	0.08	0.29	10.56	8.37	1.1	13	0.13	10	15	149	1	0.05	0.013	0.083	0.20	0.26	0.12	15	농진청 ('19)
587	굴, 만감류, 한라봉, 생것	50	85.9	0.99	0.11	0.23	12.80	10.17	1.5	11	0.11	9	17	154	1	0.04	0.027	0.041	0.47	0.26	0	28	농진청 ('19)
588	굴, 온주밀감, 생것	39	89.1	0.53	0.10	0.19	10.04	7.99	1.6	13	0.12	9	12	101	2	0.17	0.021	0.081	0.36	0.39	0.01	20	농진청 ('19)
589	굴 주스, 친연과즙	39	89.1	0.2	0.1	0.2	10.4	-	-	4	0	-	8	38	13	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('03)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
580	감, 단감, 생것	7	0.057	0.051	0.305	0.229	-	1.85	26	0	13.95	0	0.07	0	0	165	0	0.04	0.01	0.03	0.01	0	0	0
581	감, 대봉, 감주백목, 생것	20	0	0.010	0.500	-	-	0.86	21	0	10.29	0	0.13	0.23	516	281	0	0.04	0.01	0.03	0.01	0	0	0
582	감, 연시, 생것	26	0.028	-	0.221	0.344	-	1.33	16	0	1.22	0	0.12	0	250	134	0	0.03	0.01	0.02	0.01	0	0	0
583	감, 연시, 냉동	22	0.053	0.191	0.222	0.248	-	0	16	0	2.43	0	0.17	0	0	0	0	0.05	0.02	0.03	0.01	0	0	0
584	감, 감탈레어, 말린것	46	0.010	0.224	0.688	0.332	-	2.11	70	0	5.11	0	0.18	0	1508	758	0	0.15	0.04	0.11	0.03	0	0	0
585	감, 꽃감, 말린것	24	0.009	0.243	0.438	0.596	-	2.43	45	0	2.67	0	0.42	0	1252	597	0	0.07	0.03	0.04	0.01	0	0	0
586	굴, 만감류, 천혜향, 생것	17	0.172	0.033	0.394	0.163	0.050	0.22	29	0	59.91	0	0.14	0	512	210	0	0.04	0.01	0.03	0.01	0.01	0	0
587	굴, 만감류, 한라봉, 생것	3	0.127	0.029	0.611	0.145	0.056	0	19	0	52.94	0	0.18	0	686	190	0	0.06	0.01	0.05	0.01	0.02	0	0
588	굴, 은주밀감, 생것	4	0.175	0.023	0.372	0.156	0.089	0.25	21	0	30.69	0	0.37	0	453	149	0	0.06	0.02	0.04	0.01	0.01	0	0
589	굴 주스, 천연과즙	-	0.03	0.06	0.5	-	-	-	-	-	46	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
590	귤, 잼	309	22.7	1.0	0	0.1	76.2	-	-	17	0.7	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	0	국 (^{'80})
591	귤, 통조림	63	83.8	0.5	0.1	0.3	15.3	-	0.5	8	0.4	7	8	75	4	0.1	0.02	0.03	-	-	-	0	JAPAN (^{'20})
592	금귤, 생것	73	79.4	1.19	0.13	0.51	18.77	11.77	3.2	37	0.33	21	16	226	5	0.10	0.033	0.132	4.29	0	0	3	농진청 (^{'14})
593	대추, 생것	105	70.2	1.45	0.10	0.69	27.56	24.34	3.0	14	0.28	14	42	310	1	0.13	0.017	0.118	0	3.19	0	3	농진청 (^{'14})
594	대추, 말린것	276	20.9	3.73	0.25	2.55	72.57	59.09	9.5	39	0.75	35	116	805	2	0.40	0.054	0.385	0.20	8.28	0	9	농진청 (^{'14})
595	딸기, 설탕, 생것	34	90.4	0.70	0.07	0.33	8.50	6.09	1.4	17	0.33	13	30	153	0	0.21	0.122	0.159	0.43	6.43	0.85	1	농진청 (^{'14})
596	딸기, 잼	285	28.7	0.51	0.09	0.21	70.45	52.33	0.5	12	0.15	9	16	113	3	0.08	0.010	0.126	0.14	3.45	0	0	농진청 (^{'20})
597	레몬, 생것	36	89.6	0.71	0.08	0.31	9.27	1.87	1.1	32	0.10	8	22	122	2	0.13	0.034	0.019	3.81	0.41	0	37	농진청 (^{'14})
598	레몬, 과일즙	24	90.5	0.4	0.2	0.3	8.6	1.5	Tr	7	0.1	8	9	100	2	0.1	0.02	0.03	0	1	0	0	JAPAN (^{'20})
599	망고, 생것	61	82.9	0.72	0.10	0.31	15.97	13.66	1.7	7	0.18	12	17	142	0	0.14	0.098	0.257	0.49	0.49	0	32	농진청 (^{'14})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
590	굴, 잦	9	0.02	0.03	0.4	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
591	굴, 통조림	8	0.05	0.02	0.2	0.09	0.03	-	12	(0)	15	(0)	0.5	(0)	-	-	(0)	(0.04)	(0.01)	(0.03)	(Tr)	(0.01)	-	
592	금굴, 생것	3	0.002	0.085	0.518	0	-	0	15	0	28.89	0	1.25	0	910	326	0	0.12	0.04	0.08	0.02	0.04	0	
593	대추, 생것	2	0.018	0.231	0.427	0	-	2.00	84	0	85.99	0	0.05	0	1135	234	0	0.09	0.03	0.06	0	0.01	0	
594	대추, 말린것	4	0.140	0.815	1.027	0.938	-	2.25	37	0	18.79	0	0.27	0	1681	515	0	0.23	0.07	0.15	0.02	0.04	0.01	
595	딸기, 설탕, 생것	1	0.081	0.062	0.400	0.125	-	0	54	0	67.11	0	0.30	0	598	158	0	0.06	0.01	0.05	0.02	0.02	0	
596	딸기, 잦	0	0.071	0.036	0.123	0	0.027	0.51	26	0	11.24	0	0.08	0	333	89	0	0.07	0.02	0.05	0.02	0.02	0	
597	레몬, 생것	0	0.058	0.064	0.544	0.221	-	0	40	0	52.07	0	0.60	0	432	122	0	0.08	0.02	0.06	0.02	0.03	0	
598	레몬, 과즙	0	0.04	0.02	0.1	0.18	0.05	0.3	19	(0)	50	(0)	0.1	(0)	335.1	63.3	0	(0.05)	(0.02)	(0.04)	(0.01)	(0.02)	-	
599	망고, 생것	116	0.035	0.054	0.299	0	-	0	14	0	14.85	0	0.14	0	637	290	0	0.10	0.03	0.07	0.03	0	0	

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물		출처
																					%	%	
600	28	92.2	0.04	0.01	0.04	7.71	6.26	0	4	0.02	1	1	11	9	0	0.001	0.010	0.03	0.10	0	0	0	농진청 ('16)
601	26	91.0	0.94	0.77	1.02	6.24	2.76	2.3	9	0.19	8	20	239	2	0.12	0.035	0.132	0	0.75	0	23	0	농진청 ('19)
602	213	46.7	0.23	0.18	0.20	52.72	44.06	0.3	4	0.11	4	7	104	1	0.04	0.006	0.059	0.07	0.10	0.43	0	0	농진청 ('20)
603	216	46.2	1.86	0.52	0.33	51.08	33.85	7.9	19	0.48	8	24	159	1	0.18	0.115	0.176	0.12	1.71	0	0	0	농진청 ('20)
604	29	72.2	0.9	0.7	17.6	8.6	0.9	3.3	33	1.1	17	21	220	7200	0.1	0.07	0.11	0	2	1	25	0	JAPAN ('20)
605	76	79.6	0.34	0.75	0.37	18.96	16.86	1.6	4	0.17	6	14	189	0	0.10	0.069	0.216	0.05	0.14	2.40	38	0	농진청 ('18)
606	21	94.0	0.5	0.1	0.3	5.1	-	1.2	9	0.4	-	8	137	13	-	-	-	-	-	-	11	0	농진청 ('10)
607	40	88.1	1.50	0.04	0.72	9.64	8.08	2.0	7	0.34	11	19	374	13	0.37	0.018	0.060	0.31	1.96	0.09	38	0	농진청 ('16)
608	57	84.6	0.6	0.1	0.4	14.3	[10.8]	1.9	26	0.3	14	16	170	2	0.2	0.06	0.08	0	4	0	15	0	JAPAN ('20)
609	77	78.0	1.11	0.20	0.68	20.00	14.40	2.2	6	0.25	32	23	355	0	0.17	0.084	0.144	0.53	9.00	0	48	0	농진청 ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
600	망고 음료	11	0	0.003	0	0.157	-	0	0	0	13.77	0	0.28	0	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0
601	매실, 남고, 생것	39	0.071	0.024	0.631	0.173	0.035	2.91	23	0	4.91	0	1.11	57.96	580	170	0	0.07	0.03	0.04	0.01	0.03	0.03	0.01
602	매실청	0	0.088	0.005	0.349	0.682	0.019	0.21	2	0	0.20	0	0	0	131	32	0	0.01	0.01	0	0	0	0	0
603	매실 절임, 당절임, 고향물	57	0.284	0.030	0.101	0.564	0.018	1.50	3	0	0	0	3.28	0	943	396	0	0.24	0.11	0.12	0.03	0.07	0.03	0.01
604	매실 절임, 염절임, 고향물	0	0.02	0.01	0.4	0.03	0.04	0.8	Tr	0	0	0	0.4	9	(606.7)	(160.5)	0	(0.49)	(0.04)	(0.45)	(0)	(0.11)	-	-
605	머루, 머스켓베일리에이, 생것	1	0.041	0.017	0.197	0.176	0.094	0.35	5	0	2.03	0	0.23	3.91	393	200	0	0.06	0.01	0.05	0.01	0.03	0	0
606	멜론, 감로, 생것	3	0.05	0.01	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
607	멜론, 머스크, 생것	2	0.032	0.033	0.170	0	-	0	21	0	2.02	0	0.09	0	872	425	0	0.04	0.01	0.03	0.01	0.01	0	0
608	무화과, 생것	1	0.03	0.03	0.2	0.23	0.07	0.4	22	2	(0)	(0)	0.4	(3)	478	155	(0)	(0.09)	(0.02)	(0.07)	(0)	(0.05)	-	-
609	바나나, 생것	2	0.049	0.052	0.299	0.235	0.401	3.63	24	0	6.60	0	0.11	0	867	433	0	0.11	0.05	0.05	0.01	0.02	0	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
610	바나나칩, 튀긴것	517	1.6	2.07	25.67	1.34	69.32	16.10	17.3	19	0.50	88	72	534	1	0.43	0.128	1.523	0.93	11.01	1.53	0	농진청 ('14)
611	배, 생것	45	86.9	0.29	0.04	0.52	12.24	8.30	1.1	2	0.06	6	13	124	0	0.05	0.048	0.024	0	0.07	0	15	농진청 ('14)
612	배, 신고, 생것	46	87.0	0.30	0.04	0.31	12.40	9.81	1.3	1	0.05	6	12	128	0	0.05	0.045	0.026	0	0.20	0	17	농진청 ('14)
613	배즙	52	85.9	0.3	0.5	0.3	13.0	-	-	6	0.9	-	22	82	35	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('96)
614	배 음료, 캔	42	88.2	0	0	0.04	11.76	10.15	1.0	0	0	0	1	13	0	0	0	0.008	0	0.02	0.14	0	농진청 ('16)
615	복분자, 생것	88	77.6	1.52	2.20	0.68	17.96	8.06	-	59	1.66	34	46	311	4	0.61	0.160	0.872	0	20.86	4.17	0	농진청 ('17)
616	복숭아, 백도, 생것	49	85.8	0.59	0.04	0.47	13.10	9.45	2.6	4	0.11	7	24	216	0	0.09	0.079	0.033	0	2.12	0	19	농진청 ('15)
617	복숭아, 백도, 통조림, 고형물	68	82.9	0.38	0.05	0.16	16.51	14.77	3.1	9	0.11	5	7	54	2	0.31	0.016	0.015	0.54	0.02	0	49	농진청 ('15)
618	복숭아, 친도, 생것	32	90.7	0.93	0.05	0.47	7.85	4.67	3.8	6	0.19	10	21	231	0	0.21	0.023	0.050	0	1.99	0	7	농진청 ('15)
619	복숭아, 황도, 생것	49	86.1	0.40	0.04	0.43	13.03	9.29	4.3	5	0.09	6	20	188	2	0.06	0.035	0.020	0	1.10	0	16	농진청 ('15)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
610	바나나칩, 튀긴것	22	0.002	0.166	1.092	0	-	0	39	0	10.49	0	0.35	16.62	1845	764	0	24.20	22.06	2.12	0.04	0.46	0.02
611	배, 생것	0	0.022	0.063	0.139	0.242	-	0	0	0	2.65	0	0.02	0	268	55	0	0.04	0.01	0.02	0	0.02	0
612	배, 신고, 생것	0	0.016	0.049	0.147	0	-	0	0	0	2.76	0	0.01	0	257	47	0	0.04	0.01	0.02	0	0.02	0
613	배즙	0	0.06	0.03	0.3	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
614	배음료, 캔	0	0	0.004	0	0	-	0	0	0	15.01	0	0.02	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0
615	복분자, 생것	0	0.550	0.140	0.294	0.701	-	0.30	25	-	3.05	-	1.84	0	-	-	0	0.86	0.06	0.80	0.27	0.44	0
616	복숭아, 백도, 생것	0	0.022	0.023	0.290	0.094	-	0.37	0	0	2.10	0	0.41	0	478	96	0	0.04	0.02	0.02	0.01	0.01	0
617	복숭아, 백도, 통조림, 고형물	1	0	0.011	0.280	0.037	-	0	3	0	0.95	0	0.46	0	271	89	0	0.05	0.02	0.03	0.01	0.02	0
618	복숭아, 친도, 생것	8	0.028	0.018	0.215	0.172	-	0.58	21	0	1.69	0	0.99	0	746	149	0	0.05	0.02	0.03	0.01	0.02	0
619	복숭아, 황도, 생것	9	0.018	0.022	0.233	0.137	-	0.44	0	0	1.67	0	0.54	0	402	94	0	0.04	0.02	0.02	0.01	0.01	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
620	복숭아, 황도, 통조림, 고형물	83	79.1	0.44	0.05	0.12	20.29	18.50	3.8	6	0.14	3	7	49	3	0.45	0.042	0.029	0.37	0	0	47	농진청 ('15)
621	복숭아, 넥타	54	86.5	0.29	0.03	0.16	13.02	9.92	2.4	9	0.15	5	7	77	4	0.08	0.018	0.024	0.33	0.82	0	0	농진청 ('15)
622	블루베리, 생것	48	86.6	0.55	0.09	0.19	12.57	9.96	3.0	9	0.23	6	12	70	0	0.08	0.033	0.507	0.82	0.63	1.61	0	농진청 ('13)
623	블루베리, 말린것	325	9.5	4.45	1.11	1.37	83.57	48.28	18.8	35	3.04	34	98	585	3	0.96	0.174	3.318	2.02	6.95	7.20	0	농진청 ('16)
624	블루베리, 냉동	41	88.7	0.81	0.26	0.16	10.07	6.64	2.7	7	0.28	5	11	75	6	0.08	0.015	0.324	0.66	2.21	5.98	0	농진청 ('15)
625	사과, 생것	57	84.8	0.20	0.66	0.20	14.11	10.93	2.0	3	0.11	3	10	111	0	0.15	0.018	0.038	0.09	2.91	0	-	농진청 ('16)
626	사과, 부사, 생것	56	85.2	0.20	0.77	0.21	13.58	11.13	2.7	4	0.10	3	11	107	0	0.05	0.009	0.035	0.18	4.36	0	12	농진청 ('16)
627	사과, 홍옥, 생것	58	84.4	0.21	0.55	0.18	14.65	10.73	1.3	3	0.12	4	9	115	0	0.24	0.027	0.040	0	1.45	0	18	농진청 ('16)
628	사과, 아오리, 생것, 껍질 포함	49	86.0	0.30	0.03	0.31	13.36	8.17	1.8	2	0.11	5	8	105	0	0.02	0.034	0.052	0.57	0.65	0	-	농진청 ('13)
629	사과-음료	38	90.6	0.03	0	0.03	9.36	7.05	0.1	2	0.01	0	1	8	15	0	0	0.002	0	0.06	0	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
620	복숭아, 황도, 통조림, 고형물	6	0.085	0.018	0.510	0.028	-	0	8	0	10.83	0	1.28	-	353	133	0	0.05	0.02	0.03	0.01	0.02	0
621	복숭아, 넥타	7	0.016	0.016	0.072	0.185	-	0	0	0	15.45	0	0.44	0	237	53	0	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0
622	블루베리, 생것	2	0.017	0.131	0.317	0	-	3.36	16	0	-	0	0.76	25.90	502	261	0	0.08	0.02	0.06	0.02	0.03	0
623	블루베리, 말린것	12	0.193	0.309	1.716	0	-	0	24	0	0.33	0	4.41	43.89	3222	1619	0	1.07	0.19	0.86	0.30	0.40	0.02
624	블루베리, 냉동	4	0.051	0.039	0.776	0.144	-	0	6	0	3.83	0	0.46	0	354	176	0	0.25	0.02	0.23	0.08	0.12	0
625	사과, 생것	1	0.017	0.022	0.353	0	-	0	2	0	1.32	0	0	0	192	68	0	0.03	0.01	0.02	0	0.02	0
626	사과, 부사, 생것	1	-	0.019	0.388	0	-	0	3	0	1.41	0	0	0	180	52	0	0.03	0.01	0.02	0	0.02	0
627	사과, 홍옥, 생것	1	0.017	0.025	0.318	0	-	0	0	0	1.23	0	0	0	205	83	0	0.04	0.02	0.03	0	0.02	0
628	사과, 아오리, 생것, 껍질 포함	3	0.010	0.027	0.103	0.075	-	0	8	0	-	0	0.10	0	245	59	0	0.03	0.01	0.02	0	0.01	0
629	사과, 음료	0	0	0.001	0	0.069	-	0	0	0	21.20	0	0.24	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
630	사과, 주스	0	0.005	0	0.306	0.145	0.038	0	0	0	44.01	0	0.19	0	165	25	0	0.01	0	0	0	0	0	0
631	살구, 생것	190	0.078	0.032	0.157	0	-	2.37	0	0	-	0	0.14	8.08	685	152	0	0.04	0.02	0.02	0.01	0.01	0.01	0
632	살구, 말린것	139	0.312	0.041	3.463	0	-	0	5	0	0	0	2.92	0	2745	583	0	0.17	0.05	0.12	0.06	0.06	0	0
633	석류, 생것	0	0.101	0.022	0.395	0.390	-	0	34	0	7.08	0	0.33	0	275	110	0	0.19	0.05	0.14	0	0.08	0	0
634	수박, 적육질, 생것	71	0.024	0.030	0.285	0.535	-	0	0	0	-	0	0.04	0	394	171	0	0.06	0.02	0.04	0	0.01	0	0
635	아로니아, 네로, 생것	59	0	0.187	0.560	0	-	0	0	0	2.63	0	1.56	0	802	275	0	0.21	0.04	0.17	0.01	0.12	0	0
636	아로니아, 바이킹, 냉동	99	0	0.165	0.762	0	-	0	0	0	3.38	0	1.37	0	937	307	0	0.21	0.04	0.17	0.02	0.13	0	0
637	아보카도, 생것	5	0.067	0.130	1.738	1.389	0.257	-	81	0	10.0	0	2.13	-	1860	836	0	13.741	2.126	11.615	-	-	0	0
638	앵두, 생것	0	0.06	0.04	0.7	-	-	-	-	-	17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
639	오디, 생것	4	0.11	0.07	0.6	-	-	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
640	오렌지, 생것	47	86.8	0.92	0.16	0.30	11.81	9.21	2.1	36	0.14	9	20	138	2	0.11	0.039	0.020	1.63	0.43	0	25	농진청 ('19)
641	오렌지 주스	36	89.6	0.58	0.04	0.34	9.49	6.88	0.2	22	0.07	10	16	155	2	0.04	0.022	0.022	0.44	0.85	0	0	농진청 ('15)
642	오렌지 음료, 캔	41	88.5	0.06	0.01	0.03	11.40	9.58	0	2	0.01	1	1	14	10	0.01	0	0.003	0	0.19	0	0	농진청 ('16)
643	오미자, 말린것	362	11.0	8.5	13.5	5.7	61.3	-	31.3	59	2.3	-	216	1362	4	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('10)
644	오미자청	226	43.5	0.14	0.26	0.21	55.87	50.14	-	2	0.03	3	4	60	0	0.05	0.001	0.189	0.10	0.67	0.85	0	농진청 ('18)
645	올리브 절임, 완숙, 검은색	121	81.6	0.8	12.3	1.9	3.4	-	2.5	68	0.8	11	5	10	640	0.2	0.17	0.08	-	-	-	25	JAPAN ('20)
646	자두, 후무사, 생것	44	87.3	0.64	0.05	0.54	11.47	8.92	2.0	5	0.09	7	18	176	0	0.10	0.008	0.082	0.63	0.95	0	2	농진청 ('15)
647	자두, 말린것	240	30.92	2.18	0.38	2.64	63.88	38.13	7.1	43	0.93	41	69	732	2	0.44	0.281	0.299	0.3	-	-	13	USDA ('18)
648	자몽(그레이프프루트), 생것	32	90.8	0.84	0.05	0.39	7.92	4.20	1.2	31	0.12	10	19	164	1	0.10	0.030	0.022	0.22	0.65	0	18	농진청 ('16)
649	자몽(그레이프프루트) 주스, 기당, 캔	46	87.38	0.58	0.09	0.82	11.13	11.03	0.1	8	0.36	10	11	162	2	0.06	0.048	0.020	0.1	-	-	0	USDA ('18)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
640	오렌지, 생것	1	0.179	0.031	0.365	0.170	0.052	0.76	28	0	50.51	0	0.21	0	699	223	0	0.06	0.02	0.05	0.01	0.02	0
641	오렌지 주스	1	0.053	0.016	0.150	0.121	-	0	27	0	51.44	0	0.69	0	352	149	0	0.04	0.01	0.03	0	0.01	0
642	오렌지 음료, 캔	12	0	0.004	0	0	-	10.33	0	0	15.65	0	0.23	0	14	5	0	0	0	0	0	0	0
643	오미자, 말린것	2	0.19	0.26	1.8	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
644	오미자청	0	0	0.101	0.665	5.832	0.005	0.75	3	0	1.84	0	0	0	43	1	0	0.01	0.01	0.01	0	0	0
645	올리브 절임, 완숙, 검은색	0	0.05	0.06	0.3	0	0.02	-	2	0	Tr	0	4.7	(1)	(649)	(294)	Tr	11.46	2.07	9.39	0.10	0.57	-
646	자두, 후무사, 생것	7	0.020	0.035	0.421	0.146	-	0	0	0	4.07	0	0.22	0	472	116	0	0.05	0.02	0.03	0	0.02	0
647	자두, 말린것	33	0.051	0.186	1.882	0.422	0.205	-	4	0	0.6	0	0.44	-	1668	419	0	0.203	0.088	0.115	-	-	-
648	자몽(그레이프프루트), 생것	46	0.097	0.022	0.128	0.219	-	0	28	0	31.75	0	0.10	0	529	171	0	0.04	0.01	0.03	0.01	0.01	0
649	자몽(그레이프프루트) 주스, 기당, 캔	0	0.040	0.023	0.319	0.130	0.020	-	10	0	26.9	0	0.04	-	-	-	0	0.045	0.012	0.033	-	-	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
650	자몽(그레이프프루트) 주스, 무가당, 캔	37	90.97	0.55	0.66	0.29	7.54	7.69	0.6	16	0.08	9	17	141	2	0.05	0.032	0.019	0.1	-	-	0	USDA (^{'18})
651	참외, 생것, 세제거	45	86.5	1.33	0.04	0.90	11.23	9.81	2.9	4	0.22	10	29	456	3	0.41	0.033	0.020	0.04	5.14	0	24	농진청 (^{'15})
652	참외, 생것, 세포함	47	86.1	1.57	0.29	1.03	11.01	9.08	1.7	6	0.26	16	51	450	2	0.35	0.070	0.040	0.20	6.63	0	10	농진청 (^{'15})
653	채리, 생것	67	80.8	1.59	0.06	0.65	16.90	6.80	2.3	12	0.27	16	38	322	1	0.11	0.081	0.103	2.32	0.31	0	12	농진청 (^{'15})
654	크랜베리, 말린것, 가당	314	13.3	0.25	0.58	0.14	85.73	74.30	5.6	8	0.27	4	7	56	2	0.18	0.017	0.106	0	6.22	0	0	농진청 (^{'16})
655	키위, 골드, 생것	54	84.6	0.77	0.26	0.64	13.73	7.07	2.0	19	1.72	13	27	262	1	0.06	0.109	0.028	1.54	0.55	2.41	13	농진청 (^{'13})
656	키위, 그린, 생것	66	81.6	0.93	0.63	0.76	16.08	6.73	2.6	30	0.32	17	33	284	2	0.10	0.184	0.047	0.98	0.76	8.34	10	농진청 (^{'13})
657	파인애플, 생것	53	84.9	0.46	0.04	0.28	14.32	10.26	2.5	16	0.09	17	5	97	0	0.11	0.108	3.632	10.94	4.42	0	46	농진청 (^{'14})
658	파인애플, 통조림, 고품질	78	80.3	0.31	0.04	0.17	19.18	15.81	1.7	8	0.17	11	4	74	1	0.05	0.047	0.848	0	0	1.11	0	농진청 (^{'14})
659	파인애플 주스	43	87.7	0.39	0.03	0.36	11.52	8.78	0	16	0.13	14	10	156	2	0.08	0.030	1.868	0.51	0.60	2.55	0	농진청 (^{'14})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
650	자몽(그레이프푸르트) 주스, 무기당, 캔	2	0.064	0.020	0.260	0.280	0.037	-	14	0	33.7	0	0.21	-	-	1	0.350	0.082	0.268	-	-	-	-
651	참외, 생것, 씨 제거	0	0.005	0.084	0.168	0.627	-	0	33	0	21.00	0	0.05	0	0	157	0.04	0.01	0.03	0.01	0.01	0.01	0
652	참외, 생것, 씨 포함	1	0.006	0.080	0.184	0.819	-	0	17	0	21.00	0	0.12	0	1300	0.28	0	0.05	0.23	0.01	0.01	0.17	0
653	채리, 생것	9	0.055	0.026	0.198	0.194	-	0	9	0	1.29	0	0.13	0	1127	0.06	0	0.02	0.04	0.01	0.01	0.01	0
654	크랜베리, 말린것, 가당	2	0.022	0.055	0.162	0	-	0	23	0	0.73	0	0.83	0	235	0.56	0	0.08	0.46	0.02	0.02	0.11	0.02
655	키위, 골드, 생것	4	0.007	0.052	0.119	0.227	-	0	32	0	90.94	0	1.52	11.23	659	0.24	0	0.03	0.21	0.03	0.12	0.06	0
656	키위, 그린, 생것	7	0.175	0.057	-	0	-	0	38	0	86.51	0	1.05	42.71	835	0.60	0	0.05	0.55	0.38	0.09	0	0
657	파인애플, 생것	5	0.052	0.087	0.137	0	-	3.42	23	0	45.43	0	0	0	386	0.03	0	0.01	0.02	0.01	0.01	0.01	0
658	파인애플, 통조림, 고향물	0	0.045	0.048	0.133	0	-	0	16	0	7.91	0	0.01	0	243	0.03	0	0.01	0.01	0.01	0.01	0	0
659	파인애플 주스	1	0.024	0.067	0.004	0	-	0	9	0	19.60	0	0.05	0	315	0.03	0	0.01	0.02	0.01	0	0.01	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	%
660	포도, 거봉, 생것	60	82.5	0.40	0.27	1.11	15.73	13.74	1.6	4	0.16	7	17	176	1	0.12	0.045	0.050	0.32	0.56	0	21	농진청 ('18)
661	포도, 거봉, 생것, 껍질 포함	68	80.6	0.59	0.05	0.51	18.25	12.32	0.9	7	0.20	7	18	183	0	0.04	0.044	0.067	0.84	1.82	0	-	농진청 ('13)
662	포도, 레드클로브, 생것, 껍질 포함	57	84.2	0.40	0.24	0.29	14.91	11.42	1.4	6	0.17	5	20	146	6	0.10	0.047	0.047	0.17	3.23	0	12	농진청 ('18)
663	포도, 사인머스켓, 생것, 껍질 포함	66	81.4	0.38	0.10	0.47	17.66	15.29	2.4	9	0.14	7	20	205	1	0.13	0.020	0.104	0.57	0.35	0	9	농진청 ('18)
664	포도, 캠벨얼리, 생것	57	83.9	0.50	0.10	0.39	15.08	11.90	1.4	3	0.11	4	17	180	1	0.10	0.061	0.114	0.59	0.21	0.45	30	농진청 ('18)
665	포도, 건포도	297	16.3	2.64	0.53	1.64	78.89	66.71	4.5	72	1.44	36	113	682	27	0.21	0.260	0.309	3.41	7.24	0	0	농진청 ('13)
666	포도 주스	49	86.1	0.23	0	0.18	13.49	11.47	0	12	0.19	7	15	60	6	0.05	0.007	0.090	0.49	1.62	0	0	농진청 ('16)
667	포도즙	48	85.8	0.66	0.01	0.91	12.62	9.71	0	7	0.07	6	14	131	1	0.04	0.014	0.120	0.19	0.23	4.48	0	농진청 ('14)
668	프루트카테일, 통조림	75	81.1	0.19	0.03	0.16	18.52	18.90	1.2	6	0.31	10	3	66	1	0	0.030	0.572	6.04	0.74	49.58	0	농진청 ('13)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
660	포도, 거봉, 생것	2	0.055	0.024	0.018	0.159	0.089	1.04	13	0	3.88	0	0.16	0	306	100	0	0.04	0.02	0.02	0.01	0.01	0
661	포도, 거봉, 생것, 껍질 포함	5	0.071	0.074	0.045	0	-	1.24	9	0	3.88	0	0.29	21.36	425	192	0	0.04	0.02	0.02	0.01	0.02	0
662	포도, 레드클로브, 생것, 껍질 포함	1	0.086	0.014	0.242	0.104	0.059	0.38	9	0	1.24	0	0.37	3.46	316	159	0	0.02	0.01	0.01	0	0.01	0
663	포도, 사인머스켓, 생것, 껍질 포함	3	0.123	0.011	0.040	0.093	0.069	0	5	0	3.24	0	0.56	18.01	239	135	0	0.05	0.02	0.03	0.01	0.02	0
664	포도, 캠벨일리, 생것	2	0.113	0.026	0.274	0.075	0.072	0.07	14	0	2.42	0	0.08	10.30	389	107	0	0.05	0.02	0.03	0.01	0.01	0
665	포도, 건포도	0	0.076	1.110	1.269	0	-	0	8	0	0.23	0	0.29	0	1604	845	0	0.51	0.10	0.41	0.01	0.07	0
666	포도 주스	1	0.003	0.021	0.141	0	-	0	0	0	0	0	0.13	0	129	65	0	0	0	0	0	0	0
667	포도즙	1	0.041	0.081	0.111	0.180	-	0	1	0	0.15	0	0.05	0	288	83	0	0	0	0	0	0	0
668	프루트키텔, 통조림	3	0.024	0.086	0.018	0.183	-	0	15	0	15.88	0	0.05	0	162	57	0	0.03	0.01	0.02	0	0.01	0



식품의
영양성분 함량

9

육류 및 그 제품

Meats and Meat products

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
669	닭고기, 살코기, 생것	115	73.1	24.0	1.4	1.4	0.1	-	11	1.1	1.1	-	110	327	58	-	-	-	-	-	-	35	농진청 ('97)
670	닭고기, 살코기, 삶은것	142	68.2	27.8	2.6	1.3	0.1	-	9	1.0	1.0	-	109	213	62	-	-	-	-	-	-	34	농진청 ('97)
671	닭고기, 살코기, 튀김것(튀김옷)	289	49.39	22.54	17.35	1.30	9.42	0	21	1.37	1.37	21	155	185	292	1.67	0.072	0.057	25.5	-	-	22	USDA ('18)
672	닭고기, 가슴, 생것	106	76.2	22.97	0.97	1.13	0	0	4	0.28	0.28	32	251	371	45	0.61	0.006	0.009	10.10	2.95	0	0	농진청 ('15)
673	닭고기, 가슴, 삶은것	127	70.4	28.09	0.93	1.31	0	0	4	0.34	0.34	33	248	324	40	0.73	0.008	0.010	12.59	3.50	0	0	농진청 ('15)
674	닭고기, 가슴, 구운것(팬)	164	61.7	35.47	1.48	1.94	0	0	7	0.54	0.54	45	366	450	61	0.99	0.019	0.015	18.09	4.30	0	0	농진청 ('15)
675	닭고기, 가슴, 튀김것(튀김옷)	252	48.4	21.0	9.7	0.7	20.2	-	6	1.5	1.5	-	203	324	60	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('01)
676	닭고기, 날개, 생것	178	70.8	18.78	10.53	0.78	0	0	17	0.56	0.56	19	155	195	74	1.23	0.022	0.014	10.73	2.07	3.42	35	농진청 ('15)
677	닭고기, 날개, 삶은것	233	64.2	25.10	13.54	0.75	0	0	33	0.72	0.72	18	156	155	62	1.51	0.024	0.015	13.96	2.12	5.28	29	농진청 ('15)
678	닭고기, 날개, 구운것(오븐)	244	59.5	26.36	14.08	0.97	0	0	32	0.78	0.78	23	200	246	97	1.78	0.029	0.018	17.13	2.84	10.33	27	농진청 ('15)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
669	닭고기, 살코기, 생것	47	0.20	0.21	2.9	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
670	닭고기, 살코기, 삶은것	44	0.17	0.28	2.6	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
671	닭고기, 살코기, 튀김것(튀김옷)	28	0.115	0.189	7.043	0.889	0.310	-	25	0.28	0	0.2	1.24	-	21601	10345	87	15.800	4.610	11.190	-	-	-	-
672	닭고기, 가슴, 생것	10	0.203	0.054	10.815	0.801	-	3.81	10	0.26	0	0	0.16	-	22053	11146	56.11	0.92	0.37	0.56	0.01	0.19	0	
673	닭고기, 가슴, 삶은것	8	0.210	0.046	9.356	0.390	-	3.87	14	0.37	0	0	0.06	-	27061	13521	74.54	0.89	0.37	0.52	0	0.17	0	
674	닭고기, 가슴, 구운것(팬)	11	0.175	0.092	16.261	0.473	-	4.86	16	0.50	0	0	0.13	-	33953	16665	110.36	1.42	0.58	0.84	0.01	0.27	0	
675	닭고기, 가슴, 튀김것(튀김옷)	49	0.08	0.07	1.9	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
676	닭고기, 날개, 생것	45	0.132	0.072	5.681	0.943	-	2.97	0	0.44	0	0	0.29	-	18154	8632	94.76	10.06	3.17	6.79	0.10	1.63	0.10	
677	닭고기, 날개, 삶은것	41	0.092	0.111	4.489	0.919	-	2.72	9	0.44	0	0	0.15	-	22665	10507	119.64	12.94	4.06	8.74	0.13	2.13	0.14	
678	닭고기, 날개, 구운것(오븐)	39	0.111	0.113	7.346	1.146	-	3.12	0	0.65	0	0	0.19	-	25227	11746	116.62	13.45	4.26	9.05	0.13	2.18	0.14	

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
679	닭고기, 날개, 튀김것(튀김옷)	324	46.21	19.87	21.81	1.17	10.94	-	0.3	20	1.29	16	121	138	320	1.38	0.063	0.060	25.7	-	-	38	USDA (^{'18})
680	닭고기, 다리(불적다리), 생것	190	69.6	18.59	11.33	0.86	0	0	0	9	0.54	21	176	251	62	1.36	0.032	0.018	10.61	2.18	2.55	0	농진청 (^{'15})
681	닭고기, 다리(불적다리), 삶은것	230	62.6	25.14	13.18	0.84	0	0	0	8	0.82	23	178	200	50	2.09	0.039	0.016	14.60	2.20	0	0	농진청 (^{'15})
682	닭고기, 다리(불적다리), 구운것(팬)	238	61.3	26.33	13.53	1.22	0	0	0	7	0.88	32	266	375	88	2.12	0.042	0.018	14.55	2.58	0	0	농진청 (^{'15})
683	닭고기, 다리(불적다리), 튀김것(튀김옷)	277	51.50	21.61	16.53	1.27	9.08	-	0.3	18	1.45	21	155	192	288	2.04	0.082	0.057	23.2	-	-	19	USDA (^{'18})
684	닭고기, 다리(아랫다리), 생것	154	75.1	19.41	7.67	0.88	0	0	0	9	0.62	21	170	234	84	1.71	0.034	0.017	11.47	3.36	10.61	28	농진청 (^{'15})
685	닭고기, 다리(아랫다리), 삶은것	189	68.3	24.34	9.17	0.88	0	0	0	16	0.75	23	176	214	76	2.16	0.049	0.020	16.70	3.65	15.93	25	농진청 (^{'15})
686	닭고기, 다리(아랫다리), 구운것(오븐)	215	62.9	28.88	9.92	1.18	0	0	0	17	0.98	29	235	304	116	2.80	0.055	0.022	19.42	4.81	13.50	27	농진청 (^{'15})
687	닭고기, 다리(아랫다리), 튀김것(튀김옷)	268	52.77	21.95	15.75	1.25	8.28	-	0.3	17	1.35	20	147	186	269	2.33	0.076	0.052	21.9	-	-	26	USDA (^{'18})
688	닭고기, 목, 생것	342	56.3	15.05	29.58	0.66	0	0	0	26	0.84	11	112	147	59	1.77	0.029	0.017	11.94	1.58	14.41	28	농진청 (^{'15})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
679	닭고기, 날개, 튀김것(튀김옷)	34	0.106	0.152	5.265	0.710	0.300	-	26	0.25	0	-	-	-	19280	8881	79	19.860	5.830	14.030	-	-	-
680	닭고기, 다리(불적다리), 생것	41	0.156	0.120	4.529	1.076	-	3.10	23	0.48	0	0	0.99	-	17481	8424	80.32	11.30	3.70	7.50	0.12	1.78	0.10
681	닭고기, 다리(불적다리), 삶은것	31	0.123	0.085	3.631	0.722	-	3.25	25	0.26	0	0	0.99	-	23819	11578	113.42	12.59	3.91	8.57	0.11	2.21	0.12
682	닭고기, 다리(불적다리), 구운것(팬)	29	0.167	0.171	6.253	1.164	-	3.19	28	0.49	0	0	0.97	-	25383	12104	113.23	12.93	4.05	8.76	0.11	2.24	0.12
683	닭고기, 다리(불적다리), 튀김것(튀김옷)	29	0.119	0.227	5.715	0.982	0.260	-	26	0.28	0	-	-	-	20689	9945	93	15.010	4.410	10.600	-	-	-
684	닭고기, 다리(아랫다리), 생것	28	0.159	0.066	4.130	1.155	-	3.40	10	0.49	0	0	0.22	-	18174	8462	91.96	7.33	2.31	4.96	0.07	1.21	0.07
685	닭고기, 다리(아랫다리), 삶은것	25	0.111	0.039	3.749	1.365	-	3.49	8	0.55	0	0	0.25	-	24033	11471	117.69	8.76	2.81	5.87	0.08	1.44	0.09
686	닭고기, 다리(아랫다리), 구운것(오븐)	29	0.150	0.089	5.547	1.194	-	3.45	13	0.69	0	0	0.33	-	26362	13155	142.09	9.48	3.09	6.30	0.08	1.57	0.09
687	닭고기, 다리(아랫다리), 튀김것(튀김옷)	26	0.112	0.215	5.096	1.007	0.270	-	24	0.28	0	-	-	-	20981	10136	86	14.360	4.140	10.220	-	-	-
688	닭고기, 목, 생것	73	0.014	0.072	-	0.717	-	3.56	24	0.36	0	0	0.38	-	10497	4769	69.74	20.57	6.81	13.53	0.25	3.18	0.24

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
689	닭고기, 목, 튀김것(튀김옷)	330	46.92	19.82	23.52	1.04	8.70	-	-	31	2.15	16	115	151	276	2.50	0.113	0.065	21.3	-	-	25	USDA ('18)
690	닭고기, 성계, 생것	180	69.4	19.0	10.6	0.9	0.1	-	-	10	0.9	-	170	59	66	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('99)
691	닭고기, 영계, 삶은것	251	58.0	26.1	15.0	0.9	0	-	-	5	1.2	-	158	232	74	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('01)
692	닭고기, 토종, 생것	118	74.0	22.0	2.6	1.2	0.2	-	-	11	1.0	-	169	59	63	-	-	-	-	-	-	-	농진청 ('99)
693	닭 부산물, 모래주머니, 생것	84	81.5	16.87	1.41	0.69	0	0	0	10	1.68	14	140	175	42	2.50	0.071	0.113	19.41	4.36	0	0	농진청 ('15)
694	닭 육수	12	98.0	1.3	0.7	0.2	0	-	-	17	0.3	-	23	71	13	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('00)
695	닭뼈육수	7	98.6	0.9	0.4	0.2	Tr	-	(0)	1	0.1	1	15	60	40	Tr	0.01	0	1	1	Tr	0	JAPAN ('20)
696	돼지고기, 살코기, 생것	203	66.5	19.45	12.84	0.97	0	0	0	6	0.60	21	186	318	50	1.99	0.032	0.003	19.56	0.74	1.08	0	대פת값
697	돼지고기, 갈비, 생것	236	65.0	17.77	17.06	0.88	0	0	0	9	0.73	21	185	287	64	2.14	0.038	0	16.23	0.69	0	13	농진청 ('14)
698	돼지고기, 갈비, 삶은것	296	49.9	26.51	19.54	0.65	0	0	0	13	1.09	18	151	166	45	3.71	0.070	0	15.03	1.10	0	0	농진청 ('14)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
689	닭고기, 목, 튀긴것(튀김옷)	51	0.100	0.237	4.528	0.839	0.210	-	21	0.24	0	-	-	-	19238	8817	91	21.570	6.220	15.350	-	-	-
690	닭고기, 성계, 생것	50	0.20	0.21	2.7	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
691	닭고기, 영계, 삶은것	65	0.03	0.25	2.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
692	닭고기, 토종, 생것	21	0.21	0.17	3.2	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
693	닭 부산물, 모래주머니, 생것	17	0.133	0.070	2.512	1.603	-	-	7	0.91	0	0	0.36	-	16198	7288	186.49	1.35	0.67	0.67	0	0.24	0
694	닭 육수	10	0.02	-	1.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
695	닭뼈 육수	1	0.01	0.04	1.1	0.31	0.02	0.5	2	0	0.1	0	Tr	2	606	207	1	0.36	0.11	0.26	0.01	0.06	-
696	돼지고기, 살코기, 생것	7	0.601	0.139	3.824	0.605	-	1.80	2	0.51	0.82	0.51	0.26	-	17908	8984	63.17	11.89	4.84	6.98	0.13	1.59	0.07
697	돼지고기, 갈비, 생것	4	0.610	0.176	3.092	0.382	-	0	0	0.69	0.87	0	0.22	-	15670	7734	76.22	11.76	4.52	7.17	0.13	1.53	0.07
698	돼지고기, 갈비, 삶은것	0	0.245	0.103	1.656	0.404	-	0	0	0.95	0.70	0	0.07	-	25462	12555	103.53	16.36	6.66	9.60	0.16	1.97	0.10

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
699	돼지고기, 갈비, 구운것(팬)	270	54.4	24.83	17.59	1.12	0	0	0	9	0.94	25	229	360	79	2.98	0.056	0	23.35	0.93	0	0	농진청 ('14)
700	돼지고기, 뒷다리, 생것	135	72.6	20.88	4.97	1.06	0	0	0	5	0.68	23	189	339	48	2.00	0.033	0.005	19.83	0.80	0.59	0	농진청 ('16)
701	돼지고기, 뒷다리, 삶은것	211	60.6	30.63	8.70	1.29	0	0	0	7	1.01	25	202	271	42	3.25	0.070	0	27.70	0.41	3.24	0	농진청 ('14)
702	돼지고기, 뒷다리, 구운것(팬)	212	59.3	30.21	8.93	1.39	0	0	0	7	0.96	30	299	450	63	2.67	0.069	0.006	29.25	0.68	0	0	농진청 ('14)
703	돼지고기, 등심, 생것	142	71.1	23.33	4.58	1.10	0	0	0	4	0.43	25	222	370	42	1.56	0.020	0.002	23.09	0.99	0.20	0	농진청 ('16)
704	돼지고기, 등심, 삶은것	204	57.1	35.08	5.94	0.85	0	0	0	7	0.63	23	200	233	28	2.90	0.050	0	24.15	0.81	0	0	농진청 ('14)
705	돼지고기, 등심, 구운것(팬)	184	60.8	32.06	5.18	1.50	0	0	0	6	0.54	31	273	412	49	1.93	0.034	0	27.63	0.89	0	0	농진청 ('14)
706	돼지고기, 목심, 생것	227	62.0	17.21	16.36	0.90	0	0	0	8	0.73	19	183	301	51	2.46	0.048	0	18.51	0.65	4.06	0	농진청 ('14)
707	돼지고기, 목심, 삶은것	282	54.4	25.43	18.56	1.29	0	0	0	10	1.15	20	179	248	42	4.11	0.087	0.005	27.80	1.16	3.17	0	농진청 ('14)
708	돼지고기, 목심, 구운것(팬)	264	55.9	24.06	17.23	1.22	0	0	0	7	1.06	25	250	436	65	3.75	0.074	0.003	27.15	0.79	2.99	0	농진청 ('14)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
699	돼지고기, 갈비, 구운것(팬)	0	0.631	0.097	3.824	0.883	-	0	0	1.08	0	0	0.10	-	21482	10567	94.74	15.41	6.02	9.30	0.15	2.17	0.09
700	돼지고기, 뒷다리, 생것	2	0.666	0.067	5.724	0.856	-	2.31	3	0.43	1.10	0.58	0.22	-	19926	10055	63.18	4.75	1.82	2.90	0.05	0.84	0.03
701	돼지고기, 뒷다리, 삶은것	2	0.692	0.151	3.261	0	-	2.49	0	0.35	0.41	0.14	0.16	-	27920	14255	96.70	8.32	2.86	5.42	0.08	1.35	0.04
702	돼지고기, 뒷다리, 구운것(팬)	9	1.100	0.263	4.023	0.810	-	2.52	0	1.05	1.35	0.46	0.03	-	27405	14144	95.90	8.54	2.88	5.60	0.08	1.33	0.07
703	돼지고기, 등심, 생것	3	0.627	0.147	3.168	0.598	-	1.78	1	0.37	0.75	0.25	0.27	-	20838	10559	54.39	4.32	1.68	2.62	0.04	0.67	0.03
704	돼지고기, 등심, 삶은것	0	0.565	0.360	3.324	0.438	-	1.73	0	0.38	0.71	0	0.07	-	33499	16863	90.08	5.67	2.24	3.41	0.04	0.64	0.02
705	돼지고기, 등심, 구운것(팬)	0	0.821	0.096	4.657	0.671	-	1.91	0	0.79	1.16	0	0.14	-	29206	14616	80.47	4.94	2.00	2.92	0.03	0.61	0.02
706	돼지고기, 목심, 생것	16	0.660	0.293	3.119	0.557	-	1.24	0	1.15	0	0.61	0.36	-	15263	7477	64.99	14.65	5.91	8.61	0.15	2.09	0.13
707	돼지고기, 목심, 삶은것	0	0.571	0.319	2.423	0.676	-	1.41	0	1.35	0.53	0.59	0.06	-	18464	8937	93.62	17.74	7.31	10.29	0.17	2.42	0.14
708	돼지고기, 목심, 구운것(팬)	3	0.650	0.374	3.117	1.478	-	1.43	0	1.24	0.90	0.73	0.21	-	21770	10791	91.29	16.47	6.42	9.94	0.17	2.32	0.12

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
709	돼지고기, 사태, 생것	156	72.4	19.78	7.72	0.92	0	0	0	10	0.83	19	178	289	71	2.81	0.051	0.003	18.21	0.61	2.35	0	농진청 ('14)
710	돼지고기, 사태, 삶은것	203	60.8	29.14	8.46	1.27	0	0	0	14	1.21	23	178	244	54	4.25	0.083	0.004	27.79	0.68	1.98	0	농진청 ('14)
711	돼지고기, 사태, 구운것(팬)	212	60.3	28.47	9.74	1.33	0	0	0	8	1.20	27	255	412	99	3.83	0.077	0.005	24.79	0.79	1.44	0	농진청 ('14)
712	돼지고기, 삼겹살, 생것	372	52.2	13.90	33.31	0.73	0	0	0	8	0.49	14	147	239	56	1.80	0.029	0.001	15.44	0.39	1.79	0	농진청 ('16)
713	돼지고기, 삼겹살, 삶은것	427	41.8	19.58	36.64	0.58	0	0	0	7	0.58	14	140	173	40	2.59	0.044	0	22.45	0.50	24.76	0	농진청 ('14)
714	돼지고기, 삼겹살, 구운것(팬)	484	30.9	22.78	41.20	1.12	0	0	0	14	0.68	22	256	381	80	2.62	0.049	0.004	35.18	1.06	0	0	농진청 ('14)
715	돼지고기, 안심, 생것	123	74.4	22.21	3.15	1.17	0	0	0	3	0.78	26	211	373	46	1.93	0.051	0.003	20.62	0.55	2.76	0	농진청 ('14)
716	돼지고기, 안심, 삶은것	177	61.4	32.32	4.31	1.29	0	0	0	5	1.33	27	217	289	37	3.44	0.109	0.007	32.62	1.18	1.11	0	농진청 ('14)
717	돼지고기, 안심, 구운것(팬)	172	63.5	30.23	4.76	1.73	0	0	0	5	1.03	33	277	479	57	2.60	0.080	0.005	28.63	1.00	2.01	0	농진청 ('14)
718	돼지고기, 앞다리, 생것	159	71.3	20.21	7.87	0.99	0	0	0	5	0.76	21	179	326	51	2.69	0.041	0.006	20.87	0.82	0.82	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
709	돼지고기, 사태, 생것	7	0.522	0.301	3.064	0	-	2.01	0	0.90	0.38	0.82	0.29	-	17167	8274	70.12	7.38	2.76	4.58	0.07	0.97	0.04
710	돼지고기, 사태, 삶은것	0	0.559	0.298	3.210	0	-	2.10	0	0.88	0.48	0.15	0.07	-	27383	13515	99.49	8.08	3.02	5.01	0.08	1.11	0.05
711	돼지고기, 사태, 구운것(팬)	4	0.715	0.391	4.749	0.480	-	2.31	0	0.69	0.89	0.59	0.44	-	25645	12580	100.19	9.31	3.59	5.66	0.09	1.24	0.06
712	돼지고기, 삼겹살, 생것	18	0.479	0.163	1.737	0.135	-	1.15	1	0.52	0.59	0.71	0.29	-	12670	6183	69.73	31.54	13.27	18.11	0.36	3.66	0.16
713	돼지고기, 삼겹살, 삶은것	10	0.430	0.264	2.777	0	-	0.71	0	0.77	0.32	0.16	0.22	-	18903	9154	93.90	35.02	14.58	20.28	0.40	3.95	0.16
714	돼지고기, 삼겹살, 구운것(팬)	37	0.727	0.578	4.635	0	-	0.83	0	1.74	0.62	0.99	0.54	-	21211	10481	98.87	37.75	15.00	22.57	0.47	4.64	0.18
715	돼지고기, 안심, 생것	3	0.868	0.298	3.954	0	-	2.50	0	0.50	0.26	0.20	0.26	-	19080	9711	67.85	3.01	1.17	1.82	0.03	0.55	0.02
716	돼지고기, 안심, 삶은것	0	0.855	0.350	3.426	0	-	2.68	0	0.68	0.31	0.32	0.13	-	30555	15496	111.36	4.12	1.58	2.51	0.05	0.80	0.03
717	돼지고기, 안심, 구운것(팬)	0	1.098	0.376	5.310	0	-	2.69	0	0.70	0.63	0.69	0.32	-	27562	14012	94.52	4.55	1.74	2.78	0.05	0.85	0.02
718	돼지고기, 앞다리, 생것	4	0.556	0.110	5.139	1.049	-	2.57	3	0.47	1.27	0.62	0.23	-	19241	9748	62.39	7.09	2.66	4.38	0.07	1.22	0.05

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
719	돼지 부산물, 간, 생것	134	71.06	21.39	3.65	1.44	2.47	-	0	9	23.30	18	288	273	87	5.76	0.677	0.344	52.7	-	-	0	USDA (^{'18})
720	돼지 부산물, 간, 삶은것	165	64.32	26.02	4.40	1.50	3.76	-	0	10	17.92	14	241	150	49	6.72	0.634	0.300	67.5	-	-	0	USDA (^{'18})
721	돼지 부산물, 머리고기, 생것	279	57.4	20.6	20.3	1.5	0.2	-	-	14	0.4	-	72	86	448	-	-	-	-	-	-	0	식약 (^{'96})
722	돼지 부산물, 소창(곱창), 생것	182	76.11	7.64	16.61	0.20	0	0	0	16	1.02	6	48	18	24	1.02	0.076	0.051	15.1	-	-	18	USDA (^{'18})
723	돼지 부산물, 소창(곱창), 삶은것	233	67.87	12.49	20.32	0.30	0	0	0	25	1.47	9	66	14	18	1.85	0.046	0.089	27.0	-	-	0	USDA (^{'18})
724	돼지 부산물, 심장(염통), 생것	118	76.21	17.27	4.36	0.84	1.33	0	0	5	4.68	19	169	294	56	2.80	0.408	0.063	10.4	-	-	0	USDA (^{'18})
725	돼지 부산물, 심장(염통), 삶은것	148	68.08	23.60	5.05	1.00	0.40	-	0	7	5.83	24	178	206	35	3.09	0.508	0.073	18.3	-	-	0	USDA (^{'18})
726	돼지 부산물, 족발, 생것	212	64.99	23.16	12.59	0.68	0	0	0	70	0.58	6	75	63	132	0.76	0.070	0	23.3	-	-	29	USDA (^{'18})
727	돼지 부산물, 족발, 삶은것	238	62.85	21.94	16.05	0.66	0	0	0	0	0.98	5	82	33	73	1.05	0.062	0.018	23.0	-	-	60	USDA (^{'18})
728	돼지 부산물, 족발, 조미, 삶은것	220	58.9	28.91	11.65	1.31	0	0.28	0	13	0.92	28	162	201	332	3.63	0.080	0.028	22.82	1.63	1.45	0	농진청 (^{'17})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
719	돼지 부산물, 간, 삶은것	6502	0.283	3.005	15.301	6.650	0.690	-	212	26.00	25.3	-	-	-	21318	10648	301	2.560	1.170	1.390	-	-	-
720	돼지 부산물, 간, 삶은것	5405	0.258	2.196	8.435	4.774	0.570	-	163	18.67	23.6	-	-	-	25937	12956	355	3.090	1.410	1.680	-	-	-
721	돼지 부산물, 머리고기, 생것	0	0.09	0.11	1.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
722	돼지 부산물, 소창(곱창), 생것	0	0.020	0.091	0.215	0.227	0.014	-	3	0.82	1.1	-	0.19	-	-	-	154	13.982	7.619	6.363	-	-	0
723	돼지 부산물, 소창(곱창), 삶은것	0	0.014	0.046	0.087	0.087	0	-	1	0.42	0	0	0.25	-	-	-	277	17.810	9.520	8.290	-	-	0
724	돼지 부산물, 심장(염통), 생것	8	0.613	1.185	6.765	2.515	0.390	-	4	3.79	5.3	-	0.63	-	17377	8490	131	3.300	1.160	2.140	-	-	-
725	돼지 부산물, 심장(염통), 삶은것	7	0.555	1.702	6.050	2.470	0.390	-	4	3.79	2.0	-	-	-	23758	11608	221	3.820	1.340	2.480	-	-	-
726	돼지 부산물, 족발, 생것	0	0.026	0.106	1.130	0.303	0.053	-	10	0.52	0	-	0.02	-	-	-	88	10.951	3.570	7.381	-	-	0
727	돼지 부산물, 족발, 삶은것	0	0.016	0.057	0.585	0.240	0.038	-	2	0.41	0	0	0.09	-	-	-	107	13.888	4.343	9.545	-	-	0
728	돼지 부산물, 족발, 조미, 삶은것	10	0.475	0.189	3.780	0.234	-	0	4	0.31	0	0	0.43	0	28493	12138	92.54	10.04	3.77	6.22	0.11	0.87	0.04

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
729	돼지 부산물, 허파, 생것	85	79.52	14.08	2.72	0.80	0	-	0	7	18.90	14	196	303	153	2.03	0.083	0.017	17.8	-	-	13	USDA (^{'18})
730	돼지 부산물, 허파, 삶은것	99	80.00	16.60	3.10	0.90	0	-	0	8	16.41	12	186	151	81	2.45	0.080	0.015	23.4	-	-	0	USDA (^{'18})
731	베이컨	241	58.9	15.27	17.12	2.27	6.42	0.98	0	4	0.39	14	211	199	654	1.59	0.024	0.006	17.51	0.73	0	0	농진청 (^{'16})
732	베이컨, 구운것	548	12.52	35.73	43.27	7.12	1.35	0	0	10	1.49	30	506	539	2193	3.36	0.182	0.022	59.0	-	-	0	USDA (^{'18})
733	소시지, 위너(비엔나)소시지	251	55.6	15.27	16.91	2.87	9.36	0.87	0.1	30	0.74	15	208	368	732	1.65	0.052	0.026	24.93	2.54	2.09	0	농진청 (^{'16})
734	소시지, 프랑크푸르트소시지	241	59.3	14.41	17.70	2.72	5.90	1.28	0.1	9	0.47	15	227	232	795	1.44	0.034	0.010	21.45	1.44	0.96	0	농진청 (^{'17})
735	햄, 등심햄	121	71.2	20.66	3.34	2.79	1.97	1.53	0	8	0.36	22	266	280	759	1.14	0.024	0.058	33.15	3.30	2.45	0	농진청 (^{'17})
736	햄, 프레스햄	217	63.0	16.09	15.66	2.25	3.01	1.73	0	26	0.63	27	204	339	628	1.21	0.048	0.034	14.26	3.47	1.44	0	농진청 (^{'19})
737	햄, 프레스햄, 데친것	256	58.1	15.44	19.51	2.29	4.63	1.57	0	9	0.73	18	186	211	668	1.18	1.156	0.101	14.64	4.38	6.93	0	농진청 (^{'19})
738	햄, 프레스햄, 구운것(팬)	249	58.8	16.20	18.77	2.42	3.78	1.86	0	19	0.71	24	215	319	758	1.28	0.049	0.074	16.23	3.92	2.41	0	농진청 (^{'19})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
729	돼지 부산물, 허파, 생것	0	0.085	0.430	3.345	0.900	0.100	-	3	2.75	12.3	-	-	-	12831	6043	320	1.910	0.960	0.950	-	-	-
730	돼지 부산물, 허파, 삶은것	0	0.079	0.322	1.364	0.663	0.080	-	2	2.03	7.9	-	-	-	15127	7123	387	2.170	1.090	1.080	-	-	-
731	베이컨	1	0.223	0.105	3.765	0	-	0	4	0.24	59.77	0.58	0.28	-	15222	8207	57.48	16.37	5.83	10.40	0.17	2.03	0.14
732	베이컨, 구운것	11	0.348	0.251	10.623	1.033	0.309	-	2	1.16	0	-	0.34	-	35141	16890	107	38.111	14.187	23.924	-	-	0
733	소시지, 위너(비엔나)소시지	1	0.292	0.120	3.487	0.177	-	0	6	0.37	34.10	0.35	0.29	-	14939	7698	63.27	16.16	5.63	10.45	0.23	2.78	0.08
734	소시지, 프랑크푸르트소시지	5	0.375	0.153	3.763	0.364	-	0	7	0.46	45.28	0	0.18	0	13951	6500	66.16	16.61	5.66	10.85	0.21	3.21	0.11
735	햄, 등심햄	1	0.493	0.120	5.157	0.363	-	2.94	2	0.43	28.09	0	0.36	0	20640	10087	52.29	3.20	1.32	1.86	0.03	0.40	0.02
736	햄, 프레스햄	7	0.571	0.176	2.778	0.532	0.345	0.92	3	0.31	39.72	0	0.29	7.73	13395	6805	41.47	14.86	5.61	9.14	0.16	1.88	0.11
737	햄, 프레스햄, 데친것	3	0.652	0.119	4.680	0.478	0.371	0	6	0.65	22.66	0	0.39	7.77	10878	5610	40.44	18.44	7.08	11.20	0.21	2.52	0.15
738	햄, 프레스햄, 구운것(팬)	5	0.446	0.154	2.973	0.663	0.413	0	5	0.48	31.94	0	0.38	9.26	13396	6923	46.43	17.70	6.84	10.73	0.19	2.31	0.13

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
739	순대, 선지 비율 낮은 것	178	59.3	3.18	3.96	1.32	32.28	1.09	0.5	19	2.56	4	24	44	506	0.15	0.024	0.072	8.39	1.30	0	0	농진청 (^{'19})
740	순대, 선지 비율 높은 것	150	70.4	9.22	7.37	1.41	11.65	2.36	0.8	31	9.70	15	63	194	386	0.51	0.091	0.174	10.61	9.42	0	0	농진청 (^{'19})
741	포크스테트, 냉동, 튀김(팽기투)	365	37.1	16.6	23.7	1.4	21.2	-	-	15	0.3	-	152	256	166	-	-	-	-	-	-	-	축과원 (^{'11})
742	소고기, 한우, 등심, 생것	313	55.3	15.61	26.30	0.69	0	0	0	11	2.24	17	147	241	56	4.49	0.038	0	20.17	0.27	1.22	0	농진청 (^{'14})
743	소고기, 한우, 등심, 삶은 것	357	46.5	25.20	26.63	0.72	0	0	0	7	3.00	18	159	195	33	6.43	0.051	0	19.86	0.27	1.93	0	농진청 (^{'14})
744	소고기, 한우, 등심, 구운 것(팬)	400	41.7	18.90	33.99	0.75	0	0	0	8	2.92	19	178	262	59	5.82	0.059	0	20.47	0.51	3.65	0	농진청 (^{'14})
745	소고기, 한우, 양지, 생것	253	61.0	18.58	18.59	0.83	0	0	0	5	1.92	18	163	265	55	4.82	0.035	0	23.79	0.62	0.61	0	농진청 (^{'14})
746	소고기, 한우, 양지, 삶은 것	272	51.0	33.09	14.05	0.74	0	0	0	8	2.47	19	162	174	38	7.65	0.050	0	22.23	0.65	1.10	0	농진청 (^{'14})
747	소고기, 한우, 양지, 구운 것(팬)	309	49.7	25.60	21.32	1.09	0	0	0	7	2.40	23	219	347	74	5.85	0.048	0	27.29	0.63	1.31	0	농진청 (^{'14})
748	소고기, 한우(1**등급), 살고기, 생것	269	60.1	17.88	20.60	0.78	0	0	0	5	2.65	17	150	267	51	4.54	0.054	0.008	15.20	1.27	1.74	0	대פת

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
739	순대, 선지 비율 낮은 것	1	0.055	0.027	0.753	0.115	0.013	0	32	0.06	0.12	0	0	2.97	2529	1085	34.07	3.18	1.35	1.80	0.02	0.37	0.03
740	순대, 선지 비율 높은 것	1	0.067	0.051	0.690	2.904	0.026	0.71	33	0.12	4.12	0	0.28	19.03	6786	3268	55.82	6.89	2.41	4.42	0.21	1.06	0.06
741	포크레블릿, 냉동, 튀긴 것(쟁기류)	9	1.42	0.11	1.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
742	소고기, 한우, 등심, 생것	26	0.019	0.345	1.754	0.272	-	2.42	2	1.83	0.80	0	0.15	-	14637	7330	78.96	23.94	10.83	12.34	0.03	0.58	0.78
743	소고기, 한우, 등심, 삶은 것	4	0.009	0.057	2.429	0.041	-	2.49	0	1.20	0.90	0	0.20	-	24882	12465	89.59	23.53	10.96	11.94	0.03	0.61	0.64
744	소고기, 한우, 등심, 구운 것(팬)	9	0.019	0.338	2.586	0.147	-	2.60	10	2.79	0.97	0	0.43	-	17783	8733	94.32	29.91	13.39	15.54	0.04	0.71	0.98
745	소고기, 한우, 양지, 생것	12	0.009	0.245	2.301	0.105	-	2.60	0	1.37	0.93	0	0.16	-	16725	8265	65.49	14.04	5.76	7.84	0.02	0.36	0.44
746	소고기, 한우, 양지, 삶은 것	44	0.005	0.036	2.546	0.048	-	2.84	7	1.52	0	0	0.37	-	29562	14507	100.85	13.41	4.83	8.26	0.01	0.42	0.31
747	소고기, 한우, 양지, 구운 것(팬)	12	0.019	0.318	3.859	0	-	3.03	6	2.12	0.75	0	0.85	-	22669	11175	95.84	17.73	6.78	10.42	0.03	0.44	0.53
748	소고기, 한우(1**등급), 살코기, 생것	5	0.140	0.113	2.874	1.087	0.392	0.30	5	1.77	1.08	0.23	0.32	5.87	12953	6586	60.68	15.56	6.11	9.10	0.02	0.35	0.35

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
749	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 갈비, 생것	406	51.2	13.86	36.93	0.62	0	0	0	7	2.39	13	122	210	52	4.53	0.047	0.005	12.80	0.75	1.92	0	농진청 ('20)
750	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 등심, 생것	349	52.7	15.76	30.03	0.64	0	0	0	4	2.26	13	120	218	43	4.00	0.044	0.008	14.53	0.44	0.05	0	농진청 ('20)
751	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 목심, 생것	217	64.8	20.24	13.96	0.93	0	0	0	7	3.20	18	163	298	57	5.91	0.058	0.009	16.37	0.60	7.10	0	농진청 ('20)
752	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 사태, 생것	174	68.6	21.37	8.91	0.89	0	0	0	5	3.15	20	171	298	63	5.43	0.068	0.009	14.38	1.29	1.80	0	농진청 ('20)
753	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 설도, 생것	217	64.4	19.63	14.21	0.88	0	0	0	5	2.89	20	171	294	51	4.52	0.062	0.014	15.99	0.64	0.63	0	농진청 ('20)
754	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 안심, 생것	268	63.8	17.40	20.63	0.65	0	0	0	4	2.67	17	151	268	42	3.49	0.062	0.005	15.40	0.42	0	0	농진청 ('20)
755	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 앞다리, 생것	222	64.3	18.90	15.12	0.81	0	0	0	6	2.97	19	166	291	55	5.11	0.065	0.012	16.11	0.63	1.37	0	농진청 ('20)
756	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 양지, 생것	288	58.2	16.81	23.08	0.77	0	0	0	7	2.42	17	142	256	52	4.24	0.050	0.006	15.33	3.77	0.68	0	농진청 ('20)
757	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 우둔, 생것	191	67.4	20.40	11.11	0.79	0	0	0	5	2.78	19	183	330	50	4.60	0.057	0.007	16.58	0.57	5.05	0	농진청 ('20)
758	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 채끝, 생것	360	52.4	16.48	30.84	0.71	0	0	0	4	2.09	15	129	230	44	3.14	0.039	0.003	15.88	0.33	1.53	0	농진청 ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
749	소고기, 한우(1**등급), 갈비, 생것	8	0.109	0.157	1.491	1.240	0.364	0.34	5	1.85	1.15	0.11	0.44	7.97	10150	5087	74.68	26.76	10.30	15.86	0.09	0.58	0.61
750	소고기, 한우(1**등급), 등심, 생것	7	0.232	0.098	2.518	0.643	0.390	0.28	5	1.75	1.25	0	0.35	6.61	11343	5651	66.48	22.30	9.08	12.69	0.02	0.45	0.52
751	소고기, 한우(1**등급), 목심, 생것	3	0.078	0.090	2.933	0.691	0.441	0.31	5	2.56	1.19	0	0.37	5.55	14881	7394	59.66	11.48	4.68	6.50	0.02	0.30	0.30
752	소고기, 한우(1**등급), 사태, 생것	2	0.111	0.154	2.619	1.427	0.371	0.31	5	1.72	1.28	0.38	0.30	5.16	15442	7714	52.88	6.80	2.50	4.16	0.01	0.21	0.15
753	소고기, 한우(1**등급), 설도, 생것	4	0.183	0.111	2.334	1.396	0.395	0.34	5	1.72	1.04	0.79	0.31	5.68	13967	7198	57.43	11.05	4.45	6.35	0.02	0.29	0.25
754	소고기, 한우(1**등급), 안심, 생것	5	0.164	0.094	3.121	1.008	0.447	0.21	6	1.20	0.78	0	0.31	5.03	13723	6996	56.45	16.04	7.61	8.02	0.02	0.37	0.42
755	소고기, 한우(1**등급), 앞다리, 생것	4	0.158	0.127	2.905	1.456	0.409	0.31	5	1.98	1.13	0.11	0.34	5.46	14364	7359	56.70	11.69	4.67	6.76	0.02	0.32	0.27
756	소고기, 한우(1**등급), 양지, 생것	6	0.124	0.106	3.510	1.001	0.379	0.27	5	1.41	0.96	0.28	0.29	6.17	11903	6136	61.53	17.84	6.59	10.87	0.02	0.36	0.38
757	소고기, 한우(1**등급), 우둔, 생것	4	0.038	0.095	4.661	0.828	0.424	0.31	5	2.31	0.92	0	0.23	4.19	14584	7475	53.87	8.28	3.26	4.87	0.01	0.21	0.16
758	소고기, 한우(1**등급), 채끝, 생것	8	0.161	0.079	3.354	1.340	0.366	0.25	5	0.91	0.86	0	0.25	4.47	12156	6317	63.05	21.54	8.59	12.53	0.02	0.41	0.42

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
759	소고기, 한우(1*등급), 살코기, 생것	251	62.7	19.01	18.18	0.84	0	0	0	3	2.36	18	159	276	44	4.87	0.048	0.014	19.09	0.83	0.78	0	대부분
760	소고기, 한우(1*등급), 갈비, 생것	388	54.0	15.50	34.29	0.66	0	0	0	4	2.07	15	140	224	41	4.82	0.038	0.013	19.01	0.78	1.40	0	농진청 ('17)
761	소고기, 한우(1*등급), 등심, 생것	333	54.9	16.87	27.84	0.72	0	0	0	4	2.20	16	139	245	39	4.85	0.040	0.013	19.57	0.75	0.75	0	농진청 ('17)
762	소고기, 한우(1*등급), 목심, 생것	227	63.3	20.83	14.75	0.84	0	0	0	4	2.56	19	176	272	46	5.98	0.049	0.020	19.19	0.90	0.84	0	농진청 ('17)
763	소고기, 한우(1*등급), 사태, 생것	156	71.6	21.29	7.06	0.93	0	0	0	3	2.76	19	170	301	55	5.94	0.058	0.016	17.71	0.98	0.93	0	농진청 ('17)
764	소고기, 한우(1*등급), 설도, 생것	191	68.0	20.82	10.96	0.97	0	0	0	3	2.69	19	176	311	44	4.75	0.053	0.013	19.22	0.76	0.59	0	농진청 ('17)
765	소고기, 한우(1*등급), 안심, 생것	210	67.5	20.69	13.03	0.96	0	0	0	2	2.63	22	169	294	37	4.35	0.064	0.013	19.87	0.75	0.45	0	농진청 ('17)
766	소고기, 한우(1*등급), 표다리, 생것	200	67.7	19.72	12.37	0.92	0	0	0	3	2.73	17	165	293	46	5.36	0.060	0.017	19.70	0.82	0.56	0	농진청 ('17)
767	소고기, 한우(1*등급), 양지, 생것	273	61.4	17.77	21.09	0.80	0	0	0	3	1.96	17	146	267	49	4.66	0.042	0.012	18.34	1.03	0.78	0	농진청 ('17)
768	소고기, 한우(1*등급), 우둔, 생것	179	68.4	22.47	8.92	1.00	0	0	0	2	2.51	22	184	322	41	4.05	0.052	0.013	20.19	0.71	0.50	0	농진청 ('17)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
759	소고기, 한우(1+등급), 살코기, 생것	9	0.051	0.164	2.680	1.831	-	1.49	4	2.27	0.96	0	0.22	6.04	17865	8635	70.82	15.15	5.78	9.02	0.03	0.50	0.34
760	소고기, 한우(1+등급), 갈비, 생것	15	0.064	0.149	2.054	1.361	-	1.26	4	2.37	0.98	0	0.36	9.49	14022	6532	84.78	28.68	10.93	17.05	0.05	0.85	0.70
761	소고기, 한우(1+등급), 등심, 생것	14	0.043	0.141	2.347	0.733	-	1.98	3	2.26	0.95	0	0.24	5.95	16031	7777	77.19	23.65	9.44	13.65	0.05	0.73	0.56
762	소고기, 한우(1+등급), 목심, 생것	6	0.042	0.156	2.459	2.315	-	1.88	5	2.60	0.84	0	0.19	6.22	20644	9663	74.01	13.96	5.75	7.88	0.02	0.40	0.33
763	소고기, 한우(1+등급), 사태, 생것	3	0.055	0.194	2.757	3.210	-	1.98	4	2.37	1.32	0	0.16	3.47	18738	8856	64.12	6.02	2.15	3.77	0.02	0.31	0.11
764	소고기, 한우(1+등급), 설도, 생것	6	0.060	0.196	3.010	2.717	-	0.70	4	2.27	1.01	0	0.19	4.20	18237	8954	65.78	8.65	3.35	5.11	0.02	0.39	0.18
765	소고기, 한우(1+등급), 안심, 생것	7	0.050	0.231	2.819	0.544	-	1.58	3	3.20	0.84	0	0.21	3.12	20459	10159	66.16	11.33	4.90	6.15	0.03	0.60	0.28
766	소고기, 한우(1+등급), 앞다리, 생것	6	0.050	0.211	2.626	1.704	-	1.17	3	3.17	0.99	0	0.23	5.13	19243	9255	64.68	10.42	4.07	6.13	0.02	0.41	0.22
767	소고기, 한우(1+등급), 양지, 생것	10	0.049	0.132	2.748	1.688	-	1.57	4	1.95	0.86	0	0.20	7.79	17298	8407	73.43	17.48	6.07	11.03	0.03	0.47	0.38
768	소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	5	0.046	0.168	3.570	2.022	-	1.98	4	1.68	0.99	0	0.16	4.11	21687	10748	61.46	5.64	2.10	3.43	0.02	0.29	0.11

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
769	소고기, 한우(1등급), 채끝, 생것	314	56.3	17.92	25.29	0.79	0	0	4	1.92	19	151	252	34	3.47	0.035	0.010	21.16	0.59	1.00	0	농진청 ('17)	
770	소고기, 한우(1등급), 살코기, 생것	233	63.3	20.22	15.70	0.87	0	0	5	2.42	18	174	291	53	4.91	0.045	0.013	21.41	0.64	0.16	0	대폿값	
771	소고기, 한우(1등급), 갈비, 생것	376	52.7	16.78	32.39	0.68	0	0	6	2.02	13	130	215	48	4.51	0.040	0.011	19.80	0.64	0.04	0	농진청 ('16)	
772	소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	309	56.3	18.60	24.45	0.75	0	0	5	2.22	16	148	253	47	4.76	0.036	0.011	21.84	0.55	0.22	0	농진청 ('16)	
773	소고기, 한우(1등급), 목심, 생것	204	65.9	21.60	12.04	0.90	0	0	9	2.64	18	171	295	61	6.45	0.041	0.025	21.03	0.50	0.13	0	농진청 ('16)	
774	소고기, 한우(1등급), 사태, 생것	157	71.0	23.06	6.39	0.97	0	0	6	2.74	20	184	308	64	5.85	0.056	0.014	21.65	1.14	0.17	0	농진청 ('16)	
775	소고기, 한우(1등급), 설도, 생것	183	67.7	20.98	10.06	0.97	0	0	5	2.72	22	201	326	51	4.67	0.055	0.012	22.17	0.50	0	0	농진청 ('16)	
776	소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	205	66.6	19.17	13.14	0.98	0	0	5	2.78	14	197	337	45	4.00	0.065	0.014	20.86	0.43	0	0	농진청 ('16)	
777	소고기, 한우(1등급), 앞다리, 생것	188	66.9	21.15	10.49	0.89	0	0	5	2.71	20	188	309	56	5.23	0.054	0.014	21.51	0.70	0.04	0	농진청 ('16)	
778	소고기, 한우(1등급), 양지, 생것	248	62.3	20.21	17.27	0.84	0	0	5	2.15	19	173	293	58	4.77	0.037	0.011	21.51	0.82	0.46	0	농진청 ('16)	

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
769	소고기, 한우(1등급), 채끝, 생것	13	0.043	0.118	2.435	1.125	-	1.21	4	1.31	0.85	0	0.19	9.98	17001	8371	70.81	21.38	8.61	12.25	0.03	0.55	0.52
770	소고기, 한우(1등급), 살코기, 생것	5	0.062	0.161	2.185	0.989	-	1.80	3	1.71	0.53	0	0.25	-	19212	9569	66.08	13.28	5.60	7.38	0.02	0.37	0.30
771	소고기, 한우(1등급), 갈비, 생것	9	0.070	0.148	2.213	0.867	-	1.48	4	2.20	0.41	0	0.36	-	16037	8017	79.43	24.11	10.31	13.19	0.03	0.63	0.61
772	소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	9	0.060	0.136	1.973	1.032	-	2.37	2	1.87	0.65	0	0.37	-	17650	8687	68.62	20.63	9.35	10.80	0.03	0.51	0.48
773	소고기, 한우(1등급), 목심, 생것	4	0.060	0.150	1.821	0.687	-	2.37	3	1.68	0.16	0	0.26	-	20341	10159	69.50	10.21	4.23	5.75	0.02	0.30	0.24
774	소고기, 한우(1등급), 사태, 생것	2	0.063	0.186	1.961	0.943	-	2.50	3	1.63	0.60	0	0.15	-	21594	10770	61.79	5.63	2.21	3.32	0.01	0.21	0.11
775	소고기, 한우(1등급), 설도, 생것	3	0.063	0.168	2.416	1.375	-	0.75	4	1.70	0.44	0	0.18	-	19827	9824	65.19	9.41	3.89	5.32	0.01	0.30	0.20
776	소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	5	0.070	0.215	2.122	1.179	-	2.07	3	1.81	0.38	0	0.31	-	17827	8966	57.81	11.19	5.42	5.49	0.02	0.36	0.28
777	소고기, 한우(1등급), 앞다리, 생것	4	0.069	0.198	2.064	2.058	-	1.47	3	1.97	0.85	0	0.25	-	19912	9663	62.70	9.66	4.20	5.25	0.02	0.32	0.22
778	소고기, 한우(1등급), 양지, 생것	5	0.046	0.150	2.149	0.653	-	1.95	3	1.55	0.58	0	0.25	-	19587	9865	67.23	14.80	5.66	8.83	0.02	0.36	0.31

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
779	소고기, 한우(1등급), 우둔, 생것	162	69.5	23.00	6.92	0.98	0	0	0	5	2.58	22	200	335	50	4.57	0.049	0.016	21.08	0.41	0	0	농진청 ('16)
780	소고기, 한우(1등급), 채끝, 생것	230	63.4	17.59	16.51	0.91	0	0	0	4	2.32	20	181	308	47	4.14	0.037	0.011	23.87	0.36	0	0	농진청 ('16)
781	소고기, 한우(2등급), 살코기, 생것	214	65.1	19.99	13.78	0.84	0	0	0	4	2.68	19	163	287	54	4.88	0.048	0.004	15.58	0.73	0.68	0	대포값
782	소고기, 한우(2등급), 갈비, 생것	306	60.0	18.02	24.41	0.74	0	0	0	5	2.67	16	148	254	53	5.14	0.045	0.004	16.51	0.60	0.27	0	농진청 ('20)
783	소고기, 한우(2등급), 등심, 생것	275	59.0	18.25	21.06	0.73	0	0	0	4	2.51	17	145	259	48	5.10	0.041	0.004	14.07	0.50	1.46	0	농진청 ('20)
784	소고기, 한우(2등급), 목심, 생것	194	67.1	20.17	11.60	0.82	0	0	0	6	2.79	18	159	287	59	6.13	0.045	0.004	15.78	1.07	0	0	농진청 ('20)
785	소고기, 한우(2등급), 사태, 생것	155	70.9	21.77	6.73	0.88	0	0	0	5	2.94	19	166	292	68	5.46	0.055	0.004	16.73	0.59	1.27	0	농진청 ('20)
786	소고기, 한우(2등급), 설도, 생것	173	68.5	21.17	8.85	0.97	0	0	0	4	2.89	22	184	313	52	4.69	0.055	0.003	17.14	0.87	0.54	0	농진청 ('20)
787	소고기, 한우(2등급), 안심, 생것	207	65.1	19.84	13.11	0.89	0	0	0	5	2.91	21	179	316	46	4.08	0.071	0.005	15.61	0.55	0.22	0	농진청 ('20)
788	소고기, 한우(2등급), 앞다리, 생것	174	69.1	21.11	9.07	0.90	0	0	0	5	2.74	20	172	302	55	5.29	0.053	0.003	15.72	0.87	0.43	0	농진청 ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
779	소고기, 한우(1등급), 우둔, 생것	3	0.093	0.174	2.992	0.484	-	2.28	3	1.32	0.28	0	0.19	-	21663	10959	57.09	6.64	2.88	3.62	0.01	0.21	0.14
780	소고기, 한우(1등급), 채끝, 생것	5	0.042	0.132	2.031	0.487	-	1.35	4	1.26	0.97	0	0.22	-	17138	8549	60.41	14.17	6.22	7.65	0.05	0.43	0.30
781	소고기, 한우(2등급), 살코기, 생것	6	0.058	0.099	3.938	0.971	0.402	0.47	4	1.20	1.11	1.73	0.35	5.64	16564	8384	54.44	10.66	4.44	5.94	0.03	0.29	0.29
782	소고기, 한우(2등급), 갈비, 생것	11	0.080	0.125	3.428	0.931	0.425	0.41	4	1.42	1.15	2.58	0.45	8.49	15486	7686	65.72	17.66	7.53	9.63	0.03	0.45	0.50
783	소고기, 한우(2등급), 등심, 생것	9	0.066	0.087	3.334	0.771	0.401	0.41	4	1.08	1.13	0.30	0.40	5.19	15978	8004	56.06	16.47	7.25	8.74	0.07	0.39	0.47
784	소고기, 한우(2등급), 목심, 생것	5	0.023	0.080	4.613	1.004	0.394	0.60	6	1.26	1.05	3.83	0.34	5.92	16844	8676	60.17	8.84	3.75	4.84	0.02	0.29	0.24
785	소고기, 한우(2등급), 사태, 생것	4	0.075	0.133	3.464	0.891	0.415	0.48	5	1.39	1.31	3.16	0.29	6.78	19064	9173	52.31	5.34	2.01	3.20	0.01	0.19	0.13
786	소고기, 한우(2등급), 설도, 생것	4	0.042	0.103	4.616	1.148	0.375	0.49	4	1.30	1.14	0.92	0.31	4.98	17099	8662	54.72	6.88	2.86	3.84	0.02	0.23	0.17
787	소고기, 한우(2등급), 안심, 생것	5	0.020	0.111	4.540	0.755	0.531	0.43	4	1.60	1.03	0.77	0.29	3.37	15539	8411	56.79	9.67	4.66	4.72	0.05	0.27	0.29
788	소고기, 한우(2등급), 앞다리, 생것	5	0.051	0.105	3.938	1.204	0.375	0.54	4	1.47	1.17	0.59	0.34	4.80	16726	8521	53.81	7.67	3.24	4.24	0.02	0.27	0.19

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	%
789	소고기, 한우(2등급), 양지, 생것	232	63.8	19.37	15.99	0.81	0	0	0	5	2.40	18	155	277	58	4.34	0.044	0.004	14.66	0.70	1.00	0	농진청 ('20)
790	소고기, 한우(2등급), 우둔, 생것	153	70.4	22.18	6.33	0.94	0	0	0	3	2.90	22	191	339	48	4.47	0.054	0.003	15.92	0.77	0.02	0	농진청 ('20)
791	소고기, 한우(2등급), 채끝, 생것	245	61.8	20.35	16.90	0.74	0	0	0	4	2.41	18	149	269	47	3.96	0.039	0.004	14.26	0.81	0.57	0	농진청 ('20)
792	소 부산물, 간, 생것	135	70.81	20.36	3.63	1.31	3.89	0	0	5	4.90	18	387	313	69	4.00	9.755	0.310	39.7	-	-	0	USDA ('18)
793	소 부산물, 간, 삶은것	191	58.81	29.08	5.26	1.74	5.13	0	0	6	6.54	21	497	352	79	5.30	14.283	0.356	36.1	-	-	0	USDA ('18)
794	소 부산물, 간, 구운것(팬)	175	62.01	26.52	4.68	1.63	5.16	0	0	6	6.17	22	485	351	77	5.23	14.588	0.356	32.8	-	-	0	USDA ('18)
795	소 부산물, 꼬리, 생것	252	62.7	17.4	19.0	0.9	0	-	-	22	1.5	-	165	189	42	-	-	-	-	-	-	50	식약 ('96)
796	소 부산물, 선지(피), 생것	51	85.3	10.1	0	2.4	2.2	-	-	8	23.7	-	9	34	598	-	-	-	-	-	-	-	농진청 ('04)
797	소 부산물, 소창(겉창), 생것	145	79.2	9.0	11.3	0.4	0.1	-	-	12	2.1	-	97	98	45	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)
798	소 부산물, 신장, 생것	99	77.89	17.40	3.09	1.33	0.29	0	0	13	4.60	17	257	262	182	1.92	0.426	0.142	141.0	-	-	16	USDA ('18)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
789	소고기, 한우(2등급), 양지, 생것	7	0.069	0.086	3.644	0.824	0.418	0.46	4	1.07	0.97	2.38	0.36	6.32	15757	7979	50.81	12.49	4.76	7.41	0.03	0.30	0.32
790	소고기, 한우(2등급), 우둔, 생것	3	0.054	0.078	5.041	1.102	0.406	0.54	4	0.90	1.13	1.06	0.29	3.38	18759	9939	47.20	4.64	1.98	2.54	0.01	0.19	0.12
791	소고기, 한우(2등급), 채끝, 생것	10	0.061	0.108	3.378	1.374	0.373	0.35	4	0.71	1.19	2.50	0.34	4.58	14544	7225	49.70	14.51	6.15	7.97	0.06	0.32	0.39
792	소부산물, 간, 생것	4967	0.189	2.755	13.175	7.173	1.083	-	290	59.30	1.3	1.2	0.39	-	20289	10373	275	2.347	1.233	0.944	-	-	0.170
793	소부산물, 간, 삶은것	9442	0.194	3.425	17.525	7.110	1.017	-	253	70.58	1.9	1.2	0.52	-	28363	14501	396	5.545	2.947	2.233	-	-	0.365
794	소부산물, 간, 구운것(팬)	7743	0.177	3.425	17.475	6.943	1.027	-	260	83.13	0.7	1.2	0.47	-	25864	13223	381	4.992	2.530	2.127	-	-	0.335
795	소부산물, 꼬리, 생것	6	0.07	0.12	4.2	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
796	소부산물, 선지(피), 생것	0	0.04	0.01	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
797	소부산물, 소경(곱창), 생것	15	0.05	0.11	1.4	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
798	소부산물, 신장, 생것	419	0.357	2.840	8.030	3.970	0.665	-	98	27.50	9.4	1.1	0.22	-	-	-	411	2.099	0.868	1.131	-	-	0.100

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
799	소부산물, 신장, 삶은것	158	66.88	27.27	4.65	1.31	0	0	0	19	5.80	12	304	135	94	2.84	0.564	0.185	168.0	-	-	0	USDA (^{'18})
800	소부산물, 신장, 생것	112	77.11	17.72	3.94	1.10	0.14	0	0	7	4.31	21	212	287	98	1.70	0.396	0.035	21.8	-	-	29	USDA (^{'18})
801	소부산물, 신장, 삶은것	165	65.67	28.48	4.73	0.97	0.15	0	0	5	6.38	21	254	219	59	2.87	0.559	0.033	38.9	-	-	16	USDA (^{'18})
802	소부산물, 양(우), 생것	61	87.7	9.9	2.0	0.3	0.1	-	-	14	3.0	-	67	105	33	-	-	-	-	-	-	0	식약 (^{'96})
803	소부산물, 양(우), 삶은것	166	66.6	24.5	8.4	0.5	0	-	(0)	11	0.7	14	82	130	51	4.2	0.08	0.03	-	-	-	0	JAPAN (^{'20})
804	소부산물, 천염, 생것	57	86.6	11.7	1.3	0.4	0	-	(0)	16	6.8	10	80	83	50	2.6	0.08	0.07	-	-	-	0	JAPAN (^{'20})
805	소부산물, 허파, 생것	92	79.38	16.20	2.50	0.98	0	-	0	10	7.95	14	224	340	198	1.61	0.260	0.019	44.3	-	-	24	USDA (^{'18})
806	소부산물, 허파, 삶은것	120	76.40	20.40	3.70	1.10	0	-	0	11	5.40	10	178	173	101	1.64	0.221	0.015	50.3	-	-	0	USDA (^{'18})
807	소고기, 육포	351	15.2	49.0	8.2	7.4	20.2	-	-	13	6.4	-	606	700	2180	-	-	-	-	-	-	0	식약 (^{'96})
808	양지국물	4	98.8	1.0	0	0.2	0	-	-	2	0.5	-	24	66	26	-	-	-	-	-	-	-	농진청 (^{'03})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
799	소 부산물, 신장, 삶은것	0	0.160	2.970	3.920	1.560	0.391	-	83	24.90	0	1.1	0.09	-	-	-	716	3.807	1.439	2.098	-	-	0.270
800	소 부산물, 심장, 생것	0	0.238	0.906	7.530	1.790	0.279	-	3	8.55	2.0	-	0.22	-	-	-	124	3.246	1.383	1.683	-	-	0.180
801	소 부산물, 신장, 삶은것	0	0.101	1.210	6.680	1.600	0.245	-	5	10.80	0	0.1	0.30	-	-	-	212	3.560	1.404	1.996	-	-	0.160
802	소 부산물, 양(우), 생것	2	0.05	0.16	1.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
803	소 부산물, 양(우), 삶은것	1	0.04	0.14	1.7	0.49	0.01	-	3	2.0	2	Tr	0.4	6	(22710)	(10070)	240	6.59	2.73	3.86	0.08	0.39	-
804	소 부산물, 천엽, 생것	4	0.04	0.32	1.7	0.64	0.02	-	33	4.6	4	0	0.1	4	(10740)	(4770)	120	0.89	0.38	0.51	Tr	0.09	-
805	소 부산물, 허파, 생것	14	0.047	0.230	4.000	1.000	0.040	-	11	3.81	38.5	-	-	-	-	-	242	1.840	0.860	0.980	-	-	-
806	소 부산물, 허파, 삶은것	12	0.035	0.143	2.492	0.623	0.020	-	8	2.59	32.7	-	-	-	-	-	277	2.730	1.270	1.460	-	-	-
807	소고기, 육포	0	0.21	0.25	19.6	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
808	양지국물	0	0.01	0	0.4	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
809	우육국물, 총량3배물	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
810	김배국물	0	0.01	0	0.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
811	오리고기, 살코기, 생것	11	0.203	0.103	5.159	2.324	-	4.38	5	3.41	0.45	1.30	0.30	-	19948	9921	97.86	2.94	1.17	1.75	0.04	0.50	0.02	
812	오리고기, 생것, 껍질 포함	35	0.069	0.010	3.299	1.843	-	3.74	6	3.25	0.23	1.97	0.40	-	15802	7608	91.45	18.15	6.17	11.84	0.18	3.27	0.14	
813	칠면조고기, 생것	17	0.048	0.185	7.631	0.811	0.599	-	7	1.22	0	0.3	0.09	-	18265	8550	72	4.815	1.461	3.292	-	-	0.062	
814	칠면조고기, 구운것	12	0.045	0.281	9.573	0.948	0.616	-	9	1.02	0	0.4	0.07	-	24065	11207	109	7.022	2.155	4.766	-	-	0.101	
815	토끼고기, 살코기, 생것	22	0.045	0.129	7.735	0.618	0.581	0.60	6	6.50	0.80	0	0.08	4.30	-	-	72.36	7.11	3.11	3.97	0.29	1.75	0.03	
816	토끼고기, 살코기, 삶은것	23	0.105	0.159	6.564	0.186	0.316	0.53	12	7.04	0.25	0	0.11	7.11	-	-	100.40	8.40	3.51	4.84	0.37	2.25	0.05	



식품의
영양성분 함량

10

난류

Eggs

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
817	달걀, 생것	136	77.1	12.91	8.25	0.95	0.79	0.11	0	47	1.92	12	173	127	139	1.20	0.042	0.031	32.91	4.74	29.87	11	농진청 ('20)
818	달걀, 삶은것	145	75.6	13.49	8.69	0.91	1.37	0.13	0	52	2.01	11	193	115	128	1.58	0.037	0.044	35.79	7.03	53.38	11	농진청 ('18)
819	달걀, 난백, 생것	50	87.7	11.46	0.05	0.65	0.14	0.12	0	6	0.01	12	15	140	174	0.01	0.006	0	19.33	1.12	0	0	농진청 ('18)
820	달걀, 난백, 삶은것	51	87.6	11.63	0.01	0.55	0.22	0.12	0	9	0.07	12	18	106	145	0.03	0	0	21.96	4.56	0	0	농진청 ('18)
821	달걀, 난황, 생것	326	51.7	15.66	25.18	1.70	5.77	0.04	0	149	5.92	11	535	112	57	3.90	0.127	0.133	74.70	15.86	63.70	0	농진청 ('18)
822	달걀, 난황, 삶은것	379	48.2	16.46	32.16	1.76	1.37	0.04	0	157	7.50	12	616	95	47	4.38	0.153	0.170	75.03	16.71	55.88	0	농진청 ('18)
823	달걀, 기루	376	8.54	82.40	0.04	4.55	4.47	0	0	89	0.24	72	89	1116	1238	0.16	0.170	0.050	125.1	-	-	0	USDA ('18)
824	달걀, 부침(달걀프라이)	206	66.6	15.12	13.46	1.03	3.79	0.20	-	72	2.27	13	235	152	162	1.46	0.035	0.047	44.10	5.99	94.46	0	농진청 ('16)
825	메추리알, 생것	146	75.4	12.80	9.02	1.10	1.66	0	0	59	2.49	11	222	154	137	1.66	0.068	0.041	43.38	7.11	180.61	13	농진청 ('18)
826	메추리알, 삶은것	155	74.8	12.48	10.12	0.90	1.67	0	0	61	2.63	10	219	107	94	1.69	0.064	0.041	35.79	6.37	172.55	11	농진청 ('18)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
817	달걀, 생것	121	0.069	0.322	0.036	1.532	0.112	23.81	56	1.18	0	1.04	1.40	10.58	12470	6350	303.31	7.28	2.58	4.66	0.08	1.15	0.03
818	달걀, 삶은것	67	0.071	0.247	0.040	1.727	0.098	13.57	67	1.13	0	1.07	1.75	10.39	13050	6513	267.18	7.69	2.78	4.87	0.11	1.13	0.04
819	달걀, 난백, 생것	0	0	0.410	0.061	0.073	0.005	5.51	0	0.02	0	0	0	0	11392	5801	0.36	0.02	0.01	0.01	0	0	0
820	달걀, 난백, 삶은것	0	0	0.190	0.043	0.084	0.006	1.64	0	0.07	0	0	0	0	12844	6606	0.11	0.01	0.01	0	0	0	0
821	달걀, 난황, 생것	429	0.236	0.475	0.028	4.243	0.317	72.94	223	2.92	0	3.56	3.36	33.48	15153	7854	670.02	22.91	8.34	14.45	0.27	3.45	0.12
822	달걀, 난황, 삶은것	263	0.239	0.386	0.022	4.932	0.368	69.76	229	3.13	0	3.71	3.61	35.54	16572	8647	782.59	26.54	9.68	16.70	0.29	3.70	0.15
823	달걀, 기루	0	0.037	2.316	0.723	1.958	0.024	-	96	0.53	0	0	0	-	85155	43441	0	0	0	0	-	-	-
824	달걀, 부침(달걀프라이)	140	0.069	0.513	0.054	1.795	-	11.39	160	1.59	0	1.52	1.24	-	14118	7009	357.34	12.87	3.77	9.00	0.41	3.50	0.10
825	메추리알, 생것	194	0.237	0.403	0.202	1.452	0.060	14.10	105	3.68	0	1.78	0.82	15.53	12665	6612	400.96	7.68	2.85	4.76	0.09	1.03	0.07
826	메추리알, 삶은것	190	0.172	0.310	0.129	2.123	0.064	11.59	92	3.79	0	2.23	0.80	14.57	12417	6530	367.02	9.10	3.37	5.65	0.10	1.15	0.07



식품의
영양성분 함량

11

어패류 및 그 제품

Fishes and Fish products

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
827	가오리, 너비가오리, 생것	80	78.7	17.3	0.7	3.3	0	-	-	882	1.2	-	533	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수 ('09)
828	가오리, 노랑가오리, 생것	97	75.8	21.6	0.6	2.0	0	-	-	227	0.8	-	567	110	254	-	-	-	-	-	-	-	수 ('09)
829	가자미, 생것	129	72.3	22.1	3.7	1.6	0.3	-	-	40	0.7	-	196	377	230	-	-	-	-	-	-	-	식약 ('96)
830	갈치, 생것	149	72.7	18.5	7.5	1.2	0.1	-	-	46	1.0	-	191	260	100	-	-	-	-	-	-	-	수 ('09)
831	갈치, 열간	188	57.2	26.3	8.1	8.3	0.1	-	-	104	1.8	-	242	281	2056	-	-	-	-	-	-	-	수 ('09)
832	갈치, 젓갈	176	49.5	8.6	3.2	10.5	28.2	-	-	328	0.6	-	210	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수 ('18)
833	고등어, 생것	183	68.1	20.2	10.4	1.3	0	-	-	26	1.6	-	232	310	75	-	-	-	-	-	-	-	수 ('09)
834	고등어, 삶은것	253	57.4	22.6	22.6	1.0	0.3	-	(0)	7	1.3	29	210	280	94	1.1	0.14	0.01	66	0	23	0	JAPAN ('20)
835	고등어, 구운것	264	54.1	25.2	22.4	1.3	0.4	-	(0)	10	1.6	34	280	370	120	1.4	0.16	0.01	21	1	24	0	JAPAN ('20)
836	고등어, 반건조	303	50.1	18.7	28.5	2.5	0.2	-	(0)	25	2.0	25	200	300	680	1.0	0.09	-	110	0	110	25	JAPAN ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
827	가오리, 나비가오리, 생것	0	0.04	0.09	4.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
828	가오리, 노랑가오리, 생것	0	0.06	0.16	2.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
829	가자미, 생것	8	0.18	0.26	4.3	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
830	갈치, 생것	20	0.13	0.11	2.3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
831	갈치, 열간	0	0.15	0.25	2.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
832	갈치, 젓갈	0	-	0.24	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7979	3762	-	-	-	-	-	-	-
833	고등어, 생것	23	0.18	0.46	8.2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
834	고등어, 삶은것	31	0.25	0.30	11.0	0.75	0.48	8.5	13	19.0	0	4.3	2.0	-	[22590]	[11740]	80	16.53	6.12	10.41	3.04	0.60	-
835	고등어, 구운것	34	0.30	0.37	13.0	0.79	0.54	8.2	13	22.0	0	4.9	2.1	4	[25280]	[13320]	79	16.38	5.87	10.52	3.10	0.61	-
836	고등어, 반건조	9	0.13	0.59	8.5	0.63	0.42	8.9	11	11.0	0	12.0	2.4	[0]	18970	9810	65	21.74	6.57	15.18	5.58	0.84	-

색인	식품명	에너지		수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물		출처
		kcal																					μg	μg	
837	고등어, 저반고등어	258	18.99	56.8	16.14	1.71	6.36	0	0	31	1.09	38	206	292	340	0.80	0.061	0.031	103.15	0.21	27.94	-	농진청 (^{'16})		
838	고등어, 통조림, 고향물	161	23.47	66.2	7.14	2.55	0.64	0	0	366	1.43	33	311	249	249	1.10	0.113	0	64.78	0.34	25.07	0	농진청 (^{'19})		
839	까나리, 액젓	30	7.16	70.1	0.01	22.50	0.27	0.03	0	13	0.19	94	27	209	8783	0.19	0	0	48.56	0.20	37.95	0	농진청 (^{'19})		
840	꽂치, 생것	142	22.7	70.9	4.7	1.3	0.4	-	-	42	1.7	-	241	150	80	-	-	-	-	-	-	44	수 (^{'09})		
841	꽂치, 구운것	281	23.3	53.2	22.8	1.2	0.2	-	(0)	37	1.7	30	220	260	130	0.9	0.15	0.03	45	1	25	35	JAPAN (^{'20})		
842	꽂치(과메기), 동건품	421	32.1	35.5	29.9	1.6	0.9	-	-	90	2.7	-	316	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수 (^{'18})		
843	꽂치, 통조림, 고향물	188	20.31	64.5	10.67	1.89	2.64	0	0	342	1.44	29	276	153	229	0.72	0.115	0.009	27.73	0.56	38.07	0	농진청 (^{'19})		
844	날치, 알, 생것	94	10.2	75.6	2.2	3.7	8.3	-	-	14	1.2	-	102	29	1305	-	-	-	-	-	-	0	식약 (^{'96})		
845	날치(광어), 생것	125	22.36	74.5	3.28	1.14	0	0	0	61	0.45	30	274	465	49	0.52	0.050	-	0.09	0	0	46	수 (^{'16})		
846	노래미, 쥐노래미, 생것	119	21.0	74.1	3.0	1.4	0.5	-	-	26	0.3	-	191	-	-	-	-	-	-	-	-	43	수 (^{'09})		

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
837	고등어, 저반고등어	5	0.112	0.186	7.973	0.265	-	0	31	4.74	5.73	9.09	0.16	-	18938	9959	52.64	15.46	4.81	10.48	5.86	0.58	0.17
838	고등어, 통조림, 고품질	12	0.145	0.275	6.290	0.429	0.417	0.14	13	8.66	0	0	1.09	7.61	22287	11855	94.27	6.78	2.39	4.26	2.14	0.34	0.13
839	깨나리, 액젓	0	0.134	0.065	3.618	1.471	0.120	4.99	19	0.87	0	0	0	0	4680	2082	0	0.01	0	0	0	0	0
840	콩치, 생것	21	0.02	0.28	6.4	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
841	콩치, 구운것	11	Tr	0.30	9.8	0.93	0.42	9.4	17	16.0	0	13.0	1.0	Tr	22480	11890	72	18.95	4.31	14.64	4.95	0.48	-
842	콩치(과메기), 동건품	-	-	0.47	12.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30981	16538	-	-	-	-	-	-	-
843	콩치, 통조림, 고품질	12	0.112	0.258	5.327	0.442	0.305	0	19	10.19	0	0	0.76	0	18588	9929	79.02	10.11	2.57	7.41	2.49	0.63	0.13
844	날치, 알, 생것	0	0.02	0.01	0.1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
845	넙치(광어), 생것	-	0.090	0.120	-	2.585	-	0	10	1.06	-	4.32	2.20	-	18638	9254	41.46	1.60	0.45	1.12	0.69	0.08	0.03
846	노래미, 쿠노래미, 생것	6	0.20	0.24	3.3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
847	농어, 생것	96	78.5	18.2	1.9	1.2	0.2	-	-	58	1.5	-	196	390	108	-	-	-	-	-	-	48	수 ('95)
848	농어, 구운것	124	72.14	23.63	2.56	1.40	0	-	0	13	0.37	53	248	328	87	0.52	0.024	0.020	46.8	-	-	0	USDA ('18)
849	눈볼대, 생것	144	71.2	22.3	5.3	1.2	0	-	0	29	0.3	-	199	-	-	-	-	-	-	-	-	37	수 ('09)
850	다랑어, 가다랑어, 생것	127	70.3	25.9	1.8	1.7	0.3	-	-	15	1.8	-	282	410	44	-	-	-	-	-	-	34	수 ('09)
851	다랑어, 가다랑어 육수	2	99.4	0.4	Tr	0.1	0	-	0	2	Tr	3	18	29	21	Tr	Tr	0	4	0	1	0	JAPAN ('20)
852	다랑어, 가다랑어, 통조림, 유지	185	66.1	22.31	10.60	1.10	0	0	0	8	0.90	27	198	247	157	0.66	0.028	0.009	94.95	0.17	0	0	농진청 ('16)
853	다랑어, 참다랑어, 생것	177	67.1	23.99	8.09	0.81	0	-	0	27	1.98	30	235	332	62	0.50	0	-	0.07	0	0	53	수 ('16)
854	다랑어, 참다랑어, 붉은살, 생것	115	70.4	26.4	1.4	1.7	0.1	-	(0)	5	1.1	45	270	380	49	0.4	0.04	0.01	110	0	14	0	JAPAN ('20)
855	다랑어, 참다랑어, 구운것	184	59.09	29.91	6.28	1.51	0	-	0	10	1.31	64	326	323	50	0.77	0.110	0.020	46.8	-	-	0	USDA ('18)
856	다랑어, 참다랑어, 냉동	113	73.2	24.5	1.0	1.2	0.1	-	-	8	1.5	-	220	359	40	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
847	농어, 생것	36	0.18	0.13	3.1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
848	농어, 구운것	64	0.130	0.150	1.900	0.870	0.460	-	6	0.30	0	-	-	-	22792	11430	53	2.152	0.655	1.497	-	-	-	
849	눈볼데, 생것	24	0.12	0.10	3.7	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
850	다랑어, 가다랑어, 생것	12	0.21	0.17	15.3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
851	다랑어, 가다랑어 육수	0	Tr	0.01	1.4	0.04	0.02	0.1	0	0.4	0	0	0	0	230.2	152.2	0	-	-	-	-	-	-	
852	다랑어, 가다랑어, 통조림, 유지	4	0.013	0.071	11.420	0.582	-	46.51	4	2.61	0.34	6.30	1.81	-	19091	10580	42.95	10.15	0.88	9.21	1.20	2.01	0.06	
853	다랑어, 참다랑어, 생것	-	0	0.100	-	0.229	-	0	13	1.66	0	0	0.05	-	21150	10817	7.78	7.79	3.05	4.60	1.57	0.23	0.14	
854	다랑어, 참다랑어, 붉은살, 생것	83	0.10	0.05	14.0	0.41	0.85	1.9	8	1.3	2	5.0	0.8	Tr	25760	14140	50	0.73	0.25	0.48	0.17	0.03	-	
855	다랑어, 참다랑어, 구운것	757	0.278	0.306	10.540	1.370	0.525	-	2	10.88	0	-	-	-	28845	14466	49	5.509	1.612	3.897	-	-	-	
856	다랑어, 참다랑어, 냉동	5	0.07	0.10	12.7	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	%
857	디망어, 황디망어, 생것	114	72.8	23.9	1.3	1.8	0.2	-	-	19	1.6	-	282	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수 (09)
858	대구, 생것	86	78.6	19.5	0.3	1.3	0.3	-	0	35	0.4	-	193	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수 (09)
859	대구, 구운것	103	72.8	25.2	0.2	1.6	0.2	-	(0)	48	0.4	33	280	480	140	0.9	0.05	0.02	-	-	-	0	JAPAN (20)
860	대구, 냉동	81	80.2	18.0	0.5	1.2	0.1	-	-	23	0.2	-	209	222	162	-	-	-	-	-	-	0	식약 (96)
861	대구, 포, 말린것	312	21.9	65.4	3.0	7.9	1.8	-	-	184	2.6	-	649	940	967	-	-	-	-	-	-	0	수 (09)
862	대구, 내장, 생것	85	80.8	15.0	2.3	1.8	0.1	-	-	26	7.3	-	418	331	194	-	-	-	-	-	-	0	식약 (96)
863	대구, 알, 생것	109	69.6	23.4	1.6	5.2	0.2	-	0	10	1.0	-	375	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수 (09)
864	도다리, 생것	78	80.3	17.6	0.2	1.4	0.5	-	0	22	1.1	-	184	-	-	-	-	-	-	-	-	44	수 (09)
865	도루묵, 생것	113	77.7	16.0	4.6	1.2	0.5	-	-	18	0.4	-	163	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수 (09)
866	돔, 참돔, 생것	82	79.3	18.4	0.1	1.4	0.8	-	0	33	0.5	-	270	-	-	-	-	-	-	-	-	55	수 (09)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
857	디랑어, 황디랑어, 생것	9	0.09	0.14	11.3	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
858	대구, 생것	23	0.12	0.16	2.4	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
859	대구, 구운것	9	0.09	0.12	1.4	0.53	0.09	-	7	3.9	Tr	0.7	1.3	(0)	[23510]	[11370]	100	0.20	0.05	0.15	0.10	0.01	-
860	대구, 냉동	6	0.06	0.05	1.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
861	대구, 포, 말린것	0	0.26	0.32	7.4	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
862	대구, 내장, 생것	26	0.22	0.11	1.0	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
863	대구, 알, 생것	126	0.66	0.59	12.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
864	도다리, 생것	21	0.17	0.14	4.4	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
865	도루묵, 생것	24	0.04	0.12	1.7	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
866	돔, 참돔, 생것	9	0.26	0.15	4.8	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
867	돔, 참돔, 삶은것	182	65.0	22.2	11.9	1.2	0.1	-	(0)	20	0.2	29	220	440	50	0.5	0.03	0	44	1	11	20	JAPAN ([*] 20)
868	돔, 참돔, 구운것	186	63.8	22.7	12.0	1.4	0.1	-	(0)	24	0.2	32	260	500	55	0.5	0.02	0.01	46	Tr	8	35	JAPAN ([*] 20)
869	메기, 생것	114	78.4	15.1	5.3	1.1	0.1	-	-	26	0.8	-	190	320	46	-	-	-	-	-	-	54	수 ([*] 95)
870	멸치, 생것	127	73.4	17.7	5.4	3.2	0.3	-	0	496	3.6	-	202	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수 ([*] 09)
871	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	302	19.2	59.31	5.45	16.71	0	-	0	2088	12.26	226	1726	1045	2180	6.26	0.220	1.330	0.68	0	0	0	수 ([*] 16)
872	멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	245	31.8	49.69	3.30	14.14	1.07	0	0	2486	12.00	304	1867	770	2377	4.64	0.252	3.039	102.65	10.98	88.75	0	농진청 ([*] 16)
873	멸치, 간멸치, 삶아서 말린것	226	41.6	42.94	4.59	10.55	0.32	0	0	620	0.91	338	816	531	2646	4.86	0.061	0.198	111.20	3.89	54.94	0	농진청 ([*] 16)
874	멸치 육수	0	99.8	0.1	0	0.1	0	-	-	3	0.1	-	4	16	19	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ([*] 11)
875	멸치, 액젓	31	70.4	6.53	0.02	21.94	1.13	0.11	0	20	0.18	154	24	242	8188	0.16	0	0.003	52.21	0.23	23.43	0	농진청 ([*] 19)
876	멸치, 젓갈	118	57.7	14.0	6.3	22.0	0.0	-	-	874	5.6	-	660	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수 ([*] 18)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
867	돔, 참돔, 삶은것	10	0.16	0.07	5.7	1.23	0.35	8.2	3	2.6	2	4.7	3.4	-	[22270]	[11060]	90	8.90	2.88	6.03	2.23	0.48	-
868	돔, 참돔, 구운것	17	0.14	0.09	6.3	1.25	0.32	9.4	3	2.6	3	5.6	4.6	-	[22650]	[11300]	91	9.01	2.88	6.13	2.24	0.56	-
869	메기, 생것	48	0.20	0.07	2.3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
870	멸치, 생것	38	0.04	0.26	8.8	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
871	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	-	0.120	0.110	-	0.445	-	79.96	98	25.44	0	1.28	0.08	-	37771	18121	667.98	3.95	1.78	2.12	1.39	0.05	0.05
872	멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	0	0.138	0.153	2.486	0.570	-	0	10	24.17	0	4.13	0.31	-	42482	21458	497.29	3.16	1.31	1.83	1.18	0.03	0.02
873	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	0	0.022	0.096	2.652	0.314	-	35.07	102	6.45	0	17.22	0.02	-	46619	23600	433.88	4.40	1.30	3.07	2.54	0.05	0.03
874	멸치 육수	0	0.01	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
875	멸치, 액것	0	0.126	0.033	2.234	1.164	0.111	0.86	17	0.88	0	0	0	0	4081	1961	0	0.01	0	0	0	0	0
876	멸치, 젓갈	60	0.02	0.23	6.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13027	6498	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
877	멸치, 통조림, 유지	170	66.8	9.7	14.6	9.2	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수 ('95)
878	명태, 생것	80	80.3	17.5	0.7	1.5	0	-	-	109	1.5	-	202	293	132	-	-	-	-	-	-	61	수 ('09)
879	명태, 구운것	111	73.65	23.48	1.18	1.70	0	0	0	72	0.56	81	267	430	419	0.57	0.060	0.018	44.1	-	-	0	USDA ('18)
880	명태, 노가리, 말린것	351	16.1	74.3	3.8	5.5	0.3	-	-	2066	2.9	-	1376	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수 ('18)
881	명태, 동태, 냉동	72	82.3	15.9	0.5	1.2	0.1	-	-	48	0.2	-	200	238	210	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)
882	명태, 먹태, 포, 말린것	372	11.3	82.7	2.4	3.6	0	-	-	300	4.9	-	595	870	482	-	-	-	-	-	-	0	수 ('09)
883	명태, 북어, 말린것	339	18.3	73.18	3.09	5.14	0.32	0	0	281	1.25	113	700	1154	464	2.11	0.145	0.006	125.28	1.59	499.14	0	농진청 ('19)
884	명태, 코다리, 반건조	290	31.1	61.7	3.1	4.1	0.0	-	-	243	2.7	-	582	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수 ('18)
885	명태, 코다리, 반건조, 구운것	111	73.0	25.2	0.5	1.3	0	-	-	53	2.8	-	182	283	132	-	-	-	-	-	-	-	농진청 ('03)
886	명태, 황태, 포, 말린것	349	12.8	79.0	0.4	5.0	2.8	-	-	354	2.2	-	764	1068	438	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('10)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
877	멸치, 통조림, 유지	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
878	명태, 생것	17	0.04	0.13	2.3	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
879	명태, 구운것	17	0.054	0.223	3.949	0.432	0.329	-	3	3.66	0	1.3	0.28	-	22649	11359	86	0.876	0.159	0.717	-	-	-	
880	명태, 노가리, 말린것	0	-	0.21	6.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61658	35030	-	-	-	-	-	-	-	-
881	명태, 동태, 냉동	9	0.10	0.07	1.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
882	명태, 먹태, 포, 말린것	0	0.12	0.25	5.4	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
883	명태, 북어, 말린것	0	0.351	0.255	2.411	1.397	0.273	0.46	28	5.88	0	0	1.22	0	57201	28196	361.52	2.64	0.78	1.82	1.31	0.04	0.04	
884	명태, 코다리, 반건조	0	0.15	0.22	8.3	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
885	명태, 코다리, 반건조, 구운것	0	0.04	0.09	1.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
886	명태, 황태, 포, 말린것	0	0.50	0.52	2.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
887	명태, 내장, 양념젓갈(찬난젓)	143	59.8	10.83	1.20	5.97	22.22	14.37	0	36	0.89	43	63	200	1940	0.87	0.097	0.171	46.69	5.66	166.27	0	농진청 (‘19)
888	명태, 알, 생것	120	66.0	20.5	3.0	7.8	2.7	-	0	28	1.2	-	249	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수 (‘09)
889	명태, 알, 양념젓갈(명란젓)	135	63.1	22.38	3.01	7.00	4.52	2.13	0	45	0.72	37	263	182	2232	2.48	0.067	0.086	112.88	1.23	132.43	0	농진청 (‘19)
890	미꾸리, 생것	96	78.6	16.2	2.8	2.2	0.2	-	-	736	8.0	-	437	290	85	-	-	-	-	-	-	0	수 (‘09)
891	미꾸리, 삶은것	76	77.9	17.1	1.2	3.8	Tr	-	(0)	1200	6.4	47	750	330	100	3.1	0.06	0.43	-	-	-	0	JAPAN (‘20)
892	민어, 생것	86	79.4	18.0	0.8	1.3	0.5	-	0	22	0.3	-	178	-	-	-	-	-	-	-	-	50	수 (‘09)
893	민어, 구운것	100	74.3	23.4	0.8	1.5	Tr	-	(0)	51	0.6	34	180	330	140	0.8	0.03	0.01	-	-	-	45	JAPAN (‘20)
894	민어, 튀긴것(뽕기루)	221	59.76	18.20	12.67	1.37	7.54	-	0.4	32	0.86	42	217	340	348	0.52	0.065	0.080	38.8	-	-	0	USDA (‘18)
895	방어, 생것	101	75.6	21.7	0.8	1.5	0.4	-	-	16	0.7	-	289	380	32	-	-	-	-	-	-	41	수 (‘09)
896	방어, 구운것	260	51.8	26.2	20.4	1.3	0.3	-	(0)	6	2.3	28	170	440	40	0.9	0.10	0.01	-	-	-	0	JAPAN (‘20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
887	명태, 내장, 양념것길(장난것)	98	0.163	0.094	0.875	0.562	0.096	2.06	12	3.86	13.40	0	1.73	3.48	8383	3140	145.35	0.98	0.21	0.76	0.11	0.42	0.01
888	명태, 알, 생것	66	0.48	0.52	8.9	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
889	명태, 알, 양념것길(명린것)	41	0.563	0.287	0.538	4.311	0.136	7.49	25	10.37	68.26	1.84	2.48	0	17169	8312	245.58	2.00	0.53	1.44	0.86	0.09	0.03
890	미꾸리, 생것	189	0.10	0.65	7.9	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
891	미꾸리, 삶은것	15	0.08	1.00	4.2	0.43	0.08	-	11	6.3	Tr	5.5	0.4	1	(16700)	(8000)	220	0.50	0.15	0.35	0.09	0.12	-
892	민어, 생것	9	0.05	0.29	3.7	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
893	민어, 구운것	7	0.05	0.25	3.0	0.45	0.11	-	9	2.8	Tr	3.3	0.7	(0)	(22990)	(11760)	85	0.54	0.18	0.37	0.17	0.03	-
894	민어, 튀긴것(뺀기루)	23	0.090	0.130	4.300	0.740	0.260	-	45	2.10	0	-	-	-	17768	8694	84	11.713	3.476	8.237	-	-	-
895	방어, 생것	14	0.15	0.16	7.8	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
896	방어, 구운것	42	0.24	0.39	10.0	1.38	0.38	-	6	3.8	2	5.4	2.1	(0)	(26400)	(14240)	89	13.85	4.87	8.98	3.73	0.41	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
897	뱅어, 생것	68	84.0	13.3	1.1	1.3	0.3	-	-	135	0.7	-	267	250	170	-	-	-	-	-	-	0	수 (^{'09})
898	뱅어, 포, 말린것	363	16.9	60.4	11.0	10.5	1.2	-	-	982	3.0	-	890	1164	680	-	-	-	-	-	-	0	식약 (^{'96})
899	뱅어, 생것	130	75.5	16.4	6.3	1.5	0.3	-	-	22	0.4	-	242	360	158	-	-	-	-	-	-	63	수 (^{'09})
900	복어, 김복, 생것	94	76.7	21.5	0.3	1.4	0.1	-	0	21	0.3	-	216	-	-	-	-	-	-	-	-	54	수 (^{'09})
901	복어, 끼치복, 생것	85	78.6	19.3	0.2	1.4	0.5	-	0	10	4.4	-	238	-	-	-	-	-	-	-	-	57	수 (^{'09})
902	볼락, 생것	93	77.8	19.3	1.0	1.3	0.6	-	0	42	0.6	-	237	-	-	-	-	-	-	-	-	56	수 (^{'09})
903	볼락, 구운것	109	74.67	22.23	1.62	1.59	0	0	0	17	0.36	33	248	467	89	0.43	0.041	0.013	76.2	-	-	0	USDA (^{'18})
904	볼락, 조피볼락(우럭), 생것	92	76.8	18.41	2.26	1.24	0	0	0	44	0.44	30	243	435	47	0.78	0.070	-	0.08	0	0	75	수 (^{'16})
905	붕어, 생것	94	78.9	18.1	1.8	1.1	0.1	-	-	56	2.4	-	193	340	30	-	-	-	-	-	-	57	수 (^{'09})
906	빙어, 생것	85	79.4	18.4	0.8	1.4	0	-	0	78	0.9	-	217	-	-	-	-	-	-	-	-	45	수 (^{'09})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
897	뱅어, 생것	45	0.06	0.11	2.0	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
898	뱅어, 포, 말린것	0	0.18	0.10	4.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
899	뱅어, 생것	63	0.32	0.09	3.2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
900	복어, 김복, 생것	0	0.06	0.13	4.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
901	복어, 까치복, 생것	3	0.08	0.15	6.2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
902	볼락, 생것	9	0.05	0.13	1.8	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
903	볼락, 구운것	5	0.027	0.226	2.897	0.404	0.241	-	10	1.59	0	4.6	0.44	-	22191	11159	61	1.396	0.420	0.951	-	-	0.025
904	볼락, 조피볼락(우럭), 생것	-	0.100	0.240	-	0	-	0	5	0.67	0	4.58	0.28	-	19127	9280	2.83	2.26	0.56	1.67	0.64	0.31	0.03
905	붕어, 생것	7	0.31	0.15	2.6	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
906	빙어, 생것	12	0.10	0.29	2.6	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
907	삼치, 생것	112	76.0	20.08	2.93	2.05	0	0	0	5	0.10	30	211	387	39	0.56	0.020	0.010	0.10	0	0	56	수 ('16)
908	삼치, 구운것	184	63.8	23.6	10.8	1.7	0.1	-	(0)	22	0.9	36	310	610	90	1.1	0.05	0.01	-	-	-	0	JAPAN ('20)
909	서대, 참새대, 생것	84	79.1	18.6	0.4	1.4	0.5	-	0	19	1.0	-	208	-	-	-	-	-	-	-	-	39	수 ('09)
910	숭어, 생것	107	74.1	21.7	1.5	2.3	0.4	-	0	42	1.0	-	217	-	-	-	-	-	-	-	-	57	수 ('09)
911	숭어, 구운것	150	70.52	24.81	4.86	1.34	0	-	0	31	1.41	33	244	458	71	0.88	0.141	0.022	46.8	-	-	0	USDA ('18)
912	아귀, 생것	63	84.0	14.1	0.2	1.2	0.5	-	0	10	2.5	-	150	-	-	-	-	-	-	-	-	61	수 ('09)
913	아귀, 간, 생것	431	44.5	10.4	39.0	0.9	5.2	-	-	18	1.4	-	163	220	110	-	-	-	-	-	-	0	수 ('09)
914	양머리, 생것	123	73.7	21.5	3.4	1.4	0	-	-	69	1.7	-	314	-	-	-	-	-	-	-	-	36	수 ('09)
915	양머리, 말린것	211	56.7	29.9	8.5	3.7	1.2	-	-	115	1.5	-	342	331	128	-	-	-	-	-	-	33	식약 ('96)
916	어묵	169	61.1	11.44	4.49	2.28	20.69	3.54	0.3	49	0.54	15	114	106	699	0.19	0.043	0.065	36.80	5.86	7.29	0	농진청 ('17)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
907	삼치, 생것	-	0.080	0.060	-	0.379	-	17.58	7	3.25	0	0	0.14	-	18798	9170	4.80	2.50	0.75	1.72	1.06	0.09	0.03
908	삼치, 구운것	16	0.09	0.34	12.0	1.12	0.29	-	8	5.3	Tr	12.0	1.1	(0)	[24430]	12380	87	8.82	2.75	6.07	1.84	0.34	-
909	서대, 참새대, 생것	3	0.12	0.22	2.9	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
910	송어, 생것	9	0.10	0.14	3.7	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
911	송어, 구운것	42	0.100	0.100	6.300	0.880	0.490	-	10	0.25	1.2	-	-	-	23923	11997	63	3.730	1.431	2.299	-	-	-
912	아귀, 생것	26	0.03	0.13	4.2	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
913	아귀, 간, 생것	7513	0.12	0.32	1.9	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
914	양머리, 생것	12	0.08	0.10	5.3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
915	양머리, 말린것	103	0.24	0.43	5.9	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
916	어묵	26	0	0.025	0.343	0	-	0	5	0.55	0	0	0.37	0	11264	4773	19.62	4.29	0.82	3.41	0.43	2.07	0.07

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
917	어묵, 국물	3	99.1	0.09	0.15	0.21	0.40	0.26	-	1	0	0	3	11	66	0	0	0.003	2.36	0.65	0.32	0	농진청 ('17)
918	어묵, 찜어묵	115	70.0	9.75	1.09	2.62	16.53	1.78	0.3	49	0.54	12	72	91	760	0.19	0.043	0.065	22.91	1.28	10.39	0	농진청 ('17)
919	어묵, 소시지	174	64.0	9.01	7.45	1.75	17.75	-	0	34	0.42	11	87	41	584	0.22	0.019	0.072	14.68	4.05	4.55	0	농진청 ('14)
920	연어, 생것	106	75.8	20.6	1.9	1.5	0.2	-	-	24	1.1	-	243	330	95	-	-	-	-	-	-	39	수 ('09)
921	연어, 훈제	212	62.2	23.48	11.96	2.20	0.19	0.07	0	11	0.32	31	268	395	443	0.43	0.035	0	24.55	0.47	3.66	0	농진청 ('19)
922	연어, 알, 생것	238	53.0	25.0	15.0	0.2	0.8	-	-	89	12.0	-	783	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수 ('82)
923	임연수어, 생것	152	71.5	19.6	7.1	1.3	0.5	-	0	13	7.9	-	231	-	-	-	-	-	-	-	-	40	수 ('09)
924	장문볼락, 생것	87	80.8	15.7	2.1	1.2	0.2	-	-	30	0.3	-	181	114	111	-	-	-	-	-	-	63	식약 ('96)
925	장어, 갯장어, 생것	170	70.5	17.9	9.9	1.3	0.4	-	0	81	2.1	-	214	-	-	-	-	-	-	-	-	41	수 ('09)
926	장어, 멍장어, 생것	129	75.3	16.9	6.0	1.4	0.4	-	-	11	1.5	-	157	228	148	-	-	-	-	-	-	39	수 ('09)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
917	어묵, 국물	0	0	0	0.272	0	-	0	0	0.06	0	0	0.01	0	58	5	0	0.14	0.03	0.11	0.01	0.07	0
918	어묵, 찌어묵	4	0	0.031	0.193	0	-	0	2	0.60	0	0	1.56	0	9730	4097	11.46	0.32	0.11	0.21	0.14	0.03	0.01
919	어묵소시지	2	0.007	0.151	0.761	0.058	-	0.60	5	0.75	15.90	0	0.17	-	7620	3262	20.36	4.53	2.73	1.76	0.15	1.21	0.04
920	연어, 생것	18	0.19	0.15	7.5	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
921	연어, 훈제	13	0.412	0.038	5.631	1.252	0.341	1.05	7	2.68	2.35	5.62	2.09	2.31	18574	9341	44.32	10.74	1.94	8.74	1.67	1.87	0.06
922	연어, 알, 생것	150	0.61	0.08	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
923	임연수어, 생것	23	0.12	0.10	3.7	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
924	장문볼락, 생것	0	0.02	0.05	2.6	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
925	강아, 갯강아, 생것	540	0.01	0.11	2.9	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
926	강아, 멍강아, 생것	540	0.10	0.15	4.2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처	
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg		%
927	장어, 백장어, 생것	223	67.1	14.4	17.1	1.1	0.3	-	-	157	1.6	-	193	250	65	-	-	-	-	-	-	-	14	수 (^{'09})
928	장어, 백장어, 구운것	236	59.31	23.65	14.95	1.80	0	-	0	26	0.64	26	277	349	65	2.08	0.029	0.040	8.3	-	-	0	USDA (^{'18})	
929	장어, 봉장어, 생것	135	74.7	17.4	6.4	1.2	0.3	-	0	35	0.5	-	221	-	-	-	-	-	-	-	-	29	수 (^{'09})	
930	전어, 생것	107	75.7	19.2	2.7	2.2	0.2	-	0	141	1.2	-	311	-	-	-	-	-	-	-	-	48	수 (^{'09})	
931	조기(참조기), 생것	118	76.3	19.02	4.04	1.30	0	0	0	19	0.43	27	158	329	51	0.45	0.200	-	0.02	0	0	42	수 (^{'16})	
932	조기(참조기), 굴비, 소금에 절여 말린것	332	32.6	44.4	15.2	7.4	0.4	-	-	68	14.4	-	560	320	412	-	-	-	-	-	-	42	수 (^{'95})	
933	쥐치, 생것	83	79.0	19.1	0.1	1.5	0.3	-	0	56	0.4	-	283	-	-	-	-	-	-	-	-	57	수 (^{'09})	
934	쥐치, 포, 꼬미하여 말린것	307	21.0	41.84	1.30	3.85	32.01	25.76	0	139	0.59	57	368	541	889	1.19	0.015	0.053	136.96	0.76	122.68	-	농진청 (^{'16})	
935	청어, 생것	213	66.3	16.3	15.1	1.9	0.4	-	0	35	0.8	-	304	-	-	-	-	-	-	-	-	42	수 (^{'09})	
936	홍어, 생것	87	77.5	19.6	0.5	2.4	0	-	-	305	1.2	-	250	240	222	-	-	-	-	-	-	28	수 (^{'09})	

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
927	장어, 백장어, 생것	1050	0.66	0.48	4.5	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
928	장어, 백장어, 구운것	1137	0.183	0.051	4.487	0.280	0.077	-	17	2.89	1.8	-	-	-	22805	11437	161	13.455	3.023	10.432	-	-	-	-
929	장어, 봉장어, 생것	360	0.08	0.16	3.1	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
930	전어, 생것	0	0.02	0.29	6.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
931	조기(참조기), 생것	-	0.050	0.210	-	0.385	-	5.01	3	4.76	-	8.42	0.76	-	18322	8331	52.97	3.73	1.11	2.56	0.95	0.23	0.06	
932	조기(참조기), 콜비, 소금에 절여 말린것	0	0.19	0.18	13.2	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
933	취치, 생것	0	0.02	0.08	3.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
934	취치, 포, 조미하여 말린것	3	0.035	0.169	4.060	0.148	-	0	41	1.83	0	33.68	0.63	-	40642	20340	107.90	1.25	0.40	0.84	0.65	0.05	0.01	
935	황어, 생것	69	0.03	0.25	6.3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
936	홍어, 생것	0	0.07	0.13	2.4	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
937	가리비, 생것	80	81.6	15.18	1.73	1.69	0	0.22	0	65	2.95	79	110	221	735	2.56	0.040	-	0.05	0	0	0	수 (^{'16})
938	가리비, 삶은것	89	76.8	17.6	1.9	1.8	1.9	-	(0)	24	2.8	57	250	330	250	3.1	0.17	0.12	-	-	-	60	JAPAN (^{'20})
939	가리비, 튀긴것(빵가루)	216	58.44	18.07	10.94	1.83	10.13	-	-	42	0.82	59	236	333	464	1.06	0.078	0.140	26.9	-	-	0	USDA (^{'18})
940	가리비, 껍자, 생것	82	78.4	16.9	0.3	1.3	3.5	-	(0)	7	0.2	41	230	380	120	1.5	0.03	0.02	18	1	2	0	JAPAN (^{'20})
941	고등, 위고등, 생것	66	83.7	11.2	1.5	2.5	1.1	-	-	144	3.7	-	161	-	-	-	-	-	-	-	-	44	수 (^{'09})
942	고등, 피델고등, 생것	110	71.7	17.9	0.2	2.2	8.0	-	0	77	3.3	-	147	-	-	-	-	-	-	-	-	70	수 (^{'09})
943	굴, 참굴, 생것	83	80.3	9.66	2.19	2.58	5.27	0.97	0	428	8.72	53	159	322	480	15.90	1.300	-	0.02	0	0	84	수 (^{'16})
944	굴, 참굴, 삶은것	90	78.7	9.9	3.6	1.7	7.1	-	(0)	59	2.9	42	140	180	350	18.0	1.44	0.37	62	5	71	0	JAPAN (^{'20})
945	굴, 참굴, 양념젓갈(아리굴젓)	91	70.2	8.6	2.7	10.4	8.1	-	-	196	8.8	-	140	213	2374	-	-	-	-	-	-	0	수 (^{'09})
946	꼬막, 생것	63	82.9	12.6	0.3	2.6	1.6	-	0	83	6.8	-	136	-	-	-	-	-	-	-	-	74	수 (^{'09})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
937	가리비, 생것	-	0.130	0.100	-	0	-	0	37	22.90	2.00	0	0.08	-	-	-	33.72	0.49	0.19	0.28	0.20	0.02	0.02	
938	가리비, 삶은것	34	0.04	0.29	1.9	0.64	0.06	-	83	18.0	2	(0)	1.7	2	(15290)	(6610)	52	0.73	0.27	0.45	0.26	0.02	-	
939	가리비, 튀긴것(빵가루)	-	0.042	0.110	1.505	0.200	0.140	-	50	1.32	2.3	-	-	-	16998	7886	54	10.023	2.669	7.354	-	-	-	
940	가리비, 관자, 생것	1	0.01	0.06	1.9	0.28	0.11	1.7	61	1.7	2	0	0.8	0	14510	6220	35	0.10	0.03	0.07	0.05	0.01	-	
941	고등, 위고등, 생것	4	0.01	0.09	2.0	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
942	고등, 피셀고등, 생것	3	0.04	0.25	2.8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
943	굴, 참굴, 생것	-	0.220	0.124	-	0.543	-	12.20	33	28.41	-	0	0.08	-	9559	3568	12.48	0.81	0.41	0.34	0.16	0.01	0.06	
944	굴, 참굴, 삶은것	43	0.07	0.15	1.6	0.41	0.07	7.4	31	24.0	3	0.1	2.9	Tr	8490	3850	60	2.12	0.64	1.47	0.99	0.12	-	
945	굴, 참굴, 양념것(아리굴젓)	6	0.11	0.20	3.0	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
946	포라, 생것	39	0.03	0.24	3.4	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
947	디즐기, 생것	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
948	담치, 진주담치, 생것	26	0.02	0.32	3.2	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
949	담치, 진주담치, 구운것	91	0.300	0.420	3.000	0.950	0.100	-	76	24.00	13.6	-	-	-	21983	10407	56	3.076	0.850	2.226	-	-	-	
950	담치, 참담치(총합), 생것	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
951	담치, 참담치(총합), 삶아서 말린것	75	0.14	0.52	5.5	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
952	대합, 북병대합, 생것	0	0.01	0.18	2.3	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
953	동죽, 생것	2	0.05	0.13	2.5	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
954	맛, 붉은맛(근죽합), 생것	9	0.02	0.20	3.0	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
955	비지락, 생것	-	0.040	0.300	-	0.412	-	0	32	74.01	2.00	0	0.42	-	6339	2417	11.05	0.60	0.23	0.34	0.23	0.02	0.03	
956	비지락, 말린것	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
957	비지락, 젓갈	51	76.5	8.5	1.0	12.5	1.5	-	-	112	16.9	-	117	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수 ('09)
958	백합, 생것	74	79.9	11.7	1.0	3.8	3.6	-	-	161	11.9	-	133	-	-	-	-	-	-	-	-	77	수 ('09)
959	백합, 삶은것	79	78.6	14.9	1.5	2.3	2.9	-	(0)	130	3.9	69	190	180	490	2.5	0.23	0.30	-	-	-	75	JAPAN ('20)
960	백합, 구운것	70	79.8	13.3	1.0	3.1	2.8	-	(0)	140	3.3	87	140	230	770	2.4	0.20	0.30	-	-	-	70	JAPAN ('20)
961	소라, 생것	107	72.5	20.7	0.3	2.5	4.0	-	0	92	8.2	-	185	-	-	-	-	-	-	-	-	87	수 ('09)
962	소라, 통조림	123	64.9	19.6	0.1	4.5	10.9	-	-	49	7.6	-	89	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수 ('82)
963	우렁이, 왕우렁, 생것	66	83.1	10.6	0.9	2.3	3.1	-	-	1567	16.8	-	127	-	-	-	-	-	-	-	-	56	수 ('09)
964	우렁이, 큰구슬우렁이(골뱅이), 통조림, 고형물	109	72.0	19.33	0.83	1.86	5.97	4.24	0	31	0.95	54	96	82	504	1.70	0.613	0.091	31.89	3.71	55.10	0	농진청 ('19)
965	재첩, 생것	94	77.5	12.5	1.9	2.3	5.8	-	-	181	21.0	-	213	210	390	-	-	-	-	-	-	84	수 ('09)
966	전복, 둥근전복, 생것	85	78.4	14.3	0.7	2.1	4.5	-	-	52	2.0	-	118	-	-	-	-	-	-	-	-	51	수 ('09)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
957	비지락, 젓갈	6	0.02	0.10	2.0	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
958	백합, 생것	0	0.03	0.22	3.4	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
959	백합, 삶은것	16	0.15	0.27	1.6	0.45	0.05	-	23	20.0	1	(0)	2.8	1	(12680)	(5820)	79	0.59	0.19	0.40	0.23	0.06	-
960	백합, 구운것	16	0.13	0.29	1.9	0.57	0.12	-	27	33.0	2	(0)	2.3	Tr	(11190)	(5200)	65	0.40	0.13	0.26	0.15	0.04	-
961	소라, 생것	0	0.04	0.23	1.7	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
962	소라, 통조림	-	0.02	0.04	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
963	우렁이, 왕우렁, 생것	60	0.16	0.27	3.0	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
964	우렁이, 큰구슬우렁이(골뱅이), 통조림, 고형물	1	0.093	0.006	1.014	0.538	0.287	0.11	14	4.01	0	0	0.89	0	17563	8604	133.73	0.33	0.13	0.16	0.11	0.03	0.04
965	재첩, 생것	4	0.09	0.21	2.6	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
966	전복, 등근전복, 생것	0	0.25	0.21	3.4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
967	전복, 북방전복, 생것	0	0.26	0.25	3.5	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
968	조개, 개조개, 생것	0	0.02	0.20	1.5	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
969	조개, 참시조개(비단조개), 생것	0	0.03	0.15	1.9	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
970	조개, 키조개, 생것	4	0.04	0.14	1.8	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
971	조개, 피조개, 생것	39	0.17	0.20	2.8	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
972	가재, 갯가재, 생것	0	0.26	0.10	2.2	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
973	가재, 갯가재, 삶은것	181	0.26	0.13	1.2	0.30	0.06	-	15	13.0	0	(0)	2.8	(0)	17720	9010	150	0.80	0.25	0.55	0.26	0.06	-
974	가재, 바닷가재, 생것	16	0.070	0.032	2.208	0.546	0.108	-	37	2.00	1.2	0	2.85	-	15976	7880	114	0.626	0.159	0.467	-	-	-
975	가재, 바닷가재, 찐것	15	0.050	0.085	2.280	0.580	0.076	-	44	2.15	0.9	0	1.50	-	16777	8275	133	0.792	0.181	0.611	-	-	-
976	개불, 생것	0	0.05	0.12	2.2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	에너지 식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
977	게, 꽃게, 생것	77	80.6	16.19	0.70	2.08	0.43	0.41	0	127	0.74	46	137	216	418	2.05	1.080	-	0.17	0	0	76	수 (^{'16})
978	게, 꽃게, 쪄낸 것	83	79.69	17.88	0.74	1.96	0	0	0	91	0.50	36	234	259	395	3.81	0.814	0.074	42.9	-	-	0	USDA (^{'18})
979	게, 대게, 생것	85	79.7	17.4	1.0	1.4	0.5	-	-	158	0.5	-	114	-	475	-	-	-	-	-	-	85	수 (^{'09})
980	게, 대게, 삶은 것	65	82.5	15.0	0.6	1.8	0.1	-	(0)	120	0.7	55	150	240	240	3.1	0.56	0.02	-	-	-	55	JAPAN (^{'20})
981	게, 붉은대게, 생것	48	87.0	10.5	0.3	1.9	0.3	-	-	211	1.5	-	312	-	-	-	-	-	-	-	-	89	수 (^{'09})
982	게맛살, 어육함량이 낮은 것	119	69.2	7.70	1.12	2.57	19.45	3.48	0	303	0.26	8	72	41	668	0.26	0.022	0.026	18.94	1.97	4.01	0	농진청 (^{'19})
983	게맛살, 어육함량이 낮은 것, 데친 것	118	69.5	7.71	1.09	2.41	19.31	3.24	0	298	0.24	7	69	38	600	0.10	0.023	0.021	20.30	1.77	2.90	0	농진청 (^{'19})
984	게맛살, 어육함량이 높은 것	93	75.2	11.67	0.87	2.77	9.52	3.46	0	288	0.18	16	124	73	777	0.09	0.008	0.004	24.05	0.78	21.26	0	농진청 (^{'19})
985	꽃뽕기, 참뽕뚜기, 삶아서 말린 것	286	27.2	51.3	6.6	13.2	1.7	-	-	505	4.4	-	818	532	1060	-	-	-	-	-	-	0	수 (^{'09})
986	낙지, 생것	73	80.7	16.30	0.43	2.19	0	0.20	0	26	1.48	67	166	237	479	2.02	1.000	-	0.05	0	0	23	수 (^{'16})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
977	계, 꽃계, 생것	-	0.040	0.120	-	2.014	-	98.21	13	4.30	0	0	0.69	-	16128	7141	30.36	0.63	0.17	0.45	0.30	0.02	0.01
978	계, 꽃계, 찌것	1	0.023	0.093	2.747	0.997	0.156	-	51	3.33	3.3	0	1.84	-	17030	8540	97	0.602	0.201	0.387	-	-	0.014
979	계, 대계, 생것	1	0.02	0.06	0.8	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
980	계, 대계, 삶은것	Tr	0.21	0.57	6.1	0.54	0.11	-	9	7.2	Tr	(0)	2.6	(0)	[13030]	[6240]	61	0.33	0.05	0.28	0.16	0.03	-
981	계, 붉은대계, 생것	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
982	계맛살, 어육함량이 낮은것	1	0.034	0.013	0.342	0.210	0.169	0.12	7	0.32	0	0	0.19	0	5683	2629	13.31	0.88	0.24	0.63	0.15	0.19	0.01
983	계맛살, 어육함량이 낮은것, 데친것	1	0.047	0.010	0.220	0	0.143	0.10	7	0.51	0	0	0.18	0	6312	2927	9.99	0.86	0.23	0.62	0.15	0.18	0.01
984	계맛살, 어육함량이 높은것	0	0.024	0.023	0.521	0.132	0.224	0.36	7	0.43	0	0	0.23	0	10090	4919	16.29	0.70	0.16	0.52	0.14	0.24	0.01
985	꽃뚜기, 참꽃뚜기, 삶아서 말린것	70	0.35	0.48	4.6	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
986	낙지, 생것	-	0.030	0	-	0.525	-	1.47	9	0.75	-	0	0.35	-	9827	4422	20.98	0.50	0.16	0.33	0.26	0.01	0.01

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
987	낙지, 세발낙지, 생것	55	86.6	11.5	0.6	1.2	0.1	-	-	15	0.5	-	149	273	227	-	-	-	-	-	-	13	식약 ('96)
988	낙지, 양념것갈	161	57.3	10.00	1.36	4.25	27.14	9.10	2.3	54	2.35	39	105	232	1363	1.67	0.369	0.234	49.44	4.70	61.60	0	농진청 ('16)
989	망게(우렁쉥이), 생것	40	87.7	6.7	0.6	3.4	1.6	-	-	49	16.4	-	94	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수 ('09)
990	문어, 생것	70	81.1	16.4	0.7	1.7	0.1	-	(0)	16	0.6	55	160	290	280	1.6	0.30	0.03	-	-	-	15	JAPAN ('20)
991	문어, 삶은것	91	76.2	21.7	0.7	1.3	0.1	-	(0)	19	0.2	52	120	240	230	1.8	0.43	0.04	28	1	8	0	JAPAN ('20)
992	미더덕, 생것	44	87.6	4.3	1.2	2.8	4.1	-	0	40	3.2	-	111	-	-	-	-	-	-	-	-	70	수 ('09)
993	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	307	18.0	55.5	5.9	16.5	4.1	-	0	4068	15.6	-	1156	680	3500	-	-	-	-	-	-	0	수 ('09)
994	새우, 꽃새우, 쪄낸것	119	71.56	22.78	1.70	3.11	1.52	0	0	91	0.32	37	306	170	947	1.63	0.258	0.049	49.5	-	-	0	USDA ('18)
995	새우, 꽃새우, 튀긴것(빵가루)	242	52.86	21.39	12.28	1.99	11.47	0.80	0.4	67	1.26	40	218	225	344	1.38	0.274	0.100	41.7	-	-	0	USDA ('18)
996	새우, 대하, 생것	82	80.0	18.1	0.6	1.2	0.1	-	-	74	1.4	-	210	340	120	-	-	-	-	-	-	46	수 ('09)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
987	낙지, 세발낙지, 생것	0	0.04	0.05	1.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
988	낙지, 양념젓갈	72	0.093	0.103	0.377	0.720	-	0	10	1.07	0	0	0.32	-	-	4066	83.03	1.30	0.28	1.02	0.16	0.58	0.01
989	멍게(우렁쉥이), 생것	-	0.05	0.20	1.1	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
990	문어, 생것	5	0.03	0.09	2.2	0.24	0.07	-	4	1.3	Tr	(0)	1.9	Tr	13430	6310	150	0.23	0.07	0.17	0.11	0.02	-
991	문어, 삶은것	5	0.03	0.05	1.9	0.17	0.07	5.6	2	1.2	Tr	(0)	1.9	(0)	(17900)	(8440)	150	0.20	0.06	0.14	0.10	0.02	-
992	미더덕, 생것	0	0.03	0.13	2.0	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
993	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	0	0.15	0.10	8.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
994	새우, 꽃새우, 찐것	90	0.032	0.024	2.678	0.519	0.242	-	24	1.66	0	0.1	2.22	-	24210	11808	211	1.507	0.521	0.951	-	-	0.035
995	새우, 꽃새우, 튀긴것(빵기루)	-	0.129	0.136	3.070	0.350	0.098	-	39	1.87	1.5	0.1	1.30	-	21555	10428	138	10.984	2.087	8.897	-	-	-
996	새우, 대하, 생것	0	0.02	0.06	1.9	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
997	새우, 보리새우, 생것	71	82.8	15.1	0.7	1.3	0.1	-	-	87	1.1	-	240	450	140	-	-	-	-	-	-	-	수 ('09)
998	새우, 보리새우, 삶은것	116	69.3	28.2	0.5	2.0	Tr	-	(0)	61	1.0	57	390	500	200	1.8	0.62	0.03	-	-	-	55	JAPAN ('20)
999	새우, 중하, 생것	94	77.2	20.1	0.9	1.7	0.1	-	-	77	2.6	-	260	240	270	-	-	-	-	-	-	-	수 ('09)
1000	새우, 중하, 삶아서 밀린것	300	17.3	54.4	6.2	19.2	2.9	-	-	2767	12.1	-	982	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수 ('09)
1001	새우, 징거미새우, 생것	90	78.8	18.3	1.4	1.5	0	-	-	115	1.8	-	231	-	-	-	-	-	-	-	-	56	수 ('09)
1002	새우 튀김용, 튀긴것(뺀기루)	263	49.9	6.43	13.53	1.27	28.84	0.99	1.5	78	0.45	12	128	48	392	0.30	0.056	0.152	17.26	10.35	4.66	0	농진청 ('17)
1003	새우, 짓갈	40	67.3	8.09	0.32	23.08	1.20	0	0	441	0.52	241	140	214	8003	0.50	0.181	0.217	78.49	3.44	136.79	0	농진청 ('19)
1004	상게, 보라상게, 알, 짓갈	143	61.2	18.3	4.5	8.7	7.3	-	-	44	1.8	-	336	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수 ('09)
1005	오징어, 생것	94	78.3	18.84	1.44	1.26	0.16	0	0	11	0.18	47	270	351	199	1.40	0.530	-	0	0	0	31	수 ('16)
1006	오징어, 구운것	108	71.8	23.6	1.0	1.6	0.1	-	(0)	14	0.2	57	300	360	330	1.9	0.41	Tr	46	Tr	10	0	JAPAN ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
997	새우, 보리새우, 생것	0	0.07	0.08	2.3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
998	새우, 보리새우, 삶은것	5	0.09	0.05	4.5	1.07	0.08	-	17	2.0	Tr	(0)	2.3	(0)	[27840]	(12270)	240	0.21	0.06	0.16	0.07	0.03	-
999	새우, 중하, 생것	0	0	0.09	2.4	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1000	새우, 중하, 삶아서 말린것	0	0.14	0.11	8.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1001	새우, 강겨미새우, 생것	0	0.05	0.06	2.5	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1002	새우튀김용, 튀김것(뽕기두)	0	0	0.021	0.689	0	-	0	13	0.15	0	0	2.29	0	6078	2359	34.27	12.94	2.24	10.51	0.83	6.76	0.19
1003	새우, 젓갈	28	0.151	0.018	0.250	2.100	0.059	0.71	15	1.76	0	0	0.67	0	7298	3439	94.28	0.31	0.13	0.16	0.12	0.01	0.02
1004	상게, 보리상게, 알, 젓갈	94	0.11	0.53	1.3	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1005	오징어, 생것	-	0.050	0.020	-	1.126	-	0	11	4.37	0	6.03	0.45	-	14156	7007	20.95	1.25	0.36	0.88	0.79	0.01	0.01
1006	오징어, 구운것	22	0.09	0.07	5.8	0.44	0.26	6.3	7	5.4	1	0	2.5	-	[20550]	[9710]	350	0.38	0.12	0.26	0.21	0.01	-

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1007	오징어, 말린것	352	19.5	67.8	6.9	5.6	0.2	-	-	252	2.8	-	821	750	980	-	-	-	-	-	-	0	수 (^{'95})
1008	오징어, 조미, 구운것	300	23.3	40.1	3.7	6.3	26.6	-	-	24	1.3	-	465	250	1685	-	-	-	-	-	-	0	식약 (^{'96})
1009	오징어, 채, 조미하여 말린것	282	31.9	39.31	2.41	3.62	22.79	14.83	0	14	0.16	51	388	270	1123	2.46	0.162	0	58.44	0.37	15.54	0	농진청 (^{'19})
1010	오징어, 감오징어, 생것	75	82.4	15.1	1.2	1.2	0.1	-	-	25	0.9	-	180	320	214	-	-	-	-	-	-	26	수 (^{'09})
1011	오징어, 양념젓갈	166	54.2	9.88	2.04	6.90	27.00	14.82	0	29	1.05	47	163	172	2278	0.43	0.143	0.218	40.10	3.00	6.78	0	농진청 (^{'19})
1012	주꾸미, 생것	52	86.8	10.8	0.5	1.4	0.5	-	-	19	1.4	-	129	-	-	-	-	-	-	-	-	14	수 (^{'09})
1013	흰치, 생것	81	81.3	14.9	1.8	1.7	0.3	-	-	12	0.4	-	267	113	258	-	-	-	-	-	-	15	식약 (^{'96})
1014	해삼, 생것	24	91.8	3.7	0.4	2.8	1.3	-	-	119	2.1	-	27	70	1300	-	-	-	-	-	-	21	수 (^{'09})
1015	해삼, 말린것	331	1.5	77.6	0.9	17.0	3.0	-	-	1384	53.0	-	72	214	2842	-	-	-	-	-	-	0	수 (^{'09})
1016	해파리, 생것	6	96.9	1.3	0	1.7	0.1	-	0	2	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수 (^{'09})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
1007	오징어, 말린것	0	0.13	0.20	8.2	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1008	오징어, 조미, 구운것	0	0.05	0.01	4.7	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1009	오징어, 채, 조미하여 말린것	9	0.134	0.033	1.392	0.690	0.597	0.08	2	4.71	0	0	1.98	0	33365	16292	345.49	1.48	0.52	0.96	0.83	0.01	0.01
1010	오징어, 감오징어, 생것	3	0.02	0.07	3.0	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1011	오징어, 양념것갈	38	0.141	0.047	0.746	0.797	0.137	1.28	13	3.43	12.77	0	0.94	0	9866	4532	175.19	1.14	0.35	0.79	0.37	0.28	0
1012	추꾸미, 생것	0	0.03	0.18	1.6	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1013	한치, 생것	3	0.05	0.01	2.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1014	해삼, 생것	0	0.01	0.03	1.2	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1015	해삼, 말린것	0	0.06	0.08	4.0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1016	해파리, 생것	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



식품의
영양성분 함량

12

해조류

Seaweeds

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처
1018	307	0.7	37.69	49.23	7.56	4.82	0.39	-	174	5.78	174	368	1328	1299	2.50	0.239	1,837	15.98	41.20	1,699.73	0	농진청 ('15)
1019	12	90.5	3.3	0.4	3.8	2.0	-	-	490	4.5	-	474	2208	144	-	-	-	-	-	-	0	수 ('95)
1020	174	4.0	43.3	0.9	10.1	41.7	-	-	257	18.3	-	570	2931	491	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('01)
1021	165	11.4	38.6	1.7	8.0	40.3	-	-	325	17.6	-	762	3503	1294	-	-	-	-	-	-	0	수 ('09)
1022	12	91.0	1.1	0.2	3.5	4.2	-	-	103	2.4	-	23	1242	75	-	-	-	-	-	-	0	수 ('09)
1023	110	12.3	7.4	1.1	34.0	45.2	-	-	708	6.3	-	186	7500	3100	-	-	-	-	-	-	0	수 ('09)
1024	1	99.4	0.1	0	0.2	0.3	-	-	2	0	-	3	86	31	-	-	-	-	-	-	-	농진청 ('11)
1025	228	1.6	3.6	23.0	13.0	58.8	-	-	240	5.0	-	127	4258	1383	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)
1026	39	84.3	3.88	3.29	0.34	8.19	0.07	6.5	91	18.30	40	97	263	104	1.01	0.020	-	0.01	0.01	0	0	수 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
1017	김, 김밥용김, 말린것	1291	0.197	1.994	14.804	1.215	0.988	1.79	1155	71.88	148.04	0	2.61	1,390.50	28528	13861	0	2.43	0.83	1.59	1.20	0.16	0.01
1018	김, 조미김, 구운것	991	0.020	1.335	6.888	0.329	-	0	346	66.22	78.11	0	5.35	656.04	25881	10381	0	47.11	4.11	42.24	5.06	10.64	0.76
1019	김, 참김, 생것	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1020	김, 참김, 구운것	1011	0.31	5.63	4.7	-	-	-	-	-	106	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1021	김, 참김, 말린것	1875	1.20	2.95	10.4	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1022	다시마, 생것	65	0.03	0.13	1.1	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1023	다시마, 말린것	48	0.22	0.45	4.5	-	-	-	-	-	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1024	다시마, 육수	0	0.05	0.09	0.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1025	다시마, 튀각	43	0.03	0.09	0.8	-	-	-	-	-	17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1026	매생이, 생것	-	0	0.030	-	0.252	-	0	71	10.27	0	0	0.35	-	4381	2078	0.10	0.73	0.13	0.49	0.25	0.15	0.11

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1027	매생이, 말린것	125	15.6	20.6	0.5	22.7	40.6	-	-	574	43.1	-	270	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수 ('09)
1028	미역, 생것	12	91.2	1.68	0.29	3.13	3.70	0	3.6	79	0.46	54	54	1112	361	0.14	0.030	-	0.01	0	1.59	0	수 ('16)
1029	미역, 말린것	150	6.3	20.31	4.83	24.91	43.65	0	35.6	1109	6.10	901	355	432	7535	2.97	0.057	0.525	96.76	12.25	29,097.69	0	농진청 ('17)
1030	미역, 염장	34	61.8	6.0	0.9	22.0	8.8	-	-	178	3.2	-	87	250	13000	-	-	-	-	-	-	0	수 ('09)
1031	미역, 출기, 생것	14	88.1	1.8	0.2	5.3	4.6	-	-	120	0.4	-	55	1900	520	-	-	-	-	-	-	0	수 ('09)
1032	우뚱가사리목(우무)	2	99.0	0.1	0	0.1	0.8	-	0	10	0.3	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수 ('09)
1033	투스, 생것	16	88.1	1.9	0.4	4.6	5.0	-	0	157	3.9	-	32	-	-	-	-	-	-	-	-	0	수 ('09)
1034	파래, 생것	11	93.8	2.18	0.15	0.92	2.95	0.04	2.1	55	4.10	48	38	131	122	0.13	0.010	-	0	0	1.26	0	수 ('16)
1035	파래, 말린것	201	16.9	22.1	0.6	18.7	41.7	-	29.1	490	5.3	3200	160	3200	3900	1.2	0.80	17.00	8	23	2200	0	JAPAN ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
1027	매생이, 말린것	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1028	미역, 생것	-	0.060	0.070	-	0	-	2.25	29	0.98	7.50	0	0.08	-	1545	794	0.24	0.16	0.08	0.08	0.03	0.03	0	
1029	미역, 말린것	515	0	0.101	3.800	0	-	0	283	0	0	0	1.03	1,542.68	8021	0	4.62	0.79	3.75	1.38	2.12	0.09		
1030	미역, 염장	81	0.04	0.08	3.1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1031	미역, 졸기, 생것	30	0.03	0.06	1.0	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1032	우물기사리목(우무)	0	0	0	0	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1033	투스, 생것	32	0.01	0.07	1.9	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1034	파래, 생것	-	0.290	0.140	-	0	-	0	29	2.99	36.00	0	0.08	-	3829	1651	0.16	0.14	0.05	0.07	0.04	0.02	0.02	
1035	파래, 말린것	208	0.07	0.48	10.0	0.44	0.09	31.0	180	1.3	25	(0)	1.1	5	19940	9000	1	0.34	0.12	0.22	0.10	0.03	-	



식품의
영양성분 함량

13

우유 및 그 제품

Milks and Milk products

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1036	분유	498	2.2	13.98	23.93	3.27	56.60	47.28	0	680	5.87	62	405	789	173	4.06	0.303	0.059	15.13	12.84	127.71	0	농진청 ('15)
1037	분유, 탈지	358	4.3	33.88	0.97	7.69	53.16	46.17	0	1414	0.15	120	1068	1665	432	3.82	0.012	0.024	42.39	21.91	168.92	0	농진청 ('15)
1038	서벤티	128	69.1	0.9	1.0	0.3	28.7	-	{0}	22	0.1	3	22	95	13	0.1	0.01	0.09	-	-	-	0	JAPAN ('20)
1039	아이스밀크	167	65.6	3.4	6.4	0.7	23.9	-	{0}	110	0.1	14	100	140	75	0.3	Tr	0.01	-	-	-	0	JAPAN ('20)
1040	아이스크림, 딸기맛	192	60.00	3.20	8.40	0.70	27.60	4.43	0.9	120	0.21	14	100	188	60	0.34	0.037	0.078	1.9	-	-	0	USDA ('18)
1041	아이스크림, 바닐라맛	179	64.2	4.98	7.83	0.74	22.25	17.30	0	80	0.04	10	66	188	70	0.22	0.001	0.002	3.43	5.62	22.38	0	농진청 ('16)
1042	아이스크림, 초콜릿맛	216	55.70	3.80	11.00	1.00	28.20	25.36	1.2	109	0.93	29	107	249	76	0.58	0.135	0.140	2.5	-	-	0	USDA ('18)
1043	아이스크림, 소프트 아이스크림, 바닐라맛	139	69.7	2.38	3.98	0.47	23.50	23.70	0	71	0	8	60	110	33	0.19	0.003	0.002	5.02	2.28	15.87	0	농진청 ('17)
1044	연유, 점성이 높은것	367	16.3	7.76	7.84	1.80	66.31	51.88	0	273	0	25	238	366	101	1.13	0	0	21.05	7.98	35.92	0	농진청 ('14)
1045	요구르트, 엑산	65	83.2	1.29	0.02	0.26	15.23	12.49	0.6	45	0.02	4	33	60	17	0.11	0.001	0.003	1.14	1.12	0	0	농진청 ('15)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
1036	분유	526	0.636	0.666	5.971	4.699	-	13.59	167	4.77	92.25	8.18	6.04	-	13904	6547	55.11	22.78	10.68	11.68	0.64	5.17	0.42
1037	분유, 탈지	0	0.158	1.314	1.266	3.435	-	11.56	44	3.86	10.10	0	0	-	33870	16070	26.15	0.93	0.63	0.25	0	0.05	0.05
1038	서벳	[0]	0.04	0.05	0.2	0.04	Tr	-	Tr	Tr	0	Tr	Tr	1	-	-	1	0.99	0.77	0.22	Tr	0.04	-
1039	아이스밀크	21	0.03	0.14	0.1	0.43	0.02	-	Tr	0.3	Tr	0.1	0.1	1	(3521)	(1670)	18	6.15	4.64	1.51	0.02	0.13	-
1040	아이스크림, 딸기맛	96	0.045	0.255	0.170	0.720	0.050	-	12	0.30	7.7	-	-	-	-	-	29	5.190	5.190	-	-	-	-
1041	아이스크림, 바닐라맛	117	0.020	0.134	0	0.276	-	0	7	0	1.69	0	0.27	-	4351	2087	28.77	7.41	5.26	1.87	0.02	0.20	0.28
1042	아이스크림, 초콜릿맛	118	0.042	0.194	0.226	0.554	0.055	-	16	0.29	0.7	0.2	0.30	-	-	-	34	10.420	6.800	3.620	-	-	-
1043	아이스크림, 소프트 아이스크림, 바닐라맛	11	0	0.111	0.382	0.355	-	0.24	0	0	0	0	0.22	0	2224	1192	5.79	3.77	2.91	0.81	0.01	0.14	0.06
1044	연유, 감성이 높은것	95	0.051	0.453	0.177	0.286	-	1.30	24	0.86	2.19	0	0.11	-	7615	3556	26.95	7.44	5.18	1.95	0.02	0.17	0.30
1045	요구르트, 액상	0	0.015	0.064	0.020	0	-	0	26	0	0.46	0	0	-	1025	484	0.59	0.02	0.02	0	0	0	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1046	요구르트, 액상, 저당	45	88.2	1.11	0.02	0.29	10.38	6.60	0.7	45	0.10	4	34	60	18	0.11	0	0.003	1.04	1.26	0	0	농진청 ('15)
1047	요구르트, 액상(농후), 플레인	85	81.7	3.03	2.96	0.65	11.66	6.48	0	110	0.04	10	82	141	39	0.34	0.002	0.002	4.04	2.56	8.58	0	농진청 ('14)
1048	요구르트, 호상, 딸기맛	95	78.3	2.95	2.46	0.76	15.53	14.46	0.7	123	0.06	12	89	163	41	0.46	0.001	0.093	3.73	2.95	3.21	0	농진청 ('15)
1049	요구르트, 호상, 플레인	89	81.8	5.18	3.84	0.82	8.37	4.59	1.0	141	0.03	13	105	174	46	0.43	0	0.001	5.02	3.36	4.20	0	농진청 ('15)
1050	우유	65	87.4	3.08	3.32	0.67	5.53	4.12	0	113	0.05	10	84	143	36	0.36	0	0	4.96	2.10	6.08	0	농진청 ('14)
1051	우유, 기공우유, 딸기맛	68	83.7	2.29	1.12	0.55	12.34	8.13	0	78	0.03	8	62	107	30	0.36	0.001	0.001	2.20	2.25	15.32	0	농진청 ('16)
1052	우유, 기공우유, 바나나맛	90	80.6	2.63	3.02	0.62	13.13	9.18	0	89	0.04	9	72	125	34	0.34	0.001	0	2.03	3.09	22.69	0	농진청 ('16)
1053	우유, 기공우유, 초코맛	71	83.2	2.61	1.41	0.64	12.14	8.16	0	83	0.60	15	72	153	32	0.39	0.046	0.064	2.72	2.76	17.14	0	농진청 ('16)
1054	우유, 기공우유, 커피맛	61	85.8	2.44	1.38	0.56	9.82	6.86	0	81	0.05	9	61	125	29	0.34	0.001	0.010	3.62	2.33	13.57	0	농진청 ('16)
1055	우유, 강화우유, 고칼슘	63	86.8	2.98	2.77	0.92	6.53	3.85	0	205	1.19	10	88	144	37	0.33	0.002	0.007	4.22	2.95	15.07	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
1046	요구르트, 액상, 저당	0	0	0.081	0.037	0	-	0	14	0	0.46	0	0	-	1035	487	0.65	0.02	0.02	0	0	0	0	0
1047	요구르트, 액상(농후), 플레인	60	0.013	0.486	0.264	0.229	-	1.17	8	0.19	0	0	0	-	3026	1395	8.76	1.92	0.76	0.01	0.08	0.01	0.08	0.13
1048	요구르트, 호상, 딸기맛	38	0.022	0.181	0	0.190	-	0	11	0.10	1.48	0	0.15	-	2678	1257	8.15	1.57	0.64	0.01	0.06	0.01	0.06	0.11
1049	요구르트, 호상, 플레인	59	0.021	0.145	0	0.160	-	0	10	0.25	1.32	0	0.15	-	4070	1698	13.64	2.46	1.01	0.01	0.09	0.01	0.09	0.17
1050	우유	55	0.021	0.162	0.301	0.295	-	2.25	2	0.34	0.79	0	0	-	3033	1381	9.69	2.17	0.84	0.01	0.09	0.01	0.09	0.14
1051	우유, 기공우유, 딸기맛	17	0.029	0.109	0.145	0	-	0	0	0.19	0.25	0	0.03	-	2402	1084	5.47	0.75	0.27	0	0.03	0	0.03	0.05
1052	우유, 기공우유, 바나나맛	52	0.025	0.087	0.083	0	-	0	0	0.09	0	0	0.09	-	2722	1214	11.91	2.03	0.71	0.01	0.08	0	0.08	0.12
1053	우유, 기공우유, 초코맛	16	-	0.097	-	0	-	0	0	0	0	0	0.04	-	2593	1168	5.51	0.93	0.35	0	0.04	0	0.04	0.06
1054	우유, 기공우유, 커피맛	20	-	0.112	0.045	0.230	-	0	0	0	0	0	0.26	-	2346	1108	6.78	0.90	0.34	0	0.04	0	0.04	0.06
1055	우유, 강화우유, 고칼슘	171	0.163	0.134	0.051	0.289	-	7.67	36	0.47	0.46	2.02	1.95	-	2692	1365	14.61	1.87	0.63	0.01	0.07	0.01	0.07	0.12

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1056	우유, 저지방우유	42	90.1	3.43	0.90	0.71	4.86	3.59	0	116	0.03	11	87	149	37	0.38	0	0	4.65	1.99	11.89	0	농진청 ('14)
1057	치즈, 모차렐라	236	61.4	17.34	16.49	1.59	3.15	1.06	0	365	0.07	15	273	50	243	2.73	0.022	0	15.54	7.27	28.25	0	농진청 ('20)
1058	치즈, 모차렐라, 슈베르타덤	293	47.0	26.60	17.37	3.34	5.66	0.64	0	890	0.14	32	532	89	402	3.66	0.026	0.021	19.12	8.01	31.59	0	농진청 ('20)
1059	치즈, 체다	298	49.3	18.76	21.30	4.47	6.17	0.24	0	626	0.09	22	857	62	928	2.37	0.009	0.018	11.67	11.98	11.28	0	농진청 ('16)
1060	치즈, 크림	350	52.62	6.15	34.44	1.27	5.52	3.76	0	97	0.11	9	107	132	314	0.50	0.018	0.011	8.6	-	-	0	USDA ('18)
1061	치즈, 파르메산 (파마산)	420	22.65	28.42	27.84	7.18	13.91	0.07	0	853	0.49	34	627	180	1804	4.20	0.040	0.071	34.4	-	-	0	USDA ('18)
1062	커피크리머, 기루	514	2.8	1.57	29.11	4.32	62.20	4.29	0	339	0.20	2	636	1195	21	0.19	0.001	0.076	2.05	1.92	0	0	농진청 ('16)
1063	크림, 휘핑, 동물성	354	55.7	2.01	35.55	0.27	6.43	0	0	59	0	6	57	87	41	0.22	0.013	0	4.11	11.94	12.07	0	농진청 ('19)
1064	크림, 휘핑, 식물성	268	60.0	0.11	21.76	0.16	17.96	0	0	2	0	0	12	31	47	0.06	0	0	0.54	0.16	1.46	0	농진청 ('19)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
1056	우유, 저지방우유	13	0.017	0.127	0.256	0.296	-	2.51	0	1.08	0.27	0	0.03	-	3079	1398	9.10	0.86	0.59	0.23	0	0.03	0.04
1057	치즈, 모차렐라	137	0.025	0.153	0.241	0.142	0.021	1.90	25	1.75	0	0	0.22	0	15826	6546	53.86	15.42	11.11	3.87	0.10	0.39	0.44
1058	치즈, 모차렐라, 슈레드타입	87	0.028	0.130	0.242	0.082	0.024	1.54	24	1.59	0	0.39	0.21	0	25170	11387	62.59	16.32	11.72	3.96	0.12	0.30	0.64
1059	치즈, 체다	80	0.059	0.170	0.079	0.443	-	0	41	0.97	0.07	0	0.76	-	18519	8821	64.62	20.17	14.46	4.42	0.19	0.24	1.29
1060	치즈, 크림	308	0.023	0.230	0.091	0.517	0.056	-	9	0.22	0	0	0.91	-	6665	3137	101	31.776	20.213	10.390	-	-	1.173
1061	치즈, 파르메산(짜미산)	261	0.026	0.358	0.080	0.450	0.081	-	6	1.40	0	0.5	0.53	-	30716	13978	86	24.763	15.371	8.516	-	-	0.876
1062	커피크리머, 가루	0	0	0.016	0.310	0	-	0	12	0	0	0	0.21	-	1541	761	0	27.43	27.42	0.01	0	0	0
1063	크림, 휘핑, 동물성	245	0.116	0.124	0.516	0.244	0.049	1.09	3	0.10	0.33	0	0.45	10.50	1521	697	106.07	33.40	24.00	8.34	0.11	0.84	1.06
1064	크림, 휘핑, 식물성	2	0.086	0	0	0	0.051	0	8	0	0	0	0.43	0	0	0	0	20.34	20.25	0.07	0	0.03	0.01



식품의
영양성분 함량

14

유지류

Oils and Fats

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
1065	고추기름	128	0	0.003	0	0	-	0	0	0	0	0	3.44	-	5	0	0	95.46	14.97	79.87	6.75	50.76	0.62
1066	닭기름	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	4.8	2.70	-	0	0	85	95.400	29.800	65.600	-	-	-
1067	돼지기름	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.12	13.12	0	0	49.19	94.07	37.38	56.00	0.86	13.42	0.69
1068	들기름	5	0	0.062	0	0.540	-	3.87	0	0	0	0	8.15	-	22	9	0	95.51	7.63	87.47	62.10	13.08	0.41
1069	마가린	94	0	0.010	0	0	-	0.14	0	0	0	0	2.71	7.38	11	5	24.92	69.90	51.68	16.44	0.48	4.11	1.78
1070	버터	524	0	0.046	0	0	-	0	0	0.05	0	0	0.74	-	517	242	232.12	68.94	48.05	17.80	0.21	1.63	3.09
1071	쇠기름	85	0	0	0	-	-	-	-	-	0	0	0.6	26	-	-	100	89.67	41.05	48.62	0.17	3.44	-
1072	쇼트닝	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7.33	0	0	0	0	94.16	55.50	38.19	0.31	8.20	0.47
1073	쌀기름(미강유)	0	0.002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7.56	32.34	0	0	0	94.40	22.31	71.58	1.24	30.87	0.51
1074	아보카도유	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15.65	33.21	0	0	0	94.45	14.35	79.78	0.54	11.56	0.31

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 아미노산 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
1075	옥수수기름	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	3.48	-	0	0	0	0	95.40	13.27	81.78	1.04	51.64	0.35
1076	올리브유	6	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	10.37	57.46	0	0	0	0	95.37	15.73	79.59	0.71	8.19	0.06
1077	유채씨기름	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	10.32	88.49	0	0	0	0	95.54	7.64	86.52	11.32	19.84	1.38
1078	참기름	1	0	0.070	0	0	-	3.83	0	0	0	0	5.78	9.12	41	14	0	0	95.27	14.65	80.33	0.53	41.62	0.29
1079	콩기름	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	9.60	105.16	0	0	0	0	94.99	14.62	78.99	6.56	50.73	1.38
1080	포도씨유	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	22.03	133.19	0	0	0	0	95.60	10.02	84.89	0.36	69.50	0.69
1081	해바라기유	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22.70	9.65	0	0	0	0	94.97	10.75	83.42	0.34	57.26	0.80
1082	혼합식물성유	0	0	0	0	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	19.5	170	-	-	2	0	93.01	10.97	82.04	6.81	34.13	-



식품의
영양성분 함량

15

차류

Teas

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	%
1083	녹차, 기루	379	2.8	22.37	2.47	5.45	66.91	-	40.4	717	8.42	277	279	1471	23	2.63	2.341	78.702	13.49	3.06	7.19	0	농진청 ('13)
1084	녹차	2	99.5	0.05	0	0.05	0.40	0	0	1	0.01	2	2	33	0	0.11	0.001	0.362	0	0.01	0	0	농진청 ('13)
1085	녹차, 현미	1	99.8	0.02	0	0.03	0.15	0	0	0	0.01	1	1	13	1	0.01	0	0.075	0	0	0	0	농진청 ('14)
1086	대추차	75	81.6	0.12	0.44	0.09	17.75	12.40	0.2	3	0.06	2	4	13	30	0	0.006	0.020	0	0.15	0	0	농진청 ('16)
1087	도라지차	22	94.5	0.3	-	0.1	5.1	-	-	4	0.7	-	5	133	7	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('00)
1088	동굴레차	1	99.7	0	0.01	0.02	0.27	0	0	1	0.02	0	0	5	0	0.01	0	0.007	0	0	0	0	농진청 ('14)
1089	보리차	0	99.9	0	0	0.03	0.07	0	0	2	0	0	0	2	1	0.04	0	0.003	0.11	0.12	0	0	농진청 ('16)
1090	보이차	0	99.9	0.12	0	0.05	0	0.05	0	2	0	1	2	18	2	0.06	0	0.158	0	0.15	0.53	0	농진청 ('16)
1091	우롱차	0	99.8	Tr	[0]	0.1	0.1	-	-	2	Tr	1	1	13	1	Tr	Tr	0.24	0	0	0	0	JAPAN ('20)
1092	유지차, 고흥물 포함	73	81.8	0.03	0.01	0.11	18.05	13.60	1.6	7	0.01	2	2	27	6	0	0.002	0.018	0	0	0	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
1083	녹차, 기루	632	0.929	2.180	2.404	2.044	-	27.62	518	0	0	0	25.81	2,633.95	19474	9479	0	2.37	0.60	1.77	1.21	0.39	0
1084	녹차	0	0.023	0.017	0.527	0	-	0	11	0	1.61	0	0.01	0	25	4	0	0	0	0	0	0	0
1085	녹차, 현미	0	0	0.027	0.147	0	-	0	12	0	0.68	0	0.02	0	13	2	0	0	0	0	0	0	0
1086	대추차	0	0.029	0.020	0.041	0	-	0	0	0	0.07	0	0.08	0	152	53	0	0.42	0.04	0.38	0.04	0.20	0
1087	도라지차	0	0.06	0.02	0.3	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1088	등굴레차	0	0	0.035	0.541	0	-	0	6	0	0.52	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1089	보리차	0	0	0	0.026	0	-	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1090	보이차	0	0	0.004	0.030	0	-	0	0	0	0.12	0	0.01	0	108	69	0	0	0	0	0	0	0
1091	우롱차	[0]	0	0.03	0.1	0	Tr	0.2	2	0	[0]	[0]	-	0	-	-	[0]	-	-	-	-	-	-
1092	유자차, 고흥물포함	0	0.047	0	0.037	0	-	0	0	0	54.81	0	0.13	0	92	27	0	0	0	0	0	0	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1093	올무차, 기루	463	2.8	8.57	17.17	2.94	68.56	23.46	-	50	1.28	54	237	585	616	1.32	0.251	0.951	6.47	43.41	2.39	0	농진청 ('19)
1094	카모마일차	1	99.70	0	0	0.01	0.20	0	0	2	0.08	1	0	9	1	0.04	0.015	0.044	0	-	-	0	USDA ('18)
1095	커피, 아메리카노(2샷)	2	99.4	0.02	0.02	0.09	0.48	0.01	0	1	0	3	2	47	0	0	0	0.011	0.09	0.06	0.02	0	농진청 ('17)
1096	커피, 에스프레소	22	93.9	0.20	0.22	0.79	4.93	0.04	0	7	0	26	19	443	1	0	0.001	0.099	0.84	0.57	0.21	0	농진청 ('17)
1097	커피, 캔	38	90.5	0.81	0.12	0.23	8.34	7.06	1.0	24	0.05	6	21	69	37	0.12	0	0.020	1.24	0.61	0	0	농진청 ('15)
1098	커피, 커피가루, 물에 타겟(중량 1g)	4	99.0	0.20	0.01	0.10	0.70	0	0	2	0.02	4	3	38	0	0	0	0.025	0.20	0.07	0.07	0	농진청 ('17)
1099	커피, 커피가루, 설탕, 물에 타겟(중량 2.7g)	17	95.8	0.18	0	0.09	3.98	1.68	0	2	0.02	3	3	34	0	0	0	0.023	0.21	0.15	0.06	0	농진청 ('17)
1100	커피, 커피가루, 설탕, 크림, 물, 타겟(중량 12g)	51	88.2	0.43	1.03	0.28	10.06	5.94	0.1	14	0.05	6	35	117	5	0.02	0	0.042	0.30	0.10	0.06	0	농진청 ('14)
1101	코코아, 밀크코코아, 기루	423	1.6	9.84	9.45	4.44	74.63	55.67	5.1	488	7.37	102	514	1274	161	1.81	0.589	0.861	9.82	16.93	43.68	0	농진청 ('17)
1102	허개 음료	1	99.7	0	0	0.04	0.26	0.05	0	1	0.01	0	0	7	7	0.02	0.003	0.009	0	0	0	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
1093	올무차, 기루	0	0	0.217	0.916	8.810	0.082	3.59	31	0	0	0	1.40	0	6650	2872	0	15.07	7.94	7.05	0.31	3.12	0.09
1094	카모마일차	1	0.010	0.004	0	0.011	0	-	1	0	0	0	0	-	-	-	0	0.008	0.002	0.006	-	-	0
1095	커피, 아메리카노(2샷)	0	0	0.030	0.111	0.005	-	0	1	0	0	0	0	0	18	6	0	0.01	0.01	0.01	0	0.01	0
1096	커피, 에스프레소	0	0	0.275	1.039	0.047	-	0	5	0	0	0	0.02	0	164	57	0	0.11	0.05	0.07	0	0.05	0
1097	커피, 캔	0	0.009	0.034	0.216	0.382	-	1.95	0	0	0	0	0.01	-	663	302	0	0.11	0.09	0.02	0	0	0
1098	커피, 커피가루, 물에 타것(총량 1g)	0	0	0.001	0.282	0.001	-	0	0	0	0	0	0	0	140	44	0	0	0	0	0	0	0
1099	커피, 커피가루, 설탕, 물에 타것(총량 2.7g)	0	0	0.010	0.253	0.003	-	0	0	0	0	0	0	0	126	40	0	0	0	0	0	0	0
1100	커피, 커피가루, 설탕, 크림, 물에 타것(총량 12g)	0	0.010	0.190	0.753	0.193	-	0	3	0	0	0	0	0	375	105	0	0.97	0.96	0	0	0	0
1101	코코아, 밀크코코아, 기루	2	0	0.545	0.284	0.025	-	0	14	0.47	0	0	0.04	0	7824	3465	0	8.42	7.86	0.53	0.01	0.06	0.03
1102	헛개 음료	0	0	0.001	0	0	-	0	0	0	3.12	0	0.01	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
1103	홍삼음료	0	0.277	0.020	0.391	0.102	0.002	0	0	0	1.31	0	0	0	188	24	0	0	0	0	0	0	0	0
1104	홍차	0	0	0.075	0.100	0	-	0.35	8	0	0.36	0	0	0	164	54	0	0.01	0	0	0	0	0	0
1105	홍차, 레몬	0	0.03	0.03	0.6	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1106	홍차, 복숭아, 기루	0	0.485	0	1.760	0	0.272	0	0	0	13.17	0	0	0	81	43	0	0.01	0	0	0	0	0	0
1107	홍차, 복숭아, 캔	0	0	0.001	0.132	0	-	0	0	0	15.74	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



식품의
영양성분 함량

16

음료류

Beverages

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1108	레모네이드	38	90.4	0	0	0.04	9.56	8.71	0	0	0	0	1	12	1	0	0	0.002	0.22	0	1.17	0	농진청 ('16)
1109	매실 음료	44	88.9	0.06	0.01	0	11.02	9.85	0.1	1	0.03	0	1	9	4	0.02	0	0.008	0.14	0.14	0	0	농진청 ('19)
1110	셰이크, 딸기맛	113	74.10	3.40	2.80	0.90	18.90	-	0.4	113	0.11	13	100	182	83	0.36	0.022	0.015	2.1	-	-	0	USDA ('18)
1111	셰이크, 초콜릿맛	119	72.20	3.05	2.70	0.90	21.15	20.85	0.3	132	0.31	16	126	224	111	0.48	0.065	0.039	1.9	-	-	0	USDA ('18)
1112	식혜, 캔	32	92.0	0.06	0	0.03	7.91	5.94	1.0	3	0.02	1	2	3	2	0.11	0.003	0.016	0	0.48	1.70	0	농진청 ('16)
1113	쌀 음료	54	87.5	0.2	0.8	0.1	11.4	-	-	6	0	-	18	42	6	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('10)
1114	이온 음료, 레몬향	37	90.7	0	0	0.14	9.16	5.62	0	0	0	0	18	22	44	0.01	0	0.001	0.10	0.17	0	0	농진청 ('16)
1115	겉산 음료, 복숭아맛	36	90.8	0.21	0.01	0.13	8.85	7.32	1.8	11	0.02	1	7	14	39	0.02	0	0.002	0.27	0.42	1.94	0	농진청 ('16)
1116	채소 주스	39	89.5	0.86	0.05	0.93	8.66	7.13	0.5	20	0.31	15	30	330	54	0.12	0.056	0.065	2.54	2.91	0	0	농진청 ('16)
1117	탄산 음료, 레몬소다	44	89.1	0	0	0.02	10.88	9.19	0	3	0.01	0	2	10	2	0.01	0	0.001	0	0.05	0	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
1108	레모네이드	0	0	0	0.004	0	-	0	0	0	3.46	0	0	0	15	1	0	0	0	0	0	0	0	0
1109	매실 음료	0	0.089	0	0.069	0.095	0.001	0	2	0	8.99	0	0	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1110	셰이크, 딸기맛	26	0.045	0.195	0.175	0.492	0.044	-	3	0.31	0.8	0	-	-	3528	1682	11	1.734	-	-	-	-	0	
1111	셰이크, 초콜릿맛	18	0.047	0.222	0.124	0.363	0.025	-	5	0.32	0	1.0	0.05	-	3203	1527	11	2.561	0.880	-	-	-	-	
1112	식혜, 캔	0	0	0.004	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	59	18	0	0	0	0	0	0	0	0
1113	쌀 음료	0	0.01	0	0.3	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1114	이온 음료, 레몬향	0	0	0.002	0	0	-	0	0	0	4.44	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1115	젖산 음료, 복숭아맛	1	0	0.003	0.099	0	-	0	0	0	24.38	0	0.05	0	190	92	0	0	0	0	0	0	0	0
1116	채소 주스	219	0.024	0.071	0.204	0.368	-	0	10	0	3.37	0	0.55	0	964	228	0	0.04	0.01	0.03	0	0.03	0	0
1117	탄산 음료, 레몬소다	0	0	0.001	0	0	-	0	0	0	0.17	0	0.24	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1118	탄산 음료, 보리소다	47	88.2	0	0	0.03	11.77	9.73	0	2	0	0	0	3	12	0	0	0.007	0	0.02	0.69	0	농진청 ('16)
1119	탄산 음료, 시이다	40	90.0	0	0	0.02	9.98	8.81	0	2	0.01	0	0	0	1	0	0	0.001	0.15	0.02	0	0	농진청 ('16)
1120	탄산 음료, 소다수	0	99.90	0	0	0.10	0	0	0	5	0.01	1	0	2	21	0.10	0.006	0.001	0	-	-	0	USDA ('18)
1121	탄산 음료, 오렌지소다	48	87.9	0	0	0.02	12.08	10.66	0	2	0	0	0	1	3	0.09	0	0.001	0.08	0.25	0	0	농진청 ('16)
1122	탄산 음료, 요구르트소다	47	88.2	0	0	0.06	11.74	9.42	0	9	0	0	12	12	4	0.05	0	0.003	0.07	0.22	2.05	0	농진청 ('16)
1123	탄산 음료, 저칼로리콜라	2	99.54	0.11	0.03	0.03	0.29	0	0	3	0.11	1	9	8	8	0.01	0.002	0.107	0	-	-	0	USDA ('18)
1124	탄산 음료, 진저에일	34	91.23	0	0	0.01	8.76	8.90	0	3	0.18	1	0	1	7	0.05	0.018	0.013	0.1	-	-	0	USDA ('18)
1125	탄산 음료, 콜라	38	90.5	0	0	0.04	9.46	9.03	0	1	0.02	0	16	2	2	0.19	0.004	0	0	0.04	1.27	0	농진청 ('16)
1126	탄산 음료, 파인애플소다	45	88.5	0	0.1	0.1	11.3	-	-	2	0.1	-	2	1	7	-	-	-	-	-	-	0	농진청 (03)
1127	탄산 음료, 포도소다	52	86.9	0	0	0.03	13.07	11.17	0	0	0	0	0	10	0	0.05	0	0.002	0.12	0	0.29	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
1118	탄산 음료, 보리소다	0	0.271	0.390	0.407	0	-	0	0	0	41.54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1119	탄산 음료, 사이타	0	0	0	0	0.183	-	0	0	0	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1120	탄산 음료, 소다수	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	-	-	0	0
1121	탄산 음료, 오렌지소다	0	0	0	0	0.092	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1122	탄산 음료, 요구르트소다	0	0	0.018	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1123	탄산 음료, 저칼로리콜라	0	0.005	0.023	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	0	0	0	0	-	-	0	0
1124	탄산 음료, 진저에일	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	0	0	0	0	-	-	0	0
1125	탄산 음료, 콜라	0	0	0	0	0.317	-	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
1126	탄산 음료, 파인애플소다	0	0.02	0.01	0.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1127	탄산 음료, 포도소다	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

색인	식품명	비타민 A μg	티아민 mg	리보플라빈 mg	니아신 mg	판토텐산 mg	비타민 B6 mg	비오틴 μg	엽산 엽산당량 μg	비타민 B12 μg	비타민 C mg	비타민 D μg	비타민 E mg	비타민 K μg	총 아미노산 mg	총 필수 아미노산 mg	콜레스테롤 mg	총 지방산 g	총 포화 지방산 g	총 불포화 지방산 g	오메가3 지방산 g	오메가6 지방산 g	총 트랜스 지방산 g
1128	혼합 음료, 비타민C 함유	0	0	1.623	-	0.294	-	0	0	0	500.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1129	토닉워터	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	-	0	0



식품의
영양성분 함량

17

주류

Alcohols

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처	
																							1130
1131	54	91.2	0.98	0.15	0.09	1.56	0.52	0.6	8	0.06	4	15	14	3	0.23	0.013	0.128	0.42	5.74	0	0	농진청 ('16)	
1132	155	68.9	0.1	Tr	0.1	20.7	-	-	1	Tr	2	3	39	4	Tr	0.01	0.01	0	Tr	0	0	JAPAN ('20)	
1133	46	92.0	0.21	0.01	0.12	3.27	0.17	0	2	0	6	14	28	2	0	0	0.007	0.30	0.24	0	0	농진청 ('16)	
1134	45	91.6	0.4	Tr	0.2	3.6	-	0.2	3	0.1	10	33	55	3	Tr	Tr	0.02	-	-	-	0	JAPAN ('20)	
1135	237	66.2	0	0	0	Tr	-	(0)	(0)	(0)	-	(0)	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-	0	JAPAN ('20)	
1136	137	76.9	0.12	0	0.09	7.49	5.38	0.3	3	0.03	4	1	42	5	0.11	0.002	0.208	0.19	0.15	0	0	농진청 ('16)	
1137	127	82.9	0	0	0.02	0.08	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0.09	0	0	농진청 ('16)	
1138	284	60.3	0.03	0	0	0.07	0.02	0	0	0	0	0	2	1	0	0.012	0.004	0.74	0.04	0.24	0	농진청 ('16)	
1139	132	79.9	0.41	0	0.05	4.24	3.11	0	4	0.02	1	9	9	3	0.16	0.003	0.229	0.26	0.28	1.61	0	농진청 ('16)	

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
1130	고당주, 알코올 50%	0	0	0.002	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1131	막걸리, 알코올 6%	0	0.010	0.034	0.339	0	-	0	16	0	0.18	0	0	0	1023	398	0	0.15	0.06	0.09	0	0	0.05	0
1132	매실주	[0]	0	0.01	Tr	0	0.01	0.1	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1133	맥주, 알코올 4.5%	0	0	0.024	0.256	0.894	-	4.05	4	0	0	0	0	0	209	60	0	0	0	0	0	0	0	0
1134	맥주, 흑맥주, 알코올 4.2%	0	0	0.04	1.0	0.04	0.07	-	9	Tr	0	0	0	0	[315.6]	(93.9)	0	0	0	0	0	0	0	-
1135	보드카, 알코올 40%	[0]	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	-	-
1136	복분자주, 알코올 15%	0	0.008	0.021	0	0	-	0	0	0	0	0	0.11	0	111	55	0	0	0	0	0	0	0	0
1137	소주, 알코올 17.8%	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1138	위스키, 알코올 40%	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0.04	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1139	청주, 알코올 16%	0	0	0	0	0.332	-	0	0	0	0	0	0.19	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0

색인	식품명	비타민 A μg	티아민 mg	리보플라빈 mg	니아신 mg	판토텐산 mg	비타민 B6 mg	비오틴 μg	엽산 엽산당량 μg	비타민 B12 μg	비타민 C mg	비타민 D μg	비타민 E mg	비타민 K μg	총 아미노산 mg	총 필수 아미노산 mg	콜레 스테롤 mg	총 지방산 g	총 포화 지방산 g	총 불포화 지방산 g	오메가3 지방산 g	오메가6 지방산 g	총 트랜스 지방산 g	
1140	킵테일, 위스키사워, 알코올 16.8%	0	0.011	0.006	0.020	0.008	0	-	0	0	1.6	-	-	-	-	0	0	0.018	0.005	0.013	-	-	0	
1141	포도주, 백포도주, 샤르도네	-	0.005	0.015	0.108	0.045	0.050	-	-	0	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0	
1142	포도주, 적포도주, 알코올 13%	0	0.007	0.050	0.191	-	-	0	0	0	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	



식품의
영양성분 함량

18

조미료류

Seasonings

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1143	간장, 개량, 양조	103	60.1	9.15	0	14.21	16.54	0	0.8	25	1.63	69	145	480	4783	0.80	0.003	0.963	0	33.08	0	0	농진청 ('13)
1144	간장, 개량, 산분해	54	72.0	7.41	0.19	14.86	5.59	2.78	0.9	25	1.09	47	127	422	5476	0.38	0	0.638	30.67	20.27	1.18	0	농진청 ('17)
1145	간장, 재래	34	70.6	5.92	0.03	21.01	2.47	0.29	0.4	39	0.66	208	121	657	7999	0.39	0	0.373	49.06	35.60	2.11	0	농진청 ('20)
1146	겨자 페이스트	296	37.0	8.01	12.70	4.93	37.36	19.50	19.4	101	2.05	87	211	223	1423	1.22	0.105	0.548	105.37	17.09	1.10	0	농진청 ('14)
1147	겨자, 가루	413	3.8	18.35	22.68	5.20	49.97	5.50	37.8	383	10.77	494	1041	930	1	5.26	0.522	3.066	528.76	45.92	0	0	농진청 ('13)
1148	계피, 가루	343	10.3	3.55	0.51	4.57	81.07	0	61.4	1281	28.24	88	63	754	67	1.35	0.796	29.963	18.39	5.53	18.06	0	농진청 ('13)
1149	고추냉이, 가루	299	7.1	29.94	3.45	4.41	55.10	30.51	23.4	400	6.62	245	440	1142	21	6.34	0.507	1.647	100.36	15.26	0	0	농진청 ('13)
1150	고추냉이, 페이스트	148	56.4	3.03	1.58	3.18	35.81	3.18	7.3	98	1.09	39	49	343	801	1.60	0.099	0.219	15.58	2.21	0	0	농진청 ('13)
1151	고추장, 개량	205	35.7	3.66	1.38	7.50	51.76	21.84	5.2	25	0.97	53	63	422	2486	0.57	0.114	0.367	23.16	15.67	0	0	농진청 ('16)
1152	고추장, 재래	163	47.1	6.06	2.68	8.96	35.24	14.70	6.0	51	2.17	131	141	696	3009	1.18	0.264	0.749	30.24	50.18	0.48	0	농진청 ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
1143	간장, 개량, 양조	0	0.039	1.624	1.309	0	-	0	36	0	0	0	0.04	0	7704	3226	0	0	0	0	0	0	0	0
1144	간장, 개량, 산분해	0	0.193	0.536	3.126	0.592	-	2.62	30	0	0	0	0	0	5172	2259	0	0.01	0	0	0	0	0	0
1145	간장, 재래	0	0.141	0.109	0.866	0.615	0.026	5.45	32	0.29	0	0	0	0	4053	1432	0	0.01	0	0.01	0	0	0	0
1146	겨자, 페이스트	1	0.281	0.165	3.751	0	-	-	34	0	0	0	2.70	0	6580	2973	0	12.15	1.59	10.46	0.41	5.71	0.10	
1147	겨자, 겨루	4	0.388	0.719	3.522	2.277	-	22.26	77	0	3.72	0	0.72	0	15579	7585	0	25.24	1.30	23.89	9.09	4.92	0.05	
1148	계피, 겨루	3	0.287	0.106	1.099	0	-	29.66	25	0	0	0	3.06	64.84	2796	1352	0	0.49	0.24	0.25	0.03	0.12	0	
1149	고추냉이, 겨루	11	0.924	2.946	2.039	5.250	-	23.94	137	0	219.13	0	5.70	0	20151	8876	0	2.82	0.49	2.30	0.58	0.86	0.03	
1150	고추냉이, 페이스트	1	0.029	0.079	0.425	0.593	-	19.01	80	0	5.04	0	0.17	0	2165	927	0	1.50	0.21	1.28	0.16	0.65	0.01	
1151	고추냉, 개량	291	0.529	0.221	1.141	0.281	-	19.19	9	0	0	0	2.58	0	3106	1254	0	1.32	0.32	1.00	0.09	0.70	0	
1152	고추냉, 재래	170	0.379	0.289	2.496	0.229	0.060	5.15	26	0.08	0	0	3.61	18.40	4912	2089	0	2.29	0.45	1.84	0.16	1.29	0.01	

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1153	고춧가루	319	12.5	13.29	8.40	5.19	60.62	17.45	37.7	79	4.89	155	342	2541	13	2.70	0.694	1.465	3.92	18.60	10.42	0	농진청 ('14)
1154	굴소스	219	32.9	2.49	0.05	12.48	52.08	9.21	0	12	0.26	10	56	138	4608	0.79	0.004	0.028	67.79	0.61	4.35	0	농진청 ('14)
1155	넛토	190	59.5	16.5	10.0	1.9	12.1	0.1	6.7	90	3.3	100	190	660	2	1.9	0.61	-	16	290	Tr	0	JAPAN ('20)
1156	된장, 개량	193	47.8	13.73	7.25	12.28	18.94	5.45	10.3	79	2.07	74	218	539	4339	1.46	0.328	1.264	67.58	76.91	2.65	0	농진청 ('14)
1157	된장, 개량, 짜개용	173	52.5	12.50	5.59	10.91	18.50	5.40	9.1	92	2.17	69	195	609	4206	1.30	0.251	0.820	69.23	81.59	55.80	0	농진청 ('16)
1158	된장, 재래	142	58.2	13.60	6.89	14.07	7.26	0.41	4.8	114	3.25	192	208	473	5152	1.91	0.465	1.266	42.88	209.66	2.67	0	농진청 ('20)
1159	라면스프	246	3.6	17.4	3.1	38.7	37.2	-	-	34	2.6	-	164	525	13212	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('00)
1160	미요네즈	682	18.6	0.95	72.56	1.48	6.39	1.55	0.6	14	0.41	1	40	24	482	0.47	0.001	0	2.31	0.16	3.33	0	농진청 ('19)
1161	맛술	146	63.8	0.3	0.3	0.1	35.5	-	-	1	0.3	-	13	13	32	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('02)
1162	미소	187	46.8	11.71	6.03	13.62	21.84	5.55	9.8	71	1.44	69	174	484	4616	1.14	0.282	0.599	49.12	69.13	1.90	0	농진청 ('14)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g
1153	고춧가루	614	0.427	2.159	8.433	0.244	-	75.22	95	0	0	0	27.58	69.05	10623	3945	0	8.03	1.48	6.50	0.36	5.22	0.05
1154	글소스	1	0.009	0.483	0.951	0.273	-	0	22	0.21	0	0	0.01	-	1369	534	0	0.05	0.02	0.03	0.02	0	0
1155	넛토	[0]	0.07	0.56	1.1	3.60	0.24	18.0	120	Tr	Tr	[0]	1.3	600	16890	7540	Tr	[9.30]	[1.45]	[7.86]	[0.67]	[4.98]	-
1156	된장, 개량	0	0.588	0.837	1.257	1.112	-	6.53	139	0	11.20	0	0.46	-	12332	5213	0	6.94	1.15	5.78	0.58	3.72	0.01
1157	된장, 개량, 짜개용	16	0.763	0.132	1.139	2.800	-	0	89	0	4.20	0	0.85	-	10812	5780	0	5.35	0.94	4.40	0.46	2.82	0.01
1158	된장, 재래	1	0.444	0.184	0.680	1.455	0.101	7.35	30	0.17	0	0	0.81	9.18	10862	4687	0	6.26	1.01	5.23	0.57	3.36	0.02
1159	라면 스프	50	1.15	0.36	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1160	마요네즈	9	0.027	0.015	0	0.263	0.043	3.97	0	0.04	0	0	8.19	108.57	925	470	21.06	68.97	10.44	57.98	4.98	37.17	0.55
1161	맛술	0	0.19	0.05	1.0	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1162	미소	0	0.163	0.258	1.028	0	-	5.41	41	0	0	0	1.13	-	10811	4751	0	5.77	0.95	4.81	0.46	3.12	0.01

색인	에너지 kcal	수분 g	단백질 g	지방 g	회분 g	탄수화물 g	당류 g	총 식이섬유 g	칼슘 mg	철 mg	마그네슘 mg	인 mg	칼륨 mg	나트륨 mg	아연 mg	구리 mg	망간 mg	셀레늄 μg	몰리브덴 μg	요오드 μg	폐기물 %	출처
1164 산초, 겨우	302	12.0	9.66	4.01	5.76	68.57	0	56.6	1538	14.20	125	191	1220	7	1.51	0.560	2.002	13.65	13.17	32.18	0	농진청 (^{'13})
1165 쉐리드 드레싱, 사우전드아일랜드	287	55.8	1.00	23.23	1.49	18.44	10.79	0	10	0.28	3	11	58	571	0.10	0.013	0.029	6.81	1.29	0.93	0	농진청 (^{'19})
1166 쉐리드 드레싱, 프레치	419	39.34	0.87	39.07	1.92	18.79	17.43	2.4	27	0.32	7	25	108	661	0.12	0.020	0.038	0	-	-	0	USDA (^{'18})
1167 생강, 겨우	367	6.8	12.55	3.29	5.60	71.74	2.27	0.1	118	15.52	231	210	2432	32	2.91	0.442	35.033	3.91	18.05	14.81	0	농진청 (^{'19})
1168 소금, 가공염, 죽염	0	0.3	0.01	0.01	99.78	0	0	0	56	11.94	91	117	1262	38330	0.30	0.361	2.290	12.92	92.66	0	0	농진청 (^{'16})
1169 소금, 가공염, 통통마디(함초)	21	1.9	0	0.01	92.92	5.17	0	0	185	0.92	1111	7	465	33490	0	0	0.665	-	11.09	13.80	0	농진청 (^{'16})
1170 소금, 천일염	20	3.2	0.03	0	91.81	4.95	0	0	128	0.69	828	0	437	33811	0	0	0.291	35.54	6.23	14.65	0	농진청 (^{'15})
1171 소불고기 양념	181	49.4	2.17	0.01	5.44	42.98	28.19	0.6	7	0.61	15	32	150	1964	0.13	0.006	0.186	3.90	4.26	0	0	농진청 (^{'13})
1172 스파게티 소스, 토마토, 병조림	81	80.4	1.52	2.40	2.25	13.43	6.59	2.7	34	0.74	18	30	340	585	0.17	0.064	0.104	14.48	5.85	0	0	농진청 (^{'16})

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산
		μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
1163	비버큐 소스	37	0.024	0.024	0.294	0.211	0.027	7.81	38	0	5.19	0	0.46	2.81	953	198	0	0.35	0.07	0.29	0.03	0.18	0
1164	산초, 기루	7	1.144	0.882	2.707	15.326	-	17.78	52	0	0	0	5.12	188.27	6879	2923	0	3.84	0.74	3.06	0.68	0.91	0.04
1165	샐러드 드레싱, 사우전드아일랜드	20	0	0.008	0.203	0.055	0.032	0.35	11	0	0	0	6.26	10.83	324	93	6.81	22.04	3.63	18.12	1.42	11.54	0.28
1166	샐러드 드레싱, 프렌치	19	0.038	0.063	0.234	-	0.043	-	0	0.14	0	0	5.00	-	-	0	0	38.036	6.093	31.862	-	-	0.081
1167	생강, 기루	2	0.199	0.102	1.521	4.726	0.963	0.79	26	0	0	0	2.62	0	6631	2514	0	0.69	0.33	0.34	0.06	0.21	0.02
1168	소금, 기공염, 죽염	0	0	0	0	0	-	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1169	소금, 기공염, 통통마디(함초)	0	-	0.005	0	0	-	0	12	0	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1170	소금, 친일염	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1171	소불고기 양념	0	0.041	0.445	1.400	0	-	18.94	0	0	0	0	0.04	-	1741	695	0	0.01	0	0.01	0	0.01	0
1172	스파게티 소스, 토마토, 병조림	40	0.077	0.041	0.605	0	-	0	14	0	0.35	0	0.40	-	1485	271	0	2.30	0.36	1.93	0.04	1.15	0.01

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1173	식초, 감식초	10	97.1	1.62	0	0.43	0.90	0	0	7	0.60	11	17	276	2	0.17	0	0.489	0.68	0.67	0	0	농진청 ('19)
1174	식초, 발사믹	88	76.45	0.49	0	0.37	17.03	14.95	-	27	0.72	12	19	112	23	0.08	0.026	0.131	-	-	-	0	USDA ('18)
1175	식초, 사과식초	11	92.2	0	0	0.1	2.7	-	-	3	0.1	-	5	12	2	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('96)
1176	식초, 양초	1	99.6	0.02	0	0.04	0.34	0	0	3	0	1	11	2	1	0	0	0.024	0.34	0.03	0	0	농진청 ('16)
1177	식초, 헴식초	17	95.6	0.10	0.01	0.14	4.18	0	0	3	0.03	2	15	19	2	0	0.001	0.016	0.25	0.48	0.34	0	농진청 ('19)
1178	쌈장	240	38.4	9.88	4.81	7.73	39.18	21.08	9.7	62	1.76	56	137	472	2619	0.99	0.202	0.824	16.38	55.12	0	0	농진청 ('15)
1179	우스터소스	77	78.54	0	0	2.29	19.17	10.03	0	107	5.30	13	60	800	1300	0.19	0.200	-	0.5	-	-	0	USDA ('18)
1180	조미료, 멸치맛, 가루	211	4.1	14.12	2.81	46.65	32.37	4.51	0	235	1.72	190	258	880	14404	1.11	0.048	0.405	89.55	8.12	127.33	0	농진청 ('19)
1181	조미료, 쇠고기맛, 가루	257	2.2	5.86	4.09	38.78	49.11	14.87	0.1	91	0.81	368	211	566	15836	1.17	0.016	0.329	19.22	8.15	128.49	0	농진청 ('16)
1182	조미료, 엑상	77	65.6	6.19	0	15.19	13.02	0	0	9	0.60	33	116	319	6166	0.30	0.003	0.319	2.09	6.94	1.92	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
1173	식초, 감식초	0	0.018	0.007	0.071	0.077	0	0.83	2	0	0	0	0	0	141	56	0	0	0	0	0	0	0	0
1174	식초, 발사믹	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	0	-	-	-	-	0
1175	식초, 사과식초	0	0.01	0.01	0.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1176	식초, 양조	0	0.015	0	0.006	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1177	식초, 흰미식초	0	0.013	0	0.447	0.019	0.073	0	0	0	0	0	0	0	22	8	0	0	0	0	0	0	0	0
1178	쌈장	51	0.128	0.108	1.079	0	-	0	33	0	0	0	1.86	-	8522	3477	0	4.60	0.73	3.86	0.33	2.44	0.01	
1179	우스터 소스	5	0.070	0.130	0.700	-	0	-	8	0	13.0	0	0.08	-	-	-	0	0	0	0	-	-	-	
1180	조미료, 멸치맛, 가루	0	0.640	0.458	1.242	5.381	0.123	9.35	187	1.53	0	0	0.48	0	13022	3497	43.35	1.97	0.75	1.20	0.21	0.19	0.03	
1181	조미료, 쇠고기맛, 가루	0	0.230	1.071	0.385	2.494	-	0	247	0	0	0	0.04	-	4613	1802	8.04	3.90	1.59	2.19	0.01	0.10	0.13	
1182	조미료, 엑상	0	0.005	0.025	0.378	0.283	-	0	83	0	2.17	0	0.03	-	6234	2172	0	0	0	0	0	0	0	

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1183	짜장 소스, 가루	351	4.0	10.51	4.33	13.70	67.42	10.23	0	76	1.12	36	133	297	5251	0.56	0.108	0.731	33.87	19.32	10.28	0	농진청 ('19)
1184	짜장 소스, 레토르트	93	79.1	2.42	3.22	1.76	13.50	0	1.4	110	0.33	14	48	147	539	0.24	0.017	0.134	4.10	3.41	319.93	0	농진청 ('14)
1185	짜장 소스, 훈장	206	44.0	11.80	4.16	9.58	30.46	8.06	7.9	54	1.78	61	156	384	3399	1.08	0.232	1.033	70.82	68.65	0.43	0	농진청 ('14)
1186	청국장	108	70.7	10.2	0.8	3.4	14.9	-	-	96	3.8	-	177	602	961	-	-	-	-	-	-	-	농진청 ('08)
1187	청국장, 가루	411	4.4	38.8	16.4	11.6	28.8	-	-	207	9.0	-	626	1665	2487	-	-	-	-	-	-	-	농진청 ('02)
1188	청국장, 짜개용	136	64.0	10.93	5.88	8.77	10.42	1.55	7.3	81	1.75	59	184	460	3083	1.11	0.256	0.685	44.21	88.08	26.46	0	농진청 ('16)
1189	초고추장	211	35.5	3.79	1.17	5.76	53.78	36.02	2.4	19	1.27	32	82	247	1962	0.60	0.086	0.891	10.93	6.11	0	0	농진청 ('16)
1190	칠리 소스	112	67.3	1.8	0.1	3.9	26.3	-	1.9	27	0.9	23	32	500	1200	0.2	0.15	0.15	-	-	-	0	JAPAN ('20)
1191	키레 소스, 가루	425	5.2	8.38	18.69	12.03	55.76	6.66	0	84	2.02	49	119	514	4059	0.66	0.159	1.012	79.08	12.79	5.03	0	농진청 ('19)
1192	키레 소스, 레토르트	72	82.7	2.47	1.89	1.55	11.39	7.41	2.8	14	0.43	10	37	158	482	0.33	0.033	0.139	6.13	1.85	0	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
1188	짜장 소스, 가루	0	0.380	0.050	0.621	0.875	0.046	0.51	49	0	0	0	1.42	0	5884	1816	0	3.90	1.33	2.54	0.10	1.32	0.03	
1184	짜장 소스, 레토르트	0	0.082	0.539	2.667	0	-	0	78	0	0	0	1.04	-	1650	646	0	3.08	0.41	2.63	0.04	1.67	0.04	
1185	짜장 소스, 훈장	0	0.104	0.981	1.144	0	-	0	221	0	0	0	0.87	-	8706	3545	0	3.98	0.67	3.31	0.29	2.15	0	
1186	청국장	7	0.15	0.29	1.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1187	청국장, 가루	0	0.18	0.67	0.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1188	청국장, 짜개용	7	0.088	0.373	1.247	11.497	-	0	227	0	12.37	0	0.88	-	10932	5637	0	5.63	0.96	4.66	0.50	2.96	0.01	
1189	초고추장	168	-	0.186	0.465	0	-	0	30	0	0	0	1.82	-	3254	1247	0	1.12	0.25	0.87	0.06	0.62	0	
1190	칠리 소스	42	0.07	0.07	1.5	0.32	0.15	-	5	(Tr)	0	(0)	2.3	5	(1951)	(430)	(0)	(0.05)	(0.02)	(0.04)	(Tr)	(0.02)	-	
1191	키레 소스, 가루	3	1.159	0.104	1.342	1.128	0.073	0.91	50	0	0	0	2.41	0	6426	1770	2.49	17.61	10.34	5.76	0.07	1.27	1.50	
1192	키레 소스, 레토르트	26	0	0.046	-	0.116	-	0	4	0	0.17	0	0.24	-	2689	1324	4.41	1.81	0.39	1.34	0.12	0.30	0.08	

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산		
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	
1193	토마토 케첩	38	0.026	0.136	0.340	0.374	-	4.98	19	0	9.08	0	0.79	-	1173	238	0	0.08	0.03	0.05	0	0.05	0	0	
1194	파슬리, 말린것	96	0.196	2.383	9.943	1.062	0.900	-	180	0	125.0	0	9.12	-	29926	14909	0	5.263	1.378	3.885	-	-	0	0	
1195	포크카틀릿 소스	14	0.013	0.071	0	0	-	0	0	0	0.60	0	0.38	-	565	143	0	0.02	0.01	0.01	0	0.01	0	0	
1196	향 소스	71	0.075	0.087	0.237	0.158	0.113	1.47	20	0	26.56	0	1.76	0	891	363	0	0.62	0.17	0.45	0.04	0.30	0	0	
1197	후추, 검은색, 가루	31	0.136	0.094	0.404	1.090	0.244	9.90	15	0	0	0	0.85	228.74	7693	2997	0	0.41	0.18	0.22	0.04	0.10	0.01	0.01	
1198	후추, 흰색, 가루	[0]	0.02	0.12	0.2	-	-	4.7	[0]	[0]	[0]	[0]	-	-	[8221]	[3251]	[0]	[6.14]	[2.73]	[3.41]	[0.30]	[1.66]	-	-	



식품의
영양성분 함량

19

조리가공식품류

Prepared foods

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1199	돈저나(동그랑땡), 냉동	225	60.2	9.4	14.5	1.8	14.1	-	-	73	2.3	-	148	301	168	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('11)
1200	라면, 조리후	89	79.7	2.00	2.51	1.12	14.68	0	2.2	47	0.14	6	27	56	334	0.33	0.021	0.110	7.05	1.90	0	0	농진청 ('14)
1201	라면, 비빔라면, 조리후	189	58.8	3.38	5.67	1.14	31.01	1.81	2.3	8	0.33	10	38	47	375	0	0.031	0.215	5.94	3.12	0	0	농진청 ('16)
1202	라면, 짜장라면, 조리후	177	59.9	3.66	4.28	1.16	31.00	0.63	1.7	76	0.40	11	41	75	306	0.01	0.032	0.247	5.11	4.41	2.29	0	농진청 ('16)
1203	라면, 용기라면, 조리후	101	77.2	1.89	2.99	1.32	16.58	0	2.0	59	0.25	6	31	65	376	0.37	0.016	0.124	5.13	1.95	3.31	0	농진청 ('14)
1204	라면, 용기라면, 볶음라면, 조리후	202	54.8	4.52	5.39	1.39	33.90	3.28	2.3	16	0.54	11	39	63	435	0.27	0.044	0.212	7.10	3.87	0	0	농진청 ('16)
1205	만두, 고기만두	208	54.8	9.38	6.58	1.45	27.79	0.49	5.8	65	3.10	36	105	237	261	0.63	0.156	0.660	10.51	14.30	0.96	0	농진청 ('15)
1206	만두, 김치만두	187	59.5	8.13	6.59	1.96	23.82	0.67	6.2	74	2.47	38	98	233	423	0.67	0.125	0.489	11.92	11.52	8.14	0	농진청 ('15)
1207	메밀냉면 육수, 인스턴트	174	40.7	0.83	0.05	15.84	42.58	30.94	0.3	7	0.07	4	8	115	5935	0.04	0	0.016	0	0.70	0	0	농진청 ('14)
1208	미트볼, 냉동	199	62.1	10.2	12.5	1.8	13.4	-	1.3	22	0.8	26	86	240	460	0.8	0.10	0.21	7	2	160	0	JAPAN ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
1199	돈저나(동그랑맨), 냉동	12	0.37	0.10	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1200	라면, 조리후	6	0.063	0.237	0.116	0	-	0	5	0.74	0	0	0.37	-	1736	566	0	2.40	1.16	1.22	0.01	0.33	0.02	
1201	라면, 비빔라면, 조리후	17	0.136	0.024	0.248	0	-	0	4	0	0	0	0.57	-	3183	1090	0	5.42	2.51	2.88	0.04	0.83	0.03	
1202	라면, 짜장라면, 조리후	1	0	0.533	0.467	0	-	0	5	0	0	0	0.67	-	3155	1089	0	4.09	1.69	2.37	0.06	0.65	0.03	
1203	라면, 용기라면, 조리후	9	0.104	0.184	0.213	0	-	0	7	0.98	0.40	0	0.41	-	1626	527	0	2.86	1.39	1.44	0.01	0.38	0.02	
1204	라면, 용기라면, 볶음라면, 조리후	36	-	1.170	-	0.250	-	12.52	5	0	0	0	0.76	-	5005	1617	0	5.15	2.26	2.86	0.06	1.00	0.03	
1205	만두, 고기 만두	10	0.448	0.071	0.636	0.329	-	0	47	0.17	0	0	0.15	-	6666	2853	7.35	6.29	2.41	3.85	0.08	1.14	0.03	
1206	만두, 김치 만두	10	0.163	0.083	0.855	0.168	-	0	43	0.11	0	0	0.39	-	6860	2816	7.68	6.29	2.37	3.90	0.10	1.22	0.02	
1207	매밀 냉면 육수, 인스턴트	0	0	0.251	0	0	-	0	0	0.74	0	0	0.01	-	814	81	0	0.05	0.03	0.02	0	0	0	
1208	미트볼, 냉동	(24)	(0.15)	(0.12)	(2.2)	(0.58)	(0.16)	(3.4)	(24)	(0.2)	(1)	(0.1)	(1.7)	(19)	-	-	(23)	10.90	3.23	7.68	0.29	2.05	-	

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1209	사골국, 인스턴트	10	97.4	1.4	0.4	0.5	0.3	-	-	3	0.2	-	11	7	255	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('01)
1210	스파게티, 미트소스 스파게티, 냉동	90	77.82	5.05	1.01	0.88	15.24	2.60	1.8	18	1.25	15	49	144	238	0.51	0.125	0.213	11.9	-	-	0	USDA ('18)
1211	스프, 소고기 스프, 가루, 끓인것	7	97.55	1.14	0.22	1.05	0.04	0	0	6	0.17	2	13	54	372	0	0	0.010	0.7	-	-	0	USDA ('18)
1212	스프, 양송이 스프, 가루, 끓인것	39	92.46	0.66	2.59	0.96	3.33	0.20	0.3	7	0.09	2	12	31	340	0.06	0.016	0.018	1.4	-	-	0	USDA ('18)
1213	스프, 크림 스프, 가루, 끓인것	30	92.49	0.72	0.97	1.14	4.70	-	0.2	8	0.20	1	19	56	238	0.26	0.103	0.154	-	-	-	0	USDA ('18)
1214	연잎밥	207	48.1	4.0	0.3	0.6	47.0	-	-	14	5.9	-	71	98	178	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('09)
1215	피자, 슈퍼슈프림 피자, 냉동	233	47.7	11.3	7.3	2.1	30.4	-	-	130	2.3	-	166	226	583	-	-	-	-	-	-	-	국영 ('98)
1216	햇도그, 냉동	267	44.5	8.09	10.55	1.89	34.97	7.02	3.0	95	0.85	14	165	124	454	0.54	0.053	0.232	9.69	11.32	23.93	0	농진청 ('16)
1217	햄버거, 소고기페티	271	41.3	11.94	8.94	2.06	35.76	6.59	-	30	1.19	31	134	234	594	1.60	0.111	0.329	29.90	227.96	5.07	0	농진청 ('16)
1218	햄버거, 소고기페티, 토마토, 양상추, 양파	229	57.8	9.55	13.23	1.41	18.01	4.78	7.2	16	1.09	19	96	174	378	1.51	0.059	0.205	21.94	100.81	2.57	0	농진청 ('16)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보 플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오린	엽산 엽산당량	비타민 B ₁₂	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g
1209	사물국, 인스턴트	1	0.02	0	0.4	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1210	스파게티, 미트소스 스파게티, 냉동	9	0.122	1.333	0.177	0.071	0.070	-	72	0.06	5.4	0	0.50	-	5986	2211	6	1.000	0.350	0.650	-	-	-	
1211	스프, 소고기 스프, 기루, 끓인것	0	0.002	0.021	0.780	0.020	0.010	-	2	0.07	0	0	0	-	-	-	0	0.210	0.110	0.100	-	-	-	
1212	스프, 양송이 스프, 기루, 끓인것	1	0.006	0.008	0.169	0.072	0.007	-	1	0	0	0.1	0.24	-	-	-	0	2.489	0.472	2.017	-	-	-	
1213	스프, 크림 스프, 기루, 끓인것	27	0.014	0.015	0.221	0.340	0.015	-	1	0.02	0	-	-	-	720	279	2	0.900	0.500	0.400	-	-	-	
1214	연잎밥	0	0.03	0.15	1.1	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1215	피자, 슈퍼슈프림 피자, 냉동	0	0.27	0.22	2.5	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1216	핫도그, 냉동	13	0.068	0.115	1.027	0	-	0	16	0.17	1.98	0	0.27	-	6754	2875	36.77	10.07	4.46	5.53	0.13	1.51	0.08	
1217	햄버거, 소고기페티	27	0.107	0.092	1.635	0	-	0	31	0	0.53	0	0.60	-	10900	5141	14.77	8.53	4.21	3.99	0.06	0.66	0.33	
1218	햄버거, 소고기페티, 토마토, 양상추, 양파	5	0.301	0.077	1.676	0	-	0	16	0	0.80	0	0.25	-	8657	4819	15.02	12.64	4.46	7.99	0.39	3.15	0.19	



식품의
영양성분 함량

20

기타

Miscellaneous

색인	식품명	에너지	수분	단백질	지방	회분	탄수화물	당류	총 식이섬유	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드	폐기물	출처
		kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	
1219	고로쇠나무, 수액	5	98.5	0	0.02	0.04	1.44	1.08	0	8	0.02	1	0	6	0	0.01	0	0.073	0	0	0	0	농진청 ('13)
1220	누에, 번데기, 통조림	99	77.4	9.6	6.7	1.7	0	-	-	33	1.2	-	91	59	404	-	-	-	-	-	-	0	식약 ('96)
1221	단백질 보충제, 가루	411	15.00	45.71	17.14	3.65	18.50	5.71	7.1	500	8.57	200	643	1129	329	7.14	1.000	-	33.8	-	-	0	USDA ('18)
1222	승화, 가루	340	7.6	17.4	8.6	3.2	63.2	-	-	5	2.0	-	489	966	5	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('85)
1223	수세미, 수액	4	98.1	0.8	-	0.4	0.7	-	-	2	0.2	-	32	26	3	-	-	-	-	-	-	0	농진청 ('99)
1224	인삼, 수삼, 생것	90	74.9	4.12	0.76	1.40	18.85	8.10	2.4	84	4.64	41	100	447	12	0.49	0.255	1.163	1.10	4.94	2.37	7	농진청 ('19)
1225	인삼, 수삼, 삶은것	86	76.3	3.54	0.69	1.20	18.23	9.18	2.4	82	2.34	35	90	348	10	0.28	0.236	1.109	0.86	3.38	0	0	농진청 ('19)
1226	인삼, 홍삼, 말린것	309	13.4	13.02	1.24	4.09	68.25	8.30	-	306	7.14	160	327	1268	45	1.44	0.962	3.476	3.57	12.32	7.70	0	농진청 ('19)
1227	팽창제, 베이킹파우더	51	4.00	0.10	0	71.80	24.10	0	0.2	7364	11.27	39	9918	5	7893	0.02	0.013	0.014	0.2	-	-	0	USDA ('18)
1228	팽창제, 효모, 말린것	307	8.7	37.1	6.8	4.3	43.1	0.1	32.6	19	13.0	91	840	1600	120	3.4	0.20	0.40	2	1	1	0	JAPAN ('20)

색인	식품명	비타민 A	티아민	리보플라빈	니아신	판토텐산	비타민 B6	비오틴	엽산 엽산당량	비타민 B12	비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K	총 아미노산	총 필수 아미노산	콜레 스테롤	총 지방산	총 포화 지방산	총 불포화 지방산	오메가3 지방산	오메가6 지방산	총 트랜스 지방산	
		μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
1219	고로쇠나무, 수액	0	0.010	0	0	0	-	0.10	0	0	0.06	0	0	-	0	0	0	0.01	0.01	0	0	0	0	0
1220	누에, 번데기, 통조림	0	0.09	0.80	0.5	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1221	단백질 보충제, 가루	750	0.714	0.857	10.000	5.714	1.000	-	340	3.00	30.0	5.0	7.07	-	-	-	21	15.428	1.553	13.875	-	-	-	-
1222	송화, 가루	11	0.01	0.12	1.2	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1223	수세미, 수액	0	0.07	0.08	0.9	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1224	인삼, 수삼, 생것	0	0.100	0.056	1.304	2.976	0.361	0.95	13	0	5.14	0	0.51	0	2084	1169	0	0.22	0.06	0.16	0.01	0.14	0	
1225	인삼, 수삼, 삶은것	0	0.062	0.048	1.171	2.478	0.290	0	10	0	7.06	0	0.55	0	2019	1135	0	0.21	0.05	0.16	0.01	0.14	0	
1226	인삼, 홍삼, 말린것	0	0.516	0.192	0.881	39.252	0.042	2.35	42	0	0	0	1.55	0	6606	3593	0	0.59	0.14	0.44	0.02	0.37	0.02	
1227	팽이버섯, 베이킹파우더	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	-	-	0	0	0	0	-	-	-	
1228	팽이버섯, 호모, 말린것	0	8.81	3.72	22.0	5.73	1.28	310.0	3800	0	1	2.8	Tr	0	(35030)	(16670)	0	4.53	0.79	3.75	0.01	0.03	-	



제10개정판

국가표준식품성분표

10th revision Korean food composition table





부록

1

식품코드 연계표

Food code

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
1	A001001A010a	귀리, 겉귀리, 도정, 생것	Oat(Gwiri), Covered, Polished, Raw	<i>Avena sativa</i> L.
2	A001002A010a	귀리, 쌀귀리, 도정, 생것	Oat(Gwiri), Naked, Polished, Raw	<i>Avena nuda</i> L.
3	A0490000009a	귀리, 쌀귀리, 도정, 밥	Oat(Gwiri), Naked, Polished, Cooked	<i>Avena nuda</i> L.
4	A0020000009a	귀리, 오토밀	Oat, Oatmeal	
5	A003001A010a	기장, 찰기장, 도정, 생것	Prosomillet(Gijang), Glutinous, Polished, Raw	<i>Panicum miliaceum</i> L.
6	A004000A010a	메밀, 도정, 생것	Buckwheat(Memil), Polished, Raw	<i>Fagopyrum esculentum</i> Moench
7	A004000A015a	메밀, 도정, 가루	Buckwheat(Memil), Polished, Powder	<i>Fagopyrum esculentum</i> Moench
8	A0050000000a	메밀 국수, 생것	Buckwheat noodle, Memil guksu, Wet noodle	
9	A0050000000b	메밀 국수, 생것, 삶은것	Buckwheat noodle, Memil guksu, Wet noodle, Boiled	
10	A0050000001a	메밀 국수, 말린것	Buckwheat noodle, Memil guksu, Dry noodle	
11	A0050000001b	메밀 국수, 말린것, 삶은것	Buckwheat noodle, Memil guksu, Dry noodle, Boiled	
12	A0060000001a	메밀 냉면, 말린것	Buckwheat noodle, Nangmyeon, Dry noodle	
13	A0060000001b	메밀 냉면, 말린것, 삶은것	Buckwheat noodle, Nangmyeon, Dry noodle, Boiled	
14	A0070000000a	메밀묵	Memilmuk, Buckwheat starch jelly	
15	A0070000005a	메밀묵, 가루	Starch, Buckwheat, Powder	
16	A008000A030a	멥쌀, 백미, 생것	Rice(Ssal), White, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.
17	A008043A030a	멥쌀, 백미, 삼광, 생것	Rice(Ssal), White, Samkwang, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.
18	A008044A030a	멥쌀, 백미, 새일미, 생것	Rice(Ssal), White, Saeilmi, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.
19	A008046A030a	멥쌀, 백미, 신동진, 생것	Rice(Ssal), White, Sindongjin, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.
20	A008050A030a	멥쌀, 백미, 오대, 생것	Rice(Ssal), White, Ohdae, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
21	A013000A039a	멥쌀, 백미, 밥	Rice(Ssal), White, Cooked	<i>Oryza sativa</i> L.
22	A013007A039a	멥쌀, 백미, 삼광, 밥	Rice(Ssal), White, Samkwang, Cooked	<i>Oryza sativa</i> L.
23	A013008A039a	멥쌀, 백미, 새일미, 밥	Rice(Ssal), White, Saeilmi, Cooked	<i>Oryza sativa</i> L.
24	A013009A039a	멥쌀, 백미, 신동진, 밥	Rice(Ssal), White, Sindongjin, Cooked	<i>Oryza sativa</i> L.
25	A013010A039a	멥쌀, 백미, 오대, 밥	Rice(Ssal), White, Ohdae, Cooked	<i>Oryza sativa</i> L.
26	A015000A039a	멥쌀, 백미, 죽	Rice porridge(Ssaljuk), White	<i>Oryza sativa</i> L.
27	A015002A039a	멥쌀, 백미, 삼광, 죽	Rice porridge(Ssaljuk), White, Samkwang	<i>Oryza sativa</i> L.
28	A015003A039a	멥쌀, 백미, 새일미, 죽	Rice porridge(Ssaljuk), White, Saeilmi	<i>Oryza sativa</i> L.
29	A015004A039a	멥쌀, 백미, 신동진, 죽	Rice porridge(Ssaljuk), White, Sindongjin	<i>Oryza sativa</i> L.
30	A015005A039a	멥쌀, 백미, 오대, 죽	Rice porridge(Ssaljuk), White, Ohdae	<i>Oryza sativa</i> L.
31	A012000A039a	멥쌀, 백미, 미음	Rice gruel(Ssalmieum), White	<i>Oryza sativa</i> L.
32	A008000A035a	멥쌀, 백미, 가루	Rice(Ssal), White, Powder	<i>Oryza sativa</i> L.
33	A008000A050a	멥쌀, 칠분도미, 생것	Rice(Ssal), Brown, 94.4% milling yield, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.
34	A013000A059a	멥쌀, 칠분도미, 밥	Rice(Ssal), Brown, 94.4% Milling yield, Cooked	<i>Oryza sativa</i> L.
35	A008000A060a	멥쌀, 현미, 생것	Rice(Ssal), Brown, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.
36	A008043A060a	멥쌀, 현미, 삼광, 생것	Rice(Ssal), Brown, Samkwang, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.
37	A008044A060a	멥쌀, 현미, 새일미, 생것	Rice(Ssal), Brown, Saeilmi, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.
38	A008046A060a	멥쌀, 현미, 신동진, 생것	Rice(Ssal), Brown, Sindongjin, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.
39	A008050A060a	멥쌀, 현미, 오대, 생것	Rice(Ssal), Brown, Ohdae, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.
40	A008009A060a	멥쌀, 현미, 발아현미, 생것	Rice(Ssal), Brown, Germinated, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
41	A0080612670a	멥쌀, 현미, 적진주, 생것	Rice(Ssal), Red, Jeokjinju, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.
42	A0080000020a	멥쌀, 현미, 흑미, 생것	Rice(Ssal), Black, Raw	<i>Oryza sativa</i> L.
43	A013000A069a	멥쌀, 현미, 밥	Rice(Ssal), Brown, Cooked	<i>Oryza sativa</i> L.
44	A013007A069a	멥쌀, 현미, 삼광, 밥	Rice(Ssal), Brown, Samkwang, Cooked	<i>Oryza sativa</i> L.
45	A013008A069a	멥쌀, 현미, 새일미, 밥	Rice(Ssal), Brown, Saeilmi, Cooked	<i>Oryza sativa</i> L.
46	A013009A069a	멥쌀, 현미, 신동진, 밥	Rice(Ssal), Brown, Sindongjin, Cooked	<i>Oryza sativa</i> L.
47	A013010A069a	멥쌀, 현미, 오대, 밥	Rice(Ssal), Brown, Ohdae, Cooked	<i>Oryza sativa</i> L.
48	A015006A069a	멥쌀, 현미, 흑진미, 밥	Rice(Ssal), Black, Heukjinmi, Cooked	<i>Oryza sativa</i> L.
49	A0140000089a	즉석밥, 누룽지	Instant cooked rice, Scorched rice(Nurungji), White	
50	A0140000089v	즉석밥, 누룽지, 끓는물 부음	Instant cooked rice, Scorched rice(Nurungji), White, Hot water added	
51	A014000A039a	즉석밥, 백미	Instant cooked rice, White	
52	A0140002209a	즉석밥, 잡곡밥(멥쌀, 찰쌀, 흑미, 팥, 기장, 찰수수)	Instant cooked rice, Mixed grains(Nonglutinous rice, Glutinous rice, Black rice, Adzuki bean, Proso millet, Glutinous sorghum)	
53	A0090000009a	멥쌀 과자	Rice snack	
54	A0090040009w	멥쌀 과자, 쌀엿강정, 팽화	Rice snack, Ssalyeotgangjeong, Puffed, Coated with rice syrup	
55	A0090030009j	멥쌀 과자, 튀밥, 팽화	Rice snack, Twibap, Puffed	
56	A0100000001a	멥쌀 국수, 말린것	Rice noodle(Ssal guksu), Dry noodle	
57	A0110010009a	멥쌀떡, 가래떡	Rice cake, Garaetteok, Rod shape	
58	A0110020009a	멥쌀떡, 개피떡(바람떡)	Rice cake, Gaepitteok, With red bean paste filling	
59	A0110030009a	멥쌀떡, 꿀떡	Rice cake, Kkultteok, With honey filling	
60	A0110060009a	멥쌀떡, 백설기	Rice cake, Baekseolgi, Plain	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
61	A0110060059a	멥쌀떡, 백설기, 검정콩	Rice cake, Baekseolgi, Black bean added	
62	A0110070059a	멥쌀떡, 송편, 검정콩	Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With black bean filling	
63	A0110070069a	멥쌀떡, 송편, 팥	Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With red bean filling	
64	A0110070079a	멥쌀떡, 송편, 깨	Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With sesame filling	
65	A0110072649a	멥쌀떡, 모싯잎송편, 동부	Rice cake, Mosinnipsongpyeon, Pine flavored, With cowpea filling	
66	A0110080009a	멥쌀떡, 시루떡, 팥	Rice cake, Sirutteok, Red bean layered	
67	A0110100009a	멥쌀떡, 절편	Rice cake, Jeolpyeon, Patterned and pressed	
68	A0110110009a	멥쌀떡, 증편	Rice cake, Jeungpyeon, Fermented and steamed, Plain	
69	A0250030005a	미숫가루, 혼합곡물	Misutgaru, Mixed grains, Powder	
70	A016002A010a	밀, 금강밀, 도정, 생것	Wheat (Mil), Geumgangmil, Polished, Raw	<i>Triticum aestivum</i> L.
71	A0160142481a	밀, 호라산, 말린것	Wheat (Mil), Khorasan, Dried	<i>Triticum turgidum</i> L.
72	A0160010005a	밀, 강력밀가루	Wheat flour, White, Strong	
73	A0160040005a	밀, 박력밀가루	Wheat flour, White, Soft	
74	A0160050005a	밀, 부침가루	Wheat flour, Pan-frying, Seasoned, Dry mix	
75	A0160060005a	밀, 빵가루	Wheat, Bread crumb	
76	A0160080005a	밀, 중력밀가루	Wheat flour, White, All-purpose	
77	A0160100005a	밀, 통밀가루	Wheat flour, Whole	
78	A0160110005a	밀, 튀김가루	Wheat flour, Frying, Seasoned, Dry mix	
79	A0160120005a	밀, 팬케이크가루	Wheat flour, Pancake, Dry mix	
80	A0170010009a	과자, 건빵	Snack, Geonppang, Hard tack	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
81	A0170180009j	과자, 마카로니	Snack, Wheat, Macaroni Shape, Fried	
82	A0170020139a	과자, 만주, 밤	Snack, Manju, Chestnut	
83	A0170110269a	과자, 바닐라 웨하스	Snack, Wafer, Vanilla	
84	A0170040159a	과자, 비스킷, 소프트	Snack, Biscuit, Soft type	
85	A0170040149a	과자, 비스킷, 하드	Snack, Biscuit, Hard type	
86	A0170050009a	과자, 사과파이	Snack, Apple pie	
87	A0170080179a	과자, 스낵, 새우	Snack, Shrimp	
88	A0170080209a	과자, 스낵, 옥수수	Snack, Corn	
89	A0170090009a	과자, 약과	Snack, Yakgwa, Plain	
90	A0170130009a	과자, 초코파이	Snack, Chocolate pie	
91	A0170140299a	과자, 쿠키, 버터	Snack, Cookie, Butter	
92	A0170140289a	과자, 쿠키, 초코칩	Snack, Cookie, Chocolate chip	
93	A0170140109a	과자, 쿠키, 통밀	Snack, Cookie, Whole wheat	
94	A0170150309a	과자, 크래커, 땅콩샌드	Snack, Cracker, Peanut butter	
95	A0170150319a	과자, 크래커, 치즈샌드	Snack, Cracker, Cheese	
96	A0180000001a	국수, 말린것	Noodle, Guksu, Dry noodle	
97	A0180000001b	국수, 말린것, 삶은것	Noodle, Guksu, Dry noodle, Boiled	
98	A0190000001a	라면, 말린것	Ramyeon, Dry noodle	
99	A0190000001d	라면, 말린것, 삶은것	Ramyeon, Dry noodle, Boiled	
100	A0240010001a	마카로니, 말린것	Pasta, Macaroni, Dry noodle	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
101	A0240010001b	마카로니, 말린것, 삶은것	Pasta, Macaroni, Dry noodle, Boiled	
102	A0240020001a	스파게티면, 말린것	Pasta, Spaghetti, Dry noodle	
103	A0240020001b	스파게티면, 말린것, 삶은것	Pasta, Spaghetti, Dry noodle, Boiled	
104	A0180020000a	우동면, 생것	Noodle, Udong, Wet noodle	
105	A0180020000b	우동면, 생것, 삶은것	Noodle, Udong, Wet noodle, Boiled	
106	A0180040000a	중국국수면, 생것	Chinese noodle, Wet noodle	
107	A0180040000b	중국국수면, 생것, 삶은것	Chinese noodle, Wet noodle, Boiled	
108	A0180060001a	쫄면, 말린것	Noodle, Jjomyeon, Dry noodle	
109	A0180070000a	칼국수면, 생것	Noodle, Kalguksu, Wet noodle	
110	A0180070000b	칼국수면, 생것, 삶은것	Noodle, Kalguksu, Wet noodle, Boiled	
111	A0210020009a	빵, 곰보빵	Bread, Streusel bread (Gomboppang)	
112	A0210030009a	빵, 꼬배기	Bread, Twisted doughnut (Kkwabaegi)	
113	A0210240009a	빵, 난	Bread, Naan	
114	A0210040339a	빵, 도넛, 링	Bread, Doughnut, Ring Shape	
115	A0210040069a	빵, 도넛, 팔	Bread, Doughnut, With adzuki bean paste filling	
116	A0210060009a	빵, 마늘빵	Bread, French garlic bread	
117	A0210070369a	빵, 머핀, 우유	Bread, Milk muffin	
118	A0210080009a	빵, 모닝빵	Bread, Morning roll	
119	A0210090009a	빵, 모카빵	Bread, Loaf mocha bread	
120	A0210100009a	빵, 바게트	Bread, Baguette	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
121	A0210110009a	빵, 베이글	Bread, Bagel	
122	A0210220069a	빵, 붕어빵, 팔	Bread, Fish-shaped bun (Bung-eo-ppang), With adzuki bean paste filling	
123	A0210230009a	빵, 소시지빵	Bread, Sausage bread	
124	A0210120009a	빵, 식빵	Bread, Loaf bread (Sikppang)	
125	A0210120209a	빵, 식빵, 옥수수	Bread, Loaf bread (Sikppang), Corn	
126	A0210120369a	빵, 식빵, 우유	Bread, Loaf bread (Sikppang), Milk	
127	A0210250009a	빵, 와플	Bread, Waffle, Plain	
128	A0210150419a	빵, 찜빵, 단호박	Bread, Steamed bread (Jjinppang), Sweet pumpkin filling	
129	A0210150409a	빵, 찜빵, 채소	Bread, Steamed bread (Jjinppang), Vegetable filling	
130	A0210150069a	빵, 찜빵, 팔	Bread, Steamed bread (Jjinppang), With adzuki bean paste filling	
131	A0210160009a	빵, 카스텔라	Bread, Castella	
132	A0210170009a	빵, 크루아상	Bread, Croissant	
133	A0210180009a	빵, 크로켓	Bread, Croquette	
134	A0210180409a	빵, 크로켓, 채소	Bread, Croquette, Vegetable	
135	A0210190009a	빵, 크림빵	Bread, Bun, With cream filling	
136	A0210200009a	빵, 팔빵	Bread, Bun, With adzuki bean paste filling	
137	A0210210009a	빵, 페이스트리	Bread, Danish pastry	
138	A0230030009a	케이크, 롤 케이크	Cake, Roll	
139	A0230050009a	케이크, 생크림 블루베리	Cake, Whipping cream and blueberry	
140	A0230070009a	케이크, 스폰지 케이크	Cake, Sponge	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
141	A0230090009a	케이크, 초콜릿 케이크	Cake, Chocolate	
142	A0230100009a	케이크, 치즈 케이크	Cake, Cheese	
143	A0230120009a	케이크, 파운드 케이크	Cake, Pound	
144	A0230130009a	케이크, 팬케이크	Cake, Pancake	
145	A025001A010a	보리, 겉보리, 도정, 생것	Barley(Bori), Covered, Polished, Raw	<i>Hordeum vulgare</i> L.
146	A025008A010a	보리, 겉보리, 늘보리, 도정, 생것	Barley(Bori), Covered, Tetrastichum, Polished, Raw	<i>Hordeum vulgare</i> L.
147	A0260040009a	보리, 겉보리, 밥	Barley(Bori), Covered, Polished, Cooked	<i>Hordeum vulgare</i> L.
148	A025005A010a	보리, 쌀보리, 도정, 생것	Barley(Bori), Naked, Polished, Raw	<i>Hordeum vulgare</i> var. <i>nudum</i> Spenn.
149	A025007A010a	보리, 쌀보리, 찰보리, 도정, 생것	Barley(Bori), Naked, Glutinous, Polished, Raw	<i>Hordeum vulgare</i> var. <i>nudum</i> Spenn.
150	A0260010009a	보리, 쌀보리, 밥	Barley(Bori), Naked, Polished, Cooked	<i>Hordeum vulgare</i> var. <i>nudum</i> Spenn.
151	A027000A010a	수수, 도정, 생것	Sorghum(Susu), Polished, Raw	<i>Sorghum bicolor</i> (L.) Moench
152	A027001A010a	수수, 찰수수, 도정, 생것	Sorghum(Susu), Glutinous, Polished, Raw	<i>Sorghum bicolor</i> (L.) Moench
153	A0280010009a	수수떡, 수수경단	Sorghum rice cake, Susutteok, Ball shaped	
154	A0290170009a	시리얼, 쌀	Breakfast cereal, Rice	
155	A0290100009a	시리얼, 옥수수	Breakfast cereal, Corn	
156	A0290160009a	시리얼, 옥수수, 그래놀라, 건조과일	Breakfast cereal, Corn, Granola, Dry fruit mix	
157	A0290040009a	시리얼, 옥수수, 아몬드	Breakfast cereal, Corn, Almond	
158	A0290180009a	시리얼, 옥수수, 코코아	Breakfast cereal, Corn, Whole Wheat, Cocoa powder	
159	A0290130009a	시리얼, 현미	Breakfast cereal, Corn, Brown rice	
160	A0300020000a	옥수수, 단옥수수, 생것	Corn(Oksusu), Sweet, Raw	<i>Zea mays</i> L.

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
161	A0300020009b	옥수수, 단옥수수, 삶은것	Corn(Oksusu), Sweet, Boiled	<i>Zea mays</i> L.
162	A0300030000a	옥수수, 메옥수수, 생것	Corn(Oksusu), Raw	<i>Zea mays</i> L.
163	A0300030009b	옥수수, 메옥수수, 삶은것	Corn(Oksusu), Boiled	<i>Zea mays</i> L.
164	A0300030009f	옥수수, 메옥수수, 구운것	Corn(Oksusu), Roasted	<i>Zea mays</i> L.
165	A0300070000a	옥수수, 찰옥수수, 생것	Corn(Oksusu), Glutinous, Raw	<i>Zea mays</i> L.
166	A0300070009b	옥수수, 찰옥수수, 삶은것	Corn(Oksusu), Glutinous, Boiled	<i>Zea mays</i> L.
167	A0300070001a	옥수수, 찰옥수수, 말린것	Corn(Oksusu), Glutinous, Dried	<i>Zea mays</i> L.
168	A0310010009a	옥수수 과자, 강냉이	Corn snack, Gangnaeng-i, Popped corn	
169	A0310030009t	옥수수 과자, 팝콘, 전자레인지 조리	Corn snack, Popcorn, Microwaved	
170	A030000E01Ra	옥수수, 통조림, 가당	Corn, Canned, Sweetened	
171	A0330010009a	옥수수 샐러드, 콘샐러드	Corn salad	
172	A034000A010a	울무, 도정, 생것	Job's tears(Yulmu), Polished, Raw	<i>Coix lacryma-jobi</i> L. var. <i>may-uen</i>
173	A0470002590a	잡곡, 현미, 찰쌀, 현미찰쌀, 보리 등, 생것	Mixed Grains (Brown rice, Glutinous rice, Brown glutinous rice, Barley), Raw	
174	A037001A010a	조, 메조, 도정, 생것	Millet(Jo), Polished, Raw	<i>Setaria italica</i> L. Beauv
175	A037001A019e	조, 메조, 도정, 찌것	Millet(Jo), Polished, Steamed	<i>Setaria italica</i> L. Beauv
176	A037002A010a	조, 차조, 도정, 생것	Millet(Jo), Glutinous, Polished, Raw	<i>Setaria italica</i> L. Beauv
177	A038000A030a	찰쌀, 백미, 생것	Rice(Ssal), Glutinous, White, Raw	<i>Oryza sativa</i> var. <i>glutinosa</i> Blanco
178	A050001A039a	찰쌀, 백미, 보람찰, 밥	Rice(Ssal), Glutinous, White, Boramchal, Cooked	<i>Oryza sativa</i> var. <i>glutinosa</i> Blanco
179	A051001A039a	찰쌀, 백미, 보람찰, 죽	Rice porridge(Ssaljuk), Glutinous, White, Boramchal	<i>Oryza sativa</i> var. <i>glutinosa</i> Blanco
180	A0380000005a	찰쌀, 백미, 가루	Rice(Ssal), Glutinous, White, Powder	<i>Oryza sativa</i> var. <i>glutinosa</i> Blanco

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
181	A038000A060a	찹쌀, 현미, 생것	Rice(Ssal), Glutinous, Brown, Raw	<i>Oryza sativa</i> var. <i>glutinosa</i> Blanco
182	A050001A069a	찹쌀, 현미, 보람찰, 밥	Rice(Ssal), Glutinous, Brown, Boramchal, Cooked	<i>Oryza sativa</i> var. <i>glutinosa</i> Blanco
183	A0390030009a	찹쌀 과자, 유과	Glutinous rice snack, Yugwa, Deep-fried rice puff coated with sweet syrup	
184	A0410000009a	찹쌀떡	Glutinous rice cake, Chapssaltteok, With adzuki bean paste filling	
185	A0410020009a	찹쌀떡, 모듬찰떡	Glutinous rice cake, Modeum-chaltteok, Assorted	
186	A0410030009a	찹쌀떡, 약식	Glutinous rice cake, Yaksik, Mixed with nut and dried fruit	
187	A0410040549a	찹쌀떡, 인절미, 콩고물	Glutinous rice cake, Injeolmi, Cubed, With soybean flour	
188	A0410050009a	찹쌀떡, 찰시루떡	Glutinous rice cake, Chalsirutteok, with shredded red bean	
189	A0420010009a	찹쌀빵, 찹쌀도넛	Glutinous rice bread, Doughnut	
190	A0460000002a	퀴노아, 찌서 말린것	Quinoa, Steamed and then dried	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.
191	A0440000005a	호밀, 가루	Rye(Homil), Powder	<i>Secale cereale</i> L.
192	A0450000009a	호밀빵	Rye bread	
193	B0010140000a	감자, 수미, 생것	Potato(Gamja), Sumi, Raw	<i>Solanum tuberosum</i> L.
194	B0010140009b	감자, 수미, 삶은것	Potato(Gamja), Sumi, Boiled	<i>Solanum tuberosum</i> L.
195	B0010140009e	감자, 수미, 찐것	Potato(Gamja), Sumi, Steamed	<i>Solanum tuberosum</i> L.
196	B0010140009f	감자, 수미, 구운것	Potato(Gamja), Sumi, Baked	<i>Solanum tuberosum</i> L.
197	B0020010009j	감자 과자, 감자칩, 튀긴것	Potato, Potato chip, Deep-fried	
198	B0030000009j	감자 튀김, 튀긴것	Potato, French fry, Deep-fried	
199	B0030010009j	감자 튀김, 해시브라운, 튀긴것	Potato, Hashed brown, Deep-fried	
200	B0060000000a	고구마, 생것	Sweet potato(Goguma), Raw	<i>Ipomoea batatas</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
201	B0060000009e	고구마, 찐것	Sweet potato(Goguma), Steamed	<i>Ipomoea batatas</i>
202	B0060000009f	고구마, 구운것	Sweet potato(Goguma), Baked	<i>Ipomoea batatas</i>
203	B0070010001a	당면, 고구마, 말린것	Cellophane Noodle(Dangmyeon), Sweet potato starch, Dried	
204	B0070010001b	당면, 고구마, 삶은것	Cellophane Noodle(Dangmyeon), Sweet potato starch, Boiled	
205	B0090010000a	곤약(구약나물), 국수형, 생것	Gonyak jelly, Noodle shape, Raw	
206	B0090020000a	곤약(구약나물), 판형, 생것	Gonyak jelly, Block shape, Raw	
207	B0110030000a	마, 장마, 생것	Yam(Ma), Long type, Raw	<i>Dioscorea batatas</i> Decaisne
208	B0110030000b	마, 장마, 삶은것	Yam(Ma), Long type, Boiled	<i>Dioscorea batatas</i> Decaisne
209	B018000B090a	야콘, 뿌리, 생것	Yacon, Root, Raw	<i>Polymnia sonchifolia</i> Poepp. & Endl. <i>Polymniaedulis</i>
210	B018000B099b	야콘, 뿌리, 삶은것	Yacon, Root, Boiled	<i>Polymnia sonchifolia</i> Poepp. & Endl. <i>Polymniaedulis</i>
211	B0140010005a	전분, 감자, 가루	Starch, Potato, Powder	
212	B0140020005a	전분, 고구마, 가루	Starch, Sweet potato, Powder	
213	B0140050005a	전분, 옥수수, 가루	Starch, Corn, Powder	
214	B0160000000a	칡, 뿌리, 생것	East Asian arrowroot(Chik), Root, Raw	<i>Pueraria lobata</i> (Wild.) Ohwi
215	B0190000009a	칡즙	East Asian arrowroot(Chik) juice, Retort pouched	
216	B0170000000a	토란, 생것	Taro(Toran), Raw	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott
217	B0170000009b	토란, 삶은것	Taro(Toran), Boiled	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott
218	B0170000009e	토란, 찐것	Taro(Toran), Steamed	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott
219	C0020030009a	껌, 무설탕	Gum, Sugar free	
220	C0020010009a	껌, 추잉껌	Gum, Chewing gum	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
221	C0030000009a	꿀	Honey	
222	C0070000009a	물엿	Starch syrup	
223	C0090030009a	사탕, 드롭스	Candy, Drops	
224	C0090050009a	사탕, 박하사탕	Candy, Mint	
225	C0110000005a	설탕, 가루	Sugar, White, Powder	
226	C0110020009a	설탕, 백설탕	Sugar, White	
227	C0110040009a	설탕, 황설탕	Sugar, Light brown	
228	C0110050009a	설탕, 흑설탕	Sugar, Dark brown	
229	C0120010009a	시럽, 단풍나무	Syrup, Maple	
230	C0120030009a	시럽, 초콜릿	Syrup, Chocolate	
231	C0130010009a	양갱, 팥	Yanggaeng, Sweet red bean jelly	
232	C0150010009a	젤리, 구미	Jelly, Gummy candy	
233	C0160060009a	조청, 쌀	Chochung, Korean traditional rice syrup	
234	C0210010009a	초코바, 땅콩 캐러멜	Chocolate Bar, Peanut and caramel	
235	C0210020009a	초코바, 쿠키 캐러멜	Chocolate Bar, Cookie and caramel	
236	C0170020009a	초콜릿, 다크 초콜릿	Chocolate, Dark	
237	C0170050009a	초콜릿, 밀크 아몬드 초콜릿	Chocolate, Milk, Almond	
238	C0170060009a	초콜릿, 밀크 초콜릿	Chocolate, Milk	
239	C0180010009a	캐러멜, 우유	Caramel, Milk	
240	C020001000Pa	푸딩, 바닐라 가루, 우유에 섞은것	Puddings dry mix, Vanilla powder added milk	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
241	D001000000a	강낭콩, 생것	Kidney bean(Gangnangkong), Raw	<i>Phaseolus vulgaris</i> var. <i>humilis</i> Alef.
242	D001000000b	강낭콩, 삶은것	Kidney bean(Gangnangkong), Boiled	<i>Phaseolus vulgaris</i> var. <i>humilis</i> Alef.
243	D0010000001a	강낭콩, 말린것	Kidney bean(Gangnangkong), Dried	<i>Phaseolus vulgaris</i> var. <i>humilis</i> Alef.
244	D0020000001a	녹두, 말린것	Mungbean(Nokdu), Dried	<i>Vigna radiata</i> (L.) R. Wilczek
245	D0020000009b	녹두, 삶은것	Mungbean(Nokdu), Boiled	<i>Vigna radiata</i> (L.) R. Wilczek
246	D0030000005a	녹두 빈대떡, 가루	Mungbean pancake mix(Nokdu-bindaetteok-garu)	
247	D0050000009a	녹두묵	Nokdumuk, Mungbean starch jelly	
248	D0120050001a	대두, 검은색, 서리태, 말린것	Soybean, Black, Seoritae, Dried	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
249	D0120050009b	대두, 검은색, 서리태, 삶은것	Soybean, Black, Seoritae, Boiled	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
250	D0120050009n	대두, 검은색, 서리태, 볶은것	Soybean, Black, Seoritae, Roasted	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
251	D0120080001a	대두, 검은색, 흑태, 말린것	Soybean, Black, Heuktae, Dried	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
252	D0120080009b	대두, 검은색, 흑태, 삶은것	Soybean, Black, Heuktae, Boiled	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
253	D0120080009n	대두, 검은색, 흑태, 볶은것	Soybean, Black, Heuktae, Roasted	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
254	D0120020001a	대두, 노란색, 말린것	Soybean, Yellow, Dried	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
255	D0120020009b	대두, 노란색, 삶은것	Soybean, Yellow, Boiled	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
256	D0120020009n	대두, 노란색, 볶은것	Soybean, Yellow, Roasted	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
257	D0120020005n	대두, 콩가루	Soybean, Yellow, Powder, Roasted	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
258	D0150000009a	두부	Tofu, Firm	
259	D0150020009a	두부, 순두부	Tofu, Unpressed	
260	D0150030009a	두부, 연두부	Tofu, Silken, Soft	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
261	D0150040009j	두부, 유부	Tofu, Deep-fried thin slices of pressed tofu	
262	D0160000009a	비지	Kongbiji, Soybean pulp	
263	D0170000009a	두유, 대두	Soymilk(Duyu), Soybean	
264	D0170010009a	두유, 검은콩	Soymilk(Duyu), Black bean	
265	D0170020009a	두유, 검은콩, 검은참깨	Soymilk(Duyu), Black bean and black sesame	
266	D0170032259a	두유, 콩국물, 소금 0.3%	Soymilk(Duyu), Soybean, 0.3% Salt added	
267	D0060000000a	동부, 생것	Cowpea(Dongbu), Raw	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp.
268	D0060000009b	동부, 삶은것	Cowpea(Dongbu), Boiled	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp.
269	D0060000001a	동부, 말린것	Cowpea(Dongbu), Dried	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp.
270	D020001C061a	렌즈콩(렌틸콩), 갈색, 말린것	Lentil, Brown, Dried	<i>Lens culinaris</i> Medik.
271	D020001C021a	렌즈콩(렌틸콩), 빨간색, 말린것	Lentil, Red, Dried	<i>Lens culinaris</i> Medik.
272	D0120010001a	밤콩, 갈색, 말린것	Soybean, Brown, Dried	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
273	D0210010001a	병아리콩, 말린것	Chick pea, Dried	<i>Cicer arietinum</i> L.
274	D0080000000a	완두, 생것	Pea(Wandu), Raw	<i>Pisum sativum</i> L.
275	D0080000009b	완두, 삶은것	Pea(Wandu), Boiled	<i>Pisum sativum</i> L.
276	D0080000001a	완두, 말린것	Pea(Wandu), Dried	<i>Pisum sativum</i> L.
277	D008000000Ra	완두, 통조림	Pea(Wandu), Canned	
278	D0090000001a	작두(도두), 말린것	Sword bean(Jakdu), Dried	<i>Canavalia ensiformis</i> DC.
279	D0110000001a	쥐눈이콩(검정소립콩), 말린것	Small black bean, Jwinunikong, Dried	<i>Rhynchosia nulubilis</i>
280	D0110000009b	쥐눈이콩(검정소립콩), 삶은것	Small black bean, Jwinunikong, Boiled	<i>Rhynchosia nulubilis</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
281	D011000009n	쥐눈이콩(검정소립콩), 볶은것	Small black bean, Jwinunikong, Roasted	<i>Rhynchosia nulubilis</i>
282	D0180010001a	팥, 검은색, 말린것	Adzuki bean (Pat), Black, Dried	<i>Vigna angularis</i> W.F.Wight
283	D0180010009b	팥, 검은색, 삶은것	Adzuki bean (Pat), Black, Boiled	<i>Vigna angularis</i> W.F.Wight
284	D0180020001a	팥, 적색, 말린것	Adzuki bean (Pat), Red, Dried	<i>Vigna angularis</i> W.F.Wight
285	D0180020009b	팥, 적색, 삶은것	Adzuki bean (Pat), Red, Boiled	<i>Vigna angularis</i> W.F.Wight
286	D0190000009a	팥, 앙금, 페이스트	Adzuki bean, Paste	
287	E0010000009n	개암, 헤이즐넛, 볶은것	Hazelnut (Gae-am), Roasted	<i>Corylus heterophylla</i> Fisch. ex Trautv.
288	E0040000009a	도토리묵	Dotorimuk, Acorn starch jelly	
289	E0040000005a	도토리묵, 가루	Starch, Acorn, Powder	
290	E0050000001a	들깨, 말린것	Perilla seed (Deulkkae), Dried	<i>Perilla frutescens</i> var. <i>japonica</i> (Hassk.) H. Hara
291	E0050000009n	들깨, 볶은것	Perilla seed (Deulkkae), Roasted	<i>Perilla frutescens</i> var. <i>japonica</i> (Hassk.) H. Hara
292	E0070000001a	땅콩, 말린것	Peanut (Ttangkong), Dried	<i>Arachis hypogaea</i> L.
293	E0070000009b	땅콩, 삶은것, 소금첨가	Peanut (Ttangkong), Boiled, With salt	<i>Arachis hypogaea</i> L.
294	E0070000009n	땅콩, 볶은것	Peanut (Ttangkong), Roasted	<i>Arachis hypogaea</i> L.
295	E0070000005a	땅콩, 가루	Peanut (Ttangkong), Powder	<i>Arachis hypogaea</i> L.
296	E007000000Do	땅콩, 조미, 볶은것	Peanut (Ttangkong), Seasoned, Roasted	
297	E012000000Dn	마카다미아, 조미, 볶은것	Macadamia nut, Seasoned, Roasted	
298	E0140000000a	밤, 생것	Chestnut (Bam), Raw	<i>Castanea crenata</i> Siebold & Zucc
299	E0140000009b	밤, 삶은것	Chestnut (Bam), Boiled	<i>Castanea crenata</i> Siebold & Zucc
300	E0140000009f	밤, 구운것	Chestnut (Bam), Roasted	<i>Castanea crenata</i> Siebold & Zucc

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
301	E01400000Da	밤, 구운것, 레토르트	Chestnut(Bam), Roasted, Retort pouched	
302	E017000001a	브라질너트, 말린것	Brazilnut, Dried	<i>Bertholletia excelsa</i>
303	E01700000Dn	브라질너트, 조미, 볶은것	Brazilnut, Seasoned, Oil-roasted	
304	E018000001a	삼씨(대마씨), 말린것	Hemp seed(Samssi), Dried	<i>Cannabis sativa</i> L.
305	E037000B179n	아마씨, 볶은것	Flax seed(Amassi), Roasted	<i>Linum usitatissimum</i> L.
306	E020000001a	아몬드, 말린것	Almond, Dried	<i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D. A. Webb.
307	E020000009n	아몬드, 볶은것	Almond, Roasted	<i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D. A. Webb.
308	E02000000Dn	아몬드, 조미, 볶은것	Almond, Seasoned, Roasted	
309	E022000000a	은행, 생것	Ginkgo nut(Eunhaeng), Raw	<i>Ginkgo biloba</i> L
310	E022000009b	은행, 삶은것	Ginkgo nut(Eunhaeng), Boiled	<i>Ginkgo biloba</i> L
311	E022000009n	은행, 볶은것	Ginkgo nut(Eunhaeng), Roasted	<i>Ginkgo biloba</i> L
312	E023000000a	잣, 생것	Pine nut(Jat), Raw	<i>Pinus koraiensis</i> Siebold & Zucc.
313	E023000001a	잣, 말린것	Pine nut(Jat), Dried	<i>Pinus koraiensis</i> Siebold & Zucc.
314	E0260010001a	참깨, 검은색, 말린것	Sesame seed(Chamkkae), Black, Dried	<i>Sesamum indicum</i> L.
315	E0260010009n	참깨, 검은색, 볶은것	Sesame seed(Chamkkae), Black, Roasted	<i>Sesamum indicum</i> L.
316	E0260020001a	참깨, 흰색, 말린것	Sesame seed(Chamkkae), White, Dried	<i>Sesamum indicum</i> L.
317	E0260020009n	참깨, 흰색, 볶은것	Sesame seed(Chamkkae), White, Roasted	<i>Sesamum indicum</i> L.
318	E0270010009a	참깨 과자, 엿강정	Sesame seed snacks(Chamkkae-gangjung)	
319	E029000000Da	캐슈넛, 조미, 볶은것	Cashew nut, Seasoned, Roasted	
320	E030000001a	코코넛, 말린것	Coconut, Dried	<i>Cocos nucifera</i> L.

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
321	E0310000619a	코코넛수	Coconut water	<i>Cocos nucifera</i> L.
322	E0320000009n	피스타치오, 볶은것	Pistachio nut, Roasted	<i>Pistacia vera</i> L.
323	E0330000001a	피칸, 말린것	Pecan, Dried	<i>Carya illinoensis</i>
324	E033000000Dn	피칸, 조미, 볶은것	Pecan, Seasoned, Roasted	
325	E0340000001a	해바라기씨, 말린것	Sunflower seed (Haebagjissi), Dried	<i>Helianthus annuus</i> L.
326	E0340000009n	해바라기씨, 볶은것	Sunflower seed (Haebagjissi), Roasted	<i>Helianthus annuus</i> L.
327	E0350000001a	호두, 말린것	Walnut (Hodu), Dried	<i>Juglans regia</i> L.
328	E0350000009n	호두, 볶은것	Walnut (Hodu), Roasted	<i>Juglans regia</i> L.
329	E0360000001a	호박씨, 말린것	Pumpkin seed (Hobakssi), Dried	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne
330	F001000B110a	가시오갈피, 순, 생것	Siberian-ginseng (Gasiogalpi), Young leaf bud, Raw	<i>Eleutherococcus senticosus</i> Maxim
331	F001000B119c	가시오갈피, 순, 데친것	Siberian-ginseng (Gasiogalpi), Young leaf bud, Blanched	<i>Eleutherococcus senticosus</i> Maxim
332	F0030000000a	가지, 생것	Eggplant (Gaji), Raw	<i>Solanum melongena</i> L.
333	F0030000009c	가지, 데친것	Eggplant (Gaji), Blanched	<i>Solanum melongena</i> L.
334	F0930000000a	개비름, 생것	Wild amaranth (Gaebireum), Raw	<i>Amaranthus lividus</i> L.
335	F0930000009c	개비름, 데친것	Wild amaranth (Gaebireum), Blanched	<i>Amaranthus lividus</i> L.
336	F0080000000a	갯기름나물, 생것	Coastal hogfennel (Gaetgireumnamul), Leaf, Raw	<i>Peucedanum japonicum</i> Thunb.
337	F0080000009c	갯기름나물, 데친것	Coastal hogfennel (Gaetgireumnamul), Leaf, Blanched	<i>Peucedanum japonicum</i> Thunb.
338	F1060000000a	갯나물, 세발나물, 생것	Salt sandspurry (Sebalnamul), Raw	<i>Spergularia marina</i> (L.) Besser
339	F1060000009c	갯나물, 세발나물, 데친것	Salt sandspurry (Sebalnamul), Blanched	<i>Spergularia marina</i> (L.) Besser
340	F0110020000a	겨자, 녹색, 생것	Mustard (Gyeoja), Green, Raw	<i>Brassica juncea</i> var. <i>crispifolia</i> L. H. Bailey

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
341	F0110010000a	겨자, 적색, 생것	Mustard(Gyeoja), Red, Raw	<i>Brassica juncea</i> var. <i>crispifolia</i> L. H. Bailey
342	F208000B140a	고구마, 잎, 생것	Sweet potato(Goguma), Leaf, Raw	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.
343	F208000B149c	고구마, 잎, 데친것	Sweet potato(Goguma), Leaf, Blanched	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.
344	F208000B160a	고구마, 줄기, 생것	Sweet potato(Goguma), Stem, Raw	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.
345	F208000B169c	고구마, 줄기, 데친것	Sweet potato(Goguma), Stem, Blanched	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.
346	F208000B169b	고구마, 줄기, 삶은것	Sweet potato(Goguma), Stem, Boiled	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.
347	F208000B161a	고구마, 줄기, 말린것	Sweet potato(Goguma), Stem, Dried	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.
348	F0160000000a	고사리, 생것	Bracken(Gosari), Raw	<i>Pteridium aquilinum</i> var. <i>latiusculum</i> (Desv.) Underw. ex Hell.
349	F0160000009c	고사리, 데친것	Bracken(Gosari), Blanched	<i>Pteridium aquilinum</i> var. <i>latiusculum</i> (Desv.) Underw. ex Hell.
350	F0160000003a	고사리, 삶아서 말린것	Bracken(Gosari), Boiled and dried	<i>Pteridium aquilinum</i> var. <i>latiusculum</i> (Desv.) Underw. ex Hell.
351	F018000C020a	고추, 빨간색, 생것	Hot pepper(Gochu), Red, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
352	F018000C021a	고추, 빨간색, 말린것	Hot pepper(Gochu), Red, Dried	<i>Capsicum annuum</i> L.
353	F018000620a	고추, 풋고추, 생것	Hot pepper(Gochu), Green, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
354	F0180020000a	고추, 파리고추, 생것	Hot pepper(Gochu), Shishito, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
355	F0180060000a	고추, 오이고추, 생것	Hot pepper(Gochu), Gilsang, Green, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
356	F0180080000a	고추, 청양고추, 생것	Hot pepper(Gochu), Cheongyang, Green, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
357	F0200000009a	고추장아찌	Hot pepper, Pickled, Gochu-jangajji	
358	F019000B140a	고춧잎, 생것	Hot pepper, Leaf, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
359	F019000B149c	고춧잎, 데친것	Hot pepper, Leaf, Blanched	<i>Capsicum annuum</i> L.
360	F0270000000a	근대, 생것	Chard(Geundae), Raw	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i> L.

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
361	F0270000009c	근대, 데친것	Chard(Geundae), Blanched	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i> L.
362	F2050010009a	김치, 갓김치	Kimchi, Gatkimchi, Prepared with mustard leaf	
363	F2050020009a	김치, 고들빼기	Kimchi, Godeulppaegi, Prepared with sonchus-leaf	
364	F2050030009a	김치, 깍두기	Kimchi, Kkakduki, Prepared with cubed radish	
365	F2050040009a	김치, 나박 김치	Kimchi, Nabakkimchi, Prepared with sliced radish, Watery	
366	F2050050009a	김치, 동치미	Kimchi, Dongchimi, Prepared with radish, Without red pepper powder, Watery	
367	F2050070009a	김치, 배추 김치	Kimchi, Baechukimchi, Prepared with Chinese cabbage	
368	F2050080009a	김치, 백김치	Kimchi, Baekkimchi, Prepared with Chinese cabbage, Without red pepper powder	
369	F2050090009a	김치, 열무 김치	Kimchi, Yeolmukimchi, Prepared with young leafy radish	
370	F2050100009a	김치, 열무 물김치	Kimchi, Yeolmumulkimchi, Prepared with young leafy radish, Watery	
371	F2050110009a	김치, 오이 소박이	Kimchi, Oi-Sobagi, Prepared with cucumber	
372	F2050130009a	김치, 유채 물김치	Kimchi, Yuchaemulkimchi, Prepared with Brassica napusleaf, Watery	
373	F2050140009a	김치, 총각 김치	Kimchi, Chongkakkimchi, Prepared with small radish	
374	F2050150009a	김치, 파 김치	Kimchi, Pakimchi, Prepared with green onion	
375	F2050160009a	김치, 얼갈이배추 김치	Kimchi, Eolgaribaechukimch, Prepared with winter grown cabbage	
376	F0300000000a	꽃양배추(콜리플라워), 생것	Cauliflower, Raw	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i> L.
377	F0300000009c	꽃양배추(콜리플라워), 데친것	Cauliflower, Blanched	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i> L.
378	F0330000000a	냉이, 생것	Shepherd's purse(Naeng-i), Raw	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) L.W. Medicus
379	F0330000009c	냉이, 데친것	Shepherd's purse(Naeng-i), Blanched	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) L.W. Medicus
380	F0390000000a	달래, 생것	Wild garlic(Dallae), Raw	<i>Allium monanthum</i> Maxim.

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
381	F041000B090a	당근, 뿌리, 생것	Carrot(Danggeun), Root, Raw	<i>Daucus carota</i> subsp. <i>sativa</i> (Hoffm.) Arcang.
382	F041000B099c	당근, 뿌리, 데친것	Carrot(Danggeun), Root, Blanched	<i>Daucus carota</i> subsp. <i>sativa</i> (Hoffm.) Arcang.
383	F0420000749a	당근 주스	Carrot juice	
384	F167000B110a	대나무순(죽순), 생것	Bamboo shoot(Juksun), Raw	<i>Phyllostachys bambusoides</i> Siebold & Zucc.
385	F167000B119b	대나무순(죽순), 삶은것	Bamboo shoot(Juksun), Boiled	<i>Phyllostachys bambusoides</i> Siebold & Zucc.
386	F167000B11Ra	대나무순(죽순), 통조림	Bamboo shoot(Juksun), Canned	
387	F043000B090a	더덕, 뿌리, 생것	Deodeok, Root, Raw	<i>Codonopsis lanceolata</i> (Siebold & Zucc.) Benth. & Hook.f. ex Trautv.
388	F044000B090a	도라지, 뿌리, 생것	Balloon flower(Doraji), Root, Raw	<i>Platycodon grandiflorum</i> (Jacq.) A. DC.
389	F044000B099c	도라지, 뿌리, 데친것	Balloon flower(Doraji), Root, Blanched	<i>Platycodon grandiflorum</i> (Jacq.) A. DC.
390	F044000B095a	도라지, 뿌리, 가루	Balloon flower(Doraji), Root, Powder	<i>Platycodon grandiflorum</i> (Jacq.) A. DC.
391	F0450000000a	돌나물, 생것	Stringy stonecrop(Dolnamul), Raw	<i>Sedum sarmentosum</i> Bunge
392	F0470000000a	두릅, 참두릅, 생것	Dureup, Young leaf bud, Raw	<i>Aralia elata</i>
393	F0470000009c	두릅, 참두릅, 데친것	Dureup, Young leaf bud, Blanched	<i>Aralia elata</i>
394	F049000B140a	들깻잎, 생것	Perilla leaf(Deulkaennip), Raw	<i>Perilla frutescens</i> var. <i>japonica</i> (Hassk.) H. Hara
395	F049000B149c	들깻잎, 데친것	Perilla leaf(Deulkaennip), Blanched	<i>Perilla frutescens</i> var. <i>japonica</i> (Hassk.) H. Hara
396	F049000B149e	들깻잎, 찐것	Perilla leaf(Deulkaennip), Steamed	<i>Perilla frutescens</i> var. <i>japonica</i> (Hassk.) H. Hara
397	F0500000009a	들깻잎장아찌	Perilla leaf, Pickled, Deulkaennip-Jangajji	
398	F053000B060a	마늘, 생것	Garlic(Maneul), Raw	<i>Allium sativum</i> L.
399	F053000B069c	마늘, 데친것	Garlic(Maneul), Blanched	<i>Allium sativum</i> L.
400	F053000B069f	마늘, 통마늘, 구운것	Garlic(Maneul), Roasted	<i>Allium sativum</i> L.

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
401	F0570000009a	마늘 장아찌	Garlic, Pickled, Maneul-jangajji	
402	F055000B080a	마늘종, 꽃줄기, 생것	Garlic scape(Maneuljong), Raw	<i>Allium sativum</i> L.
403	F055000B089c	마늘종, 꽃줄기, 데친것	Garlic scape(Maneuljong), Blanched	<i>Allium sativum</i> L.
404	F2060000009a	마늘종 장아찌	Garlic scape, Pickled, Maneuljong-jangajji	
405	F054000B150a	풋마늘, 잎줄기, 생것	Green garlic(Putmaneul), Shoot, Raw	<i>Allium sativum</i> L.
406	F054000B159c	풋마늘, 잎줄기, 데친것	Green garlic(Putmaneul), Shoot, Blanched	<i>Allium sativum</i> L.
407	F0620000000a	머위, 생것	Butterbur(Meowi), Petiole, Raw	<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.
408	F0620000009c	머위, 데친것	Butterbur(Meowi), Petiole, Blanched	<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.
409	F0620000009b	머위, 삶은것	Butterbur(Meowi), Petiole, Boiled	<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.
410	F065002B090a	무, 조선무, 생것	Radish(Mu), Korean radish, Root, Raw	<i>Raphanus sativus</i> L.
411	F065002B099c	무, 조선무, 데친것	Radish(Mu), Korean radish, Root, Blanched	<i>Raphanus sativus</i> L.
412	F068000B141b	무청, 시래기, 말린것, 삶은것	Radish leaf, Dried, Boiled	<i>Raphanus sativus</i> L.
413	F066000B120a	무순, 싹, 생것	Radish, Sprout, Raw	<i>Raphanus sativus</i> L.
414	F060000B091a	무 절임, 단무지	Radish, Pickled, Yellow, Danmuji	
415	F222000000Ja	무 절임, 씬무	Radish, Pickled, Silced, Ssammu	
416	F071000B091a	무말랭이, 말린것	Radish, Dried, Mu-mallaengi	<i>Raphanus sativus</i> L.
417	F0700000009a	무국물	Radish, Broth	
418	F0770030000a	미나리, 물미나리, 생것	Water dropwort(Minari), Whole, Raw	<i>Oenanthe javanica</i> (Blume) DC.
419	F0770030009c	미나리, 물미나리, 데친것	Water dropwort(Minari), Whole, Blanched	<i>Oenanthe javanica</i> (Blume) DC.
420	F0780000000a	민들레, 생것	Dandelion(Mindeulle), Raw	<i>Taraxacum platycarpum</i> H. Dahlstedt

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
421	F078000009c	민들레, 데친것	Dandelion(Mindeulle), Blanched	<i>Taraxacum platycarpum</i> H. Dahlstedt
422	F221000B140a	배초향(방아), 잎, 생것	Korean-mint(Baechohyang), Leaf, Raw	<i>Agastache rugosa</i> O. Kuntze
423	F087000000a	배추, 생것	Chinese cabbage(Baechu), Raw	<i>Brassica rapasubsp. pekinensis</i> (Lour.) Hanelt
424	F087000009b	배추, 삶은것	Chinese cabbage(Baechu), Boiled	<i>Brassica rapasubsp. pekinensis</i> (Lour.) Hanelt
425	F087000000la	배추, 염절임	Chinese cabbage(Baechu), Salted	
426	F0870030000a	배추, 봄동, 생것	Chinese cabbage, Spring green, Raw	<i>Brassica rapasubsp. pekinensis</i> (Lour.) Hanelt
427	F0870030009c	배추, 봄동, 데친것	Chinese cabbage, Spring green, Blanched	<i>Brassica rapasubsp. pekinensis</i> (Lour.) Hanelt
428	F136000000a	배추, 얼갈이배추, 생것	Chinese cabbage, Winter grown, Raw	<i>Brassica rapasubsp. pekinensis</i> (Lour.) Hanelt
429	F1360000009c	배추, 얼갈이배추, 데친것	Chinese cabbage, Winter grown, Blanched	<i>Brassica rapasubsp. pekinensis</i> (Lour.) Hanelt
430	F136000000la	배추, 얼갈이배추, 염절임	Chinese cabbage, Winter grown, Salted	
431	F0910050000a	부추, 호부추, 생것	Chinese chive(Hobuchu), Raw	<i>Allium ramosum</i> L.
432	F0910050009c	부추, 호부추, 데친것	Chinese chive(Hobuchu), Blanched	<i>Allium ramosum</i> L.
433	F092000000a	브로콜리, 생것	Broccoli, Raw	<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>italica</i> Plenck
434	F0920000009c	브로콜리, 데친것	Broccoli, Blanched	<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>italica</i> Plenck
435	F094000000a	비타민채(다채), 생것	Tah Tsai(Daechae), Raw	<i>Brassica campestris</i> L. var. <i>narinosa</i>
436	F0940002660a	비타민채(다채), 어린잎, 생것	Tah Tsai(Daechae), Young leaf, Raw	<i>Brassica campestris</i> L. var. <i>narinosa</i>
437	F095000B090a	비트, 뿌리, 생것	Beet, Root, Raw	<i>Beta vulgaris</i> L.
438	F095000B099c	비트, 뿌리, 데친것	Beet, Root, Blanched	<i>Beta vulgaris</i> L.
439	F1010162490a	상추, 잎상추, 치마상추, 녹색, 생것	Lettuce(Sangchu), Leaf type, Cheongchima, Green, Raw	<i>Lactuca sativa</i> L.
440	F1010172500a	상추, 잎상추, 적색, 생것	Lettuce(Sangchu), Leaf type, Red, Raw	<i>Lactuca sativa</i> L.

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
441	F1010032490a	상추, 반결구, 로메인, 녹색, 생것	Lettuce(Sangchu), Loose-head type, Romaine, Green, Raw	<i>Lactuca sativa</i> L. var. <i>longifolia</i>
442	F1010142490a	상추, 결구(양상추), 녹색, 생것	Lettuce(Sangchu), Head type, Green, Raw	<i>Lactuca sativa</i> L.
443	F102000B100a	생강, 뿌리줄기, 생것	Ginger(Saenggang), Tuber, Raw	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe
444	F104000000Ja	생강 피클	Ginger, Pickled	
445	F1070000000a	셀러리, 생것	Celery, Raw	<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i> Pers
446	F10700000009c	셀러리, 데친것	Celery, Blanched	<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i> Pers
447	F1120000000a	숙주나물, 생것	Mungbean sprout(Sukjunamul), Raw	<i>Vigna radiata</i> (L.) R.Wilczek
448	F11200000009c	숙주나물, 데친것	Mungbean sprout(Sukjunamul), Blanched	<i>Vigna radiata</i> (L.) R.Wilczek
449	F11200000009e	숙주나물, 찐것	Mungbean sprout(Sukjunamul), Steamed	<i>Vigna radiata</i> (L.) R.Wilczek
450	F1150000000a	시금치, 생것	Spinach(Sigeumchi), Raw	<i>Spinacia oleracea</i> L.
451	F11500000009c	시금치, 데친것	Spinach(Sigeumchi), Blanched	<i>Spinacia oleracea</i> L.
452	F1180000000a	쑥, 생것	Mugwort(Ssuk), Raw	<i>Artemisia princeps</i> Pamp.
453	F11800000009c	쑥, 데친것	Mugwort(Ssuk), Blanched	<i>Artemisia princeps</i> Pamp.
454	F1190000000a	쑥갓, 생것	Crown daisy(Ssukgat), Raw	<i>Chrysanthemum coronarium</i> L.
455	F11900000009c	쑥갓, 데친것	Crown daisy(Ssukgat), Blanched	<i>Chrysanthemum coronarium</i> L.
456	F1210000000a	씀바귀, 생것	Sseumbagwi, Raw	<i>Ixeridium dentatum</i> (Thunb.) Tzvelev
457	F12100000009c	씀바귀, 데친것	Sseumbagwi, Blanched	<i>Ixeridium dentatum</i> (Thunb.) Tzvelev
458	F1230000000a	아욱, 생것	Curled mallow(Auk), Raw	<i>Malva verticillata</i> L.
459	F12300000009c	아욱, 데친것	Curled mallow(Auk), Blanched	<i>Malva verticillata</i> L.
460	F21600000009a	알로에 음료	Aloe beverage	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
461	F129000000a	양배추, 생것	Cabbage(Yangbaechu), Raw	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i> L.
462	F129000009c	양배추, 데친것	Cabbage(Yangbaechu), Blanched	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i> L.
463	F129000009e	양배추, 찌것	Cabbage(Yangbaechu), Steamed	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i> L.
464	F129001000a	양배추, 적색, 생것	Cabbage(Yangbaechu), Red, Raw	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i> L.
465	F132000000a	양파, 생것	Onion(Yangpa), Raw	<i>Allium cepa</i> L.
466	F132000009c	양파, 데친것	Onion(Yangpa), Blanched	<i>Allium cepa</i> L.
467	F132002000a	양파, 자색 양파, 생것	Onion(Yangpa), Purple, Raw	<i>Allium cepa</i> L.
468	F218000009a	양파 장아찌	Onion, Pickled, Yangpa-Jangajji	
469	F138000B140a	음나무(엄나무), 잎, 생것	Eumnamu, Leaf, Raw	<i>Kalopanax septemlobus</i> (Thunb.) Koidz
470	F138000B149c	음나무(엄나무), 잎, 데친것	Eumnamu, Leaf, Blanched	<i>Kalopanax septemlobus</i> (Thunb.) Koidz
471	F141000000a	연근, 생것	Lotus root(Yeongeun), Raw	<i>Nelumbo nucifera</i> Gaertner
472	F141000009c	연근, 데친것	Lotus root(Yeongeun), Blanched	<i>Nelumbo nucifera</i> Gaertner
473	F144000000a	열무, 생것	Radish, Young, Raw	<i>Raphanus sativus</i> L.
474	F144000009c	열무, 데친것	Radish, Young, Blanched	<i>Raphanus sativus</i> L.
475	F14600000Ja	엽교(락교)	Scallion, Pickled	
476	F148003000a	오이, 늙은오이, 생것	Cucumber(Oi), Ripe, Raw	<i>Cucumis sativus</i> L.
477	F148001000a	오이, 다다기, 생것	Cucumber(Oi), Dadagi, Raw	<i>Cucumis sativus</i> L.
478	F148005000a	오이, 취청, 생것	Cucumber(Oi), Chwicheong, Raw	<i>Cucumis sativus</i> L.
479	F14900000Ja	오이 피클	Cucumber, Pickled	
480	F15000000la	오이지, 염절임	Cucumber, Salted	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
481	F154000000a	우엉, 생것	Burdock(Ueong), Raw	<i>Arctium lappa</i> L.
482	F154000000c	우엉, 데친것	Burdock(Ueong), Blanched	<i>Arctium lappa</i> L.
483	F214000000r	우엉, 장조림	Ueongjorim, Simmered in soybean sauce	
484	F157000B140a	유채, 잎, 생것	Yuchae, Leaf, Raw	<i>Brassica napus</i> L.
485	F157000B149c	유채, 잎, 데친것	Yuchae, Leaf, Blanched	<i>Brassica napus</i> L.
486	F1710020000a	참나물, 재배, 생것	Chamnamul, Cultivated, Raw	<i>Pimpinella brachycarpa</i> (Kom.) Nakai
487	F1710020000c	참나물, 재배, 데친것	Chamnamul, Cultivated, Blanched	<i>Pimpinella brachycarpa</i> (Kom.) Nakai
488	F1710020001a	참나물, 재배, 말린것	Chamnamul, Cultivated, Dried	<i>Pimpinella brachycarpa</i> (Kom.) Nakai
489	F1750000000a	청경채, 생것	Bok choy(Cheonggyeongchae), Raw	<i>Brassica rapa</i> subsp. <i>chinensis</i>
490	F1750000000c	청경채, 데친것	Bok choy(Cheonggyeongchae), Blanched	<i>Brassica rapa</i> subsp. <i>chinensis</i>
491	F1760000000a	총각무, 전체, 생것	Radish, Small, Raw	<i>Raphanus sativus</i> L.
492	F176000B090a	총각무, 뿌리, 생것	Radish, Small, Root, Raw	<i>Raphanus sativus</i> L.
493	F176000B140a	총각무, 잎, 생것	Radish, Small, Leaf, Raw	<i>Raphanus sativus</i> L.
494	F0230000000a	취나물, 곰취, 생것	Fischer's ragwort(Gomchwi), Leaf, Raw	<i>Ligularia fischeri</i> (Ledeb.) Turcz.
495	F0230000000c	취나물, 곰취, 데친것	Fischer's ragwort(Gomchwi), Leaf, Blanched	<i>Ligularia fischeri</i> (Ledeb.) Turcz.
496	F1770030000a	취나물, 참취, 생것	Rough aster(Chamchwi), Raw	<i>Aster scaber</i> Thunberg
497	F1770030000c	취나물, 참취, 데친것	Rough aster(Chamchwi), Blanched	<i>Aster scaber</i> Thunberg
498	F1770030003a	취나물, 참취, 삶아서 말린것	Rough aster(Chamchwi), Boiled and dried	<i>Aster scaber</i> Thunberg
499	F1770030003c	취나물, 참취, 삶아서 말린것, 데친것	Rough aster(Chamchwi), Boiled and dried, Blanched	<i>Aster scaber</i> Thunberg
500	F178000B140a	치커리, 잎, 생것	Common chicory, Leaf, Raw	<i>Cichorium intybus</i> L.

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
501	F180000000a	케일, 생것	Kale, Raw	<i>Brassia oleracea</i> L. var. <i>acephala</i> D
502	F181000000a	콜라비, 생것	Kohlrabi, Raw	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>gongyloides</i>
503	F1810000009c	콜라비, 데친것	Kohlrabi, Blanched	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>gongyloides</i>
504	F182000000a	콩나물, 생것	Soybean sprout(Kongnamul), Raw	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
505	F1820000009b	콩나물, 삶은것	Soybean sprout(Kongnamul), Boiled	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.
506	F185000B160a	토란대, 줄기, 생것	Taro stem(Torandae), Raw	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott
507	F185000B169c	토란대, 줄기, 데친것	Taro stem(Torandae), Blanched	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott
508	F185000B161a	토란대, 줄기, 말린것	Taro stem(Torandae), Dried	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott
509	F186000000a	토마토, 생것	Tomato, Raw	<i>Solanum lycopersicum</i> L.
510	F1860000009c	토마토, 데친것	Tomato, Blanched	<i>Solanum lycopersicum</i> L.
511	F1860040000a	토마토, 대저, 생것	Tomato, Daejeo, Raw	<i>Solanum lycopersicum</i> L.
512	F1860040009c	토마토, 대저, 데친것	Tomato, Daejeo, Blanched	<i>Solanum lycopersicum</i> L.
513	F1860010000a	토마토, 방울토마토, 생것	Tomato, Cherry tomato, Raw	<i>Solanum lycopersicum</i> var. <i>cerasiforme</i>
514	F1870002299a	토마토 음료	Tomato beverage	
515	F186000000Ra	토마토, 통조림	Tomato, Canned	
516	F1880000009a	토마토, 통조림, 페이스트	Tomato, Canned, Paste	
517	F189000000Ra	토마토, 통조림, 퓨레	Tomato, Canned, Puree	
518	F1910010000a	파, 골파, 생것	Welsh onion, Chive, Raw	<i>Allium schoenoprasum</i> L.
519	F1910030000a	파, 쪽파, 생것	Welsh onion, Shallot, Raw	<i>Allium ascalonicum</i> L.
520	F1910040000a	파, 대파, 생것	Welsh onion, Spring onion, Raw	<i>Allium fistulosum</i> L.

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
521	F1930000000a	파슬리, 생것	Parsley, Raw	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nyman
522	F194000C010a	파프리카, 노란색, 생것	Paprika, Yellow, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
523	F194000C040b	파프리카, 노란색, 데친것	Paprika, Yellow, Blanched	<i>Capsicum annuum</i> L.
524	F194000C020a	파프리카, 빨간색, 생것	Paprika, Red, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
525	F194000C020b	파프리카, 빨간색, 데친것	Paprika, Red, Blanched	<i>Capsicum annuum</i> L.
526	F194000C040a	파프리카, 주황색, 생것	Paprika, Orange, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
527	F194000C010b	파프리카, 주황색, 데친것	Paprika, Orange, Blanched	<i>Capsicum annuum</i> L.
528	F194002C010a	미니파프리카, 노란색, 생것	Paprika, Raon yellow, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
529	F194003C020a	미니파프리카, 빨간색, 생것	Paprika, Raon red, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
530	F194004C040a	미니파프리카, 주황색, 생것	Paprika, Raon orange, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
531	F196000C020a	피망, 빨간색, 생것	Sweet pepper(Pimang), Red, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
532	F196000C029c	피망, 빨간색, 데친것	Sweet pepper(Pimang), Red, Blanched	<i>Capsicum annuum</i> L.
533	F196000C050a	피망, 초록색, 생것	Sweet pepper(Pimang), Green, Raw	<i>Capsicum annuum</i> L.
534	F196000C059c	피망, 초록색, 데친것	Sweet pepper(Pimang), Green, Blanched	<i>Capsicum annuum</i> L.
535	F2330000000Ra	할라페뇨, 통조림	Pepper, Jalapeno, Canned, Solid and liquid	
536	F198000B140a	호박, 잎, 생것	Pumpkin(Hobak), Young leaf, Raw	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne
537	F198000B149c	호박, 잎, 데친것	Pumpkin(Hobak), Young leaf, Blanched	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne
538	F198000B149e	호박, 잎, 찌것	Pumpkin(Hobak), Young leaf, Steamed	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne
539	F1980030000a	호박, 늙은호박, 생것	Pumpkin, Ripe, Raw	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne
540	F1980030009b	호박, 늙은호박, 삶은것	Pumpkin, Ripe, Boiled	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
541	F1980030009e	호박, 늙은호박, 찐것	Pumpkin, Ripe, Steamed	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne
542	F1980040000a	호박, 단호박, 생것	Pumpkin, Kabocha squash, Raw	<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne
543	F1980040009e	호박, 단호박, 찐것	Pumpkin, Kabocha squash, Steamed	<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne
544	F1980050000a	호박, 애호박, 생것	Pumpkin, Young, Raw	<i>Cucurbita moschata</i>
545	F1980050009c	호박, 애호박, 데친것	Pumpkin, Young, Blanched	<i>Cucurbita moschata</i>
546	F1980050001a	호박, 애호박, 말린것	Pumpkin, Young, Dried	<i>Cucurbita moschata</i>
547	F1980050001c	호박, 애호박, 말린것, 데친것	Pumpkin, Young, Dried, Blanched	<i>Cucurbita moschata</i>
548	F1980060000a	호박, 주키니, 생것	Pumpkin, Zucchini, Raw	<i>Cucurbita pepo</i> L.
549	F2150000759a	호박즙	Pumpkin juice, Retort pouched	
550	F2030000000a	화살나무(홀잎), 순, 생것	Burning bush spindletree(Hotnimnamul), Sprout, Raw	<i>Euonymus alatus</i> (Thunb.) Siebold
551	F2030000009c	화살나무(홀잎), 순, 데친것	Burning bush spindletree(Hotnimnamul), Sprout, Blanched	<i>Euonymus alatus</i> (Thunb.) Siebold
552	G0040000000a	느타리버섯, 생것	Oyster mushroom(Neutari-beoseot), Raw	<i>Pleurotus ostreatus</i>
553	G0040000009c	느타리버섯, 데친것	Oyster mushroom(Neutari-beoseot), Blanched	<i>Pleurotus ostreatus</i>
554	G0070000000a	만가닥버섯, 생것	Beech mushroom(Mangadak-beoseot), Raw	<i>Lyopyllum ulmarium</i>
555	G0070000009c	만가닥버섯, 데친것	Beech mushroom(Mangadak-beoseot), Blanched	<i>Lyopyllum ulmarium</i>
556	G0080000000a	목이버섯, 생것	Wood ear mushroom(Mok-i-beoseot), Raw	<i>Auricularia auricula-judae</i> (Bull.) Wettst
557	G0080000009c	목이버섯, 데친것	Wood ear mushroom(Mok-i-beoseot), Blanched	<i>Auricularia auricula-judae</i> (Bull.) Wettst
558	G0080000001a	목이버섯, 말린것	Wood ear mushroom(Mok-i-beoseot), Dried	<i>Auricularia auricula-judae</i> (Bull.) Wettst
559	G008000000Xa	목이버섯, 말린것(자연건조)	Wood ear mushroom(Mok-i-beoseot), Sun-dried	<i>Auricularia auricula-judae</i> (Bull.) Wettst
560	G0140000000a	송이버섯, 생것	Pine mushroom(Song-i-beoseot), Raw	<i>Tricholoma matsutake</i> (S.Ito & S. Imai) Singer

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
561	G014000009c	송이버섯, 데친것	Pine mushroom(Song-i-beoseot), Blanched	<i>Tricholoma matsutake</i> (S.Ito & S. Imai) Singer
562	G017000000a	애느타리버섯, 생것	Ae-neutari-beoseot, Raw	<i>Pleuropus ostreatus</i>
563	G018000000a	양송이버섯, 생것	Button mushroom(Yangsong-i beoseot), White, Raw	<i>Agaricus bisporus</i> (Lge.) Sing.
564	G018000009c	양송이버섯, 데친것	Button mushroom(Yangsong-i beoseot), White, Blanched	<i>Agaricus bisporus</i> (Lge.) Sing.
565	G018000000Ra	양송이버섯, 통조림	Button mushroom(Yangsong-i beoseot), Canned	
566	G023000000a	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	King oyster mushroom(Keunneutaribeoseot), Raw	<i>Pleurotus eryngii</i>
567	G023000009c	큰느타리버섯(새송이버섯), 데친것	King oyster mushroom(Keunneutaribeoseot), Blanched	<i>Pleurotus eryngii</i>
568	G025004000a	팽이버섯, 생것	Winter mushroom(Paeng-i-beoseot), Raw	<i>Flammulina velutipes</i> Sing.
569	G025004009c	팽이버섯, 데친것	Winter mushroom(Paeng-i-beoseot), Blanched	<i>Flammulina velutipes</i> Sing.
570	G027000B010a	표고버섯, 배지재배, 생것	Oak mushroom(Pyogo-beoseot), On the growing medium, Raw	<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.
571	G027000B019c	표고버섯, 배지재배, 데친것	Oak mushroom(Pyogo-beoseot), On the growing medium, Blanched	<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.
572	G027000B011a	표고버섯, 배지재배, 말린것	Oak mushroom(Pyogo-beoseot), On the growing medium, Dried	<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.
573	G027000B01Xa	표고버섯, 배지재배, 말린것(자연건조)	Oak mushroom(Pyogo-beoseot), On the growing medium, Sun-dried	<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.
574	G027000B011b	표고버섯, 배지재배, 말린것, 삶은것	Oak mushroom(Pyogo-beoseot), On the growing medium, Dried, Boiled	<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.
575	G0270000640a	표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	Oak mushroom(Pyogo-beoseot), On the growing medium, Cap, Raw	<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.
576	G0270000649c	표고버섯, 배지재배, 갓, 데친것	Oak mushroom(Pyogo-beoseot), On the growing medium, Cap, Blanched	<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.
577	G0270000641a	표고버섯, 배지재배, 갓, 말린것	Oak mushroom(Pyogo-beoseot), On the growing medium, Cap, Dried	<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.
578	G0270000641b	표고버섯, 배지재배, 갓, 말린것, 삶은것	Oak mushroom(Pyogo-beoseot), On the growing medium, Cap, Dried, Boiled	<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.
579	G0270000005a	표고버섯, 가루	Oak mushroom(Pyogo-beoseot), Powder	<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.
580	H0010010000a	감, 단감, 생것	Persimmon(Gam), Hard, Raw	<i>Diospyros kaki</i> Thunb.

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
581	H0010020000a	감, 대봉, 갑주백목, 생것	Persimmon(Gam), Soft, Gapjubaekmok, Raw	<i>Diospyros kaki</i> Thunb.
582	H0010040000a	감, 연시, 생것	Persimmon(Gam), Soft, Raw	<i>Diospyros kaki</i> Thunb.
583	H0010040007a	감, 연시, 냉동	Persimmon(Gam), Soft, Frozen	<i>Diospyros kaki</i> Thunb.
584	H0050000001a	감, 감말랭이, 말린것	Persimmon, Dried, Sliced	<i>Diospyros kaki</i> Thunb.
585	H0060000001a	감, 꽃감, 말린것	Persimmon, Dried	<i>Diospyros kaki</i> Thunb.
586	H0100060000a	귤, 만감류, 천혜향, 생것	Tangor, Cheonhyehyang, Raw	<i>Citrus reticulata</i>
587	H0100010000a	귤, 만감류, 한라봉, 생것	Tangor, Hallabong, Raw	<i>Citrus reticulata</i>
588	H0100020000a	귤, 온주밀감, 생것	Mandarin(Gyul), Raw	<i>Citrus unshiu</i>
589	H0130000759a	귤 주스, 천연과즙	Mandarin juice	
590	H0120000009a	귤, 잼	Mandarin, Jam	
591	H010000E03Ra	귤, 통조림	Mandarin, Canned	
592	H0140000000a	금귤, 생것	Kumquat(Geumgyul), Raw	<i>Fortunella japonica</i> var. <i>margarita</i>
593	H0160000000a	대추, 생것	Jujube(Daechu), Raw	<i>Ziziphus jujuba</i> Mill
594	H0160000001a	대추, 말린것	Jujube(Daechu), Dried	<i>Ziziphus jujuba</i> Mill
595	H0190020000a	딸기, 설향, 생것	Strawberry(Ttalgi), Seolhyang, Raw	<i>Fragaria ananassa</i>
596	H0210000009a	딸기, 잼	Strawberry, Jam	
597	H0240000000a	레몬, 생것	Lemon, Raw	<i>Citrus limon</i>
598	H0250000009a	레몬 과즙	Lemon, Fruit juice	
599	H0280000000a	망고, 생것	Mango, Raw	<i>Mangifera indica</i> L.
600	H108000E019a	망고 음료	Mango beverage	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
601	H0290030000a	매실, 남고, 생것	Japanese apricot (Maesil), Namgo, Raw	<i>Prunus mume</i> (Siebold) Siebold & Zucc.
602	H030000000Ha	매실청	Japanese apricot, Preserved with sugar, Liquid	
603	H031000000Ha	매실 절임, 당절임, 고형물	Japanese apricot, Preserved with sugar, Solid	
604	H031000000la	매실 절임, 염절임, 고형물	Japanese apricot, Salted, Solid	
605	H0320030000a	머루, 머스켓베일리에이, 생것	Wild grape (Meoru), Muscat Bailey A, Raw	<i>Vitis vinifera</i> L.
606	H0340010000a	멜론, 감로, 생것	Melon, Honeydew, Raw	<i>Cucumis melo</i> L. var. <i>inodorus</i> H. Jacq.
607	H0340020000a	멜론, 머스크, 생것	Melon, Musk, Raw	<i>Cucumis melo</i> L. var. <i>reticulatus</i> Naudin
608	H0360000000a	무화과, 생것	Fig, Raw	<i>Ficus carica</i> L.
609	H0370000000a	바나나, 생것	Banana, Raw	<i>Musa paradisiaca</i> L.
610	H0370000001j	바나나칩, 튀긴것	Banana chip, Deep-fried	
611	H0380000000a	배, 생것	Pear (Bae), Raw	<i>Pyrus pyrifolia</i> var. <i>culta</i> (Makino) Nakai
612	H0380040000a	배, 신고, 생것	Pear (Bae), Singo, Raw	<i>Pyrus pyrifolia</i> var. <i>culta</i> (Makino) Nakai
613	H0390000009a	배즙	Pear, Fruit juice	
614	H1070000619a	배 음료, 캔	Pear beverage, Canned	
615	H0420000000a	복분자, 생것	Korean blackberry (Bokbunja), Raw	<i>Rubus coreanus</i> Miquel
616	H0430020000a	복숭아, 백도, 생것	Peach (Boksung-a), White, Raw	<i>Prunus persica</i> f. <i>alba</i> (Lindl.) C. K. Schneid
617	H043002251Ra	복숭아, 백도, 통조림, 고형물	Peach, White, Canned, Solid	
618	H0430070000a	복숭아, 천도, 생것	Peach (Boksung-a), Nectarine, Raw	<i>Prunus persica</i>
619	H0430080000a	복숭아, 황도, 생것	Peach (Boksung-a), Yellow, Raw	<i>Prunus persica</i>
620	H043008251Ra	복숭아, 황도, 통조림, 고형물	Peach, Yellow, Canned, Solid	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
621	H0440000009a	복숭아, 넥타	Peach, Nectar	
622	H0470000000a	블루베리, 생것	Blueberry, Raw	<i>Vaccinium spp.</i>
623	H0470000001a	블루베리, 말린것	Blueberry, Dried	<i>Vaccinium spp.</i>
624	H0470000007a	블루베리, 냉동	Blueberry, Frozen	<i>Vaccinium spp.</i>
625	H0500000000a	사과, 생것	Apple(Sagwa), Raw	<i>Malus pumila</i> Mill.
626	H0500020000a	사과, 부사, 생것	Apple(Sagwa), Busa, Raw	<i>Malus pumila</i> Mill.
627	H0500070000a	사과, 홍옥, 생것	Apple(Sagwa), Hongok, Raw	<i>Malus pumila</i> Mill.
628	H050003B030a	사과, 아오리, 생것, 껍질 포함	Apple(Sagwa), Aorie, With skin, Raw	<i>Malus pumila</i> Mill.
629	H053000000Qa	사과 음료	Apple beverage	
630	H0530000749a	사과 주스	Apple juice	
631	H0560000000a	살구, 생것	Apricot(Salgu), Raw	<i>Prunus armeniaca</i> L.
632	H0560000001a	살구, 말린것	Apricot(Salgu), Dried	<i>Prunus armeniaca</i> L.
633	H0590000000a	석류, 생것	Pomegranate(Seokryu), Raw	<i>Prunus armeniaca</i> L.
634	H0610030000a	수박, 적육질, 생것	Watermelon(Subak), Red pulp, Raw	<i>Citrullus vulgaris</i> Schrad.
635	H1100010000a	아로니아, 네로, 생것	Black chokeberry, Nero, Raw	<i>Aronia melanocarpa</i> (Michx.) Elliott
636	H1100020007a	아로니아, 바이킹, 냉동	Black chokeberry, Viking, Frozen	<i>Aronia melanocarpa</i> (Michx.) Elliott
637	H0640000000a	아보카도, 생것	Avocado, Raw	<i>Persea americana</i> Mill.
638	H0660000000a	앵두, 생것	Korean cherry(Aengdu), Raw	<i>Prunus tomentosa</i> Thunb.
639	H0680000009a	오디, 생것	Mulberry(Odi), Raw	<i>Morus alba</i> L.
640	H0690000000a	오렌지, 생것	Orange, Raw	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
641	H0720000009a	오렌지 주스	Orange juice	
642	H072000000Qa	오렌지 음료, 캔	Orange beverage, Canned	
643	H0730000001a	오미자, 말린것	Five-flavor magnolia vine(Omija), Dried	<i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baillon
644	H074000000Ha	오미자청	Five-flavor magnolia vine(Omija), Preserved with sugar, Liquid	
645	H0760000799a	올리브 절임, 완숙, 검은색	Olive, Pickle, Ripe olive	
646	H0820040000a	자두, 후무사, 생것	Plum(Jadu), Formosa, Raw	<i>Prunus salicina</i> L.
647	H0820000001a	자두, 말린것	Plum(Jadu), Oishiwase, Dried, Prune	<i>Prunus salicina</i> L.
648	H0840000000a	자몽(그레이프프루트), 생것	Grapefruit(Jamong), Raw	<i>Citrus paradisi</i> Macf.
649	H085000E01Qa	자몽(그레이프프루트) 주스, 가당, 캔	Grapefruit(Jamong) juice, Sweetened, Canned	
650	H085000E03Qa	자몽(그레이프프루트) 주스, 무가당, 캔	Grapefruit(Jamong) juice, Unsweetened, Canned	
651	H086000B200a	참외, 생것, 씨 제거	Oriental melon(Cham-oe), Without seed, Raw	<i>Cucumis melo</i> L. var. <i>makuwa</i> Makino.
652	H086000B040a	참외, 생것, 씨 포함	Oriental melon(Cham-oe), With seed, Raw	<i>Cucumis melo</i> L. var. <i>makuwa</i> Makino.
653	H1110000000a	체리, 생것	Cherry, Raw	<i>Prunus pauciflora</i> Bunge
654	H0880000001a	크랜베리, 말린것, 가당	Cranberry, Dried, Sweetened	
655	H0900010000a	키위, 골드, 생것	Kiwifruit, Gold, Raw	<i>Actinidia chinensis</i>
656	H0900020000a	키위, 그린, 생것	Kiwifruit, Green, Raw	<i>Actinidia deliciosa</i>
657	H0920000000a	파인애플, 생것	Pineapple, Raw	<i>Ananas comosus</i> (L.) Merr.
658	H092000251Ra	파인애플, 통조림, 고형물	Pineapple, Canned, Solid	
659	H0940000749a	파인애플 주스	Pineapple juice	
660	H0980010000a	포도, 거봉, 생것	Grape(Podo), Kyoho(Large), Raw	<i>Vitis vinifera</i> X <i>Vitis labrusca</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
661	H098001B030a	포도, 거봉, 생것, 껍질 포함	Grape(Podo), Kyoho(Large), With skin, Raw	<i>Vitis vinifera</i> X <i>Vitis labrusca</i>
662	H098012B030a	포도, 레드글로브, 생것, 껍질 포함	Grape(Podo), Red globe, With skin, Raw	<i>Vitis vinifera</i>
663	H098009B030a	포도, 샤인머스켓, 생것, 껍질 포함	Grape(Podo), Shine muskat, With skin, Raw	<i>Vitis vinifera</i> X <i>Vitis labrusca</i>
664	H0980070000a	포도, 캠벨얼리, 생것	Grape(Podo), Campbell early, Raw	<i>Vitis vinifera</i> X <i>Vitis labrusca</i>
665	H0980000001a	포도, 건포도	Raisin(Geonpodo)	
666	H1020000009a	포도 주스	Grape juice	
667	H1060000759a	포도즙	Grape juice, Retort pouched	
668	H104000000Ra	프루트칵테일, 통조림	Fruit cocktail, Canned	
669	I008000D150a	닭고기, 살코기, 생것	Chicken meat, Lean, Raw	<i>Gallus gallus domesticus</i>
670	I008000D159b	닭고기, 살코기, 삶은것	Chicken meat, Lean, Boiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>
671	I008000D159k	닭고기, 살코기, 튀긴것(튀김옷)	Chicken meat, Lean, Deep-fried, Batter	
672	I008000D020a	닭고기, 가슴, 생것	Chicken meat, Breast, Raw	<i>Gallus gallus domesticus</i>
673	I008000D029b	닭고기, 가슴, 삶은것	Chicken meat, Breast, Boiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>
674	I008000D029g	닭고기, 가슴, 구운것(팬)	Chicken meat, Breast, Pan-broiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>
675	I008000D029k	닭고기, 가슴, 튀긴것(튀김옷)	Chicken meat, Breast, Deep-fried, Batter	
676	I008000D050a	닭고기, 날개, 생것	Chicken meat, Wing, With skin, Raw	<i>Gallus gallus domesticus</i>
677	I008000D059b	닭고기, 날개, 삶은것	Chicken meat, Wing, With skin, Boiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>
678	I008000D059i	닭고기, 날개, 구운것(오븐)	Chicken meat, Wing, With skin, Pan-broiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>
679	I008000D059k	닭고기, 날개, 튀긴것(튀김옷)	Chicken meat, Wing, With skin, Deep-fried, Batter	
680	I008000D060a	닭고기, 다리(넓적다리), 생것	Chicken meat, Leg(Thigh), With skin, Raw	<i>Gallus gallus domesticus</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
681	I008000D069b	닭고기, 다리(넓적다리), 삶은것	Chicken meat, Leg(Thigh), With skin, Boiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>
682	I008000D069g	닭고기, 다리(넓적다리), 구운것(팬)	Chicken meat, Leg(Thigh), With skin, Pan-broiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>
683	I008000D069k	닭고기, 다리(넓적다리), 튀긴것(튀김옷)	Chicken meat, Leg(Thigh), With skin, Deep-fried, Batter	
684	I008000F080a	닭고기, 다리(아랫다리), 생것	Chicken meat, Leg(Drum stick), With skin, Raw	<i>Gallus gallus domesticus</i>
685	I008000F089b	닭고기, 다리(아랫다리), 삶은것	Chicken meat, Leg(Drum stick), With skin, Boiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>
686	I008000F089i	닭고기, 다리(아랫다리), 구운것(오븐)	Chicken meat, Leg(Drum stick), With skin, Pan-broiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>
687	I008000F089k	닭고기, 다리(아랫다리), 튀긴것(튀김옷)	Chicken meat, Leg(Drum stick), With skin, Deep-fried, Batter	
688	I008000D120a	닭고기, 목, 생것	Chicken meat, Neck, With skin, Raw	<i>Gallus gallus domesticus</i>
689	I008000D129k	닭고기, 목, 튀긴것(튀김옷)	Chicken meat, Neck, With skin, Deep-fried, Batter	
690	I0080010000a	닭고기, 성계, 생것	Chicken meat, Fowl, With skin, Raw	<i>Gallus gallus domesticus</i>
691	I0080020009b	닭고기, 영계, 삶은것	Chicken meat, Broiler, With skin, Boiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>
692	I0080040000a	닭고기, 토종, 생것	Chicken meat, Korean native, With skin, Raw	<i>Gallus gallus domesticus</i>
693	I009000D410a	닭 부산물, 모래주머니, 생것	Chicken edible offal, Gizzard, Raw	
694	I0110000009a	닭 육수	Chicken broth	
695	I0100000009a	닭뼈 육수	Chicken bone broth	
696	I014000D150a	돼지고기, 살코기, 생것	Pork meat, Lean, Raw	<i>Sus scrofa domesticus</i>
697	I014000D030a	돼지고기, 갈비, 생것	Pork meat, Shoulder rib(Galbi), Raw	<i>Sus scrofa domesticus</i>
698	I014000D039b	돼지고기, 갈비, 삶은것	Pork meat, Shoulder rib(Galbi), Boiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
699	I014000D039g	돼지고기, 갈비, 구운것(팬)	Pork meat, Shoulder rib(Galbi), Pan-broiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
700	I014000D100a	돼지고기, 뒷다리, 생것	Pork meat, Leg(Dwittari), raw	<i>Sus scrofa domesticus</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
701	I014000D109b	돼지고기, 뒷다리, 삶은것	Pork meat, Leg(Dwittari), Boiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
702	I014000D109g	돼지고기, 뒷다리, 구운것(팬)	Pork meat, Leg(Dwittari), Pan-broiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
703	I014000D110a	돼지고기, 등심, 생것	Pork meat, Loin(Deungsim), Raw	<i>Sus scrofa domesticus</i>
704	I014000D119b	돼지고기, 등심, 삶은것	Pork meat, Loin(Deungsim), Boiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
705	I014000D119g	돼지고기, 등심, 구운것(팬)	Pork meat, Loin(Deungsim), Pan-broiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
706	I014000D130a	돼지고기, 목심, 생것	Pork meat, Shoulder butt(Moksim), Raw	<i>Sus scrofa domesticus</i>
707	I014000D139b	돼지고기, 목심, 삶은것	Pork meat, Shoulder butt(Moksim), Boiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
708	I014000D139g	돼지고기, 목심, 구운것(팬)	Pork meat, Shoulder butt(Moksim), Pan-broiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
709	I014000D140a	돼지고기, 사태, 생것	Pork meat, Shank(Satae), Raw	<i>Sus scrofa domesticus</i>
710	I014000D149b	돼지고기, 사태, 삶은것	Pork meat, Shank(Satae), Boiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
711	I014000D149g	돼지고기, 사태, 구운것(팬)	Pork meat, Shank(Satae), Pan-broiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
712	I014000F110a	돼지고기, 삼겹살, 생것	Pork meat, Belly side(Samgyeopsal), Raw	<i>Sus scrofa domesticus</i>
713	I014000D169b	돼지고기, 삼겹살, 삶은것	Pork meat, Belly side(Samgyeopsal), Boiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
714	I014000D169g	돼지고기, 삼겹살, 구운것(팬)	Pork meat, Belly side(Samgyeopsal), Pan-broiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
715	I014000D200a	돼지고기, 안심, 생것	Pork meat, Tenderloin(Ansim), Raw	<i>Sus scrofa domesticus</i>
716	I014000D209b	돼지고기, 안심, 삶은것	Pork meat, Tenderloin(Ansim), Boiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
717	I014000D209g	돼지고기, 안심, 구운것(팬)	Pork meat, Tenderloin(Ansim), Pan-broiled	<i>Sus scrofa domesticus</i>
718	I014000D210a	돼지고기, 앞다리, 생것	Pork meat, Picnic(Apdari), Raw	<i>Sus scrofa domesticus</i>
719	I015000D330a	돼지 부산물, 간, 생것	Pork edible offal, Liver, Raw	
720	I015000D339b	돼지 부산물, 간, 삶은것	Pork edible offal, Liver, Boiled	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
721	I015000D400a	돼지 부산물, 머리고기, 생것	Pork edible offal, Head, Raw	
722	I015000D450a	돼지 부산물, 소창(곱창), 생것	Pork edible offal, Small intestine, Raw	
723	I015000D459b	돼지 부산물, 소창(곱창), 삶은것	Pork edible offal, Small intestine, Boiled	
724	I015000D470a	돼지 부산물, 심장(염통), 생것	Pork edible offal, Heart, Raw	
725	I015000D479b	돼지 부산물, 심장(염통), 삶은것	Pork edible offal, Heart, Boiled	
726	I015000D510a	돼지 부산물, 족발, 생것	Pork edible offal, Feet, Raw	
727	I015000D519b	돼지 부산물, 족발, 삶은것	Pork edible offal, Feet, Boiled	
728	I015000D51Db	돼지 부산물, 족발, 조미, 삶은것	Pork edible offal, Feet, Seasoned, Boiled	
729	I015000D570a	돼지 부산물, 허파, 생것	Pork edible offal, Lung, Raw	
730	I015000D579b	돼지 부산물, 허파, 삶은것	Pork edible offal, Lung, Boiled	
731	I0210000009a	베이컨	Bacon	
732	I0210000009f	베이컨, 구운것	Bacon, Roasted	
733	I0160030009a	소시지, 위너(비엔나)소시지	Sausage, Wiener (Vienna)	
734	I0160050009a	소시지, 프랑크푸르트소시지	Sausage, Frankfrut	
735	I0170010009a	햄, 등심햄	Ham, Loin	
736	I0170080009a	햄, 프레스햄	Ham, Pressed, Raw	
737	I0170080009c	햄, 프레스햄, 데친것	Ham, Pressed, Blanched	
738	I0170080009g	햄, 프레스햄, 구운것(팬)	Ham, Pressed, Pan-broiled	
739	I0220010009e	순대, 선지 비율 낮은것	Korean blood sausage(Sundae), Low blood contained	
740	I0220020009e	순대, 선지 비율 높은것	Korean blood sausage(Sundae), High blood contained	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
741	I0180000007j	포크커틀릿, 냉동, 튀김것(빵가루)	Pork cutlet, Frozen, Deep-fried, Breaded	
742	I027003D110a	소고기, 한우, 등심, 생것	Beef meat, Hanwoo, Loin(Deungsim), Raw	<i>Bos taurus</i>
743	I027003D119b	소고기, 한우, 등심, 삶은것	Beef meat, Hanwoo, Loin(Deungsim), Boiled	<i>Bos taurus</i>
744	I027003D119g	소고기, 한우, 등심, 구운것(팬)	Beef meat, Hanwoo, Loin(Deungsim), Pan-broiled	<i>Bos taurus</i>
745	I027003D280a	소고기, 한우, 양지, 생것	Beef meat, Hanwoo, Brisket(Yangji), Raw	<i>Bos taurus</i>
746	I027003D289b	소고기, 한우, 양지, 삶은것	Beef meat, Hanwoo, Brisket(Yangji), Boiled	<i>Bos taurus</i>
747	I027003D289g	소고기, 한우, 양지, 구운것(팬)	Beef meat, Hanwoo, Brisket(Yangji), Pan-broiled	<i>Bos taurus</i>
748	I027004D150a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 살코기, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺⁺ grade), Lean, Raw	<i>Bos taurus</i>
749	I027004D030a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 갈비, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺⁺ grade), Ribs(Galbi), Raw	<i>Bos taurus</i>
750	I027004D110a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 등심, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺⁺ grade), Loin(Deungsim), Raw	<i>Bos taurus</i>
751	I027004D130a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 목심, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺⁺ grade), Chuck roll(Moksim), Raw	<i>Bos taurus</i>
752	I027004D140a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 사태, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺⁺ grade), Shank(Satae), Raw	<i>Bos taurus</i>
753	I027004D170a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 설도, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺⁺ grade), Bottom round(Seoldo), Raw	<i>Bos taurus</i>
754	I027004D200a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 안심, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺⁺ grade), Tenderloin(Ansim), Raw	<i>Bos taurus</i>
755	I027004D210a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 앞다리, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺⁺ grade), Clod(Apdari), Raw	<i>Bos taurus</i>
756	I027004D280a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 양지, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺⁺ grade), Brisket(Yangji), Raw	<i>Bos taurus</i>
757	I027004F070a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 우둔, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺⁺ grade), Top round(Udun), Raw	<i>Bos taurus</i>
758	I027004D320a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 채끝, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺⁺ grade), Strip loin(Chaekkeut), Raw	<i>Bos taurus</i>
759	I027007D150a	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 살코기, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺ grade), Lean, Raw	<i>Bos taurus</i>
760	I027007D030a	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 갈비, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 ⁺ grade), Ribs(Galbi), Raw	<i>Bos taurus</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
761	I027007D110a	소고기, 한우(1+등급), 등심, 생것	Beef meat, Hanwoo(1+grade), Loin(Deungsim), Raw	<i>Bos taurus</i>
762	I027007D130a	소고기, 한우(1+등급), 목심, 생것	Beef meat, Hanwoo(1+grade), Chuck roll(Moksim), Raw	<i>Bos taurus</i>
763	I027007D140a	소고기, 한우(1+등급), 사태, 생것	Beef meat, Hanwoo(1+grade), Shank(Satae), Raw	<i>Bos taurus</i>
764	I027007D170a	소고기, 한우(1+등급), 설도, 생것	Beef meat, Hanwoo(1+grade), Bottom round(Seoldo), Raw	<i>Bos taurus</i>
765	I027007D200a	소고기, 한우(1+등급), 안심, 생것	Beef meat, Hanwoo(1+grade), Tenderloin(Ansim), Raw	<i>Bos taurus</i>
766	I027007D210a	소고기, 한우(1+등급), 앞다리, 생것	Beef meat, Hanwoo(1+grade), Clod(Apdari), Raw	<i>Bos taurus</i>
767	I027007D280a	소고기, 한우(1+등급), 양지, 생것	Beef meat, Hanwoo(1+grade), Brisket(Yangji), Raw	<i>Bos taurus</i>
768	I027007F070a	소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	Beef meat, Hanwoo(1+grade), Top round(Udun), Raw	<i>Bos taurus</i>
769	I027007D320a	소고기, 한우(1+등급), 채끝, 생것	Beef meat, Hanwoo(1+grade), Strip loin(Chaekkeut), Raw	<i>Bos taurus</i>
770	I027006D150a	소고기, 한우(1등급), 살코기, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 grade), Lean, Raw	<i>Bos taurus</i>
771	I027006D030a	소고기, 한우(1등급), 갈비, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 grade), Ribs(Galbi), Raw	<i>Bos taurus</i>
772	I027006D110a	소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 grade), Loin(Deungsim), Raw	<i>Bos taurus</i>
773	I027006D130a	소고기, 한우(1등급), 목심, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 grade), Chuck roll(Moksim), Raw	<i>Bos taurus</i>
774	I027006D140a	소고기, 한우(1등급), 사태, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 grade), Shank(Satae), Raw	<i>Bos taurus</i>
775	I027006D170a	소고기, 한우(1등급), 설도, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 grade), Bottom round(Seoldo), Raw	<i>Bos taurus</i>
776	I027006D200a	소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 grade), Tenderloin(Ansim), Raw	<i>Bos taurus</i>
777	I027006D210a	소고기, 한우(1등급), 앞다리, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 grade), Clod(Apdari), Raw	<i>Bos taurus</i>
778	I027006D280a	소고기, 한우(1등급), 양지, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 grade), Brisket(Yangji), Raw	<i>Bos taurus</i>
779	I027006F070a	소고기, 한우(1등급), 우둔, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 grade), Top round(Udun), Raw	<i>Bos taurus</i>
780	I027006D320a	소고기, 한우(1등급), 채끝, 생것	Beef meat, Hanwoo(1 grade), Strip loin(Chaekkeut), Raw	<i>Bos taurus</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
781	I027008D150a	소고기, 한우(2등급), 살코기, 생것	Beef meat, Hanwoo(2 grade), Lean, Raw	<i>Bos taurus</i>
782	I027008D030a	소고기, 한우(2등급), 갈비, 생것	Beef meat, Hanwoo(2 grade), Ribs(Galbi), Raw	<i>Bos taurus</i>
783	I027008D110a	소고기, 한우(2등급), 등심, 생것	Beef meat, Hanwoo(2 grade), Loin(Deungsim), Raw	<i>Bos taurus</i>
784	I027008D130a	소고기, 한우(2등급), 목심, 생것	Beef meat, Hanwoo(2 grade), Chuck roll(Moksim), Raw	<i>Bos taurus</i>
785	I027008D140a	소고기, 한우(2등급), 사태, 생것	Beef meat, Hanwoo(2 grade), Shank(Satae), Raw	<i>Bos taurus</i>
786	I027008D170a	소고기, 한우(2등급), 설도, 생것	Beef meat, Hanwoo(2 grade), Bottom round(Seoldo), Raw	<i>Bos taurus</i>
787	I027008D200a	소고기, 한우(2등급), 안심, 생것	Beef meat, Hanwoo(2 grade), Tenderloin(Ansim), Raw	<i>Bos taurus</i>
788	I027008D210a	소고기, 한우(2등급), 앞다리, 생것	Beef meat, Hanwoo(2 grade), Clod(Apdari), Raw	<i>Bos taurus</i>
789	I027008D280a	소고기, 한우(2등급), 양지, 생것	Beef meat, Hanwoo(2 grade), Brisket(Yangji), Raw	<i>Bos taurus</i>
790	I027008F070a	소고기, 한우(2등급), 우둔, 생것	Beef meat, Hanwoo(2 grade), Top round(Udun), Raw	<i>Bos taurus</i>
791	I027008D320a	소고기, 한우(2등급), 채끝, 생것	Beef meat, Hanwoo(2 grade), Strip loin(Chaekkeut), Raw	<i>Bos taurus</i>
792	I028000D330a	소 부산물, 간, 생것	Beef edible offal, Liver, Raw	
793	I028000D339b	소 부산물, 간, 삶은것	Beef edible offal, Liver, Boiled	
794	I028000D339g	소 부산물, 간, 구운것(팬)	Beef edible offal, Liver, Pan-broiled	
795	I028000D360a	소 부산물, 꼬리, 생것	Beef edible offal, Tail, Raw	
796	I028000D440a	소 부산물, 선지(피), 생것	Beef edible offal, Blood, Raw	
797	I028000D450a	소 부산물, 소장(곱창), 생것	Beef edible offal, Small intestine, Raw	
798	I028000D460a	소 부산물, 신장, 생것	Beef edible offal, Kidney, Raw	
799	I028000D469b	소 부산물, 신장, 삶은것	Beef edible offal, Kidney, Boiled	
800	I028000D470a	소 부산물, 심장, 생것	Beef edible offal, Heart, Raw	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
801	I028000D479b	소 부산물, 심장, 삶은것	Beef edible offal, Heart, Boiled	
802	I028000D480a	소 부산물, 양(위), 생것	Beef edible offal, Stomach, Raw	
803	I028000D489b	소 부산물, 양(위), 삶은것	Beef edible offal, Stomach, Boiled	
804	I028000D540a	소 부산물, 천엽, 생것	Beef edible offal, Omasum, Raw	
805	I028000D570a	소 부산물, 허파, 생것	Beef edible offal, Lung, Raw	
806	I028000D579b	소 부산물, 허파, 삶은것	Beef edible offal, Lung, Boiled	
807	I0320000009a	소고기, 육포	Beef jerky	
808	I0300000009a	양지국물	Beef meat, Brisket(Yangji), Broth	
809	I0310001079a	우족국물, 중량3배물	Beef edible offal, Feet, Broth	
810	I0330000009a	잡뼈국물	Beef bone, Broth	
811	I040000D150a	오리고기, 살코기, 생것	Duck meat, Lean, Raw	<i>Anas platyrhynchos domesticus</i>
812	I040000B030a	오리고기, 생것, 껍질 포함	Duck meat, With skin, Raw	<i>Anas platyrhynchos domesticus</i>
813	I0430010000a	칠면조고기, 생것	Turkey meat, Raw	<i>Meleagris gallopavo</i>
814	I0430010009f	칠면조고기, 구운것	Turkey meat, Roasted	<i>Meleagris gallopavo</i>
815	I044000D150a	토끼고기, 살코기, 생것	Rabbit meat, Lean, Raw	<i>Oryctolagus cuniculus domesticus</i>
816	I044000D159b	토끼고기, 살코기, 삶은것	Rabbit meat, Lean, Boiled	<i>Oryctolagus cuniculus domesticus</i>
817	J0030000000a	달걀, 생것	Egg(Dalgyal), Whole, Raw	<i>Gallus gallus domesticus</i>
818	J0030000009b	달걀, 삶은것	Egg(Dalgyal), Whole, Boiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>
819	J0030001080a	달걀, 난백, 생것	Egg(Dalgyal), White, Raw	<i>Gallus gallus domesticus</i>
820	J0030001089b	달걀, 난백, 삶은것	Egg(Dalgyal), White, Boiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
821	J0030001090a	달걀, 난황, 생것	Egg(Dalgyal), Yolk, Raw	<i>Gallus gallus domesticus</i>
822	J0030001099b	달걀, 난황, 삶은것	Egg(Dalgyal), Yolk, Boiled	<i>Gallus gallus domesticus</i>
823	J0030000005a	달걀, 가루	Egg, Powder	<i>Gallus gallus domesticus</i>
824	J0040000009m	달걀, 부침(달걀프라이)	Egg, Whole, Pan-fried	
825	J0080000000a	메추리알, 생것	Egg, Quail, Raw	<i>Coturnix japonica</i>
826	J0080000009b	메추리알, 삶은것	Egg, Quail, Boiled	<i>Coturnix japonica</i>
827	K0070010000a	가오리, 나비가오리, 생것	Ray, Butterfly ray, Raw	<i>Gymnura japonica</i>
828	K0070020000a	가오리, 노랑가오리, 생것	Ray, Red sting ray, Raw	<i>Dasyatis akajei</i>
829	K0080000000a	가자미, 생것	Flounder, Raw	
830	K0100000000a	갈치, 생것	Hair tail, Raw	<i>Trichiurus lepturus</i>
831	K010000000Ka	갈치, 열간	Hair tail, Salted	
832	K011000000la	갈치, 젓갈	Hair tail, Salt-fermented	
833	K0150000000a	고등어, 생것	Mackerel, Raw	<i>Scomber japonicus</i>
834	K0150000009b	고등어, 삶은것	Mackerel, Boiled	<i>Scomber japonicus</i>
835	K0150000009f	고등어, 구운것	Mackerel, Roasted	<i>Scomber japonicus</i>
836	K0150000004a	고등어, 반건조	Mackerel, Semi-dried	
837	K015000112Ka	고등어, 자반고등어	Mackerel, Salted	
838	K015000251Ra	고등어, 통조림, 고형물	Mackerel, Canned, Solid	
839	K019001000la	까나리, 액젓	Sandlance, Fish sauce, Salt-fermented	
840	K0230000000a	꽁치, 생것	Pacific saury, Raw	<i>Cololabis saira</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
841	K0230000009f	꽁치, 구운것	Pacific saury, Roasted	<i>Cololabis saira</i>
842	K023000000Ya	꽁치(과메기), 동건품	Pacific saury, Frozen dried	
843	K023000251Ra	꽁치, 통조림, 고형물	Pacific saury, Canned, Solid	
844	K025000D590a	날치, 알, 생것	Flyingfish edible offal, Roe, Raw	
845	K0270000000a	넙치(괭어), 생것	Bastard halibut, Raw	<i>Paralichthys olivaceus</i>
846	K0310020000a	노래미, 쥐노래미, 생것	Fat greenling, Raw	<i>Hexagrammos otakii</i>
847	K0330000000a	농어, 생것	Common sea bass, Raw	<i>Lateolabrax japonicus</i>
848	K0330000009f	농어, 구운것	Common sea bass, Roasted	<i>Lateolabrax japonicus</i>
849	K0350000000a	눈볼대, 생것	Black-throatperch, Raw	<i>Doederleinia berycoides</i>
850	K0010000000a	다랑어, 가다랑어, 생것	Skipjack tuna, Raw	<i>Katsuwonus pelamis</i>
851	K0020000009a	다랑어, 가다랑어 육수	Skipjack tuna, Boiled, Broth	
852	K001000000Sa	다랑어, 가다랑어, 통조림, 유지	Skipjack tuna, Canned in oil	
853	K0390010000a	다랑어, 참다랑어, 생것	Bluefin tuna, Raw	<i>Thunnus thynnus</i>
854	K0390010940a	다랑어, 참다랑어, 붉은살, 생것	Bluefin tuna, Lean meat, Raw	<i>Thunnus thynnus</i>
855	K0390010009f	다랑어, 참다랑어, 구운것	Bluefin tuna, Roasted	<i>Thunnus thynnus</i>
856	K0390010007a	다랑어, 참다랑어, 냉동	Bluefin tuna, Frozen	<i>Thunnus thynnus</i>
857	K0390020000a	다랑어, 황다랑어, 생것	Yellowfin tuna, Raw	<i>Thunnus albacares</i>
858	K0440000000a	대구, 생것	Pacific cod, Raw	<i>Gadus macrocephalus</i>
859	K0440000009f	대구, 구운것	Pacific cod, Roasted	<i>Gadus macrocephalus</i>
860	K0440000007a	대구, 냉동	Pacific cod, Frozen	<i>Gadus macrocephalus</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
861	K044000D561a	대구, 포, 말린것	Pacific cod, Dried, Strip	
862	K045000D370a	대구, 내장, 생것	Pacific cod edible offal, Viscera, Raw	
863	K045000D590a	대구, 알, 생것	Pacific cod edible offal, Roe, Raw	
864	K0500000000a	도다리, 생것	Fine-spotted flounder, Raw	<i>Pleuronichthys cornutus</i>
865	K0520000000a	도루묵, 생것	Sandfish, Raw	<i>Arctoscopus japonicus</i>
866	K0550220000a	돔, 참돔, 생것	Red seabream, Raw	<i>Pagrus major</i>
867	K0550220009b	돔, 참돔, 삶은것	Red seabream, Boiled	<i>Pagrus major</i>
868	K0550220009f	돔, 참돔, 구운것	Red seabream, Roasted	<i>Pagrus major</i>
869	K0650000000a	메기, 생것	Cat fish, Raw	<i>Silurus asotus</i>
870	K0660000000a	멸치, 생것	Anchovy, Raw	<i>Engraulis japonicus</i>
871	K0660001143a	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	Anchovy, Large, Boiled and dried	<i>Engraulis japonicus</i>
872	K0660001153a	멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	Anchovy, Medium, Boiled and dried	<i>Engraulis japonicus</i>
873	K0660001163a	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	Anchovy, Small, Boiled and dried	<i>Engraulis japonicus</i>
874	K0680000009a	멸치 육수	Anchovy, Broth	
875	K069001000la	멸치, 액젓	Anchovy, Fish sauce, Salt-fermented	
876	K069000000la	멸치, 젓갈	Anchovy, Salt-fermented	
877	K066000000Sa	멸치, 통조림, 유지	Anchovy, Canned in oil	
878	K0700000000a	명태, 생것	Alaska pollock, Raw	<i>Theragra chalcogramma</i>
879	K0700000009f	명태, 구운것	Alaska pollock, Roasted	<i>Theragra chalcogramma</i>
880	K0700001181a	명태, 노가리, 말린것	Alaska pollock, Young, Dried	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
881	K0700001227a	명태, 동태, 냉동	Alaska pollock, Frozen	
882	K070000D561a	명태, 멧태, 포, 말린것	Alaska pollock, Dried, Strip	
883	K0700001171a	명태, 북어, 말린것	Alaska pollock, Dried	
884	K0700001214a	명태, 코다리, 반건조	Alaska pollock, Semi-dried	
885	K0700001214f	명태, 코다리, 반건조, 구운것	Alaska pollock, Semi-dried, Roasted	
886	K0700001201a	명태, 황태, 포, 말린것	Alaska pollock, Frozen and dried, Strip	
887	K0720021271a	명태, 내장, 양념젓갈(창난젓)	Alaska pollock edible offal, Viscera, Seasoned, Salt-fermented	
888	K071000D590a	명태, 알, 생것	Alaska pollock edible offal, Roe, Raw	
889	K0720011271a	명태, 알, 양념젓갈(명란젓)	Alaska pollock edible offal, Roe, Seasoned, Salt-fermented	
890	K0770000000a	미꾸리, 생것	Pond loach, Raw	<i>Misgurnus anguillicaudatus</i>
891	K0770000009b	미꾸리, 삶은것	Pond loach, Boiled	<i>Misgurnus anguillicaudatus</i>
892	K0790000000a	민어, 생것	Brown croaker, Raw	<i>Miichthys miuy</i>
893	K0790000009f	민어, 구운것	Brown croaker, Roasted	<i>Miichthys miuy</i>
894	K0790000009k	민어, 튀긴것(빵가루)	Brown croaker, Deep-fried, Breaded	
895	K0830000000a	방어, 생것	Yellowtail, Raw	<i>Seriola quinqueradiata</i>
896	K0830000009f	방어, 구운것	Yellowtail, Roasted	<i>Seriola quinqueradiata</i>
897	K0870000000a	뱅어, 생것	Icefish, Raw	<i>Salangichthys microdon</i>
898	K087000D561a	뱅어, 포, 말린것	Icefish, Dried, Strip	
899	K0920000000a	병어, 생것	Silver pomfret, Raw	<i>Pampus argenteus</i>
900	K0950010000a	복어, 김복, 생것	Purple puffer, Raw	<i>Takifugu porphyreus</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
901	K0950030000a	복어, 까치복, 생것	Yellowfin puffer, Raw	<i>Takifugu xanthopterus</i>
902	K0960000000a	볼락, 생것	Black rock fish, Raw	<i>Sebastes inermis</i>
903	K0960000009f	볼락, 구운것	Black rock fish, Roasted	<i>Sebastes inermis</i>
904	K0960070000a	볼락, 조피볼락(우럭), 생것	Korean rockfish, Raw	<i>Sebastes schlegeli</i>
905	K1010000000a	붕어, 생것	Crucian carp, Raw	<i>Carassius auratus</i>
906	K1030000000a	빙어, 생것	Pond smelt, Raw	<i>Hypomesus olidus</i>
907	K1070000000a	삼치, 생것	Spanish mackerel, Raw	<i>Scomberomorus niphonius</i>
908	K1070000009f	삼치, 구운것	Spanish mackerel, Roasted	<i>Scomberomorus niphonius</i>
909	K1150030000a	서대, 참서대, 생것	Red tongue sole, Raw	<i>Cynoglossus joyneri</i>
910	K1200000000a	송어, 생것	Common mullet, Raw	<i>Mugil cephalus</i>
911	K1200000009f	송어, 구운것	Common mullet, Roasted	<i>Mugil cephalus</i>
912	K1280000000a	아귀, 생것	Blackmouth angler, Raw	<i>Lophiomus setigerus</i>
913	K129000D330a	아귀, 간, 생것	Blackmouth angler edible offal, Liver, Raw	
914	K1330000000a	양미리, 생것	Naked sand lance, Raw	<i>Hypoptychus dybowskii</i>
915	K1330000001a	양미리, 말린것	Naked sand lance, Dried	<i>Hypoptychus dybowskii</i>
916	K8000000009j	어묵	Eomuk, Fried fish paste	
917	K8010000009a	어묵 국물	Eomuk, Fried fish paste, Broth	
918	K8000000009e	어묵, 찐어묵	Eomuk, Steamed fish paste	
919	K8030000009a	어육소시지	Sausage, Fish paste	
920	K1370000000a	연어, 생것	Chum salmon, Raw	<i>Oncorhynchus keta</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
921	K137000000Fa	연어, 훈제	Chum salmon, Smoked	
922	K138000D590a	연어, 알, 생것	Chum salmon edible offal, Roe, Raw	
923	K1480000000a	임연수어, 생것	Atka mackerel, Raw	<i>Pleurogrammus azonus</i>
924	K1520000000a	장문볼락, 생것	Pacific ocean perch, Raw	<i>Sebastes alutus</i>
925	K1530010000a	장어, 갯장어, 생것	Daggertooth pike conger, Raw	<i>Muraenesox cinereus</i>
926	K1530020000a	장어, 먹장어, 생것	Inshore hagfish, Raw	<i>Eptatretus burgeri</i>
927	K1530040000a	장어, 뱀장어, 생것	Japanese eel, Raw	<i>Anguilla japonica</i> Temminck & Schlegel
928	K1530040009f	장어, 뱀장어, 구운것	Japanese eel, Roasted	<i>Anguilla japonica</i> Temminck & Schlegel
929	K1530050000a	장어, 붕장어, 생것	White-spotted conger, Raw	<i>Conger myriaster</i>
930	K1570000000a	전어, 생것	Dotted gizzard shad, Raw	<i>Konosirus punctatus</i>
931	K1620000000a	조기(참조기), 생것	Yellow croaker, Raw	<i>Larimichthys polyactis</i>
932	K162000129Aa	조기(참조기), 굴비, 소금에 절여 말린것	Yellow croaker, Salted and dried	
933	K1650000000a	취치, 생것	Threadsail filefish, Raw	<i>Stephanolepis cirrhifer</i>
934	K165000D56Ba	취치, 포, 조미하여 말린것	Threadsail filefish, Seasoned and dried strip	
935	K1680000000a	청어, 생것	Pacific herring, Raw	<i>Clupea pallasii</i>
936	K1800000000a	홍어, 생것	Skate ray, Raw	<i>Okamejei kenojei</i>
937	K4000000000a	가리비, 생것	Scallop, Raw	<i>Chlamys nobilis</i>
938	K4000000009b	가리비, 삶은것	Scallop, Boiled	<i>Chlamys nobilis</i>
939	K4000000009j	가리비, 튀긴것(빵가루)	Scallop, Deep-fried, Breaded	
940	K4000001300a	가리비, 관자, 생것	Scallop, Adductor muscle, Raw	<i>Chlamys nobilis</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
941	K4030130000a	고둥, 위고둥, 생것	Tun shell, Raw	<i>Tonna luteostoma</i>
942	K4030170000a	고둥, 피빨고둥, 생것	Thomas' rapa whelk, Raw	<i>Rapana venosa</i>
943	K4040020000a	굴, 참굴, 생것	Pacific oyster, Wild, Raw	<i>Crassostrea gigas</i>
944	K4040020009b	굴, 참굴, 삶은것	Pacific oyster, Wild, Boiled	<i>Crassostrea gigas</i>
945	K4050010001a	굴, 참굴, 양념젓갈(어리굴젓)	Pacific oyster, Seasoned, Salt-fermented	
946	K4060000000a	꼬막, 생것	Granulated ark shell, Raw	<i>Tegillarca granosa</i>
947	K4070000000a	다슬기, 생것	Melania snail, Raw	<i>Semisulcospira libertina</i>
948	K4080020000a	담치, 진주담치, 생것	Blue mussel, Wild, Raw	<i>Mytilus edulis</i>
949	K4080020009f	담치, 진주담치, 구운것	Blue mussel, Roasted	<i>Mytilus edulis</i>
950	K4270000000a	담치, 참담치(홍합), 생것	Hard shelled mussel, Raw	<i>Mytilus coruscus</i>
951	K4270000003a	담치, 참담치(홍합), 삶아서 말린것	Hard shelled mussel, Boiled and dried	<i>Mytilus coruscus</i>
952	K4100010000a	대합, 북방대합, 생것	Sakhalin surf-clam, Raw	<i>Pseudocardium sachalinensis</i>
953	K4110000000a	동죽, 생것	Surf clam, Raw	<i>Macra veneriformis</i>
954	K4120010000a	맛, 붉은맛(큰죽합), 생것	Razor clam, Raw	<i>Solen gordonis</i>
955	K4130000000a	바지락, 생것	Little neck clam, Wild, Raw	<i>Ruditapes philippinarum</i>
956	K4130000001a	바지락, 말린것	Little neck clam, Dried	<i>Ruditapes philippinarum</i>
957	K4140000001a	바지락, 젓갈	Little neck clam, Salt-fermented	
958	K4150000000a	백합, 생것	Orient hard clam, Raw	<i>Meretrix lusoria</i>
959	K4150000009b	백합, 삶은것	Orient hard clam, Boiled	<i>Meretrix lusoria</i>
960	K4150000009f	백합, 구운것	Orient hard clam, Roasted	<i>Meretrix lusoria</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
961	K416000000a	소라, 생것	Turban shell, Raw	<i>Turbo cornutus</i>
962	K416000000Ra	소라, 통조림	Turban shell, Canned	
963	K4190030000a	우렁이, 왕우렁, 생것	Channeled applesnail, Raw	<i>Pomacea canaliculata</i>
964	K419004251Ra	우렁이, 큰구슬우렁이(골뱅이), 통조림, 고형물	Real bladder moon snail, Canned, Solid	
965	K4210000000a	재첩, 생것	Marsh clam, Raw	<i>Corbicula fluminea</i>
966	K4220010000a	전복, 둥근전복, 생것	Disk abalone, Raw	<i>Nordotis discus hannai</i>
967	K4220030000a	전복, 북방전복, 생것	Abalone, Raw	<i>Nordotis discus discus</i>
968	K4250030000a	조개, 개조개, 생것	Purple washington clam, Raw	<i>Saxidomus purpuratus</i>
969	K4250110000a	조개, 접시조개(비단조개), 생것	Pink butterfly shell, Raw	<i>Megangulus venulosus</i>
970	K4250140000a	조개, 키조개, 생것	Comb pen shell, Raw	<i>Atrina pectinata</i>
971	K4250160000a	조개, 피조개, 생것	Ark shell, Wild, Raw	<i>Scapharca broughtonii</i>
972	K6000010000a	가재, 갯가재, 생것	Mantis prawn, Raw	<i>Oratosquilla oratoria</i>
973	K6000010009b	가재, 갯가재, 삶은것	Mantis prawn, Boiled	<i>Oratosquilla oratoria</i>
974	K6000020000a	가재, 바닷가재, 생것	Lobster, Raw	<i>Homarus americanus</i>
975	K6000020009e	가재, 바닷가재, 찐것	Lobster, Steamed	<i>Homarus americanus</i>
976	K6010000000a	개불, 생것	Urechis unicinctus, Raw	<i>Ochetostoma erythrogrammon</i>
977	K6020010000a	게, 꽃게, 생것	Blue crab, Raw	<i>Portunus trituberculatus</i>
978	K6020010009e	게, 꽃게, 찐것	Blue crab, Steamed	<i>Portunus trituberculatus</i>
979	K6020030000a	게, 대게, 생것	Tanner crab, Raw	<i>Chionoecetes opilio</i>
980	K6020030009b	게, 대게, 삶은것	Tanner crab, Boiled	<i>Chionoecetes opilio</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
981	K602010000a	게, 붉은대게, 생것	Red snow crab, Raw	<i>Chionoecetes japonicus</i>
982	K6030000009a	게맛살, 어육함량이 낮은것	Imitation crab stick, High in starch	
983	K6030000009c	게맛살, 어육함량이 낮은것, 데친것	Imitation crab stick, High in starch, Blanched	
984	K6030010009a	게맛살, 어육함량이 높은것	Imitation crab stick, Low in starch	
985	K6060000003a	꼴뚜기, 참꼴뚜기, 삶아서 말린것	Beka squid, Boiled and dried	<i>Loligo beka</i>
986	K6080000000a	낙지, 생것	Whiparm octopus, Raw	<i>Octopus variabilis</i>
987	K6080010000a	낙지, 세발낙지, 생것	Whiparm octopus, Fiine legs, Raw	<i>Octopus minor</i>
988	K8060001271a	낙지, 양념젓갈	Whiparm octopus, Seasoned, Salt-fermented	
989	K6100000000a	멍게(우렁쟁이), 생것	Common sea squirt, Wild, Raw	<i>Halocynthia roretzi</i>
990	K6110000000a	문어, 생것	Giant octopus, Raw	<i>Enteroctopus dofleini</i>
991	K6110000009b	문어, 삶은것	Giant octopus, Boiled	<i>Enteroctopus dofleini</i>
992	K6120000000a	미더덕, 생것	Warty sea squirt, Raw	<i>Styela clava</i>
993	K6130050003a	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	Southern rough shrimp, Boiled and dried	<i>Trachysalambria curvirostris</i>
994	K6130050009e	새우, 꽃새우, 찐것	Southern rough shrimp, Steamed	<i>Trachysalambria curvirostris</i>
995	K6130050009k	새우, 꽃새우, 튀긴것(빵가루)	Southern rough shrimp, Deep-fried, Breaded	
996	K6130070000a	새우, 대하, 생것	Fleshy prawn, Raw	<i>Fenneropenaeus chinensis</i>
997	K6130110000a	새우, 보리새우, 생것	Kuruma prawn, Raw	<i>Marsupenaeus japonicus</i>
998	K6130110009b	새우, 보리새우, 삶은것	Kuruma prawn, Boiled	<i>Marsupenaeus japonicus</i>
999	K6130130000a	새우, 중하, 생것	Shiba shrimp, Raw	<i>Metapenaeus joyneri</i>
1000	K6130130003a	새우, 중하, 삶아서 말린것	Shiba shrimp, Boiled and dried	<i>Metapenaeus joyneri</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
1001	K6130150000a	새우, 징거리새우, 생것	Oriental river prawn, Raw	<i>Macrobrachium nipponense</i>
1002	K6160000009a	새우 튀김용, 튀긴것(빵가루)	Shrimp, Deep-fried, Breaded, In soybean oil	
1003	K6170040000a	새우, 젓갈	Shrimp, Salt-fermented	
1004	K6200010000a	성게, 보라성게, 알, 젓갈	Purple sea urchin gonads edible offal, Roe, Salt-fermented	
1005	K6230000000a	오징어, 생것	Japanese flying squid, Raw	<i>Todarodes pacificus</i>
1006	K6230000009f	오징어, 구운것	Japanese flying squid, Roasted	<i>Todarodes pacificus</i>
1007	K6230000001a	오징어, 말린것	Japanese flying squid, Dried	<i>Todarodes pacificus</i>
1008	K623000000Df	오징어, 조미, 구운것	Japanese flying squid, Seasoned and roasted	
1009	K623000F06Ba	오징어, 채, 조미하여 말린것	Squid, Dried, Shredded, Seasoned	
1010	K6230010000a	오징어, 갑오징어, 생것	Cuttle fish, Raw	<i>Speia esculenta</i>
1011	K6270001271a	오징어, 양념젓갈	Japanese flying squid, Seasoned, Salt-fermented	
1012	K6290000000a	주꾸미, 생것	Webfoot octopus, Raw	<i>Octopus membranaceus</i>
1013	K6330000000a	한치, 생것	Mitra squid, Raw	<i>Photololigo chinensis</i>
1014	K6340000000a	해삼, 생것	Sea cucumber, Raw	<i>Stichopus japonicus</i>
1015	K6340000001a	해삼, 말린것	Sea cucumber, Dried	<i>Stichopus japonicus</i>
1016	K6360000000a	해파리, 생것	Jelly-fish, Raw	<i>Rhopilema esculenta</i>
1017	L0030010001a	김, 김밥용김, 말린것	Laver product, For Gimbap, Dried	
1018	L0030040009f	김, 조미김, 구운것	Laver product, Seasoned, Roasted	
1019	L0030090000a	김, 참김, 생것	Laver product, Raw	<i>Porphyra tenera</i>
1020	L0030090009f	김, 참김, 구운것	Laver product, Roasted	<i>Porphyra tenera</i>

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
1021	L0030090001a	김, 참김, 말린것	Laver product, Dried	<i>Porphyra tenera</i>
1022	L0050000000a	다시마, 생것	Brown Kelp, Raw	<i>Laminaria japonica</i>
1023	L0050000001a	다시마, 말린것	Brown Kelp, Dried	<i>Laminaria japonica</i>
1024	L0070000009a	다시마 육수	Brown Kelp, Broth	
1025	L0080000009a	다시마 튀각	Brown Kelp, Twi-gak, Fried	
1026	L0110000000a	매생이, 생것	Seaweed fulvescens, Raw	<i>Capsosiphon fulvescens</i>
1027	L0110000001a	매생이, 말린것	Seaweed fulvescens, Dried	<i>Capsosiphon fulvescens</i>
1028	L0130000000a	미역, 생것	Sea mustard, Wild, Raw	<i>Undaria pinnatifida</i>
1029	L0130000001a	미역, 말린것	Sea mustard, Dried	<i>Undaria pinnatifida</i>
1030	L013000000Ka	미역, 염장	Sea mustard, Salted	
1031	L013000B160a	미역, 줄기, 생것	Sea mustard, Stem, Raw	<i>Undaria pinnatifida</i>
1032	L0200000009a	우룻가사리묵(우무)	Ceylon moss jelly	
1033	L0260000000a	톳, 생것	Seaweed fusiforme, Raw	<i>Hizikia fusiforme</i>
1034	L0270000000a	파래, 생것	Sea lettuce, Raw	<i>Enteromorpha prolifera</i>
1035	L0270000001a	파래, 말린것	Sea lettuce, Dried	<i>Enteromorpha prolifera</i>
1036	M0020000009a	분유	Infant formula, Powder	
1037	M0020050009a	분유, 탈지	Milk powder, Skim milk	
1038	M0040000009a	셔벗	Sherbet	
1039	M0050000009a	아이스밀크	Ice milk	
1040	M0060001389a	아이스크림, 딸기맛	Ice cream, Strawberry flavored	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
1041	M0060001399a	아이스크림, 바닐라맛	Ice cream, Vanilla flavored	
1042	M0060001409a	아이스크림, 초콜릿맛	Ice cream, Chocolate flavored	
1043	M0060011399a	아이스크림, 소프트 아이스크림, 바닐라맛	Ice cream, Soft, Vanilla flavored	
1044	M007000E019a	연유, 점성이 높은것	Condensed milk, Thick	
1045	M0080010009a	요구르트, 액상	Yoghurt, Liquid type	
1046	M0080012319a	요구르트, 액상, 저당	Yoghurt, Liquid type, Low-sugar	
1047	M008001E019a	요구르트, 액상(농후), 플레인	Yoghurt, Thick fermented milk, Liquid type, Plain	
1048	M0080041389a	요구르트, 호상, 딸기맛	Yoghurt, Curd type, Strawberry flavored	
1049	M0080042339a	요구르트, 호상, 플레인	Yoghurt, Curd type, Plain	
1050	M0090000009a	우유	Milk	
1051	M0090011389a	우유, 가공우유, 딸기맛	Milk, Strawberry flavored	
1052	M0090011459a	우유, 가공우유, 바나나맛	Milk, Banana flavored	
1053	M0090011429a	우유, 가공우유, 초코맛	Milk, Chocolate flavored	
1054	M0090011439a	우유, 가공우유, 커피맛	Milk, Coffee flavored	
1055	M0090021469a	우유, 강화우유, 고칼슘	Milk, Calcium fortified	
1056	M0090040009a	우유, 저지방우유	Milk, Low fat	
1057	M0100020009a	치즈, 모차렐라	Cheese, Mozzarella	
1058	M0100022659a	치즈, 모차렐라, 슈레드타입	Cheese, Mozzarella, Shred	
1059	M0100040009a	치즈, 체다	Cheese, Cheddar	
1060	M0100060009a	치즈, 크림	Cheese, Cream	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
1061	M0100070009a	치즈, 파르메산(파마산)	Cheese, Parmesan	
1062	M0120000005a	커피크리머, 가루	Coffee creamer, Powder	
1063	M0130050009a	크림, 휘핑, 동물성	Cream, Whipping, Milk fat	
1064	M0130060009a	크림, 휘핑, 식물성	Cream, Whipping, Vegetable fat	
1065	N0270000009a	고추기름	Hot pepper oil	
1066	N0010000009a	닭기름	Chicken fat	
1067	N0020000009a	돼지기름	Lard	
1068	N0030000009a	들기름	Perilla seed oil	
1069	N0060000009a	마가린	Margarine	
1070	N0080000009a	버터	Butter	
1071	N0110000009a	쇠기름	Beef tallow	
1072	N0120000009a	쇼트닝	Shortening	
1073	N0130000009a	쌀겨기름(미강유)	Rice bran oil	
1074	N0320000009a	아보카도유	Avocado oil	
1075	N0160000009a	옥수수기름	Corn oil	
1076	N0170000009a	올리브유	Olive oil	
1077	N0180000009a	유채씨기름	Canola oil	
1078	N0200000009a	참기름	Sesame oil	
1079	N0220000009a	콩기름	Soybean oil	
1080	N0260000009a	포도씨유	Grape seed oil	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
1081	N024000009a	해바라기유	Sunflower oil	
1082	N025000009a	혼합식물성유	Vegetable oil, Blended	
1083	O007000005a	녹차, 가루	Green tea, Powder	
1084	O007000000Na	녹차	Green tea, Brewed	
1085	O007003000Na	녹차, 현미	Green tea, With roasted brown rice, Teabag, Brewed	
1086	O010000000Na	대추차	Jujube tea, Prepared in water	
1087	O011000000Na	도라지차	Balloon flower (Doraji) Tea, Brewed	
1088	O013000000Na	동글레차	Solomon's seal tea, Teabag, Brewed	
1089	O014000000Na	보리차	Barley tea, Teabag, Brewed	
1090	O034000009a	보이차	Puer tea, Teabag, Brewed	
1091	O022000000Na	우롱차	Oolong tea, Brewed	
1092	O023000235Pa	유자차, 고품물 포함	Yuzu tea, Prepared in water, With solid	
1093	O024000005a	울무차, 가루	Job's tears tea, Powder	
1094	O036000000Na	카모마일차	Chamomile, Tea, Brewed	
1095	O027001158Pa	커피, 아메리카노(2샷)	Coffee, Americano, Double shot	
1096	O027001157Pa	커피, 에스프레소	Coffee, Espresso	
1097	O027002155Qa	커피, 캔	Coffee, Canned	
1098	O027002158Pa	커피, 커피가루, 물에 탄것(중량 1g)	Coffee, Instant, Powder, Prepared in water	
1099	O027002262Pa	커피, 커피가루, 설탕, 물에 탄것(중량 2.7g)	Coffee, Instant, Powder, Sweetened, Prepared in water	
1100	O027002155Pa	커피, 커피가루, 설탕, 크림, 물에 탄것(중량 12g)	Coffee, Instant, Powder, Sweetened, With non-dairy creamer, Prepared in water	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
1101	O0290010005a	코코아, 밀크코코아, 가루	Cocoa, Milk cocoa, Powder	
1102	O0330000009a	헛개 음료	Hutgae beverage	
1103	O0310010009a	홍삼 음료	Red ginseng beverage	
1104	O032000000Na	홍차	Black tea, Teabag, Brewed	
1105	O032001000Na	홍차, 레몬	Black tea, Lemone, Brewed	
1106	O0320020005a	홍차, 복숭아, 가루	Black tea, Peach, Powder	
1107	O032002000Qa	홍차, 복숭아, 캔	Black tea, Peach, Beverage, Canned	
1108	P0030000009a	레모네이드	Lemonade, Beverage	
1109	P0040000009a	매실 음료	Japanese apricot beverage	
1110	P0050001389a	셰이크, 딸기맛	Shake, Strawberry flavored	
1111	P0050001409a	셰이크, 초콜릿맛	Shake, Chocolate flavored	
1112	P006000000Qa	식혜, 캔	Sikhye, Sweet rice beverage made from malt, Canned	
1113	P0070000009a	쌀 음료	Rice beverage	
1114	P0080002379a	이온 음료, 레몬향	Isotonic beverage, Lemon flavored	
1115	P0110002459a	젖산 음료, 복숭아맛	Lactic fermented beverage, Peach flavored	
1116	P0010000009a	채소 주스	Vegetable juice	
1117	P0090020009a	탄산 음료, 레몬소다	Carbonated beverage, Lemon-lime soda	
1118	P0090130009a	탄산 음료, 보리소다	Carbonated beverage, Barley flavored	
1119	P0090030009a	탄산 음료, 사이다	Carbonated beverage, Sprite	
1120	P0090040009a	탄산 음료, 소다수	Carbonated beverage, Club soda	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
1121	P0090050009a	탄산 음료, 오렌지소다	Carbonated beverage, Orange soda	
1122	P0090140009a	탄산 음료, 요구르트소다	Carbonated beverage, Yoghurt soda	
1123	P0090060009a	탄산 음료, 저칼로리콜라	Carbonated beverage, Low-calorie coke	
1124	P0090070009a	탄산 음료, 진저에일	Carbonated beverage, Ginger ale	
1125	P0090090009a	탄산 음료, 콜라	Carbonated beverage, Coke	
1126	P0090110009a	탄산 음료, 파인애플소다	Carbonated beverage, Pineapple soda	
1127	P0090120009a	탄산 음료, 포도소다	Carbonated beverage, Grape soda	
1128	P0120002469a	혼합 음료, 비타민C 함유	Mixed beverage, Vitamin C contained	
1129	P0100000009a	토닉워터	Tonic water	
1130	Q0170001649a	고량주, 알코올 50%	Alcoholic beverage, Kaoliang liguor, 50% Alcohol	
1131	Q0040001689a	막걸리, 알코올 6%	Alcoholic beverage, Makgeolli, 6% Alcohol	
1132	Q0050000009a	매실주	Alcoholic beverage, Japanese apricots, Liquor	
1133	Q0060001629a	맥주, 알코올 4.5%	Alcoholic beverage, Beer, 4.5% Alcohol	
1134	Q0060031619a	맥주, 흑맥주, 알코올 4.2%	Alcoholic beverage, Black beer, 4.2% Alcohol	
1135	Q0070001639a	보드카, 알코올 40%	Alcoholic beverage, Vodka, 40% Alcohol	
1136	Q0180002479a	복분자주, 알코올 15%	Alcoholic beverage, Bokbunjaju, 15% Alcohol	
1137	Q0100002389a	소주, 알코올 17.8%	Alcoholic beverage, Soju, 17.8% Alcohol	
1138	Q0120001639a	위스키, 알코올 40%	Alcoholic beverage, Whisky, 40% Alcohol	
1139	Q0140001759a	청주, 알코올 16%	Alcoholic beverage, Cheongju, 16% Alcohol	
1140	Q0150081799a	칵테일, 위스키사워, 알코올 16.8%	Alcoholic beverage, Cocktail, Whisky sour, 16.8% Alcohol	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
1141	Q0160040009a	포도주, 백포도주, 샤르도네	Alcoholic beverage, Wine, White, Chardonnay	
1142	Q0160031729a	포도주, 적포도주, 알코올 13%	Alcoholic beverage, Wine, Red, 13% Alcohol	
1143	R0010010009a	간장, 개량, 양조	Soy sauce, Fermented type	
1144	R0010020009a	간장, 개량, 산분해	Soy sauce, Acid hydrolysed type	
1145	R0010030009a	간장, 재래	Soy sauce, Korean traditional type	
1146	R0500000009a	겨자 페이스트	Mustard paste	
1147	R0520000005a	겨자, 가루	Mustard, Powder	<i>Brassica juncea</i>
1148	R0030000005a	계피, 가루	Cinnamon, Powder	<i>Cinnamomum cassia</i> (L.) Presl
1149	R0510000005a	고추냉이, 가루	Japanese horseradish(Gochunaeng-i), Powder	<i>Eutrema japonica</i>
1150	R0510010009a	고추냉이, 페이스트	Japanese horseradish(Gochunaeng-i), Paste	
1151	R0050010009a	고추장, 개량	Gochujang	
1152	R0050020009a	고추장, 재래	Gochujang, Korean traditional type	
1153	R0070000005a	고춧가루	Red pepper, Powder	<i>Capsicum annum</i> L.
1154	R0080000009a	굴 소스	Oyster sauce	
1155	R0100000009a	낫토	Natto	
1156	R0120020009a	된장, 개량	Doenjang	
1157	R0120052419a	된장, 개량, 찌개용	Doenjang, Seasoned for stew	
1158	R0120040009a	된장, 재래	Doenjang, Korean traditional type	
1159	R0130000009a	라면 스프	Ramyeon, Seasoning	
1160	R0150020009a	마요네즈	Mayonnaise, Regular	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
1161	R0160000009a	맛술	Cooking alcohol, Matsul	
1162	R0120030009a	미소	Miso	
1163	R0630000009a	바비큐 소스	Barbecue sauce	
1164	R0170000005a	산초, 가루	Chinese black pepper (Sancho), Powder	<i>Zanthoxylum schinifolium</i>
1165	R0180020009a	샐러드 드레싱, 사우전드 아일랜드	Salad dressing, Thousand island	
1166	R0180050009a	샐러드 드레싱, 프렌치	Salad dressing, French	
1167	R0550000005a	생강, 가루	Ginger (Saenggang), Powder	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe
1168	R0200011869a	소금, 가공염, 죽염	Salt (Sogeum), Roasted in bamboo	
1169	R0200012429a	소금, 가공염, 통통마디(함초)	Salt (Sogeum), Roasted with marshfire glasswort	
1170	R0200030009a	소금, 천일염	Salt (Sogeum), Sun-dried salt	
1171	R0040010009a	소불고기 양념	Bulgogi marinade	
1172	R021000000Va	스파게티 소스, 토마토, 병조림	Spaghetti sauce, Tomato, Bottled	
1173	R0220010009a	식초, 감식초	Vinegar (Sikcho), Persimmon	
1174	R0220090009a	식초, 발사믹	Vinegar (Sikcho), Balsamic	
1175	R0220030009a	식초, 사과식초	Vinegar (Sikcho), Apple flavored	
1176	R0220060009a	식초, 양조	Vinegar (Sikcho), Brewing	
1177	R0220080009a	식초, 현미식초	Vinegar (Sikcho), Brown rice	
1178	R0230000009a	쌈장	Ssamjang, Mixed soybean paste with red pepper paste	
1179	R0260000009a	우스터 소스	Worcester sauce	
1180	R0310001895a	조미료, 멸치맛, 가루	Seasoning, Anchovy flavored, Powder	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
1181	R0310001905a	조미료, 쇠고기맛, 가루	Seasoning, Beef flavored, Powder	
1182	R0310010009a	조미료, 액상	Seasoning, Liquid	
1183	R0280000005a	짜장 소스, 가루	Black bean sauce, Powder	
1184	R028000000Wa	짜장 소스, 레토르트	Black bean sauce, Retort pouched	
1185	R0580000009a	짜장 소스, 춘장	Black bean sauce, Chunjang, Black bean paste	
1186	R0320000009a	청국장	Cheonggukjang, Fermented soybean paste	
1187	R0320000005a	청국장, 가루	Cheonggukjang, Powder	
1188	R0320002419a	청국장, 찌개용	Cheonggukjang, Seasoned for stew	
1189	R0060000009a	초고추장	Chogochujang, Gochujang with vinegar and sugar	
1190	R0620000009a	칠리 소스	Chili sauce	
1191	R0340000005a	카레 소스, 가루	Curry sauce, Powder	
1192	R034000000Wa	카레 소스, 레토르트	Curry sauce, Retort pouched	
1193	R0380010009a	토마토 케첩	Tomato ketchup	
1194	R0570000001a	파슬리, 말린것	Parsley, Dried	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nyman
1195	R0110000009a	포크커틀릿 소스	Pork cutlet sauce	
1196	R0400000009a	핫 소스	Hot sauce	
1197	R0410010005a	후추, 검은색, 가루	Pepper, Black, Powder	<i>Piper nigrum</i> L.
1198	R0410020005a	후추, 흰색, 가루	Pepper, White, Powder	<i>Piper nigrum</i> L.
1199	S0170000007a	돈저냐(동그랑땡), 냉동	Donjeonya, Korean style meatball, Frozen	
1200	S0830001919d	라면, 조리후	Ramyeon, Soup and noodle, Prepared	

색인	식품코드	식품명	영문명	학명
1201	S0830010001d	라면, 비빔라면, 조리후	Ramyeon, Bibimramyeon, Noodles with gochujang sauce, Prepared	
1202	S0830020001d	라면, 짜장라면, 조리후	Ramyeon, Jajangramyeon, Noodles with black bean sauce, Prepared	
1203	S0850001919d	라면, 용기라면, 조리후	Ramyeon, Cup noodle, Soup and noodle, Prepared	
1204	S0850011919d	라면, 용기라면, 볶음라면, 조리후	Ramyeon, Cup noodle, Stir-fried noodle, Prepared	
1205	S0260010009a	만두, 고기 만두	Dumpling, Meat and vegetable filling	
1206	S0260030009a	만두, 김치 만두	Dumpling, Kimchi and vegetable filling	
1207	S0860001589a	메밀 냉면 육수, 인스턴트	Buckwheat noodle broth, Instant	
1208	S0290000007a	미트볼, 냉동	Meatball, Frozen	
1209	S0340001589a	사골국, 인스턴트	Sagolgukmul, Beef bone broth, Instant	
1210	S0450010007a	스파게티, 미트소스 스파게티, 냉동	Spaghetti, Meat sauce, Frozen	
1211	S0460010005d	스프, 소고기 스프, 가루, 끓인것	Soup, Beef, Powder, Boiled	
1212	S0460040005d	스프, 양송이 스프, 가루, 끓인것	Soup, Button mushroom, Powder, Boiled	
1213	S0460070005d	스프, 크림 스프, 가루, 끓인것	Soup, Cream, Powder, Boiled	
1214	S0490000009a	연잎밥	Yeonipbap, Cooked rice with lotus leaf	
1215	S0760050007a	피자, 슈퍼슈프림 피자, 냉동	Pizza, Super supreme topping, Frozen	
1216	S0780000007a	핫도그, 냉동	Corndog, Frozen	
1217	S0800000009a	햄버거, 소고기패티	Hamburger, Beef patty	
1218	S0800020009a	햄버거, 소고기패티, 토마토, 양상추, 양파	Hamburger, Beef patty, Tomato, Lettuce, Onion	
1219	T0010001949a	고로쇠나무, 수액	Painted maple(Gorosoenam), Sap	<i>Acer pictum</i> subsp. <i>mono</i> (Maxim.) Ohashi
1220	T011000000Ra	누에, 번데기, 통조림	Silkworm, Pupa, Canned	



부록

2

찾아보기

Index

찾아보기

ㄱ

가리비, 관자, 생것	248	감자 튀김, 튀긴것	74
가리비, 삶은것	248	감자 튀김, 해시브라운, 튀긴것	74
가리비, 생것	248	감자, 수미, 구운것	74
가리비, 튀긴것(빵가루)	248	감자, 수미, 삶은것	74
가시오갈피, 순, 데친것	114	감자, 수미, 생것	74
가시오갈피, 순, 생것	114	감자, 수미, 찢것	74
가오리, 나비가오리, 생것	226	강낭콩, 말린것	90
가오리, 노랑가오리, 생것	226	강낭콩, 삶은것	90
가자미, 생것	226	강낭콩, 생것	90
가재, 갯가재, 삶은것	254	개불, 생것	254
가재, 갯가재, 생것	254	개비름, 데친것	114
가재, 바닷가재, 생것	254	개비름, 생것	114
가재, 바닷가재, 찢것	254	개암, 헤이즐넛, 볶은것	102
가지, 데친것	114	갯기름나물, 데친것	114
가지, 생것	114	갯기름나물, 생것	114
간장, 개량, 산분해	308	갯나물, 세발나물, 데친것	114
간장, 개량, 양조	308	갯나물, 세발나물, 생것	114
간장, 재래	308	게, 꽃게, 생것	256
갈치, 생것	226	게, 꽃게, 찢것	256
갈치, 얼간	226	게, 대게, 삶은것	256
갈치, 젓갈	226	게, 대게, 생것	256
감, 감말랭이, 말린것	170	게, 붉은대게, 생것	256
감, 곶감, 말린것	170	게맛살, 어육함량이 낮은것	256
감, 단감, 생것	170	게맛살, 어육함량이 낮은것, 데친것	256
감, 대봉, 갑주백목, 생것	170	게맛살, 어육함량이 높은것	256
감, 연시, 냉동	170	겨자 페이스트	308
감, 연시, 생것	170	겨자, 가루	308
감자 과자, 감자칩, 튀긴것	74	겨자, 녹색, 생것	116
		겨자, 적색, 생것	116
		계피, 가루	308
		고구마, 구운것	74
		고구마, 생것	74
		고구마, 잎, 데친것	116
		고구마, 잎, 생것	116

고구마, 줄기, 데친것	116	곤약(구약나물), 판형, 생것	76
고구마, 줄기, 말린것	116	과자, 건빵	46
고구마, 줄기, 삶은것	116	과자, 마카로니	48
고구마, 줄기, 생것	116	과자, 만주, 밤	48
고구마, 찢것	74	과자, 바닐라 웨하스	48
고등, 위고등, 생것	248	과자, 비스킷, 소프트	48
고등, 피뿔고등, 생것	248	과자, 비스킷, 하드	48
고등어, 구운것	226	과자, 사과파이	48
고등어, 반건조	226	과자, 스낵, 새우	48
고등어, 삶은것	226	과자, 스낵, 옥수수	48
고등어, 생것	226	과자, 약과	48
고등어, 자반고등어	228	과자, 초코파이	48
고등어, 통조림, 고품물	228	과자, 쿠키, 버터	50
고량주, 알코올 50%	302	과자, 쿠키, 초코칩	50
고로쇠나무, 수액	328	과자, 쿠키, 통밀	50
고사리, 데친것	116	과자, 크래커, 땅콩샌드	50
고사리, 삶아서 말린것	118	과자, 크래커, 치즈샌드	50
고사리, 생것	116	국수, 말린것	50
고추, 파리고추, 생것	118	국수, 말린것, 삶은것	50
고추, 빨간색, 말린것	118	굴 소스	310
고추, 빨간색, 생것	118	굴, 참굴, 삶은것	248
고추, 오이고추, 생것	118	굴, 참굴, 생것	248
고추, 청양고추, 생것	118	굴, 참굴, 양념젓갈(어리굴젓)	248
고추, 풋고추, 생것	118	귀리, 겉귀리, 도정, 생것	32
고추기름	280	귀리, 쌀귀리, 도정, 밥	32
고추냉이, 가루	308	귀리, 쌀귀리, 도정, 생것	32
고추냉이, 페이스트	308	귀리, 오트밀	32
고추장, 개량	308	굴 주스, 천연과즙	170
고추장, 재래	308	굴, 만감류, 천혜향, 생것	170
고추장아찌	118	굴, 만감류, 한라봉, 생것	170
고춧가루	310	굴, 온주밀감, 생것	170
고춧잎, 데친것	118	굴, 잼	172
고춧잎, 생것	118	굴, 통조림	172
곤약(구약나물), 국수형, 생것	76	근대, 데친것	120

근대, 생것	120	L	
금굴, 생것	172		
기장, 찰기장, 도정, 생것	32	낙지, 생것	256
김, 김밥용김, 말린것	266	낙지, 세발낙지, 생것	258
김, 조미김, 구운것	266	낙지, 양념젓갈	258
김, 참김, 구운것	266	날치, 알, 생것	228
김, 참김, 말린것	266	낫토	310
김, 참김, 생것	266	냉이, 데친것	122
김치, 갓김치	120	냉이, 생것	122
김치, 고들빼기	120	넙치(광어), 생것	228
김치, 깍두기	120	노래미, 쥐노래미, 생것	228
김치, 나박 김치	120	녹두 빈대떡, 가루	90
김치, 동치미	120	녹두, 말린것	90
김치, 배추 김치	120	녹두, 삶은것	90
김치, 백김치	120	녹두묵	90
김치, 열갈이배추 김치	122	녹차	286
김치, 열무 김치	120	녹차, 가루	286
김치, 열무 물김치	122	녹차, 현미	286
김치, 오이 소박이	122	농어, 구운것	230
김치, 유채 물김치	122	농어, 생것	230
김치, 총각 김치	122	누에, 번데기, 통조림	328
김치, 파 김치	122	눈볼대, 생것	230
까나리, 액젓	228	느타리버섯, 데친것	162
껌, 무설탕	82	느타리버섯, 생것	162
껌, 추잉 껌	82		
교막, 생것	248	C	
꿀뚜기, 참꿀뚜기, 삶아서 말린것	256		
콩치(과메기), 동건품	228	다랑어, 가다랑어 육수	230
콩치, 구운것	228	다랑어, 가다랑어, 생것	230
콩치, 생것	228	다랑어, 가다랑어, 통조림, 유지	230
콩치, 통조림, 고품물	228	다랑어, 참다랑어, 구운것	230
꽃양배추(콜리플라워), 데친것	122	다랑어, 참다랑어, 냉동	230
꽃양배추(콜리플라워), 생것	122	다랑어, 참다랑어, 붉은살, 생것	230
꿀	82	다랑어, 참다랑어, 생것	230

다랑어, 황다랑어, 생것	232	닭고기, 목, 생것	192
다슬기, 생것	250	닭고기, 목, 튀긴것(튀김옷)	194
다시마 육수	266	닭고기, 살코기, 삶은것	190
다시마 튀각	266	닭고기, 살코기, 생것	190
다시마, 말린것	266	닭고기, 살코기, 튀긴것(튀김옷)	190
다시마, 생것	266	닭고기, 성계, 생것	194
단백질 보충제, 가루	328	닭고기, 영계, 삶은것	194
달걀, 가루	222	닭고기, 토종, 생것	194
달걀, 난백, 삶은것	222	닭기름	280
달걀, 난백, 생것	222	닭뼈 육수	194
달걀, 난황, 삶은것	222	담치, 진주담치, 구운것	250
달걀, 난황, 생것	222	담치, 진주담치, 생것	250
달걀, 부침(달걀프라이)	222	담치, 참담치(홍합), 삶아서 말린것	250
달걀, 삶은것	222	담치, 참담치(홍합), 생것	250
달걀, 생것	222	당근 주스	124
달래, 생것	124	당근, 뿌리, 데친것	124
닭 부산물, 모래주머니, 생것	194	당근, 뿌리, 생것	124
닭 육수	194	당면, 고구마, 말린것	76
닭고기, 가슴, 구운것(팬)	190	당면, 고구마, 삶은것	76
닭고기, 가슴, 삶은것	190	대구, 구운것	232
닭고기, 가슴, 생것	190	대구, 내장, 생것	232
닭고기, 가슴, 튀긴것(튀김옷)	190	대구, 냉동	232
닭고기, 날개, 구운것(오븐)	190	대구, 생것	232
닭고기, 날개, 삶은것	190	대구, 알, 생것	232
닭고기, 날개, 생것	190	대구, 포, 말린것	232
닭고기, 날개, 튀긴것(튀김옷)	192	대나무순(죽순), 삶은것	124
닭고기, 다리(넓적다리), 구운것(팬)	192	대나무순(죽순), 생것	124
닭고기, 다리(넓적다리), 삶은것	192	대나무순(죽순), 통조림	124
닭고기, 다리(넓적다리), 생것	192	대두, 검은색, 서리태, 말린것	90
닭고기, 다리(넓적다리), 튀긴것(튀김옷)	192	대두, 검은색, 서리태, 볶은것	90
닭고기, 다리(아랫다리), 구운것(오븐)	192	대두, 검은색, 서리태, 삶은것	90
닭고기, 다리(아랫다리), 삶은것	192	대두, 검은색, 흑태, 말린것	92
닭고기, 다리(아랫다리), 생것	192	대두, 검은색, 흑태, 볶은것	92
닭고기, 다리(아랫다리), 튀긴것(튀김옷)	192	대두, 검은색, 흑태, 삶은것	92

대두, 노란색, 말린것	92	돼지 부산물, 족발, 생것	200
대두, 노란색, 볶은것	92	돼지 부산물, 족발, 조미, 삶은것	200
대두, 노란색, 삶은것	92	돼지 부산물, 허파, 삶은것	202
대두, 콩가루	92	돼지 부산물, 허파, 생것	202
대추, 말린것	172	돼지고기, 갈비, 구운것(팬)	196
대추, 생것	172	돼지고기, 갈비, 삶은것	194
대추차	286	돼지고기, 갈비, 생것	194
대합, 북방대합, 생것	250	돼지고기, 뒷다리, 구운것(팬)	196
더덕, 뿌리, 생것	124	돼지고기, 뒷다리, 삶은것	196
도다리, 생것	232	돼지고기, 뒷다리, 생것	196
도라지, 뿌리, 가루	126	돼지고기, 등심, 구운것(팬)	196
도라지, 뿌리, 데친것	124	돼지고기, 등심, 삶은것	196
도라지, 뿌리, 생것	124	돼지고기, 등심, 생것	196
도라지차	286	돼지고기, 목심, 구운것(팬)	196
도루묵, 생것	232	돼지고기, 목심, 삶은것	196
도토리묵	102	돼지고기, 목심, 생것	196
도토리묵, 가루	102	돼지고기, 사태, 구운것(팬)	198
돈저냐(동그랑땡), 냉동	322	돼지고기, 사태, 삶은것	198
돌나물, 생것	126	돼지고기, 사태, 생것	198
돔, 참돔, 구운것	234	돼지고기, 살코기, 생것	194
돔, 참돔, 삶은것	234	돼지고기, 삼겹살, 구운것(팬)	198
돔, 참돔, 생것	232	돼지고기, 삼겹살, 삶은것	198
동부, 말린것	94	돼지고기, 삼겹살, 생것	198
동부, 삶은것	94	돼지고기, 안심, 구운것(팬)	198
동부, 생것	94	돼지고기, 안심, 삶은것	198
동죽, 생것	250	돼지고기, 안심, 생것	198
돼지 부산물, 간, 삶은것	200	돼지고기, 앞다리, 생것	198
돼지 부산물, 간, 생것	200	돼지 기름	280
돼지 부산물, 머리고기, 생것	200	된장, 개량	310
돼지 부산물, 소창(곱창), 삶은것	200	된장, 개량, 찌개용	310
돼지 부산물, 소창(곱창), 생것	200	된장, 재래	310
돼지 부산물, 심장(염통), 삶은것	200	두릅, 참두릅, 데친것	126
돼지 부산물, 심장(염통), 생것	200	두릅, 참두릅, 생것	126
돼지 부산물, 족발, 삶은것	200	두부	92

매실 절임, 염절임, 고풍물	174	멥쌀, 백미, 삼광, 밥	36
매실, 남고, 생것	174	멥쌀, 백미, 삼광, 생것	34
매실주	302	멥쌀, 백미, 삼광, 죽	36
매실청	174	멥쌀, 백미, 새일미, 밥	36
맥주, 알코올 4.5%	302	멥쌀, 백미, 새일미, 생것	34
맥주, 흑맥주, 알코올 4.2%	302	멥쌀, 백미, 새일미, 죽	36
머루, 머스켓베일리에이, 생것	174	멥쌀, 백미, 생것	34
머위, 데친것	128	멥쌀, 백미, 신동진, 밥	36
머위, 삶은것	128	멥쌀, 백미, 신동진, 생것	34
머위, 생것	128	멥쌀, 백미, 신동진, 죽	36
멍게(우렁쉥이), 생것	258	멥쌀, 백미, 오대, 밥	36
메기, 생것	234	멥쌀, 백미, 오대, 생것	34
메밀 국수, 말린것	32	멥쌀, 백미, 오대, 죽	36
메밀 국수, 말린것, 삶은것	34	멥쌀, 백미, 죽	36
메밀 국수, 생것	32	멥쌀, 칠분도미, 밥	38
메밀 국수, 생것, 삶은것	32	멥쌀, 칠분도미, 생것	38
메밀 냉면 육수, 인스턴트	322	멥쌀, 현미, 발아현미, 생것	38
메밀 냉면, 말린것	34	멥쌀, 현미, 밥	40
메밀 냉면, 말린것, 삶은것	34	멥쌀, 현미, 삼광, 밥	40
메밀, 도정, 가루	32	멥쌀, 현미, 삼광, 생것	38
메밀, 도정, 생것	32	멥쌀, 현미, 새일미, 밥	40
메밀묵	34	멥쌀, 현미, 새일미, 생것	38
메밀묵, 가루	34	멥쌀, 현미, 생것	38
메추리알, 삶은것	222	멥쌀, 현미, 신동진, 밥	40
메추리알, 생것	222	멥쌀, 현미, 신동진, 생것	38
멜론, 감로, 생것	174	멥쌀, 현미, 오대, 밥	40
멜론, 머스크, 생것	174	멥쌀, 현미, 오대, 생것	38
멥쌀 과자	42	멥쌀, 현미, 적진주, 생것	40
멥쌀 과자, 쌀엿강정, 팽화	42	멥쌀, 현미, 흑미, 생것	40
멥쌀 과자, 튀밥, 팽화	42	멥쌀, 현미, 흑진미, 밥	40
멥쌀 국수, 말린것	42	멥쌀떡, 가래떡	42
멥쌀, 백미, 가루	38	멥쌀떡, 개피떡(바람떡)	42
멥쌀, 백미, 미음	38	멥쌀떡, 꿀떡	42
멥쌀, 백미, 밥	36	멥쌀떡, 모싯잎송편, 동부	44

멧쌀떡, 백설기	42	무, 조선무, 데친것	130
멧쌀떡, 백설기, 검정콩	44	무, 조선무, 생것	130
멧쌀떡, 송편, 검정콩	44	무국물	130
멧쌀떡, 송편, 깨	44	무말랭이, 말린것	130
멧쌀떡, 송편, 팥	44	무순, 싹, 생것	130
멧쌀떡, 시루떡, 팥	44	무청, 시래기, 말린것, 삶은것	130
멧쌀떡, 절편	44	무화과, 생것	174
멧쌀떡, 증편	44	문어, 삶은것	258
멸치 육수	234	문어, 생것	258
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	234	물엿	82
멸치, 생것	234	미꾸리, 삶은것	238
멸치, 액젓	234	미꾸리, 생것	238
멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	234	미나리, 물미나리, 데친것	130
멸치, 젓갈	234	미나리, 물미나리, 생것	130
멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	234	미니파프리카, 노란색, 생것	152
멸치, 통조림, 유지	236	미니파프리카, 빨간색, 생것	152
명태, 구운것	236	미니파프리카, 주황색, 생것	154
명태, 내장, 양념젓갈(창난젓)	238	미더덕, 생것	258
명태, 노가리, 말린것	236	미소	310
명태, 동태, 냉동	236	미숫가루, 혼합곡물	44
명태, 멧태, 포, 말린것	236	미역, 말린것	268
명태, 북어, 말린것	236	미역, 생것	268
명태, 생것	236	미역, 염장	268
명태, 알, 생것	238	미역, 줄기, 생것	268
명태, 알, 양념젓갈(명란젓)	238	미트볼, 냉동	322
명태, 코다리, 반건조	236	민들레, 데친것	132
명태, 코다리, 반건조, 구운것	236	민들레, 생것	132
명태, 황태, 포, 말린것	236	민어, 구운것	238
목이버섯, 데친것	162	민어, 생것	238
목이버섯, 말린것	162	민어, 튀긴것(빵가루)	238
목이버섯, 말린것(자연건조)	162	밀, 강력밀가루	46
목이버섯, 생것	162	밀, 금강밀, 도정, 생것	44
무 절임, 단무지	130	밀, 박력밀가루	46
무 절임, 쌈무	130	밀, 부침가루	46

밀, 빵가루	46	배추, 염절임	132
밀, 중력밀가루	46	백합, 구운것	252
밀, 통밀가루	46	백합, 삶은것	252
밀, 튀김가루	46	백합, 생것	252
밀, 팬케이크가루	46	뱅어, 생것	240
밀, 호라산, 말린것	46	뱅어, 포, 말린것	240
		버터	280
ㅂ		베이컨	202
		베이컨, 구운것	202
바나나, 생것	174	병아리콩, 말린것	96
바나나칩, 튀긴것	176	병어, 생것	240
바비큐 소스	312	보드카, 알코올 40%	302
바지락, 말린것	250	보리, 겉보리, 늘보리, 도정, 생것	60
바지락, 생것	250	보리, 겉보리, 도정, 생것	60
바지락, 젓갈	252	보리, 겉보리, 밥	60
밤, 구운것	104	보리, 쌀보리, 도정, 생것	60
밤, 구운것, 레토르트	104	보리, 쌀보리, 밥	60
밤, 삶은것	104	보리, 쌀보리, 찰보리, 도정, 생것	60
밤, 생것	104	보리차	286
밤콩, 갈색, 말린것	96	보이차	286
방어, 구운것	238	복분자, 생것	176
방어, 생것	238	복분자주, 알코올 15%	302
배 음료, 캔	176	복숭아, 넥타	178
배, 생것	176	복숭아, 백도, 생것	176
배, 신고, 생것	176	복숭아, 백도, 통조림, 고품물	176
배즙	176	복숭아, 천도, 생것	176
배초향(방아), 잎, 생것	132	복숭아, 황도, 생것	176
배추, 봄동, 데친것	132	복숭아, 황도, 통조림, 고품물	178
배추, 봄동, 생것	132	복어, 검복, 생것	240
배추, 삶은것	132	복어, 까치복, 생것	240
배추, 생것	132	볼락, 구운것	240
배추, 얼갈이배추, 데친것	132	볼락, 생것	240
배추, 얼갈이배추, 생것	132	볼락, 조피볼락(우럭), 생것	240
배추, 얼갈이배추, 염절임	134	부추, 호부추, 데친것	134

부추, 호부추, 생것	134	빵, 찌빵, 단호박	56
분유	272	빵, 찌빵, 채소	56
분유, 탈지	272	빵, 찌빵, 팔	56
붕어, 생것	240	빵, 카스텔라	58
브라질너트, 말린것	104	빵, 크로켓	58
브라질너트, 조미, 볶은것	104	빵, 크로켓, 채소	58
브로콜리, 데친것	134	빵, 크루아상	58
브로콜리, 생것	134	빵, 크림빵	58
블루베리, 냉동	178	빵, 팔빵	58
블루베리, 말린것	178	빵, 페이스트리	58
블루베리, 생것	178		
비지	94	人	
비타민채(다채), 생것	134		
비타민채(다채), 어린잎, 생것	134	사골국, 인스턴트	324
비트, 뿌리, 데친것	134	사과 음료	178
비트, 뿌리, 생것	134	사과 주스	180
빙어, 생것	240	사과, 부사, 생것	178
빵, 곰보빵	54	사과, 생것	178
빵, 과배기	54	사과, 아오리, 생것, 껍질 포함	178
빵, 난	54	사과, 홍옥, 생것	178
빵, 도넛, 링	54	사탕, 드롭스	82
빵, 도넛, 팔	54	사탕, 박하사탕	82
빵, 마늘빵	54	산초, 가루	312
빵, 머핀, 우유	54	살구, 말린것	180
빵, 모닝빵	54	살구, 생것	180
빵, 모카빵	54	삼씨(대마씨), 말린것	104
빵, 바게트	54	삼치, 구운것	242
빵, 베이글	56	삼치, 생것	242
빵, 붕어빵, 팔	56	상추, 반결구, 로메인, 녹색, 생것	136
빵, 소시지빵	56	상추, 완전결구(양상추), 녹색, 생것	136
빵, 식빵	56	상추, 잎상추, 적색, 생것	136
빵, 식빵, 옥수수	56	상추, 잎상추, 치마상추, 녹색, 생것	134
빵, 식빵, 우유	56	새우 튀김용, 튀긴것(빵가루)	260
빵, 와플	56	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	258

새우, 꽃새우, 찢것	258	소 부산물, 심장, 삶은것	216
새우, 꽃새우, 튀긴것(빵가루)	258	소 부산물, 심장, 생것	216
새우, 대하, 생것	258	소 부산물, 양(위), 삶은것	216
새우, 보리새우, 삶은것	260	소 부산물, 양(위), 생것	216
새우, 보리새우, 생것	260	소 부산물, 천엽, 생것	216
새우, 젓갈	260	소 부산물, 허파, 삶은것	216
새우, 중하, 삶아서 말린것	260	소 부산물, 허파, 생것	216
새우, 중하, 생것	260	소고기, 육포	216
새우, 징거미새우, 생것	260	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 갈비, 생것	206
샐러드 드레싱, 사우전드아일랜드	312	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 등심, 생것	206
샐러드 드레싱, 프렌치	312	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 목심, 생것	206
생강 피클	136	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 사태, 생것	206
생강, 가루	312	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 살코기, 생것	204
생강, 뿌리줄기, 생것	136	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 설도, 생것	206
서대, 참서대, 생것	242	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 안심, 생것	206
석류, 생것	180	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 앞다리, 생것	206
설탕, 가루	82	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 양지, 생것	206
설탕, 백설탕	82	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 우둔, 생것	206
설탕, 황설탕	82	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 채끝, 생것	206
설탕, 흑설탕	82	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 갈비, 생것	208
성게, 보라성게, 알, 젓갈	260	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 등심, 생것	208
셀러리, 데친것	136	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 목심, 생것	208
셀러리, 생것	136	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 사태, 생것	208
셔벗	272	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 살코기, 생것	208
셰이크, 딸기맛	294	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 설도, 생것	208
셰이크, 초콜릿맛	294	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 안심, 생것	208
소 부산물, 간, 구운것(팬)	214	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 앞다리, 생것	208
소 부산물, 간, 삶은것	214	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 양지, 생것	208
소 부산물, 간, 생것	214	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 우둔, 생것	208
소 부산물, 꼬리, 생것	214	소고기, 한우(1 ⁺ 등급), 채끝, 생것	210
소 부산물, 선지(피), 생것	214	소고기, 한우(1등급), 갈비, 생것	210
소 부산물, 소장(곱창), 생것	214	소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	210
소 부산물, 신장, 삶은것	216	소고기, 한우(1등급), 목심, 생것	210
소 부산물, 신장, 생것	214	소고기, 한우(1등급), 사태, 생것	210

소고기, 한우(1등급), 살코기, 생것	210	송이버섯, 생것	162
소고기, 한우(1등급), 설도, 생것	210	송화, 가루	328
소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	210	쇠기름	280
소고기, 한우(1등급), 앞다리, 생것	210	쇼트닝	280
소고기, 한우(1등급), 양지, 생것	210	수박, 적육질, 생것	180
소고기, 한우(1등급), 우둔, 생것	212	수세미, 수액	328
소고기, 한우(1등급), 채끝, 생것	212	수수, 도정, 생것	62
소고기, 한우(2등급), 갈비, 생것	212	수수, 찰수수, 도정, 생것	62
소고기, 한우(2등급), 등심, 생것	212	수수떡, 수수경단	62
소고기, 한우(2등급), 목심, 생것	212	숙주나물, 데친것	136
소고기, 한우(2등급), 사태, 생것	212	숙주나물, 생것	136
소고기, 한우(2등급), 살코기, 생것	212	숙주나물, 찢것	136
소고기, 한우(2등급), 설도, 생것	212	순대, 선지 비율 낮은것	204
소고기, 한우(2등급), 안심, 생것	212	순대, 선지 비율 높은것	204
소고기, 한우(2등급), 앞다리, 생것	212	승어, 구운것	242
소고기, 한우(2등급), 양지, 생것	214	승어, 생것	242
소고기, 한우(2등급), 우둔, 생것	214	스파게티 소스, 토마토, 병조림	312
소고기, 한우(2등급), 채끝, 생것	214	스파게티, 미트소스 스파게티, 냉동	324
소고기, 한우, 등심, 구운것(팬)	204	스파게티면, 말린것	52
소고기, 한우, 등심, 삶은것	204	스파게티면, 말린것, 삶은것	52
소고기, 한우, 등심, 생것	204	스프, 소고기 스프, 가루, 끓인것	324
소고기, 한우, 양지, 구운것(팬)	204	스프, 양송이 스프, 가루, 끓인것	324
소고기, 한우, 양지, 삶은것	204	스프, 크림 스프, 가루, 끓인것	324
소고기, 한우, 양지, 생것	204	시금치, 데친것	138
소금, 가공염, 죽염	312	시금치, 생것	138
소금, 가공염, 통통마디(합초)	312	시럽, 단풍나무	84
소금, 천일염	312	시럽, 초콜릿	84
소라, 생것	252	시리얼, 쌀	62
소라, 통조림	252	시리얼, 옥수수	62
소불고기 양념	312	시리얼, 옥수수, 그래놀라, 건조과일	62
소시지, 워너(비엔나)소시지	202	시리얼, 옥수수, 아몬드	62
소시지, 프랑크푸르트소시지	202	시리얼, 옥수수, 코코아	62
소주, 알코올 17.8%	302	시리얼, 현미	62
송이버섯, 데친것	162	식초, 감식초	314

식초, 발사믹	314	알로에 음료	140
식초, 사과식초	314	애ਂ타리버섯, 생것	164
식초, 양조	314	앵두, 생것	180
식초, 현미식초	314	아콘, 뿌리, 삶은것	76
식혜, 캔	294	아콘, 뿌리, 생것	76
쌀 음료	294	양갱, 팔	84
쌀겨기름(미강유)	280	양미리, 말린것	242
쌈장	314	양미리, 생것	242
숙, 데친것	138	양배추, 데친것	140
숙, 생것	138	양배추, 생것	140
숙갓, 데친것	138	양배추, 적양배추, 생것	140
숙갓, 생것	138	양배추, 찢것	140
씀바귀, 데친것	138	양송이버섯, 데친것	164
씀바귀, 생것	138	양송이버섯, 생것	164
		양송이버섯, 통조림	164
		양지국물	216
		양파 장아찌	140
		양파, 데친것	140
		양파, 생것	140
		양파, 자색 양파, 생것	140
		어묵	242
		어묵 국물	244
		어묵, 찢어묵	244
		어육소시지	244
		연근, 데친것	142
		연근, 생것	142
		연어, 생것	244
		연어, 알, 생것	244
		연어, 훈제	244
		연유, 점성이 높은것	272
		연잎밥	324
		열무, 데친것	142
		열무, 생것	142
		염교(락교)	142
아귀, 간, 생것	242		
아귀, 생것	242		
아로니아, 네로, 생것	180		
아로니아, 바이킹, 냉동	180		
아마씨, 볶은것	104		
아몬드, 말린것	104		
아몬드, 볶은것	106		
아몬드, 조미, 볶은것	106		
아보카도, 생것	180		
아보카도유	280		
아욱, 데친것	138		
아욱, 생것	138		
아이스밀크	272		
아이스크림, 딸기맛	272		
아이스크림, 바닐라맛	272		
아이스크림, 소프트 아이스크림, 바닐라맛	272		
아이스크림, 초콜릿맛	272		

오디, 생것	180	올리브유	282
오렌지 음료, 캔	182	완두, 말린것	96
오렌지 주스	182	완두, 삶은것	96
오렌지, 생것	182	완두, 생것	96
오리고기, 살코기, 생것	218	완두, 통조림	96
오리고기, 생것, 껍질 포함	218	요구르트, 액상	272
오미자, 말린것	182	요구르트, 액상(농후), 플레인	274
오미자청	182	요구르트, 액상, 저당	274
오이 피클	142	요구르트, 호상, 딸기맛	274
오이, 늙은오이, 생것	142	요구르트, 호상, 플레인	274
오이, 다다기, 생것	142	우동면, 생것	52
오이, 취청, 생것	142	우동면, 생것, 삶은것	52
오이지, 염절임	144	우렁이, 왕우렁, 생것	252
오징어, 갑오징어, 생것	262	우렁이, 큰구슬우렁이(골뱅이), 통조림, 고품물	252
오징어, 구운것	260	우롱차	286
오징어, 말린것	262	우뭇가사리묵(우무)	268
오징어, 생것	260	우스터 소스	314
오징어, 양념젓갈	262	우영, 데친것	144
오징어, 조미, 구운것	262	우영, 생것	144
오징어, 채, 조미하여 말린것	262	우영, 장조림	144
옥수수 과자, 강냉이	64	우유	274
옥수수 과자, 팝콘, 전자레인지 조리	64	우유, 가공우유, 딸기맛	274
옥수수 샐러드, 콘샐러드	66	우유, 가공우유, 바나나맛	274
옥수수, 단옥수수, 삶은것	64	우유, 가공우유, 초코맛	274
옥수수, 단옥수수, 생것	62	우유, 가공우유, 커피맛	274
옥수수, 메옥수수, 구운것	64	우유, 강화우유, 고칼슘	274
옥수수, 메옥수수, 삶은것	64	우유, 저지방우유	276
옥수수, 메옥수수, 생것	64	우족국물, 증량3배물	218
옥수수, 찰옥수수, 말린것	64	위스키, 알코올 40%	302
옥수수, 찰옥수수, 삶은것	64	유자차, 고품물 포함	286
옥수수, 찰옥수수, 생것	64	유채, 잎, 데친것	144
옥수수, 통조림, 가당	64	유채, 잎, 생것	144
옥수수기름	282	유채씨기름	282
올리브 절임, 완숙, 검은색	182	율무, 도정, 생것	66

율무차, 가루	288	전분, 고구마, 가루	76
은행, 볶은것	106	전분, 옥수수, 가루	78
은행, 삶은것	106	전어, 생것	246
은행, 생것	106	젓산 음료, 복숭아맛	294
음나무(엄나무), 잎, 데친것	142	젤리, 구미	84
음나무(엄나무), 잎, 생것	140	조, 메조, 도정, 생것	66
이온 음료, 레몬향	294	조, 메조, 도정, 찌것	66
인삼, 수삼, 삶은것	328	조, 차조, 도정, 생것	66
인삼, 수삼, 생것	328	조개, 개조개, 생것	254
인삼, 홍삼, 말린것	328	조개, 접시조개(비단조개), 생것	254
임연수어, 생것	244	조개, 키조개, 생것	254
		조개, 피조개, 생것	254
		조기(참조기), 굴비, 소금에 절여 말린것	246
		조기(참조기), 생것	246
		조미료, 멸치맛, 가루	314
		조미료, 쇠고기맛, 가루	314
		조미료, 액상	314
		조청, 쌀	84
		주꾸미, 생것	262
		중국국수면, 생것	52
		중국국수면, 생것, 삶은것	52
		쥐눈이콩(검정소립콩), 말린것	96
		쥐눈이콩(검정소립콩), 볶은것	98
		쥐눈이콩(검정소립콩), 삶은것	96
		쥐치, 생것	246
		쥐치, 포, 조미하여 말린것	246
		즉석밥, 누룽지	40
		즉석밥, 누룽지, 끓는물 부음	40
		즉석밥, 백미	42
		즉석밥, 잡곡밥(멥쌀, 찹쌀, 흑미, 팥, 기장, 찰수수)	42
		짜장 소스, 가루	316
		짜장 소스, 레토르트	316
		짜장 소스, 춘장	316
		쫄면, 말린것	52
자두, 말린것	182		
자두, 후무사, 생것	182		
자몽(그레이프프루트) 주스, 가당, 캔	182		
자몽(그레이프프루트) 주스, 무가당, 캔	184		
자몽(그레이프프루트), 생것	182		
작두(도두), 말린것	96		
잡곡, 현미, 찹쌀, 현미찹쌀, 보리 등, 생것	66		
잡빠국물	218		
жат, 말린것	106		
жат, 생것	106		
장문볼락, 생것	244		
장어, 갯장어, 생것	244		
장어, 먹장어, 생것	244		
장어, 뱀장어, 구운것	246		
장어, 뱀장어, 생것	246		
장어, 붕장어, 생것	246		
재첩, 생것	252		
전복, 둥근전복, 생것	252		
전복, 북방전복, 생것	254		
전분, 감자, 가루	76		

大		체리, 생것	184
		초고추장	316
참기름	282	초코바, 땅콩 캐러멜	84
참깨 과자, 엿강정	108	초코바, 쿠키 캐러멜	84
참깨, 검은색, 말린것	106	초콜릿, 다크 초콜릿	84
참깨, 검은색, 볶은것	106	초콜릿, 밀크 아몬드 초콜릿	84
참깨, 흰색, 말린것	106	초콜릿, 밀크 초콜릿	84
참깨, 흰색, 볶은것	108	총각무, 뿌리, 생것	146
참나물, 재배, 데친것	144	총각무, 잎, 생것	146
참나물, 재배, 말린것	144	총각무, 전체, 생것	146
참나물, 재배, 생것	144	취나물, 곰취, 데친것	146
참외, 생것, 씨 제거	184	취나물, 곰취, 생것	146
참외, 생것, 씨 포함	184	취나물, 참취, 데친것	146
참쌀 과자, 유과	68	취나물, 참취, 삶아서 말린것	146
참쌀, 백미, 가루	66	취나물, 참취, 삶아서 말린것, 데친것	146
참쌀, 백미, 보람찰, 밥	66	취나물, 참취, 생것	146
참쌀, 백미, 보람찰, 죽	66	치즈, 모차렐라	276
참쌀, 백미, 생것	66	치즈, 모차렐라, 슈레드타입	276
참쌀, 현미, 보람찰, 밥	68	치즈, 체다	276
참쌀, 현미, 생것	68	치즈, 크림	276
참쌀떡	68	치즈, 파르메산(파마산)	276
참쌀떡, 모듬찰떡	68	치커리, 잎, 생것	148
참쌀떡, 약식	68	칠리 소스	316
참쌀떡, 인절미, 콩고물	68	칠면조고기, 구운것	218
참쌀떡, 찰시루떡	68	칠면조고기, 생것	218
참쌀빵, 참쌀도넛	68	칠파, 뿌리, 생것	78
채소 주스	294	참죽	78
청경채, 데친것	146		
청경채, 생것	144	ㄱ	
청국장	316	카레 소스, 가루	316
청국장, 가루	316	카레 소스, 레토르트	316
청국장, 찌개용	316	카모마일차	288
청어, 생것	246	칠타일, 위스키사워, 알코올 16.8%	304
청주, 알코올 16%	302		

칼국수면, 생것	52	키위, 그린, 생것	184
칼국수면, 생것, 삶은것	52		
캐러멜, 우유	86	E	
캐슈넛, 조미, 볶은것	108		
커피, 아메리카노(2샷)	288	탄산 음료, 레몬소다	294
커피, 에스프레소	288	탄산 음료, 보리소다	296
커피, 캔	288	탄산 음료, 사이다	296
커피, 커피가루, 물에 탄것(중량 1g)	288	탄산 음료, 소다수	296
커피, 커피가루, 설탕, 물에 탄것(중량 2.7g)	288	탄산 음료, 오렌지소다	296
커피, 커피가루, 설탕, 크림, 물에 탄것(중량 12g)	288	탄산 음료, 요구르트소다	296
커피크리머, 가루	276	탄산 음료, 저칼로리콜라	296
케이크, 롤 케이크	58	탄산 음료, 진저에일	296
케이크, 생크림 블루베리	58	탄산 음료, 콜라	296
케이크, 스펀지 케이크	58	탄산 음료, 파인애플소다	296
케이크, 초콜릿 케이크	60	탄산 음료, 포도소다	296
케이크, 치즈 케이크	60	토끼고기, 살코기, 삶은것	218
케이크, 파운드 케이크	60	토끼고기, 살코기, 생것	218
케이크, 팬케이크	60	토닉워터	298
케일, 생것	148	토란, 삶은것	78
코코넛, 말린것	108	토란, 생것	78
코코넛수	108	토란, 찢것	78
코코아, 밀크코코아, 가루	288	토란대, 줄기, 데친것	148
콜라비, 데친것	148	토란대, 줄기, 말린것	148
콜라비, 생것	148	토란대, 줄기, 생것	148
콩기름	282	토마토 음료	150
콩나물, 삶은것	148	토마토 케첩	318
콩나물, 생것	148	토마토, 대저, 데친것	150
퀴노아, 찌서 말린것	68	토마토, 대저, 생것	150
크랜베리, 말린것, 가당	184	토마토, 데친것	150
크림, 휘핑, 동물성	276	토마토, 방울토마토, 생것	150
크림, 휘핑, 식물성	276	토마토, 생것	148
큰스타리버섯(새송이버섯), 데친것	164	토마토, 통조림	150
큰스타리버섯(새송이버섯), 생것	164	토마토, 통조림, 페이스트	150
키위, 골드, 생것	184	토마토, 통조림, 퓨레	150

투스, 생것	268	포도, 샤인머스켓, 생것, 껍질 포함	186
		포도, 캠벨얼리, 생것	186
II		포도씨유	282
		포도주, 백포도주, 샤르도네	304
		포도주, 적포도주, 알코올 13%	304
파, 골파, 생것	150	포도즙	186
파, 대파, 생것	152	포크커틀릿 소스	318
파, 쪽파, 생것	150	포크커틀릿, 냉동, 튀긴것(빵가루)	204
파래, 말린것	268	표고버섯, 가루	166
파래, 생것	268	표고버섯, 배지재배, 갓, 데친것	166
파슬리, 말린것	318	표고버섯, 배지재배, 갓, 말린것	166
파슬리, 생것	152	표고버섯, 배지재배, 갓, 말린것, 삶은것	166
파인애플 주스	184	표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	166
파인애플, 생것	184	표고버섯, 배지재배, 데친것	164
파인애플, 통조림, 고품물	184	표고버섯, 배지재배, 말린것	166
파프리카, 노란색, 데친것	152	표고버섯, 배지재배, 말린것(자연건조)	166
파프리카, 노란색, 생것	152	표고버섯, 배지재배, 말린것, 삶은것	166
파프리카, 빨간색, 데친것	152	표고버섯, 배지재배, 생것	164
파프리카, 빨간색, 생것	152	푸딩, 바닐라 가루, 우유에 섞은것	86
파프리카, 주황색, 데친것	152	풋마늘, 잎줄기, 데친것	128
파프리카, 주황색, 생것	152	풋마늘, 잎줄기, 생것	128
팥, 검은색, 말린것	98	프루트커피, 통조림	186
팥, 검은색, 삶은것	98	피망, 빨간색, 데친것	154
팥, 양금, 페이스트	98	피망, 빨간색, 생것	154
팥, 적색, 말린것	98	피망, 초록색, 데친것	154
팥, 적색, 삶은것	98	피망, 초록색, 생것	154
팽이버섯, 데친것	164	피스타치오, 볶은것	108
팽이버섯, 생것	164	피자, 슈퍼슈프림 피자, 냉동	324
팽창제, 베이킹파우더	328	피칸, 말린것	108
팽창제, 효모, 말린것	328	피칸, 조미, 볶은것	108
포도 주스	186		
포도, 거봉, 생것	186	III	
포도, 거봉, 생것, 껍질 포함	186		
포도, 건포도	186	한치, 생것	262
포도, 레드글로브, 생것, 껍질 포함	186		

할라페뇨, 통조림	154	호박즙	156
핫 소스	318	혼합 음료, 비타민C 함유	298
핫도그, 냉동	324	혼합식물성유	282
해바라기씨, 말린것	108	홍삼 음료	290
해바라기씨, 볶은것	108	홍어, 생것	246
해바라기유	282	홍차	290
해삼, 말린것	262	홍차, 레몬	290
해삼, 생것	262	홍차, 복숭아, 가루	290
해파리, 생것	262	홍차, 복숭아, 캔	290
햄, 등심햄	202	화살나무(홀잎), 순, 데친것	158
햄, 프레스햄	202	화살나무(홀잎), 순, 생것	158
햄, 프레스햄, 구운것(팬)	202	후추, 검은색, 가루	318
햄, 프레스햄, 데친것	202	후추, 흰색, 가루	318
햄버거, 소고기패티	324		
햄버거, 소고기패티, 토마토, 양상추, 양파	324		
헛개 음료	288		
호두, 말린것	110		
호두, 볶은것	110		
호밀, 가루	70		
호밀빵	70		
호박, 늙은호박, 삶은것	156		
호박, 늙은호박, 생것	154		
호박, 늙은호박, 찢것	156		
호박, 단호박, 생것	156		
호박, 단호박, 찢것	156		
호박, 애호박, 데친것	156		
호박, 애호박, 말린것	156		
호박, 애호박, 말린것, 데친것	156		
호박, 애호박, 생것	156		
호박, 잎, 데친것	154		
호박, 잎, 생것	154		
호박, 잎, 찢것	154		
호박, 줌키니, 생것	156		
호박씨, 말린것	110		

국가식품분석시스템연구진

(National Food Analysis System, NFAS)

기관 ¹⁾	연구진	분석항목
국립농업과학원	유선미, 최용민, 박진주, 박은지, 박수희, 이상훈, 위치도, 김아현, 라혜민, 박아린, 장하나, 정하늘, 한혜경, 황효정	수분, 지방, 회분, 판토텐산, 비타민 B ₆ , 엽산, 비타민 C
강원대학교	정명근, 전진수, 장영현, 신유빈, 김희재	티아민, 리보플라빈, 니아신
강원도농업기술원	장은하, 이기연, 박아름, 김다솜, 김태희	당류
경상남도농업기술원	하기정, 박성자, 박빛나	수분, 단백질, 식이섬유
경상북도농업기술원	윤성란, 류정아, 류현정	리보플라빈
경성대학교	김영화, 김다경, 진민근, 신희윤	비오틴
계명대학교	이삼빈, 김현정, 임종순	비타민 D
군산대학교	유현희, 이주영, 황선영	단백질, 회분
남양유업 중앙연구소	곽병만, 정광은, 임창완, 이준엽	비타민 D
수원여자대학교	이종현, 김보민, 강내경, 남진식	지방, 지방산
순천대학교	천지연, 박수진, 박은영, 박예은, 정보미, 곽유정, 김정	비타민 B ₆ , 비타민 B ₁₂
원광대학교	조인희, 박혜영, 최지윤, 김성경	지방, 지방산, 콜레스테롤
전라북도농업기술원	송은주, 이송이, 최소라, 오윤경	티아민, 니아신
전북대학교	김용석, 정은정, 진경남, 정유상, 변수란, 조은채, 배유현, 백소희	식이섬유, 당류
제주대학교	김현정, 김효진, 강유리, 김대동, 신재홍	비타민 E, 비타민 K
제주특별자치도농업기술원	양영택, 이정민, 문경희, 서영아, 김미진, 이연주	비오틴
충남대학교	이기택, 신정아, DUAN BEIBEI, 소희진, 김지현, 홍은식, 박은아, 박예림, NGUYEN MANH THANG	카로티노이드, 콜레스테롤
충북대학교	이준수, 이하나, 허희진, 임진영, 성은정, 이민아, 김만수, 김민준, 이승준, 김민하	레티놀, 비타민 E, 비타민 K
충청남도농업기술원	이종국, 이정, 김연아, 맹선주	엽산, 비타민 C
충청북도농업기술원	엄현주, 권누리, 정유영, 박용준	레티놀, 카로티노이드
한국식품산업클러스터진흥원	강성란, 백윤수, 정찬호, 최재봉	무기질, 아미노산
한국식품연구원	서동원, 박지수, 이준영, 고수현, 김소영	무기질
환동해산업연구원	김소정, 하지원, 김민주, 이수현	아미노산

¹⁾ 국가표준식품성분 DB 구축을 위한 분석 협력 기관

2021 제10개정판 국가표준식품성분표

10th revision Korean food composition table

발행일 : 2021년 12월 30일

발행인 : 농촌진흥청 국립농업과학원장 김상남

편집인 : 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부장 홍성진

기획·편집 : 최용민, 박진주, 이상훈, 박은지, 위치도, 유선미, 박동식, 박수희, 김아현, 라혜민, 박아린,
장하나, 정하늘, 한혜경, 황효정

감 수 : 광병만(남양유업 중앙연구소), 김미현(공주대학교), 김정현(배재대학교), 김천희(기능성식품협회),
박용순(한양대학교), 박유경(경희대학교), 서동원(한국식품연구원), 손정민(원광대학교),
송수진(한남대학교), 연미영(보건산업진흥원), 윤정미(전남대학교), 이기택(충남대학교),
이영민(경인교육대학교), 임현정(경희대학교), 장혜원(한국식품연구원), 최미경(공주대학교),
현태선(충북대학교)

자 문 : 이용직(농림축산식품부), 손광태(해양수산부), 이해영(식품의약품안전처), 오경원(질병관리청),
이영은(대한영양사협회), 김초일(대한지역사회영양학회), 이현숙(한국영양학회), 김도희(보건산업진흥원),
김상효(한국농촌경제연구원), 박동국(유티인프라), 김숙배(전북대학교), 이해정(가천대학교)

발행처 : 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부 식생활영양과
(55365) 전북 완주군 이서면 농생명로 166
Tel : 063-238-3560~3
농식품을바로 <http://koreanfood.rda.go.kr>

인쇄 및 디자인 : (주)삼미디자인출판
Tel : 063-222-3092

발간등록번호 : 11-1390802-001554-01
ISBN : 978-89-480-7207-5 93520

비매품

인용 시 반드시 출처를 밝혀주시기를 바라며, 무단 복제 및 전제를 금합니다.