

발 간 등 록 번 호
51-7010788-000006-01

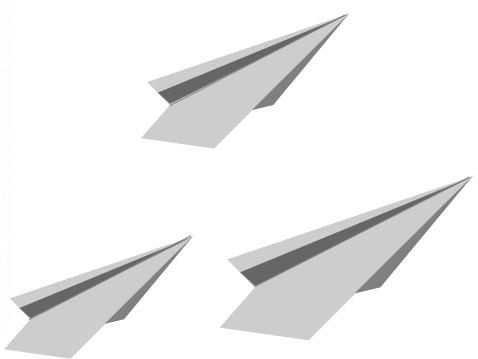
# NEIS 급식프로그램과 연계한 학교급식 식재료 표준 매뉴얼



서울특별시학교보건진흥원  
<http://www.bogun.seoul.kr>



NEIS 급식프로그램과 연계한  
학교급식 식재료 표준 매뉴얼



## 목 차

▣ 곡류 -----	3
▣ 감자전분류 -----	25
▣ 당류 -----	31
▣ 두류 -----	39
▣ 견과종실류 -----	51
▣ 채소류 -----	65
▣ 버섯류 -----	127
▣ 과실류 -----	137
▣ 육류 -----	165
▣ 어패류 -----	185
▣ 난류 -----	243
▣ 해조류 -----	247
▣ 우유류 -----	257
▣ 유지류 -----	265
▣ 음료, 주료 -----	271
▣ 조미료류 -----	277
▣ 조리가공류 -----	297
▣ 기타 -----	303



## 발 간 사

1981년 1월 학교급식법이 제정되었고 1992년에 특수학교의 급식을 정책적으로 확대하고 초등학교, 고등학교에 이어 2002년도에는 중학교까지 전면 실시하는 등 학교급식의 양적 확대사업이 완료되었고 2006년 7월 학교급식법의 전부 개정으로 학교급식의 목적에 학교급식의 질 향상을 명시하게 되었습니다.

최근 여성의 사회 참여 증가 등 사회·경제적 여건이 변함에 따라 학교급식 실시에 대한 학부모들의 요구가 증대되어 수요자 중심으로의 운영이 중요시 되고 있습니다.

수요자인 성장기 학생들에게 양질의 급식 제공으로 학생의 건전한 심신 발달의 도모는 물론 지역사회의 올바른 식생활 정착을 위한 학교급식의 역할이 요구되고 있어 이의 실천을 위한 여러 가지 급식제도와 정책이 강화되고 있습니다.

그 일환으로 학교급식 식재료의 안전성과 신선도의 질적 향상을 위해 품질관리 기준을 학교급식법으로 규정하고 있어 우수한 식재료의 공급이 더 필요하게 되었습니다. 공급자에게는 전문성이 필요하며, 수요자들은 신뢰할 수 있는 우수한 식재료의 선택이 중요한 문제로 제기되고 있습니다.

2001년에 교육행정정보시스템(NEIS)이 도입되고, 2005년부터 식재료의 구매 및 검수, 식단 및 영양관리 등의 학교급식업무가 본격적으로 NEIS를 통한 업무의 표준화에 첫걸음이 시작되었습니다.

식품재배 기술의 발달로 다품종의 식재료와 4계절에 따른 상용 식재료의 다양화 및 전통적으로 음식 종류와 가짓수는 많으나, NEIS의 급식관리 프로그램이 업그레이드가 되지 않아 식재료 선정의 어려움이 따르고 있습니다.

이에 서울특별시학교보건진흥원에서는 학교급식 현장에서 일상으로 상용되는 식재료를 조사하여 표준사양서를 제시하고, 식재료의 원활한 구매와 바른 검수시스템을 구축할 수 있도록 한국식품연구원에 의뢰하여 수요자와 공급자 모두에게 도움이 되는 「NEIS 급식관리 프로그램과 연계한 학교급식 식재료 표준 매뉴얼」을 제작·발간하게 되었습니다.

현재는 NEIS 급식관리 프로그램에 수록되어 있는 식품을 중심으로 수록하였으나 추가로 대분류·중분류·세분류로 수정 보완할 예정입니다. 끝으로, 「NEIS 급식관리 프로그램과 연계한 학교급식 식재료 표준 매뉴얼」 발간을 위해 수고하신 일선학교의 영양교사와 한국식품연구원의 김은미박사님께 감사의 말씀을 드립니다.

2008. 2.

서울특별시학교보건진흥원장 장 철 환



# 발간개요

## I. 발간 배경

학교급식의 식재료 구매 계약에 관한 사항은 지방자치단체를 당사자로 하는 계약에 관한 법률(이하 ‘지방계약법령’이라 함)에 따라 학교실정에 맞게 운영하고 있으며, 지방계약법령에 따르면 모든 물품은 국가종합전자조달 시스템의 지정정보처리장치(나라장터, g2b)에 의하여야 하나 음식물의 경우 예외로 수의계약을 할 수 있다.

학교급식 식재료를 구매함에 있어 식품의 구체적인 품질관리 기준과 품질규격의 표준화·규격화가 선행되어야 하므로 서울특별시학교보건진흥원이 ‘한국식품연구원’ 전문가집단에 연구용역을 의뢰하여 학교급식에 사용되는 식재료에 대해 나이스에 입력된 식품명으로 명칭을 통일하고 규격을 표준화하여 식단작성 및 구매 검수시에 학교급식 관련자들이 활용할 수 있도록 ‘NEIS 급식관리 프로그램과 연계한 학교급식 식재료 표준 매뉴얼’로 발간하게 되었다.

학교급식 식재료의 관능검사·검수 과정에서 빈번히 나타날 수 있는 반품·교환 등으로 인하여 학교급식 조리의 자연 등 민원을 최소화하고 양질의 식재료 구입에 따른 학교급식의 질 향상을 도모하고자 하는 목적이 있다.

## II. 편집 방향 및 활용 방안

본 책자의 식재료 목록은 NEIS 상에 있는 품목에 따라 곡류, 감자전분류, 당류, 두류, 견과종실류, 채소류, 버섯류, 과실류, 육류, 어패류, 난류, 해조류, 우유류, 유지류, 음료주류, 조미료류, 조리가공류, 기타(총 18품목 496가지)로 구성하였으며 영양량은 식품 100g 기준으로 NEIS상의 DB을 기초로 계산된 것이며 학교 현장에서 식품 구매 검수시 활용할 수 있도록 식품에 대한 실제 사진과 고르는 방법, 생산시기 등을 제시하였고, 식단구성 시 식품의 영양량과 식품 상식, 검수 기준 외에 유의 할 내용을 「Note」로 부연 설명하였다. 특히 채소류, 과일류의 경우 현장에서 실효성 있게 적용할 수 있도록 지역별, 출하시기에 따라 세부명칭이 다른 것도 구분하여 제시하였고, 과실의 경우도 품종별, 지역별로 출하되는 시기가 조금씩 다름으로 인해 공급물량, 공급단가 책정에 어려움이 종종 발생하여 일부 품목에 대해 품종별, 월별 출하시기를 제시하였다.

육류의 경우, 부위별로 구매·검수를 실시하나 육류 기본 품질에 대한 품질평가는 동일하게 적용하였다. 어패류의 경우, 학교에서는 대부분 반가공 상태로 납품되기는 하나 가공상태의 품질을 평가하기에는 객관적인 검수기준을 제시할 수가 없어 원어 상태의 기준으로 제시하였다.

앞으로 학교급식 식재료 구매·검수 업무 시 좀 더 효율적인 사용을 위해서는 본 자료가 NEIS상에도 탑재되어 식단 작성시 연결하여 이용할 수 있도록 하는 과제가 남아 있으며, 본 책자는 흑백으로 출간하나 추가로 배포된 CD에서는 식재료의 칼라 사진을 볼 수 있도록 하였다.

그리고 식품에 대한 연구·조사를 지속적으로 실시하여 조리전후 식품성분으로 다양화 함으로서 현재의 원재료(조리전)의 식품으로 식단을 작성·평가함으로 발생하는 실제 섭취된 영양소와의 오차범위를 최소화 할 수 있도록 성분 DB교체도 필요하다.

### III. 일러두기

일러두기에서는 검수시 특별히 유의해야 할 품목류에 대해서 언급하였다.

#### 1. 감자전분류

감자는 기후에 따라 남부 지역에서는 3월과 8월에 파종하는 봄감자와 가을감자, 강원도 지역에서는 4월 파종하는 여름감자, 제주에서는 1, 2월에 파종하는 겨울감자를 재배한다. 이 중 강원도에서는 해발 6백 미터 이상의 고랭지에서 감자를 재배하는데 일교차가 크고 서늘해 병충해 피해가 적고 다른 지역의 감자 생육기간이 60일인 데 비해 1백 20일이나 걸려 생장하므로 영양적으로도 우수하다. 이것이 우리가 흔히 말하는 '하지감자'로 맛이 가장 좋다.

고구마는 통통하고 껌질의 색이 적자색으로 균일하며 울퉁불퉁하지 않고 매끄러운 것이 좋고 껌질의 일부가 검어진 것은 쓴맛이 나므로 피해야 한다. 또 수염뿌리가 많은 것은 질겨서 먹기에 나쁘다.

#### 2. 베섯류

버섯류는 기온의 변화에 매우 민감하다. 표고버섯은 3-4월에 양질의 버섯이 출하되고, 기온이 상승하면 품질이 저하되기 시작하고, 생육 기간이 짧으며 갓의 두께가 얇아지므로 한여름에는 다른 버섯류로 대체하면 좋다. 느타리버섯, 애느타리버섯, 새송이버섯, 팽이버섯류는 다른

집균들의 오염 방지를 위해 온도, 습도 등이 조절되는 실내에서 병(배지가 들어 있음)으로 재배된다.

### 3. 과일류

과일류는 당도계를 사용하여 검수기준을 정하고, 친환경제품 사용시는 친환경 농산물 인증서 사본을 구비해야 한다. 해마다 품종개량 및 지력문제, 지자체의 관심여부에 따라 우수 생산자가 조금씩 변화하고 있다. 특히 사과, 배, 멜론 등의 경우 품종에 따라 출하시기가 다르고, 품종별로 맛과 품질차이가 많이 나므로 학교에서 사용시에 출하시기에 따라 품종의 특성을 잘 알아 구매하도록 한다.

### 4. 난류

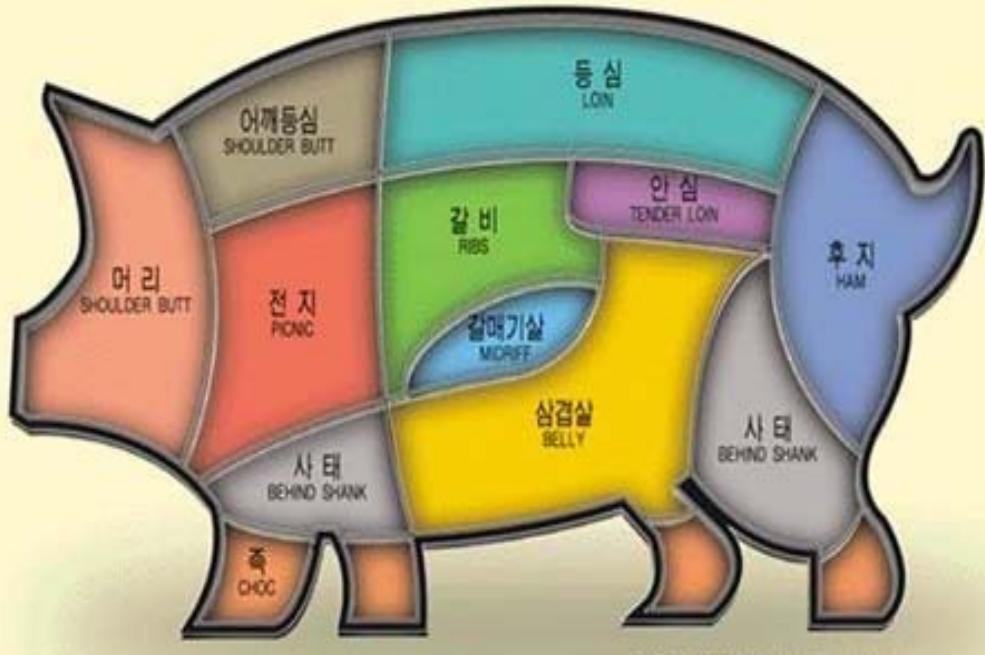
농림부장관의 거래지역 고시에 의해 등급판정이 실시되는 소, 돼지와 달리 달걀은 등급판정이 의무사항이 아니며, 생산업체에서 등급판정을 신청하는 달걀에 한하여 실시하며, 유정란과 무정란은 동일한 등급판정 기준이 적용된다

### 5. 육류

#### 가. 돼지고기 부위별 중량 및 비율

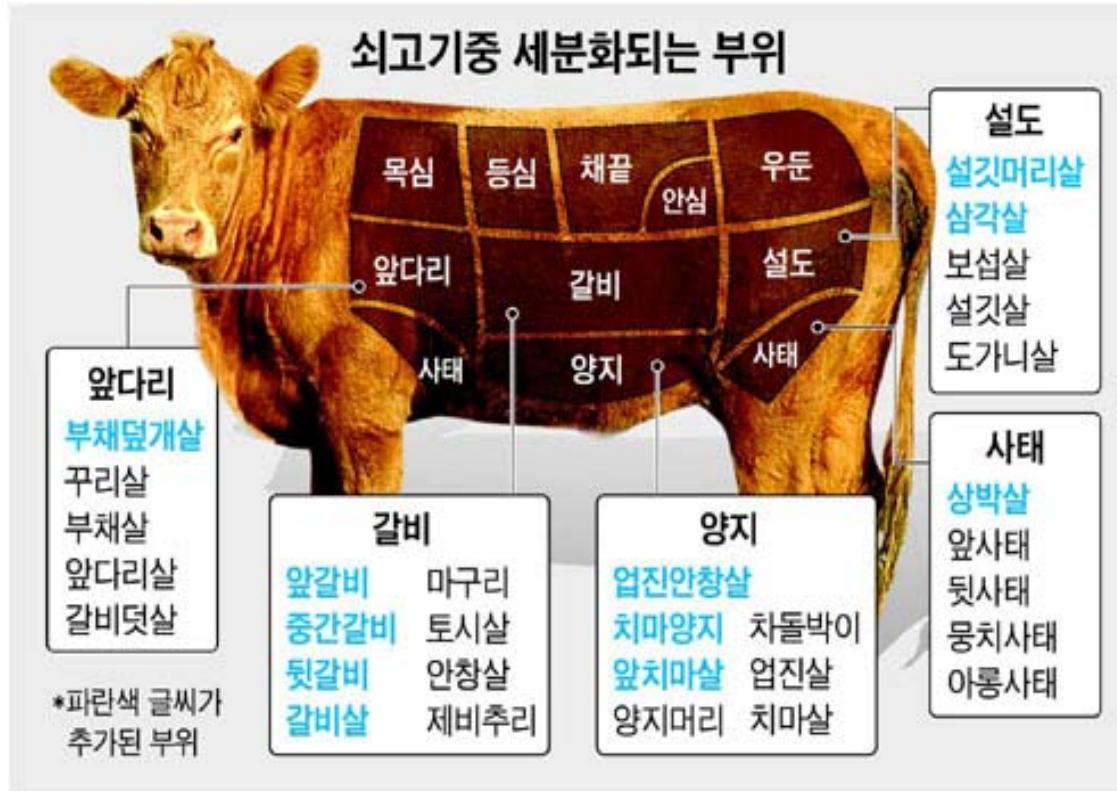
구 분	돼지고기		용 도	비고
	중량(kg)	비율(%)		
도체중량	80.09			
안심	1.08	1.35	탕수육, 구이, 로스, 스테이크	
등심	6.73	8.40	커틀렛, 스테이크	
목살	4.85	6.05	구이, 수육	
전지,사태	10.19	12.72	불고기, 찌개, 수육, 장조림	
후지	15.67	19.57	불고기, 튀김, 장조림	
삼겹살	10.26	12.81	구이	
갈비	3.21	5.01	찜, 불갈비	

## 돼지 부위별 해설



### 나. 쇠고기 부위별 중량 및 비율

구 분	소고기		용 도	비고
	중량(kg)	비율(%)		
도체중량	347.89			
안심	6.23	1.79	구이, 스테이크	
등심	34.30	9.86	구이, 스테이크	
채끝	8.21	2.36	구이, 스테이크	
목심	12.98	3.73	불고기	
앞다리	24.49	7.04	불고기	
우둔	20.70	5.95	산적, 불고기	
설도	32.91	9.46	산적, 불고기	
양지	36.49	10.49	국거리	
사태	15.20	4.37	장조림	
갈비	49.54	14.24	찜, 불갈비	



#### 다. 육류 조리 용도별 규격 예시

용 도	규 격 (mm)	비고	용 도	규 격 (mm)	비고
국 용	5*20*30		폭 찹	10*30*30	연육
장조림	20*20*20		구이용	7*40*50	
카레용	15*15*15		스테이크	8	
자장용	10*10*10		갈비(탕)	20*30*30	
탕수육	10*15*50		LA갈비	10*40*40	
초 펑	5*5*5		사골, 잡뼈	40	
채썰기	4*5*60		등 뼈	30	
불고기	3*40*50		찌개용	5*20*30	

## 6. 어패류

학교급식에 주로 사용하는 어류의 경우 삼치, 고등어, 꽁치 일부를 제외하고는 국내산 공급량이 부족하여 대부분이 수입산이 유통되고 있는 실정으로 발주시 원산지 표시를 철저히 하여야 한다. 수입품일 경우 수입신고필증 사본을 정구하여야 하는데 수입신고필증 확인시 원산지, 적출국, 품명·규격 등을 확인하여야 한다. 국내산일 경우 ‘원산지 증명서’, ‘수산물 수매확인서’ 등을, 원양산은 ‘원양 반입물증’을 정구하도록 한다.

본 매뉴얼에서는 어류 대부분을 원어상태의 품질관리기준으로 적용하였으나 실제로 거의 모든 학교에서는 가공처리 된 제품을 납품받고 있어 품목에 따라 매뉴얼 기준에 의한 검수가 어려울 수도 있으나, 식재료 판매업체별로 가공처리 방법이 다를 수 있기 때문에 가공처리 기준으로 매뉴얼을 작성할 수 없었음을 밝혀두는 바이다. 냉동어패류의 공통검수기준으로 절단, 포작업 시 식재료 표면에 얼음막(상인들은 드레싱, 아이싱으로 표현함)이 많은 것은 제품 선도 확인도 어렵고, 얼음막 중량도 포함될 수 있으므로 검수 시 철저히 확인하도록 한다.

HACCP 적용 냉동수산식품을 발주할 경우 HACCP 관리기준(식품위생법 제32조의2, 고시 제2008-18호, 2008.04.28)에 의하여 제조된 제품인지를 확인하여야 한다. 냉동수산식품의 원재료는 냉동원어(Whole Round, Round) 및 두절(Headless), 내장을 제거한(Headless&Gutted, H&G) 냉동상태의 것만 사용하여야 하며 전처리 작업 일부를 위탁할 경우에는 HACCP 적용업소에 위탁가공한 것을 사용해야 한다. 원어에서 뼈를 빌라낸 생선살(Fillet)의 경우 포작업된 원재료는 제조공정 시 위해발생 우려가 있어 HACCP 적용업소에서는 원재료로 사용할 수 없으나 HACCP 적용업소에서 포작업한 원재료는 사용할 수 있으므로 수입신고필증 확인 시 품명·규격에서 Fillet제품은 사용하여서는 안된다.

### 〈수입신고필증 확인법〉

- \* 원산지 : 식재료를 어획한 나라
  - \* 적출국 : 어획한 식재료를 최종적으로 수출한 나라
  - \* 품명 확인 : 식재료의 영어명 확인(동일 제품이라도 영어식 표기가 다를 수 있음. 어류의 경우 가공처리 상태를 확인할 수 있는 Round, Fillet, Headless, Headless&Gutted 등도 확인)
- (참조 : 국립수산물품질검사원(<http://www.nfpqis.go.kr>), 우리 수산물과 수입 수산물 이렇게 구별합니다, 2006)

## 7. 가공식품

식품의 유통기한은 식품의약품안전청의 식품 등의 세부표시기준(관련법규 - 식품위생법 제10조 표시기준(2002.8.26 법률 제2724호)에 근거한 식품등의 표시기준(제정 1996.1.1 개정 2002.8.27 식품의약품안전청고시 제2002-49호) 제7조 관련)에 따라 다음과 같이 표시한다.

- 유통기한의 표시는 사용 또는 보존에 특별한 조건이 필요한 경우 이를 함께 표시하는데 냉동 또는 냉장보관·유통하여야 하는 제품은 “냉동보관” 또는 “냉장보관”을 표시하고, 제품의 품질유지에 필요한 냉동 또는 냉장온도를 표시한다.
- 유통기한이 서로 다른 여러 가지 제품을 함께 포장한 경우 그 중 가장 짧은 유통기한을 표시한다.

### 가. 제조연월일(이하 “제조일”로 표시할 수 있다)

#### 1) 표시대상 식품

즉석섭취식품(도시락, 김밥, 햄버거, 샌드위치), 설탕, 식염, 빙과류, 주류(다만, 유통기한 표시대상인 맥주, 탁주 및 약주는 제외한다)

#### 2) 표시대상 식품별 세부표시기준

- 통조림제품 : 제조연도는 끝 숫자만을 표시하고, 월 단위 중 10월, 11월, 12월의 표시는 각각 O, N, D로 할 수 있으며, 일 단위 중 1일부터 9일까지의 표시는 바로 앞에 0을 넣어 표시할 수 있다.
- 음료류(유산균음료 및 살균유산균음료는 제외한다) : 병마개에 표시하는 경우에는 제조 “연월” 만을 표시할 수 있다.
- 우유·발효유 또는 유산균음료(살균유산균음료를 포함한다) : 제조 “일”만을 표시할 수 있다.
- 빙과류 : 제조 “연월”만을 표시할 수 있으며, 판매업소에 공급하는 제품의 경우 최소 유통단위별 용기·포장에 표시할 수 있으나 종이재질로 낱개제품을 재포장한 경우에는 재포장한 포장지에 표시하여야 한다.
- 주류 : 제조번호 또는 병입연월일을 표시한 경우에는 제조일자를 생략할 수 있다.
- 자연상태의 농·임·수산물 등 제조일자 표시대상 식품이 아닌 식품에 제조일자를 표시한 경우에는 표시된 제조일자를 지우거나 변경하여서는 아니 된다.

## 나. 유통기한 또는 품질유지기한

1) 표시대상 식품 : 제조·가공·소분·수입한 식품(자연상태의 농·임·수산물은 제외한다).

다만, 설탕, 빙과류, 식용얼음, 과자류 중 껌류(소포장 제품에 한한다),  
식염과 주류(맥주, 탁주 및 약주를 제외한다) 및 품질유지기한으로  
표시하는 식품은 유통기한 표시를 생략할 수 있다.

### 2) 표시방법

가) 유통기한은 “○○년○○월○○일까지”, “○○.○○.○○까지”, “○○○○년○○월○○일까지”  
또는 “○○○○.○○.○○까지”로 주표시면 또는 일괄표시면에 표시하여야 한다.

나) 유통기한을 주표시면 또는 일괄표시면에 표시하기가 곤란한 경우에는 해당위치에  
유통기한의 표시위치를 명시하여야 한다.

다) 수입되는 식품등에 표시된 수출국의 유통기간의 “연월일”의 표시순서가 (1)의 기준과  
다를 경우에는 소비자가 알아보기 쉽도록 “연월일”의 표시순서를 예시하여야 하며,  
“연월”만 표시되었을 경우에는 “연월일” 중 “일”의 표시는 제품의 표시된 해당 “월”的  
1일로 표시하여야 한다.

라) 제조일을 사용하여 유통기한을 표시하는 경우에는 “제조일로부터 ○○일까지”,  
“제조일로부터 ○○월까지” 또는 “제조일로부터 ○○년까지”로 표시할 수 있다.

### 3) 품질유지기한 대상식품 및 표시방법

가) 품질유지기한 대상식품

(1) 장기보관식품

(가) 레토르트식품

(나) 통조림식품

(2) 식품유형에 따른 대상식품

(가) 껌류

(나) 당류(포도당, 과당, 엿류, 당시럽류, 데스트린, 올리고당류에 한한다)

(다) 다류 및 커피류(액상제품은 멸균에 한한다)

(라) 음료류(멸균제품에 한한다)

(마) 장류(메주를 제외한다)

(바) 조미식품(식초와 멸균한 카레제품에 한한다)

(사) 김치류, 젓갈류 및 절임식품

(아) 조림식품(멸균에 한한다)

(자) 주류(맥주에 한한다)

(차) 기타식품류(전분, 벌꿀, 밀가루에 한한다)

- 나) 품질유지기간은 “○○년○○월○○일”, “○○.○○.○○”, “○○○○년○○월○○일” 또는 “○○○○.○○.○○”로 표시하여야 하고, 그 밖의 표시사항은 나) (2) 및 (3)의 규정을 준용하여 표시하여야 한다.
- 4) 유통기한 또는 품질유지기한의 표시는 사용 또는 보존에 특별한 조건이 필요한 경우 이를 함께 표시하여야 한다. 이 경우 냉동 또는 냉장보관·유통하여야 하는 제품은 『냉동보관』 또는 『냉장보관』으로 표시하여야 한다.
- 5) 유통기한이나 품질유지기한이 서로 다른 각각의 여러 가지 제품을 함께 포장하였을 경우에는 그중 가장 짧은 유통기한 또는 품질유지기한을 표시하여야 한다. 다만 유통기한 또는 품질유지기한이 표시된 개별제품을 함께 포장한 경우에는 가장 짧은 유통기한만을 표시할 수 있다.
- 6) 자연상태의 농·임·수산물 등 유통기한 표시대상 식품이 아닌 식품에 유통기한을 표시한 경우에는 표시된 유통기한이 경과된 제품을 수입·진열 또는 판매하여서는 아니 되며, 이를 변경하여서도 아니 된다.





# | 곡 류



# 곡류

## 기장 상세식품명→도정곡

식품코드→010007



열량(kcal)	352	칼륨(mg)	191
수분(%)	14	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	11.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	70.4	비타민B1(mg)	0.14
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	1.6	나이아신(mg)	3.2
칼슘(mg)	11	비타민C(mg)	0
인(mg)	245	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.5	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원, 경북  
성수기 / 가용시기 : 10월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 강총을 완전히 제거한 것으로 날알이 충실하고 고르며 고유의 색택을 갖춘 것
2. 기장쌀 고유의 향미가 있고 다른 냄새가 없는 것
3. 날알이 작은 것, 반투명 날알이 거의 없는 것(0~5%)

### \*\*\* Note \*\*\*

- ▣ 햇기장의 경우 간혹 반투명 날알이 많이 섞여 있을 수 있으나 하루 정도 실온에서 말리면 불투명한 기장 색깔로 변함
- ▣ 수입산의 경우 국내산에 비해 반투명 날알이 많이 섞여 있고 말려도 색이 변하지 않으며 날알의 굵기가 국내산보다 크다

## 메밀 상세식품명→메밀가루

식품코드→010009



열량(kcal)	343	칼륨(mg)	426
수분(%)	13.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	13.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	66	비타민B1(mg)	0.59
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	2	나이아신(mg)	4.6
칼슘(mg)	23	비타민C(mg)	0
인(mg)	425	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.2	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 10월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 이물질의 혼입이 없을 것
2. 옅은 갈색을 띠는 것
3. 제조일 및 유통기한 확인
4. 원료의 함량이 메밀 100%인지 확인

# 곡류

## 메밀묵 상세식품명→메밀묵

식품코드→010015



열량(kcal)	58	칼륨(mg)	23
수분(%)	84.5	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	1.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	12.8	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	0
인(mg)	40	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	111	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 묵 표면이 마르지 않고, 모양이 흐트러지지 않은 것
2. 색이 맑고, 탄력성이 있는 것
3. 제조일 및 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 메밀은 알러지를 발생 시킬 수 있으므로 사용에 주의를 요함

# 밀

## 상세식품명→통밀

식품코드→010016



열량(kcal)	328	칼륨(mg)	380
수분(%)	11.8	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	12	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	69	비타민B1(mg)	0.34
탄수섬유(g)	2.5	비타민B2(mg)	0.11
회분(g)	1.8	나이아신(mg)	5
칼슘(mg)	71	비타민C(mg)	0
인(mg)	390	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.2	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 6월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 이물질 및 다른 종자의 혼입이 없을 것
2. 품종 고유의 모양과 색택을 갖춘 것
3. 낱알이 충실하고 고른 것

# 곡류

## 밀가루

상세식품명→중력분(국내산)

식품코드→010020



열량(kcal)	378	칼륨(mg)	108
수분(%)	0.3	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	11.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	86.6	비타민B1(mg)	0.21
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.3	나이아신(mg)	1.8
칼슘(mg)	31	비타민C(mg)	0
인(mg)	78	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.5	사용여부	
나트륨(mg)	19	폐기율(%)	0

원료 / 함량 : 국내산 / 밀 100%  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 냄새가 나지 않는 것
- 희고, 입자가 고운 것
- 국내산은 백밀가루와 통밀가루로 구분
- 제조일 및 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

- ❖ 백밀 : 희고, 찰지다
- ❖ 통밀 : 약간 색이 검고 거친 맛이 난다

## 밀가루

상세식품명→중력분(수입산)

식품코드→010021



열량(kcal)	367	칼륨(mg)	103
수분(%)	13.3	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	10.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	74.6	비타민B1(mg)	0.2
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	12	비타민C(mg)	0
인(mg)	101	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.4	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원료 / 함량 : 수입산 / 밀 100%(호주, 미국 등)  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 냄새가 나지 않는 것
- 희고, 입자가 고운 것
- 제조일 및 유통기한 확인

# 곡류

## 소면 상세식품명→마른것

식품코드→010034



열량(kcal)	324	칼륨(mg)	158
수분(%)	11	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	8.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	77.1	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	2.8	나이아신(mg)	2.1
칼슘(mg)	7	비타민C(mg)	0
인(mg)	66	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	1441	폐기율(%)	0

원료 / 함량 : 국내산/밀 100%  
수입산/ 밀 100%(호주, 미국 등)  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 외관상 많이 부서지지 않은 것으로 선택
- 이물질이 들어가 있지 않은 것
- 제조일 및 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

#### ✿ 면에 대해 우리가 잘못 알고 있는 상식들

- '모든 면은 바로 뽑아 먹어야 제 맛이다'라는 오해
- 냉면과 메밀은 바로 뽑는 것이 좋지만 우동이나 소면 같은 생면은 숙성시켜야 쫄깃하고 맛이 있다.

## 스파게티 상세식품명→마른것

식품코드→010036

### ● 고르는 방법



열량(kcal)	330	칼륨(mg)	230
수분(%)	13.2	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	11.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	74.4	비타민B1(mg)	0.13
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	13.1
칼슘(mg)	7	비타민C(mg)	0
인(mg)	58	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.3	사용여부	
나트륨(mg)	19	폐기율(%)	0

원료 / 함량 : 수입산 / 이탈리아  
성수기 / 가용시기 : 연중

- 포장이 훼손되지 않은 것
- 면이 부서지지 않은 것
- 제조일 및 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 스파게티면을 두조각 내려하면 꼭 세조각이 난다
- ✿ 힘을 양쪽에서 균등하게 주면 정 중앙으로 두 동강이 나야 할 텐데 세 조각이 나는 이유는?  
→ 바로 스파게티 면의 밀도가 균등하지 않기 때문이다

# 곡류

## 보리 상세식품명→겉보리, 보리쌀

식품코드→010136



열량(kcal)	344	칼륨(mg)	237
수분(%)	11.8	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	9.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	76.2	비타민B1(mg)	0.2
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	3.7
칼슘(mg)	30	비타민C(mg)	0
인(mg)	190	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.9	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 남해, 완도, 고령, 의령, 합천,

달성

성수기 / 가용시기 : 5~6월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 이물의 혼입이 적은 것
2. 품종 고유의 모양과 색택을 갖춘 것
3. 날알이 충실하고 고른 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 보리종자에 껍질이 붙었으면 겉보리, 떨어졌으면 쌀보리라 부르고 이삭에 달린 씨알의 줄 수에 따라 여섯 줄보리와 두줄보리로도 나눈다.
- ✿ 보리는 대맥, 모맥이라고도 불렸는데 <동의보감>에서는 보리가 허한 속을 보하여 기운을 돌우고 소화기 능을 조절하며 설사를 다스려 속을 편하게 해 준다고 하였다.

# 보리

## 상세식품명→겉보리, 납작보리(압맥)

식품코드→010137



열량(kcal)	345	칼륨(mg)	212
수분(%)	11	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	9.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	78	비타민B1(mg)	0.16
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	1.3
칼슘(mg)	10	비타민C(mg)	0
인(mg)	140	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3	사용여부	
나트륨(mg)	6	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산/ 전남

성수기 / 가용시기 : 5~6월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 빛깔이 희고 흄줄이 가는 것
2. 이물의 혼입이 없을 것
3. 이취가 나지 않은 것

# 곡류

## 보리 상세식품명→할맥

식품코드→010138



열량(kcal)	349	칼륨(mg)	210
수분(%)	10.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	9.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	76.9	비타민B1(mg)	0.22
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.09
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	6	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산/ 전국  
성수기 / 가용시기 : 5~6월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 보리를 쪼개어 수증기로 찐서 다듬은 것
2. 강증이 완전히 제거된 보리쌀을 원료로 사용한 것으로 절단 상태가 양호한 것
3. 보리쌀 고유의 향미가 있고 다른 냄새가 없는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 조리속도(수분흡수율,취반율) : 압맥25분>할맥35분>보리쌀50분

## 보리 상세식품명→찰보리

식품코드→010141



열량(kcal)	352	칼륨(mg)	252
수분(%)	9.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	10.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	77.6	비타민B1(mg)	0.33
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	22	비타민C(mg)	0
인(mg)	73	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	18	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산/ 전국  
성수기 / 가용시기 : 5~6월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 개량종으로 보리종자에 합쌀 성분을 가미한 교배종
2. 품종 고유의 모양과 색택을 갖춘 것
3. 낱알이 충실하고 고른 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 보리는 칠전분을 갖고 있는 칠보리와 보통의 메성보리로 나뉜다 .  
✿ 칠보리는 껍질이 있는 칠겉보리와 껍질이 없는 칠쌀보리가 있다.

# 곡류

## 수수 상세식품명→도정곡

식품코드→010148



열량(kcal)	365	칼륨(mg)	380
수분(%)	12.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	9.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	73.9	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	3
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	0
인(mg)	210	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.5	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원  
성수기 및 가용시기 : 9~10월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 강층의 제거 정도가 적당하고 날알이 충실하고 고른 것
2. 곰팡이 및 묵은 냄새가 없는 것
3. 싸라기 및 이물의 혼입이 없을 것

## 쌀(현미) 상세식품명→일반형

식품코드→010163



열량(kcal)	350	칼륨(mg)	326
수분(%)	11.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	7.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	74.4	비타민B1(mg)	0.23
탄수섬유(g)	2.7	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	1.6	나이아신(mg)	3.6
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	0
인(mg)	279	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	79	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산  
성수기 / 가용시기 : 9~10월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 독특한 향기가 강한 것
2. 강층이 잘 벗겨지며 조금 벗겨진 날알이 많은 것
3. 품종 고유의 모양으로 날알 표면의 굽힘이 거의 없고 광택이 뛰어나며 날알이 충실하고 고른 것
4. 이물질의 혼입이 없는 것

# 곡류

## 쌀(백미) 상세식품명→일반형(국내산)

식품코드→ 010169



열량(kcal)	372	칼륨(mg)	163
수분(%)	10.8	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	6.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	81.6	비타민B1(mg)	0.11
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	1.5
칼슘(mg)	4	비타민C(mg)	0
인(mg)	140	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	66	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 9~10월 / 연중

### ● 고르는 방법

- 도정한지 오래되지 않은 것, 날알이 약간 작으면서 고른 것
- 길이가 짧고 폭이 넓고 둥근 것, 외관상 윤기가 나고 백색, 반투명한 것
- 싸라기가 적고 돌 등 이물질의 훈입이 없는 것
- 적당히 건조된 것으로 수분함량이 16%정도인 것

### \*\*\* Note \*\*\*

#### ✿ 나쁜 제품

- 흰가루가 묻어있고 윤기가 없는 것, 쌀알의 표면에 잔금이 많은 것
- 쌀알이 맑지 못하고 찹쌀 같아 보이는 쌀이 섞여 있는 것
- 이월되어 묵은 쌀일수록 수분함량 저하로 상품성과 밥맛이 떨어짐

#### ✿ 쌀의 종류 (아밀로즈 함량이 적을수록 찰지다)

- \* 자포니카종 : 아밀로즈 함량 17~20%
- \* 인디카종 : 아밀로스 함량 25%

## 찹쌀 상세식품명→현미

식품코드→010188



열량(kcal)	360	칼륨(mg)	218
수분(%)	12.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	7.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	74.9	비타민B1(mg)	0.33
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	6
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	0
인(mg)	228	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.3	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 9~10월 / 연중

### ● 고르는 방법

- 독특한 향기가 강한 것
- 품종 고유의 모양으로 날알 표면의 굽힘이 거의 없는 것
- 광택이 뛰어나며 날알이 충실하고 고른 것

# 곡류

## 찹쌀 상세식품명→백미

식품코드→010189



열량(kcal)	374	칼륨(mg)	191
수분(%)	9.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	7.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	81.2	비타민B1(mg)	0.14
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	1.6
칼슘(mg)	4	비타민C(mg)	0
인(mg)	151	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.2	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 9~10월 / 연중

### ● 고르는 방법

- 쌀알이 불투명하고 경도가 높은 것, 알이 고르고 광택이 있는 것
- 건조 상태가 적당하고 묵은 냄새가 나지 않는 것
- 맵쌀이 섞이지 않거나 적게 섞인 것
- 강증을 완전히 제거한 것으로 유백색으로 날알이 고른 것
- 투명한 쌀알이 섞이지 않는 것

# 누룽지

## 상세식품명→누룽지

식품코드→010194



열량(kcal)	361	칼륨(mg)	60
수분(%)	3.7	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	8.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	87	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.19
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	1.6
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	0
인(mg)	68	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.8	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 너무 타지 않고 건조가 잘된 것
- 이물질의 훈입이 없을 것
- 곰팡이 및 이취가 없을 것
- 제조일 및 유통기한 확인

## 곡류

가래떡(흰떡) 상세식품명→가래떡(흰떡) 식품코드→010201



열량(kcal)	239	칼륨(mg)	26
수분(%)	41.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	4.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	52.5	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.01
화분(g)	0.7	나이아신(mg)	1.8
칼슘(mg)	4	비타민C(mg)	0
인(mg)	53	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	178	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 포장의 훠손이 없는 것
2. 떡에 곰팡이가 피지 않은 것
3. 친내가 나지 않는 것
4. 떡표면이 갈라지지 않는 것
5. 제조일 및 유통기한 확인
6. 원산지 확인

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 성분함량이 표시된 제품 사용

꿀떡 상세식품명→꿀떡

식품코드→010204



열량(kcal)	215	칼륨(mg)	75
수분(%)	48.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	3.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	47	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.11
화분(g)	0.8	나이아신(mg)	1.2
칼슘(mg)	23	비타민C(mg)	0
인(mg)	46	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.8	사용여부	
나트륨(mg)	359	폐기율(%)	0

### ● 고르는 방법

1. 포장의 훠손이 없는 것
2. 굳지 않고 적당하게 탄력이 있는 것
3. 친내가 나지 않는 것
4. 제조일 및 유통기한 확인

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 성분함량이 표시된 제품 사용

**곡류****시루떡**

상세식품명→시루떡(콩고물)

식품코드→010210



열량(kcal)	205	칼륨(mg)	136
수분(%)	48.8	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	5.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	42.8	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	19	비타민C(mg)	0
인(mg)	65	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.3	사용여부	
나트륨(mg)	210	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

**● 고르는 방법**

1. 포장의 훠손이 없는 것
2. 굳지 않고 적당하게 탄력이 있는 것
3. 순내가 나지 않는 것
4. 제조일 및 유통기한 확인

**\*\*\* Note \*\*\***

- ✿ 성분함량이 표시된 제품 사용
- ✿ 주정처리제품을 제외한 떡류는 실온에서 1일을 권장유통기한(안)으로 함  
- 식품의 유통기한 설정기준(안)에 의함

**시루떡**

상세식품명→시루떡(팥고물)

식품코드→102101



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

**● 고르는 방법**

1. 포장의 훠손이 없는 것
2. 굳지 않고 적당하게 탄력이 있는 것
3. 순내가 나지 않는 것
4. 제조일 및 유통기한 확인

**\*\*\* Note \*\*\***

- ✿ 성분함량이 표시된 제품 사용

# 곡류

## 절편 상세식품명→절편

식품코드→010211



열량(kcal)	220	칼륨(mg)	25
수분(%)	50.3	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	4.4	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	43.7	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.1	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	0
인(mg)	40	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	185	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 포장의 훠손이 없는 것
- 굳지 않고 적당하게 탄력이 있는 것
- 순내가 나지 않는 것
- 제조일 및 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

- 성분함량이 표시된 제품 사용
- 주정처리제품을 제외한 떡류는 실온에서 1일을 권장유통기한(안)으로 함
  - 식품의 유통기한 설정기준(안)에 의함

## 증편 상세식품명→증편

식품코드→010212



열량(kcal)	177	칼륨(mg)	27
수분(%)	56.6	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	3.9	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.9	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	37.5	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	0
인(mg)	37	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	243	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 포장의 훠손이 없는 것
- 굳지 않고 적당하게 탄력이 있는 것
- 순내가 나지 않는 것(증편 특유의 발효냄새가 난다)
- 제조일 및 유통기한 확인

# 곡류

## 경단, 카스텔라고물

상세식품명→경단, 카스텔라고물 식품코드→010219



열량(kcal)	240	칼륨(mg)	38
수분(%)	42.3	비타민A(R-E)	4
단백질(g)	4.1	레티놀(µg)	2
지질(g)	1.8	B_카로틴(µg)	11
탄수당질(g)	50.7	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	14	비타민C(mg)	0
인(mg)	48	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	185	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 포장의 훠손이 없는 것
2. 굳지 않고 적당하게 탄력이 있는 것
3. 친내가 나지 않는 것
4. 제조일 및 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 성분함량이 표시된 제품 사용
- ✿ 주정처리제품을 제외한 떡류는 실온에서 1일을 권장유통기한(안)으로 함
  - 식품의 유통기한 설정기준(안)에 의함

## 약식

상세식품명→약식

식품코드→010220



열량(kcal)	259	칼륨(mg)	37
수분(%)	38.8	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	3.5	레티놀(µg)	0
지질(g)	2.8	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	53.9	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	13	비타민C(mg)	0
인(mg)	32	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	190	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 포장의 훠손이 없는 것
2. 색택이 곱고 윤기가 흐르는 것
3. 굳지 않는 것
4. 제조일 및 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 성분함량의 원산지 확인

**곡류****인절미** 상세식품명→콩고물

식품코드→010221



열량(kcal)	217	칼륨(mg)	88
수분(%)	47.4	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	4.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	44.5	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	19	비타민C(mg)	0
인(mg)	50	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.4	사용여부	
나트륨(mg)	347	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중
**● 고르는 방법**

1. 포장의 훠손이 없는 것
2. 굳지 않고 순내가 나지 않아야 함
3. 일정한 모양을 유지하고 특유의 맛과 향을 가진 것
4. 제조일 및 유통기한 확인

**\*\* Note \*\***

- ✿ 성분함량이 표시된 제품 사용
- ✿ 주정처리제품을 제외한 떡류는 실온에서 1일을 권장유통기한(안)으로 함  
- 식품의 유통기한 설정기준(안)에 의함

**찹쌀떡(찹쌀모찌)** 상세식품명→찹쌀떡(찹쌀모찌)

식품코드→010224



열량(kcal)	236	칼륨(mg)	61
수분(%)	42.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	4.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	49.9	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	0
인(mg)	46	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	161	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

**● 고르는 방법**

1. 포장의 훠손이 없는 것
2. 굳지 않고 순내가 나지 않아야 함
3. 일정한 모양을 유지하고 특유의 맛과 향을 가진 것
4. 제조일 및 유통기한 확인

# 곡류

## 산자 상세식품명→산자

식품코드→010227



열량(kcal)	417	칼륨(mg)	24
수분(%)	10.4	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	2	레티놀(μg)	0
지질(g)	11.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	75.4	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	0
인(mg)	26	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	28	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

### ● 고르는 방법

- 포장의 훼손이 없는 것
- 기름의 산패취가 없어야 할 것
- 모양이 일정하고 부서진 것이 없을 것
- 제조일 및 유통기한 확인

## 옥수수(찰옥수수) 상세식품명→생것 식품코드→010235



열량(kcal)	140	칼륨(mg)	370
수분(%)	63.6	비타민A(R·E)	9
단백질(g)	4.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.2	B_카로틴(μg)	52
탄수당질(g)	28.8	비타민B1(mg)	0.25
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.11
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	2.6
칼슘(mg)	21	비타민C(mg)	0
인(mg)	131	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.2	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	26

원산지 / 주생산지 : 횡성, 영월, 평창, 인제, 공주, 제천, 구례  
성수기 / 가용시기 : 6~8월

크기 / 규격 : 200~300g/개

### ● 고르는 방법

- 타원형으로 입자가 굵고 둥글며 당도가 높은 것
- 품종 고유의 특성을 갖고 크기가 고르고 씨알 사이가 촘촘한 것
- 건조 상태가 양호하고 선별이 잘 된 것
- 노화되어 알이 딱딱하지 않은 것
- 품종별 생산시기 : 황옥 6월 중순~7월 초순, 찰옥수수 7월 중순~8월말

### \*\*\* Note \*\*\*

#### ❖ 품종

미백 : 껍질이 얇아 씹는 맛이 찰지다

대학 : 옥수수알만 분리된다. 8~10줄/개

# 곡류

## 율무 상세식품명→율무쌀

식품코드→010247



열량(kcal)	379	칼륨(mg)	318
수분(%)	8.8	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	15.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	6.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	64.9	비타민B1(mg)	0.17
탄수섬유(g)	2.8	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	2	나이아신(mg)	3.3
칼슘(mg)	147	비타민C(mg)	0
인(mg)	2	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.6	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 10월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 강충을 완전히 제거한 것으로 날알이 총실한 것
2. 날알이 윤기있고 고른 것
3. 이물질의 혼입이 없는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 빛깔이 중국산보다 짙고, 골의 폭이 좁고 연한 갈색이다
- ✿ 수입산의 경우 빛깔이 국내산보다 희고, 골의 폭이 넓고 진한 갈색이며 윤기가 적고 찰기가 덜함

## 조 상세식품명→도정곡

식품코드→010251



열량(kcal)	377	칼륨(mg)	368
수분(%)	8.7	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	9.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	4.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	73.9	비타민B1(mg)	0.21
탄수섬유(g)	2.1	비타민B2(mg)	0.09
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	1.5
칼슘(mg)	11	비타민C(mg)	0
인(mg)	184	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.3	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 진도, 시안, 안동, 남제주  
성수기 / 가용시기 : 10월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 강충을 완전히 제거한 것으로 날알이 총실한 것
2. 날알이 윤기있고 고르기가 양호한 것
3. 좁쌀 고유의 향미가 많고 다른 냄새가 없는 것
4. 수분(%) 14%이하, 돌 등 이물질 혼입이 없는 것
5. 날알이 작고 고르며, 편편한 원형에 가깝다

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 수입산의 경우 날알이 크며 고르지 않고 구슬처럼 동글동글한 편이며 색은 어둡고 거의 균일한 색을 띤

# 곡류

## 차조 상세식품명→차조

식품코드→010252



열량(kcal)	363	칼륨(mg)	329
수분(%)	12.2	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	9.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	73.2	비타민B1(mg)	0.24
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.11
회분(g)	1.5	나이아신(mg)	4.3
칼슘(mg)	17	비타민C(mg)	0
인(mg)	301	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 진도, 시안, 안동, 남제주  
성수기 / 가용시기 : 10월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 강충을 완전히 제거한 것으로 날알이 충실한 것
2. 날알이 윤기있고 고르기가 양호한 것
3. 쫄쌀 고유의 향미가 많고 다른 냄새가 없는 것
4. 수분(%) 14%이하, 돌 등 이물질 혼입이 없는 것
5. 날알이 작고 고르며, 편편한 원형에 가깝다

# 흑미

## 상세식품명→멥쌀

식품코드→010283



열량(kcal)	359	칼륨(mg)	117
수분(%)	12.4	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	8.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	76	비타민B1(mg)	0.3
탄수섬유(g)	1.3	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	5
칼슘(mg)	16	비타민C(mg)	0
인(mg)	264	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.9	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 9~10월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 강충이 잘 벗겨지며 조금 벗겨진 날알이 많음
2. 독특한 향기가 강함
3. 햇빛에 관찰하면 씨눈 주위가 검정빛이 난다
4. 날알의 두께가 얕고 길쭉한 편임
5. 검은 껌질을 벗기면 투명한 멥쌀임

**곡류****흑미** 상세식품명→찹쌀

식품코드→010284



열량(kcal)	360	칼륨(mg)	288
수분(%)	12.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	7.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	77.1	비타민B1(mg)	0.3
탄수섬유(g)	1.3	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	5
칼슘(mg)	21	비타민C(mg)	0
인(mg)	243	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.4	사용여부	
나트륨(mg)	11	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 9~10월 / 연중

**● 고르는 방법**

1. 강충이 잘 벗겨지지 않으며 윤기가 난다
2. 갈색의 찹쌀이 섞여있음
3. 검은 껌질을 벗기면 투명한 찹쌀임

\*\*\* Note \*\*\*

◆ 향이나 색깔이 흑향미 보다 적음

**강정** 상세식품명→들깨강정

식품코드→010289



열량(kcal)	511	칼륨(mg)	473
수분(%)	4.4	비타민A(R·E)	2
단백질(g)	13.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	32.2	B_카로틴(μg)	13
탄수당질(g)	34.6	비타민B1(mg)	0.16
탄수섬유(g)	14.3	비타민B2(mg)	0.41
회분(g)	2.4	나이아신(mg)	4.9
칼슘(mg)	252	비타민C(mg)	0
인(mg)	436	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6.3	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

**● 고르는 방법**

1. 산파취가 없을 것
2. 원료깨의 크기가 일정하고 색깔이 균일할 것
3. 잘 부서지지 않고 제품 모양이 균일할 것
4. 제조일 및 유통기한 확인

# 곡류

## 차수수 상세식품명→차수수

식품코드→010296



열량(kcal)	354	칼륨(mg)	285
수분(%)	13.9	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	10.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	72.1	비타민B1(mg)	0.11
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.03
화분(g)	1.2	나이아신(mg)	2.8
칼슘(mg)	11	비타민C(mg)	0
인(mg)	265	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.8	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원  
성수기 / 가용시기 : 9~10월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 강충을 완전히 제거한 것으로 날알이 충실하고 고른 것
2. 날알이 둥글고 반투명 날알이 거의 없는 것(수분이 많은 경우 제외)
3. 요오드 처리 시 자주색으로 변하는 것이 적다
4. 날알에 붉은 속껍질이 남아 있음
5. 붉은 색을 띠고 알이 굵고 윤기가 있음

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 수입산의 경우 흰빛을 띠고 알이 조금 길쭉함. 날알은 약간 긴 편이고 반투명 날알이 많이 섞여 있으며 날알에 연한 갈색 속껍질이 남아 있음. 요오드 처리 시 자주색으로 변하는 것이 많다.

# 꽃빵

## 상세식품명→꽃빵

식품코드→101341



성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 쉰내가 나지 않을 것
2. 포장의 상태를 확인함
3. 냉동품일 경우 냉동 상태를 확인 함
4. 제조일 및 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 성분함량이 표시된 제품 사용

**곡류**

**호떡** 상세식품명→호떡

식품코드→101342



성수기 / 가용시기 : 연중

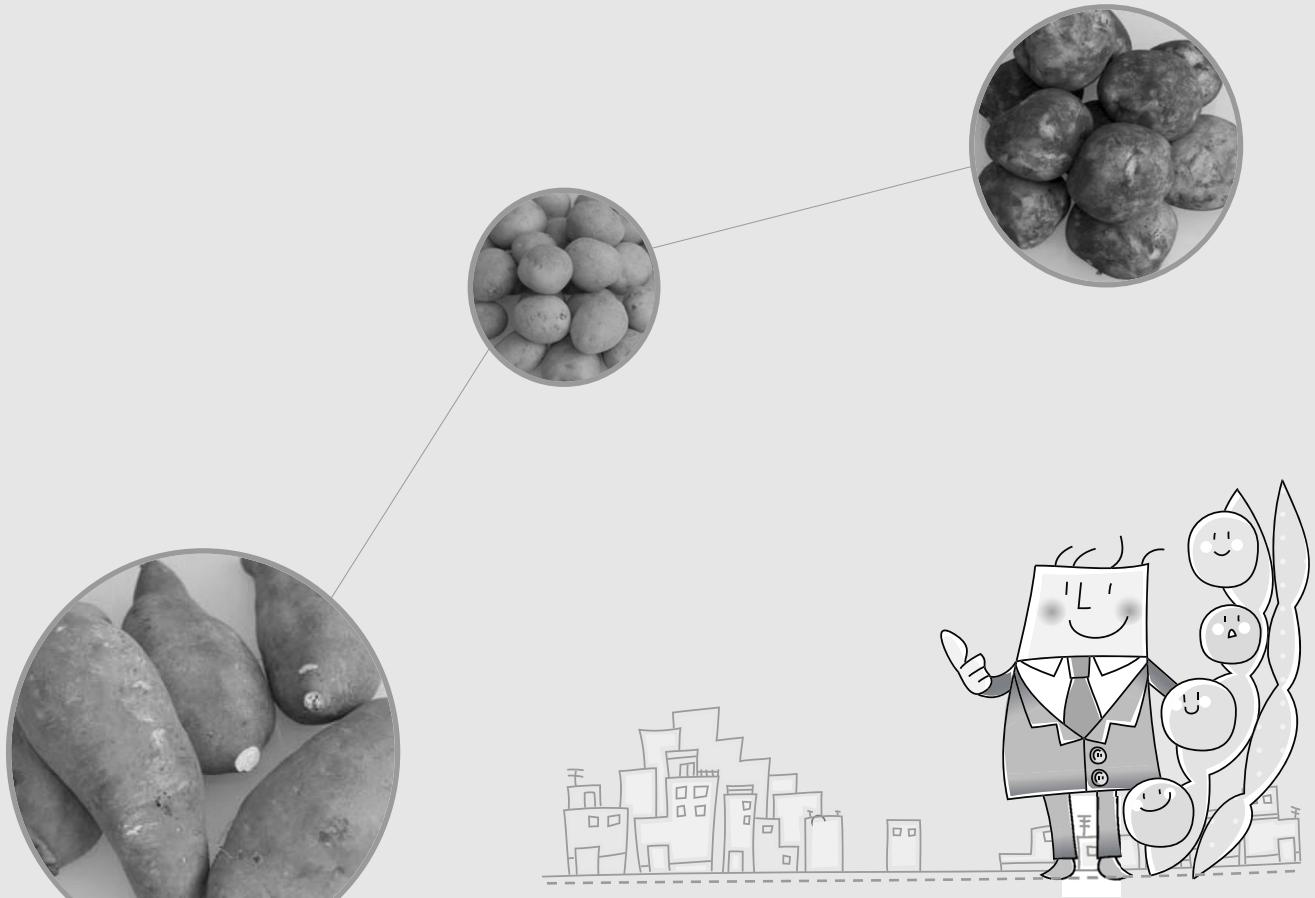
● 고르는 방법

1. 쉰내가 나지 않을 것
2. 포장의 상태를 확인함
3. 제조일 및 유통기한 확인

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 성분함량이 표시된 제품 사용





# | 감자 전 분류



# 감자전분류 감자

## 1. Virus 감자 구별법

연작에 의해 발생, 깐감자는 표면에 검은 반점이 있을 시 절단(속 안까지 검은 반점이 있는 경우 Virus 감자)  
※ 겉면에만 반점 : 감자즙이 산소에 의해 갈변된 현상

## 2. 감자의 종류

### 1) 1기작 품종(1년에 1번 심는다)

납작 : 분이 많다. 맛이 우수, 극조생종, 편원형, 담황색, 씨눈 길다.  
수미 : 표피에 그물 모양의 줄무늬, 맛이 우수, 씨눈 얕다, 편원형, 담황색  
대지마 : 담황색, 씨눈 얕다, 편원형  
세풍 : Fresh fry 가공품, 장타원, 백색, 씨눈 얕다, 분이 많다  
조풍 : 극조생종, 타원형, 담황색  
추백 : 편원형, 백색, 감자모자이크 바이러스에 강함

### 2) 2기작 품종(1년에 2번 심는다=연작) : 대지, 추백

→ 봄, 가을에 걸쳐 2모작

## 3. 햇감자와 묵은 감자의 구별법

- 1) 햇감자는 껍질이 얕아 깍은 단면이 짧게 형성된다.
- 2) 묵은 감자는 저장 기간이 길기 때문에 상품성이 떨어지고 상한 부분 또는 씨눈이 깊기 때문에 깍은 단면이 넓게 형성 된다.

## 4. 깐감자의 특징

- 1) 물에 불린 흔적이 없는 것으로 신선하고 만져보아 단단한 것, 껍질과 씨눈이 완전히 제거된 것이 좋다.
- 2) 순냄새가 나지 않으며 껍질 표면에 녹색빛이 없고 너무 희지 않은 것이 좋다.
- 3) 모양이 고르고 크기는 적당히 큰 것(=200g)으로 변색이 일어나지 않는 것이 좋다.

## 감자 상세식품명→생것

식품코드→020001



열량(kcal)	66	칼륨(mg)	485
수분(%)	81.4	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	2.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	14.4	비타민B1(mg)	0.11
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	4	비타민C(mg)	36
인(mg)	63	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.6	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	6

원산지 / 주생산지 : 국내산

성수기 / 가용시기 : 연중

크기 / 규격 : 햇감자 대/200~250g/개, 중 150~200g/개

### ● 고르는 방법

1. 잘 여물고 알이 단단한 것, 껍질이 얕고 표면이 매끄러운 것
2. 표면에 녹색을 띠지 않으며 썩어 나고 물렁물렁한 것이 없는 것
3. 더뎅이병(표면에 있는 검게 울퉁불퉁한 반점)이 없는

### \*\*\*Note \*\*\*

#### ❖ 시기별 출하지역

12월~4월 초순 : 제주(제주산은 피감자의 경우 표면의 흡색깔이 검다)

4월 초순 ~ 5월 중순 : 남원, 김천, 김제, 곡성

6월 하순 ~ 7월 하순 : 당진, 서산, 괴산, 진천

9월 ~ 12월 : 평창, 횡성, 홍천, 인제, 정선 등

5월 중순 ~ 6월 하순 : 보성, 밀양, 창녕, 고령

7월 초순 ~ 8월 하순 : 춘천, 홍천, 강릉, 평창

# 감자전분류 감자, 알감자

상세식품명→알감자, 조림용      식품코드→020046



열량(kcal)	67	칼륨(mg)	379
수분(%)	84.4	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	2.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	14.7	비타민B1(mg)	0.13
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	1.6
칼슘(mg)	10	비타민C(mg)	31
인(mg)	67	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.5	사용여부	
나트륨(mg)	12	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 밀양, 전남, 강원  
성수기 / 가용시기 : 연중  
크기 / 규격 : 햅감자 2~2.5cm/지름

## ● 고르는 방법

- 표면에 녹색을 띠지 않는 것
- 알이 단단하고, 크기가 고른 것
- 껍질이 얇고 표면이 매끄러운 것

## \*\* Note \*\*

✿ 7~8월에 물량이 많고 상태가 양호하다

# 유색감자

상세식품명→생것

식품코드→020013



열량(kcal)	81	칼륨(mg)	588
수분(%)	77.8	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	2.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	18.2	비타민B1(mg)	0.17
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	0.9
칼슘(mg)	5	비타민C(mg)	31
인(mg)	56	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	18	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 밀양, 전남, 강원  
성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 잘 여물고 알이 단단한 것
- 표면에 녹색을 띠지 않는 것(햇빛을 노출되면 녹색을 띤다)
- 껍질이 얇고 표면이 매끄러운 것
- 씨눈이 얇고 적게 분포되어 있을 것
- 제주산은 흙이 검다
- 더뎅이병(표면에 있는 검게 윤통불통한 반점)이 없는 것
- 싹이 나고 물렁물렁한 것이 없는 것

# 감자전분류 고구마 상세식품명→생것

식품코드→020015



열량(kcal)	128	칼륨(mg)	429
수분(%)	66.3	비타민A(R·E)	19
단백질(g)	1.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	113
탄수당질(g)	30.3	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.9	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	24	비타민C(mg)	25
인(mg)	54	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	15	폐기율(%)	7

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 12~2월 : 남해, 해남, 제주  
9~11월 : 해남, 고흥, 김제  
성수기 / 가용시기 : 10~11월 출하량이 적어 가격저가  
12~5월 저장고구마 가격 강세  
6월 중순~7월 햇고구마 출하 가격고가  
크기 / 규격 : 튀김용 250g/개, 일반 150g/개

## ● 고르는 방법

- 골이 많이 지지 않으며 매끄러운 것, 씨눈 부분의 파임이 적은 것
- 표면 손상이 없고 적당히 건조된 것, 모양은 유선형인 것

## \*\*\* Note \*\*\*

- ▣ 희고 길쭉한 것이 튀김용으로 적합
- ▣ 깐고구마 구입 시 바이러스 고구마주의  
(바이러스고구마란? 깐고구마 표면에 검은 반점이 속안까지 있는 것, 내부콜크화, 대상표피증 등)
- ▣ 수입산의 경우 절단했을 때 수분이 적고 크기가 큰 편이며, 색이 적색보다 탁하고 선명도가 떨어짐
- ▣ 벤초피린(발암물질) 무독화 성분 함유 ⇒ 발암 물질 억제 ▣ 변비에 효과적(야라핀 성분)

# 고구마(호박고구마) 상세식품명→생것 식품코드→200152



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 12~2월 : 남해, 해남, 제주  
9~11월 : 해남, 고흥, 김제  
성수기 / 가용시기 : 10~11월 출하량이 적어 가격저가  
12~5월 저장고구마 가격 강세  
6월 중순~7월 햇고구마 출하 가격고가

## ● 고르는 방법

- 골이 많이 지지 않으며 매끄러운 것, 씨눈 부분의 파임이 적은 것
- 표면 손상이 없고 적당히 건조된 것, 모양은 유선형인 것
- 육색이 담황색인 것

## \*\*\* Note \*\*\*

- ▣ 찜용 또는 샐러드용으로 사용하기에 적합

# 감자전분류

마 상세식품명→장마, 생것

식품코드→020027



열량(kcal)	81	칼륨(mg)	500
수분(%)	77.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	2.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	18	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	18	비타민C(mg)	6
인(mg)	34	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	15

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 안동, 공주, 용인, 진주  
성수기 / 가용시기 : 1~4월, 10~11월 성수기 / 연중  
크기 / 규격 : 대 / 800g 이상, 중 / 400~600g  
, 소 / 400g 미만

## ● 고르는 방법

- 크기가 고르고 품종 고유의 형상이 뛰어난 것, 막대모양
- 껍질은 약간 다갈색이며 팽팽하고 굴곡이 없는 것
- 육질이 단단하여 무르지 않은 것
- 뿌리 부분이 무르지 않은 것

## \*\*\* Note \*\*\*

- 산약이라고도 하며 한약 재료로 많이 쓰이고 산마는 키가 작고 유통불통하다
- 절단했을 때 성분을 뮤신이라고 하며 점액질 생마를 만졌을 때 사람에 따라 알러지를 일으킬 수도 있다

# 토란

상세식품명→생것

식품코드→020040



열량(kcal)	58	칼륨(mg)	365
수분(%)	83.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	2.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	12.3	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	1	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	27	비타민C(mg)	7
인(mg)	45	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	20

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 진주, 김포, 이천, 광주  
성수기 / 가용시기 : 9~11월 / 연중  
크기 / 규격 : 20~30g/개

## ● 고르는 방법

- 모양이 원형에 가깝고 머리부분에 푸른색이 없는 것
- 질량을 때 살이 흰색을 띠고 단단하며 끈적한 느낌이 강한 것

## \*\*\* Note \*\*\*

- 깐토란은 순내가 나지 않으며 갈변이 없는 것
- 애벌로 삶아서 사용하면 좋다 (알러지 예방)



# | 당류



# 당류

## 꿀 상세식품명→꿀

식품코드→030004



열량(kcal)	294	칼륨(mg)	13
수분(%)	20	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	79.7	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.1	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	2	비타민C(mg)	3
인(mg)	4	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	7	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

### ● 고르는 방법

- 내용물에 곰팡이가 슬지 않은 것
- 병이 훼손되지 않은 것
- 광선이 통과하면 내용물이 변색하거나 변질되기 쉽다
- 제조일 및 유통기한 확인

# 꿀

## 상세식품명→밤꿀

식품코드→030006



열량(kcal)	297	칼륨(mg)	75
수분(%)	19.4	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	80.3	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	8	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

### ● 고르는 방법

- 내용물에 곰팡이가 슬지 않은 것
- 병이 훼손되지 않은 것
- 광선이 통과하면 내용물이 변색하거나 변질되기 쉽다
- 제조일 및 유통기한 확인

## 당류

### 꿀 상세식품명→야카시야꿀

식품코드→030008



열량(kcal)	295	칼륨(mg)	49
수분(%)	19.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	79.8	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.1	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	4
인(mg)	1	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

#### ● 고르는 방법

- 내용물에 곰팡이가 슬지 않은 것
- 병이 훼손되지 않은 것
- 광선이 통과하면 내용물이 변색하거나 변질되기 쉽다
- 제조일 및 유통기한 확인

## 꿀

### 상세식품명→잡화꿀

식품코드→030009



열량(kcal)	279	칼륨(mg)	19
수분(%)	24.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	75.8	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.1	나이아신(mg)	1.3
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	2
인(mg)	5	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

#### ● 고르는 방법

- 내용물에 곰팡이가 슬지 않은 것
- 병이 훼손되지 않은 것
- 광선이 통과하면 내용물이 변색하거나 변질되기 쉽다
- 제조일 및 유통기한 확인

## 당류

### 꿀 상세식품명→토종꿀

식품코드→030010



열량(kcal)	302	칼륨(mg)	13
수분(%)	17.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	81.7	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	2	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

#### ● 고르는 방법

- 내용물에 곰팡이가 슬지 않은 것
- 병이 훼손되지 않은 것
- 광선이 통과하면 내용물이 변색하거나 변질되기 쉽다
- 제조일 및 유통기한 확인

## 물엿

### 상세식품명→물엿

식품코드→030014



열량(kcal)	293	칼륨(mg)	4
수분(%)	24.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	75.7	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	1	비타민C(mg)	0
인(mg)	1	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

#### ● 고르는 방법

- 제품 포장의 파손 여부 확인
- 제조일 및 유통기한 확인

## 당류

### 설탕 상세식품명→백설탕

식품코드→030025



열량(kcal)	387	칼륨(mg)	3
수분(%)	0.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	99.9	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원료 / 함량 : 원당/100%

#### ● 고르는 방법

- 설탕 고유의 향과 색을 가지고 있을 것
- 굳지 않고 수분량이 적당한 것
- 제품 포장이 훼손되지 않았는지 확인
- 제조일 확인

### 설탕 상세식품명→황설탕

식품코드→030026



열량(kcal)	385	칼륨(mg)	62
수분(%)	0.3	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	99.4	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	18	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	8	폐기율(%)	0

원료 / 함량 : 원당/100%

#### ● 고르는 방법

- 설탕 고유의 향과 색을 가지고 있을 것
- 굳지 않고 수분량이 적당한 것
- 제품 포장이 훼손되지 않았는지 확인
- 제조일 확인



열량(kcal)	376	칼륨(mg)	147
수분(%)	2.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	97	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	32	비타민C(mg)	0
인(mg)	3	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	19	폐기율(%)	0

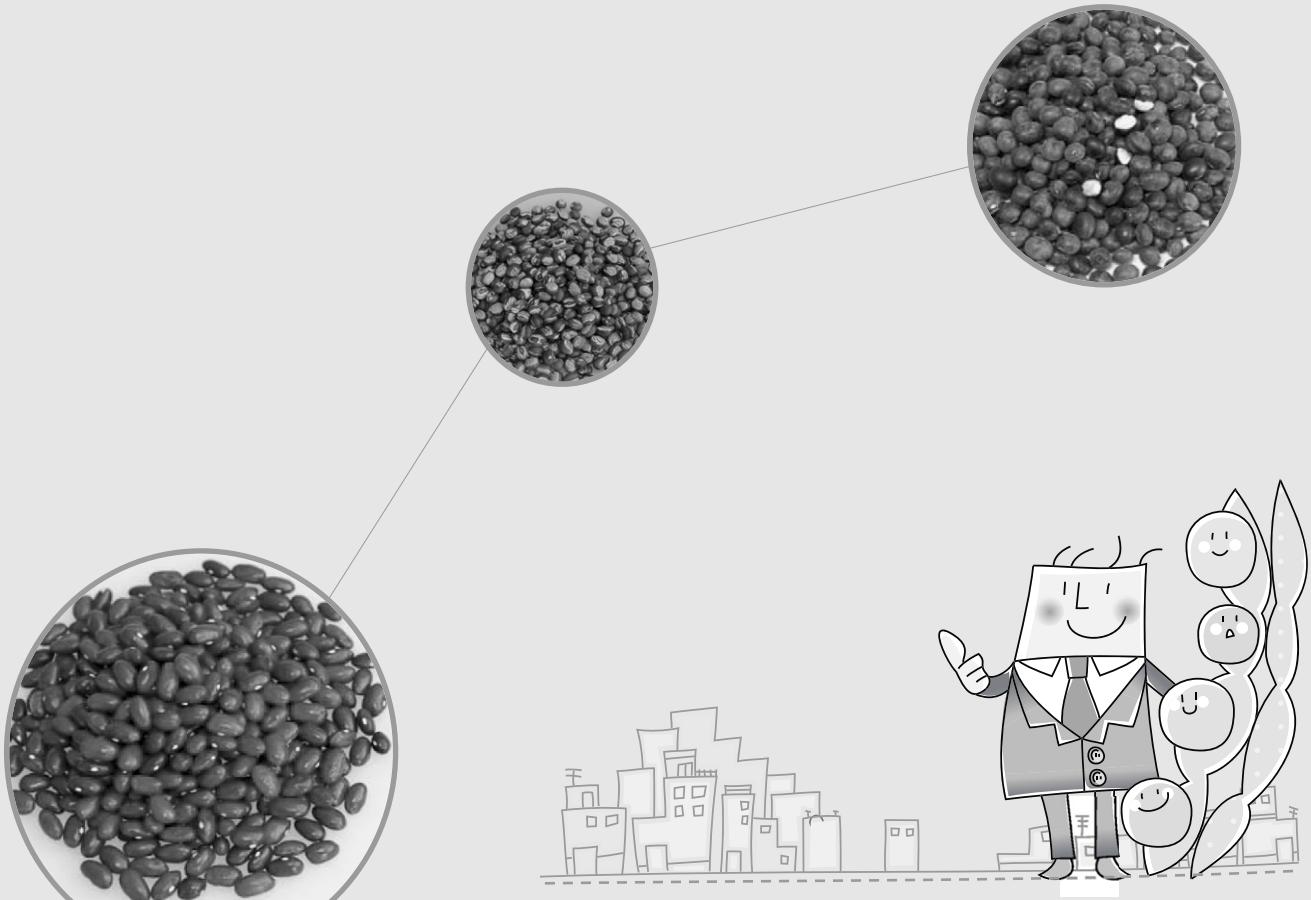
원료 / 함량 : 원당/100%

● 고르는 방법

- 설탕 고유의 향과 색을 가지고 있을 것
- 굳지 않고 수분량이 적당한 것
- 제품 포장이 훼손되지 않았는지 확인
- 제조일 및 유통기한 확인







| 두류



# 두류

## 강낭콩 상세식품명→말린것

식품코드→040002



열량(kcal)	338	칼륨(mg)	2436
수분(%)	10.4	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	21.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	59.9	비타민B1(mg)	0.41
탄수섬유(g)	4	비타민B2(mg)	0.31
회분(g)	3.4	나이아신(mg)	1.9
칼슘(mg)	99	비타민C(mg)	0
인(mg)	338	비타민D(mg)	0
철분(mg)	8.9	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 충청, 전라  
성수기 / 가용시기 : 6~9월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 선명한 적색 또는 적갈색, 껍질에 윤기가 있고 크기가 고르면 알이 크고 둥근 것
2. 배꼽이 약간 튀어나와 있고 배꼽 속의 흰타원형 반점이 뚜렷한 것
3. 날알이 크고 고르며 윤택이 많이 나는 것(제주도산 제외)

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 수입산의 경우 암적색으로 윤기가 나지 않고 알이 작고 길다. 배꼽주위가 검은색으로 둘러싸여 있고 배꼽 속의 반점이 뚜렷하지 않다.

# 녹두

## 상세식품명→말린것

식품코드→040004



열량(kcal)	335	칼륨(mg)	1323
수분(%)	10.9	비타민A(R·E)	12
단백질(g)	22.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.5	B_카로틴(μg)	72
탄수당질(g)	57.4	비타민B1(mg)	0.4
탄수섬유(g)	4.6	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	3.3	나이아신(mg)	2
칼슘(mg)	100	비타민C(mg)	0
인(mg)	335	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.5	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 충청, 전라  
성수기 / 가용시기 : 8~9월 / 연중

### ● 고르는 방법

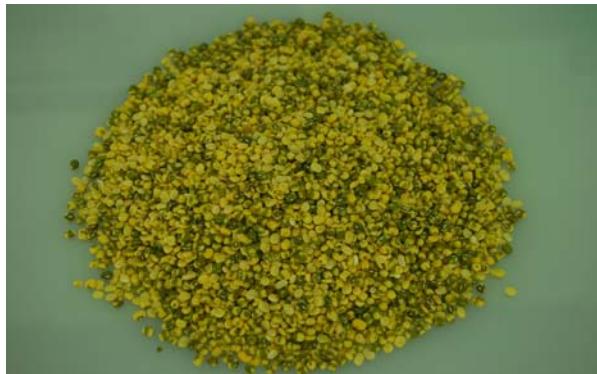
1. 껍질이 거칠고 손으로 비비면 하얀 분이 물어 나오는 것
2. 알이 잘고 윤기가 없으며, 고르지 않은 것이 많다
3. 색상이 진녹색이고 빈껍질과 벌레 먹은 것이 없는 것(벌레가 많이 생기는 작물임)

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 수입산의 경우 껍질이 매끈하고 윤택이 나고 벌레먹은 것이 거의 없다. 색상은 연녹색으로 알이 굵고 고르며 물을 빨아들이는 속도가 빠름

**두류****녹두** 상세식품명→깐녹두

식품코드→400041



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 충청, 전라  
성수기 / 가용시기 : 8~9월 / 연중

**● 고르는 방법**

1. 이물의 혼입이 적은 것
2. 잘게 부서진 것이 없는 것
3. 벌레 먹지 않은 것

**녹두묵** 상세식품명→녹두묵

식품코드→040009



열량(kcal)	37	칼륨(mg)	4
수분(%)	90.8	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	8.9	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0.1	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0.1	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	5	비타민C(mg)	0
인(mg)	32	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	17	폐기율(%)	0

**● 고르는 방법**

1. 표면이 마르지 않고, 모양이 흐트러지지 않은 것
2. 색이 맑고, 탄력성이 있는 것
3. 제조일 및 유통기한 확인

# 두류

대두(검정콩,말린것) 상세식품명→흑태

식품코드→040010



열량(kcal)	382	칼륨(mg)	168
수분(%)	11	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	35.2	레티놀(µg)	0
지질(g)	18.2	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	26.4	비타민B1(mg)	0.36
탄수섬유(g)	4.7	비타민B2(mg)	0.25
회분(g)	4.5	나이아신(mg)	2.3
칼슘(mg)	220	비타민C(mg)	0
인(mg)	576	비타민D(mg)	0
철분(mg)	7.7	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전라, 충청, 강원

성수기 / 가용시기 : 10~11월 / 연중

## ● 고르는 방법

1. 겉껍질을 벗기면 속이 노란색을 띤다.
2. 알이 작고 검정색을 띠며 길이는 0.8cm 너비 0.6cm 정도임
3. 알이 굵고 큰 것이 상품이며 이물질이 섞이지 않은 것

## \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 수입산의 경우 날알이 작고 둥글 납작하며 손상된 날알이 간혹 있다. 배꼽 속의 눈 모양이 회색의 타원형이며 그 속에 “-” 자형의 갈색선이 희미함

대두(검정콩,말린것) 상세식품명→서리태(녹색자엽콩) 식품코드→040011



열량(kcal)	378	칼륨(mg)	1539
수분(%)	11.7	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	34.3	레티놀(µg)	0
지질(g)	18.1	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	26.5	비타민B1(mg)	0.34
탄수섬유(g)	4	비타민B2(mg)	0.22
회분(g)	5.4	나이아신(mg)	1.9
칼슘(mg)	224	비타민C(mg)	0
인(mg)	629	비타민D(mg)	0
철분(mg)	7.8	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전라, 충청, 강원

성수기 / 가용시기 : 10~11월 / 연중

## ● 고르는 방법

1. 서리태
  - 1) 겉껍질을 벗기면 속이 푸른색을 띤다. 서리를 맞고 나온다하여 서리태라고 하며, 속청보다 가격이 높음
  - 2) 길이는 1cm, 너비 0.8cm 정도로 속청보다 알이 굵고 크며 갈색 선이 뚜렷함
2. 속청
  - 1) 날알이 굵고 둥글며 손상된 날알이 거의 없음
  - 2) 배꼽 속의 눈 모양이 회색의 타원형이며 그 속에 “-”자형의 갈색선이 뚜렷함

## \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 남쪽 지방에서는 서리태와 속청을 구분하지 않고 사용하고 있음  
 ✿ 수입 속청의 경우 날알이 작고 둥글 납작하며 손상된 날알이 간혹 있다. 배꼽 속의 눈 모양이 회색의 타원형이며 그 속에 “-” 자형의 갈색선이 희미함

## 두류

대두(노란콩) 상세식품명→말린것(국내산) 식품코드→040012



열량(kcal)	400	칼륨(mg)	1340
수분(%)	9.7	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	36.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	17.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	25.7	비타민B1(mg)	0.53
탄수섬유(g)	5	비타민B2(mg)	0.28
회분(g)	5.6	나이아신(mg)	2.2
칼슘(mg)	245	비타민C(mg)	0
인(mg)	620	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6.5	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전라, 충청, 강원  
성수기 / 가용시기 : 10~11월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 노란빛을 띠고 껍질이 얇고 크기가 고르고 윤택이 많이 나는 것
2. 날알이 충실하고 고른 것
3. 중국산보다 알이 크고 노란빛을 띤
4. 껍질이 얇고 깨끗하며 윤택이 나고 크기가 고른 편임

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 수입산의 경우 국산에 비해 알이 잘고 약간 푸른 빛을 띤다. 껍질이 두텁고 질기며, 거칠고 윤택이 적으며 배꼽 색깔이 검은 날알이 많이 섞여 있음

## 밤콩

상세식품명→밤콩(말린것)

식품코드→0400160



열량(kcal)	373	칼륨(mg)	1453
수분(%)	11.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	35	레티놀(μg)	0
지질(g)	17.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	26.4	비타민B1(mg)	0.49
탄수섬유(g)	4.2	비타민B2(mg)	0.17
회분(g)	6	나이아신(mg)	2
칼슘(mg)	239	비타민C(mg)	0
인(mg)	660	비타민D(mg)	0
철분(mg)	8.1	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 10~11월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 품종고유의 모양과 색택을 갖춘 것
2. 날알이 충실하고 고른 것

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 국내산은 재배량이 매우 적다

## 두류 울타리콩 상세식품명→말린것

식품코드→400161



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 6~8월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 품종 고유의 모양과 색택을 갖춘 것
2. 날알이 충실하고 고른 것
3. 선명한 적색 또는 적갈색
4. 배꼽 속의 흰색 타원형 반점이 뚜렷한 것

## 두부 상세식품명→두부

식품코드→040017



열량(kcal)	84	칼륨(mg)	90
수분(%)	82.8	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	9.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	5.6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1.2	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	126	비타민C(mg)	0
인(mg)	140	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.5	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	0

### ● 고르는 방법

1. 쇠냄새가 나지 않으며 단단한 것으로 선택함
2. 포장의 상태를 확인함
3. 제조일 및 유통기한 확인
4. 원산지 확인

# 두류

## 두부 상세식품명→순두부

식품코드→040019



열량(kcal)	47	칼륨(mg)	95
수분(%)	90.4	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	4.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	3.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0.1	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	48	비타민C(mg)	0
인(mg)	67	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	6	폐기율(%)	0

### ● 고르는 방법

1. 순냄새가 나지 않는 것
2. 포장의 상태를 확인함
3. 제조일 및 유통기한 확인
4. 원산지 확인

## 두부 상세식품명→연두부

식품코드→040020



열량(kcal)	41	칼륨(mg)	95
수분(%)	91	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	5.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.7	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0.1	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	62	비타민C(mg)	0
인(mg)	74	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.4	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	0

### ● 고르는 방법

1. 순냄새가 나지 않는 것
2. 포장의 상태를 확인함
3. 제조일 및 유통기한 확인
4. 원산지 확인

# 두류

## 두부 상세식품명→튀긴두부(유부)

식품코드→040021



열량(kcal)	346	칼륨(mg)	153
수분(%)	42.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	20.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	31	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	3.8	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0.1	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	1.8	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	295	비타민C(mg)	0
인(mg)	275	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.6	사용여부	
나트륨(mg)	17	폐기율(%)	0

### ● 고르는 방법

1. 쉰냄새가 나지 않는 것
2. 포장의 상태를 확인함
3. 제조일 및 유통기한 확인
4. 냉장 및 냉동품의 경우 보관상태를 확인
5. 산패취 유무 확인

# 두부

## 상세식품명→비지

식품코드→040022



열량(kcal)	62	칼륨(mg)	113
수분(%)	82.8	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	3.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	8.3	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	3.4	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	66	비타민C(mg)	0
인(mg)	25	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.3	사용여부	
나트륨(mg)	46	폐기율(%)	0

### ● 고르는 방법

1. 쉰내가 나지 않는 것
2. 제조일 및 유통기한 확인
3. 원산지 확인
4. 포장의 상태를 확인함

### \*\* Note \*\*

- ✿ 가열비지 : 익힌비지  
✿ 비가열비지 : 생비지

**두류****완두콩** 상세식품명→생것

식품코드→040033



열량(kcal)	132	칼륨(mg)	296
수분(%)	63.3	비타민A(R·E)	13
단백질(g)	10.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	78
탄수당질(g)	21.4	비타민B1(mg)	0.59
탄수섬유(g)	2.9	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	1.6	나이아신(mg)	1.9
칼슘(mg)	30	비타민C(mg)	23
인(mg)	161	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.2	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 김해, 화순, 여수  
성수기 / 가용시기 : 4월 중순 ~ 7월 상순

## ● 고르는 방법

1. 날알이 고르고 색이 짙은 녹색인 것
2. 콩이 마르지 않고 신선하며 과숙 또는 미숙되지 않은 것
3. 병해·충해가 없는 것

## \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 말린 완두콩을 불린 것과 햅완두콩 구분하는 방법
- 깐완두콩의 겉면에 물기가 없는 것
  - 단면을 잘랐을 때 약간의 끓내가 난다

**쥐눈이콩(검정소립콩)** 상세식품명→쥐눈이콩(검정소립콩) 식품코드→040040

열량(kcal)	358	칼륨(mg)	1611
수분(%)	7.8	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	38.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	6.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	35.4	비타민B1(mg)	0.18
탄수섬유(g)	5.8	비타민B2(mg)	0.59
회분(g)	5.2	나이아신(mg)	1.2
칼슘(mg)	161	비타민C(mg)	0
인(mg)	631	비타민D(mg)	0
철분(mg)	7.4	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원, 충청, 전라  
성수기 / 가용시기 : 10~11월 / 연중

## ● 고르는 방법

1. 품종 고유의 날알 모양을 갖고 보통의 숙도를 가진 온전한 날알일 것
2. 건조가 잘 되고 손상된 날알이 없고 이물질 혼입이 없는 것
3. 껌질의 얇음과 두꺼움 없이 총실한 것



열량(kcal)	337	칼륨(mg)	1180
수분(%)	8.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	19.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	63.7	비타민B1(mg)	0.54
탄수섬유(g)	4.7	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	3.3	나이아신(mg)	3.3
칼슘(mg)	82	비타민C(mg)	0
인(mg)	424	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.6	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 횡성, 홍천, 청원, 보은, 공주, 보성

성수기 / 가용시기 : 10~11월 / 연중

#### ● 고르는 방법

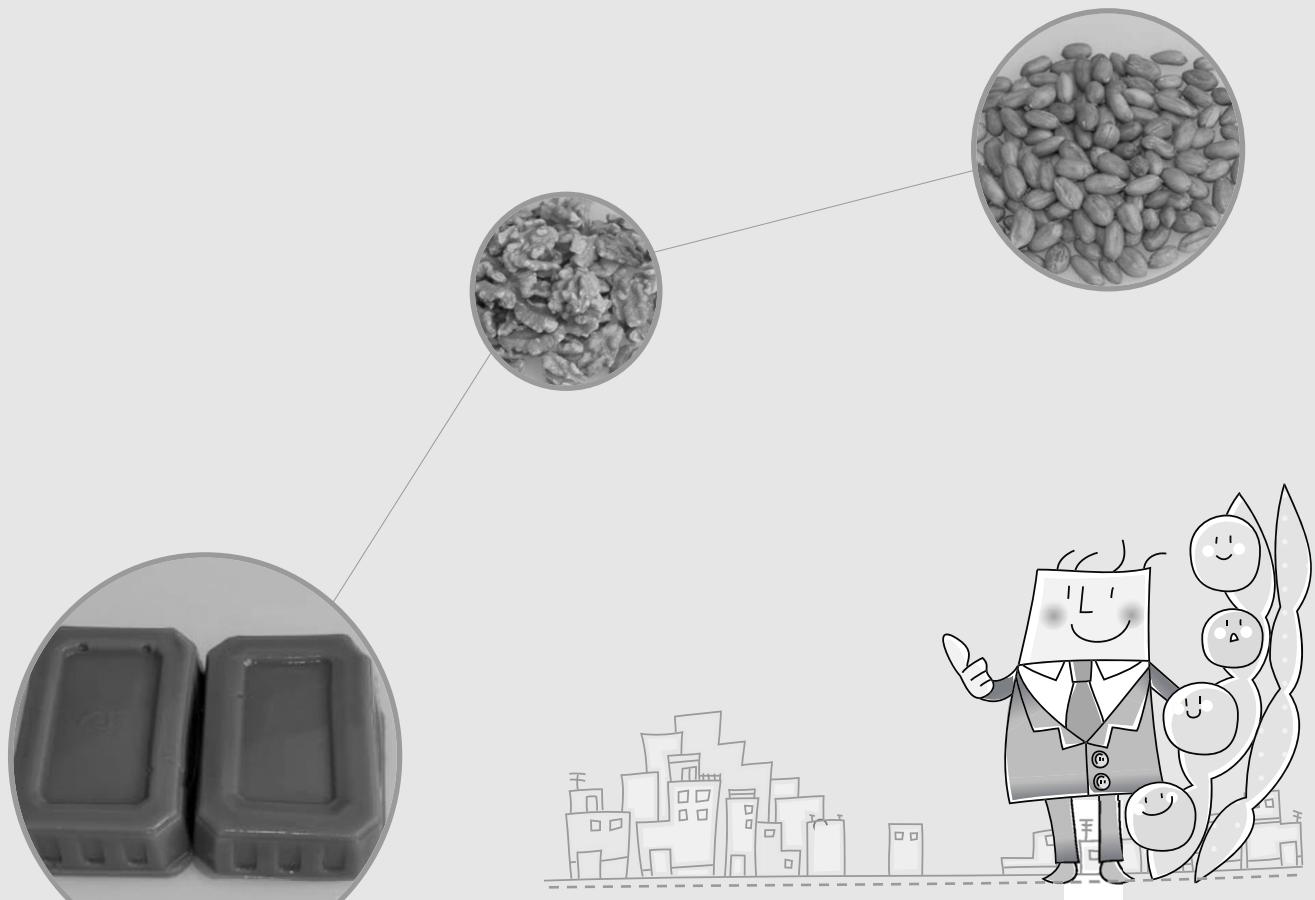
1. 품종 고유의 낱알 모양을 갖고 보통의 숙도를 가진 온전한 낱알일 것
2. 건조가 잘 되고 손상된 낱알이 없고 이물질 혼입이 없는 것
3. 붉은색이 짙고 선명한 것

#### \*\* Note \*\*

- ✿ 낱알이 크고 고르지 않고 윤택이 많이 남(제주도산 제외)
- ✿ 배꼽 속의 흰색띠가 뚜렷하고 색상이 엷고 깨끗함
- ✿ 중국산은 매우 빠르게 불른다
- ✿ 서리맞은 적두는 불지 않는다(색깔이 매우 진하다)
- ✿ 수입산의 경우 낱알이 작고 고르며, 흙, 먼지가 묻어 있어 윤택이 나지 않고 배꼽 속의 흰색띠가 짧고 뚜렷 하지 않음. 색상이 진하고 빈껍질이나 이물질이 섞여 있는 것도 있음.







# | 견과종실류



열량(kcal)	43	칼륨(mg)	8
수분(%)	89.3	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0.2	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	10.1	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0.1	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.1	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	0
인(mg)	26	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	55	폐기율(%)	0

● 고르는 방법

- 표면이 마르지 않고, 모양이 흐트러지지 않은 것
- 색이 맑고, 탄력성이 있는 것
- 제조일 및 유통기한 확인
- 원재료의 원산지 확인

## 들깨 상세식품명→말린것

식품코드→050007



열량(kcal)	386	칼륨(mg)	605
수분(%)	5.9	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	16.9	레티놀(µg)	0
지질(g)	33.4	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	11.7	비타민B1(mg)	0.42
탄수섬유(g)	28.2	비타민B2(mg)	0.16
회분(g)	3.8	나이아신(mg)	7.6
칼슘(mg)	750	비타민C(mg)	0
인(mg)	565	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6.1	사용여부	
나트륨(mg)	21	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 괴산, 광천, 영주, 함양 등  
성수기 / 가용시기 : 9~10월 / 연중

● 고르는 방법

- 엷은 회갈색의 고른 입자, 유분 함량이 높아 촉촉한 느낌이 있는 것
- 들깨 특유의 향이 강한 것

\*\* Note \*\*

✿ 국산 들깨 100% 표기 확인

## 견과종실류

### 들깨가루 상세식품명→들깨가루

식품코드→050008



열량(kcal)	540	칼륨(mg)	580
수분(%)	3.9	비타민A(R-E)	3
단백질(g)	16	레티놀(μg)	0
지질(g)	39.5	B_카로틴(μg)	16
탄수당질(g)	20.2	비타민B1(mg)	0.2
탄수섬유(g)	17.5	비타민B2(mg)	0.5
회분(g)	2.9	나이아신(mg)	6
칼슘(mg)	276	비타민C(mg)	0
인(mg)	527	비타민D(mg)	0
철분(mg)	7.5	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 괴산, 광천, 영주, 함양 등  
성수기 / 가용시기 : 9~11월 / 연중

#### ● 고르는 방법

- 유분 함량이 높아 촉촉한 느낌이 있는 것
- 들깨 특유의 향이 강한 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 국산의 경우 '국산 들깨 100%' 표기 확인

### 들깨엿강정 상세식품명→들깨엿강정

식품코드→050009



열량(kcal)	511	칼륨(mg)	473
수분(%)	4.4	비타민A(R-E)	2
단백질(g)	13.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	32.2	B_카로틴(μg)	13
탄수당질(g)	34.6	비타민B1(mg)	0.16
탄수섬유(g)	14.3	비타민B2(mg)	0.41
회분(g)	2.4	나이아신(mg)	4.9
칼슘(mg)	252	비타민C(mg)	0
인(mg)	436	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	0

#### ● 고르는 방법

- 산패취가 없을 것
- 원료 깨의 크기가 일정하고 색깔이 균일할 것
- 잘 부서지지 않고 모양이 균일할 것
- 제조일 및 유통기한 확인
- 원재료의 원산지 확인



열량(kcal)	563	칼륨(mg)	904
수분(%)	4.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	26.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	49.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	15.1	비타민B1(mg)	0.8
탄수섬유(g)	2	비타민B2(mg)	0.13
화분(g)	3	나이아신(mg)	18.1
칼슘(mg)	78	비타민C(mg)	0
인(mg)	359	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2	사용여부	
나트륨(mg)	16	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 예천, 고창, 여주, 서산, 부안

수입산 / 중국

성수기 / 가용시기 : 국내산 : 9~이듬해 2월 / 연중

수입산 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 모양이 일정, 알이 굵고 반점이 없는 것
2. 기름 냄새나 곰팡이가 없는 것
3. 부패, 변질, 총해 및 파쇄립이 없는 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 수입산의 경우 날알이 고르게 길죽하거나 둥글고 껍질이 잘 부서지며 껍질 벗겨진과 갈라진 것이 많음.  
씨눈이 검고 고소한 맛이 적고 오래된 기름 냄새가 나며 진한 갈색을 띤 껍질이 많고 껍질 안쪽면이 짙은  
황갈색이 많다.





열량(kcal)	567	칼륨(mg)	795
수분(%)	2.2	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	25.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	48.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	18.4	비타민B1(mg)	0.36
탄수섬유(g)	3.2	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	2.4	나이아신(mg)	16.7
칼슘(mg)	52	비타민C(mg)	0
인(mg)	427	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.6	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 예천, 고창, 여주, 서산, 부안

수입산 /: 중국

성수기 / 가용시기 : 국내산 : 9~이듬해 2월 / 연중

수입산 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 볶을 때 껍질이 잘 벗겨지지 않고 볶은 후에는 잘 벗겨지는 것
2. 모양이 일정, 알이 굵고 반점이 없으며 바삭바삭한 것
3. 기름 냄새나 곰팡이가 없는 것
4. 부패, 변질, 총해 및 파쇄립이 없는 것
5. 껍질은 짙은색이며 껍질 안쪽과 알은 희다
6. 크기 및 규격 : 국산 : 40~70g / 100립 무게, 수입 : 40~70g / 100립 무게

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 수입산의 경우 곰팡이(아플라톡신)의 독이 매우 강하며 중국산은 껍질은 엷은색이나 껍질 안쪽과 알은 황색이다.



# 견과종실류

## 밤 상세식품명→깐밤

식품코드→050023



열량(kcal)	162	칼륨(mg)	573
수분(%)	57.8	비타민A(R-E)	8
단백질(g)	3.2	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.6	B_카로틴(µg)	45
탄수당질(g)	35.8	비타민B1(mg)	0.25
탄수섬유(g)	1.3	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	28	비타민C(mg)	12
인(mg)	68	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.6	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 하동, 함양, 산청, 청도, 밀양,

양산, 광양, 남원, 보성, 구례

성수기 / 가용시기 : 9~11월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 알이 굵고 크기가 일정한 것
2. 흠집이 없고, 윤내가 없으며, 죽이 올라오지 않은 것
3. 연노란 빛을 띠는 것으로 무르지 않고 단단한 것
4. 크기 및 규격 : 3cm내외, 20~25g/개

## 아몬드 상세식품명→말린것

식품코드→050035



열량(kcal)	558	칼륨(mg)	444
수분(%)	1.5	비타민A(R-E)	14
단백질(g)	9	레티놀(µg)	0
지질(g)	34.4	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	51.9	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	1.5	비타민B2(mg)	0.44
회분(g)	1.7	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	224	비타민C(mg)	0
인(mg)	264	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.6	사용여부	
나트륨(mg)	74	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 미국(캘리포니아),

지중해(이탈리아, 스페인)

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 아몬드 형태가 그대로 유지되어 부스러지지 않은 것
2. 곰팡이가 피지 않은 것
3. 산패취가 없는 것

### \*\* Note \*\*

#### ✿ 종류

- 아몬드 슬라이스 : 아몬드 과피를 벗기고 얇게 자른 것
- 블랜치 : 갈색의 과피만 벗긴 것
- 파우더 아몬드 : 껍질을 벗겨 가루로 만든 것
- 다이스 아몬드 : 잘게 다진 형태



열량(kcal)	183	칼륨(mg)	578
수분(%)	54.2	비타민A(R·E)	15
단백질(g)	5.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.7	B_카로틴(μg)	92
탄수당질(g)	36.8	비타민B1(mg)	0.4
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	1.6
칼슘(mg)	5	비타민C(mg)	14
인(mg)	156	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.1	사용여부	
나트륨(mg)	7	폐기율(%)	30

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 경남, 전남, 밀양, 청주, 보은  
성수기 / 가용시기 : 11월 / 연중

#### ● 고르는 방법

1. 껍질이 단단하고 모양이 고른 것, 노란빛이 나는 것
2. 윤기가 나고 날알의 모양이 균일하며 총실 정도가 뛰어난 것
3. 알이 잘고 약간 쪄글한 것
4. 곰팡이가 피거나 썩은 것이 없는 것

## 잣 상세식품명→말린것

식품코드→050041



열량(kcal)	665	칼륨(mg)	590
수분(%)	3.4	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	14.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	68.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	10.6	비타민B1(mg)	0.56
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.18
회분(g)	2.1	나이아신(mg)	3.6
칼슘(mg)	18	비타민C(mg)	0
인(mg)	560	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.8	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	10

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 포천, 가평, 홍천, 횡성, 춘천  
수입산 / 중국, 미국  
성수기 / 가용시기 : 10~이듬해 1월 / 연중

#### ● 고르는 방법

1. 이물질 훈입이 없고 크기가 균일하며, 윤기 나고 건조가 잘된 것
2. 내피가 붙은 날알이 없고 진노랑색
3. 부서진 것, 부패한 것, 병해 흔적이 없는 것
4. 손으로 눌렀을 때 벼석거리며 부서지지 않고 기름이 물어나오는 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 수입산의 경우 씨눈이 그대로 붙어 있는 것이 많고, 표면에 상처가 적으며 연노랑색으로 흰 반점이 있고 광택이 없다. 미국산(탈지잣)은 색이 옅다.



열량(kcal)	704	칼륨(mg)	427
수분(%)	0.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	17.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	75	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	3.7	비타민B1(mg)	0.37
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	2.2	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	10	비타민C(mg)	0
인(mg)	176	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.6	사용여부	
나트륨(mg)	30	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 포천, 가평, 홍천, 횡성, 춘천

수입산 / 중국, 미국

성수기 및 가용시기 : 10~이듬해 1월 / 연중

#### ● 고르는 방법

1. 이물질 훈입이 없고 크기가 균일하며, 윤기 나고 건조가 잘된 것
2. 내피가 붉은 날알이 없고 진노랑색을 띠며, 부서진 것, 부패한 것, 병해 흔적이 없는 것
3. 손으로 눌렀을 때 버석거리며 부서지지 않고 기름이 묻어나오는 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 수입산의 경우 씨눈이 그대로 붙어 있는 것이 많고, 표면에 상처가 적으며 연노랑색으로 흰 반점이 있고 광택이 없다. 미국산(탈지잣)은 색이 옅다.

## 참깨, 검정깨(흑임자) 상세식품명→말린것 식품코드→050045



열량(kcal)	548	칼륨(mg)	412
수분(%)	4.8	비타민A(R·E)	3
단백질(g)	20.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	49.2	B_카로틴(μg)	15
탄수당질(g)	16	비타민B1(mg)	0.65
탄수섬유(g)	5.2	비타민B2(mg)	0.15
회분(g)	4.3	나이아신(mg)	5.1
칼슘(mg)	1060	비타민C(mg)	0
인(mg)	546	비타민D(mg)	0
철분(mg)	10.4	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 안동, 예천, 의성, 해남, 종주

성수기 / 가용시기 : 9~12월 성수기 / 연중

#### ● 고르는 방법

1. 날알이 잘고 길이가 짧은것
2. 입자가 둥근 타원형으로 충실하며 균일하나 표피가 얇은 것
3. 씨눈이 뾰족한 것
4. 색깔이 다른 날알이 조금 섞여 있으며, 껍질이 벗겨진 날알이 거의 없음

#### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 복은깨
- 타지 않은 것
  - 고소한 냄새 외에 잡내가 없을 것



열량(kcal)	555	칼륨(mg)	439
수분(%)	4.8	비타민A(R-E)	2
단백질(g)	19.1	레티놀(µg)	0
지질(g)	51	B_카로틴(µg)	13
탄수당질(g)	15.1	비타민B1(mg)	0.56
탄수섬유(g)	5.1	비타민B2(mg)	0
회분(g)	4.9	나이아신(mg)	5.4
칼슘(mg)	1156	비타민C(mg)	0
인(mg)	587	비타민D(mg)	0
철분(mg)	10.4	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 안동, 예천, 의성, 해남, 중원  
성수기/및 가용시기 : 9~12월 성수기 / 연중

#### ● 고르는 방법

1. 날알이 잘고 길이가 짧은것
2. 입자가 둥근 타원형으로 충실하며 균일하나 표피가 얇은 것
3. 씨눈이 뾰족한 것
4. 색깔이 다른 날알이 조금 섞여 있음
5. 껍질이 벗겨진 날알이 거의없음

#### \*\*\* Note \*\*\*

##### ✿ 볶은깨

- 타지 않은 것
- 고소한 냄새 외에 잡내가 없을 것

## 참깨엿강정

상세식품명→참깨엿강정

식품코드→050049



열량(kcal)	501	칼륨(mg)	225
수분(%)	4.4	비타민A(R-E)	1
단백질(g)	15	레티놀(µg)	0
지질(g)	32.9	B_카로틴(µg)	3
탄수당질(g)	42.7	비타민B1(mg)	0.36
탄수섬유(g)	2.7	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	2.3	나이아신(mg)	4.4
칼슘(mg)	520	비타민C(mg)	0
인(mg)	419	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.6	사용여부	
나트륨(mg)	81	폐기율(%)	0

#### ● 고르는 방법

1. 산패취가 없을 것
2. 원료 깨의 크기가 일정하고 색깔이 균일할 것
3. 잘 부서지지 않고 제품 모양이 균일 할것
4. 제조일 및 유통기한 확인
5. 원재료의 원산지 확인



성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 산패취가 없을 것
2. 원료 깨의 크기가 일정하고 색깔이 균일할 것
3. 부서지지 않고 제품 모양이 균일할 것
4. 제조일 및 유통기한 확인
5. 원재료의 원산지 확인

## 캐슈넛,조미한것 상세식품명→캐슈넛,조미한것 식품코드→050051



열량(kcal)	571	칼륨(mg)	590
수분(%)	4.1	비타민A(R·E)	2
단백질(g)	19.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	47.2	B_카로틴(μg)	10
탄수당질(g)	25.4	비타민B1(mg)	0.54
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.18
회분(g)	2.7	나이아신(mg)	0.9
칼슘(mg)	38	비타민C(mg)	0
인(mg)	490	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.9	사용여부	
나트륨(mg)	130	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 수입산

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 이물질 혼입이 없고 크기가 균일하며, 윤기 나고 건조가 잘된 것
2. 내피가 붙은 날알이 없고 진노랑색
3. 부서진 것, 부패한 것, 병해 흔적이 없는 것
4. 손으로 눌렀을 때 버석거리며 부서지지 않고 기름이 묻어나오는 것
5. 산패취가 없는 것



열량(kcal)	557	칼륨(mg)	1025
수분(%)	4	비타민A(R·E)	55
단백질(g)	20.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	44.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	28	비타민B1(mg)	0.87
탄수섬유(g)	10.3	비타민B2(mg)	0.16
회분(g)	3	나이아신(mg)	1.3
칼슘(mg)	107	비타민C(mg)	5
인(mg)	490	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.2	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	50

원산지 / 주생산지 : 수입산  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 이물질 혼입이 없고 크기가 균일하며, 윤기 나고 건조가 잘된 것
2. 내피가 붙은 낱알이 없고 진노랑색
3. 부서진 것, 부패한 것, 병해 흔적이 없는 것
4. 손으로 눌렸을 때 버석거리며 부서지지 않고 기름이 묻어나오는 것



열량(kcal)	652	칼륨(mg)	368
수분(%)	3.5	비타민A(R·E)	4
단백질(g)	15.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	66.7	B_카로틴(μg)	22
탄수당질(g)	9.8	비타민B1(mg)	0.24
탄수섬유(g)	2.8	비타민B2(mg)	0.09
회분(g)	1.8	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	92	비타민C(mg)	0
인(mg)	332	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.2	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	55

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 영동, 보은, 공주, 청양, 무주,  
밀양  
수입산  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 이물 혼입이 없는 것
2. 품종 고유의 특성을 갖고 색택이 양호한 것
3. 곰팡이가 피지 않은 것
4. 장기 건조로 색택이 변질되지 않고 저장과정에서 호두알이 절지 않은 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

▣ 황싸례기, 흑싸례기는 쪼개진 호두의 지칭(색깔별 구분됨)



열량(kcal)	587	칼륨(mg)	760
수분(%)	2.3	비타민A(R·E)	1
단백질(g)	26.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	49.5	B_카로틴(μg)	7
탄수당질(g)	16.7	비타민B1(mg)	0.23
탄수섬유(g)	3.2	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	2.5	나이아신(mg)	17
칼슘(mg)	50	비타민C(mg)	0
인(mg)	390	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.7	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 예천, 고창, 여주, 서산, 부안

수입산 / 중국

성수기 / 가용시기 : 국내산 : 9~이듬해 2월 / 연중

수입산 : 연중

## ● 고르는 방법

- 절단된 알갱이가 균등하고 검은 부스러기가 없는 것
- 고소한 맛과 냄새가 나고 산迨취가 없는 것
- 땅콩표피가 매끈하고 윤기가 있는 것



열량(kcal)	377	칼륨(mg)	1281
수분(%)	8.4	비타민A(R·E)	14
단백질(g)	6.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	4.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	76.1	비타민B1(mg)	0.32
탄수섬유(g)	2.5	비타민B2(mg)	0.38
회분(g)	2.2	나이아신(mg)	1.2
칼슘(mg)	52	비타민C(mg)	66
인(mg)	162	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.3	사용여부	
나트륨(mg)	7	폐기율(%)	0

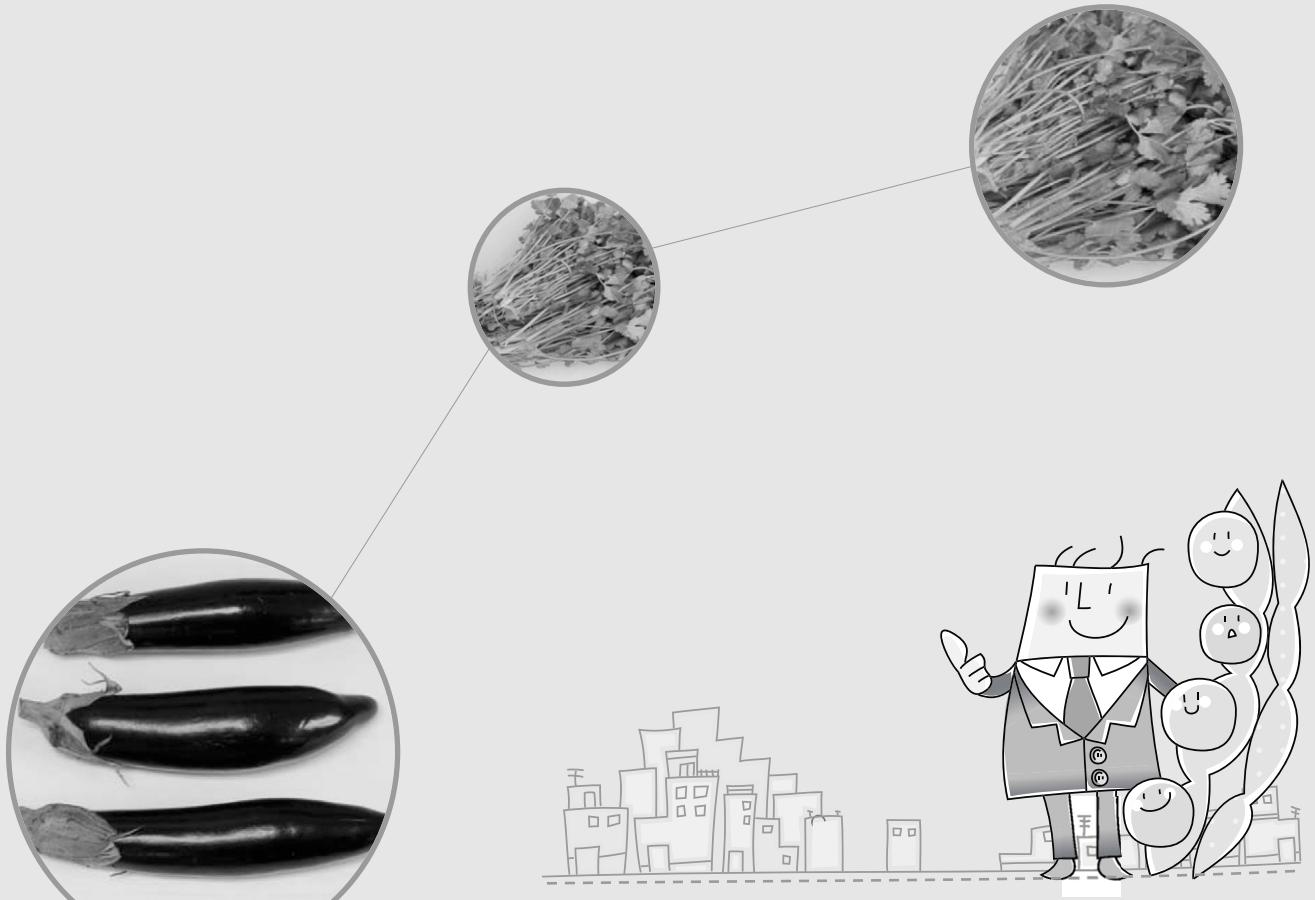
원산지 / 주생산지 : 국내산 / 하동, 함양, 산청, 청도, 밀양, 양산, 괘양, 남원, 보성, 구례

성수기 / 가용시기 : 9~11월 / 연중

크기 / 규격 : 25~30g/개

## ● 고르는 방법

- 품종 고유의 특성을 갖고 크기가 균일한 것
- 벌레 먹지 않고 무거운 느낌이며 단단한 것, 감미가 양호한 것
- 과피 표면에 물기가 없고 이물질 부착 또는 상처가 없는 것
- 고유의 형태를 갖추고 전면(납작한 면)이 약간 드러난 모양을 한 것
- 외피가 밤 고유의 짙은 색으로 주름이 없으며 윤기가 나는 것



# | 채소류



# 채소류

## 가지 상세식품명→생것

식품코드→060004



열량(kcal)	19	칼륨(mg)	210
수분(%)	93.3	비타민A(R·E)	5
단백질(g)	0.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	32
탄수당질(g)	4.5	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	16	비타민C(mg)	9
인	33	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	6

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 강원, 서산, 부산, 김해, 함양, 창녕, 밀양

성수기 / 가용시기 : 5~9월 / 3~10월

크기 / 규격 : 대 25~30cm, 중 20~25cm (150g/개)

### ● 고르는 방법

- 크기가 균일하고 모양이 바르며 통통한 것
- 꼭지가 검고 싱싱한 것
- 껍질은 얇고 육질은 연하며 씨가 없고 단단한 것
- 색깔이 흑자색으로 선명하며 광택이 있고 상처가 없는 것
- 표면이 쭈글하지 않고 탱탱하며 신선한 것
- 가시돌기가 뾰족한 것

### \*\*Note \*\*

✿ 표면에 금이 가거나 윤기 없는 것 ⇒ 수확 시기 지난 것

## 가지 상세식품명→말린것

식품코드→060005



열량(kcal)	241	칼륨(mg)	2241
수분(%)	13.1	비타민A(R·E)	1
단백질(g)	7.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.7	B_카로틴(μg)	5
탄수당질(g)	58.6	비타민B1(mg)	0.33
탄수섬유(g)	13.7	비타민B2(mg)	0.28
회분(g)	5.6	나이아신(mg)	9.8
칼슘(mg)	17	비타민C(mg)	0
인(mg)	240	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6	사용여부	
나트륨(mg)	6	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 강원, 서산, 부산, 김해, 함양, 창녕, 밀양

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 건조상태가 좋은 것
- 이물질의 훈입이 없는 것
- 곰팡이가 피지 않은 것



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 강원, 서산, 부산, 김해,

함양, 창녕, 밀양

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 너무 무르지 않은 것
2. 색이 너무 옅지 않은 것
3. 순내가 나지 않는 것

## 갓 상세식품명→생것

식품코드→060008



열량(kcal)	33	칼륨(mg)	590
수분(%)	89.3	비타민A(R·E)	322
단백질(g)	3.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	1934
탄수당질(g)	4.7	비타민B1(mg)	0.17
탄수섬유(g)	1.1	비타민B2(mg)	0.16
회분(g)	1.6	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	47	비타민C(mg)	137
인(mg)	52	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.5	사용여부	
나트륨(mg)	23	폐기율(%)	10

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 경기도(고양, 남양주)  
여수, 김해

성수기 / 가용시기 : 11~12월 가용

## ● 고르는 방법

1. 잎이 싱싱하며 윤기가 나고 부드러운 것
2. 솜털이 까슬까슬하고 색이 짙은 것
3. 밑줄기를 부러뜨렸을 때 연한 것이 제일 좋음

## \*\*\* Note \*\*\*

✿ 갓의 종류 : 청갓, 붉은갓(색깔로 구분)

# 채소류

## 갓 상세식품명→돌산갓

식품코드→060009



열량(kcal)	21	칼륨(mg)	0
수분(%)	93.3	비타민A(R-E)	215
단백질(g)	2.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	1289
탄수당질(g)	2.4	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	1	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	38	비타민C(mg)	7
인(mg)	6	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.8	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	10

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 여수

성수기 / 가용시기 : 9~11월

등급규격 : 일반 갓에 비해 향기가 약하며 크고 모양이 다르다

### ● 고르는 방법

- 특유의 향기가 나며 단맛이 나는 것
- 잎이 싱싱하며 윤기가 나고 부드러운 것
- 솜털이 까슬까슬하고 색이 짙은 것
- 밑줄기를 부러뜨렸을 때 연한 것이 좋음

## 고구마줄기 상세식품명→생것

식품코드→060014



열량(kcal)	23	칼륨(mg)	190
수분(%)	91.1	비타민A(R-E)	10
단백질(g)	0.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	61
탄수당질(g)	5.2	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	1.5	비타민B2(mg)	0.16
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	0.9
칼슘(mg)	54	비타민C(mg)	15
인(mg)	17	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.3	사용여부	
나트륨(mg)	12	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 예산, 밀양, 충무, 고창

성수기 / 가용시기 : 6~10월

### ● 고르는 방법

- 길이가 고르고 부드러우며 녹색이 선명한 것
- 시들지 않고 연하며 윤기가 있는 것
- 청대 : 겉껍질이 청색(겉껍질을 제거하면 구분이 어려움), 껍질 완전 제거 시 ±10~15cm  
홍대 : 겉껍질이 자색

# 채소류

## 고구마줄기

상세식품명→말린것

식품코드→060015



열량(kcal)	244	칼륨(mg)	2824
수분(%)	9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	5.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	61.5	비타민B1(mg)	0.18
탄수섬유(g)	13.4	비타민B2(mg)	0.22
회분(g)	9	나이아신(mg)	2.9
칼슘(mg)	1355	비타민C(mg)	25
인(mg)	173	비타민D(mg)	0
철분(mg)	37.2	사용여부	
나트륨(mg)	32	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 예산, 밀양, 충무, 고창  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 건조상태가 좋은 것
- 이물질의 혼입이 없는 것
- 곰팡이 냄새가 나지 않은 것

## 고구마줄기

상세식품명→말린것,삶은것

식품코드→600151



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 예산, 밀양, 충무, 고창  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 쉰내가 나지 않는 것
- 무르지 않은 것
- 삶았을 때 밝고 선명하여 밝은 갈색이 난다.

# 채소류

## 고들빼기 상세식품명→고들빼기

식품코드→060017



열량(kcal)	40	칼륨(mg)	250
수분(%)	85.8	비타민A(R·E)	112
단백질(g)	3.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.6	B_카로틴(μg)	670
탄수당질(g)	7.5	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	1.5	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	101	비타민C(mg)	19
인(mg)	69	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6.6	사용여부	
나트륨(mg)	10	폐기율(%)	35

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전라도전역  
성수기 / 가용시기 : 3~10월

### ● 고르는 방법

- 잔잎이 없고 신선한 것
- 뿌리의 지름이 2mm 이상 및 20mm이하인 것
- 묶음이 가지런하며 청결한 것

## 고사리 상세식품명→생것

식품코드→060023



열량(kcal)	19	칼륨(mg)	442
수분(%)	91.5	비타민A(R·E)	41
단백질(g)	2.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	243
탄수당질(g)	3.5	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	1.6	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	8	비타민C(mg)	18
인(mg)	34	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.5	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 3~5월

### ● 고르는 방법

- 햇고사리는 초록색이 많이 돌고 줄기도 굵다
- 초사리의 경우 연한 줄기가 많다

# 채소류

## 고사리 상세식품명→말린것

식품코드→060024



열량(kcal)	228	칼륨(mg)	2879
수분(%)	12.2	비타민A(R-E)	32
단백질(g)	25.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.6	B_카로틴(μg)	194
탄수당질(g)	44.7	비타민B1(mg)	0.11
탄수섬유(g)	9.5	비타민B2(mg)	0.51
회분(g)	7.2	나이아신(mg)	7.4
칼슘(mg)	188	비타민C(mg)	0
인(mg)	246	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6.4	사용여부	
나트륨(mg)	15	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 건조상태가 좋으며 이물질이 없는 것
- 새순의 줄기를 삶아서 말린 것
- 줄기가 연하고 잎이 벌어지지 않은 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- 줄기 윗부분 잎이 원형대로 많이 붙어 있다
- 서로 엉켜 있어 분리가 잘 안되며 절단면이 불규칙하고 물에 담그면 빨리 분다
- 수입산
  - 중국산은 줄기 윗부분이 많이 떨어져 있다
  - 곧고 날개로 분리가 잘 되며 절단면이 매끈하다
  - 섬유질이 질기고 교유의 향이 뚜렷하지 않다
  - 물에 담그면 불어나는 속도가 느리며 검은색을 띤다

## 고사리 상세식품명→삶은것

식품코드→060025



열량(kcal)	21	칼륨(mg)	185
수분(%)	91.8	비타민A(R-E)	7
단백질(g)	3.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	41
탄수당질(g)	3	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	1.4	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.3	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	0
인(mg)	40	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.4	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국 , 수입산/ 중국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 선명한 밝은 갈색이 나고 고유의 향이 뚜렷한 것
- 불렸을 때 퍼지지 않고 모양을 유지하는 것
- 대가 통통하고 쭈글쭈글하지 않으며 줄기가 연한 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- 수입산
  - 진한 갈색으로 털이 많고 줄기가 굵다
  - 절단면이 칼로 잘린 듯 매끈하다
  - 곧고 분리가 잘 된다
- 섬유질이 질기고 고유의 향이 뚜렷하지 않다
- 줄기 윗부분이 많이 떨어져 있다

# 채소류

## 고수 상세식품명→고수

식품코드→060026



열량(kcal)	44	칼륨(mg)	560
수분(%)	85.6	비타민A(R-E)	63
단백질(g)	1.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	10.7	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	48	비타민C(mg)	48
인(mg)	232	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	94	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 6~7월

### ● 고르는 방법

- 길이는 약 30cm, 잎은 연녹색이 선명한 것
- 고수 특유의 향기가 나는 것
- 이물질이 없고 신선한 것

### \*\*\* Note \*\*\*

#### ✿ 특징

- 고수는 지중해 동부 연안이 원산지인 귀화 식물로 국내에선 주로 절에서 재배를 많이함
- 옅은 갈색의 둥근 씨는 향신료(코리앤더)로 쓰인다
- 고수가루는 돼지고기 누린내 제거에 좋다

## 고추 상세식품명→꽈리고추

식품코드→060027



열량(kcal)	20	칼륨(mg)	163
수분(%)	91.7	비타민A(R-E)	129
단백질(g)	1.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	772
탄수당질(g)	3.3	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	2.1	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	1.3
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	67
인(mg)	43	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	11	폐기율(%)	7

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 광주, 여주, 당진, 영암, 장성  
진양, 밀양, 예산  
성수기 / 가용시기 : 6~10월 / 연중  
크기 / 규격 : 길이 4~5cm

### ● 고르는 방법

- 색택이 담녹색, 연녹색으로 선명한 것
- 표피가 쭈글쭈글한 굴곡과 윤기가 흐르는 것, 육질이 연한 것
- 꼭지 부위가 신선하며 씨가 적고 맵지 않으며 병충의 피해물의 흔입이 없는 것

# 채소류

## 고추 상세식품명→붉은고추,생것

식품코드→060028



열량(kcal)	39	칼륨(mg)	284
수분(%)	84.6	비타민A(R-E)	1078
단백질(g)	2.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.7	B_카로틴(μg)	6466
탄수당질(g)	5.3	비타민B1(mg)	0.13
탄수섬유(g)	5	비타민B2(mg)	0.21
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	2.1
칼슘(mg)	16	비타민C(mg)	116
인(mg)	56	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	12	폐기율(%)	10

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 영양, 영월, 단양, 광산, 밀양,

청송

성수기 / 가용시기 : 5~10월 / 연중

크기 / 규격 : 길이 10~15cm(10~20g/개)

### ● 고르는 방법

- 색택이 선홍색으로 선명한 것, 착색과 크기가 균일한 것
- 표피가 두껍고 매끈하며 주름이 없고 통통한 것
- 꼭지가 단단하게 붙어 있으며 꼭지의 신선도가 좋은 것

## 고추 상세식품명→붉은고추,말린것

식품코드→060029



열량(kcal)	221	칼륨(mg)	2930
수분(%)	15.5	비타민A(R-E)	4623
단백질(g)	11	레티놀(μg)	0
지질(g)	11	B_카로틴(μg)	27735
탄수당질(g)	28.6	비타민B1(mg)	0.3
탄수섬유(g)	22	비타민B2(mg)	1.1
회분(g)	7.9	나이아신(mg)	12.5
칼슘(mg)	58	비타민C(mg)	26
인(mg)	230	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6.8	사용여부	
나트륨(mg)	56	폐기율(%)	37

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국 (영양, 봉화, 진주, 광주)

성수기 / 가용시기 : 10~11월 / 연중

크기 / 규격 : 길이 10cm

### ● 고르는 방법

- 색택이 검붉은색으로 선명하고 윤택이 많은 것
- 표피가 두껍고 매끈하며 주름이 없는 것
- 몸통이 납작하게 눌리지 않은 것, 씨앗이 적은 것
- 꼭지 부착이 양호하며 꼭지가 빠진 것이 없는 것
- 건조상태가 양호한 것
- 병충의 피해가 없는 것(희나리 없는 것)

# 채소류

## 고추 상세식품명→풋고추,개량종

식품코드→060030



열량(kcal)	19	칼륨(mg)	246
수분(%)	91.3	비타민A(R-E)	52
단백질(g)	1.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	312
탄수당질(g)	3.6	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	2.6	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	13	비타민C(mg)	72
인(mg)	38	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	10	폐기율(%)	8

원산지 / 주생산지 : 국내산 /전국(밀양, 진주, 창녕, 나주, 당진, 공주)

성수기 / 가용시기 : 5~10월 / 연중

크기 / 규격 : 길이 10~15cm(10~20g/개)

### ● 고르는 방법

- 꼭지부분이 마르지 않고 신선하며 꼭지 주변에 병해가 없는 것
- 크기와 모양이 균일하며 짙은 녹색이 선명할 것
- 벌레 먹지 않고 과형이 구부러지지 않고 곧은 것
- 끝이 매끈하며 두꺼우면서도 연하고 탄력이 있는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 맵지않은 품종 : 녹광

## 고추 상세식품명→풋고추,재래종

식품코드→060031



열량(kcal)	12	칼륨(mg)	236
수분(%)	83.2	비타민A(R-E)	1350
단백질(g)	2.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	8100
탄수당질(g)	0.4	비타민B1(mg)	0.2
탄수섬유(g)	12.7	비타민B2(mg)	0.34
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	1.2
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	92
인(mg)	57	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.1	사용여부	
나트륨(mg)	10	폐기율(%)	5

원산지 / 주생산지 : 국내산 /전국(밀양, 진주, 창녕, 나주, 당진, 공주)

성수기 / 가용시기 : 5~10월 / 연중

크기 / 규격 : 길이 10~12cm(5~10g/개)

### ● 고르는 방법

- 꼭지 부분이 마르지 않고 신선하며 꼭지 주변에 병해가 없는 것
- 크기와 모양이 균일하며 짙은 녹색이 선명할 것
- 벌레 먹지 않고 과형이 구부러지지 않고 곧은 것
- 끝이 매끈하며 두꺼우면서도 연한 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 청양고추라고 함

# 채소류

## 고춧잎

상세식품명→생것

식품코드→060033



열량(kcal)	50	칼륨(mg)	805
수분(%)	81.8	비타민A(R·E)	764
단백질(g)	4.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.4	B_카로틴(μg)	4581
탄수당질(g)	7.8	비타민B1(mg)	0.18
탄수섬유(g)	1.5	비타민B2(mg)	0.32
화분(g)	3.1	나이아신(mg)	2.3
칼슘(mg)	211	비타민C(mg)	81
인(mg)	55	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.3	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	23

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 6~7월

### ● 고르는 방법

- 꽃과 고추가 혼합되지 않고 부드러우며 진녹색인 것
- 잎이 작고 끝부분에 변색된 것이 없으며 줄기가 연하고 가는 것
- 7월말이 되면 억새짐

## 고춧잎

상세식품명→말린것

식품코드→600331



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 건조상태가 좋은 것
- 이물질의 혼입이 없는 것
- 부서진 것이 없는 것
- 곰팡이가 피지 않은 것
- 줄기가 많이 포함되지 않은 것

# 채소류

## 고춧잎

상세식품명→말린것,삶은것

식품코드→600332



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국재배  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 쉰내가 나지 않는 것
2. 무르지 않은 것
3. 곰팡이 냄새가 나지 않은 것
4. 줄기가 많이 포함되지 않은 것
5. 쓴맛이 없는 것

## 근대

상세식품명→생것

식품코드→060050



열량(kcal)	16	칼륨(mg)	370
수분(%)	92.8	비타민A(R-E)	477
단백질(g)	2.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	2682
탄수당질(g)	2.3	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	1.5	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	82	비타민C(mg)	18
인(mg)	45	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.1	사용여부	
나트륨(mg)	160	폐기율(%)	12

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 경남(김해, 울산) 경기도(하남  
남양주)

성수기 / 가용시기 : 3~11월 / 연중

크기 / 규격 : /단 BOX제품

### ● 고르는 방법

1. 잎이 넓고 부드러우며 푸른색을 띤, 대가 연한 것
2. 싱싱하고 줄기가 길지 않고 부드러운 것
3. 흙 등 이물질이 없고, 잎자루 끝 절단 상태가 양호하며 가지런하고 청결한 것
4. 짓무른 부분이 있거나 깨끗하지 않고 색택이 나쁘며 누런 떡잎이나 벌레 먹은 부분이 없는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 무침용은 줄기가 짧고 부드러운 것 사용

# 채소류

근대 상세식품명→삶은것

식품코드→060051



열량(kcal)	23	칼륨(mg)	175
수분(%)	90.7	비타민A(R·E)	195
단백질(g)	2.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	1170
탄수당질(g)	4.5	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	1.5	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	60	비타민C(mg)	9
인(mg)	40	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.2	사용여부	
나트륨(mg)	82	폐기율(%)	5

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 경남(김해, 울산), 경기도(하남  
남양주)

성수기 / 가용시기 : 3~11월 / 연중

## ● 고르는 방법

1. 잎이 넓고 부드러우며 푸른색을 띠고 대가 연한 것
2. 싱싱하고 줄기가 길지 않고 부드러운 것
3. 순내가 나지 않으며 무르지 않은 것
4. 짓무른 부분이 있거나 깨끗하지 않고 색택이 나쁘며 누런 떡잎이나 벌레 먹은 부분이 없는 것

# 김치

상세식품명→갓김치

식품코드→060052



열량(kcal)	41	칼륨(mg)	361
수분(%)	83.2	비타민A(R·E)	390
단백질(g)	3.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.9	B_카로틴(μg)	2342
탄수당질(g)	6.8	비타민B1(mg)	0.15
탄수섬유(g)	1.7	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	3.5	나이아신(mg)	1.3
칼슘(mg)	118	비타민C(mg)	48
인(mg)	64	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.3	사용여부	
나트륨(mg)	911	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 갓 고유의 향과 모양을 가진 것
2. HACCP 지정 업체 제품 사용 권장
3. 너무 시거나 무르지 않은 것
4. 유통기한 확인

# 채소류

## 김치 상세식품명→고들빼기김치

식품코드→060053



열량(kcal)	66	칼륨(mg)	164
수분(%)	71.6	비타민A(R-E)	914
단백질(g)	4.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	9.3	비타민B1(mg)	0.31
탄수섬유(g)	2.6	비타민B2(mg)	0.15
회분(g)	9.7	나이아신(mg)	0.9
칼슘(mg)	115	비타민C(mg)	11
인(mg)	70	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.1	사용여부	
나트륨(mg)	2231	폐기율(%)	1

원산지 / 주생산지 : 국내산  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 고들빼기 특유의 향과 맛을 가질 것
2. HACCP 지정 업체 사용 권장
3. 너무 무르거나 시지 않은 것
4. 유통기한 확인

## 김치 상세식품명→깍두기

식품코드→060054



열량(kcal)	33	칼륨(mg)	400
수분(%)	88.4	비타민A(R-E)	38
단백질(g)	1.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	226
탄수당질(g)	6.7	비타민B1(mg)	0.14
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	2.3	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	37	비타민C(mg)	19
인(mg)	40	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	596	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 무르거나 시지 않은 것
2. HACCP 지정 업체 사용 권장
3. 유통기한 확인

# 채소류

## 김치 상세식품명→나박김치

식품코드→060055



열량(kcal)	9	칼륨(mg)	66
수분(%)	95.1	비타민A(R-E)	77
단백질(g)	0.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	460
탄수당질(g)	1.7	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	1.5	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	36	비타민C(mg)	10
인(mg)	7	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.1	사용여부	
나트륨(mg)	1256	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 숙성 기간 유의
- 건더기들이 아삭하고 무르지 않은 것
- HACCP 지정 업체 사용 권장
- 유통기한 확인

## 김치 상세식품명→동치미

식품코드→060056



열량(kcal)	11	칼륨(mg)	120
수분(%)	94.2	비타민A(R-E)	15
단백질(g)	0.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	88
탄수당질(g)	2.5	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	2	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	18	비타민C(mg)	9
인(mg)	17	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	609	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 숙성 기간 유의
- 건더기들이 아삭하고 무르지 않은 것
- HACCP 지정 업체 사용 권장
- 유통기한 확인

# 채소류

## 김치 상세식품명→무청김치

식품코드→060057



열량(kcal)	23	칼륨(mg)	0
수분(%)	85.9	비타민A(R·E)	170
단백질(g)	2.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.7	B_카로틴(μg)	1021
탄수당질(g)	2.4	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.07
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	3.3
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	19
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 숙성 기간 유의
- 잎이 너무 질기지 않은 것
- HACCP 지정 업체 사용 권장
- 유통기한 확인

## 김치 상세식품명→배추김치

식품코드→060058



열량(kcal)	18	칼륨(mg)	300
수분(%)	90.8	비타민A(R·E)	48
단백질(g)	2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	290
탄수당질(g)	2.6	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	1.3	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	2.8	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	47	비타민C(mg)	14
인(mg)	58	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	1146	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 숙성 기간 유의
- 너무 무르지 않고 아삭한 것
- HACCP 지정 업체 사용 권장
- 유통기한 확인

# 채소류

## 김치 상세식품명→백김치

식품코드→060059



열량(kcal)	8	칼륨(mg)	116
수분(%)	95.7	비타민A(R-E)	9
단백질(g)	0.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	53
탄수당질(g)	1.5	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	1.5	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	21	비타민C(mg)	10
인(mg)	25	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	422	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 숙성 기간 유의
2. 너무 무르지 않고 아삭한것
3. HACCP 지정 업체 사용 권장
4. 유통기한 확인

## 김치 상세식품명→열무김치

식품코드→060060



열량(kcal)	23	칼륨(mg)	324
수분(%)	89.6	비타민A(R-E)	508
단백질(g)	2.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	2250
탄수당질(g)	3.6	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	1.1	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	2.8	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	82	비타민C(mg)	25
인(mg)	43	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.8	사용여부	
나트륨(mg)	851	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산  
성수기 / 가용시기 : 5~9월

### ● 고르는 방법

1. 숙성기간 유의
2. 아삭하고 풋내가 나지 않는 것
3. HACCP 지정 업체 사용 권장
4. 유통기한 확인

# 채소류

## 김치 상세식품명→오이소박이

식품코드→060061



열량(kcal)	17	칼륨(mg)	309
수분(%)	91.6	비타민A(R-E)	106
단백질(g)	1.7	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(µg)	635
탄수당질(g)	2.7	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	1.3	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	2.3	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	44	비타민C(mg)	13
인(mg)	54	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	607	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 숙성 기간 유의
- 오이 특유의 모양을 가진 것
- HACCP 지정 업체 사용 권장
- 유통기한 확인

## 김치 상세식품명→유채김치

식품코드→060062



열량(kcal)	29	칼륨(mg)	0
수분(%)	88.5	비타민A(R-E)	121
단백질(g)	2.3	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(µg)	726
탄수당질(g)	6.2	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.24
회분(g)	1.8	나이아신(mg)	1.4
칼슘(mg)	78	비타민C(mg)	13
인(mg)	26	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.6	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산  
성수기 / 가용시기 : 3월

### ● 고르는 방법

- 숙성기간 유의
- 유채의 특유의 향과 맛이 있는 것
- HACCP 지정 업체 사용 권장
- 유통기한 확인

# 채소류

## 김치 상세식품명→총각김치

식품코드→060063



열량(kcal)	42	칼륨(mg)	349
수분(%)	86.4	비타민A(R-E)	127
단백질(g)	2.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.6	B_카로틴(μg)	762
탄수당질(g)	7.8	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.07
회분(g)	2	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	42	비타민C(mg)	20
인(mg)	21	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	3459	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 숙성기간 유의
- 무가 무르지 않고 아삭한 것
- 무청이 질기지 않은 것
- HACCP 지정 업체 사용 권장
- 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 봄, 여름 : 초록무 사용   ✿ 가을 : 알타리무 사용

## 김치 상세식품명→파김치

식품코드→060064



열량(kcal)	52	칼륨(mg)	336
수분(%)	80.7	비타민A(R-E)	352
단백질(g)	3.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	2109
탄수당질(g)	10.3	비타민B1(mg)	0.14
탄수섬유(g)	1.5	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	3.3	나이아신(mg)	0.9
칼슘(mg)	70	비타민C(mg)	19
인(mg)	55	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	876	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 숙성기간 유의
- 파 특유의 향과 맛을 가지는 것
- HACCP 지정 업체 사용 권장
- 유통기한 확인

# 채소류

**깨나물(깻잎나물)** 상세식품명→깨나물(깻잎나물) 식품코드→060065



열량(kcal)	32	칼륨(mg)	421
수분(%)	87.3	비타민A(R·E)	882
단백질(g)	3.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	5291
탄수당질(g)	5.6	비타민B1(mg)	0.11
탄수섬유(g)	1.6	비타민B2(mg)	0.3
회분(g)	1.7	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	325	비타민C(mg)	43
인(mg)	72	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.6	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 5~7월

## ● 고르는 방법

- 싱싱하고 줄기가 길지 않으며 크기가 고른 것
- 부드러우며 고유의 향이 뛰어난 것
- 잎에 상처나 반점, 벌레 먹은 흔적이 없는 것
- 5~6월에는 부드럽고, 7~8월이 되면 억세짐
- 엑센 줄기의 흔입이 없는 것

**깻잎** 상세식품명→데친 것

식품코드→060067



열량(kcal)	20	칼륨(mg)	181
수분(%)	91.8	비타민A(R·E)	1149
단백질(g)	3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	6891
탄수당질(g)	2.9	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	1.2	비타민B2(mg)	0.29
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	164	비타민C(mg)	7
인(mg)	55	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.9	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
밀양, 김해, 금산, 대구  
성수기 / 가용시기 : 연중  
등급규격 : 8~10장/묶음      직경 10cm정도

## ● 고르는 방법

- 짙은 녹색이며 크기가 일정하고 향기가 뛰어난 것
- 벌레 먹은 흔적이 없고 고유의 향이 뛰어난 것
- 색깔과 염액으로 보아 노화한 잎이 없고 신선한 것

## \*\* Note \*\*

- 뒷면에 자색을 띠는 것이 향이 좋다  
품질이 낮을수록 잎이 넓고 크다

## 채소류

### 냉이 상세식품명→냉이

식품코드→060074



열량(kcal)	31	칼륨(mg)	288
수분(%)	87.8	비타민A(R-E)	189
단백질(g)	4.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.7	B_카로틴(μg)	1136
탄수당질(g)	3.8	비타민B1(mg)	0.18
탄수섬유(g)	1.6	비타민B2(mg)	0.32
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	1.3
칼슘(mg)	145	비타민C(mg)	74
인(mg)	88	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.2	사용여부	
나트륨(mg)	15	폐기율(%)	17

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국 재배  
성수기 / 가용시기 : 2~3월 / 1~4월

#### ● 고르는 방법

- 길이가 짧고 진녹색을 띠는 것
- 잎이 싱싱하고 흙이 제거된 것
- 뿌리가 어리고 잡티가 없는 것
- 이물질이 섞이지 않고 깨끗한 것

## 달래

### 상세식품명→달래

식품코드→060081



열량(kcal)	27	칼륨(mg)	379
수분(%)	89.6	비타민A(R-E)	304
단백질(g)	3.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	1823
탄수당질(g)	4.3	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	1.3	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	124	비타민C(mg)	33
인(mg)	66	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.8	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	28

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 홍성, 서산, 당진  
성수기 / 가용시기 : 1~5월

#### ● 고르는 방법

- 큰 것 일수록 매운맛이 강하다
- 뿌리가 너무 크지 않고 질기지 않은 것
- 알뿌리가 굵고 둥글둥글한 것
- 신선하며 깨끗하게 손질된 것
- 뿌리표면에 윤기가 나고 매끄러운 것
- 고유의 향과 맛이 있고 연한 것, 묵음단이 깨끗하고 가지런한 것



열량(kcal)	34	칼륨(mg)	395
수분(%)	89.5	비타민A(R-E)	1270
단백질(g)	1.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	7620
탄수당질(g)	7.8	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	40	비타민C(mg)	8
인(mg)	38	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	30	폐기율(%)	11

원산지 / 주생산지 : 생것(흙)

국내산 / 제주, 강원, 부산, 김해, 함양,  
창녕, 밀양, 서산

생것(깐것)

국내산 / 제주, 강원, 부산, 김해,  
함양, 창녕, 밀양, 서산

성수기 / 가용시기 : 연중

크기 / 규격 : 180~220g/개

### ● 고르는 방법

#### 생것(흙)

- 색이 선명하고 표면이 고르고 매끈하며 단단하고 곧은 것
- 머리 부분에 검은 테두리가 없는 것
- 가운데 심이 없는 것
- 선흥색으로 착색이 뛰어나며 꼬리부위가 통통한 것

#### 생것(깐것)

- 표면에 물기가 없는 것
- 표면이 미끈거리지 않는 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

##### ✿ 출하시기별 생산지

11월~이듬해 4월 : 제주도, 5~7월 : 부산, 김해, 8~10월 : 강원도, 10~11월 : 충청도





원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 부산, 김해, 충청도 일대  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

#### 생것(흙)

- 색이 선명하고 표면이 고르고 매끈하며 단단하고 곧은 것
- 머리 부분에 검은 테두리가 없는 것, 가운데 심이 없는 것
- 선흥색으로 착색이 뛰어나며, 꼬리부위가 통통한 것

#### 생것(깐것)

- 표면에 둘기가 없는 것
- 표면이 미끈거리지 않는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 출하시기별 생산지

11월~이듬해 4월 : 제주도, 5~7월 : 부산, 김해, 8~10월 : 강원도, 10~11월 : 충청도

## 더덕 상세식품명→생것

식품코드→060087



열량(kcal)	55	칼륨(mg)	203
수분(%)	82.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	3.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	10.8	비타민B1(mg)	0.13
탄수섬유(g)	1.5	비타민B2(mg)	0.2
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	24	비타민C(mg)	6
인(mg)	102	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2	사용여부	
나트륨(mg)	7	폐기율(%)	23

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원도, 제주도, 울릉도, 산청,  
함양  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 마른 흔적이 없고 신선한 것
- 모양이 매끈하고 특유의 향이 강한 것
- 단단하고 독특한 향이 있는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 강원도산 : 향이 짙고 흙색을 띤다

제주도산 : 향이 별로 없고 흙색을 띤다

# 채소류

## 도라지

상세식품명→생것

식품코드→060089



열량(kcal)	83	칼륨(mg)	460
수분(%)	75.6	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	1.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	19.6	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	1.8	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	39	비타민C(mg)	12
인(mg)	34	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.2	사용여부	
나트륨(mg)	10	폐기율(%)	28

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원도, 전국  
성수기 / 가용시기 : 1~3월, 9~12월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 봄철 도라지가 맛있음
2. 순내가 없고 신선한 맛이 나는 것
3. 촉감이 꼬들꼬들한 것
4. 표백제나 기타 부정 첨가물을 사용하지 않은 것
5. 껍질이 완전히 벗겨진 상태에서 쪼개진 모양이 일정하고 가지런한 것
6. 물에 담그지 않은 것
7. 국산도라지는 둥글게 말리지 않음

## 돌나물

상세식품명→돌나물

식품코드→060092



열량(kcal)	11	칼륨(mg)	154
수분(%)	95.4	비타민A(R-E)	120
단백질(g)	1.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	717
탄수당질(g)	1.6	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	212	비타민C(mg)	26
인(mg)	26	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.3	사용여부	
나트륨(mg)	14	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 3~5월

### ● 고르는 방법

1. 잎이 짧고 통통한 것
2. 잎이 어리고 줄기가 연한 것
3. 부드럽고 신선한 것
4. 작고 도톰한 잎이 꽃송이처럼 나온 것

\*\* Note \*\*

✿ 일명 석상채라고 불림

# 채소류

## 두릅 상세식품명→생것

식품코드→060095



열량(kcal)	21	칼륨(mg)	446
수분(%)	91.1	비타민A(R-E)	67
단백질(g)	3.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	403
탄수당질(g)	2.3	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	1.4	비타민B2(mg)	0.25
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	2
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	15
인(mg)	103	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.4	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	18

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국(경기도 가평 90% 생산)

성수기 / 가용시기 : 3~5월

크기 / 규격 : 새순 5~10cm, 목질부 6~7cm

### ● 고르는 방법

1. 잎이 작고 여린 것 (새순으로 연하고 부드러움)
2. 몸통은 통통하고 부드러운 것, 가지가 뻗지 않고 줄기가 연한 것
3. 잎끝이 퇴색되지 않고 연두색을 유지한 것
4. 길이가 일정하고 색택이 선명한 것
5. 절단 부위가 목질부를 포함한 것이 좋으며 잎줄기에 붙은 가시가 힘이 있는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 일명 목말채, 모두채라고 불림
- ✿ 나무에서 채취

## 땅두릅 상세식품명→생것

식품코드→060102



열량(kcal)	14	칼륨(mg)	200
수분(%)	95.4	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	3	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	9	비타민C(mg)	3
인(mg)	24	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.1	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	50

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국(경기도 가평 90% 생산)

성수기 / 가용시기 : 4~5월

크기 / 규격 : 새순 10~15cm

### ● 고르는 방법

1. 껍질에 있는 가시가 손에 닿으면 아플 정도로 단단한 것
2. 굵기가 일정하고 무거우며 잎이 쭉 뻗어 있는 것
3. 몸통은 연한 분홍색을 띤 백색으로 광택이 있는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 4~5월에 돌아나는 새순을 땅을 파서 잘라낸 것



열량(kcal)	126	칼륨(mg)	730
수분(%)	62.5	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	7.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	27.2	비타민B1(mg)	0.21
탄수섬유(g)	1.3	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	1.5	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	5	비타민C(mg)	31
인(mg)	173	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.4	사용여부	
나트륨(mg)	8	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 의성, 완도, 무안, 밀양, 창녕, 남해,

※ 한지형 원산지 : 국내산 / 함양, 논산, 의성, 영덕, 서산,

단양, 울릉도

성수기 / 가용시기 : 4~7월 / 연중

#### ● 고르는 방법

1. 물에 불려 까지 않은 것(물기가 없는 것)
2. 썩이 트지 않고 청내나 변패성 냄새가 없는 것
3. 뿌리 부분의 면적이 좁고 단단한 것
4. 모양이 바르며 크기가 균일하고 깨끗한 것
5. 썩었거나 변색된 부분이 없는 것, 색깔이 연하고 맑게 보이는 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

##### ✿ 수입산

##### ☆ 한지형

- 1) 굽고 율통불통하다
- 2) 뿌리부분이 넓다
- 3) 꼭지 부분이 검고 길다
- 4) 4개 이상의 면이 있다

##### ☆ 난지형

- 1) 뿌리부분이 넓고 검게 변한것이 많다
- 2) 흰색을 띤다
- 3) 끝부분 둥툭하고 뒤로 향한다
- 4) 면사이에 각이 있다



# 채소류

## 마늘 상세식품명→풋마늘

식품코드→060113



열량(kcal)	40	칼륨(mg)	339
수분(%)	86.2	비타민A(R·E)	282
단백질(g)	3.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	1690
탄수당질(g)	7.6	비타민B1(mg)	0.13
탄수섬유(g)	1.4	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	32	비타민C(mg)	81
인(mg)	46	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	10	폐기율(%)	33

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국재배, 남해 대량생산  
성수기 / 가용시기 : 3~4월 / 2~5월  
크기 / 규격 : 길이 30cm내외

### ● 고르는 방법

1. 마늘통이 굽어지기 전에 부드러운 경엽을 수확한 것
2. 키가 작은 것(30cm내외가 부드럽다), 진잎이 없으며 신선한 것
3. 뿌리 부분의 붉은 색이 선명한 것
4. 흙 등 이물질이 제거된 것

## 마늘 상세식품명→마늘쫑

식품코드→060114



열량(kcal)	51	칼륨(mg)	273
수분(%)	82.8	비타민A(R·E)	47
단백질(g)	2.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	281
탄수당질(g)	11.5	비타민B1(mg)	0.26
탄수섬유(g)	2	비타민B2(mg)	0.22
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	24	비타민C(mg)	56
인(mg)	64	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	10	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 태안, 전북 무안, 밀양, 창녕, 의성  
수입산 / 중국  
성수기 / 가용시기 : 국내산→3~5월 / 3~6월  
크기 / 규격 : 국내산→길이 40~60cm  
수입산→길이 30~40cm

### ● 고르는 방법

1. 신선한 연녹색이며 탄력이 있는 것(짙은 녹색보다 연녹색이 좋다)
2. 줄기가 통통하고 연하며 깨끗한 것
3. 주로 2kg/단으로 노끈으로 묶여 있다
4. 굵은 것과 가는 것이 섞여 있다

#### \*\*\* Note \*\*\*

##### ✿ 수입산

- 전, 후가 절단되어 잎이 없는 것이 많고, 길이 30~40cm 규격화 되어 있음
- 1kg/단, 비닐테이프 묶음이 많으며 대체로 굵고 고르다

# 채소류

## 마늘장아찌

상세식품명→마늘장아찌

식품코드→060115



열량(kcal)	53	칼륨(mg)	323
수분(%)	78.3	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	3.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	10.7	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	6.2	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	32	비타민C(mg)	0
인(mg)	110	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	2269	폐기율(%)	60

원산지 / 주생산지 : 국내산

수입산 / 중국

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 마늘이 투명 한 것
2. 이취가 나지 않는 것
- 3.. 제조일 및 유통기한 확인

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 원재료는 수입산이 많다

## 마늘쫑장아찌

상세식품명→마늘쫑장아찌 식품코드→060116



열량(kcal)	113	칼륨(mg)	193
수분(%)	61.4	비타민A(R-E)	149
단백질(g)	2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.9	B_카로틴(μg)	891
탄수당질(g)	28.2	비타민B1(mg)	0.14
탄수섬유(g)	2.2	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	5.3	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	24	비타민C(mg)	4
인(mg)	36	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	1809	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

수입산 / 중국

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 이취가 나지 않는 것
2. 제조일 및 유통기한 확인

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 원재료는 수입산이 많다

# 채소류

머위 상세식품명→생것

식품코드→060120



열량(kcal)	27	칼륨(mg)	550
수분(%)	88.9	비타민A(R-E)	754
단백질(g)	3.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	4522
탄수당질(g)	4.3	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	1.2	비타민B2(mg)	0.17
회분(g)	1.7	나이아신(mg)	1.5
칼슘(mg)	88	비타민C(mg)	28
인(mg)	68	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.6	사용여부	
나트륨(mg)	18	폐기율(%)	24

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국(김해, 밀양)  
성수기 / 가용시기 : 3~5월

● 고르는 방법

- 잎이 선명한 진녹색으로 신선하고 흥갈색으로 변색되지 않은 것
- 줄기 한가운데가 연하며 단맛이 있는 것
- 줄기에 광택과 털이 있고 줄기 속에 구멍이 없는 것

\*\*\*Note \*\*\*

✿ 독성이 있으므로 줄기를 약간 데친 후 껍질을 벗기고 사용

## 명일엽(신선초) 상세식품명→명일엽(신선초) 식품코드→060124



열량(kcal)	34	칼륨(mg)	0
수분(%)	87.6	비타민A(R-E)	108
단백질(g)	2.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	646
탄수당질(g)	7.1	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	1.3	비타민B2(mg)	0.23
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	253	비타민C(mg)	25
인(mg)	53	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 전라도, 강원도  
성수기 / 가용시기 : 연중  
등급규격 : 녹즙용(대) : 100cm이상  
쌈용(대) : 40cm이상

● 고르는 방법

- 잎이 싱싱하고 청결한 것
- 특유의 향이 있는 것
- 고유의 모양을 갖춘 것으로 잎과 줄기가 부드러운 것
- 진녹색으로 윤기가 나는 것
- 밑의 잘려진 부분을 확인해서 직접 딴 자국이 싱싱한 것

# 채소류

## 무(알타리무) 상세식품명→잎

식품코드→060129



열량(kcal)	26	칼륨(mg)	0
수분(%)	90.8	비타민A(R·E)	574
단백질(g)	2.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	3443
탄수당질(g)	3.9	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.28
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	4.5
칼슘(mg)	196	비타민C(mg)	74
인(mg)	51	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.9	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 초록무 / 5~8월  
알타리무 / 10~11월

### ● 고르는 방법

1. 잎에 흠이 없고 깨끗하며 억새지 않은 것
2. 잎이 싱싱하며 마르거나 갈색으로 변하지 않은 것

## 무(알타리무) 상세식품명→뿌리

식품코드→060130



열량(kcal)	29	칼륨(mg)	0
수분(%)	91.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	6.5	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	0.9
칼슘(mg)	38	비타민C(mg)	13
인(mg)	28	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국(전라도)  
수기 / 가용시기 : 초록무 / 5~6월  
알타리무 / 10~11월

### ● 고르는 방법

1. 신선한 것으로 심이 없고 바람이 들지 않은 것
2. 연하며 크기가 너무 크지 않고 일정한 것
3. 초록무와 알타리무 두 종류로 나뉜다

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 초록무 : 5~8월에 많이 나며 끝부분이 뾰족하다
- ✿ 알타리무 : 10~11월에 많이 나며 끝부분이 둥글다

# 채소류

## 조선무 상세식품명→잎(무청)

식품코드→060133



열량(kcal)	19	칼륨(mg)	273
수분(%)	91.8	비타민A(R-E)	368
단백질(g)	2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	2210
탄수당질(g)	3.5	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	1.5	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	249	비타민C(mg)	75
인(mg)	35	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3	사용여부	
나트륨(mg)	36	폐기율(%)	20

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국(전남, 전북, 강원도)  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 무청이 푸른 빛을 띠는 것
2. 잎사귀가 부드러운 것
3. 마르거나 갈색으로 변하지 않은 것

## 조선무 상세식품명→뿌리

식품코드→060134



열량(kcal)	18	칼륨(mg)	213
수분(%)	94.3	비타민A(R-E)	8
단백질(g)	0.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	46
탄수당질(g)	3.8	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	26	비타민C(mg)	15
인(mg)	23	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	13	폐기율(%)	5

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국(전남, 전북, 강원도)  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 반으로 잘라보아 바람이 들지 않고 속이 꽉 찼으며 심이 없는 것
2. 매운 맛이 나며 감미가 있는 것
3. 육질이 단단하면서 치밀하고 연한 것
4. 흠이 없으며 몸이 쭉 고르고 고운 것

### \*\* Note \*\*

✿ 3월까지는 월동무가 출하되고 4월 중순경부터는 햇무가 출하되며 월동무가 단맛이 더 강하다

# 채소류

## 샐러드무 상세식품명→샐러드무

식품코드→601341



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 적자색을 띤 것
- 반으로 잘라보아 바람이 들지 않고 속이 꽉 찼으며 심이 없는 것
- 매운 맛이 적고 감미가 있는 것
- 육질이 단단하면서 치밀하고 연한 것
- 흙이 없으며 쭉 고르고 고운 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 샐러드용으로 단맛이 강함

## 조선무 상세식품명→무순

식품코드→060135



열량(kcal)	22	칼륨(mg)	81
수분(%)	92.5	비타민A(R-E)	173
단백질(g)	0.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	1040
탄수당질(g)	5.2	비타민B1(mg)	0.15
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.15
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	1.8
칼슘(mg)	60	비타민C(mg)	39
인(mg)	115	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	8	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중  
크기 / 규격 : 길이 5~6cm

### ● 고르는 방법

- 검은 반점이 없고 색이 선명한 것
- 누렇게 변색 되지 않은 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 비타민이 풍부하고 매콤한 맛이 있어 회와 함께 먹거나 마요네즈와 함께 먹는다  
• 샐러드, 생채, 생식용으로 사용

# 채소류

## 단무지 상세식품명→단무지

식품코드→060136



열량(kcal)	12	칼륨(mg)	145
수분(%)	92.3	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.9	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	3.4	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	24	비타민C(mg)	7
인(mg)	18	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	1119	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 무가 바람이 들지 않고 심이 없는 것
2. 제조일 및 유통기한 확인

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 단무지 종류 : 치자단무지(주름이 많음), 일반단무지(주름이 없음)

## 무말랭이 상세식품명→무말랭이

식품코드→060137



열량(kcal)	267	칼륨(mg)	2200
수분(%)	15.7	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	11.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	56.7	비타민B1(mg)	0.29
탄수섬유(g)	7.8	비타민B2(mg)	0.2
회분(g)	6.4	나이아신(mg)	3.1
칼슘(mg)	310	비타민C(mg)	76
인(mg)	325	비타민D(mg)	0
철분(mg)	8	사용여부	
나트륨(mg)	120	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원, 고창, 나주, 영암, 당진, 태안  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 손으로 만졌을 때 물기가 있는 것처럼 휙고 부드러운 감이 있는 것
2. 표면이 비교적 매끈하고, 깨끗한 것
3. 베이지색에 가까운 흰색이고 두께가 얇고 자른 부위가 정교한 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 수입산

- 표면이 거칠고, 쭈글쭈글하고 지저분하다.
- 손으로 만져 부러질 정도로 딱딱하고 검거나 얼룩이 있다.

## 채소류

### 무말랭이

상세식품명→무말랭이, 불린것

식품코드→601371



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원, 고창, 나주, 영암, 당진

태안

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 손으로 만졌을 때 부드러운 감이 있는 것
2. 표면이 비교적 매끈하고, 깨끗한 것
3. 베이지색에 가까운 흰색이고 자른 부위가 정교한 것
4. 순내가 나지 않고 이물질이 없는 것

### 무말랭이

상세식품명→무말랭이무침

식품코드→601371



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원, 고창, 나주, 영암, 당진,

태안

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 제조일 및 유통기한 확인
2. 원재료의 원산지 확인

# 채소류

## 무시래기,삶은것

상세식품명→무시래기,삶은것 식품코드→060138



열량(kcal)	32	칼륨(mg)	28
수분(%)	86.6	비타민A(R-E)	84
단백질(g)	2.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.7	B_카로틴(μg)	505
탄수당질(g)	5.4	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	3	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	335	비타민C(mg)	0
인(mg)	62	비타민D(mg)	0
철분(mg)	14.5	사용여부	
나트륨(mg)	24	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

수입산 / 중국

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는방법

1. 너무 무르거나 질기지 않은 것
2. 이취가 나지 않은 것
3. 순내가 나지 않고 삶은 지 오래되지 않은 것

## 무장아찌

상세식품명→무장아찌

식품코드→060139



열량(kcal)	87	칼륨(mg)	313
수분(%)	65.9	비타민A(R-E)	8
단백질(g)	2.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	50
탄수당질(g)	20.5	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0.9	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	10.3	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	47	비타민C(mg)	4
인(mg)	24	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.6	사용여부	
나트륨(mg)	1699	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

수입산 / 중국

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는방법

1. 외피에 묻은 고추장 또는 된장을 제거한 상태를 확인
2. 조직이 아삭할 것
3. 이미, 이취가 없을 것
4. 제조일 및 유통기한 확인
5. 원재료의 원산지 확인

# 채소류

## 미나리

상세식품명→생것

식품코드→060145



열량(kcal)	16	칼륨(mg)	412
수분(%)	93	비타민A(R·E)	250
단백질(g)	1.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	1499
탄수당질(g)	3.3	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	1.5
칼슘(mg)	24	비타민C(mg)	10
인(mg)	45	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2	사용여부	
나트륨(mg)	18	폐기율(%)	18

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 부산(강서), 전남(나주), 전주, 울산  
성수기 / 가용시기 : 연중  
크기 / 규격 : 500g/단      개량종 : 길이 40~60cm

### ● 고르는 방법

- 줄기가 매끄럽고 진한 녹색으로 줄기에 연갈색의 착색이 들지 않은 것
- 줄기가 너무 굵거나 가늘지 않고 질기지 않은 것
- 잎이 신선하고 끝까지 퇴색되지 않은 것
- 크기와 굵기가 같은 것끼리 가지런히 묶은 것
- 마디 사이가 짧고 잔뿌리가 없는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- 1~3월 미나리가 연하고 좋으며, 5~7월(노지)은 다소 질기다
- 길이 : 재래종: 1단의 길이 40cm이상(대), 40~30(중), 30미만(소)  
개량종: 60이상(대), 60~40(중), 40미만(소)

## 미나리

상세식품명→데친것

식품코드→060146



열량(kcal)	28	칼륨(mg)	335
수분(%)	91.5	비타민A(R·E)	136
단백질(g)	2.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	818
탄수당질(g)	4	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.16
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	57	비타민C(mg)	2
인(mg)	72	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.1	사용여부	
나트륨(mg)	45	폐기율(%)	16

원산지 및 주생산지 : 국내산 / 부산(강서), 전남(나주), 전주, 울산  
성수기 및 가용시기 : 연중  
크기 및 규격 : 500g/단      개량종 : 길이 40~60cm

### ● 고르는 방법

- 너무 무르지 않고 녹색이 선명한 것
- 순내가 나지 않고 삶은 지 오래되지 않은 것

# 채소류

## 배추 상세식품명→생것

식품코드→060158



열량(kcal)	13	칼륨(mg)	230
수분(%)	94.3	비타민A(R·E)	9
단백질(g)	1.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	56
탄수당질(g)	2.4	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	51	비타민C(mg)	46
인(mg)	29	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	8

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 해남, 진도, 나주, 정선, 평창,  
태백, 영월, 고창

성수기 / 가용시기 : 연중

크기 / 규격 : 3~4kg/포기(대), 2~3kg/포기(중), 1~2kg/포  
기(소)

### ● 고르는 방법

1. 잎의 두께가 얇고 잎맥이 얇아 부드러운 것
2. 내잎을 씹을 때 달고 고소한 맛이 나는 것
3. 외관이 뿌리 부위와 줄기 부위의 둘레가 비슷한 장구형인 것
4. 속이 연백색을 띠며, 뿌리가 완전히 제거되고, 절단면이 3cm 이하인 것
5. 줄기의 흰 부분을 눌렀을 때 단단하고, 수분이 많고 싱싱한 것
6. 각 잎이 중심부로 모이고 잎끝이 서로 겹치지 않는 것
7. 잘랐을 때 속이 꽉 차 있고 심이 적고 결구 내부가 노란색인 것(너무 진한 노랑색과 흰색은 피함)
8. 뿌리 부분에 검은 터가 있는 것은 줄기가 썩은 것
9. ~~검은 터~~ 녹색이며 결구가 양호한 것

✿ 국산 : 반결구종

✿ 중국산 : 완전 결구종

## 배추 상세식품명→봄동

식품코드→060159



열량(kcal)	21	칼륨(mg)	246
수분(%)	92.1	비타민A(R·E)	155
단백질(g)	1.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	928
탄수당질(g)	4.1	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	0.9
칼슘(mg)	76	비타민C(mg)	85
인(mg)	40	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	22

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 1월 중순~3월 중순

크기 / 규격 : 200~300g/포기

### ● 고르는 방법

1. 떡잎이 적고 깨끗하고 신선한 것
2. 색깔이 연한 녹색을 띠며 길이가 일정한 것

# 채소류

## 배추 상세식품명→얼갈이

식품코드→060160

3. 잎에 반점이 없으며 변색되지 않은 것
4. 잎의 하얀 부분이 짧고 선명하며 줄기와 잎이 연한 것



열량(kcal)	10	칼륨(mg)	260
수분(%)	95.6	비타민A(R-E)	61
단백질(g)	1.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	364
탄수당질(g)	1.7	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	61	비타민C(mg)	24
인(mg)	40	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.3	사용여부	
나트륨(mg)	6	폐기율(%)	6

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 1~12월

크기 / 규격 : 3.75kg/BOX

무침용 15~20cm

국거리용 : 20~25cm

### ● 고르는 방법

1. 짙은 녹색으로 윤기가 있는 것
2. 잎자루의 폭이 좁고 두께가 얇은 것
3. 뿌리가 절단되고 흙이나 이물질이 없는 것
4. 줄기 부분은 흰색을 띠는 것
5. 잎이 너무 길지 않고 연한 것

# 브로콜리

## 상세식품명→생것

식품코드→060172



열량(kcal)	28	칼륨(mg)	307
수분(%)	88.6	비타민A(R-E)	128
단백질(g)	5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	766
탄수당질(g)	3.6	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	1.4	비타민B2(mg)	0.26
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	64	비타민C(mg)	98
인(mg)	195	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.5	사용여부	
나트륨(mg)	10	폐기율(%)	39

원산지 / 주생산지 : 국내산

성수기 / 가용시기 : 8~11월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 봉오리가 단단하고 싱싱한 것
2. 송이가 크고 꽃이 피지 않은 것
3. 꽃송이의 입자가 균일하며 깨알처럼 작은 것
4. 진한 초록색으로 통통한 것

# 채소류

## 비름 상세식품명→생것

식품코드→060175

5. 꽃의 형태가 수북하고 밀도가 높은 원형
6. 줄기 부분이 갈라지거나 바람이 들지 않은 것



열량(kcal)	30	칼륨(mg)	524
수분(%)	89	비타민A(R·E)	429
단백질(g)	3.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	2571
탄수당질(g)	4.3	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.09
회분(g)	1.8	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	169	비타민C(mg)	36
인(mg)	57	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.7	사용여부	
나트륨(mg)	6	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 3~5월

### ● 고르는 방법

1. 잎이 신선하며 향기가 좋은 것
2. 잎이 얇고 억세지 않아 부드러운 것
3. 줄기에 꽃술과 꽂대가 없고, 길지 않은 것

## 상추 상세식품명→개량종

식품코드→060184



열량(kcal)	18	칼륨(mg)	238
수분(%)	93	비타민A(R·E)	365
단백질(g)	1.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	2191
탄수당질(g)	3.5	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	56	비타민C(mg)	19
인(mg)	36	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.1	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
지방제품 : 광주, 김해  
서울제품 : 하남, 용인, 성남  
성수기 / 가용시기 : 연중  
크기 / 규격 : 길이 10~12cm  
등급규격 : 적상추, 청상추

### ● 고르는 방법

1. 잎에 윤기가 흐르고 색깔이 선명한 것
2. 잎에 검은색 점이 없이 깨끗한 것
3. 잎이 싱싱하며 상처가 없이 청결한 것
4. 잎이 너무 크지도 작지도 않은 중간형인 것(10cm정도)
5. 잎이 말리지 않고 편편한 것
6. 꼭지가 깨끗하고 신선한 것
7. 이물질 및 토사 부착이 없으며 뿌리가 제거된 것

# 채소류

## 상추 상세식품명→재래종

식품코드→060185

8. 잎이 탄탄하며 조직감이 부드러운 것



열량(kcal)	18	칼륨(mg)	319
수분(%)	92.9	비타민A(R·E)	269
단백질(g)	1.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	1612
탄수당질(g)	3.5	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	60	비타민C(mg)	17
인(mg)	51	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.1	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

지방제품 : 광주, 김해

서울제품 : 하남, 용인, 성남

성수기 / 가용시기 : 연중

크기 / 규격 : 길이 10~12cm

### ● 고르는 방법

1. 잎에 윤기가 흐르고 색깔이 선명한 것 잎에 검은색 점이 없이 깨끗한 것
3. 잎이 싱싱하며 상처가 없이 청결한 것
4. 잎이 너무 크지도 작지도 않은 중간형인 것(10~12cm)
5. 잎이 말리지 않고 편편한 것, 꼭지가 깨끗하고 신선한 것
6. 이물질 및 토사 부착이 없으며 뿌리가 제거된 것
7. ~~간이 단단한 것~~ 부드러운 것

- ※ 갈색과 녹색이 조화롭게 섞인 것  
※ 개량종보다 조직이 단단하고 아삭함

## 로메인 상세식품명→로메인

식품코드→601851



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 잎이 싱싱하고 상처가 없이 청결한 것
2. 품종 고유의 색상을 유지하고 있는 것
3. 이물질 및 토사 부착이 없는 것

# 채소류

## 생강 상세식품명→국내산

식품코드→060186



열량(kcal)	53	칼륨(mg)	344
수분(%)	83.3	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	1.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	12.3	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	1.6	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	13	비타민C(mg)	5
인(mg)	28	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	17

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서산, 산청, 구미, 남원, 봉동  
성수기 / 가용시기 : 10~12월 / 연중

### ● 고르는 방법

- 섬유질이 적으며 연하고 싱싱해 보이는 것
- 벌레 먹거나 썩은 부분이 없으며 검은 반점이 없는 것
- 육질이 단단하고 크며 토사부착 및 이물질 혼입이 없는 것
- 물에 불린 흔적이 없는 것
- 발이 6~7개 이하로 적으며 굵고 넓은 것
- 고유의 매운맛과 향기가 강하고 독특한 것
- 전체적으로 윤기가 있고 싱싱해 보이는 것
- 뿌리생강 : 여름에 출하되는 햇생강이 심줄이 적고 연하다  
잎생강 : 봄에서 여름에 걸쳐 많이 출하
- 울퉁불퉁하고 황토색이 진하다
- 국내산은 알이 적고 한 덩어리에 여러 개가 붙어 있다

### \*\*\* Note \*\*\*

- ▣ 구강 : 원강 생산 종자
- ▣ 재강 : 당해 연도에 생산한 원형에서 떨어진 조각
- ▣ 원강 : 당해 연도에 생산한 원형
- ▣ 중국산 : 편편하고 매끈하며 연한 갈색알이 굵고 한덩어리가 크고 알이 적게 붙어 있다

## 숙주나물 상세식품명→생것

식품코드→060197



열량(kcal)	11	칼륨(mg)	123
수분(%)	95.7	비타민A(R·E)	4
단백질(g)	2.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	24
탄수당질(g)	1.3	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	0.3	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	10
인(mg)	32	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.6	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 이물질이 섞이지 않고 이취(부패, 약품)가 나지 않는 것
- 뿌리가 무르지 않고 잔뿌리가 없는 것
- 가는 것이 좋으며 손으로 눌러보아 물기가 배어 나오는 것
- 노란 꽂잎이 많이 핀 것이나 살이 찌고 통통한 것은 좋지 않음
- 푸른 쑥이 난 것은 웃자란 것으로 좋지 않음

# 채소류

## 순무(藠) 상세식품명→생것

식품코드→060199



열량(kcal)	22	칼륨(mg)	230
수분(%)	91.4	비타민A(R·E)	298
단백질(g)	2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	1788
탄수당질(g)	4.4	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.33
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	74	비타민C(mg)	18
인(mg)	22	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2	사용여부	
나트륨(mg)	46	폐기율(%)	10

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강화, 김포, 이천  
성수기 / 가용시기 : 2월

### ● 고르는 방법

1. 푸른색을 띠는 것
2. 조직이 단단하고 싱싱해 보일 것
3. 잎 사이 이물질 확인

### \*\* Note \*\*

#### ✿ 순무

1. 표면이 희고 단단하며 매끄러운 것
2. 뿌리 아래 직근은 가늘고 곧은 것
3. 표피의 갈색흠 : 벌레 먹은 것
4. 갈라진 것 : 늦게 수확된 것
5. 표면에 굴곡 : 병든 것
6. 심부분이 부드럽고 탄력 있는 것 : 바람든 것

## 시금치 상세식품명→생것, 하우스

식품코드→060206



열량(kcal)	27	칼륨(mg)	595
수분(%)	90.4	비타민A(R·E)	477
단백질(g)	2.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	2860
탄수당질(g)	4.7	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.28
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	43	비타민C(mg)	66
인(mg)	48	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.5	사용여부	
나트륨(mg)	72	폐기율(%)	15

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서울, 남양주, 포천, 고양  
용인, 광주  
성수기 / 가용시기 : 4~12월 / 연중  
크기 / 규격 : 길이 15~25cm

### ● 고르는 방법

1. 대체로 길고 잎이 연하다
2. 잎은 선명한 농녹색으로 윤기가 있는 것
3. 뿌리는 붉은색이 선명한 것
4. 상처 입은 잎, 시든 잎, 마른 잎 또는 변색된 잎이 없는 것
5. 선별 시 잎과 이물질을 완전히 제거한 것
6. 잎의 크기가 고르고, 잎면적이 넓고 부드러운 것
7. 잎의 모양이 예쁘고 적당한 크기로 자란 것(잎이 너무 크게 퍼져 있지 않은 것)
8. 잎수가 많고 두꺼운 것이면서 눕혀져 있는 것
9. 뿌리 부분이 짧고 끝의 붉은 빛이 선명한 것

# 채소류

## 원추리 상세식품명→원추리

식품코드→060275



열량(kcal)	35	칼륨(mg)	347
수분(%)	88.3	비타민A(R·E)	89
단백질(g)	2.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	535
탄수당질(g)	7.2	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	19	비타민C(mg)	39
인(mg)	69	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.6	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	10

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 김해

성수기 / 가용시기 : 2~3월

### ● 고르는 방법

- 잎이 신선하고 잘 붙어 있는 것
- 길이가 너무 길지 않은 것
- 고유의 향과 맛을 가진 것
- 잎이 마르지 않고 이물질이 없는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 독성이 있으므로 데친 후 하루 이상 물에 담근 후 사용 한다

# 콜라비

## 상세식품명→생것

식품코드→060313



열량(kcal)	27	칼륨(mg)	340
수분(%)	91.4	비타민A(R·E)	39
단백질(g)	1.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	232
탄수당질(g)	4.8	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	17	비타민C(mg)	57
인(mg)	187	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.1	사용여부	
나트륨(mg)	10	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주

성수기 / 가용시기 : 11~12월

### ● 고르는 방법

- 품종 고유의 색을 가지는 것
- 누르면 단단한 것
- 잎의 제거가 잘되고 표면에 상처가 없는 것
- 육질이 단단하고 먹었을 때 단맛이 나는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 구경양배추 또는 순무양배추라 불림

# 채소류

## 적콜라비

상세식품명→생것

식품코드→603131



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주  
성수기 / 가용시기 : 11~12월

### ● 고르는 방법

1. 품종 고유의 색을 가지는 것
2. 누르면 단단한 것
3. 잎의 제거가 잘되고 표면에 상처가 없는 것
4. 육질이 단단하고 먹었을 때 단맛이 나는 것

# 포항초

## 상세식품명→포항초

식품코드→060338



열량(kcal)	42	칼륨(mg)	468
수분(%)	85	비타민A(R-E)	438
단백질(g)	5.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	2626
탄수당질(g)	6.1	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.26
회분(g)	1.7	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	79	비타민C(mg)	47
인(mg)	100	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.5	사용여부	
나트륨(mg)	53	폐기율(%)	10

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 포항  
성수기 / 가용시기 : 10월~이듬해 3월

### ● 고르는 방법

1. 적당한 크기로 자란 것
2. 잎의 크기가 고르고 짙은 녹색인 것
3. 잎이 넓고 부드러운 것
4. 외관에 이물질이 없는 것
5. 줄기가 짧고 통통함
6. 뿌리가 짙은 빨간색
7. 잎이 두껍고 길이는 20cm 내외

# 채소류

## 동초 상세식품명→동초

식품코드→603381



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 10월~ 이듬해 4월

### ● 고르는 방법

1. 적당한 크기로 자란 것
2. 잎의 크기가 고르고 짙은 녹색인 것
3. 잎이 넓고 부드러운 것
4. 외관에 이물질이 없는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 묶음 단위가 아닌 개량 단위로 판매
- ✿ 일반 시금치와는 달리 잎이 퍼져 있고 잎과 대가 단단함

## 섬초 상세식품명→섬초

식품코드→603382



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전남 비금도  
성수기 / 가용시기 : 11월~ 이듬해 3월

### ● 고르는 방법

1. 적당한 크기로 자란 것
2. 잎의 크기가 고르고 짙은 녹색인 것
3. 잎이 넓고 부드러운 것
4. 외관에 이물질이 없는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 묶음 단위가 아닌 개량 단위로 판매
- ✿ 일반 시금치와는 달리 잎이 퍼져 있고 잎과 대가 단단함

# 채소류

## 양배추 상세식품명→생것

식품코드→060235



열량(kcal)	19	칼륨(mg)	205
수분(%)	93.5	비타민A(R·E)	1
단백질(g)	0.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	6
탄수당질(g)	4.8	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	29	비타민C(mg)	36
인(mg)	25	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	14

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 의령, 하동, 거창, 김해, 횡성, 평창, 광양

성수기 / 가용시기 : 12~3월-제주, 해남, 진도 등  
4~5월-제주산 저장품  
7~10월-강원도 고랭지(평창, 정선, 홍천)  
11~12월-서산, 구미  
6~7월-서산, 구미

크기 / 규격 : 2.5kg/개

### ● 고르는 방법

- 결구가 단단하고 속대가 없는 것
- 잎은 연한 녹색이며 부드럽고 윤활감이 있는 것
- 표면에 상처와 시든 것이 없고, 녹색잎을 제거한 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 녹색종 : 모양이 납작, 결구성이 강하고 단단하며 색깔이 짙다 익혀먹거나 양배추 김치용
- ✿ 백색종 : 모양이 동그랗다. 생식, 샐러드용
- ✿ 청색종 : 보라색을 띤다. 샐러드용으로 이용하지만 비타민A가 많아 볶아 먹는 것이 가장 효과적이다

## 양상추 상세식품명→양상추

식품코드→060238



열량(kcal)	11	칼륨(mg)	167
수분(%)	95.8	비타민A(R·E)	16
단백질(g)	0.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	96
탄수당질(g)	2.3	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	32	비타민C(mg)	7
인(mg)	27	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.6	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	14

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원도, 경남

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 잎이 얇고 신선한 것
- 표면에 상처나 짓눌려 시든 것이 없는 것
- 반으로 절단하여 대가 없고 결구가 단단히 되어 있는 것
- 결구가 원형인 것
- 꼭지 크기는 10원짜리 동전 크기가 좋다

# 채소류

## 양파 상세식품명→생것,국내산

식품코드→060239

6. 잎이 짙은 녹색(특), 잎이 흰색(끌물)



열량(kcal)	34	칼륨(mg)	144
수분(%)	90.1	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	8	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	16	비타민C(mg)	8
인(mg)	30	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	8

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 크기가 균일하고 상처가 없고 단단한 것
- 양파 고유의 향이 나며 이취가 나지 않는 것
- 너무 마르거나 곰팡이가 없는 것
- 무르지 않은 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- 햇양파는 4월 이후 출하된다
- 조생종(백색종) : 선명한 백색이 좋으며 녹색은 딱딱하다
- 뿌리가 자란 것은 품질 저하 제품이다

## 양파 상세식품명→적양파

식품코드→602391



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 크기가 균일하고 상처가 없는 것
- 양파 고유의 향이 나며 이취가 나지 않는 것
- 너무 마르거나 곰팡이가 없는 것
- 무르지 않은 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- 샐러드용으로 주로 사용 한다
- 뿌리가 자란 것은 품질 저하 제품이다



열량(kcal)	11	칼륨(mg)	312
수분(%)	95.9	비타민A(R-E)	10
단백질(g)	1.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	56
탄수당질(g)	1.8	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	28	비타민C(mg)	9
인(mg)	77	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.6	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	2

원산지 / 주생산지 : 노지 : 국내산 / 경기, 충북, 강원도

하우스 : 국내산 / 경남, 전남

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 꼭지가 마르지 않고 색깔이 선명하며 시든 꽃이 붙어 있는 것
- 짓무른 것이 없고 육질이 단단한 것
- 수분함량이 많아 시원하고 담백한 맛이 있는 것
- 껍질은 얇고 육질은 단단하면서 연하고 속씨가 적은 것
- 표면에 가시가 있는 것
- 굵기가 일정하며 단단한 것이 좋음

## 오이 상세식품명→생것, 재래종

식품코드→060262



열량(kcal)	9	칼륨(mg)	162
수분(%)	96.3	비타민A(R-E)	30
단백질(g)	0.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	181
탄수당질(g)	1.7	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	02
칼슘(mg)	26	비타민C(mg)	10
인(mg)	33	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	5

원산지 / 주생산지 : 노지 : 국내산 / 경기, 충북, 강원도

하우스 : 국내산 / 경남, 전남

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 꼭지가 마르지 않고 색깔이 선명하며 시든 꽃이 붙어 있는 것
- 짓무른 것이 없고 육질이 단단한 것
- 수분함량이 많아 시원하고 담백한 맛이 있는 것
- 껍질은 얇고 육질은 단단하면서 연하고 속씨가 적은 것
- 표면에 가시가 있는 것
- 굵기가 일정하고 단단 한 것이 좋음

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 지오이라고 하며 백오이라고도 함

# 채소류

## 오이지

상세식품명→오이지

식품코드→060264



열량(kcal)	8	칼륨(mg)	103
수분(%)	91.7	비타민A(R·E)	17
단백질(g)	0.8	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(µg)	104
탄수당질(g)	1.3	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	5.2	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	33	비타민C(mg)	0
인(mg)	17	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	1444	폐기율(%)	4

원산지 / 주생산지 : 국내산

수입산

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 포장이 훼손되지 않은 것
2. 오이가 무르지 않은 것
3. 빛깔이 선명한 것
4. 오돌오돌한 탄력이 있는 것
5. 제조일 및 유통기한 확인
6. 원재료의 원산지 확인

## 울외장아찌(나라쓰게)

상세식품명→울외장아찌(나라쓰게)

식품코드→060273



열량(kcal)	59	칼륨(mg)	8075
수분(%)	74.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	5.1	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	12.3	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.11
회분(g)	7.3	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	12	비타민C(mg)	0
인(mg)	60	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	3487	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

수입산

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 외피에 묻은 겨를 제거한 상태를 확인
2. 조직이 아삭할 것
3. 이미, 이취가 없을 것
4. 제조일 및 유통기한 확인
5. 원재료의 원산지 확인

# 채소류

## 유채 상세식품명→재래종,꽃대,생것

식품코드→060276



열량(kcal)	31	칼륨(mg)	360
수분(%)	89.2	비타민A(R·E)	483
단백질(g)	4.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	2900
탄수당질(g)	4.2	비타민B1(mg)	0.15
탄수섬유(g)	1.1	비타민B2(mg)	0.26
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	1.2
칼슘(mg)	150	비타민C(mg)	120
인(mg)	80	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.7	사용여부	
나트륨(mg)	15	폐기율(%)	20

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 2~3월 / 10~11월

### ● 고르는 방법

- 꽃이 피지 않은 것
- 잎이 억세지 않은 것
- 진녹색으로 크기가 비슷한 것끼리 묶거나 포장한 것
- 키가 작고 신선한 것(하우스산은 키가 크고 연하나 수분이 너무 많음)

### \*\*\* Note \*\*\*

#### ✿ 유채

- 겨울초와는 품종이 다른 것이며 제주도에서 유채꽃이 피기 전의 것을 출하
- 유채는 겨울초가 끝나는 시기에 잠시 출하

# 참나물(산채) 상세식품명→생것,재배

식품코드→060298



열량(kcal)	29	칼륨(mg)	579
수분(%)	87.3	비타민A(R·E)	234
단백질(g)	3.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	1404
탄수당질(g)	5.7	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	1.8	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	2	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	46	비타민C(mg)	6
인(mg)	14	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	24	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 품종 고유의 모양을 갖춘 것으로 잎과 줄기가 연하고 부드러운 것
- 잎의 크기가 고르고 신선한 것
- 잎은 짙은 녹색이며 윤기가 있는 것
- 품종 고유의 맛과 향기가 있는 것

# 채소류

## 방풍나물

상세식품명→생것

식품코드→602981



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 3~5월

### ● 고르는 방법

- 잔잎이 없고 신선한 것
- 손질이 잘되어진 것
- 품종 고유의 맛과 향기가 있는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 기름나물이라고도 한다

# 청경채

## 상세식품명→청경채

식품코드→060307



열량(kcal)	14	칼륨(mg)	227
수분(%)	94	비타민A(R-E)	345
단백질(g)	1.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	2067
탄수당질(g)	2.3	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.07
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	90	비타민C(mg)	48
인(mg)	38	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	15	폐기율(%)	9

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 줄기가 두텁고 손으로 눌러보아 수분이 많은 것
- 잎이 연하고 부드러운 것
- 꼬리부위가 팽팽하고 몸체가 단단한 것
- 잎이 열려있는 것

# 채소류

## 치커리

상세식품명→잎,적색

식품코드→060308



열량(kcal)	18	칼륨(mg)	290
수분(%)	94.1	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	1.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	14
탄수당질(g)	3.9	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.04
화분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	21	비타민C(mg)	6
인(mg)	34	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	11	폐기율(%)	20

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 부산(강서), 김해  
 성수기 / 가용시기 : 연중  
 크기 / 규격 : 길이 15~20cm

### ● 고르는 방법

1. 잎이 가늘고 길게 갈려져 있고 잎끝이 오글거리는 것
2. 잎이 넓고 두터우며 잎살의 연한 정도가 뛰어난 것
3. 품종 고유의 색깔(적색)이 선명한 것
4. 잎의 색깔 및 크기가 다른 것의 혼입이 거의 없는 것
5. 잎이나 줄기가 긴 것(엑세어서 식용으로 부적합)은 좋지 않음
6. 줄기부분이 붉은 색을 띨

## 치커리

상세식품명→잎,푸른색

식품코드→060309



열량(kcal)	13	칼륨(mg)	387
수분(%)	94	비타민A(R-E)	893
단백질(g)	1.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	5356
탄수당질(g)	1.7	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.11
화분(g)	1.3	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	79	비타민C(mg)	10
인(mg)	39	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.2	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	5

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 부산(강서), 김해  
 성수기 / 가용시기 : 연중  
 크기 / 규격 : 길이 15~20cm

### ● 고르는 방법

1. 잎이 가늘고 길게 갈려져 있고 잎끝이 말린 것
2. 잎이 넓고 두터우며 잎살의 연한 정도가 뛰어난 것
3. 품종 고유의 색깔(녹색)이 선명한 것
4. 잎의 색깔 및 크기가 다른 것의 혼입이 거의 없는 것

# 채소류

## 토란대

상세식품명→말린것,생건

식품코드→060320



열량(kcal)	224	칼륨(mg)	3676
수분(%)	14.6	비타민A(R-E)	5
단백질(g)	7.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.1	B_카로틴(μg)	27
탄수당질(g)	55.1	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	10.4	비타민B2(mg)	0.21
회분(g)	11.4	나이아신(mg)	3
칼슘(mg)	1050	비타민C(mg)	0
인(mg)	220	비타민D(mg)	0
철분(mg)	8.1	사용여부	
나트륨(mg)	11	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 건조상태가 좋은 것
2. 이물질의 혼입이 없는 것
3. 색이 푸른빛을 띠는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 아린맛을 없애기 위해 데쳐서 물에 담근다

## 토란대

상세식품명→말린것,삶은것

식품코드→060321



열량(kcal)	15	칼륨(mg)	240
수분(%)	94	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	3.5	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	1.4	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	270	비타민C(mg)	0
인(mg)	19	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.3	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 너무 길지 않은 것
2. 토란대 자체가 굵으며 짓무르지 않은 것
3. 껌질이 푸른빛을 띠는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 수입산 : 무게가 무겁고 길이가 길며 물에 담그면 많이 부풀고 회백색을 많이 띤다

# 채소류

## 토마토 상세식품명→생것

식품코드→060322



열량(kcal)	14	칼륨(mg)	178
수분(%)	95.2	비타민A(R·E)	90
단백질(g)	0.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	542
탄수당질(g)	2.9	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	9	비타민C(mg)	11
인(mg)	19	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	1

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 4~7월 / 연중

크기 / 규격 : 대 200~250g/개, 소 150~180g/개

### ● 고르는 방법

1. 80%이상 분홍색 등 고유 특성대로 착색이 된 것
2. 과색의 퍼짐이 고르고 윤기가 있을 것
3. 외과육이 두껍고 꼭지 절단 부위가 싱싱한 것
4. 표면에 갈라짐이 없고 탄력이 있을 것
5. 만져보아 단단하고 무거운 느낌이 드는 것

## 찰토마토 상세식품명→생것

식품코드→603221



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 4~7월 / 연중

크기 / 규격 : 대 200~250g/개, 소 150~180g/개

### ● 고르는 방법

1. 80%이상 분홍색 등 고유 특성대로 착색이 된 것
2. 과색의 퍼짐이 고르고 윤기가 있을 것
3. 외과육이 두껍고 꼭지 절단 부위가 싱싱한 것
4. 표면에 갈라짐이 없고 탄력이 있을 것
5. 만져보아 단단하고 무거운 느낌이 드는 것
6. 일반 토마토보다 탄력이 있고 단단함

# 채소류

## 체리토마토

상세식품명→체리토마토

식품코드→060377



열량(kcal)	16	칼륨(mg)	183
수분(%)	94.6	비타민A(R·E)	241
단백질(g)	0.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	1448
탄수당질(g)	3.3	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	0.9
칼슘(mg)	14	비타민C(mg)	21
인(mg)	41	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	6	폐기율(%)	1

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 부산(대저, 강동)  
김해, 창원, 함안, 광주  
성수기 / 가용시기 : 3~5월 / 연중  
크기 / 규격 : 샐러드용-10g, 배식용-20~25g

### ● 고르는 방법

- 모양이 둥근 것
- 터지거나 짓무르지 않은 것
- 전체가 붉은빛을 띠고 윤기가 있는 것
- 꼭지가 시들지 않고 신선한 것
- 푸른빛이 적고 비린내가 없는 것
- 누르면 탄력이 있고 속이 꽉차서 단단해 보이는 것

## 체리토마토

상세식품명→송이토마토

식품코드→603771



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 부산(대저, 강동)  
김해, 창원, 함안, 광주  
성수기 / 가용시기 : 3~5월 / 연중  
크기 / 규격 : 체리토마토의 2~3배크기

### ● 고르는 방법

- 모양이 둥근 것
- 터지거나 짓무르지 않은 것
- 전체가 붉은빛을 띠고 윤기가 있는 것
- 꼭지가 시들지 않고 신선한 것
- 푸른빛이 적고 비린내가 없는 것
- 누르면 탄력이 있고 속이 꽉차서 단단해 보이는 것
- 송이가 단단히 연결된 것

# 채소류

## 파프리카(착색단고추)

상세식품명→녹색과식품코드→060334



열량(kcal)	11	칼륨(mg)	255
수분(%)	95.5	비타민A(R-E)	31
단백질(g)	1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	185
탄수당질(g)	2.1	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.9	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	12	비타민C(mg)	162
인(mg)	19	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.3	사용여부	
나트륨(mg)	6	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 화성, 김제, 익산, 화순, 광진,

영광, 장흥, 해남, 창녕, 진주

성수기 / 가용시기 : 4~10월 / 연중

크기 / 규격 : 150~180g/개

### ● 고르는 방법

- 꼭지가 싱싱하며 표피가 두껍고 광택이 나며 단단할 것
- 품종 고유 특성대로 착색이 잘 되어야 하며 녹색이 선명할 것
- 하우스 재배 상품은 전반적으로 껍질이 얇으며 육질이 부드럽다
- 크기가 균일하고 굴곡이 심하지 않고 매끄러운 것
- 피망보다 아삭아삭하고 매운맛이 없고 단맛이 더 나는 것이 특징
- 11~3월에는 가격상승, 4~9월은 가격이 저렴함

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 파프리카: 희랍어, 유럽에서의 모든 고추를 통칭하는 말

✿ 피망과 같은 모양이나 크기가 좀 더 크고 껍질이 두꺼우며 색이 빨강(스피리트), 노랑(피에스타), 황색(리옹)등 다양함

## 파프리카(착색단고추) 상세식품명→황색과 식품코드→060337



열량(kcal)	17	칼륨(mg)	262
수분(%)	93.9	비타민A(R-E)	125
단백질(g)	1.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	750
탄수당질(g)	3.2	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	10	비타민C(mg)	122
인(mg)	22	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	8	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 화성, 김제, 익산, 화순, 광진,  
영광, 장흥, 해남, 창녕, 진주

성수기 / 가용시기 : 4~10월 / 연중

크기 / 규격 : 150~180g/개

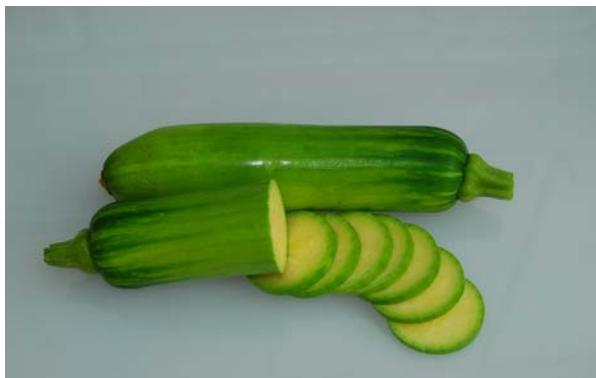
### ● 고르는 방법

- 꼭지가 싱싱하며 표피가 두껍고 광택이 나며 단단할 것
- 품종 고유 특성대로 착색이 잘 되어야 하며 색이 선명할 것
- 크기가 균일하고 굴곡이 심하지 않고 매끄러운 것

# 채소류

## 호박 상세식품명→애호박, 생것

식품코드→060346



열량(kcal)	24	칼륨(mg)	293
수분(%)	91.9	비타민A(R-E)	25
단백질(g)	1.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	149
탄수당질(g)	5.5	비타민B1(mg)	0.11
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	13	비타민C(mg)	8
인(mg)	44	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 6~9월 / 연중

크기 / 규격 : 길이 18~22cm

### ● 고르는 방법

- 크기와 모양이 고르고 균일한 것
- 무르거나 시들지 않은 것
- 잘랐을 때 속이 꽉 차 있고, 씨의 크기가 적은 것
- 껍질이 연하고 육질이 치밀하며 단단한 것(손가락으로 눌렀을 때 통통 튀는 듯한 느낌이 드는 것)
- 표피에 흠집이 없으며 색택이 연두색에 가까운 것
- 꼭지부분이 2cm가량 남아있는 것이 좋음(가격이 상승하는 시기에는 꼭지가 길어지는 경향이 있다)
- 황록색으로 윤기가 있고 꼭지가 마르지 않고 신선한 것
- 너무 크지 않고 작은 것이 좋다(씨가 어린 것)

## 호박 상세식품명→애호박, 애호박고지

식품코드→060348



열량(kcal)	260	칼륨(mg)	3105
수분(%)	11.5	비타민A(R-E)	231
단백질(g)	14.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.7	B_카로틴(μg)	1386
탄수당질(g)	61	비타민B1(mg)	0.23
탄수섬유(g)	4.8	비타민B2(mg)	0.19
회분(g)	7.2	나이아신(mg)	6
칼슘(mg)	165	비타민C(mg)	26
인(mg)	354	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4	사용여부	
나트륨(mg)	12	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 연중

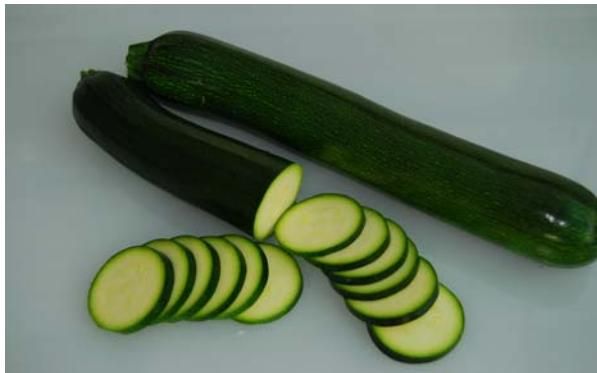
### ● 고르는 방법

- 건조상태가 좋은 것
- 단단하고 모양이 균일한 것
- 젖은 제품의 흔입이 없을 것
- 색깔이 균일하고 깨끗한 것
- 이미, 이취가 없을 것

# 채소류

## 호박 상세식품명→서양호박, 생것

식품코드→060349



열량(kcal)	30	칼륨(mg)	201
수분(%)	90.8	비타민A(R-E)	140
단백질(g)	1.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	840
탄수당질(g)	7.4	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	61	비타민C(mg)	40
인(mg)	24	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.4	사용여부	
나트륨(mg)	6	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 전국

성수기 / 가용시기 : 1~5월, 10~12월 / 연중

### ● 고르는 방법

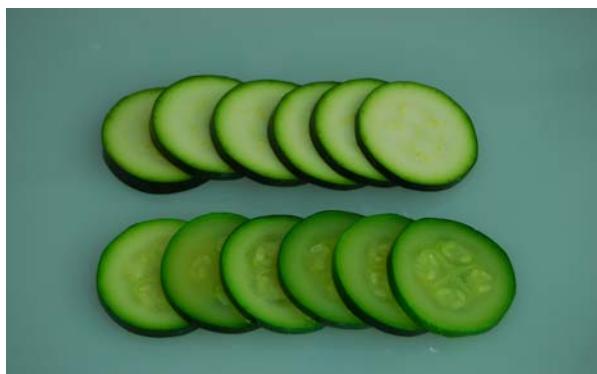
- 크기와 모양이 고르고 균일한 것
- 무르거나 시들지 않은 것
- 잘랐을 때 속이 꽉 차 있고, 씨의 크기가 적은 것
- 껍질이 연하고 육질이 치밀하며 단단한 것(손가락으로 눌렀을 때 통통 튀는 듯한 느낌이 드는 것)
- 표피에 흠집이 없으며 색택이 짙은 녹색에 가까운 것
- 꼭지부분이 2cm가량 남아있는 것이 좋음
- 몸체가 곧은 것

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 보통 돼지호박, 쥬키니, 마디호박 이라고 부름

## 호박 상세식품명→서양호박, 삶은것

식품코드→060350



열량(kcal)	28	칼륨(mg)	136
수분(%)	91.2	비타민A(R-E)	122
단백질(g)	1.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	729
탄수당질(g)	6.8	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	70	비타민C(mg)	33
인(mg)	27	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.8	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 전국재배

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 너무 무르지 않고 녹색이 선명한 것
- 쉰내가 나지 않고 삶은 지 오래되지 않은 것
- 씨의 크기가 적은 것
- 표피에 흠집이 없으며 색택이 연두색에 가까운 것

# 채소류

## 호박잎

상세식품명→생것

식품코드→060352



열량(kcal)	26	칼륨(mg)	273
수분(%)	88.8	비타민A(R-E)	387
단백질(g)	5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	2322
탄수당질(g)	3.4	비타민B1(mg)	0.21
탄수섬유(g)	1.2	비타민B2(mg)	0.18
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	180	비타민C(mg)	50
인(mg)	80	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.9	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 함평, 해남  
성수기 / 가용시기 : 6~8월

### ● 고르는 방법

- 부드러우며 누런 떡잎이 없는 것
- 흙 등 이물질이 없고 줄기 끝 절단 상태가 양호한 것
- 잎의 크기 10~12cm, 줄기의 굵기와 길이가 고른 것

# 콩나물

상세식품명→두절

식품코드→060359



열량(kcal)	30	칼륨(mg)	217
수분(%)	90.7	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	5	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1.6	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	31	비타민C(mg)	8
인(mg)	62	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.6	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
수입산 / 중국, 인도, 네팔 등 동남아  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 머리, 뿌리의 절단 부분이 무르지 않은 것
- 줄기가 희고 적당히 통통한 것(무농약, 무성장촉진제)
- 이취 및 이물질이 없으며 신선도를 유지한 것
- 길이가 너무 길지 않은 것

### \*\*\* Note \*\*\*

#### ✿ 수입산

- 무게가 국산보다 무겁고, 길이가 길다
- 자른면이 칼로 자른 것처럼 매끈하다.
- 물에 담그면 많이 부풀고 회백색을 많이 띤다.
- 머리, 뿌리의 절단 부분이 무르지 않고 신선한 것
- 줄기가 희고 통통한 것(무농약, 무성장촉진제)



열량(kcal)	29	칼륨(mg)	303
수분(%)	87.6	비타민A(R-E)	1553
단백질(g)	3.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	9319
탄수당질(g)	4.4	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	2	비타민B2(mg)	0.28
회분(g)	1.6	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	198	비타민C(mg)	0
인(mg)	58	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.1	사용여부	
나트륨(mg)	11	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
밀양, 김해, 금산, 대구  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

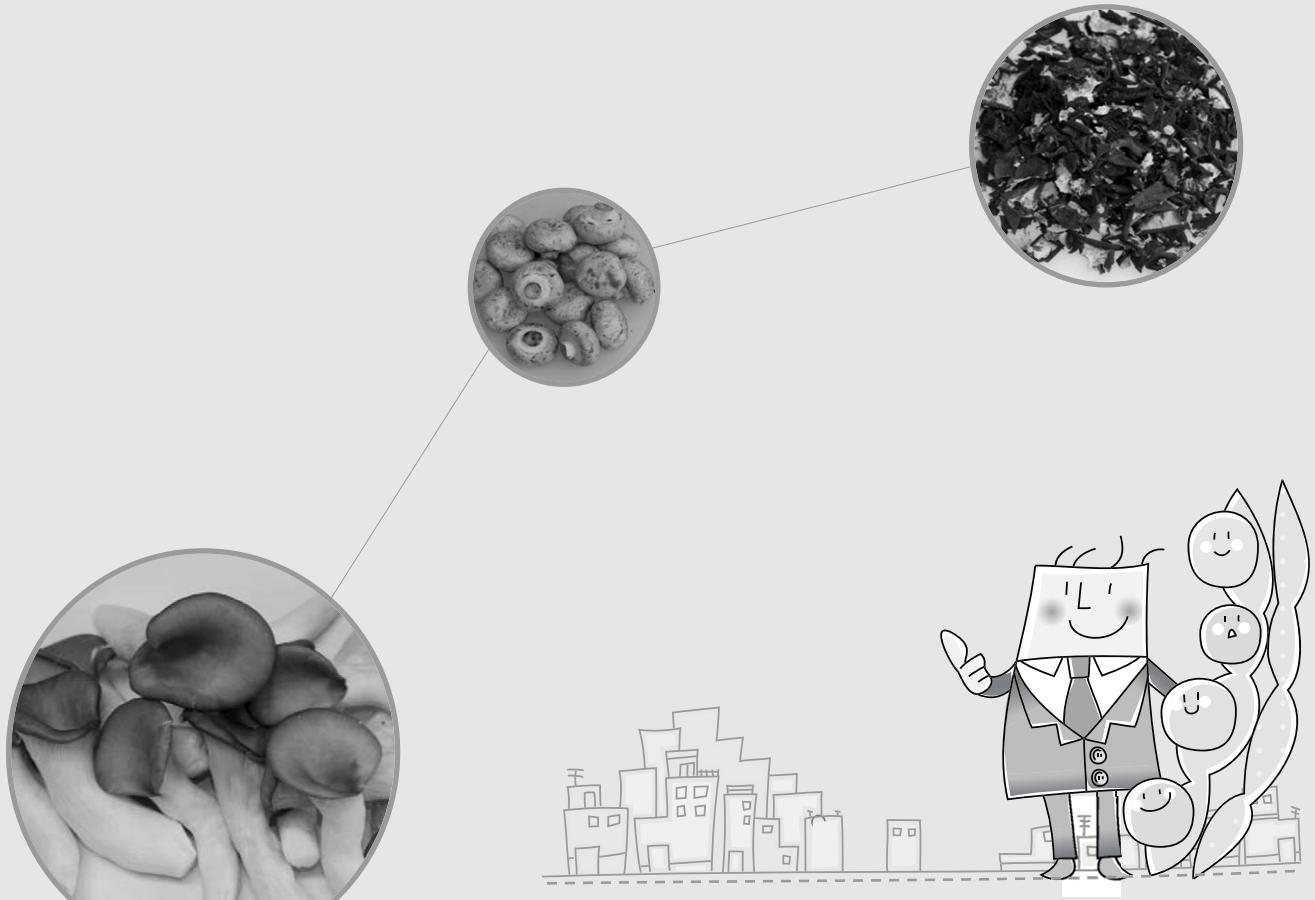
1. 잎의 크기가 10cm정도인 것
2. 잎표면의 솜털이 부드럽고 넓게 분포된 것
3. 잎이 연하고 부드러우며 잎 뒷면이 붉은색이 도는 것(첫배)
4. 진한 녹색을 띠고 향이 강한 것
5. 잎 뒷면에 벌레알이 없고 깨끗한 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 뒷면에 자색을 띠는 것이 향이 좋다.  
품질이 낮을수록 잎이 넓고 크다.







# | 베섯류





열량(kcal)	25	칼륨(mg)	270
수분(%)	91.3	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	2.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	4.6	비타민B1(mg)	0.38
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.32
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	5.2
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	3
인(mg)	107	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.2	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원, 전주, 남해, 밀양, 산청, 함안, 고성, 의령

성수기 / 가용시기 : 연중

크기 / 규격 : 갓지름 3~5cm, 대길이 5cm미만

#### ● 고르는 방법

- 갓이 너무 피지 않으며 통통하고 탄력이 있는 것
- 품종 고유의 색택과 표면에 윤기 있는 것
- 반원모양, 부채꼴의 회갈색으로 줄기가 짧은 것
- 갈변현상이 없고 고유의 향기가 뛰어난 것

#### \*\* Note \*\*

##### ❖ 품종

- 수한종 : 얇은 깔대기형, 대의 길이는 춘추종과 비슷하나 굵고 부드러운 식감
- 원형종 : 깔대기와 우산형의 중간. 중앙부분 오목, 대가 가늘고 김
- 흑평종 : 원형과 유사하나 우산형에 가까움. 대가 짧다.
- 춘추종 : 얇은 깔대기형. 대가 가늘고 길다. 쫄깃한 치감
- 이런 식품은 NO : 잿빛색상으로 갓이 너무 조개진 것  
갓이 너무 피었거나 크기가 일정하지 않은 것



# 버섯류

## 목이버섯

상세식품명→말린것

식품코드→070006



열량(kcal)	260	칼륨(mg)	1019
수분(%)	14.4	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	11.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	61.4	비타민B1(mg)	0.22
탄수섬유(g)	7.2	비타민B2(mg)	0.75
회분(g)	4.1	나이아신(mg)	4.6
칼슘(mg)	233	비타민C(mg)	0
인(mg)	270	비타민D(mg)	0
철분(mg)	32.8	사용여부	
나트륨(mg)	74	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

수입산 / 중국산

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 갈색으로 이물질이 혼합되지 않고 잘 건조 된 것
2. 크기가 작고 갓 앞면이 진한 흑색이고, 갓 뒷면이 연한 갈색이고 주름이 적은 것
3. 국산은 물량이 부족

### \*\*\* Note \*\*\*

#### ✿ 수입산

- 부서진 것이 많으며 크기가 크다
- 독특한 향기는 약하고 역겨운 냄새가 나며 갓 뒷면이 회색이다
- 주름이 많으며 갓 앞면은 연한 흑색이다.

## 목이버섯

상세식품명→삶은것

식품코드→070007



열량(kcal)	19	칼륨(mg)	90
수분(%)	93.2	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	4.8	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	1.1	비타민B2(mg)	0.07
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	29	비타민C(mg)	0
인(mg)	9	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.8	사용여부	
나트륨(mg)	6	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

수입산 / 중국산

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 쇠내가 나지 않는 것
2. 무르지 않은 것
3. 갈색으로 이물질이 혼합되지 않은 것
4. 크기가 작고 갓 앞면이 진한 흑색이며 갓 뒷면은 한 갈색에 주름이 적은 것

# 버섯류

## 석이버섯, 말린것

상세식품명→석이버섯, 말린것 식품코드→070016



열량(kcal)	279	칼륨(mg)	90
수분(%)	15.1	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	4.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	70.8	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	6.6	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	1.6
칼슘(mg)	78	비타민C(mg)	0
인(mg)	57	비타민D(mg)	0
철분(mg)	54.6	사용여부	
나트륨(mg)	41	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 북한산, 중국산  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 표면이 짙은 검정색이고 뒷면은 하얀색인 것
- 갓이 깨끗한 것
- 이물질이 혼합되지 않은 것
- 건조상태가 좋은 것

# 석이버섯

상세식품명→불린것

식품코드→700161



원산지 / 주생산지 : 수입산 / 북한산, 중국산  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 쉰내가 나지 않는 것
- 무르지 않은 것
- 앞면은 짙은 검정색이고 뒷면은 하얀색인 것
- 갓이 깨끗하고 이물질이 혼합되지 않은 것

## 버섯류

### 송이버섯 상세식품명→생것

식품코드→070018



열량(kcal)	36	칼륨(mg)	404
수분(%)	87.3	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	2.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	7.6	비타민B1(mg)	0.15
탄수섬유(g)	1.2	비타민B2(mg)	0.48
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	4.7
칼슘(mg)	2	비타민C(mg)	0
인(mg)	34	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.3	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원, 경북, 경남 충북,  
 성수기 / 가용시기 : 경남(5~7월), 충북(9~10월) / 연중  
 크기 / 규격 : 길이 6~8cm

#### ● 고르는 방법

1. 대의 색이 백색이며 광택이 있는 것
2. 둥근 갓 모양으로 완전히 피지 않은 것
3. 표면은 담황갈색, 황갈색의 섬유상 인피로 덮여있는 것
4. 육질이 굵고 단단하며 몸체가 통통하고 짧은 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

##### ✿ 수입산

- 국내산과 달리 뿌리에 흙이 묻어 있지 않다
- 갓부분이 거무스름하게 변색되고 향기가 거의 없다

### 애느타리버섯, 생것 상세식품명→애느타리버섯, 생것 식품코드→070022



열량(kcal)	21	칼륨(mg)	262
수분(%)	91.4	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	4.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.5	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.29
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	1.3
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	0
인(mg)	84	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	7	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 김해, 밀양, 산청, 진주, 의령,  
 강원, 고성, 함양  
 성수기 / 가용시기 : 연중  
 크기 / 규격 :갓지를 1.5cm

#### ● 고르는 방법

1. 품종 고유의 모양으로 갓이 퍼져 있지 않고 오무러진 상태
2. 갓과 자루는 품종 고유의 색택으로 표면에 윤기가 뛰어난 것
3. 갓의 색택은 짙은 회색을 띠며 줄기가 백색인 것

# 버섯류

## 양송이버섯 상세식품명→생것

식품코드→070023



열량(kcal)	23	칼륨(mg)	535
수분(%)	90.8	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	3.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	3.8	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.53
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	4
칼슘(mg)	7	비타민C(mg)	0
인(mg)	102	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.5	사용여부	
나트륨(mg)	8	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 광주, 강원, 전주

성수기 / 가용시기 : 9~이듬해 5월 / 연중

크기 / 규격 : 갓지름 3~5cm, 길이 2~3.5cm

### ● 고르는 방법

1. 둥근 갓 모양으로 단단한 것
2. 크기가 균일하며 두께가 두꺼운 것, 갓색깔이 선명하고 뛰어난 것
3. 버섯의 자루가 굵고 짧은 것
4. 버섯 갓과 자루사이의 피막이 떨어지지 아니한 것
5. 육질이 두껍고 단단하며 탄력이 있고 색택이 뛰어난 것

### \*\*\* Note \*\*\*

#### ✿ 이런 식품은 NO

- 갓이 너무 피거나 이그러진 것
- 갓의 밑 검은색이 보이면 늙은 것
- 갓의 표면색이 암갈색인 것, 갓이 넓게 퍼진 것

#### ✿ 종류 : 백색크림종, 브라운종이 있으며 브라운종이 가격이 더 높다

## 잎새버섯, 생것

상세식품명→잎새버섯, 생것 식품코드→070026



열량(kcal)	30	칼륨(mg)	0
수분(%)	88.2	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	3.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	4.6	비타민B1(mg)	0.21
탄수섬유(g)	2	비타민B2(mg)	0.49
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	4
칼슘(mg)	1	비타민C(mg)	0
인(mg)	113	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.3	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

잎새버섯은 품종에 따라 다르다

1. 발아 시킨 다음 약 20일 이후의 것
2. 수분이 너무 많지 않은 것
3. 버섯의 형태와 색상이 선명한 것
4. 병반이나 상한 부분 없는 것
5. 냄새가 나지 않는 것(버섯 고유의 향기가진 것)

# 버섯류 팽이버섯

상세식품명→생것

식품코드→070032



열량(kcal)	29	칼륨(mg)	368
수분(%)	89.8	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	2.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	5.5	비타민B1(mg)	0.24
탄수섬유(g)	0.9	비타민B2(mg)	0.34
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	5.2
칼슘(mg)	2	비타민C(mg)	12
인(mg)	89	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.2	사용여부	
나트륨(mg)	9	폐기율(%)	20

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 진주, 고성, 마산, 김해  
성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 뿌리가 신선하고 탄력이 뛰어나며 청결한 것
- 곁가지가 거의 없는 것
- 갓과 자루는 품종 고유의 색으로 표면에 윤기가 뛰어난 것
- 눌리지 않은 것. 갓이 작고 줄기가 가지런하며 통통한 것
- 계열된 것이 거의 없고 균일한 것
- 진공보다는 팩포장 상태가 양호하고 가격이 더 비쌈

## \*\*\* Note \*\*\*

✿ 이런 식품은 NO

- 과습 되어 짓무름이 있는 것 • 뿌리의 색이 짙은 다갈색인 것 • 이취가 있는 것

# 표고버섯

상세식품명→참나무, 생것(생것)

식품코드→070037



열량(kcal)	27	칼륨(mg)	180
수분(%)	90.8	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	5.4	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.23
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	4
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	0
인(mg)	28	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.6	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원, 거제, 영천, 통영, 문경,  
산청, 남해, 양산 등  
성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 갓이 완전히 벌어지지 않고 둥글게 안쪽으로 말려 있는 것
- 갓 안쪽의 주름이 뭉개지지 않고 순백색으로 깨끗한 것
- 갓의 모양이 균일하며 두께가 두꺼운 것
- 갓의 색깔이 품종 고유의 색으로 뛰어난 것
- 대가 짧고 통통하며 가지런한 것
- 신선하고 탄력이 뛰어난 것으로 흡습하지 않은 것
- 갓이 얇은 것 -빨리 자란 것

# 버섯류

## 표고버섯

상세식품명→참나무, 생것(삶은것) 식품코드→070038



열량(kcal)	26	칼륨(mg)	143
수분(%)	90.5	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	2.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	5.3	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.21
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	3
칼슘(mg)	7	비타민C(mg)	0
인(mg)	25	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.6	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원, 거제, 영천, 통영, 문경,

산청, 남해, 양산 등

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 갓이 완전히 벌어지지 않고 둥글게 안쪽으로 말아져 있는 것
- 갓 안쪽의 주름이 둥개지지 않고 순백색으로 깨끗한 것
- 갓의 모양이 균일하며 두께가 두꺼운 것
- 갓의 색깔이 품종 고유의 색택으로 뛰어난 것
- 대가 짧고 통통하며 가지런한 것

## 표고버섯

상세식품명→참나무, 말린것(생건) 식품코드→070039



열량(kcal)	272	칼륨(mg)	2140
수분(%)	10.6	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	18.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	3.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	57	비타민B1(mg)	0.48
탄수섬유(g)	6.7	비타민B2(mg)	1.57
회분(g)	4.5	나이아신(mg)	19
칼슘(mg)	19	비타민C(mg)	0
인(mg)	268	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.3	사용여부	
나트륨(mg)	25	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원, 거제, 영천, 통영, 문경,  
산청, 남해, 양산

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 갓이 크고 두꺼우며 둥근 모양인 것
- 독특한 향기가 강하고 품질이 양호하며 무게가 무거운 것
- 자루가 길고 굵으며 갓 표면과 갓 주름이 밝은 갈색인 것

### \*\* Note \*\*

▣ 건표고버섯의 등급 : 화고(백화고, 흑화고)→동고→향고→향신



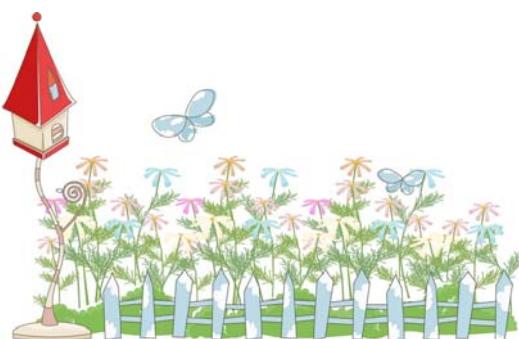
열량(kcal)	55	칼륨(mg)	246
수분(%)	82.4	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	3	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.7	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	11.8	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	1.2	비타민B2(mg)	0.27
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	2
칼슘(mg)	5	비타민C(mg)	0
인(mg)	34	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.6	사용여부	
나트륨(mg)	6	폐기율(%)	0

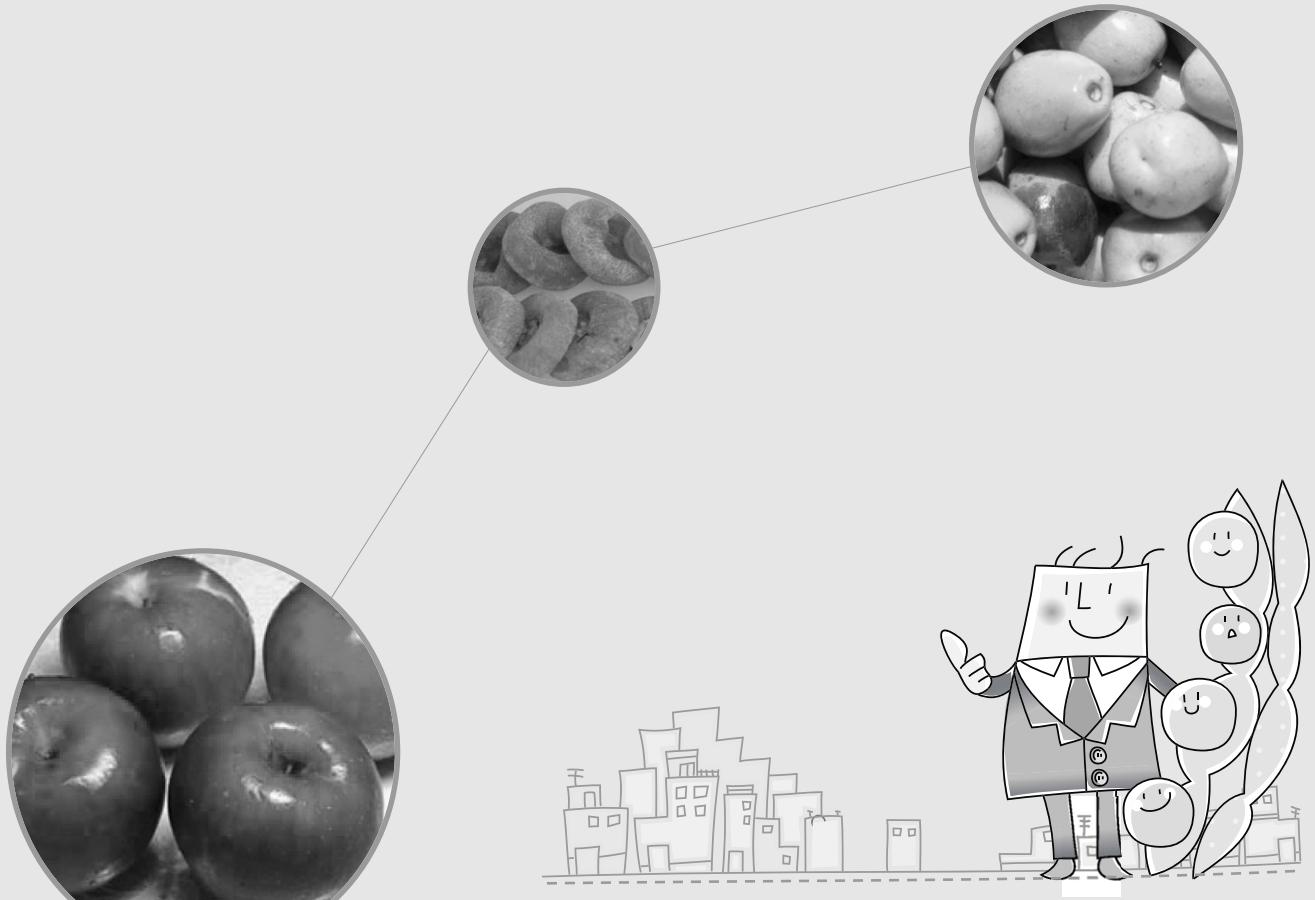
원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원, 거제, 영천, 통영, 문경, 산청, 남해, 양산 등

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 갓이 크고 두꺼우며 둥근 모양인 것
- 독특한 향기가 강하고 품질이 양호하며 무게가 무거운 것
- 자루가 길고 굵으며 갓 표면과 갓 주름이 밝은 갈색인 것





# | 과실류



# 과실류

## 감(단감) 상세식품명→단감

식품코드→080001



열량(kcal)	44	칼륨(mg)	149
수분(%)	86.5	비타민A(R-E)	23
단백질(g)	0.5	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(µg)	139
탄수당질(g)	11.4	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	1.1	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	8	비타민C(mg)	50
인(mg)	18	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	21

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 창원, 진영, 함안, 창녕, 사천,  
밀양, 청도

성수기 / 가용시기 : 9월중순~이듬해 4월

크기 / 규격 : 대 80개/15kg (190g/개),  
중 100개/15kg (150g/개)

### ● 고르는 방법

1. 과실 표면에 과분이 피어있는 것
2. 크기와 모양이 균일한 것
3. 꼭지가 잘 붙어 있고 신선한 것
4. 과육이 치밀하고 단단한 것
5. 부드럽고 연하며 당도가 높은 것

## 감(연시) 상세식품명→생것

식품코드→080002



열량(kcal)	56	칼륨(mg)	140
수분(%)	83.8	비타민A(R-E)	16
단백질(g)	0.5	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(µg)	97
탄수당질(g)	14.8	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	20
인(mg)	11	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	2

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 청도, 포항, 영덕

성수기 / 가용시기 : 10~12월 / 연중

크기 / 규격 : 100~120개/15kg (150g/개)

### ● 고르는 방법

1. 꼭지가 잘 달려 있고 꼭지를 떼어낸 부분이 검지 않은 것
2. 꼭지 부분에 벌레 먹지 않은 것
3. 완숙된 것으로 탱탱한 것
4. 껍질이 투명하고 터진 자국이 없는 것
5. 떫은 맛이 없고 당도가 높은 것

## 과실류

### 감(곶감) 상세식품명→곶감

식품코드→080005



열량(kcal)	237	칼륨(mg)	736
수분(%)	30.1	비타민A(R·E)	31
단백질(g)	2.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	187
탄수당질(g)	63.2	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	2.8	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	1.5	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	28	비타민C(mg)	4
인(mg)	65	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.3	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	11

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 상주, 함안, 산청

성수기 / 가용시기 : 2~이듬해 2월 / 연중

크기 / 규격 : 30~40g/개

#### ● 고르는방법

1. 곱팡이 핀 것이 없는 것. 과육이 맑고 탄력이 있는 것
2. 육질이 분질이 아니라 점질인 것
3. 겉에 흰 가루가 알맞게 붙어 있는 것
4. 딱딱하지 않고 떫은맛이 없는 것

### 귤(생과) 상세식품명→조생

식품코드→080012



열량(kcal)	38	칼륨(mg)	173
수분(%)	89	비타민A(R·E)	1
단백질(g)	0.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	5
탄수당질(g)	9.8	비타민B1(mg)	0.13
탄수섬유(g)	0.1	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	0.3	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	13	비타민C(mg)	44
인(mg)	11	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	11	폐기율(%)	18

원산지 / 주생산지 : 국내산 /(노지) 제주, 서귀포산

국내산 /(하우스) 제주도

성수기 / 가용시기 : 노지 / 10~4월, 하우스 / 5~9월

#### ● 고르는방법

1. 껍질이 광택이 나고 흠집이 없으며 색깔이 고른 것
2. 착색이 양호하며 담홍색을 띠고 푸른색이 없는 것
3. 과피는 얇고, 쪽짜임새가 단단하고 탄력있고 쪽수가 적은 것
4. 꼭지가 붙어 있는 신선한 것, 좌우로 둥글 넓적한 것
5. 크기는 중간 정도로서 모양이 고른 것
6. 신맛이 적은 반면 단맛이 좋은 것
7. 과즙이 많으며 감귤 특유의 향기가 좋은 것
8. 껍질과 과육이 밀착되어 있으면서도 껍질이 분리가 잘되는 것

## 과실류

### 한라봉 상세식품명→한라봉

식품코드→800131



원산지 / 주생산지 : 제주도  
성수기 / 가용시기 : 10~이듬해 3월 / 연중(저장)

#### ● 고르는 방법

1. 한라봉 특유의 모양과 향을 가진 것
2. 껍질이 광택이 나고 흠집이 없으며 색깔이 고른 것
3. 착색이 양호하며 담홍색을 띠고 푸른색이 없는 것
4. 과피는 얇고, 쪽짜임새가 단단하고 탄력 있으며 쪽수가 적은 것
5. 껍질과 과육이 밀착되어 있으면서도 분리가 잘되는 것

#### \*\*\*Note \*\*\*

✿ 나주지역에서도 생산되고 있다

### 그레이프후르츠(자몽) 상세식품명→생과

식품코드→080019



열량(kcal)	30	칼륨(mg)	144
수분(%)	91.4	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	7.4	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	25	비타민C(mg)	35
인(mg)	20	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	32

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 미국캘리포니아, 플로리다 등  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 껍질이 광택이 나고 흠집이 없으며 색깔이 고른 것
2. 과육이 옅은 노란색으로 즙액이 풍부한 것
3. 수입품이므로 유통과정이 확실한 것

## 과실류

그린그레이프후르츠(그린자몽) 상세식품명→생과 식품코드→800241



원산지 / 주생산지 : 수입산 / 미국캘리포니아, 플로리다 등  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 껍질이 광택이 나고 흠집이 없으며 색깔이 고른 것
2. 과육이 옅은 노란색으로 즙액이 풍부한 것
3. 과육이 옅은 녹색을 띨
4. 수입품이므로 유통과정이 확실한 것

## 금귤

상세식품명→생과

식품코드→080025



열량(kcal)	68	칼륨(mg)	178
수분(%)	80.1	비타민A(R-E)	3
단백질(g)	0.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	16
탄수당질(g)	16.9	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	0.9	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	42	비타민C(mg)	35
인(mg)	13	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	5

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주도

성수기 / 가용시기 : 12~이듬해 3월

크기 / 규격 : 생과(금귤) 2.5~3cm

### ● 고르는 방법

1. 크기가 일정하고 알이 굵으며 무르지 않은 것
2. 껍질이 얇고 매끄러우며 윤기가 흐르고 탱탱하고 탄력이 있을 것
3. 꼭지가 단단하게 붙어 있어 신선하고 씨가 적으며 쓴맛이 적은 것
4. 색깔은 연주황색, 알이 굵고 당도가 높은 것

# 과실류

## 대추 상세식품명→생과

식품코드→080029



열량(kcal)	94	칼륨(mg)	357
수분(%)	73.6	비타민A(R·E)	2
단백질(g)	2.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	13
탄수당질(g)	22.1	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	28	비타민C(mg)	62
인(mg)	45	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.2	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	6

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 가평, 원주, 영천, 경산, 밀양, 청도

성수기 / 가용시기 : 9월말 ~11월

크기 / 규격 : 두께로 구별 특(26mm 이상), 상(22~26mm), 중(18~22mm), 하(18mm 이하)

### ● 고르는 방법

1. 품질 고유의 특성을 갖고 알이 굵고 균일하며 색택은 밝고 빨강색인 것
2. 과피가 얇고 육질이 조밀한 것
3. 이물질 및 피해품이 없는 것
4. 저작감이 좋으며 고유의 단맛과 향미가 좋은 것
5. 과육이 두텁고 단맛이 강하며 반점이나 벌레 먹은 자국이 없는 것

## 대추 상세식품명→건과

식품코드→080030



열량(kcal)	289	칼륨(mg)	952
수분(%)	17.2	비타민A(R·E)	1
단백질(g)	5	레티놀(μg)	0
지질(g)	2	B_카로틴(μg)	5
탄수당질(g)	71	비타민B1(mg)	0.13
탄수섬유(g)	2.7	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	2.1	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	18	비타민C(mg)	8
인(mg)	116	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.8	사용여부	
나트륨(mg)	8	폐기율(%)	13

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 경산, 가평, 원주, 영천, 밀양, 청도

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 잔주름이 잔잔하게 많고 붉은 색이 많이 도는 것
2. 알이 굵고 씹었을 때 단맛과 향이 좋은 것
3. 과육이 두텁고 윤택이 많이 나는 것
4. 꼭지가 잘 말라 있고 상처가 없는 것



열량(kcal)	20	칼륨(mg)	193
수분(%)	92.2	비타민A(R-E)	5
단백질(g)	0.9	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(µg)	30
탄수당질(g)	4.3	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	1.9	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	13	비타민C(mg)	99
인(mg)	17	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	2

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 담양, 남원, 거창, 진주, 산청,

사천, 고령, 논산 등

성수기 / 가용시기 : 3~5월/12~이듬해 5월

크기 / 규격 : 5×5, 5×4, 5×6/case 등

## ● 고르는 방법

- 외피에 손상이 없으며, 침(씨)이 선명하게 돌아난 것
- 꼭지가 파릇하고 신선한 것
- 꽃받침이 녹색인 것이 신선함
- 크기와 모양이 균일하고 통통하며 토사, 이물질 부착이 없는 것
- 과육이 단단하고 독특한 맛과 향기가 강하며 당도가 높은 것
- 품종 고유의 색택이 양호하게 선명하고 아름다운 것
- 마른 손으로 만졌을 때 물기가 만져지지 않는 것
- 선별이 잘된 것으로 재래종·개량종 모두 굵을 것

## \*\* Note \*\*

- 장희 가용시기 : 12~4월
- 육보 가용시기 : 2~5월
- 설향 가용시기 : 2~5월

## 딸기(생과) 상세식품명→재래종

식품코드→080034



열량(kcal)	26	칼륨(mg)	156
수분(%)	91.5	비타민A(R-E)	2
단백질(g)	0.8	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(µg)	12
탄수당질(g)	6.2	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	13	비타민C(mg)	82
인(mg)	27	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	2

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 담양, 남원, 거창, 진주, 산청,  
사천, 고령, 논산

성수기 / 가용시기 : 3~5월/12~이듬해 5월

크기 / 규격 : 5×5, 5×4, 5×6/case 등

## ● 고르는 방법

- 외피에 손상이 없으며, 침(씨)이 선명하게 돌아난 것
- 꼭지가 파릇하게 신선한 것
- 꽃받침이 녹색인 것이 신선함
- 크기와 모양이 균일하고 통통하며 토사, 이물질 부착이 없는 것
- 과육이 단단하고 독특한 맛과 향기가 강하며 당도가 높은 것
- 품종 고유의 색택이 양호하게 선명하고 아름다운 것
- 마른 손으로 만졌을 때 물기가 만져지지 않는 것
- 선별이 잘된 것으로 재래종·개량종 모두 굵을 것
- 딸기의 꼭지가 뒤집혀진 것이 당도가 높은 것

## \*\* Note \*\*

- 외국종자 : 육보, 장희, 남희, 여봉  
-외국 로열티 지급 예정
- 국산종자 : 매향, 설향

# 과실류 딸기 상세식품명→잼

식품코드→080036



열량(kcal)	243	칼륨(mg)	53
수분(%)	36.4	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	62.4	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	7	비타민C(mg)	17
인(mg)	12	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	0

## ● 고르는 방법

- 내용물에 곰팡이가 슬지 않은 것
- 병이 훼손되지 않은 것
- 제조일 및 유통기한 확인

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 광선이 통과하여 내용물이 변색하거나 변질되기 쉽다.

# 레몬 상세식품명→생과

식품코드→080040



열량(kcal)	31	칼륨(mg)	120
수분(%)	90.4	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	1.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	6.4	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	55	비타민C(mg)	70
인(mg)	15	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	38

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 미국 캘리포니아, 뉴질랜드  
성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 색깔이 노랗고 껍질 윤기가 있는 것
- 매끄럽고 잡티가 없으며 깨끗한 것
- 크기가 균일하고 모양이 좋은 것, 무르지 않은 것
- 신맛이 많고 꼭지가 붙어 있고 신선한 것
- 병충해 및 흡집이 없고 수분이 증발되어 껍질이 쭈글쭈글하지 않은 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 국산에 비해 크기가 약간 더 작으며 연한 노란색을 띤다. 표면에 작은 반점이 거의 없다.

# 과실류

## 망고 상세식품명→망고

식품코드→080045



열량(kcal)	68	칼륨(mg)	170
수분(%)	80.8	비타민A(R·E)	267
단백질(g)	0.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	1600
탄수당질(g)	17.6	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	20
인(mg)	12	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	30

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 필리핀, 태국  
성수기 / 가용시기 : 6~8월

### ● 고르는 방법

- 색깔이 노랗고 특유의 모양과 향을 가진 것
- 크기가 균일하고 모양이 좋은 것
- 병충해 및 흡집이 없고 수분이 증발되어 껍질이 쭉끌하지 않은 것
- 필리핀과 태국산의 경우 생김새가 차이가 있음

## 멜론 상세식품명→머스크

식품코드→080054



열량(kcal)	38	칼륨(mg)	374
수분(%)	88.2	비타민A(R·E)	3
단백질(g)	1.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	18
탄수당질(g)	9.1	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	7	비타민C(mg)	22
인(mg)	43	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	13	폐기율(%)	48

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 나주, 담양, 진주, 김해, 상주,  
전북 순창, 부여  
성수기 / 가용시기 : 6~8월 / 연중

### ● 고르는 방법

- 꼭지T자가 마르지 않고 털이 있는 것
- 모양이 똑바른 원형을 나타내는 것
- 그물 모양이 뚜렷하고 조밀하여 촘촘하고 구형에 가까울 것
- 밑부분은 눌렸을 때 약간 말랑거리고 겉부분은 단단한 것
- 껍질이 얇고 과육이 두꺼운 것
- 먹었을 때 단맛과 향이 좋은 것

### \*\* Note \*\*

- 나주 세지 메론은 보통 박스당 5kg 구입(머스크 멜론)
- 얼스메론은 육질이 더 부드럽고 당도가 높다 (부르럽기 때문에 무르는 경향이 많음)
- 세지메론 가용시기 : 연중(한 여름에는 수량 조절 공급)
  - 얼스메론 가용시기 : 7~10월
- 네트(그물무늬): 발현기에 물관리가 부족하면 네트가 불균일, 불규칙하다

# 과실류

## 멜론 상세식품명→화이트

식품코드→080055



열량(kcal)	36	칼륨(mg)	290
수분(%)	89.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	9.2	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.01
화분(g)	0.5	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	15
인(mg)	21	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	10	폐기율(%)	22

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 나주, 담양, 진주, 김해, 상주,  
전북 순창, 부여

성수기 / 가용시기 : 6~8월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 흰색을 띠며 곁에 상처가 없는 것
2. 품종 고유의 모양과 향을 가지는 것
3. 출하지에 따라 맛이 다름
4. 백화, 크리스탈, 설향 등의 종류에 따라 맛과 과육의 육질이 다름

## 멜론 상세식품명→백자

식품코드→800552



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 나주, 담양, 진주, 김해, 상주,  
전북 순창, 부여

성수기 / 가용시기 : 6~8월 / 연중

### ● 고르는 방법

1. 흰색을 띠며 곁에 상처가 없는 것
2. 품종 고유의 모양과 향을 가지는 것
3. 출하지에 따라 맛이 다름
4. 백화, 크리스탈, 설향 등의 종류에 따라 맛과 과육의 육질이 다름

# 과실류

멜론 상세식품명→파파야

식품코드→800551



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 나주, 담양, 진주, 김해, 상주,  
전북 순창, 부여

성수기 / 가용시기 : 6~8월

## ● 고르는 방법

- 모양이 길고 줄무늬가 있으며 맛과 향이 좋은 것
- 완숙되면 육질이 부드러움

# 무화과

상세식품명→건과

식품코드→080058



열량(kcal)	25.7	칼륨(mg)	80.3
수분(%)	22.4	비타민A(R·E)	4
단백질(g)	3.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	1	B_카로틴(μg)	25
탄수당질(g)	66	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	4	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	2.8	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	171	비타민C(mg)	2
인(mg)	69	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2	사용여부	
나트륨(mg)	44	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 수입산

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 모양이 균일하고 이물질이 없는 것
- 과일 고유의 향이 나며 씹었을 때 너무 딱딱하지 않은 것
- 곰팡이가 피거나 벌레 먹은 것이 없는 것

## 과실류

### 바나나 상세식품명→생과

식품코드→080060



열량(kcal)	80	칼륨(mg)	380
수분(%)	76.9	비타민A(R·E)	2
단백질(g)	1.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	9
탄수당질(g)	20.9	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.06
화분(g)	0.6	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	4	비타민C(mg)	10
인(mg)	18	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	36

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 필리핀, 중남미 카리브  
성수기 / 가용시기 : 연중  
크기 / 규격 : 6~9송이/13kg

#### ● 고르는 방법

1. 후숙이 잘되어 황색이 짙고 적당한 탄력이 있는 것
2. 원래의 송이모양을 유지하고 당도가 높은 것
3. 품종 고유의 특성을 갖고 크기가 고르고 굵은 것
4. 맛이 부드러우며 떫거나 비린 맛이 없는 것
5. 과육이 단단해 보이고 부패가 없는 것
6. 포장이 잘되어 있고 신선해 보이는 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 아동에게 배식하기 알맞은 9송이는 14~15개/송이, 14개×9송이=126개/13kg, 102g/개

### 바나나 상세식품명→몽키바나나

식품코드→800611



원산지 / 주생산지 : 수입산 / 필리핀  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 후숙이 잘되어 황색이 짙고 적당한 탄력이 있는 것
2. 원래의 송이모양을 유지하고 당도가 높은 것
3. 품종 고유의 특성을 갖고 크기가 고르고 굵은 것
4. 맛이 부드러우며 떫거나 비린 맛이 없는 것
5. 과육이 단단해 보이고 부패가 없는 것
6. 포장이 잘되어 있고 신선해 보이는 것

## 과실류

### 배(생과) 상세식품명→국내산, 신고

식품코드→080062



열량(kcal)	39	칼륨(mg)	171
수분(%)	88.4	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	10.3	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.01
화분(g)	0.3	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	2	비타민C(mg)	4
인(mg)	11	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	17

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 나주, 평택, 안성, 연기  
성수기 / 가용시기 : 10월 중순~이듬해 4월

#### ● 고르는 방법

1. 과피가 얇고 매끄러운 것
2. 꼭지 부분이 끈적하지 않은 것
3. 짙은 황색에 약간 짙은 붉은기가 감도는 것
4. 배고유의 점무늬 크기가 큰 것
5. 모양이 둥글고 만졌을 때 무르지 않은 것
6. 빛깔이 맑아 보이고 색깔이 고운 것
7. 잘랐을 때 하얗고 수분이 많은 것
8. 육질이 단단하면서 연하고 싱싱한 것

## 체리

### 상세식품명→생과, 미국산

식품코드→800721



원산지 / 주생산지 : 수입산 / 미국(캘리포니아 5kg/box)–5월  
성수기 / 가용시기 : 5월 중순~7월초(워싱톤산 8kg/box)–6월

#### ● 고르는 방법

1. 과일 특유의 향과 모양을 가지는 것
2. 이물질이 없고 신선한 것
3. 꼭지가 마르지 않고 벌레 먹지 않은 것

## 과실류

### 복숭아(생과) 상세식품명→백도

식품코드→080075



열량(kcal)	34	칼륨(mg)	133
수분(%)	89.9	비타민A(R-E)	2
단백질(g)	0.9	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(µg)	10
탄수당질(g)	8.2	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.3	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	7
인(mg)	17	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	15

원산지 / 주생산지 : 청도, 영천, 경산, 음성,

원주, 함양, 밀양, 연기

성수기 / 가용시기 : 7~8월 / 6~10월

크기 / 규격 : 대 400g/개

#### ● 고르는 방법

- 좌우대칭으로 모양이 바른 것
- 품종 고유의 색택이 고르게 착색되고 신선도를 유지한 것
- 상처, 놀린 자국이 없고 짓무르지 않은 것
- 육질이 단단하면서 연하고 당도가 높고 과즙이 많은 것
- 꼭지 부분이 하얗고 윗부분은 붉은색인 것
- 달콤한 향이 강한 것(완전히 익으면 향기가 진해진다)
- 핵(씨)주위에 섬유질이 적은 것

### 복숭아(생과) 상세식품명→천도

식품코드→080076



열량(kcal)	33	칼륨(mg)	189
수분(%)	90	비타민A(R-E)	2
단백질(g)	1.2	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(µg)	12
탄수당질(g)	7.6	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	6
인(mg)	20	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	9

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 청도, 영천, 경산, 음성, 원주,  
함양, 밀양, 연기

성수기 / 가용시기 : 7~8월

크기 / 규격 : 대 150g

#### ● 고르는 방법

- 노란바탕에 붉은 색깔로 전체적으로 붉은빛을 띠는 것
- 크기가 일정하고 신맛이 없는 것
- 단단하고 수분이 많으며 당도가 높은 것

## 과실류

### 복숭아(생과) 상세식품명→황도

식품코드→080077



열량(kcal)	26	칼륨(mg)	139
수분(%)	92.2	비타민A(R·E)	20
단백질(g)	0.9	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(µg)	120
탄수당질(g)	5.8	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	4
인(mg)	21	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	14

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 청도, 영천, 경산, 음성, 원주,  
함양, 밀양, 연기

성수기 / 가용시기 : 8월말~9월

크기 / 규격 : 대 250g

#### ● 고르는 방법

1. 과육은 황색 육질이 단단하면서 연하고 당도가 높고 과즙이 많은 것
2. 품종 고유의 색택이 고르게 착색되고 신선도를 유지한 것
3. 상처, 눌린 자국이 없고 짓무르지 않은 것

### 복숭아 상세식품명→당조림

식품코드→080079



열량(kcal)	275	칼륨(mg)	1238
수분(%)	21.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	2.6	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	73.7	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	1.3	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	5	비타민C(mg)	0
인(mg)	60	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.2	사용여부	
나트륨(mg)	51	폐기율(%)	0

#### ● 고르는 방법

1. 통조림의 영양성분표시를 확인
2. 통을 두드렸을 때 높은 진공도를 가지고 맑은 음이 나는 것
3. 통의 윗면과 아랫면이 약간 오목하게 들어 간 것
4. 통이 찌그러지거나 녹이 슬지 않고, 통이 팽창되거나 형태가 변형되지 않은 것
5. 유통기한 확인



열량(kcal)	57	칼륨(mg)	95
수분(%)	83.6	비타민A(R-E)	3
단백질(g)	0.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	19
탄수당질(g)	15.3	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.01
화분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	4
인(mg)	8	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	18

원산지 / 주생산지 : (부사)청송, 영천, 영주, 상주, 문경,  
봉화, 충북 충주

(후지)안동, 의성, 거창

성수기 / 가용시기 : (부사)10~1월(냉동부사는 4월까지  
출하) (후지)10월 말경

크기 및 규격 : 250~300g/개, 대 400g/개

#### ● 고르는 방법

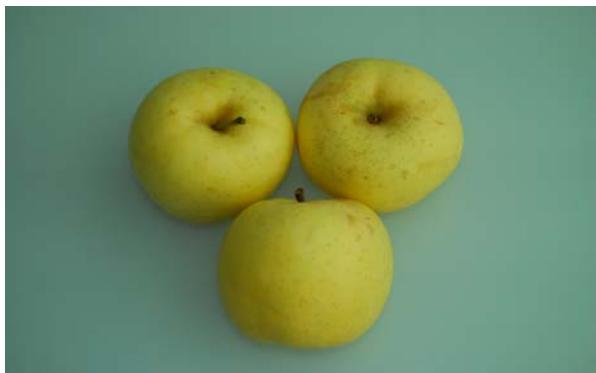
(부사)

- 1. 껍질의 색깔이 고르고 밝고 얇은 느낌을 주는 것
  - 3. 껍질이 끈끈한 느낌이 드는 것은 피함
  - 5. 과육이 단단하면서 연한 것, 눌렀을 때 파석하지 않은 것
  - 7. 붉지 않은 부분은 노란색이 감돌며 푸른기가 없는 것
- (후지)
- 1. 원형 또는 장원형
  - 2. 황록 바탕에 담홍색 줄무늬가 있는 것
  - 3. 과육은 황백색이고 육질이 치밀한 것

- 2. 과피는 얇고 과육이 단단하면서 연한 것
- 4. 크기, 모양, 색깔이 균일하고 표면이 약간 거친 것
- 6. 꼭지의 상태는 푸른색이 돌고 물기가 있어 보이는 것
- 8. 껍질이 붉은 색을 띠고 윤기가 나며 신맛이 적은 것

## 사과(생과) 상세식품명→황금부사

식품코드→800881



원산지 / 주생산지 : (부사)청송, 영천, 영주, 상주, 문경,  
봉화, 충주

(후지)안동, 의성, 거창

성수기 / 가용시기 : (부사)10~1월(냉동부사는 4월까지  
출하) (후지)10월 말경

#### ● 고르는 방법

(황금부사)

- 1. 껍질의 색깔이 연한 노란 빛을 내는 것
- 2. 과피는 얇고 과육이 단단하면서 연한 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 일반 사과보다 농약이 과피에 잘 묻지 않으며, 일반 부사보다 껍질이 얇아 깍지 않고 먹을 수 있다.



열량(kcal)	44	칼륨(mg)	99
수분(%)	87.3	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	11.2	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	4	비타민C(mg)	5
인(mg)	10	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	15

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 상주, 의성, 예천

성수기 / 가용시기 : 7~8월초

크기 / 규격 : 250~300g/개

● 고르는 방법

1. 장원형
2. 저장 중 과피 표면에서 약스가 나온다

## 사과(생과) 상세식품명→홍옥

식품코드→080090



열량(kcal)	46	칼륨(mg)	39
수분(%)	87.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	11.6	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	4	비타민C(mg)	5
인(mg)	10	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	7	폐기율(%)	18

원산지 / 주생산지 : 거창, 가평, 충주

성수기 / 가용시기 : 9월 중순~11월

크기 / 규격 : 200g/개

● 고르는 방법

1. 원형 또는 편원형
2. 황색바탕에 전면이 암홍색을 띠는 것
3. 과육은 황백색이며 육질은 연한 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 홍옥은 보통 익혀서 먹어야 신맛이 적고 달다

## 과실류

### 살구 상세식품명→건과

식품코드→080101



열량(kcal)	288	칼륨(mg)	1300
수분(%)	16.8	비타민A(R·E)	830
단백질(g)	9.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	5000
탄수당질(g)	70.4	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	3.2	나이아신(mg)	3.5
칼슘(mg)	70	비타민C(mg)	0
인(mg)	120	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.3	사용여부	
나트륨(mg)	15	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 수입산  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 이물질이 없으며 씨의 제거가 잘 된 것
2. 곰팡이가 피지 않으며 과실 특유의 향이 있는 것
3. 과육이 단단하지 않으며 팽팽한 것
4. 제조일 및 유통기한 확인

## 석류

### 상세식품명→석류

식품코드→080105

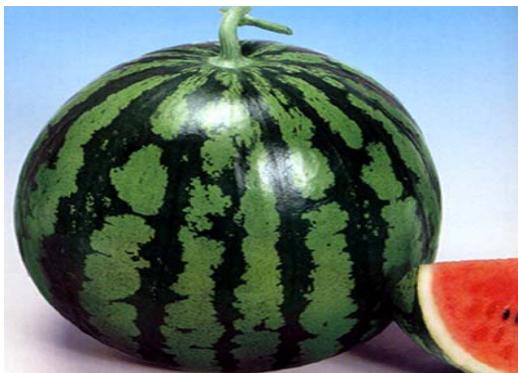


열량(kcal)	67	칼륨(mg)	250
수분(%)	81.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	16.8	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.8	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	8	비타민C(mg)	10
인(mg)	15	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.1	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	80

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 남부, 남해안, 제주도  
수입산  
성수기 / 가용시기 : 10~12월

#### ● 고르는 방법

1. 품종 고유의 색이 뛰어나고 윤기가 있는 것
2. 병충해가 없는 것
3. 변색, 곰팡이 발생 등 과피 또는 과육이 부패 변질되지 않은 것
4. 맛, 색택, 균열 정도 등으로 보아 성숙된 것
5. 원산지 확인



열량(kcal)	31	칼륨(mg)	139
수분(%)	91	비타민A(R·E)	28
단백질(g)	0.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	165
탄수당질(g)	7.8	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.1	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.3	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	6
인(mg)	11	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	37

원산지 / 주생산지 : 전국재배 (강원, 제주제외)

성수기 / 가용시기 : 5~7월(하우스)

8~9월(노지)

크기 / 규격 : 8~10kg/개

#### ● 고르는 방법

- 꼭지 부분이 (━)자이고 과 배꼽 부분이 직선인 것, 꼭지 부위 줄기가 신선한 것
- 표면에 흠이 없고 매끈하면서 색택이 진할 것
- 클수록 상품성 좋고(8kg이상), 두드려서 청음이 나는 것
- 암록색 바탕에 검은 종 줄무늬가 선명하고 끊어짐이 없는 것
- 육질이 연하고 섬유질이 씹히지 않는 것
- 과육이 고르게 붉은색을 띠고 감미가 풍부하고 씨가 적은 것
- 표면에 돌기가 없고 매끈한 것

## 아보카도

상세식품명→아보카도

식품코드→080111



열량(kcal)	191	칼륨(mg)	720
수분(%)	70.1	비타민A(R·E)	20
단백질(g)	2.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	18.7	B_카로틴(μg)	120
탄수당질(g)	5.2	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	2.1	비타민B2(mg)	0.21
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	2
칼슘(mg)	9	비타민C(mg)	15
인(mg)	55	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	7	폐기율(%)	30

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 중앙아메리카, 서인도, 미국  
캘리포니아주, 플로리다주

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 겉표면이 짙은 녹색을 띠는 것
- 표면에 상처가 없고 특유의 모양을 가진 것
- 잘랐을 때 과육 특유의 부드러움과 특유의 향을 가진 것

# 과실류

## 오렌지

상세식품명→생과

식품코드→080117



열량(kcal)	43	칼륨(mg)	126
수분(%)	87.4	비타민A(R-E)	15
단백질(g)	0.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	90
탄수당질(g)	10.9	비타민B1(mg)	0.11
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.4	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	33	비타민C(mg)	43
인(mg)	20	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	27

원산지 / 주생산지 : 수입산(미국), 제주도(청견, 네이블)

성수기 / 가용시기 : 2~3월 / 연중

크기 및 규격 : 72개/18kg, 113개/18kg

### ● 고르는 방법

- 1. 껍질이 얇고 매끄러우며 윤기가 흐르는 것
- 2. 크기가 일정하고 알이 굵으며 무르지 않는 것
- 3. 꼭지가 단단하게 붙어 있고 신선한 것
- 4. 팽팽하고 탄력이 있는 것, 씨가 작고 쓴맛이 적은 것
- 5. 연주황색을 나타내는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 청견오렌지 : 궁천조생(온주밀감)+트로비타오렌지를 교배하여 만든 교잡종이다(재배면적 축소중)
- ✿ 진지향 : 청견과 흥진조생(온주밀감)의 교잡종 저장성과 당도가 좋다
- ✿ 천혜향(백록향) : 청견 앙콜 + 마코트위 교잡종 껍질이 얇아 깨지는 현상
- ✿ 최상품 1~2월 350g이상 3월~4월 200g정도

## 유자

상세식품명→생과(껍질포함)

식품코드→080127



열량(kcal)	48	칼륨(mg)	194
수분(%)	85.8	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	10.5	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	1.4	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	49	비타민C(mg)	105
인(mg)	15	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	11	폐기율(%)	13

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 고흥, 완도, 장흥, 진도, 거제, 남해, 통영

성수기 / 가용시기 : 11~이듬해 2월

### ● 고르는 방법

- 1. 유자 특유의 모양과 향을 가진 것
- 2. 껍질이 광택이 나고 흠집이 없으며 색깔이 고른 것
- 3. 색깔이 밝은 노랑색인 것
- 4. 껍질 표면의 요철이 뚜렷하고, 뚜껑고 탄력이 있는 것
- 5. 과육이 부드러우나 신맛이 강한 것
- 6. 국산이 향기가 강한 것



열량(kcal)	34	칼륨(mg)	146
수분(%)	90.3	비타민A(R-E)	5
단백질(g)	0.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	28
탄수당질(g)	8.4	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.3	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	4	비타민C(mg)	4
인(mg)	13	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	9

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 김천, 의성, 청도, 무사  
성수기 / 가용시기 : 6월 중순~8월  
크기 및 규격 : 대 120~150g/개

#### ● 고르는 방법

1. 자두 중 가장 빨리 출하됨(대석)
2. 껌질이 투명하고 윤기 나는 것, 윗부분이 분홍색을 띠는 것
3. 신맛이 지나치지 않고 단맛이 강한 것
4. 과육은 황색, 과피는 담황색의 바탕에 완숙하면 농홍색으로 착색
5. 크기가 균일하고 상처, 벌레 먹은 자리가 없고 모양이 바른 것
6. 과육이 단단하고 연한 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 대석 – 후부사

## 참외

상세식품명→생과

식품코드→080135



열량(kcal)	31	칼륨(mg)	221
수분(%)	90.6	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	7.3	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	22
인(mg)	35	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	7	폐기율(%)	20

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 성주, 김천, 고령, 달성, 경산, 함안, 의령  
성수기 / 가용시기 : 4~9월(하우스:4~6월),  
(노지:7~9월)  
크기 / 규격 : 대 400g/개

#### ● 고르는 방법

1. 단맛이 강한 것
2. 참외골의 흰색이 뚜렷한 것
3. 꼭지가 탄탄 할 것

# 과실류

참외 상세식품명→흰색과육(금싸라기)

식품코드→080136



열량(kcal)	26	칼륨(mg)	0
수분(%)	92.8	비타민A(R-E)	13
단백질(g)	0.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.7	B_카로틴(μg)	80
탄수당질(g)	4.7	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	16	비타민C(mg)	15
인(mg)	10	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	22

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 성주, 김천, 고령, 달성, 경산,  
함안, 의령 등  
성수기 / 가용시기 : 4~9월(하우스:4~6월),  
(노지:7~9월)

● 고르는 방법

1. 단맛이 강한 것
2. 참외골의 흰색이 뚜렷한 것
3. 꼭지가 탄탄 한 것

## 키위(그린)

상세식품명→키위(그린)

식품코드→080140



열량(kcal)	54	칼륨(mg)	271
수분(%)	83.5	비타민A(R-E)	8
단백질(g)	0.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	46
탄수당질(g)	13.1	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	1.3	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	30	비타민C(mg)	27
인(mg)	26	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	3	폐기율(%)	14

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 뉴질랜드, 칠레  
성수기 / 가용시기 : 수입산(상) – 4~7월(칠레산)  
5~12월(뉴질랜드산)  
크기 / 규격 : 수입산(상) – 105~120g/개, (90개입/10kg)

● 고르는 방법

1. 모양이 매끈하며 껍질이 얇고 계란형이며 크기가 고른 것
2. 살짝 눌러봐서 탄력이 있고 약간 부드러운 것(만졌을때 말랑말랑한 것)
3. 껍질 색깔이 윤기 있는 갈색이고 털이 보송보송하며 잘 부착되어 있는 것
4. 터지거나 짓무르지 않은 것
5. 모양이 고르게 생긴 것

## 과실류

### 키위(골드) 상세식품명→키위(골드)

식품코드→801401



원산지 / 주생산지 : 수입산 / 뉴질랜드  
성수기 / 가용시기 : 5~10월  
크기 및 규격 : 수입(골드) 105~120g/개, (90개입/10kg)

#### ● 고르는 방법

1. 살짝 눌러봐서 탄력이 있고 약간 부드러운 것
2. 외피가 말랑말랑하며 탄력있는 것
3. 껍질색이 황녹색을 띠며 신선도가 높은 것
4. 털이 보송보송하고 잘 부착되어 있는 것
5. 터지거나 짓무르지 않은 것, 모양이 고르게 생긴 것

### 참다래 상세식품명→참다래

식품코드→801402



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 해남, 완도, 보성, 장흥, 고흥  
제주도, 남해, 고성, 사천,  
의성, 진주, 통영  
성수기 / 가용시기 : 4~5월  
크기 및 규격 : 국내산- 105~120g/개, (90개입/10kg)

#### ● 고르는 방법

1. 모양이 불규칙한 계란형이며 껍질이 두꺼운 것
2. 껍질이 녹갈색인 것
3. 신선도가 높고 단단한 것
4. 껍질에 털이 많고 거칠은 것
5. 꼭지 부분의 동그란 무늬의 폭이 좁은 것



열량(kcal)	23	칼륨(mg)	107
수분(%)	92.9	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	5.9	비타민B1(mg)	0.11
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.3	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	10	비타민C(mg)	15
인(mg)	9	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	48

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 거제도, 제주도  
수입산

성수기 / 가용시기 : 9~10월 성수기

#### ● 고르는 방법

1. 잎이 작고 야무진 것
2. 손가락으로 눌렀을 때 말랑한 곳이 없는 것
3. 밑에서 3줄까지 노란색을 띠는 것
4. 잎의 색깔이 진녹색을 띠는 것
5. 품종 고유의 향과 맛을 가지며 과육이 연하고 즙액이 많은 것
6. 원산지 확인

## 파인애플

상세식품명→통조림

식품코드→080147



열량(kcal)	62	칼륨(mg)	110
수분(%)	82.5	비타민A(R-E)	3
단백질(g)	0.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	16
탄수당질(g)	16.4	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	9	비타민C(mg)	5
인(mg)	4	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

원료 및 함량 : 파인애플슬라이스 62~72%(필리핀),  
파인애플과즙 24. 28~35%,  
백설탕 0~7. 3%,  
고형량 493~1,743g

#### ● 고르는 방법

1. 제품의 영양성분표시 확인
2. 통을 두드렸을때 높은 진공도를 가지고 맑은 음이 나는 것
3. 통의 윗면과 아랫면이 약간 오목하게 들어 간 것
4. 통이 찌그러지거나, 녹이 슬지 않고, 통이 팽창되거나 형태가 변형되지 않은 것
5. 유통기한 확인



열량(kcal)	56	칼륨(mg)	173
수분(%)	84	비타민A(R-E)	3
단백질(g)	0.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	15
탄수당질(g)	14.9	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.3	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	2
인(mg)	17	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	15

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 상주, 김천, 경산, 영천, 영동,

천안, 안성, 김포, 밀양

성수기 / 가용시기 : 9월 중순(노지) 7~9월(하우스)

크기 / 규격 : 350g/송이

## ● 고르는 방법

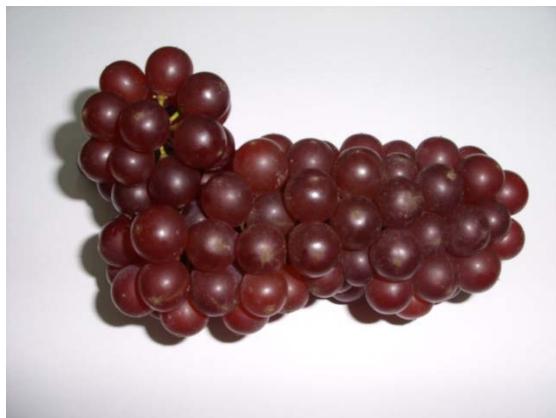
- 전체가 선홍빛을 띠고 윤기가 있는 것
- 꼭지가 시들지 않고 신선한 것, 터지거나 짓무르지 않은 것
- 알이 굵고 고른 것, 모양이 둥근 것
- 탄력이 있고 속이 꽉차서 단단해 보이는 것
- 줄기가 녹색인 것(갈색은 수확 후 오래된 것)

## \*\*\* Note \*\*\*

✿ 포도의 줄기 : 갈색→시간 경과 의미

## 포도(생과) 상세식품명→델라웨어

식품코드→080154



열량(kcal)	55	칼륨(mg)	136
수분(%)	84.8	비타민A(R-E)	6
단백질(g)	0.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	33
탄수당질(g)	14	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	5	비타민C(mg)	2
인(mg)	10	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	35

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 상주, 김천, 경산, 영천, 영동,

천안, 안성, 김포, 밀양

성수기 / 가용시기 : 9월 중순(노지), 7~9월(하우스)

## ● 고르는 방법

- 모양은 원추형 또는 원통형
- 알이 탱탱하고 날알의 충실도가 높고 크기가 일정한 것
- 포도알과 알사이가 공간이 밀착된 것
- 송이의 줄기는 푸른색을 띠는 것



열량(kcal)	58	칼륨(mg)	134
수분(%)	83.6	비타민A(R-E)	3
단백질(g)	0.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	20
탄수당질(g)	15.2	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.3	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	3
인(mg)	11	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	20

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 상주, 김천, 경산, 영천, 영동,

천안, 안성, 김포, 밀양

성수기 / 가용시기 : 9월말~10월초

(11~12월은 저장 포도 출하)

크기 / 규격 : 500g/송이

#### ● 고르는 방법

1. 모양은 원추형 또는 원통형
2. 알이 팽팽하고 낱알의 총실도가 높고 크기가 일정한 것
3. 포도알과 알사이가 공간이 밀착된 것
4. 송이의 줄기는 푸른색을 띠는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 세르단은 껍질이 두껍고 떨은 맛이며 포도 송이가 적고 저장성이 좋다

## 포도(생과) 상세식품명→캠벌얼리

식품코드→080156



열량(kcal)	59	칼륨(mg)	5
수분(%)	83.7	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	15.1	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	4	비타민C(mg)	0
인(mg)	29	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	108	폐기율(%)	29

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 상주, 김천, 경산, 영천, 영동,  
천안, 안성, 김포, 밀양

성수기 / 가용시기 : 6~9월(5월은 하우스)

크기 / 규격 : 600g/송이

#### ● 고르는 방법

1. 송이는 원추형이며 과립은 5g정도의 원형
2. 자흑색을 띠고 표면에 하얀분이 많은 것
3. 알이 팽팽하고 낱알의 총실도가 높고 무게와 크기가 일정한 것
4. 포도알 사이의 공간이 밀착된 것
5. 송이의 줄기는 푸른색을 띠는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 우리나라 생산량의 78%를 차지함

## 포도(생과) 상세식품명→캠밸얼리

식품코드→080156



열량(kcal)	47	칼륨(mg)	120
수분(%)	86.7	비타민A(R-E)	2
단백질(g)	0.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	11
탄수당질(g)	12.4	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.2	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	5	비타민C(mg)	2
인(mg)	10	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	27

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 칠레

## ● 고르는 방법

1. 과립이 타원형이며 녹색을 띠는 것
2. 청포도 특유의 향과 모양을 가지는 것
3. 알이 팽팽하고 날알의 충실도가 높고 무게와 크기가 일정한 것
4. 송이의 줄기는 푸른 색을 띠는 것
5. 과육을 잘랐을 때 씨가 없는 것

## 건포도 상세식품명→건포도

식품코드→080158



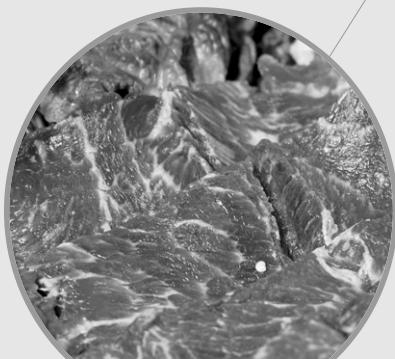
열량(kcal)	274	칼륨(mg)	671
수분(%)	21.3	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	72.9	비타민B1(mg)	0.14
탄수섬유(g)	0.9	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	1.7	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	58	비타민C(mg)	0
인(mg)	118	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.1	사용여부	
나트륨(mg)	11	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 캘리포니아

원료 / 함량 : 건포도 99.5%, 식물성기름 0.5%

## ● 고르는 방법

1. 이물질 및 곰팡이가 없는 것
2. 오래 된 기름 냄새가 나지 않는 것
3. 너무 건조되어 과육이 딱딱하지 않은 것
4. 유통기한 확인



| 육류





열량(kcal)	180	칼륨(mg)	59
수분(%)	69.4	비타민A(R·E)	50
단백질(g)	19	레티놀(μg)	50
지질(g)	10.6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.2
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.21
화분(g)	0.9	나이아신(mg)	2.7
칼슘(mg)	10	비타민C(mg)	0
인(mg)	170	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	66	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 연중

크기 / 규격 : 1~1.3kg/마리

● 고르는 방법

1. HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물을 사용을 권장함
2. -2~10°C(가급적 5°C)이하 냉장 상태 유지
3. 촉촉한 정도의 수분이 있고, 살이 두툼하여 폭신한 느낌이 있는 것
4. 껍질은 크림색으로 윤기와 탄력이 있을 것
5. 털구멍이 울퉁불퉁하게 튀어나와 있는 것
6. 꼬리, 목 지방을 제거한 것이 좋음
7. 포장육일 경우 제조일 및 유통기한 확인
8. 드립 발생, 이취가 없을 것
9. 잔모가 완전히 제거되고, 도체가 방혈 불량이거나 멍들어 이물질이 오염되지 않아야 함
10. 내장이 완전히 제거되어야 함, 다리나 날개는 부러져 있지 않을 것
11. 포장지는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 냉장육과 냉동육의 구별방법

냉동된 닭고기는 해동 조리 시 골수의 헤모글로빈이 파괴되어 밖으로 나와 빠가 오골계처럼 보임



## 육류 닭고기(가슴살) 상세식품명→날것 식품코드→090029



열량(kcal)	102	칼륨(mg)	386
수분(%)	75.1	비타민A(R-E)	40
단백질(g)	23.3	레티놀(μg)	40
지질(g)	0.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.15
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	1.8
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	0
인(mg)	203	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.8	사용여부	
나트륨(mg)	41	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 광주, 양주, 남양주, 포천, 고양, 경산

성수기 / 가용시기 : 연중  
크기 / 규격 : 100~150g/마리

### ● 고르는 방법

1. HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물을 사용을 권장함
2. -2~10°C(가급적 5°C)이하 냉장 상태 유지
3. 촉촉한 정도의 수분이 있고, 살이 두툼하여 폭신한 느낌이 있는 것
4. 포장육일 경우 제조일 및 유통기한 확인
5. 드립발생, 이취가 없을 것
6. 포장지는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것
7. 끈적거리거나 즙의 유출의 없는 것

## 닭고기(안심) 상세식품명→날것 식품코드→900291



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 광주, 양주, 남양주, 포천, 고양, 경산

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물을 사용을 권장함
2. -2~10°C(가급적 5°C)이하 냉장 상태 유지
3. 촉촉한 정도의 수분이 있고, 살이 두툼하여 폭신한 느낌이 있는 것
4. 포장육일 경우 제조일 및 유통기한 확인
5. 드립발생, 이취가 없을 것
6. 포장지는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것
7. 끈적거리거나 즙의 유출의 없는 것

## 육류

### 닭고기(날개) 상세식품명→날것

식품코드→090032



열량(kcal)	221	칼륨(mg)	123
수분(%)	66	비타민A(R·E)	36
단백질(g)	17.5	레티놀(μg)	36
지질(g)	15.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.33
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	1.4
칼슘(mg)	9	비타민C(mg)	0
인(mg)	107	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.1	사용여부	
나트륨(mg)	68	폐기율(%)	33

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 광주, 양주, 남양주, 포천,  
고양, 경산

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물 사용을 권장함
2. -2~10°C(가급적 5°C)이하 냉장 상태 유지
4. 털구멍이 울퉁불퉁하게 튀어나와 있는 것
5. 포장육일 경우 제조일 및 유통기한 확인
6. 드립발생, 이취가 없을 것
7. 잔모가 완전히 제거되고, 도체가 방혈 불량이거나 멍들어 이물질이 오염되지 않아야 함
8. 포장지는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것

### 닭고기(날개,윙) 상세식품명→닭고기(날개,윙) 식품코드→900321



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 광주, 양주, 남양주, 포천,  
고양, 경산

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물 사용을 권장함
2. -2~10°C(가급적 5°C)이하 냉장 상태 유지
4. 털구멍이 울퉁불퉁하게 튀어나와 있는 것
5. 포장육일 경우 제조일 및 유통기한 확인
6. 드립발생, 이취가 없을 것
7. 잔모가 완전히 제거되고, 도체가 방혈 불량이거나 멍들어 이물질이 오염되지 않아야 함
8. 포장지는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것

## 육류

닭고기(날개,봉) 상세식품명→닭고기(날개,봉) 식품코드→900322



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 광주, 양주, 남양주, 포천, 고양, 경산

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물을 사용을 권장함
2. -2~10°C(가급적 5°C)이하 냉장 상태 유지
3. 촉촉한 정도의 수분이 있는 것
4. 텔구멍이 울퉁불퉁하게 튀어나와 있는 것
5. 드립발생, 이취가 없을 것
6. 잔모가 완전히 제거되고, 도체가 방혈 불량이거나 멍들어 이물질이 오염되지 않아야 함
7. 포장지는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것
8. 날개 위쪽의 어깨부위로서 적색소를 다량 함유하여 색깔이 진함

## 닭고기(넓적다리살)

상세식품명→날것

식품코드→090041



열량(kcal)	120	칼륨(mg)	231
수분(%)	75.8	비타민A(R-E)	20
단백질(g)	19.7	레티놀(μg)	20
지질(g)	3.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.19
회분(g)	1	나이아신(mg)	6.3
칼슘(mg)	10	비타민C(mg)	3
인(mg)	168	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	86	폐기율(%)	43

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 광주, 양주, 남양주, 포천, 고양, 경산

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물을 사용을 권장함
2. -2~10°C(가급적 5°C)이하 냉장 상태 유지
3. 촉촉한 정도의 수분이 있고, 살이 두툼하여 폭신한 느낌이 있는 것
4. 껌질은 크림색으로 윤기와 탄력이 있을 것
5. 텔구멍이 울퉁불퉁하게 튀어나와 있는 것
6. 포장육일 경우 제조일 및 유통기한 확인
7. 드립발생, 이취가 없을 것
8. 잔모가 완전히 제거되고, 도체가 방혈 불량이거나 멍들어 이물질이 오염되지 않아야 함
9. 포장지는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것

**육류****닭고기(다리)** 상세식품명→날것

식품코드→090044



열량(kcal)	126	칼륨(mg)	283
수분(%)	74.5	비타민A(R-E)	45
단백질(g)	18.2	레티놀(μg)	45
지질(g)	4.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.2	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.16
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	1.4
칼슘(mg)	7	비타민C(mg)	0
인(mg)	133	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	115	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 광주, 양주, 남양주, 포천,  
고양, 경산

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물 사용을 권장함
2. -2~10°C(가급적 5°C)이하 냉장 상태 유지
3. 촉촉한 정도의 수분이 있고, 살이 두툼하여 폭신한 느낌이 있는 것
4. 껍질은 크림색으로 윤기와 탄력이 있을 것
5. 텔구멍이 울퉁불퉁하게 튀어나와 있는 것
6. 포장육일 경우 제조일 및 유통기한 확인
7. 드립발생, 이취가 없을 것
8. 잔모가 완전히 제거되고, 도체가 방혈 불량이거나 멍들어 이물질이 오염되지 않아야 함
9. 포장지는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것
10. 지방이 투명하고 광택이 나는 쪽이 좀 더 신선한 것임

**닭,부산물(모래주머니)** 상세식품명→날것 식품코드→090065

열량(kcal)	92	칼륨(mg)	210
수분(%)	80.1	비타민A(R-E)	20
단백질(g)	17	레티놀(μg)	20
지질(g)	2.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	4
칼슘(mg)	11	비타민C(mg)	0
인(mg)	134	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.3	사용여부	
나트륨(mg)	88	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 광주, 양주, 남양주, 포천,  
고양, 경산

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물 사용을 권장함
2. -2~10°C(가급적 5°C)이하 냉장 상태 유지
3. 포장육일 경우 제조일 및 유통기한 확인
4. 포장지는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것
5. 마리당 1개가 나오며 이물질 제거 및 수세가 잘된 것

## 육류

## 돼지고기(갈비)

상세식품명→날것

식품코드→090069



열량(kcal)	208	칼륨(mg)	210
수분(%)	65.8	비타민A(R-E)	6
단백질(g)	18.5	레티놀(μg)	6
지질(g)	13.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.8	비타민B1(mg)	0.74
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.16
회분(g)	1	나이아신(mg)	6.1
칼슘(mg)	12	비타민C(mg)	2
인(mg)	196	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	61	폐기율(%)	19

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물을 사용을 권장함
- 냉동은 얼은 상태 유지, 녹은 흔적 없을 것(-18°C이하 유지 권장)
- 냉장은 -2~10°C이하 유지, 제조일 및 유통기한 확인
- 냉동은 등급판정일로 부터 30일, 냉장은 5일 이내
- 육색은 옅은 선홍색이며 윤기 있는 것
- 지방색은 희고 단단하며 향기가 좋은 것
- 육질이 탄력 있는 것으로 질감이 약간 끈끈한 것
- 드립발생, 이취가 없을 것
- 포장지는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것
- 옆구리 갈비의 첫 번째부터 다섯 번째까지를 말하며 육질이 쫄깃쫄깃하며 풍미가 뛰어남

## 돼지고기(뒷다리후지)

상세식품명→날것

식품코드→090073



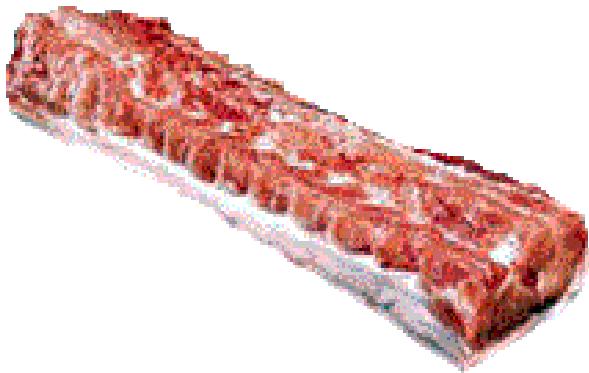
열량(kcal)	235	칼륨(mg)	300
수분(%)	63.6	비타민A(R-E)	2
단백질(g)	18.5	레티놀(μg)	2
지질(g)	16.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.3	비타민B1(mg)	0.92
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.18
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	4.9
칼슘(mg)	1	비타민C(mg)	0
인(mg)	179	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.7	사용여부	
나트륨(mg)	59	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물을 사용을 권장함
- 냉동은 얼은 상태 유지, 녹은 흔적 없을 것(-18°C이하 유지 권장)
- 냉장은 -2~10°C이하 유지, 제조일 및 유통기한 확인
- 냉동은 등급판정일로 부터 30일, 냉장은 5일 이내
- 육색은 옅은 선홍색이며 윤기 있는 것
- 지방색은 희고 단단하며 향기가 좋은 것
- 육질이 탄력 있는 것으로 질감이 약간 끈끈한 것
- 드립발생, 이취가 없을 것



열량(kcal)	262	칼륨(mg)	291
수분(%)	61.5	비타민A(R-E)	5
단백질(g)	17.4	레티놀(μg)	5
지질(g)	19.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.61
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.15
회분(g)	1	나이아신(mg)	7.4
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	0
인(mg)	152	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	34	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물을 사용을 권장함
- 냉동은 얼은 상태 유지, 녹은 흔적 없을 것(-18°C이하 유지 권장)
- 냉장은 -2~10°C이하 유지, 제조일 및 유통기한 확인
- 냉동은 등급판정일로부터 30일, 냉장은 5일 이내
- 육색은 옅은 선홍색이며 윤기 있는 것
- 지방색은 희고 단단하며 향기가 좋은 것
- 육질이 탄력 있는 것으로 질감이 약간 끈끈한 것
- 드립발생, 이취가 없을 것
- 포장자는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 커틀렛, 탕수육 용등으로 절단가공했을 때 다른 부위보다 육즙이 많이 발생한다

## 돼지고기(목살) 상세식품명→돼지고기(목살) 식품코드→090079



열량(kcal)	180	칼륨(mg)	366
수분(%)	69.2	비타민A(R-E)	7
단백질(g)	20.2	레티놀(μg)	7
지질(g)	9.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1.3	비타민B1(mg)	0.4
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	1	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	10	비타민C(mg)	0
인(mg)	163	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6.4	사용여부	
나트륨(mg)	108	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물을 사용을 권장함
- 냉동은 얼은 상태 유지, 녹은 흔적 없을 것(-18°C이하 유지 권장)
- 냉장은 -2~10°C이하 유지, 제조일 및 유통기한 확인
- 냉동은 등급판정일로부터 30일, 냉장은 5일 이내
- 육색은 옅은 선홍색이며 윤기 있는 것
- 지방색은 희고 단단하며 향기가 좋은 것
- 육질이 탄력 있는 것으로 질감이 약간 끈끈한 것
- 드립발생, 이취가 없을 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 등심에서 목쪽으로 이어지는 부위로 근육 사이에 소량의 지방이 보통 목심이라 부른다



열량(kcal)	331	칼륨(mg)	202
수분(%)	53.3	비타민A(R-E)	6
단백질(g)	17.2	레티놀(μg)	6
지질(g)	28.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.3	비타민B1(mg)	0.68
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.3
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	4.4
칼슘(mg)	8	비타민C(mg)	1
인(mg)	132	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	44	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물 사용을 권장함
- 냉동은 얼은 상태 유지, 녹은 흔적 없을 것(-18°C이하 유지 권장)
- 냉장은 -2~10°C이하 유지, 제조일 및 유통기한 확인
- 냉동은 등급판정일로부터 30일, 냉장은 5일 이내
- 육색은 옅은 선홍색이며 윤기 있는 것
- 지방색은 희고 단단하며 향기가 좋은 것
- 육질이 탄력 있는 것으로 질감이 약간 끈끈한 것
- 드립발생, 이취가 없을 것
- 포장지는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

▣ 근육 지방이 삼겹으로 층을 이루고 있는 복부 근육으로서 육질이 부드럽고 풍미가 좋음.

## 돼지고기(안심) 상세식품명→날것

식품코드→090084



열량(kcal)	223	칼륨(mg)	117
수분(%)	70.8	비타민A(R-E)	2
단백질(g)	14.1	레티놀(μg)	2
지질(g)	13.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.5	비타민B1(mg)	0.91
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.18
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	4.1
칼슘(mg)	2	비타민C(mg)	0
인(mg)	227	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.6	사용여부	
나트륨(mg)	49	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물 사용을 권장함
- 냉동은 얼은 상태 유지, 녹은 흔적 없을 것(-18°C이하 유지 권장)
- 냉장은 -2~10°C이하 유지, 제조일 및 유통기한 확인
- 냉동은 등급판정일로부터 30일, 냉장은 5일 이내
- 육색은 옅은 선홍색이며 윤기 있는 것
- 육질이 탄력 있는 것으로 질감이 약간 끈끈한 것
- 드립발생, 이취가 없을 것
- 포장지는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것

## 육류

돼지고기(앞다리, 날것, 전지) 상세식품명→돼지고기(앞다리, 날것) 식품코드→090087



열량(kcal)	181	칼륨(mg)	118
수분(%)	70.4	비타민A(R-E)	2
단백질(g)	16.3	레티놀(μg)	2
지질(g)	12.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.91
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.17
회분(g)	1	나이아신(mg)	3.4
칼슘(mg)	1	비타민C(mg)	0
인(mg)	239	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2	사용여부	
나트륨(mg)	50	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- HACCP 기준을 적용하고 있는 도축장 또는 축산물 가공작업장에서 생산된 축산물을 사용을 권장함
- 냉동은 얼은 상태 유지, 녹은 흔적 없을 것(-18°C이하 유지 권장)
- 냉장은 -2~10°C이하 유지, 제조일 및 유통기한 확인
- 냉동은 등급판정일로부터 30일, 냉장은 5일 이내
- 육색은 옅은 선홍색이며 윤기 있는 것
- 지방색은 희고 단단하며 향기가 좋은 것
- 육질이 탄력있는 것으로 질감이 약간 끈끈한 것
- 드립발생, 이취가 없을 것
- 포장자는 식품위생법의 관련규정에 적합할 것

\*\*\* Note \*\*\*

▣ 근육이 잘 발달되어 있고 지방이 적어 다용도로 조리할 수 있음.

## 베이컨 상세식품명→날것

식품코드→090107



열량(kcal)	308	칼륨(mg)	227
수분(%)	53.4	비타민A(R-E)	8
단백질(g)	17.1	레티놀(μg)	8
지질(g)	25.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1.4	비타민B1(mg)	0.5
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	2.6	나이아신(mg)	4.7
칼슘(mg)	7	비타민C(mg)	27
인(mg)	194	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	706	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 포장 상태의 손상유무 확인

## 육류

### 소시지

상세식품명→비엔나,위너소시지

식품코드→090112



열량(kcal)	300	칼륨(mg)	194
수분(%)	53.4	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	13.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	24.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	5.7	비타민B1(mg)	0.25
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	2.9	나이아신(mg)	3.6
칼슘(mg)	13	비타민C(mg)	6
인(mg)	186	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.2	사용여부	
나트륨(mg)	838	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 포장 상태의 손상유무 확인

### 소시지

상세식품명→핫도그소시지

식품코드→090115



열량(kcal)	276	칼륨(mg)	282
수분(%)	56.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	12.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	22.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	5.9	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.07
회분(g)	2.9	나이아신(mg)	2
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	10
인(mg)	200	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.2	사용여부	
나트륨(mg)	823	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 포장 상태의 손상유무 확인

## 육류 돼지고기가공품(순대) 상세식품명→순대 식품코드→090116



열량(kcal)	118	칼륨(mg)	176
수분(%)	77.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	1.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	5.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	14	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	31	비타민C(mg)	0
인(mg)	41	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.6	사용여부	
나트륨(mg)	463	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 포장 상태의 손상유무 확인
- 순대 포장을 열고 순대 표면의 끈적임의 유무 확인

## 돼지고기가공품(햄) 상세식품명→본레스,날것 식품코드→090119



열량(kcal)	174	칼륨(mg)	403
수분(%)	63.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	19	레티놀(μg)	0
지질(g)	8.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	4.1	비타민B1(mg)	0.54
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	4.9	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	28	비타민C(mg)	0
인(mg)	369	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2	사용여부	
나트륨(mg)	706	폐기율(%)	0

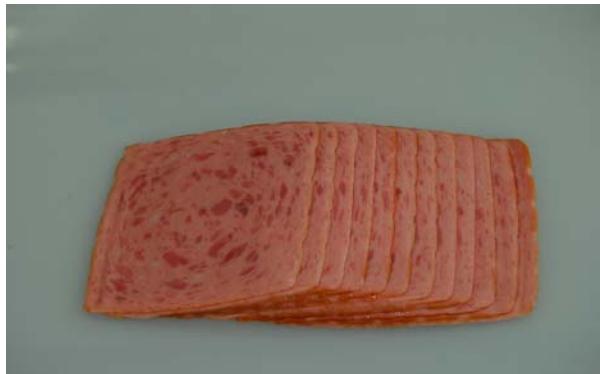
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 포장 상태의 손상유무 확인

## 육류

돼지고기가공품(햄) 상세식품명→슬라이스 식품코드→090122



열량(kcal)	187	칼륨(mg)	332
수분(%)	64.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	17.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	10.6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	3.1	비타민B1(mg)	0.86
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.25
회분(g)	4.1	나이아신(mg)	5.3
칼슘(mg)	7	비타민C(mg)	0
인(mg)	247	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	1317	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 포장 상태의 손상유무 확인

돼지고기가공품(햄) 상세식품명→런천미트 식품코드→090126



열량(kcal)	347	칼륨(mg)	215
수분(%)	51.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	12.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	30.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.1	비타민B1(mg)	0.37
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.19
회분(g)	3.6	나이아신(mg)	3.1
칼슘(mg)	6	비타민C(mg)	1
인(mg)	82	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	1289	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 캔의 손상유무를 확인

## 육류

돼지고기가공품(편육) 상세식품명→편육 식품코드→901263



성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 포장재의 손상 유무 확인

## 쇠고기(한우) 상세식품명→등심

식품코드→090149



열량(kcal)	192	칼륨(mg)	415
수분(%)	67.4	비타민A(R·E)	7
단백질(g)	20.1	레티놀(μg)	7
지질(g)	11.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.2
회분(g)	1	나이아신(mg)	5.4
칼슘(mg)	22	비타민C(mg)	0
인(mg)	172	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.6	사용여부	
나트륨(mg)	442	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 횡성, 고성, 홍성, 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 비육이 잘된 소의 등심은 마블링이 있어 풍미가 좋음.
- 표피쪽은 지방층과 비교적 두터운 피막이 있고 안쪽은 등뼈를 제거한 자국이 선명함.

\*\*\* Note \*\*\*

❖ 요리용도 : 등심구이, 스테이크, 전골

## 육류

## 쇠고기(한우) 상세식품명→목심(장정) 식품코드→090150



열량(kcal)	83	칼륨(mg)	304
수분(%)	68.4	비타민A(R-E)	6
단백질(g)	15.2	레티놀(μg)	6
지질(g)	1.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.18
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	3.8
칼슘(mg)	10	비타민C(mg)	0
인(mg)	110	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.3	사용여부	
나트륨(mg)	57	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 횡성, 고성, 홍성, 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 비육이 잘된 소의 목심은 마블링이 있어 풍미가 좋음
- 표피쪽은 지방층과 비교적 두터운 피막이 있고 안쪽은 등뼈를 제거한 자국이 선명함.

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 요리용도 : 스테이크, 구이, 불고기

## 쇠고기(한우) 상세식품명→사태

식품코드→090151



열량(kcal)	130	칼륨(mg)	344
수분(%)	74.1	비타민A(R-E)	12
단백질(g)	20.2	레티놀(μg)	12
지질(g)	4.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	1.4
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	0
인(mg)	156	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.1	사용여부	
나트륨(mg)	75	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 횡성, 고성, 홍성, 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 다리오금에 붙은 고기로 결합조직이 많아 질긴 부위이다
- 기름기가 없어 담백하며 깊은 맛이 난다

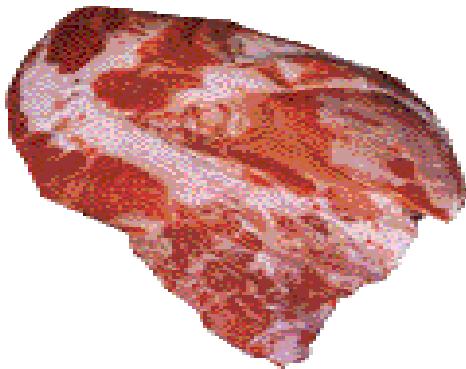
\*\*\* Note \*\*\*

✿ 요리용도 : 육회, 탕, 스튜, 찜,  
✿ 장시간 물에 넣어 가열하면 연해짐

## 육류

## 쇠고기(한우) 상세식품명→설도

식품코드→090152



열량(kcal)	186	칼륨(mg)	361
수분(%)	68.2	비타민A(R-E)	8
단백질(g)	19.6	레티놀(μg)	8
지질(g)	10.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.3	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.19
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	5.2
칼슘(mg)	18	비타민C(mg)	0
인(mg)	181	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.7	사용여부	
나트륨(mg)	446	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 횡성, 고성, 홍성, 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

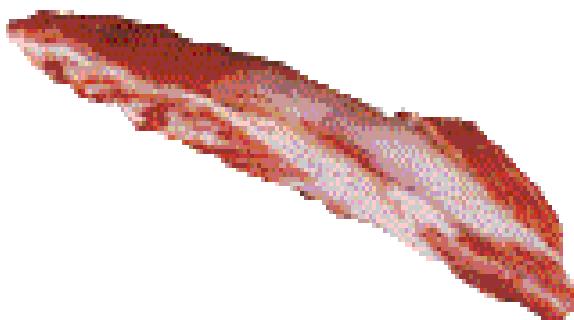
1. 설깃, 도가니살, 보섭살로 구성되어 있음.
2. 앞다리, 사태와 비슷한 특성이 있음.

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 요리용도 : 산적, 장조림, 육포

## 쇠고기(한우) 상세식품명→안심

식품코드→090153



열량(kcal)	148	칼륨(mg)	381
수분(%)	71.6	비타민A(R-E)	12
단백질(g)	20.8	레티놀(μg)	12
지질(g)	6.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.25
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	5.2
칼슘(mg)	23	비타민C(mg)	0
인(mg)	175	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.7	사용여부	
나트륨(mg)	453	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 횡성, 고성, 홍성, 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 등심 안쪽에 위치한 부위로서 가장 연하다
2. 고기결이 곱고 지방이 적어 담백하다
3. 쇠고기 중 양이 적은 부위다

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 요리용도 : 고급스테이크, 로스구이, 전골

## 육류

### 쇠고기(한우) 상세식품명→양지

식품코드→090154



열량(kcal)	167	칼륨(mg)	372
수분(%)	69.3	비타민A(R·E)	14
단백질(g)	21.3	레티놀(μg)	14
지질(g)	8.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.3	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.18
회분(g)	1	나이아신(mg)	5.2
칼슘(mg)	16	비타민C(mg)	0
인(mg)	158	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5	사용여부	
나트륨(mg)	361	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 횡성, 고성, 홍성, 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 목밀에서 가슴에 이르는 부위로 결합조직이 많아 육질은 질기다
- 오랜시간에 걸쳐 끊이는 조리를 하면 맛이 매우 좋다
- 국물맛이 좋고 육질이 치밀하다

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 요리용도 : 국거리, 스튜, 분쇄육

### 쇠고기(한우) 상세식품명→우둔

식품코드→090155



열량(kcal)	132	칼륨(mg)	386
수분(%)	73.1	비타민A(R·E)	7
단백질(g)	21.2	레티놀(μg)	7
지질(g)	4.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.22
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	5.3
칼슘(mg)	20	비타민C(mg)	0
인(mg)	180	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.8	사용여부	
나트륨(mg)	449	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 횡성, 고성, 홍성, 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

지방이 적고 살코기가 많다

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 요리용도 : 산적, 장조림, 육포, 불고기

## 육류

### 쇠고기(한우) 상세식품명→채끝

식품코드→090156



열량(kcal)	126	칼륨(mg)	261
수분(%)	76.2	비타민A(R·E)	7
단백질(g)	17.1	레티놀(μg)	7
지질(g)	5.6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.19
화분(g)	0.9	나이아신(mg)	4.2
칼슘(mg)	11	비타민C(mg)	0
인(mg)	111	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.2	사용여부	
나트륨(mg)	63	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 횡성, 고성, 홍성, 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 단밀 균육으로 등심과 비슷한 모양에 치마모양의 치맛살이 포함됨.
2. 고기의 결이 곱고 비육이 잘된 소의 채끝은 마블링이 박힌 것도 있음
3. 육질이 연하고 지방이 많이 있음
4. 등심과 이어진 부위의 안심을 에워싸고 있음
5. 등심보다는 지방이 적고 살코기가 많다

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 요리용도 : 스테이크, 로스구이

### 소,부산물(힘줄) 상세식품명→스지(힘줄) 식품코드→901761



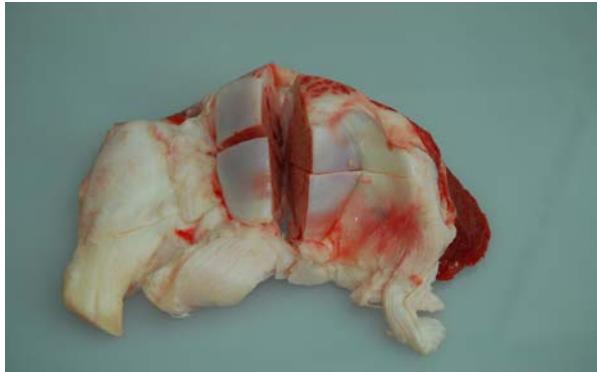
원산지 / 주생산지 : 국내산 / 횡성, 고성, 홍성, 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 이취유무 확인
2. 표면의 끈적임이 없는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 힘줄의 대표적인 것이 뒷다리(후지) 부분에 있는 아킬레스건 임  
✿ 대퇴이두근, 반건양근 일부의 힘줄로 삶아 식용으로 사용함



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 횡성, 고성, 홍성, 전국  
성수기 / 가용시기 : 연중

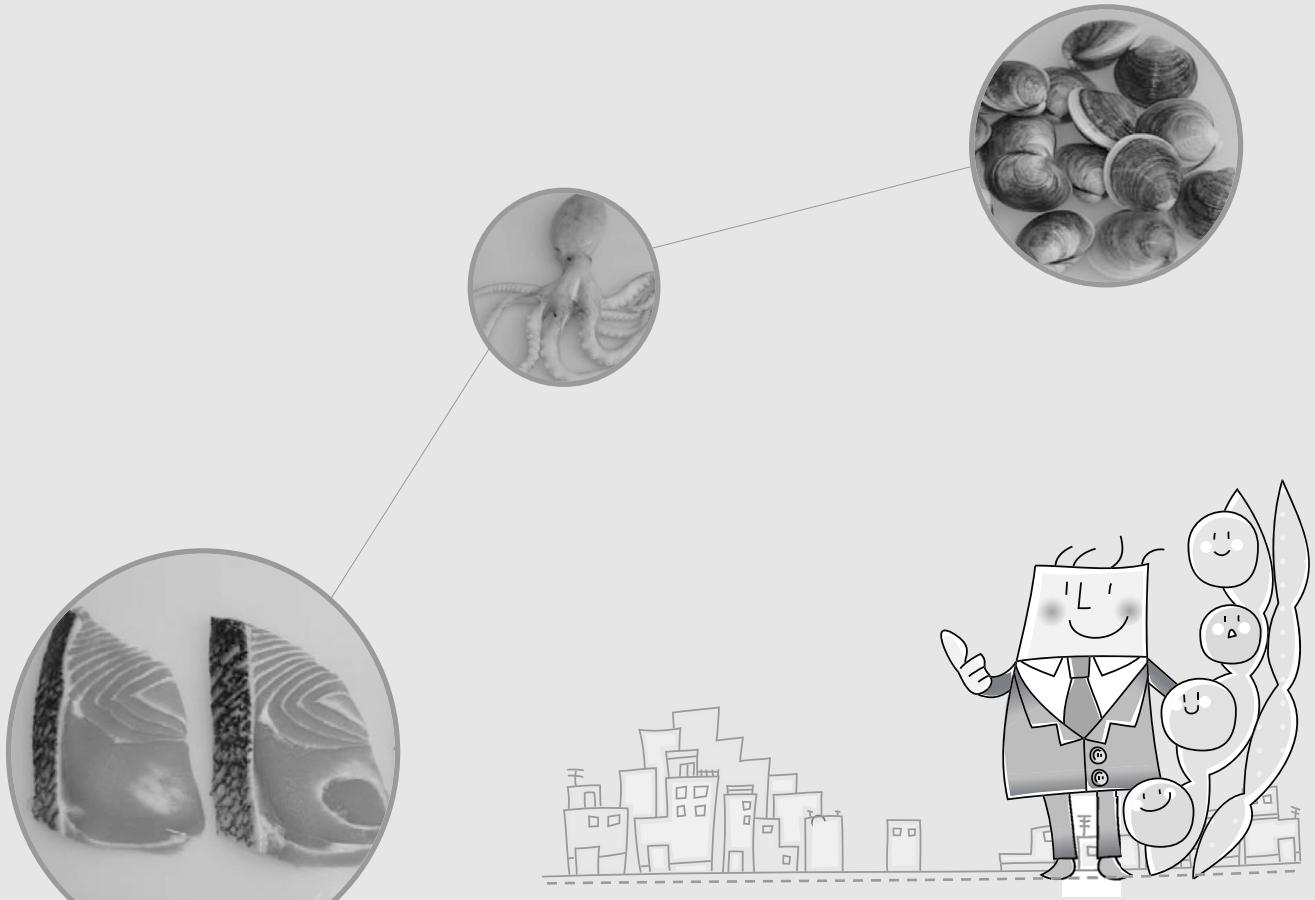
### ● 고르는 방법

1. 이취 유무 확인
2. 표면의 끈적임이 없는 것

### \*\* Note \*\*

✿ 소의 무릎의 종지뼈와 주위에 붙은 고깃덩어리를 속되게 부르는 말  
탕용으로 이용





# | 어 패류





열량(kcal)	127	칼륨(mg)	410
수분(%)	70.3	비타민A(R·E)	12
단백질(g)	25.9	레티놀(μg)	12
지질(g)	1.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.3	비타민B1(mg)	0.21
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.17
회분(g)	1.7	나이아신(mg)	15.3
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	1
인(mg)	282	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.8	사용여부	
나트륨(mg)	44	폐기율(%)	34

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 남해, 제주도  
수입산 / 일본, 태평양, 대서양, 인도양  
성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

1. 배쪽에 4~10줄의 검은 세로 무늬를 갖고 있는 것
2. 제 2 등지느러미에 가시가 없고 줄기만으로 되어 있음

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 표준말은 가다랑어이며, 농어목 고등어과의 물고기로 강고등어라고도 불림





원산지 / 주생산지 : 수입산 / 일본, 원양, 인도네시아  
성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

1. 곰팡이 벌레가 없으며 변색이 되지 않은 것
2. 역한 냄새가 나지 않는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 일본어명 가츠오, 가츠오부시라고 함

가자미(생것) 상세식품명→가자미

식품코드→110018



열량(kcal)	129	칼륨(mg)	377
수분(%)	72.3	비타민A(R-E)	8
단백질(g)	22.1	레티놀(μg)	8
지질(g)	3.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.3	비타민B1(mg)	0.18
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.26
회분(g)	1.6	나이아신(mg)	4.3
칼슘(mg)	40	비타민C(mg)	2
인(mg)	196	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	230	폐기율(%)	45

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 남해, 동해, 삼척, 포항, 군산, 부산 등

수입산 / 미국, 러시아

성수기 / 가용시기 : 1~6월 / 연중(냉동)

● 고르는 방법

1. 두 눈 사이에 비늘이 거의 없는 것
2. 비늘이 벗겨지지 않고 가지런하며 선명하고 윤기가 있는 것
3. 육질에 탄력이 있고 냄새가 나지 않은 것
4. 뱃살은 흰색이고 등살은 진한 고동색인 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 국내산은 물동량이 매우 적다



열량(kcal)	120	칼륨(mg)	0
수분(%)	73.4	비타민A(R-E)	3
단백질(g)	22	레티놀(μg)	3
지질(g)	2.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.18
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.33
회분(g)	1.7	나이아신(mg)	3.9
칼슘(mg)	36	비타민C(mg)	1
인(mg)	218	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	46

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 남해, 동해, 삼척, 포항, 군산, 부산  
수입산 / 미국, 러시아  
성수기 / 가용시기 : 연중(냉동)

#### ● 고르는 방법

1. 두 눈 사이에 비늘이 거의 없는 것
2. 비늘이 벗겨지지 않고 가지런하며 선명하고 윤기가 있는 것
3. 육질에 탄력이 있고 냄새가 나지 않은 것
4. 색상은 뱃살은 흰색이고 등살은 진한 고동색인 것

## 초가자미(생것) 상세식품명→초가자미

식품코드→1100261



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 남해, 동해, 삼척, 포항, 군산, 부산 등  
수입산 / 미국, 러시아  
성수기 / 가용시기 : 연중(냉동)

#### ● 고르는 방법

1. 두 눈 사이에 비늘이 거의 없는 것
2. 비늘이 벗겨지지 않고 가지런하며 선명하고 윤기가 있는 것
3. 육질에 탄력이 있고 냄새가 나지 않은 것
4. 색상은 뱃살은 흰색이고 등살은 진한 고동색인 것

# 어패류

## 도다리 상세식품명→도다리

식품코드→110113



열량(kcal)	93	칼륨(mg)	430
수분(%)	77.3	비타민A(R-E)	21
단백질(g)	20.4	레티놀(μg)	21
지질(g)	0.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.17
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	4.4
칼슘(mg)	20	비타민C(mg)	1
인(mg)	244	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.4	사용여부	
나트륨(mg)	143	폐기율(%)	43

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주, 남해, 동해, 삼척, 포항,

군산, 부산 등

성수기 / 가용시기 : 3~6월, 9~12월

### ● 고르는 방법

도다리는 동해연안에서 주로 어획되며 3~6월, 9~12월에 많이 수확되고 4월에 가장 맛있음

## 갈치 상세식품명→생것

식품코드→110032



열량(kcal)	149	칼륨(mg)	260
수분(%)	72.7	비타민A(R-E)	20
단백질(g)	18.5	레티놀(μg)	20
지질(g)	7.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.13
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.11
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	2.3
칼슘(mg)	46	비타민C(mg)	1
인(mg)	191	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	100	폐기율(%)	33

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서남해안, 제주

수입산 / 중국, 오만, 인도, 파키스탄,

인도네시아

성수기 / 가용시기 : 8~9월 제맛 / 9~11월

### ● 고르는 방법

1. 은백색의 광택이 있고 탄력이 있는 것
2. 몸 전체가 비대하지 않으며 살이 탄력이 있는 것
3. 고유의 형태를 가지고 손상과 변형이 거의 없는 것
4. 눈이 투명한 것
5. 기타 악취가 없는 것

### \*\* Note \*\*

✿ 한 마리가 400g 이상으로 작업해야 가식 부위가 많다

#### ✿ 수입산

- 안구 부위가 노란색이고 실꼬리가 대체로 짧고 굵음
- 대부분 육질 속에 이석이 있음
- 어체가 크고 머리가 굵으며 이빨이 강함



열량(kcal)	149	칼륨(mg)	260
수분(%)	7.27	비타민A(R·E)	20
단백질(g)	18.5	레티놀(μg)	20
지질(g)	7.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.13
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.11
화분(g)	1.2	나이아신(mg)	2.31
칼슘(mg)	46	비타민C(mg)	1
인(mg)	191	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	100	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산(포, 토막)-냉동, 냉장  
연근해(서, 남해-여수, 목포,  
군산, 제주, 부산)  
수입산(포, 토막)-냉동  
중국산, 인도, 파키스탄 등  
인도양근처의 갈치를 잡아 선동  
크기 / 규격 : 국내산(포, 토막)-냉동, 냉장 30~40g  
수입산(포, 토막)-냉동 30~40g

성수기 / 가용시기 : 국내산(포, 토막)-말린것  
수입산-말린것  
국내산(포, 토막)-냉동, 냉장  
수입산(포, 토막)-냉동

9~11월 / 연중  
연중  
9~11월 / 연중  
연중

#### ● 고르는 방법

1. 은백색(은갈치) 또는 검회색(먹갈치)을 띠고 있는 것
2. 광택이 있고 탄력이 있는 것
3. 육질이 단단하고 유화수소취, 기타 악취가 없는 것
4. 자른 단면이 매끄럽고 색이 선명하고 투명한 육질의 것
5. 크기가 대체로 균일하고 선별이 잘 되어 있는 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

##### ✿ 연근해산(서해) 갈치

- 몸빛깔은 은백색으로 은빛 광택이 남
- 눈동자는 검고, 눈주위가 백색임
- 실꼬리가 대체로 가늘고 깊

##### ✿ 이런 식품은 NO

- 탈수되어 펴석거리거나 얼음이 표면을 덮은 것
- 눈이 적색을 띠고 점액이 끼어 있는 것
- 살이 무르고 부패취 등 냄새가 나는 것



열량(kcal)	183	칼륨(mg)	310
수분(%)	68.1	비타민A(R-E)	23
단백질(g)	20.2	레티놀(μg)	23
지질(g)	10.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.18
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.46
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	8.2
칼슘(mg)	26	비타민C(mg)	1
인(mg)	232	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.6	사용여부	
나트륨(mg)	75	폐기율(%)	41

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전연안(특히 남해안),  
수입산 / 중국, 일본, 대만, 노르웨이  
성수기 / 가용시기 : 9~10월, 10~12월 제맛 / 연중

#### ● 고르는 방법

1. 눈은 투명하고 아가미는 선홍색인 것
2. 등색이 푸르게 윤택이 나고 살이 단단한 것
3. 옆구리의 깨알 같은 반점이 없는 것
4. 꼬리가 꽂꽂하고 껍질이 암청색인 것
5. 몸이 상하로 길고 좌우로 짧은 타원형인 것

## 고등어 상세식품명→생것, 손질

식품코드→110670



열량(kcal)	183	칼륨(mg)	310
수분(%)	68.1	비타민A(R-E)	23
단백질(g)	20.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	10.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.46
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	8.2
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	26	비타민C(mg)	0
인(mg)	232	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.6	사용여부	
나트륨(mg)	75	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전연안(특히 남해안),  
수입산 / 중국, 일본, 대만, 노르웨이  
성수기 / 가용시기 : 9~10월, 10~12월 제맛 / 연중

#### ● 고르는 방법

1. 배 부위가 통통하며 탄력이 있는 것
2. 구부러지지 않고 살이 뼈에 밀착되어 있는 것



열량(kcal)	172	칼륨(mg)	300
수분(%)	54.2	비타민A(R·E)	9
단백질(g)	26.9	레티놀(μg)	9
지질(g)	6.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.32
회분(g)	12.6	나이아신(mg)	6.8
칼슘(mg)	39	비타민C(mg)	0
인(mg)	263	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.9	사용여부	
나트륨(mg)	1800	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전연안(특히 남해안),  
수입산 / 중국, 일본, 대만, 노르웨이  
성수기 / 가용시기 : 9~10월, 10~12월 제맛 / 연중

#### ● 고르는 방법

1. 고등어 고유의 모양을 유지하며 손상된 것이 없는 것
2. 너무 짜지 않게 간을 맞춘 것
3. 내장 등의 이물질이 남아있지 않은 것

## 고등어

상세식품명→자반, 손질

식품코드→110671



열량(kcal)	172	칼륨(mg)	300
수분(%)	54.2	비타민A(R·E)	9
단백질(g)	26.9	레티놀(μg)	9
지질(g)	6.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.32
회분(g)	12.6	나이아신(mg)	6.8
칼슘(mg)	39	비타민C(mg)	0
인(mg)	263	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.9	사용여부	
나트륨(mg)	1800	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전연안(특히 남해안),  
수입산 / 중국, 일본, 대만, 노르웨이  
성수기 / 가용시기 : 9~10월, 10~12월 제맛 / 연중

#### ● 고르는 방법

1. 자른 면적이 깨끗할 것
2. 살이 눌렸거나 뼈에서 떨어지지 않은 것

# 어패류

고등어 상세식품명→통조림

식품코드→110045



열량(kcal)	160	칼륨(mg)	280
수분(%)	71.7	비타민A(R·E)	32
단백질(g)	16.3	레티놀(μg)	32
지질(g)	9.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.26
회분(g)	1.9	나이아신(mg)	6.4
칼슘(mg)	167	비타민C(mg)	0
인(mg)	267	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.1	사용여부	
나트륨(mg)	890	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 제품의 영양성분표시 확인
- 통을 두드렸을 때 높은 진공도를 가지고 맑은 음이 나는 것
- 통의 윗면, 아랫면이 약간 오목하게 들어 간 것.
- 통이 찌그러지거나, 녹이 슬지 않고, 통이 팽창되거나 형태가 변형되지 않은 것
- 유통기한 확인

# 까나리

상세식품명→액젓

식품코드→1100511



성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 맑고 투명할 것
- 침전물이 없는 것
- 제조일 및 유통기한 확인



열량(kcal)	262	칼륨(mg)	295
수분(%)	59	비타민A(R-E)	40
단백질(g)	20.2	레티놀(μg)	40
지질(g)	19.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.3
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	7.1
칼슘(mg)	44	비타민C(mg)	1
인(mg)	208	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.5	사용여부	
나트륨(mg)	96	폐기율(%)	34

원산지 / 주생산지 : 국내산(토막)-냉동, 냉장 / 연근해산(부산, 포항, 강원도, 고성, 속초, 삼척, 주문진, 동해)  
수입산(토막)-냉동, 냉장 / 북태평양산, 대만산

#### ● 고르는 방법

1. 눈이 선명하고 탄력이 있는 것
2. 주둥이 주변이 노란 빛을 띠는 것
3. 고유의 색택을 갖고 복부에 황갈색대가 생기지 않고 건조에 의한 회백색대가 없는 것
4. 몸이 작고 살이 통통하게 오른 것
5. 꼬리부분이 노르스름한 것

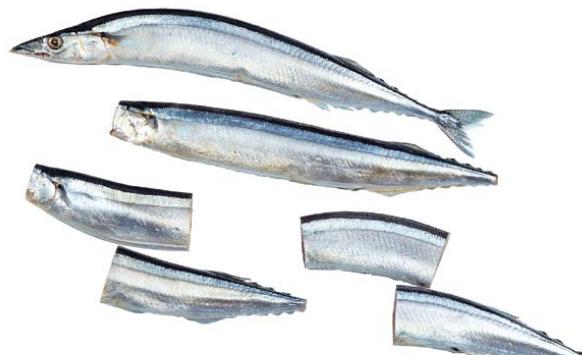
#### \*\*\* Note \*\*\*

##### ✿ 수입산

- 몸 빛깔은 등쪽은 검은청색, 배쪽은 흰색을 띤다
- 몸의 형태는 가늘고 긴 편으로 측편되어 있음
- 양턱은 다소 돌출해 있으나 새주둥이 모양을 나타내고 있지는 않음

## 꽁치 상세식품명→손질

식품코드→110056



열량(kcal)	165	칼륨(mg)	150
수분(%)	70.5	비타민A(R-E)	21
단백질(g)	19.5	레티놀(μg)	21
지질(g)	8.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.28
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	6.4
칼슘(mg)	54	비타민C(mg)	1
인(mg)	234	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.8	사용여부	
나트륨(mg)	80	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산(토막)-냉동, 냉장 / 연근해산(부산, 포항, 강원도, 고성, 속초, 삼척, 주문진, 동해)  
수입산(토막)-냉동, 냉장 / 북태평양산, 대만산

성수기 / 가용시기 : 국내산(토막)-냉동, 냉장, 9~10월 제맛, 10~12월 / 연중, 수입산(토막)-냉동, 냉장, 연중  
크기 / 규격 : 국내산(토막)-냉동, 냉장 35~45g, 수입산(토막)-냉동, 냉장 35~45g

#### ● 고르는 방법

1. 가는 은빛 상태로 윤기가 나며 살이 처지지 않고 탄력이 있는 것
2. 비늘이 안 벗겨지고 특유의 푸른 점이 있는 것
3. 절단면이 깨끗하고 살이 눌리지 않은 것
4. 혈액과 기타 협잡물이 없는 것
5. 내장의 손질이 잘된 것



열량(kcal)	229	칼륨(mg)	250
수분(%)	65.4	비타민A(R·E)	35
단백질(g)	14	레티놀(μg)	35
지질(g)	18.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.15
회분(g)	1.8	나이아신(mg)	5.8
칼슘(mg)	198	비타민C(mg)	0
인(mg)	176	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.5	사용여부	
나트륨(mg)	960	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

- 제품의 영양성분표시 확인
- 통을 두드렸을 때 높은 진공도를 가지고 맑은 음이 나는 것
- 통의 윗면, 아랫면이 약간 오목하게 들어 간 것
- 통이 찌그러지거나, 녹이 슬지 않고, 통이 팽창되거나 형태가 변형되지 않은 것
- 유통기한 확인

## 다랑어(참다랑어) 상세식품명→냉동품 식품코드→110090



열량(kcal)	114	칼륨(mg)	359
수분(%)	73.2	비타민A(R·E)	5
단백질(g)	24.5	레티놀(μg)	5
지질(g)	1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	12.7
칼슘(mg)	8	비타민C(mg)	1
인(mg)	220	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.5	사용여부	
나트륨(mg)	40	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 수입산(원양산)참치(참다랑어) (Tuna )

성수기 / 가용시기 : 연중

크기 / 규격 : 8~13g

● 고르는 방법

강정용 : 4cm\*4cm정도 크기

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 참다랑어는 주로 원양에서 포획하나 최근 기후변화로 제주 남방일대에서도 포획함(주로 일본에 수출)

# 어패류

## 다랑어(황다랑어)

상세식품명→통조림

식품코드→110095



열량(kcal)	112	칼륨(mg)	0
수분(%)	72.8	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	21.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.3	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.15
회분(g)	3.2	나이아신(mg)	11
칼슘(mg)	62	비타민C(mg)	0
인(mg)	131	비타민D(mg)	0
철분(mg)	8	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 제품의 영양성분표시 확인
- 통을 두드렸을 때 높은 진공도를 가지고 맑은 음이 나는 것
- 통의 윗면, 아랫면이 약간 오목하게 들어 간 것
- 통이 찌그러지거나, 녹이 슬지 않고, 통이 팽창되거나 형태가 변형되지 않은 것
- 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 캔에 사용하는 다랑어는 가다랑어, 황다랑어, 눈다랑어를 주로 사용함

## 대구

상세식품명→생것

식품코드→110100



열량(kcal)	80	칼륨(mg)	420
수분(%)	80.5	비타민A(R·E)	23
단백질(g)	17.6	레티놀(μg)	23
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.16
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	2.4
칼슘(mg)	64	비타민C(mg)	1
인(mg)	197	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.6	사용여부	
나트륨(mg)	119	폐기율(%)	54

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전연안,

수입산 / 중국, 미국, 러시아

성수기 / 가용시기 : 국내산 / 9~10월, 수입산 / 연중

### ● 고르는 방법

- 등 쪽은 회갈색
- 배 쪽은 희고 몸 등쪽에 수십 개의 불규칙적인 흑갈색 무늬
- 잘라 놓은 경우 싱싱하고 투명할 정도로 하얀 것
- 유화수소취, 암모니아취, 기타 이취가 없는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 국내산 대구 구별법

- 주둥이 앞쪽의 폭이 좁고 뾰족함
- 몸 빛깔은 담회갈색이고, 배 쪽은 담색임
- 가슴지느러미 끝 부위에 흑색반점이 없음

✿ 유통되는 대부분이 수입품임



열량(kcal)	82	칼륨(mg)	222
수분(%)	80.2	비타민A(R·E)	6
단백질(g)	18	레티놀(μg)	6
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	1.5
칼슘(mg)	23	비타민C(mg)	0
인(mg)	209	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	162	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전연안,  
수입산 / 중국, 미국, 러시아  
성수기 / 가용시기 : 국내산 / 9~10월, 수입산 / 연중

크기 / 규격 : 국내산(토막)-냉동, 냉장 40~50g 70~80g, 수입산(토막)-냉동, 냉장 40~50g 70~80g  
국내산(포)-냉동, 냉장 20~25g, 수입산(포)-냉동, 냉장 20~25g

\*\*\*Note \*\*\*

✿ 수입산

- 몸은 측편되어 있고, 주둥이는 아래턱보다 윗 턱이 깊
- 몸 빛깔은 회갈색이며, 배 쪽은 희미한 검은 점이 산재함
- 아가미 끝 부위부터 꼬리까지 옆줄 부근으로 회백색을 띤

✿ 국내산의 수급량이 적다





열량(kcal)	109	칼륨(mg)	380
수분(%)	75	비타민A(R·E)	9
단백질(g)	21.6	레티놀(μg)	9
지질(g)	1.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.26
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.15
화분(g)	1.5	나이아신(mg)	4.8
칼슘(mg)	66	비타민C(mg)	1
인(mg)	256	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	75	폐기율(%)	52

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 인천, 충남, 다도해, 속초, 서산, 군산, 여수

수입산 / 일본, 뉴질랜드

성수기 / 가용시기 : 5~7월

#### ● 고르는 방법

1. 고유의 형태를 가지고 손상과 변형이 없는 것
2. 크기가 대체로 균일한 것
3. 윗 턱이 길고 눈이 투명한 것
4. 고유의 색택을 갖고 복부에 황갈색대가 없는 것
5. 비늘이 많고 냄새가 나지 않는 것

## 돔(앵꼬도미) 상세식품명→생것

식품코드→1101421



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 인천, 충남, 다도해, 속초, 서산, 군산, 여수

성수기 / 가용시기 : 5~7월

#### ● 고르는 방법

1. 고유의 형태를 가지고 손상과 변형이 없는 것
2. 머리에서 등쪽으로 붉은 색을 띨
3. 크기가 대체로 균일한 것
4. 윗턱이 길고 눈이 투명한 것
5. 고유의 색택을 갖고 복부에 황갈색대가 없는 것
6. 비늘이 많고 냄새가 나지 않는 것



열량(kcal)	303	칼륨(mg)	1140
수분(%)	26.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	47.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	9.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.5	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.11
회분(g)	14.1	나이아신(mg)	13.3
칼슘(mg)	1905	비타민C(mg)	0
인(mg)	1429	비타민D(mg)	0
철분(mg)	16.2	사용여부	
나트륨(mg)	878	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 통영, 충무, 삼천포  
성수기 / 가용시기 : 7~12월 / 연중

#### ● 고르는 방법

- 크고 넓적하면서 연한 빛깔이 나는 것
- 모양이 약간 기역자로 구부러지고 전체적으로 푸르스름하며 광택이 나는 것이 좋다

#### \*\* Note \*\*

- ✿ 초사리 : 7/1~8/31
- ✿ 오사리 : 9/1~10/31
- ✿ 늦사리 : 12/1~3/31
- ✿ 중사리 : 11/1~11/30

## 멸치

상세식품명→자건품(중멸치)

식품코드→110166



열량(kcal)	232	칼륨(mg)	1160
수분(%)	35	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	38.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	5.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	4.8	비타민B1(mg)	0.11
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	16.2	나이아신(mg)	11.6
칼슘(mg)	1290	비타민C(mg)	0
인(mg)	1461	비타민D(mg)	0
철분(mg)	15.9	사용여부	
나트륨(mg)	869	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 통영, 충무, 삼천포  
성수기 / 가용시기 : 7~11월 / 연중  
크기 / 규격 : 2~3cm

#### ● 고르는 방법

- 길이 2cm정도, 크기가 고르고, 맑은 은빛에 기름이 피지 않은 것
- 딱딱하지 않고 부드러운 촉감이 있는 것
- 고유의 향미가 있는 것

#### \*\* Note \*\*

- ✿ 보통 '가이리'라고 한다
- ✿ 중멸치와 잔멸치 사이 크기를 '지리가이리'라고 한다



열량(kcal)	239	칼륨(mg)	1150
수분(%)	36.8	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	42.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.9	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	13.9	나이아신(mg)	5.4
칼슘(mg)	902	비타민C(mg)	0
인(mg)	977	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.5	사용여부	
나트륨(mg)	874	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 통영, 충무, 삼천포

성수기 / 가용시기 : 7~10월 / 연중

크기 / 규격 : 1~2cm

#### ● 고르는 방법

- 길이 1cm정도, 크기가 고른 것
- 맑은 은빛에 기름이 피지 않고, 부드러운 촉감이 있는 것
- 고유의 향미가 있는 것
- 지역과 잡는 시간(오전, 오후)에 따라 색깔이 다르므로 색으로 등급을 구분할 수 없다

\*\* Note \*\*

✿ 보통 '자리멸' 이라고 한다

## 멸치

상세식품명→액젓

식품코드→110169



열량(kcal)	29	칼륨(mg)	350
수분(%)	70.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	6.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.3	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	23.1	나이아신(mg)	2.4
칼슘(mg)	29	비타민C(mg)	0
인(mg)	24	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.2	사용여부	
나트륨(mg)	5710	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 냄새가 고약하지 않고, 이물질이 섞이지 않은 것
- 통이 부풀거나 훠손되지 않은 것
- 비린내가 나지 않은 것 거무스름한 색을 내면서도 붉은빛이 도는 것
- 균일하고 고유한 색택 보유, 오염 변색이 없는 것, 이미와 이취가 없는 것



열량(kcal)	80	칼륨(mg)	293
수분(%)	80.3	비타민A(R·E)	17
단백질(g)	17.5	레티놀(μg)	17
지질(g)	0.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	1.5	나이아신(mg)	2.3
칼슘(mg)	109	비타민C(mg)	0
인(mg)	202	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.5	사용여부	
나트륨(mg)	132	폐기율(%)	61

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 삼척, 속초, 고성, 경기도

수입산 / 러시아, 북한, 중국, 미국

성수기 / 가용시기 : 국내산 - 연중(제맛은 겨울)

수입산 - 11~3월

#### ● 고르는 방법

- 등빛에 윤기가 흐르며 배가 약간 흰색을 띠는 것
- 비늘이 많고 광택이 나는 것
- 육질이 단단하고 탄력이 있으며 뼈에 밀착되어 있는 것
- 눈알이 맑고 싱싱한 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 국내산 수급량이 매우 적다
- ✿ 연근해산 명태
  - 주둥이 앞쪽의 폭이 좁고 뾰족함
  - 등 빛깔은 담회갈색이고 배 쪽은 담색임
  - 가슴지느러미 끝 부위에 흑색 반점이 없음





열량(kcal)	73	칼륨(mg)	238
수분(%)	82.3	비타민A(R·E)	9
단백질(g)	15.9	레티놀(μg)	9
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.07
화분(g)	1.2	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	48	비타민C(mg)	0
인(mg)	200	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	210	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 :

국내산 / 연근해(함경남북도, 동해안-속초, 거진, 묵호, 삼척)

수입산 / 한류성 어류(미국, 러시아산이 많음)

성수기 / 가용시기 : 토막-냉동, 냉장

국산내 / 1~4월, 10~12월 제맛:12~1월

수입산 / 연중

포-냉동

국내산 / 1~4월, 10~12월 제맛:12~1월

수입산 / 연중

크기 / 규격 : 국내산 / 40~50g 70~80g  
수입산 / 40~50g 70~80g**● 고르는 방법**

1. 육질이 단단하고 탄력이 있는 것
2. 유화수소취, 암모니아취, 기타 악취가 없는 것

**\*\*\* Note \*\*\***

- ✿ 국내산 수급량이 적다
- ✿ 명태살이 스푼지상으로 된 것은 장기간 냉동 보관 된 것임





열량(kcal)	108	칼륨(mg)	229
수분(%)	75.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	21.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.16
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.17
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	1.6
칼슘(mg)	41	비타민C(mg)	0
인(mg)	218	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	208	폐기율(%)	37

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 연근해(함경남북도, 동해안-속초, 거진, 둑호, 삼척)  
수입산 / 미국, 러시아산, 오호츠크해, 베링해

성수기 / 가용시기 : 국내산 / 1~4월, 10~12월

제맛: 12~1월

수입산 / 연중

크기 / 규격 : 40g

#### ● 고르는 방법

- 육질이 단단하고 탄력이 있으며 뼈에 밀착되어 있는 것
- 유화수소취, 암모니아취, 기타 악취가 없는 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

- 국내산 수급량이 적다
- 명태살이 스폰지상이 된 것은 장기간 냉동 보관된 것임



열량(kcal)	372	칼륨(mg)	870
수분(%)	11.3	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	82.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.25
회분(g)	3.6	나이아신(mg)	5.4
칼슘(mg)	300	비타민C(mg)	0
인(mg)	595	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.9	사용여부	
나트륨(mg)	482	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산/연근해(함경남북도, 동해안-속초, 거진, 둑호, 삼척)

수입산/미국, 러시아산, 오호츠크해, 베링해

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 건조가 잘되었으며 고유의 모양이 잘 살아 있는 것
- 곰팡이 이물질이 붙어 있지 않은 것
- 제조일 밀 유통기한 확인

#### \*\*\* Note \*\*\*

- 국내산 수급량이 적다

# 어패류

## 명태 상세식품명→조미포

식품코드→110178



열량(kcal)	312	칼륨(mg)	0
수분(%)	17.5	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	43.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	29.2	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	7.9	나이아신(mg)	4.2
칼슘(mg)	392	비타민C(mg)	0
인(mg)	882	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.9	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 /연근해(함경남북도)  
 동해안-속초, 거진, 둑호, 삼척)  
 수입산 /-미국, 러시아산, 오호츠크해,  
 베링해

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 건조가 잘되었으며 고유의 모양이 잘 살아 있는 것
- 곰팡이 및 이물질이 붙어 있지 않은 것
- 제조일 및 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 국내산 수급량이 적다

## 황태 상세식품명→황태

식품코드→110179



열량(kcal)	377	칼륨(mg)	1210
수분(%)	10.6	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	80.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	3.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.29
회분(g)	5.3	나이아신(mg)	3.9
칼슘(mg)	415	비타민C(mg)	0
인(mg)	943	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.9	사용여부	
나트륨(mg)	499	폐기율(%)	22

원산지 / 주생산지 : 강원도

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 산란기종에 잡은 명태를 얼리고 말리는 과정을 반복해 가공한 것
- 명태에 비해 색이 황색을 띤
- 건조 상태가 좋으며, 이취가 없는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 국내산 수급량이 적다

✿ 보통 수입산 명태를 국내에서 말린다



원산지 / 주생산지 : 강원도, 러시아산  
성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

1. 산란기중에 잡은 명태를 얼리고 말리는 과정을 반복해 가공한 것
2. 명태에 비해 색이 황색을 띠고 이취가 없는 것
3. 잔뼈가 많이 없고 건조상태가 좋은 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 국내에는 주로 러시아산(국내가공)이 유통 된다

## 황태 상세식품명→황태포

식품코드→1101792



원산지 / 주생산지 : 강원도  
성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

1. 산란기중에 잡은 명태를 얼리고 말리는 과정을 반복해 가공한 것
2. 명태에 비해 색이 황색을 띤다
3. 건조상태가 좋고 이취가 없는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 국내에는 주로 러시아(국내가공)산이 유통된다



열량(kcal)	120	칼륨(mg)	410
수분(%)	66	비타민A(R·E)	66
단백질(g)	20.5	레티놀(μg)	66
지질(g)	3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.7	비타민B1(mg)	0.48
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.52
회분(g)	7.8	나이아신(mg)	8.9
칼슘(mg)	28	비타민C(mg)	0
인(mg)	249	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.2	사용여부	
나트륨(mg)	3531	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

원료 / 함량 : 명란, 식염, 설탕, 고춧가루, D-솔비톨

#### ● 수입산

- 냄새가 고약하지 않고, 이물질이 섞이지 않은 것. 통이 부풀거나 훼손되지 않은 것
- 비린내가 나지 않고 거무스름한 색을 내면서도 붉은빛이 도는 것이 좋다
- 모양이 선명한 것이 좋다
- 균일하고 고유한 색택 보유, 오염변색이 없는것, 이미와 이취가 없는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 국내산 수급량이 적다

## 미꾸라지 상세식품명→생것

식품코드→110193



열량(kcal)	96	칼륨(mg)	290
수분(%)	78.6	비타민A(R·E)	189
단백질(g)	16.2	레티놀(μg)	189
지질(g)	2.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.65
회분(g)	2.2	나이아신(mg)	7.9
칼슘(mg)	736	비타민C(mg)	2
인(mg)	437	비타민D(mg)	0
철분(mg)	8	사용여부	
나트륨(mg)	85	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 수입산(통)/중국, 일본, 타이완

성수기 / 가용시기 : 국내산(통) / 6~11월, 수입산(통)

6~11월

크기 / 규격 : 국내산(통) / 6~7cm, 수입산(통) / 10~20cm

#### ● 고르는 방법

- 몸 빛깔의 옆과 등쪽은 암갈색, 배쪽은 황백색이며 몸전체에 암적색 점이 뚜렷한 것
- 주둥이끝과 꼬리지느러미는 회갈색이다
- 크기는 6~7cm정도이며 입에는 5~6쌍의 수염이 있다

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 국내산 수급량이 적다

# 어패류

## 뱅어 상세식품명→포

식품코드→110218



열량(kcal)	362	칼륨(mg)	1164
수분(%)	16.9	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	60.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	11	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1.2	비타민B1(mg)	0.18
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	10.5	나이아신(mg)	4
칼슘(mg)	982	비타민C(mg)	0
인(mg)	890	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3	사용여부	
나트륨(mg)	680	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서해

성수기 / 가용시기 : 연중

크기 / 규격 : 5\*5cm, 1500조각 20\*28cm

### ● 고르는 방법

- 발이 잔잔한 것, 백색일수록 좋은 것
- 크기가 균일하고 이물질이 없는 것
- 붉은색은 시간 경과로 탈색된 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 뱅어포의 원재료는 국내산 수급량이 매우 적다

# 병어

## 상세식품명→병어

식품코드→110225



열량(kcal)	122	칼륨(mg)	360
수분(%)	75.9	비타민A(R-E)	63
단백질(g)	17.8	레티놀(μg)	63
지질(g)	5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.32
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.09
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	3.2
칼슘(mg)	33	비타민C(mg)	1
인(mg)	189	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.3	사용여부	
나트륨(mg)	158	폐기율(%)	65

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 대천, 인천, 군산, 목포, 여수, 마산, 부산

성수기 / 가용시기 : 3~6월 성수기

### ● 고르는 방법

- 표면이 매끄럽고 윤기가 흐르는 것
- 고유의 형태를 가지고 손상과 변형이 없는 것
- 등살이 탱탱하고 살이 단단하고 탄력이 있는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 병어와 비슷한 덕자는 몸이 크고 기름기가 있음  
✿ 국내산 수급량이 적다



열량(kcal)	137	칼륨(mg)	410
수분(%)	73.6	비타민A(R-E)	9
단백질(g)	18.9	레티놀(μg)	9
지질(g)	6.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.29
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	8.9
칼슘(mg)	24	비타민C(mg)	1
인(mg)	214	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	57	폐기율(%)	36

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서해안, 남해안(부산, 남해, 삼천포,

여수, 목포, 군산)

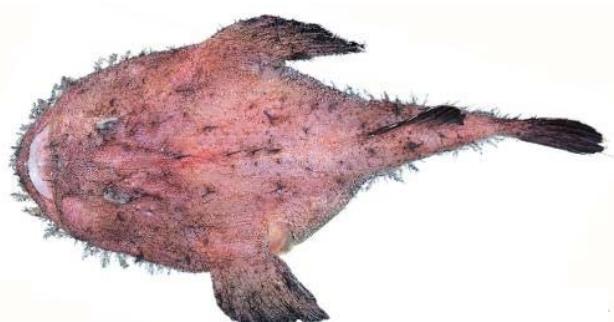
성수기 / 가용시기 : 1~5월

#### ● 고르는 방법

1. 몸등쪽은 회색을 띤 청색
2. 배 부분은 은백색 짙은 갈색의 원형, 타원형의 점이 많음
3. 비가식부 제거 후 절단한 것으로 크기가 일정한 것
4. 살이 단단하고 탄력이 있는 것

## 아귀 상세식품명→생것

식품코드→110303



열량(kcal)	68	칼륨(mg)	300
수분(%)	83.6	비타민A(R-E)	26
단백질(g)	14.4	레티놀(μg)	26
지질(g)	0.6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.3	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	4.2
칼슘(mg)	16	비타민C(mg)	0
인(mg)	182	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.1	사용여부	
나트륨(mg)	130	폐기율(%)	58

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서남해 및 동남부 연해  
수입산 / 타이완, 일본, 필리핀, 미국  
캐나다

성수기 / 가용시기 : 1~6월, 11~12월 성수기 /  
겨울과 봄이 제맛

#### ● 고르는 방법

1. 손으로 만져 보아 살이 탄력이 느껴지면서 까실까실한 가시가 솟아 있는 것

2. 길이가 적당한 것(50~60cm)



열량(kcal)	60	칼륨(mg)	210
수분(%)	85.8	비타민A(R-E)	49
단백질(g)	12.9	레티놀(μg)	49
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.07
회분(g)	0.6	나이아신(mg)	1.3
칼슘(mg)	19	비타민C(mg)	0
인(mg)	134	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	155	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서남해 및 동남부 연해

수입산 / 타이완, 일본, 필리핀 등

성수기 / 가용시기 : 1~6월, 11~12월 성수기 /

겨울과 봄이 제맛

#### ● 고르는 방법

1. 껍질이 벗겨지지 않은 것
2. 자른 단면이 깨끗할 것
3. 혈액이나 기타 협잡물이 없을 것

## 양미리

상세식품명→말린것

식품코드→110312



열량(kcal)	209	칼륨(mg)	331
수분(%)	56.7	비타민A(R-E)	103
단백질(g)	29.9	레티놀(μg)	103
지질(g)	8.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1.2	비타민B1(mg)	0.24
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.43
회분(g)	3.7	나이아신(mg)	5.9
칼슘(mg)	115	비타민C(mg)	1
인(mg)	342	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.5	사용여부	
나트륨(mg)	128	폐기율(%)	33

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 강원도 동해안

성수기 / 가용시기 : 10~이듬해 2월

#### ● 고르는 방법

1. 까나리와 비슷한 모양이나 크기가 작음
2. 건조 상태가 양호하며 몸의 상태가 온전한 것
3. 반건조 상태이므로 보관 상태가 양호한 것
4. 기타 협잡물이 붙어 있지 않고 특유의 향을 가진 것



열량(kcal)	107	칼륨(mg)	250
수분(%)	76.4	비타민A(R-E)	18
단백질(g)	19.8	레티놀(μg)	18
지질(g)	2.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	3.4
칼슘(mg)	91	비타민C(mg)	1
인(mg)	226	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.1	사용여부	
나트륨(mg)	80	폐기율(%)	48

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서해안, 남해안

수입산 / 중국

성수기 / 가용시기 : 12월~이듬해 3월 / 6~8월에 제맛

#### ● 고르는 방법

1. 살이 희고 단단한 것
2. 비린내가 나지 않는 것
3. 생선회, 지리, 찜과 소금구이 또는 어묵용으로 쓰임
4. 배 쪽이 흰 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 국산은 배쪽이 전체적으로 하얗고, 수입산은 배 가장자리가 노란색을 띤다





성수기 / 가용시기 : 국내산(토막)-냉동, 냉장  
연중(1~6월, 11~12월)  
제맛 : 2~3월  
수입산(토막)-냉동, 냉장  
연중(냉동)

열량(kcal)	166	칼륨(mg)	380
수분(%)	70.3	비타민A(R-E)	23
단백질(g)	19.7	레티놀(μg)	23
지질(g)	8.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	3.7
칼슘(mg)	35	비타민C(mg)	0
인(mg)	231	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	110	폐기율(%)	35

원산지 / 주생산지 : 국내산(토막)-냉동, 냉장 / 연근해  
수입산(토막)-냉동, 냉장 /  
태국, 일본, 중국, 필리핀, 서태평양,  
아프리카, 멕시코

#### ● 고르는 방법

1. 눈이 선명하고 아가미는 선홍색인 것
2. 몸 색깔은 짙은 갈색, 배 쪽은 흰백색, 가로띠가 선명하지 않은 것
3. 배가 무르지 않고 냄새가 나지 않는 것
4. 살이 단단하고 윤기가 나는 것
5. 배, 가슴지느러미가 황백색인 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 수입산은 5줄의 짙색 가로띠가 선명하다      ✿ 가슴, 배, 뒷지느러미가 검은색을 띤다





성수기 / 가용시기 : 국내산(토막)-냉동, 냉장  
연중(1~6월, 11~12월)  
제맛 : 2~3월  
수입산(토막)-냉동, 냉장  
연중(냉동)

열량(kcal)	166	칼륨(mg)	380
수분(%)	70.3	비타민A(R-E)	23
단백질(g)	19.7	레티놀(µg)	23
지질(g)	8.8	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	3.7
칼슘(mg)	35	비타민C(mg)	0
인(mg)	231	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	110	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산(토막)-냉동, 냉장 / 연근해  
수입산(토막)-냉동, 냉장 / 태국 일본,  
중국, 필리핀, 서태평양,  
아프리카, 멕시코

#### ● 고르는 방법

1. 눈이 선명하고 아가미는 선홍색인 것
2. 몸 색깔은 짙은 갈색, 배쪽은 흰백색, 가로띠가 선명하지 않은 것
3. 배가 무르지 않고 냄새가 나지 않는 것
4. 살이 단단하고 윤기가 나는 것
5. 배, 가슴지느러미가 황백색인 것





열량(kcal)	158	칼륨(mg)	0
수분(%)	0	비타민A(R-E)	150
단백질(g)	19	레티놀(μg)	150
지질(g)	8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.5	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	136	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산(토막, 포)-냉동, 냉장  
/ 연근해(서.남해-여수, 목포, 군산,  
제주, 부산, 일본, 동중국해)  
수입산(토막, 포)-냉동, 냉장  
/ 원양산-미국, 러시아

성수기 / 가용시기 : 국내산(토막, 포)-냉동, 냉장 3~7월,  
10~12월  
수입산(토막, 포)-냉동, 냉장  
3~7월, 10~12월

크기 / 규격 : 국내산(토막, 포)-냉동, 냉장 40~50g, 70~80g      수입산(토막, 포)-냉동, 냉장 40~50g, 70~80g

#### ● 고르는 방법

해동 후 암모니아취 등 이취가 없으며 육질이 치밀한 것 (스펀지 현상 없을 것)

\*\*\* Note \*\*\*

#### ✿ 연근해산 임연수어

- 체형이 대체로 작고, 몸 빛깔은 짙은 갈색, 배쪽은 황백색을 띤다
- 등지느러미와 꼬리지느러미는 암갈색을 띠며, 뒷지느러미는 검고 바깥쪽은 희다
- 배지느러미와 가슴지느러미는 황백색을 띤다

## 적어

상세식품명→생것

식품코드→110361



열량(kcal)	87	칼륨(mg)	114
수분(%)	80.8	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	15.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	2.6
칼슘(mg)	30	비타민C(mg)	0
인(mg)	181	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	111	폐기율(%)	63

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 뉴질랜드, 러시아  
아이슬란드

성수기 / 가용시기 : 4~6월 / 연중

#### ● 고르는 방법

- 눈이 투명한 것
- 비늘이 벗겨지지 않고 무늬가 선명한 것
- 색이 붉고 싱싱한 것
- 살이 단단하고 윤기가 나는 것

# 어패류

## 전갱이(생것) 상세식품명→성어

식품코드→110363



열량(kcal)	161	칼륨(mg)	380
수분(%)	69.3	비타민A(R-E)	6
단백질(g)	21.8	레티놀(μg)	6
지질(g)	7.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.14
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.2
회분(g)	1.6	나이아신(mg)	5.3
칼슘(mg)	74	비타민C(mg)	1
인(mg)	264	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	154	폐기율(%)	34

원산지 / 주생산지 : 국내산

수입산 / 뉴질랜드

성수기 / 가용시기

### ● 고르는 방법

- 1. 눈이 투명하고 신선한 것
- 2. 아가미 내부 색이 붉고 선명한 것
- 3. 비늘이 벗겨지지 않은 것
- 4. 살에 탄력이 있으며 단단한 것
- 5. 내장이 흘러 나오지 않은 것
- 6. 비린내 등 냄새가 없는 것
- 7. 옆줄의 모비늘 주위가 하얀 것

### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 고등어와 비슷한 모양임

✿ 수입산

- 1. 옆줄의 모비늘 주위가 노랗다.
- 2. 어체가 40~50cm로 국산보다 크다

## 전어 상세식품명→생것

식품코드→110373



열량(kcal)	126	칼륨(mg)	370
수분(%)	71.2	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	24.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.29
회분(g)	1.8	나이아신(mg)	6.1
칼슘(mg)	210	비타민C(mg)	0
인(mg)	317	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.4	사용여부	
나트륨(mg)	160	폐기율(%)	48

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서해안, 남해안,

수입산 / 일본 중부 이남

성수기 / 가용시기 : 3~4월, 11~12월 가용 / 가을 제맛

### ● 고르는 방법

- 1. 눈이 투명하고 신선한 것
- 2. 아가미 내부 색이 붉고 선명한 것
- 3. 비늘이 벗겨지지 않은 것
- 4. 살에 탄력이 있으며 단단한 것
- 5. 내장이 흘러 나오지 않은 것
- 6. 비린내 등 냄새가 없는 것



열량(kcal)	93	칼륨(mg)	380
수분(%)	78.7	비타민A(R-E)	8
단백질(g)	18.3	레티놀(μg)	8
지질(g)	1.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.21
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	4.4
칼슘(mg)	36	비타민C(mg)	1
인(mg)	175	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	155	폐기율(%)	48

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 연근해(남해, 부산)  
수입산 / 중국산  
성수기 / 가용시기 : 국내산 / 연중 (1~6월, 10~12월)  
수입산 / 연중 (1~6월, 10~12월)  
크기 / 규격 : 50g (비가식부분 제거)

#### ● 고르는 방법

- 등쪽은 회색을 띤 황금색이며 배쪽은 선명한 황금색
- 꼬리자루가 짧고 두툼하며 입이 붉은색을 띠며 눈주위가 노랗다
- 지느러미는 노란색을 띠고 머리 상단부에 다이아몬드형 유상돌기가 있다
- 조직감-해동 후 육질이 치밀하며 스펀지현상이 없을 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 부세와 비슷하므로 이종품 혼입 및 식별방법을 충분히 이해

## 조기(참조기) 상세식품명→염건품(굴비) 식품코드→110391



열량(kcal)	332	칼륨(mg)	320
수분(%)	32.6	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	44.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	15.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.4	비타민B1(mg)	0.19
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.18
회분(g)	7.4	나이아신(mg)	13.2
칼슘(mg)	68	비타민C(mg)	0
인(mg)	560	비타민D(mg)	0
철분(mg)	14.4	사용여부	
나트륨(mg)	412	폐기율(%)	42

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 연근해(남해, 부산)  
수입산 / 중국산  
성수기 / 가용시기 : 국내산 / 연중 (1~6월, 10~12월)  
수입산 / 연중 (1~6월, 10~12월)

#### ● 고르는 방법

- 머리에 다이아몬드 모양이 있는 것
- 간이 잘 베어 있는 것
- 너무 건조되거나 작지 않은 것
- 살에 탄력이 있고 협잡물이 묻지 않은 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 어체의 비늘 및 꼬리지느러미 두 번째 가시를 제거하고 소금에 절여 약간 건조 후 굴비처럼 유통되는 일명 '침조기(긴가이석태)' 와 구분 할 것



## ● 고르는 방법

1. 등쪽은 회색 바탕에 노란색을 띠며, 배쪽은 선명한 황금색을 띤다.
2. 몸의 형태는 꼬리쪽으로 가늘어지고, 긴 삼각형에 가까움
3. 입의 바깥쪽은 노랗지만 안쪽은 흥색을 띠고 있으며, 입안은 흰색임
4. 체고가 높고 비만도가 좋다.

## 조기(백조기) 상세식품명→생것

식품코드→1103902



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 남, 서해안 및 부산

수입산 / 인도네시아, 일본 남부

동중국해, 대만

성수기 / 가용시기 : 1~2월 6~7월 성수기

## ● 고르는 방법

1. 눈이 투명한 것
2. 비늘이 벗겨지지 않은 것
3. 어체의 복부가 은백색인 것
4. 꼬리지느러미가 참빗모양인 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 보통 '보구치'라고 함



열량(kcal)	332	칼륨(mg)	503
수분(%)	15	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	41.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	34.3	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	6.6	나이아신(mg)	2.3
칼슘(mg)	126	비타민C(mg)	0
인(mg)	235	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.7	사용여부	
나트륨(mg)	1504	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 베트남

성수기 / 가용시기 : 연중

크기 / 규격 : 2\*2cm, 0.3\*7cm, 500조각

#### ● 고르는 방법

1. 곰팡이 및 절은 냄새가 나지 않는 것
2. 깨끗하며 맑은 투명한 빛을 내는 것
3. 이물질의 혼입이 없는 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 원단쥐포 : 쥐포 원어를 붙인 것

✿ 슈퍼쥐포 : 명태포를 갈아서 성형한 것

## 청어 상세식품명→생것

식품코드→110404



열량(kcal)	163	칼륨(mg)	290
수분(%)	70.6	비타민A(R-E)	69
단백질(g)	19.3	레티놀(μg)	69
지질(g)	8.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.3	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.25
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	6.3
칼슘(mg)	87	비타민C(mg)	1
인(mg)	225	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.3	사용여부	
나트륨(mg)	118	폐기율(%)	46

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 연안(동해안)

수입산 / 러시아, 캐나다, 노르웨이

성수기 / 가용시기 : 12~이듬해 3월 성수기 / 1~2월 제맛

#### ● 고르는 방법

1. 아가미 속이 선홍색을 띠는 것
2. 살에 탄력이 있으며 단단한 것
3. 눈이 투명하고 신선한 것
4. 배쪽 살이 은백색으로 선명한 것
5. 내장이 흘러 나오지 않은 것
6. 등쪽이 연한 청색인 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 가시가 많아 학교급식용으로는 부적합하다

✿ 수입산

1. 몸 빛깔은 몸의 등쪽 부분이 짙은 청색임
2. 국내산에 비해 크기가 작음



열량(kcal)	112	칼륨(mg)	108
수분(%)	70.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	10.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	15.2	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	2.6	나이아신(mg)	1.2
칼슘(mg)	218	비타민C(mg)	0
인(mg)	199	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	792	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 시큼하거나 기름에 찌든 냄새가 나지 않는 것으로 선택
- 살이 탄력이 있는 것



성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 시큼하거나 기름에 찌든 냄새가 나지 않는 것으로 선택
- 살이 탄력이 있는 것

# 어패류

어묵 상세식품명→튀김

식품코드→110441



열량(kcal)	140	칼륨(mg)	123
수분(%)	65.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	11.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	17.7	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	2.6	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	58	비타민C(mg)	0
인(mg)	88	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	749	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 시큼하거나 기름에 찌든 냄새가 나지 않는 것으로 선택

# 어육소시지

상세식품명→어육소시지

식품코드→110442



열량(kcal)	150	칼륨(mg)	69
수분(%)	68.5	비타민A(R·E)	6
단백질(g)	15	레티놀(μg)	0
지질(g)	6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	7.5	비타민B1(mg)	0.3
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.8
회분(g)	3	나이아신(mg)	5
칼슘(mg)	89	비타민C(mg)	0
인(mg)	131	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.2	사용여부	
나트륨(mg)	572	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 시큼하거나 기름에 찌든 냄새가 나지 않는 것으로 선택

# 어패류 개조개 상세식품명→개조개

식품코드→110462



열량(kcal)	87	칼륨(mg)	280
수분(%)	78.5	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	15.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.8	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.2
회분(g)	2.4	나이아신(mg)	1.5
칼슘(mg)	131	비타민C(mg)	2
인(mg)	193	비타민D(mg)	0
철분(mg)	11	사용여부	
나트륨(mg)	246	폐기율(%)	61

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 거제도, 진해, 남해, 충무  
삼천포

성수기 / 가용시기 : 2~3월 제맛 / 연중가용

## ● 고르는 방법

- 입이 꼭 닫혀 있으며 두 개를 마주치면 맑은 소리가 나는 것
- 껍질 표면에 무늬가 얇고 껍질이 두껍고 깨끗한 것
- 개조개 특유의 냄새가 나는 것
- 살이 단단하고 손으로 눌렀을 때 탄력이 있는 것

# 굴 상세식품명→생것(석굴)

식품코드→110465



열량(kcal)	64	칼륨(mg)	259
수분(%)	84.6	비타민A(R-E)	20
단백질(g)	8.9	레티놀(μg)	12
지질(g)	1.2	B_카로틴(μg)	50
탄수당질(g)	3.7	비타민B1(mg)	0.13
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.18
회분(g)	1.6	나이아신(mg)	1.8
칼슘(mg)	43	비타민C(mg)	5
인(mg)	125	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.9	사용여부	
나트륨(mg)	232	폐기율(%)	72

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 연근해(고성, 통영, 고흥, 여수)  
성수기 / 가용시기 : 11~1월 / 10~4월

## ● 고르는 방법

- 약간 청색을 띤 유백색, 가장자리 검은색이 선명한 것
- 손가락으로 눌러보았을 때 탄력 있고 미끈하며 금방 오므라드는 것
- 5~8월은 독성이 있으므로 피할 것
- 선도가 떨어지는 것도 물에 담가두면 신선해 보이므로 손으로 탄력이 있는지 확인할 것
- 중간 크기가 상품임



열량(kcal)	81	칼륨(mg)	0
수분(%)	80.3	비타민A(R-E)	48
단백질(g)	14	레티놀(μg)	39
지질(g)	1.8	B_카로틴(μg)	55
탄수당질(g)	1.2	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.24
회분(g)	2.7	나이아신(mg)	3.4
칼슘(mg)	105	비타민C(mg)	3
인(mg)	228	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6.4	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	71

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 남서해안(여수, 고흥, 벌교, 순천, 서산)

성수기 / 가용시기 : 2~3월 / 연중

#### ● 고르는 방법

1. 잡내가 없으며, 이물질이 혼입되지 않은 것
2. 냉장 상태로 유통

#### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 새꼬막 : 골이 얕다
- ✿ 참꼬막 : 골이 깊다

## 논우렁이

상세식품명→우렁살

식품코드→1104781



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국

성수기 / 가용시기 : 4~5월 제맛

#### ● 고르는 방법

1. 고유의 모양과 향을 가진 것
2. 흙냄새가 나지 않는 것
3. 내장 및 기타 협잡물의 부착이 없는 것
4. 가공일 및 유통기한 확인



열량(kcal)	69	칼륨(mg)	0
수분(%)	82.7	비타민A(R-E)	4
단백질(g)	11.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.6	B_카로틴(μg)	25
탄수당질(g)	0.9	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	3	나이아신(mg)	2.5
칼슘(mg)	90	비타민C(mg)	1
인(mg)	126	비타민D(mg)	0
철분(mg)	22.7	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	69

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서해안, 남해안 연안

## ● 고르는 방법

1. 몸색깔이 회백색인 것
2. 껌질이 둥근 삼각형 모양인 것
3. 소금을 뿐렸을 때 움직이는 것이 산 것임

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 내장에 모래가 많으므로 조리 시 주의

## 맛조개

상세식품명→맛조개

식품코드→110484



열량(kcal)	56	칼륨(mg)	151
수분(%)	85.2	비타민A(R-E)	21
단백질(g)	9.7	레티놀(μg)	10
지질(g)	1	B_카로틴(μg)	68
탄수당질(g)	1.3	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.16
회분(g)	2.8	나이아신(mg)	1.5
칼슘(mg)	166	비타민C(mg)	1
인(mg)	123	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.5	사용여부	
나트륨(mg)	303	폐기율(%)	36

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서해안, 남해안 연안  
수입산 / 파키스탄

## ● 고르는 방법

1. 껌질이 부서지지 않은 것
2. 죽은 것이 없고 살아있는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 내장에 모래가 많으므로 조리 시 주의



열량(kcal)	86	칼륨(mg)	54
수분(%)	78.4	비타민A(R·E)	2
단백질(g)	14.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.7	B_카로틴(μg)	9
탄수당질(g)	4.1	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	1.9	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	31	비타민C(mg)	0
인(mg)	77	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	523	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

1. 제품의 영양성분표시 확인
2. 통을 두드렸을때 높은 진공도를 가지고 맑은 음이 나는 것
3. 통의 윗면, 아랫면이 약간 오목하게 들어 간 것
4. 통이 찌그러지거나, 녹이 슬지 않고, 통이 팽창되거나 형태가 변형되지 않은 것
5. 제조일 및 유통기한 확인





열량(kcal)	68	칼륨(mg)	0
수분(%)	82.3	비타민A(R·E)	13
단백질(g)	11.5	레티놀(μg)	10
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	20
탄수당질(g)	2.8	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.11
화분(g)	2.6	나이아신(mg)	2.8
칼슘(mg)	73	비타민C(mg)	2
인(mg)	170	비타민D(mg)	0
철분(mg)	13.3	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	73

원산지 / 주생산지 : 바지락살(탈각)

국내산 / 연근해(우리나라 전해안, 남해안, 심천포)

피바지락

국내산 / 연근해(우리나라 전해안, 서남해안, 심천포)

수입산 / 중국, 북한

성수기 / 가용시기 : 바지락살(탈각)

연중 (4~9월)

제철 : 가을

피바지락

연중 (4~9월)

제철 : 가을

크기 / 규격 : 바지락살(탈각)

피바지락

5cm정도

### ● 고르는 방법

1. 껍질이 크고 색이 연하다
2. 껍질 얇고 중앙이 봉긋하게 솟아 오르는 것
3. 크기 일정, 두드려 청명한 소리 나는 것
4. 부패취 있는 것, 살이 흐물거리는 것은 좋지 않다

### \*\*\*Note \*\*\*

#### ✿ 바지락살(탈각)

- 입끝의 색깔은 시간이 경과함에 따라 점차 연해짐
- 입의 길이는 탈각 후 4시간이 최대
- 끈적임은 시간 경과에 따라 점차 증가하나 냉동한 흔적이 있는 것과 물에 담가 보관한 것은 끈적임이 없다
- 부패취 있는 것, 살이 흐물거리는 것은 좋지 않다
- 수입산도 살아있는 상태로 유통된다



열량(kcal)	74	칼륨(mg)	0
수분(%)	79.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	11.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	3.6	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.22
회분(g)	3.8	나이아신(mg)	3.4
칼슘(mg)	161	비타민C(mg)	3
인(mg)	133	비타민D(mg)	0
철분(mg)	11.9	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	77

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 연근해(거제, 남해, 삼천포, 충무)  
북한산 / 흥남, 나진  
수입산 / 북한, 중국

성수기 및 가용시기 : 국내산 연중(3~7월, 11~12월)  
북한산 연중(3~7월, 11~12월)

제맛: 2~3월  
제맛: 2~3월

#### ● 고르는 방법

1. 대합살의 경우 길이 6cm, 무게 80g
2. 몸체살은 노란색~분홍색을 띠는 것
3. 깐 후 시간이 경과할수록 크기와 무게 증가
4. 입의 길이-냉장보관 4시간후, 상온보관 8~24시간후 길어짐
5. 입의 색-냉장은 변화가 없고 상온보관의 경우 시간 경과에 따라 색이 연해짐
6. 탈각 직후, 24시간 경과시에는 끈적이는 점액이 거의 없으며 상온 보관 시 4시간, 냉장 보관 시 8시간 경과하였을 때 점액이 최대

#### \*\*\* Note \*\*\*

##### ▣ 북한산

1. 촉수가 얇고 길다
2. 끝부분이 쳐져 있다
3. W형 무늬가 특징이다

## 새조개

상세식품명→생것

식품코드→110513



열량(kcal)	114	칼륨(mg)	190
수분(%)	73.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	21.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1.3	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.11
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	2.7
칼슘(mg)	32	비타민C(mg)	2
인(mg)	131	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.7	사용여부	
나트륨(mg)	100	폐기율(%)	88

원산지 / 주생산지 : 서해안, 남해안 연안

성수기 / 가용시기 : 3~5월 제철

#### ● 고르는 방법

1. 껌데기 길이와 높이가 약 9cm 인것
2. 표면은 연한 황갈색의 각피, 안쪽면은 흥자색임
3. 껌질을 제거 하였을때 발이 새모양인 것
4. 초밥재료나 생식, 구이 또는 샤브샤브로 이용 됨

# 어패류

## 소라 상세식품명→생것

식품코드→110516



열량(kcal)	95	칼륨(mg)	280
수분(%)	76.7	비타민A(R·E)	30
단백질(g)	18	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.9	B_카로틴(μg)	180
탄수당질(g)	2.5	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.23
회분(g)	1.9	나이아신(mg)	1.7
칼슘(mg)	39	비타민C(mg)	1
인(mg)	133	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.1	사용여부	
나트륨(mg)	459	폐기율(%)	83

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서해안, 남해안 연안

### ● 고르는 방법

1. 껍데기가 나선형의 원뿔모양인 것
2. 표면은 녹갈색을 띠고 있음
3. 살이 단단하고 특유의 향을 가진 것
4. 죽은지 오래되어 상한 냄새가 나지 않는 것

# 우럭

## 상세식품명→우럭

식품코드→110522



열량(kcal)	99	칼륨(mg)	400
수분(%)	76.8	비타민A(R·E)	16
단백질(g)	16.3	레티놀(μg)	10
지질(g)	2	B_카로틴(μg)	36
탄수당질(g)	2.7	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	2.2	나이아신(mg)	2.6
칼슘(mg)	56	비타민C(mg)	2
인(mg)	154	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.1	사용여부	
나트륨(mg)	89	폐기율(%)	54

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 한국, 일본 등의 온대 해역  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 아가미 속이 선홍색을 띠는 것
2. 살에 탄력이 있으며 단단한 것
3. 눈이 투명하고 신선한 것
4. 배쪽 살이 은백색으로 선명한 것
5. 내장이 흘러 나오지 않은 것

# 어패류

재첩(재치조개, 갹조개) 상세식품명→재첩(재치조개, 갹조개) 식품코드→110524



열량(kcal)	94	칼륨(mg)	210
수분(%)	77.5	비타민A(R·E)	8
단백질(g)	12.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.9	B_카로틴(μg)	45
탄수당질(g)	5.8	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.21
회분(g)	2.3	나이아신(mg)	2.6
칼슘(mg)	181	비타민C(mg)	2
인(mg)	213	비타민D(mg)	0
철분(mg)	21	사용여부	
나트륨(mg)	390	폐기율(%)	84

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 섬진강 하류 하동, 벌교, 해남, 영일

성수기 / 가용시기 : 3~11월 성수기

## ● 고르는 방법

- 입이 열려 있지 않은 것
- 껍질색이 밝고 품고 있는 모래의 양도 적은 것
- 한줌 쥐어서 흔들어 보면 거의 소리가 나지 않거나 맑은 소리가 나는 것

# 전복

상세식품명→생것(말전복)

식품코드→110526



열량(kcal)	77	칼륨(mg)	0
수분(%)	80.3	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	12.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	3.8	비타민B1(mg)	0.23
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.25
회분(g)	2.3	나이아신(mg)	2.6
칼슘(mg)	51	비타민C(mg)	2
인(mg)	105	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	59

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주도, 전남완도 및 남해안 일대

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 살아 있는 것
- 크기가 고르고 신선한 것

# 어패류

## 키조개 상세식품명→키조개

식품코드→110543



열량(kcal)	57	칼륨(mg)	260
수분(%)	86.5	비타민A(R·E)	8
단백질(g)	10.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.1	B_카로틴(μg)	50
탄수당질(g)	0.8	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.14
화분(g)	1.3	나이아신(mg)	1.8
칼슘(mg)	38	비타민C(mg)	2
인(mg)	128	비타민D(mg)	0
철분(mg)	8.2	사용여부	
나트륨(mg)	260	폐기율(%)	47

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 연안  
성수기 / 가용시기 : 10~12월 성수기 / 1~3월

### ● 고르는 방법

- 각형은 삼각형, 각정 쪽으로 가면서 가늘어 지는 것
- 각질은 얇고 단단한 것
- 껍데기 색은 청록색, 안쪽은 검고 진주 광택인 것

## 키조개 상세식품명→키조개관자

식품코드→1105431



원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전 연안  
성수기 / 가용시기 : 1~3월, 10~12월 성수기

### ● 고르는 방법

- 우유빛깔이 드는 것
- 5cm 정도로 쫄깃쫄깃 감칠맛이 남
- 7~8월은 금어기임
- 암컷이 수컷에 비해 작음



열량(kcal)	78	칼륨(mg)	0
수분(%)	81.6	비타민A(R-E)	44
단백질(g)	11.5	레티놀(μg)	33
지질(g)	2	B_카로틴(μg)	68
탄수당질(g)	2.7	비타민B1(mg)	0.17
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.2
회분(g)	2.2	나이아신(mg)	2.8
칼슘(mg)	58	비타민C(mg)	3
인(mg)	115	비타민D(mg)	0
철분(mg)	9.8	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	52

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 동행안, 남해안

성수기 / 가용시기 : 3~6월 성수기

## ● 고르는 방법

1. 조갯살이 붉은 색일수록 맛이 좋은 것      2. 살아 있는 것      3. 육질은 탄력이 있고, 단맛이 강함

## 홍합 상세식품명→생것

식품코드→110550



열량(kcal)	69	칼륨(mg)	280
수분(%)	82.8	비타민A(R-E)	31
단백질(g)	9.7	레티놀(μg)	30
지질(g)	1.2	B_카로틴(μg)	8
탄수당질(g)	4	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.33
회분(g)	2.3	나이아신(mg)	2.5
칼슘(mg)	62	비타민C(mg)	4
인(mg)	98	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.7	사용여부	
나트륨(mg)	262	폐기율(%)	77

원산지 / 주생산지 : 홍합살(탈각)-냉장

- 국내산 / 연근해(마산, 진주, 충무  
여수, 삼척)  
피홍합-냉장
- 국내산 / 연근해(마산, 진주, 충무,  
여수, 삼척)
- 수입산 / 뉴질랜드, 북한

성수기 및 가용시기 : 홍합살(탈각)-냉장 1~4월, 10~12월 제맛:겨울~봄

피홍합-냉장 1~4월, 10~12월 제맛:겨울~봄

## ● 고르는 방법

1. 색깔이 맑고 깨끗하며 중간 크기의 것  
2. 광택이 있고 성장선은 작으면서 확실한 것  
3. 5~7월은 산란기이므로 피할 것(독소 생성)

## \*\*\* Note \*\*\*

## ✿ 피홍합

- 색깔이 맑고 깨끗하며 중간 크기의 것
- 광택이 있고 성장선은 작으면서 확실한 것
- 껍데기 바깥쪽은 흑색, 갈색이고 안쪽은 청백색인 것 5~7월은 산란기이므로 피할 것(독소 생성)
- 오염에 강한 특성이 있다



열량(kcal)	75	칼륨(mg)	320
수분(%)	82.4	비타민A(R·E)	3
단백질(g)	15.1	레티놀(μg)	3
지질(g)	1.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.07
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	3
칼슘(mg)	25	비타민C(mg)	0
인(mg)	180	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.9	사용여부	
나트륨(mg)	214	폐기율(%)	26

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 연근해(남해안, 목포, 여수,

인천, 삼천포)

수입산 / 인도네시아

성수기 / 가용시기 : 국내산 / 11~3월

수입산 / 연중

#### ● 고르는 방법

- 살이 두껍고 단단하며 먹었을 때 단맛이 나는 것
- 크기가 고르고 다른 종류의 훈입이 없고 신선하여 이취가 없는 것
- 다른 종류의 훈입이 없고 이취가 없을 것

#### \* \* Note \*

##### ▣ 수입산

- 회갈색의 몸통과 두부의 크기가 비교적 작고 2개의 긴 다리가 가늘고 긴 것이 특징
- 처리상태가 양호하며 신선하여 이취가 없을 것
- 다른 종류의 훈입이 없고 이취가 없을 것
- 어체 크기가 작다

## 게(꽃게) 상세식품명→생것

식품코드→110560



열량(kcal)	74	칼륨(mg)	360
수분(%)	81.4	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	13.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.07
회분(g)	2.1	나이아신(mg)	2.6
칼슘(mg)	118	비타민C(mg)	0
인(mg)	182	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3	사용여부	
나트륨(mg)	304	폐기율(%)	61

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 서해안, 남해안 연안

수입산 / 중국, 멕시코, 바레인

사우디아라비아, 인도네시아, 필리핀

성수기 / 가용시기 : 3~6월, 10~12월 성수기 / 가을과 겨울 제맛

#### ● 고르는 방법

- 손으로 들어보아 무겁고 살아 있는 것
- 눈과 껍질에 윤기가 있는 것
- 배딱지는 우유빛처럼 하얗고 윤기가 나는 것
- 게딱지의 색깔이 선명한 청흑색인 것
- 다리가 모두 붙어 있는 것
- 배가 넓은 것이 암컷, 긴 것은 숫컷임



열량(kcal)	78	칼륨(mg)	244
수분(%)	81.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	13.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	2	나이아신(mg)	2.4
칼슘(mg)	48	비타민C(mg)	0
인(mg)	166	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	152	폐기율(%)	4

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 동서해  
성수기 / 가용시기 : 연중(4~5월) / 산란기 : 3월

#### ● 고르는 방법

1. 냄새가 나지 않는 것
2. 눈은 깨끗하고 선명한 것

## 꼴뚜기 상세식품명→자건품

식품코드→110579



열량(kcal)	286	칼륨(mg)	532
수분(%)	27.2	비타민A(R·E)	70
단백질(g)	51.3	레티놀(μg)	70
지질(g)	6.6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1.7	비타민B1(mg)	0.35
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.48
회분(g)	13.2	나이아신(mg)	4.6
칼슘(mg)	505	비타민C(mg)	1
인(mg)	818	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.4	사용여부	
나트륨(mg)	1060	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 동서해  
성수기 / 가용시기 : 연중(4~5월) / 산란기 : 3월

#### ● 고르는 방법

1. 곰팡이 벌레가 없으며 변색이 되지 않은 것
2. 냄새가 나지 않는 것
3. 서해산 꼴뚜기, 동해산 꼴뚜기가 있음

# 어패류

## 문어 상세식품명→생것

식품코드→110584



열량(kcal)	74	칼륨(mg)	300
수분(%)	81.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	15.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	2	나이아신(mg)	2.2
칼슘(mg)	31	비타민C(mg)	0
인(mg)	188	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	211	폐기율(%)	18

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주도 및 연근해

수입산 / 중국, 모로코

성수기 / 가용시기 : 1~5월, 9~10월 / 연중

### ● 고르는 방법

- 흑색으로 윤이 나고 살이 단단한 것
- 냄새가 나지 않는 것
- 눈은 까맣고 선명한 것
- 발이 절단 되지 않고, 발에 붙어 있는 돌기의 흡착력이 높은 것

### \*\* Note \*\*

#### ✿ 수입산 : 인도네시아산

- 몸의 색깔은 회백색 또는 회갈색임
- 다리의 흡반이 뚜렷하지 못하고 둥그러진 경우가 많음
- 대부분 냉동 상태이며, 내장이 제거되었음

## 문어 상세식품명→삶은것

식품코드→110586



열량(kcal)	99	칼륨(mg)	240
수분(%)	76.2	비타민A(R·E)	5
단백질(g)	21.7	레티놀(μg)	5
지질(g)	0.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	1.3	나이아신(mg)	1.9
칼슘(mg)	19	비타민C(mg)	0
인(mg)	120	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	230	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주도 및 연근해

성수기 / 가용시기 : 1~5월, 9~10월 / 연중

### ● 고르는 방법

- 삶은 뒤 냉동 상태로 유통
- 붉은 빛이 도는 것
- 보관기관이 오래 되지 않은 것

# 어패류

## 미더덕

상세식품명→미더덕

식품코드→110587



열량(kcal)	53	칼륨(mg)	120
수분(%)	86.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	6.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.4	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	3.2	나이아신(mg)	2
칼슘(mg)	90	비타민C(mg)	4
인(mg)	106	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6.7	사용여부	
나트륨(mg)	285	폐기율(%)	70

원산지 / 주생산지 : 참미더덕-냉장  
국내산 / 연근해(거제, 여수, 충남서산)  
성수기 / 가용시기 : 참미더덕-냉장  
음력 1~6월

### ● 고르는 방법

1. 외피는 섬유질과 같은 물질로 되어 있고 딱딱하다
2. 가늘고 긴 몸에 자루가 있어 곤봉 모양이다
3. 표면이 울퉁불퉁하고 빛깔도 우중충한 편이다
4. 타원형이며 꼬리가 있는 것이 특징이고 그 부분의 껍질을 제거한 후 유통된다

## 오만디

상세식품명→오만디

식품코드→1105871



원산지 / 주생산지 : 오만디-냉장  
국내산 / 연근해(남해)  
성수기 / 가용시기 : 오만디-냉장  
음력 8~1월

### ● 고르는 방법

1. 크고 둥근 모양의 미더덕을 산지에서 썰어진 상태로 유통한다
2. 일명 물미더덕이라고 함



열량(kcal)	307	칼륨(mg)	680
수분(%)	18	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	55.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	5.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	4.1	비타민B1(mg)	0.15
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	16.5	나이아신(mg)	8.5
칼슘(mg)	4068	비타민C(mg)	0
인(mg)	1156	비타민D(mg)	0
철분(mg)	15.6	사용여부	
나트륨(mg)	3500	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 이물질이 없으며 건조가 잘된 것
2. 새우 특유의 모양과 향이 있는 것
3. 기타 다른 어류의 혼입과 협잡물이 없는 것

## 민물새우

식품코드→1106101



원산지 / 주생산지 : 국내산 (하천, 연못, 호수 등)

## ● 고르는 방법

1. 토하 또는 새뱅이라고 함
2. 물풀이 무성한 하천이나 호수에 생식
3. 시원한 국물을 낼 때 사용됨

## \*\* Note \*\*

✿ 토하는 흙냄새같은 특유의 냄새가 난다



열량(kcal)	43	칼륨(mg)	451
수분(%)	67.6	비타민A(R-E)	52
단백질(g)	7	레티놀(μg)	52
지질(g)	0.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1.1	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	23	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	330	비타민C(mg)	0
인(mg)	111	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.6	사용여부	
나트륨(mg)	6505	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

원료 / 함량 : 새우 75%(국산), 식염 25%

● 고르는 방법

1. 냄새가 고약하지 않고, 이물질이 섞이지 않은 것
2. 통이 부풀거나 훠손되지 않은 것
3. 비린내가 나지 않은 것 거무스름한 색을 내면서도 붉은빛이 도는 것이 좋다
4. 모양이 선명한 것이 좋다
5. 균일하고 고유한 색택 보유, 오염 변색이 없는 것, 이미와 이취가 없는 것

— \*\* Note \*\* —

✿ 추젓보다 가격이 고가이다



열량(kcal)	49	칼륨(mg)	539
수분(%)	66.2	비타민A(R-E)	54
단백질(g)	8.2	레티놀(μg)	54
지질(g)	1.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	23.1	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	361	비타민C(mg)	0
인(mg)	145	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.9	사용여부	
나트륨(mg)	6475	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

1. 이물질이 섞이지 않은 것
2. 모양이 선명한 것이 좋다

— \*\* Note \*\* —

✿ 육젓보다 가격이 저렴하다



열량(kcal)	95	칼륨(mg)	260
수분(%)	77.5	비타민A(R-E)	2
단백질(g)	19.5	레티놀(μg)	2
지질(g)	1.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.08
회분(g)	1.7	나이아신(mg)	2.5
칼슘(mg)	25	비타민C(mg)	0
인(mg)	273	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	181	폐기율(%)	22

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 동해안  
수입산 / 중국, 아르헨티나  
성수기 / 가용시기 : 가을 제맛 / 연중

#### ● 고르는 방법

- 등 쪽이 흑살색이며 배 쪽은 흰색으로 빛이 나는 것
- 먹물이 터지지 않은 것
- 긴다리는 길고 가운데 두개가 특히 짧으며 흡반 부분이 짧은 것
- 살이 두껍고 탄력이 있는 것이 좋으며 윤기가 있는 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 국내산은 짧은 다리 8개의 길이 및 굽기가 대체적으로 동일하나, 수입산은 가운데 2개가 상대적으로 가늘다.

## 오징어 상세식품명→조미포

식품코드→110644



열량(kcal)	295	칼륨(mg)	590
수분(%)	26.1	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	63.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.4	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	7.3	나이아신(mg)	1.3
칼슘(mg)	35	비타민C(mg)	0
인(mg)	637	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3	사용여부	
나트륨(mg)	930	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 속초, 주문진  
수입산 / 멕시코산, 페루산  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 건조가 잘 되고 토사가 붙지 않은 것
- 길이가 긴 것이 상품임
- 수분함량이 적당한 것
- 누르스름한 색을 띠는 것, 악취가 나는 것, 건조가 상태가 적당한 것(지나치게 많이 된 것은 좋지 않음)

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 급식용으로 백진미채, 침진미채를 사용, 탈색되지 않은 참진미채 사용 권장



열량(kcal)	77	칼륨(mg)	570
수분(%)	82.7	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	8.7	레티놀(µg)	0
지질(g)	2.1	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	4.9	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.15
회분(g)	1.6	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	36	비타민C(mg)	3
인(mg)	103	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6.9	사용여부	
나트륨(mg)	1300	폐기율(%)	65

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 동해안, 남해안

성수기 / 가용시기 : 2~5월 성수기

● 고르는 방법

1. 껍질에서 등적색 광택이 나는 것
2. 크기가 고른 것
3. 특유의 향이 강하고 이취가 없는 것

## 주꾸미

상세식품명→주꾸미

식품코드→110649



열량(kcal)	52	칼륨(mg)	0
수분(%)	86.8	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	10.8	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(µg)	0
탄수당질(g)	0.5	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.18
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	1.6
칼슘(mg)	19	비타민C(mg)	0
인(mg)	129	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.4	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	14

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 연근해(남해안)

수입산 / 베트남

성수기 / 가용시기 : 국내산 / 봄, 가을 주로 생산 제맛 :

3~4월

수입산 / 연중

● 고르는 방법

1. 회갈색의 반점이 희미하고 다리의 흡반이 대체로 작은 것이 특징
2. 처리 상태가 양호하며 크기가 고르고 다른 종류의 혼입이 없고, 신선하여 이취가 없는 것

\*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 국내산 수급량이 적다
- ✿ 수입산의 경우 원어와 절단상태의 수입품이 있다
- ✿ 주꾸미는 성질이 급해 살아있는 상태로 납품이 어렵다
- ✿ 3~4개울에 시중에 있는 쭈꾸미는 중국산이 많다

# 어패류

한치(한치오징어) 상세식품명→한치(한치오징어) 식품코드→110655



열량(kcal)	81	칼륨(mg)	113
수분(%)	81.3	비타민A(R-E)	3
단백질(g)	14.9	레티놀(μg)	3
지질(g)	1.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.3	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	1.7	나이아신(mg)	2
칼슘(mg)	12	비타민C(mg)	0
인(mg)	267	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	258	폐기율(%)	15

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 연근해(남해안)  
 수입산 / 말레이지아, 대만  
 성수기 및 가용시기 : 국내산 / 봄, 가을 제맛:3~4월  
 수입산 / 연중  
 크기 / 규격 : 국내산 / 4~5cm  
 수입산 / 4~5cm

● 고르는 방법

1. 몸통은 대부분이 적자색을 띠고 있음
2. 흡반이 선명하고 탈락된 것이 거의 없는 것
3. 크기가 고르고 다른 종류의 혼입이 없는 것
4. 이취가 없을 것

## 해파리 상세식품명→생것

식품코드→110659



열량(kcal)	16	칼륨(mg)	2
수분(%)	92.4	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	5.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.6	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	1.6	나이아신(mg)	0.7
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	38	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	390	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 연근해(동해안)  
 수입산 / 태국, 중국, 인도네시아  
 성수기 / 가용시기 : 국내산 / 연중(여름~가을 주로 생산)  
 수입산 / 연중

● 고르는 방법

1. 진한 갈색의 육질이 두껍고 탄력이 있으며 일정한 크기로 절단한 것
2. 처리 상태가 양호하고 신선하며 이물질의 혼입이 없는 것

\*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 선도, 위생 확인의 정확성을 위해 지나치게 염처리를 많이 하지 않는 것이 좋다.
- ✿ 지나치게 염처리를 많이 한 것은 실제 발주 중량보다 적게 납품 될 수 있다.



열량(kcal)	161	칼륨(mg)	295
수분(%)	70.1	비타민A(R-E)	56
단백질(g)	20.6	레티놀(μg)	56
지질(g)	8.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.1	비타민B1(mg)	0.28
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	7.8
칼슘(mg)	19	비타민C(mg)	1
인(mg)	208	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.1	사용여부	
나트륨(mg)	111	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 동해안,  
수입산 / 북태평양, 캐나다, 노르웨이,  
일본  
성수기 / 가용시기 : 국내산 9~12월 성수기 / 수입산 연중

#### ● 고르는 방법

1. 겉으로 보아 등쪽은 청회색, 배쪽은 은백색이 나지만 근육의 색깔은 짙은 복숭아 빛을 띠는 것
2. 냄새가 나지 않은 것
3. 살이 단단하고 벗겨지지 않은 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

✿ 우리나라에 회유하여 산란하는 기간을 10월~11월이며, 시중에 유통되는 훈제 제품은 대부분이 수입제품이다.

## 모시조개 상세식품명→생것

식품코드→110693



열량(kcal)	49	칼륨(mg)	172
수분(%)	87	비타민A(R-E)	7
단백질(g)	7.1	레티놀(μg)	7
지질(g)	0.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.9	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.22
회분(g)	2.3	나이아신(mg)	1.2
칼슘(mg)	75	비타민C(mg)	0
인(mg)	91	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.5	사용여부	
나트륨(mg)	557	폐기율(%)	80

원산지 /주생산지 : 국내산 / 연근해(서남해안)  
북한산 / 남포  
성수기 /가용시기 : 국내산 / 연중 제맛:가을-겨울  
북한산 / 연중 제맛:가을-겨울

#### ● 고르는 방법

1. 껍질이 윤기나는 것, 살아있는 것
2. 살이 희고 속이 많이 차 있으며 크기 일정한 것
3. 살색이 거무스름하고 진이 나는 것은 피한다

#### \*\*\* Note \*\*\*

##### ✿ 북한산

- 껍질이 윤기 나는 것, 살아있는 것
- 살이 희고 속이 많이 차 있으며 크기 일정한 것
- 살색이 거무스름하고 진이 나는 것은 피한다

##### ✿ 모시조개는 흑모시조개, 백모시조개가 있으며 흑모시조개가 고가이다

##### ✿ 모시조개 원명은 가무락조개이며 모시조개는 방언이다



열량(kcal)	53	칼륨(mg)	177
수분(%)	87	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	11.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0.2	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.08
화분(g)	1.2	나이아신(mg)	1.4
칼슘(mg)	18	비타민C(mg)	1
인(mg)	128	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	338	폐기율(%)	11

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 연근해(서남해안)

수입산 / 중국, 일본

성수기 / 가용시기 : 국내산 / 연중(3~5월, 10~12월)

수입산 / 연중

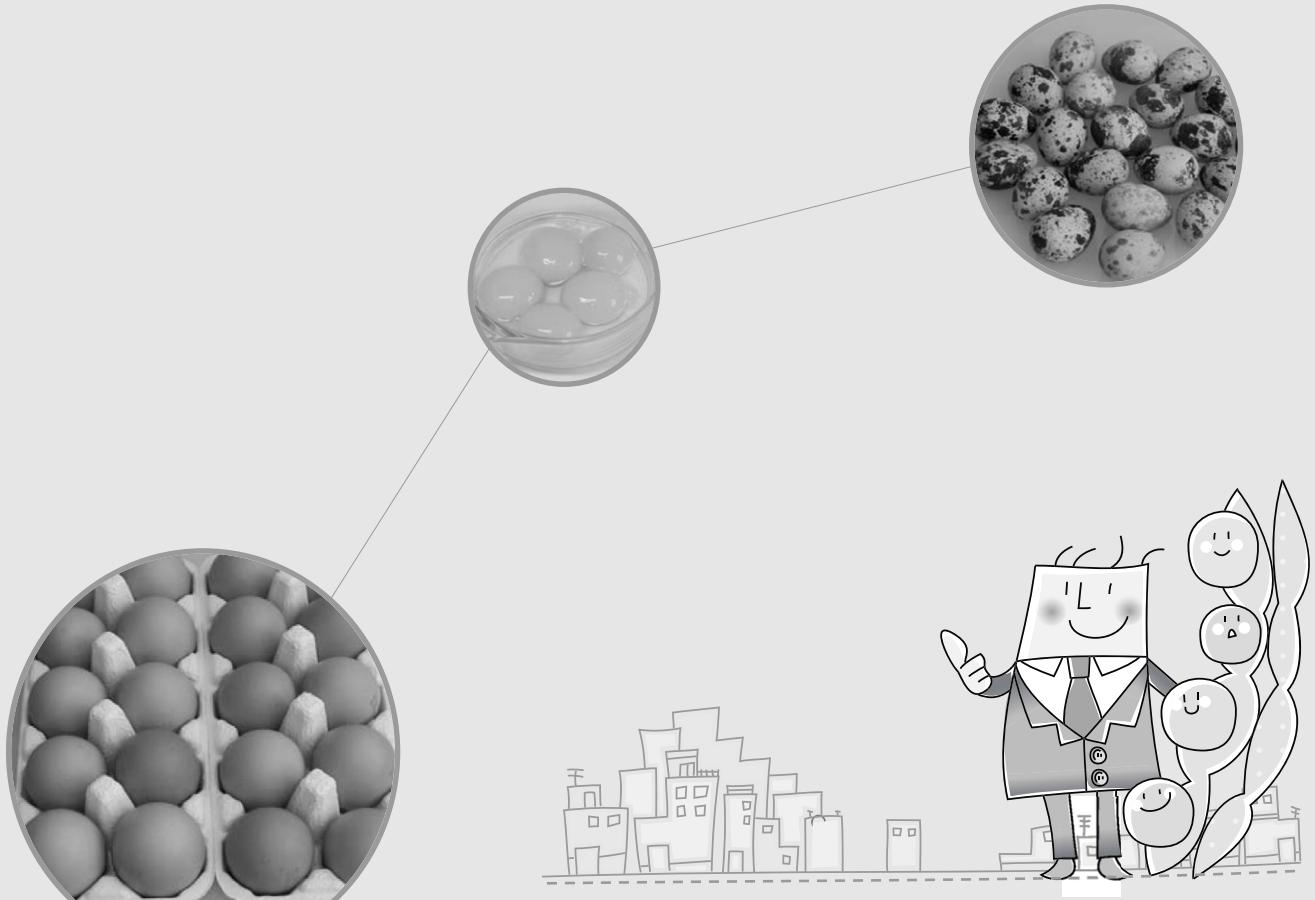
#### ● 고르는 방법

1. 몸 빛깔은 회백색 또는 회색으로 다리가 가는 것
2. 흡반이 작은 편이며 눌러 보아 단단하며 껍질이 제대로 붙어 있는 것
3. 처리상태가 양호하며 크기가 고르고 신선하여 이취가 없는 것

#### \*\* Note \*\*

- ✿ 국내산 수급량이 매우 적다
- ✿ 수입산의 경우 원어상태 수입품 절단상태 수입품이 있다
- ✿ 수입산 냉동품을 발주하였을 경우 얼음막, 얼음이 과도하게 혼입되었는지 않은지 주의에서 검수 실시
- ✿ 수입산  
(중국)
  1. 몸 빛깔은 선명한 갈색을 띤다
  2. 다리가 굵고, 흡반이 대체로 큰 편이다
  3. 처리 상태가 양호하며 신선하여 이취가 없는 것
  4. 다리부위만 일정한 길이로 절단하여 냉동유통 됨
- ✿ 수입산  
(일본)
  1. 몸 빛깔은 선명한 갈색을 띤다
  2. 다리가 굵고, 흡반이 대체로 큰 편이다
  3. 처리상태가 양호하며 신선하여 이취가 없는 것
  4. 대부분 냉장 또는 냉동상태로 유통된다





| 난류



# 난류

## 달걀(전란) 상세식품명→생것

식품코드→100003



열량(kcal)	158	칼륨(mg)	120
수분(%)	74.9	비타민A(R-E)	159
단백질(g)	12.5	레티놀(μg)	150
지질(g)	10.7	B_카로틴(μg)	18
탄수당질(g)	0.9	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.42
회분(g)	1	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	39	비타민C(mg)	0
인(mg)	240	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2	사용여부	
나트륨(mg)	130	폐기율(%)	14

성수기 / 가용시기 : 연중

크기 / 규격 : 대란(52g이상 60미만), 특란(62g이상)

### ● 고르는 방법

- 깨뜨렸을 때 껍질에서 잘 떨어지며 노른자가 풀리지 않고 탄력이 있는 것
- 껍질 전체의 결이 곱고 광택이 있으며 만져봤을 때 거친 느낌이 드는 것
- 개별 산란일 표시, 유통기한 확인
- 위생, 살균 세척란, 등급판정서 확인

## 달걀(난황) 상세식품명→생것

식품코드→100007



열량(kcal)	353	칼륨(mg)	96
수분(%)	51.4	비타민A(R-E)	463
단백질(g)	15.3	레티놀(μg)	454
지질(g)	29.8	B_카로틴(μg)	54
탄수당질(g)	1.8	비타민B1(mg)	0.22
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.44
회분(g)	1.7	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	139	비타민C(mg)	0
인(mg)	530	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.4	사용여부	
나트륨(mg)	43	폐기율(%)	0

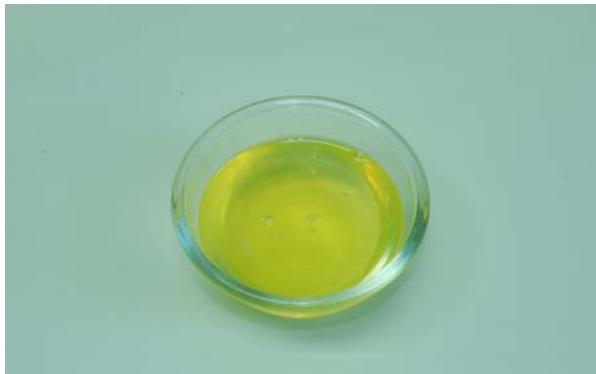
성수기 / 및 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 국내산(100%), 난황액
- 냉장보관(0~5°C), 유통기한 확인

**난류****달걀(난백)** 상세식품명→생것

식품코드→100005



열량(kcal)	49	칼륨(mg)	213
수분(%)	87.7	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	9.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	1.8	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.44
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	0
인(mg)	13	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	285	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

**● 고르는 방법**

- 국내산(100%), 난백액
- 냉장보관(0~5°C), 유통기한 확인

**메추라기알(전란)** 상세식품명→생것

식품코드→100013



열량(kcal)	166	칼륨(mg)	140
수분(%)	73.6	비타민A(R·E)	571
단백질(g)	12.4	레티놀(μg)	560
지질(g)	11.3	B_카로틴(μg)	66
탄수당질(g)	1.6	비타민B1(mg)	0.14
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.7
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	58	비타민C(mg)	0
인(mg)	229	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.2	사용여부	
나트륨(mg)	136	폐기율(%)	11

성수기 / 가용시기 : 연중

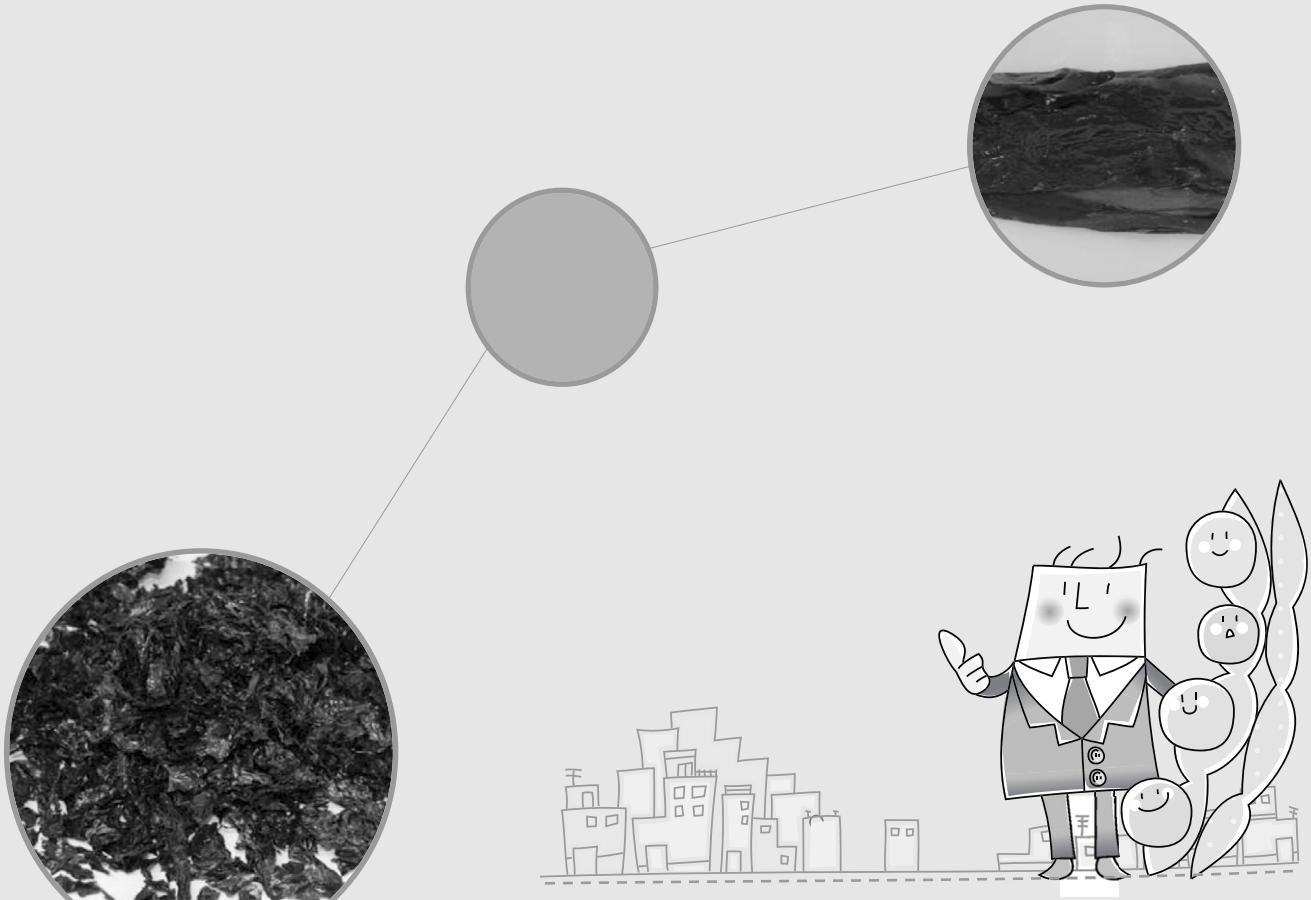
크기 / 규격 : 14개/판

**● 고르는 방법**

- 국내산(100%)
- 깨뜨렸을 때 껍질에서 잘 떨어지며 노른자가 풀리지 않고 탄력이 있는 것
- 껍질 전체의 결이 곱고 광택이 있으며 만져봤을 때 거친 느낌이 드는 것
- 유통기한 확인

**\*\*\* Note \*\*\***

▣ 깐매추리알 구매시 공기층이 깊지 않고 표면에 기포가 없으며 알이 깨지지 않는 것



# | 해조류



# 해조류

## 김(참김) 상세식품명→마른것

식품코드→120005



열량(kcal)	252	칼륨(mg)	3503
수분(%)	11.4	비타민A(R-E)	3750
단백질(g)	38.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.7	B_카로틴(μg)	22500
탄수당질(g)	38.6	비타민B1(mg)	1.2
탄수섬유(g)	1.7	비타민B2(mg)	2.95
회분(g)	8	나이아신(mg)	10.4
칼슘(mg)	325	비타민C(mg)	93
인(mg)	762	비타민D(mg)	0
철분(mg)	17.6	사용여부	
나트륨(mg)	1294	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 완도, 진도, 고흥, 하동, 서산, 해남, 군산, 대천

성수기 / 가용시기 : 1~3월, 10~12월 / 제맛 : 겨울

### ● 고르는 방법

1. 청태의 혼입이 없는 것
2. 김 특유의 자연적인 냄새가 나며 생굴의 향내에 가까운 것
3. 광택이 있으며 감촉이 좋은 것
4. 12월말~2월 생산품의 질이 가장 좋음

## 김(참김) 상세식품명→구운것

식품코드→120009



열량(kcal)	256	칼륨(mg)	2931
수분(%)	4	비타민A(R-E)	2021
단백질(g)	43.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.9	B_카로틴(μg)	12128
탄수당질(g)	39.9	비타민B1(mg)	0.31
탄수섬유(g)	1.8	비타민B2(mg)	5.63
회분(g)	10.1	나이아신(mg)	4.7
칼슘(mg)	257	비타민C(mg)	106
인(mg)	570	비타민D(mg)	0
철분(mg)	18.3	사용여부	
나트륨(mg)	491	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 완도, 진도, 고흥, 하동, 서산, 해남, 군산, 대천

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 김 특유의 향과 모양을 가진 것

# 해조류

## 김(참김) 상세식품명→맛김

식품코드→120012



열량(kcal)	265	칼륨(mg)	1867
수분(%)	5.5	비타민A(R-E)	3450
단백질(g)	37.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	2.3	B_카로틴(μg)	20700
탄수당질(g)	41.1	비타민B1(mg)	0.96
탄수섬유(g)	1.8	비타민B2(mg)	2.8
회분(g)	11.5	나이아신(mg)	8.3
칼슘(mg)	230	비타민C(mg)	70
인(mg)	705	비타민D(mg)	0
철분(mg)	18	사용여부	
나트륨(mg)	1938	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 완도, 진도, 고흥, 하동, 서산, 해남, 군산, 대천

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 김 특유의 향과 모양을 가진 것
2. 기름의 산패취가 나지 않는 것

# 다시마

## 상세식품명→생것

식품코드→120017



열량(kcal)	19	칼륨(mg)	1242
수분(%)	91	비타민A(R-E)	129
단백질(g)	1.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	774
탄수당질(g)	3.6	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	3.5	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	103	비타민C(mg)	14
인(mg)	23	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.4	사용여부	
나트륨(mg)	554	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 남해안, 동해안

수입산 / 중국, 태평양

성수기 / 가용시기 : 11~이듬해2월 / 11~이듬해4월

### ● 고르는 방법

1. 붉고 잔주름이 적고 포자가 적은 것
2. 연근해산(남해)  
    잎 가장자리 부분이 고르고 일직선에 가까운 것  
    엽체의 두께가 두툼하고 색택은 비교적 연한 검초록색
3. 중국산  
    잎 가장자리 부분이 요철 되어 올록불록하다  
    엽체의 두께가 두툼하고 색택은 비교적 어두운 검초록색
4. 남태평양  
    잔주름이 없고 흑색에 약간 녹갈색을 띠는 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 기장다시마 : 엽체의 폭이 좁고 두꺼우며 일반다시마에 비해 고가이다



열량(kcal)	189	칼륨(mg)	7500
수분(%)	12.3	비타민A(R·E)	96
단백질(g)	7.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.1	B_카로틴(μg)	576
탄수당질(g)	41.1	비타민B1(mg)	0.22
탄수섬유(g)	4.1	비타민B2(mg)	0.45
회분(g)	34	나이아신(mg)	4.5
칼슘(mg)	708	비타민C(mg)	18
인(mg)	186	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6.3	사용여부	
나트륨(mg)	3100	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 남해안, 동해안

수입산 / 중국, 태평양

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 건조가 잘되고 모양이 반듯한 것
2. 곰팡이가 피지 않은 것
3. 이물질이나 협잡물이 붙지 않은 것
4. 포자가 적으면서 광택이 있고 곁에 흰 가루가 없는 것

\*\*\* Note \*\*\*

✿ 기장다시마의 경우 잎폭이 좁고 두꺼우며 남해안 다시마보다 국물이 진하고, 가격도 고가이다

## 다시마

상세식품명→염장품

식품코드→120023



열량(kcal)	24	칼륨(mg)	468
수분(%)	64.1	비타민A(R·E)	21
단백질(g)	1.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	125
탄수당질(g)	5.1	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.9	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	28.4	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	145	비타민C(mg)	0
인(mg)	27	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.4	사용여부	
나트륨(mg)	10854	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 남해안, 동해안

수입산 / 중국

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 소금에 절인 것임
2. 색이 변색되거나 조직이 변하지 않은 것

# 해조류

매생이 상세식품명→매생이

식품코드→120028



열량(kcal)	199	칼륨(mg)	0
수분(%)	15.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	20.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	35.4	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	5.2	비타민B2(mg)	0
회분(g)	22.7	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	574	비타민C(mg)	0
인(mg)	270	비타민D(mg)	0
철분(mg)	43.1	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전남 강진

성수기 / 가용시기 : 12~2월

● 고르는 방법

- 특유의 가는 실모양을 가진 것
- 세척이 잘된 것
- 제철 이후는 냉동으로 유통

# 모자반

상세식품명→생것

식품코드→120029



열량(kcal)	30	칼륨(mg)	0
수분(%)	86.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	1.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	5.2	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	1.5	비타민B2(mg)	0
회분(g)	5.1	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	209	비타민C(mg)	0
인(mg)	61	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.1	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 완도, 충무, 제주오이

성수기 / 가용시기 : 11~이듬해 3월 / 11~이듬해 4월

● 고르는 방법

- 이물질이 없으며 부드럽고 억세지 않은 것
- 색은 암황갈색, 만졌을 때 잎이 단단한 것
- 참모자반 또는 참몰이라고 하며 수요에 비해 공급이 부족한 편임



열량(kcal)	29	칼륨(mg)	0
수분(%)	62.9	비타민A(R-E)	45
단백질(g)	3.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	270
탄수당질(g)	5.1	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.04
회분(g)	28.4	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	221	비타민C(mg)	3
인(mg)	28	비타민D(mg)	0
철분(mg)	9.1	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 완도, 충무, 제주오이  
성수기 / 가용시기 : 11~이듬해 3월 / 11~이듬해 4월

#### ● 고르는 방법

1. 이물질이 없으며 부드럽고 억세지 않은 것
2. 색은 암황갈색, 만졌을 때 잎이 단단한 것
3. 참모자반 또는 참몰이라고 하며 수요에 비해 공급이 부족한 편임

## 미역 상세식품명→생것(자연산)

식품코드→120033



열량(kcal)	25	칼륨(mg)	0
수분(%)	88.8	비타민A(R-E)	308
단백질(g)	2.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	1845
탄수당질(g)	4.4	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.16
회분(g)	3.9	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	153	비타민C(mg)	18
인(mg)	40	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 완도, 진도, 기장, 울산, 고흥,  
영덕, 삼척, 울진 등  
성수기 / 가용시기 : 2월~이듬해 4월 / 11~이듬해 5월

#### ● 고르는 방법

1. 잎이 넓고 줄기가 가는 것
2. 흑갈색으로 약간 푸른 빛을 띠며, 광택이 있는 것
3. 두껍고 탄력 있으며, 크기가 대체로 일정한 것
4. 고유의 향미를 갖고 이상한 냄새가 없는 것
5. 누런색을 띠는 것은 카로틴이나 엽록소가 파괴된 것으로 오래된 것임
6. 미역표면에 이물질이나 흰 반점이 붙어있는 것은 좋지 않음



열량(kcal)	203	칼륨(mg)	5500
수분(%)	16	비타민A(R-E)	555
단백질(g)	20	레티놀(µg)	0
지질(g)	2.9	B_카로틴(µg)	3330
탄수당질(g)	33.9	비타민B1(mg)	0.26
탄수섬유(g)	2.4	비타민B2(mg)	1
회분(g)	24.8	나이아신(mg)	4.5
칼슘(mg)	959	비타민C(mg)	18
인(mg)	307	비타민D(mg)	0
철분(mg)	9.1	사용여부	
나트륨(mg)	6100	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 완도, 진도, 기장, 울산, 고흥,  
영덕, 삼척, 울진 등  
성수기 / 가용시기 : 2월~이듬해 4월 / 11~이듬해 5월

#### ● 고르는 방법

1. 이물질이 없고 잘말려진 것
2. 곰팡이가 나있지 않은 것
3. 부서진 것이 없는 것

## 미역 상세식품명→줄기(생것)

식품코드→120037



열량(kcal)	22	칼륨(mg)	1900
수분(%)	88.1	비타민A(R-E)	60
단백질(g)	1.8	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(µg)	360
탄수당질(g)	4	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	5.3	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	120	비타민C(mg)	12
인(mg)	55	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	520	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 완도, 진도, 기장, 울산, 고흥,  
영덕, 삼척, 울진 등  
성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 억세지 않고 줄기가 대체적으로 균일하고 가는 것
2. 이물질이 섞이지 않은 것
3. 녹색을 띤 세절된 채모양으로 지나치게 두껍지 않고 쫄깃한 것

# 해조류

미역 상세식품명→염장품

식품코드→120039



열량(kcal)	21	칼륨(mg)	458
수분(%)	62.4	비타민A(R-E)	8
단백질(g)	1	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(µg)	45
탄수당질(g)	4.4	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	1.3	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	30.6	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	138	비타민C(mg)	1
인(mg)	44	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.5	사용여부	
나트륨(mg)	10081	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 완도, 진도, 기장, 울산, 고흥,  
영덕, 삼척, 울진 등

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 억세지 않고 줄기가 대체적으로 군일하고 가는 것
2. 염장상태가 양호하고 이물질이 섞이지 않은 것
3. 녹색을 띤 세절된 채모양으로 지나치게 두껍지 않고 쫄깃한 것

# 톳

상세식품명→생것

식품코드→120055



열량(kcal)	26	칼륨(mg)	1778
수분(%)	88.1	비타민A(R-E)	63
단백질(g)	1.9	레티놀(µg)	0
지질(g)	0.4	B_카로틴(µg)	378
탄수당질(g)	4	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.07
회분(g)	4.6	나이아신(mg)	1.9
칼슘(mg)	157	비타민C(mg)	4
인(mg)	32	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.9	사용여부	
나트륨(mg)	410	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 제주도, 완도, 서남해안(전남)  
성수기 / 가용시기 : 4~6월 성수기

## ● 고르는 방법

1. 줄기가 가느다랗고 가지런한 것
2. 광택이 있고 굵기가 고른 것
3. 표면에 이물질이나 흰반점이 붙어 있지 않은 것

# 해조류

**파래** 상세식품명→생것(납작파래)

식품코드→120058



열량(kcal)	26	칼륨(mg)	0
수분(%)	87.6	비타민A(R-E)	105
단백질(g)	3.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.7	B_카로틴(μg)	630
탄수당질(g)	3	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	0.5	비타민B2(mg)	0.26
회분(g)	4.9	나이아신(mg)	1.4
칼슘(mg)	93	비타민C(mg)	17
인(mg)	41	비타민D(mg)	0
철분(mg)	11.9	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 완도, 남해, 충무 등  
성수기 / 가용시기 : 1~4월, 9~12월 (11~2월)

● 고르는 방법

1. 진녹색이 선명한 것
2. 잡물이 없고 비린내가 나지 않는 것
3. 미끈거리지 않는 것
4. 부드러운 것 선택

**파래** 상세식품명→말린것

식품코드→120059

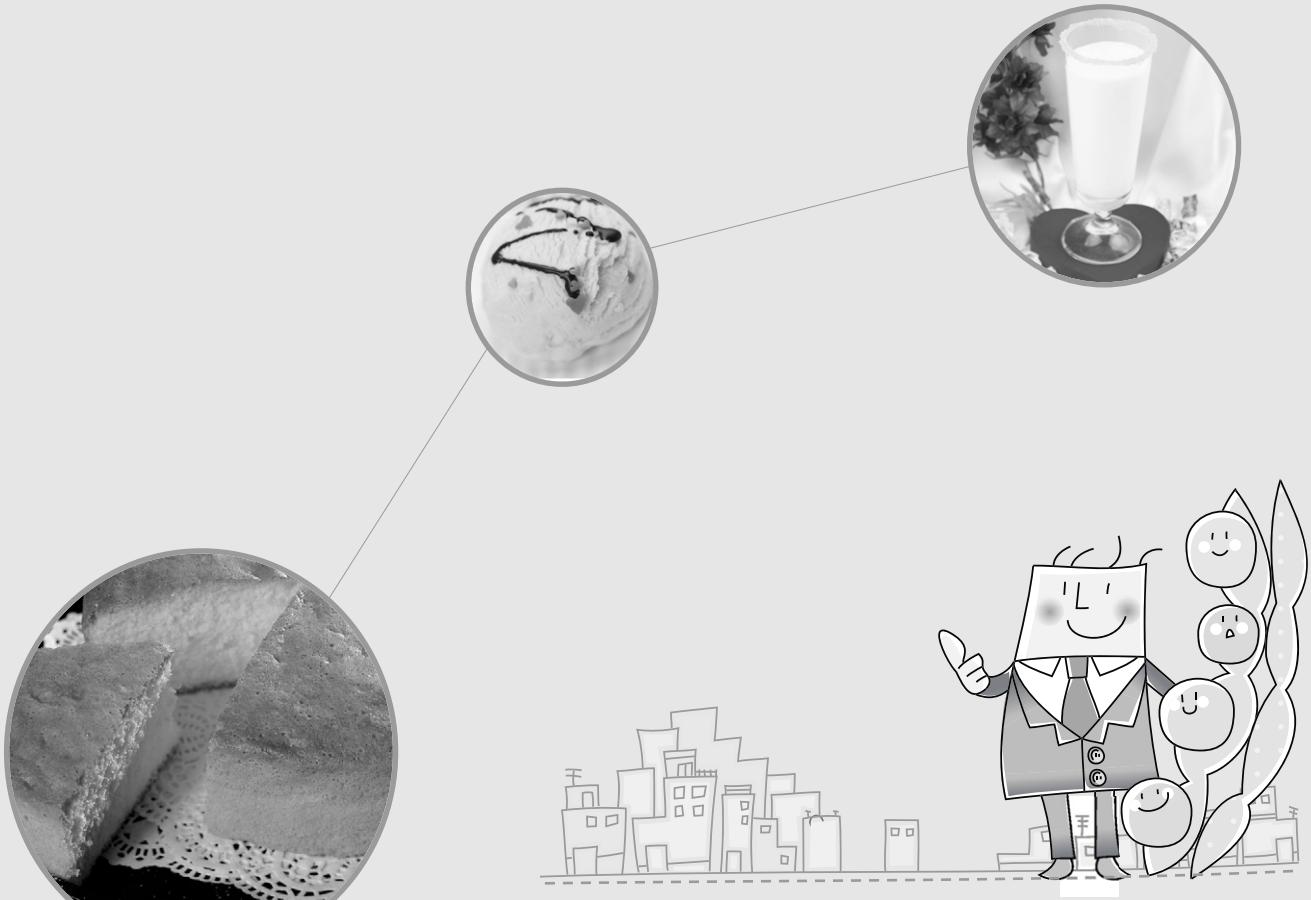


열량(kcal)	213	칼륨(mg)	0
수분(%)	15.2	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	23.8	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	42.1	비타민B1(mg)	0.4
탄수섬유(g)	4.6	비타민B2(mg)	0.52
회분(g)	13.7	나이아신(mg)	10
칼슘(mg)	652	비타민C(mg)	10
인(mg)	150	비타민D(mg)	0
철분(mg)	17.2	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 완도, 남해, 충무 등  
성수기 / 가용시기 : 1~4월, 9~12월 (11~2월)

● 고르는 방법

1. 윤기있고 검은 빛을 띠며 붉은 빛이나 곰팡이가 피지 않은 것
2. 적정한 혼합과 이물질이 없는 것
3. 바싹하게 잘 건조되어 농축하지 않은 것
4. 붉은 빛이나 검은 빛을 띠는 것



# | 우유류



## 우유류

### 분유 상세식품명→전지분유

식품코드→130002



열량(kcal)	495	칼륨(mg)	1720
수분(%)	2.9	비타민A(R·E)	171
단백질(g)	26	레티놀(μg)	160
지질(g)	27	B_카로틴(μg)	68
탄수당질(g)	38	비타민B1(mg)	0.23
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	1.2
회분(g)	6.1	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	880	비타민C	5
인(mg)	720	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	410	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 포장이 뜯어지지 않은 것
2. 분유에 물기가 생기지 않은 것으로 선택
3. 유통기한 확인

### 분유 상세식품명→탈지분유

식품코드→130006



열량(kcal)	360	칼륨(mg)	1409
수분(%)	3.8	비타민A(R·E)	8
단백질(g)	34.5	레티놀(μg)	5
지질(g)	1	B_카로틴(μg)	20
탄수당질(g)	52.7	비타민B1(mg)	0.5
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	1.75
회분(g)	8	나이아신(mg)	0.9
칼슘(mg)	1250	비타민C	1
인(mg)	1014	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	528	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

1. 포장이 뜯어지지 않은 것
2. 분유에 물기가 생기지 않은 것으로 선택
3. 유통기한 확인

## 우유류

### 우유 상세식품명→보통우유

식품코드→130010



열량(kcal)	60	칼륨(mg)	148
수분(%)	88.2	비타민A(R·E)	28
단백질(g)	3.2	레티놀(μg)	26
지질(g)	3.2	B_카로틴(μg)	12
탄수당질(g)	4.7	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	0.7	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	105	비타민C	1
인(mg)	89	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.1	사용여부	
나트륨(mg)	55	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 유백색으로 독특한 향기 외에는 냄새가 나지 않는 것
- 유통기한 확인
- 밀봉상태 확인
- 냉장 보관된 것으로 구입
- 포장 용기가 유난히 부푼 것은 상한 것임

### 우유 상세식품명→고칼슘(mg)우유

식품코드→130014



열량(kcal)	53	칼륨(mg)	152
수분(%)	87.5	비타민A(R·E)	26
단백질(g)	3.1	레티놀(μg)	24
지질(g)	1.3	B_카로틴(μg)	10
탄수당질(g)	7.3	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.11
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	0.3
칼슘(mg)	118	비타민C	2
인(mg)	74	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1	사용여부	
나트륨(mg)	60	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 유백색으로 독특한 향기 외에는 냄새가 나지 않는 것
- 유통기한 확인
- 밀봉상태 확인
- 냉장 보관된 것으로 구입
- 포장 용기가 유난히 부푼 것은 상한 것임

## 우유류

### 치즈 상세식품명→가공치즈

식품코드→130032



열량(kcal)	312	칼륨(mg)	82
수분(%)	47.6	비타민A(R·E)	238
단백질(g)	18.3	레티놀(μg)	199
지질(g)	24.2	B_카로틴(μg)	235
탄수당질(g)	5.5	비타민B1(mg)	0.07
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.3
회분(g)	4.4	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	503	비타민C	0
인(mg)	844	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	1134	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 유통기한 확인
- 잘 밀봉이 되어있는지 포장상태를 확인
- 치즈가 마르지 않은 것으로 선택

### 치즈 상세식품명→모짜렐라

식품코드→130034



열량(kcal)	215	칼륨(mg)	65
수분(%)	56.7	비타민A(R·E)	241
단백질(g)	17.6	레티놀(μg)	238
지질(g)	10.1	B_카로틴(μg)	20
탄수당질(g)	12.4	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.26
회분(g)	3.2	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	403	비타민C	0
인(mg)	416	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	654	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 유통기한 확인
- 잘 밀봉이 되어있는지 포장상태를 확인
- 치즈가 마르지 않은 것으로 선택

## 우유류

### 치즈 상세식품명→체다

식품코드→130035



열량(kcal)	236	칼륨(mg)	98
수분(%)	49.2	비타민A(R·E)	300
단백질(g)	17.7	레티놀(μg)	267
지질(g)	9.2	B_카로틴(μg)	200
탄수당질(g)	19.8	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	4.1	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	434	비타민C	0
인(mg)	645	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	942	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 유통기한 확인
- 잘 밀봉이 되어있는지 포장상태를 확인
- 치즈가 마르지 않은 것으로 선택

## 크림 상세식품명→경휘핑

식품코드→130043



열량(kcal)	304	칼륨(mg)	97
수분(%)	63.5	비타민A(R·E)	295
단백질(g)	2.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	30.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	3	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.13
회분(g)	0.5	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	69	비타민C	1
인(mg)	61	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	34	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

- 유통기한 확인
- 팩이 부풀지 않은 것으로 구입 한다
- 상한 냄새가 나는 것은 피함

# 우유류

## 요구르트 상세식품명→남양

식품코드→130052



열량(kcal)	70	칼륨(mg)	130
수분(%)	83.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	17	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	0.3	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	39	비타민C	0
인(mg)	0.3	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.2	사용여부	
나트륨(mg)	15	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 유통기한 확인
- 냉장보관이 된 것을 선택
- 부풀거나 터지지 않은 것으로 선택

## 요구르트

상세식품명→딸기요구르트, 파스퇴르 식품코드→130053



열량(kcal)	91	칼륨(mg)	274
수분(%)	63	비타민A(R·E)	41
단백질(g)	3.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	3.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	11.9	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.23
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	159	비타민C	11
인(mg)	128	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	75	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 유통기한 확인
- 냉장보관이 된 것을 선택
- 부풀거나 터지지 않은 것으로 선택



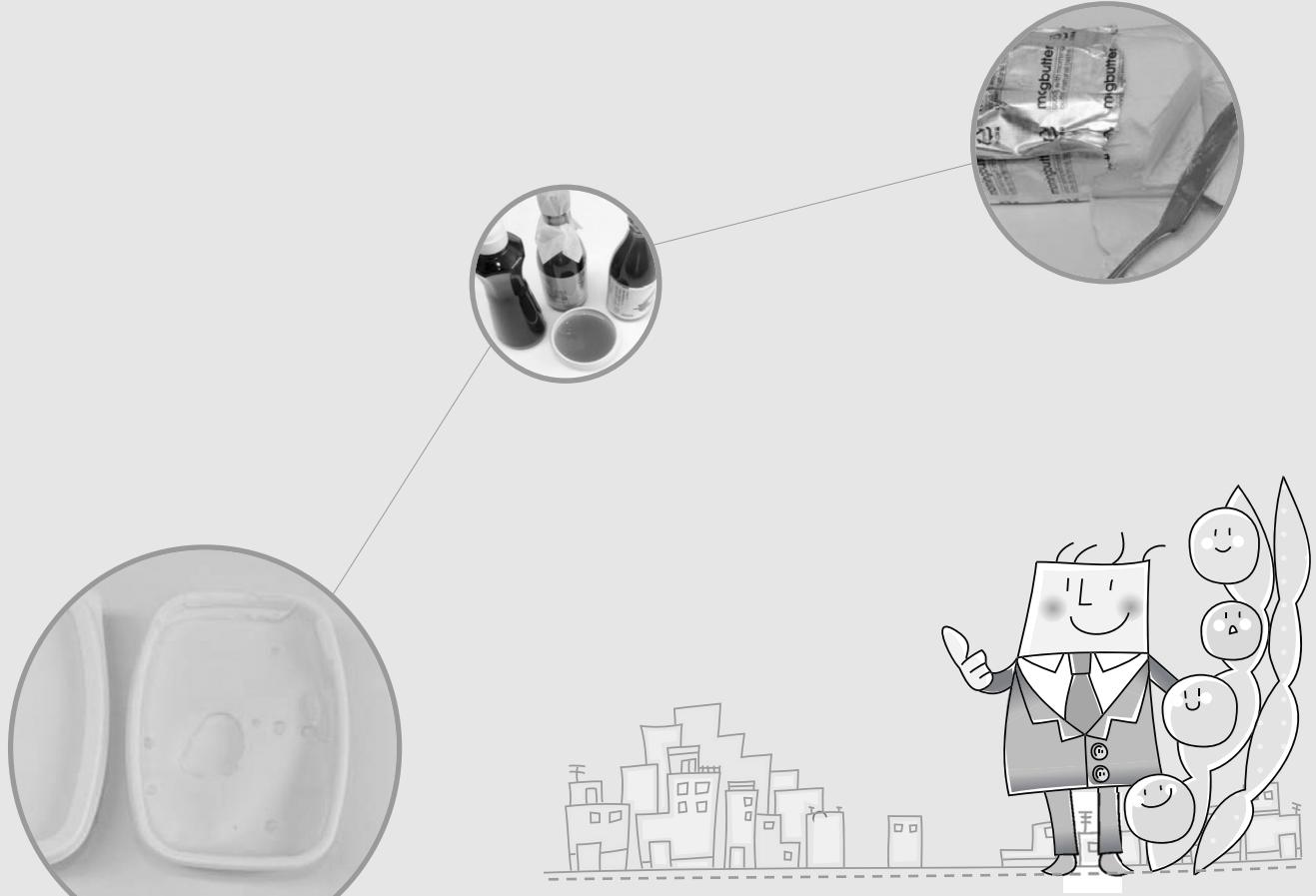
열량(kcal)	80	칼륨(mg)	23
수분(%)	83.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	18	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	0.3	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	43	비타민C(mg)	18
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.1	사용여부	
나트륨(mg)	62	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

1. 유통기한 확인
2. 냉장보관이 된 것을 선택
3. 부풀거나 터지지 않은 것으로 선택





| 유지류



# 유지류

## 들기름 상세식품명→들기름

식품코드→140003



열량(kcal)	884	칼륨(mg)	0
수분(%)	0	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	100	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 개봉후 고유의 향이 진하게 나는 것

# 버터

## 상세식품명→버터

식품코드→140010



열량(kcal)	747	칼륨(mg)	28
수분(%)	12.6	비타민A(R·E)	418
단백질(g)	0.5	레티놀(μg)	397
지질(g)	84.5	B_카로틴(μg)	123
탄수당질(g)	0.5	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	1.9	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	22	비타민C(mg)	0
인(mg)	22	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.1	사용여부	
나트륨(mg)	725	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 우유 특유의 달콤하고 상쾌한 향이 나는것
- 밝은 담황색으로 고르고, 오래된 것은 표면이 황색인 것
- 포장지 밖으로 기름기가 흘러나온 것은 피함
- 눌러보아 단단한 것을 선택함

# 유지류

## 옥수수기름

상세식품명→옥수수기름

식품코드→140017



열량(kcal)	884	칼륨(mg)	0
수분(%)	0	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	100	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 색이 짙거나 향이 강한 것을 피함(색소첨가 가능성 있음)
- 이물질이 가라 앓지 않은 것

# 올리브유

상세식품명→올리브유

식품코드→140018



열량(kcal)	921	칼륨(mg)	0
수분(%)	0	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	100	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	1	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.4	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 색이 짙거나 향이 강한 것을 피한다(색소첨가 가능성 있음)
- 이물질이 가라 앓지 않은 것

### \*\*\* Note \*\*\*

- 올리브유는 보통 엑스트라버진(Extravirgin), 퓨어( pure), 파인버진(fine virgin)으로 나눈다
- 올리브유는 발연점이 낮아 튀김용으로 부적합하다

# 유지류

## 참기름 상세식품명→참기름

식품코드→140021



열량(kcal)	884	칼륨(mg)	0
수분(%)	0	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	100	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 기름색이 너무 진한 것은 피함(인공색소 및 유사물질 첨가가능)
2. 찌꺼기가 있는지 확인
3. 특유한 고소한 냄새가 나는지 확인함
4. 제조일 및 유통기한 확인

# 콩기름

## 상세식품명→콩기름

식품코드→140026



열량(kcal)	884	칼륨(mg)	0
수분(%)	0	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	100	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

원료 / 함량 : 콩100%(수입)

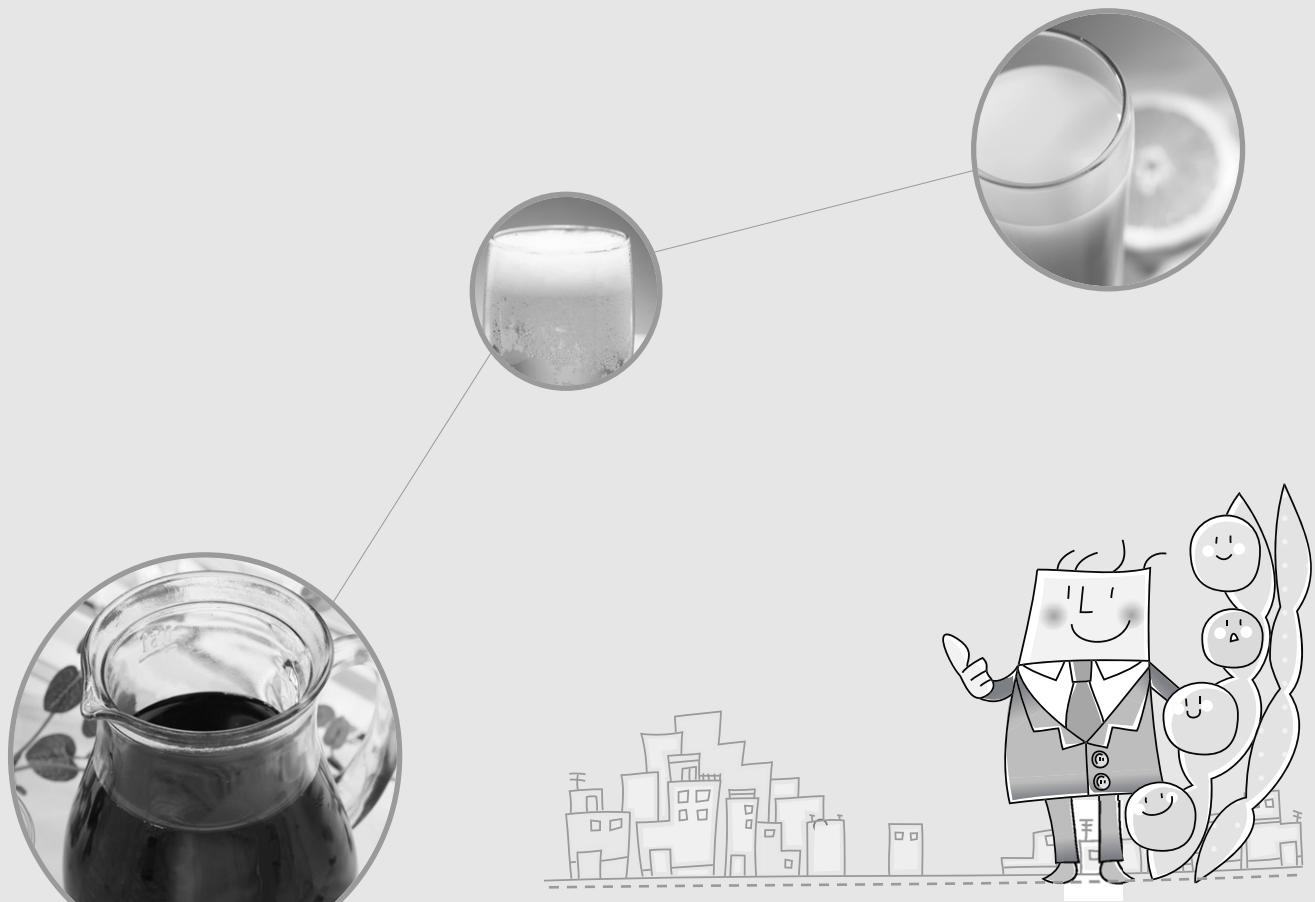
### ● 고르는 방법

1. 제조일 및 유통기한 확인
2. 색이 짙거나 향이 강한 것을 피함(색소첨가 가능성 있음)
3. 이물질이 가라 앓지 않은 것

### \*\*\* Note \*\*\*

▣ 콩기름의 경우 콩을 수입해 국내에서 가공한것과 원유를 수입해 국내에서 재처리한 것이 있다





# | 음료, 주류



# 음료, 주류

## 과일채소음료

상세식품명→당근쥬스, 캔 식품코드→150001



열량(kcal)	40	칼륨(mg)	292
수분(%)	88.9	비타민A(R·E)	1095
단백질(g)	1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	15451
탄수당질(g)	8.3	비타민B1(mg)	0.09
탄수섬유(g)	1	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	0.8	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	24	비타민C(mg)	9
인(mg)	42	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	29	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 보관된 병이나 팩이 훼손되지 않았는지 확인
- 곰팡이가 슬지 않은 것
- 제조일 및 유통기한 확인

# 탄산음료

상세식품명→소다(탄산)수

식품코드→150019



열량(kcal)	0	칼륨(mg)	2
수분(%)	99.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0.1	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	5	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	21	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 포장의 훼손 확인
- 유통기한 확인

# 음료, 주류

## 탄산음료 상세식품명→콜라

식품코드→150021



열량(kcal)	40	칼륨(mg)	0
수분(%)	89.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	10	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0.1	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	2	비타민C(mg)	0
인(mg)	10	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 포장의 훼손 확인
- 유통기한 확인

# 소주

## 상세식품명→소주

식품코드→150039



열량(kcal)	141	칼륨(mg)	0
수분(%)	79.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 포장의 훼손 확인
- 제조일 확인



열량(kcal)	107	칼륨(mg)	5
수분(%)	82.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	4.2	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	2	비타민C(mg)	0
인(mg)	8	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 포장의 훼손 확인
- 제조일 확인

## 포도주 상세식품명→백포도주

식품코드→150059



열량(kcal)	74	칼륨(mg)	46
수분(%)	87.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.4	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	9	비타민C(mg)	0
인(mg)	7	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	5	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 포장의 훼손 확인
- 제조일 확인



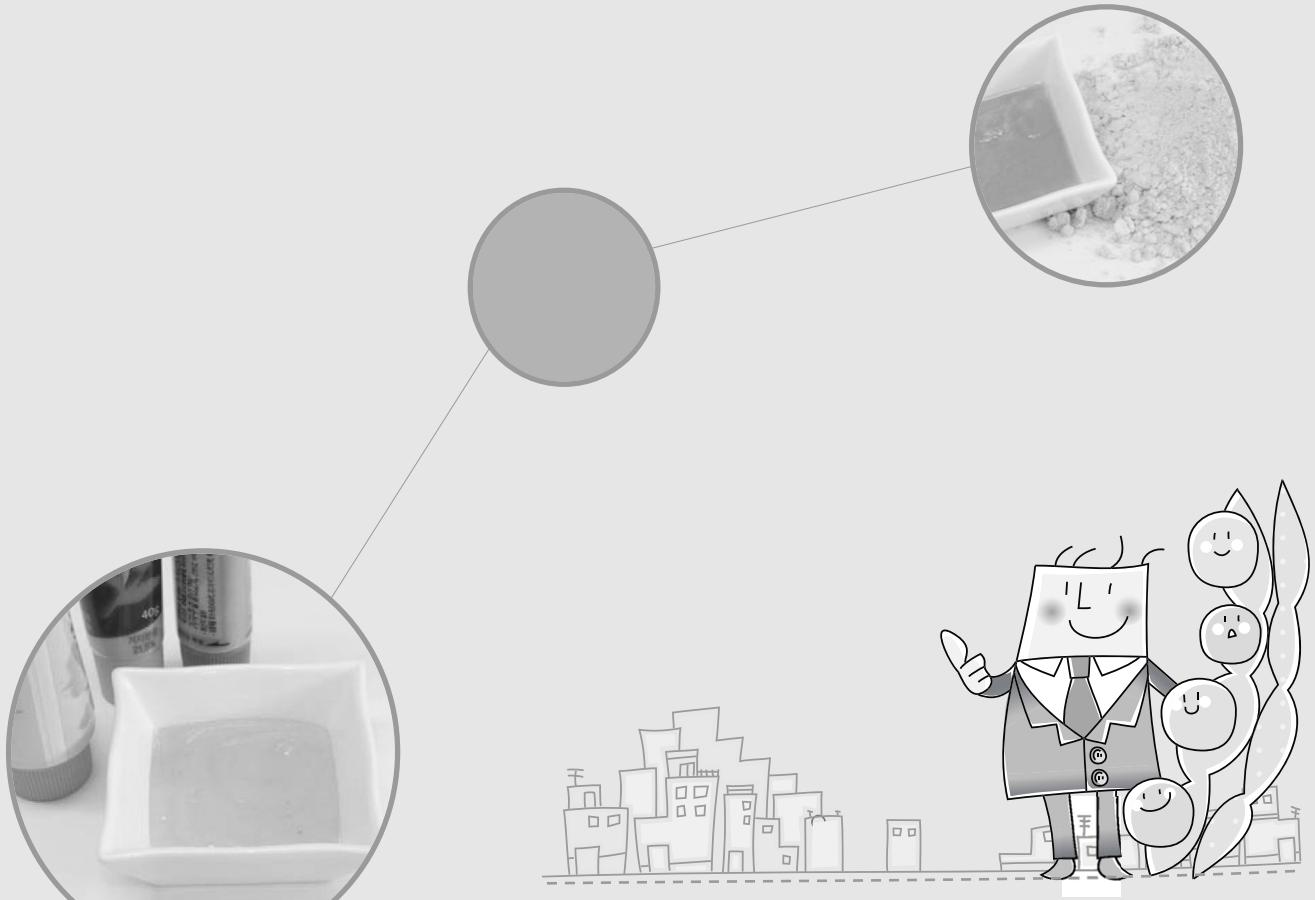
열량(kcal)	70	칼륨(mg)	52
수분(%)	86	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	4.8	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.2	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	7	비타민C(mg)	0
인(mg)	10	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	6	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 포장의 훼손 확인
2. 제조일 확인





# | 조미료류



# 조미료류

## 간장 상세식품명→양조간장

식품코드→160003



열량(kcal)	64	칼륨(mg)	614
수분(%)	70.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	7.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.6	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	7.2	비타민B1(mg)	0.03
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.09
회분(g)	14.7	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	30	비타민C(mg)	0
인(mg)	146	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.8	사용여부	
나트륨(mg)	5101	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

유통기한 확인

### \*\* Note \*\*

- ✿ 양조간장 : 콩(탈지대두)를 자연상태에서 숙성시킨 것(6개월, 9개월), 질소 함량 확인
- ✿ 산분해간장 : 화학처리하여 짧은기간에 제조한 것
- ✿ 혼합간장 : 양조간장, 산분해간장을 비율에 따라 혼합한 것

# 겨자

상세식품명→페이스트

식품코드→160005



열량(kcal)	365	칼륨(mg)	190
수분(%)	25.3	비타민A(R·E)	3
단백질(g)	6.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	19.3	B_카로틴(μg)	16
탄수당질(g)	40.9	비타민B1(mg)	0.22
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.07
회분(g)	7.6	나이아신(mg)	1.5
칼슘(mg)	60	비타민C(mg)	0
인(mg)	120	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.1	사용여부	
나트륨(mg)	2800	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 포장이 훼손되지 않은 것
2. 떫은맛이 강하지 않은 것
3. 한번 개면 매운 맛이 더 강해진다
4. 겨자 특유의 맛, 색상이 잘 보존되어 있는지 육안으로 확인
5. 입자가 고운 것으로 선택

# 조미료류

겨자 상세식품명→분말

식품코드→160004



열량(kcal)	438	칼륨(mg)	863
수분(%)	7.6	비타민A(R·E)	7
단백질(g)	31	레티놀(μg)	0
지질(g)	22.5	B_카로틴(μg)	42
탄수당질(g)	27.9	비타민B1(mg)	0.52
탄수섬유(g)	5.7	비타민B2(mg)	0.22
회분(g)	5.3	나이아신(mg)	10.3
칼슘(mg)	353	비타민C(mg)	10
인(mg)	1101	비타민D(mg)	0
철분(mg)	8.3	사용여부	
나트륨(mg)	20	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 포장이 훼손되지 않은 것
- 떫은 맛이 강하지 않은 것
- 한번 개면 매운 맛이 더 강해진다
- 겨자 특유의 맛, 색상이 잘 보존되어있는지 육안으로 확인
- 입자가 고운 것으로 선택
- 제조일 및 유통기한 확인

# 계피가루

상세식품명→계피가루

식품코드→160006



열량(kcal)	322	칼륨(mg)	550
수분(%)	9.4	비타민A(R·E)	1
단백질(g)	3.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	3.5	B_카로틴(μg)	6
탄수당질(g)	55.4	비타민B1(mg)	0.08
탄수섬유(g)	24.2	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	3.9	나이아신(mg)	1.3
칼슘(mg)	1200	비타민C(mg)	28
인(mg)	50	비타민D(mg)	0
철분(mg)	7.1	사용여부	
나트륨(mg)	23	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 베트남, 중국  
국산품은 거의 없음

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 크기가 고르고 품질 고유의 형상이 뛰어난 것
- 반관상 또는 반통상으로 한쪽으로 말려 들어간 것
- 크기는 일정하지 않으나 5\*0.1~0.5cm로 건조상태 양호한 것
- 외피는 흑갈색이고 내피는 적갈색으로 특유의 계피향이 있는 것
- 맛은 처음에는 약간 달고, 끝맛은 떫은 것
- 제조일 및 유통기한 확인

## \*\*\* Note \*\*\*

- ★ 이런 식품은 NO: 형상, 크기, 색상이 고르지 않은 것  
상해, 형상 불량상태가 있는 것  
표면이 거칠고 쭈글쭈글하고 지저분한 것

# 조미료류

## 고추냉이(와사비) 상세식품명→분말

식품코드→160007



열량(kcal)	323	칼륨(mg)	1160
수분(%)	6.9	비타민A(R·E)	1
단백질(g)	15.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	3.2	B_카로틴(μg)	6
탄수당질(g)	65.9	비타민B1(mg)	0.7
탄수섬유(g)	4.5	비타민B2(mg)	0.22
회분(g)	4.1	나이아신(mg)	2.6
칼슘(mg)	213	비타민C(mg)	12
인(mg)	294	비타민D(mg)	0
철분(mg)	11.3	사용여부	
나트륨(mg)	90	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 포장이 훼손되지 않은 것
2. 떫은 맛이 강하지 않은 것
3. 한번 개면 매운 맛이 더 강해진다
4. 고추냉이 특유의 맛, 색상이 잘 보존되어있는지 육안으로 확인
5. 입자가 고운 것으로 선택
6. 제조일 및 유통기한 확인

## 고추냉이(와사비) 상세식품명→페이스트 식품코드→160008



열량(kcal)	285	칼륨(mg)	248
수분(%)	35.8	비타민A(R·E)	1
단백질(g)	3	레티놀(μg)	0
지질(g)	12.3	B_카로틴(μg)	8
탄수당질(g)	40.5	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	2.1	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	6.3	나이아신(mg)	0.5
칼슘(mg)	58	비타민C(mg)	0
인(mg)	85	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.5	사용여부	
나트륨(mg)	1965	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 포장이 훼손되지 않은 것
2. 떫은 맛이 강하지 않은 것
3. 고추냉이 특유의 맛, 색상이 잘 보존되어있는지 육안으로 확인
4. 입자가 고운 것으로 선택
5. 제조일 및 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

- ▣ 한번 개면 매운 맛이 더 강해진다

# 조미료류

## 고춧가루 상세식품명→고춧가루

식품코드→160009



열량(kcal)	257	칼륨(mg)	2400
수분(%)	12.9	비타민A(R-E)	3440
단백질(g)	14.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	10	B_카로틴(μg)	20640
탄수당질(g)	38.4	비타민B1(mg)	0.4
탄수섬유(g)	18.8	비타민B2(mg)	1.25
회분(g)	5	나이아신(mg)	14.4
칼슘(mg)	63	비타민C(mg)	32
인(mg)	214	비타민D(mg)	0
철분(mg)	11	사용여부	
나트륨(mg)	15	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 전국재배(영양, 봉화, 진주, 광주)

성수기 / 가용시기 : 8~11월 / 연중

### ● 고르는 방법

- 색깔이 검붉은 빛깔로 윤기가 있을 것
- 이물질 혼입이 없을 것
- 품종 고유의 색택이 뛰어나고 선명한 것
- 유통기한 확인

### \*\*\* Note \*\*\*

#### ▣ 가짜 고춧가루 식별법

- 고추가루를 살 때 유난히 붉은 빛이 곱게 나는 것은 피하는 것이 좋다
- 고추가루 1찻술을 유리컵에 담은 후 식용유를 고추가루가 잠길 만큼 붓고 열을 가하여 색채를 확인 이 때 물들인 고추가루는 핏빛의 새빨간 색을 띠나 순수한 고추가루는 노랑빛을 띤 분홍색의 색채가 나온다
- 고추가루를 두부와 함께 끓인 다음 두부만을 꺼내 깨끗한 물에 담가 둔다 이 때 두부가 깨끗해지면 진짜 고추가루이며 붉은 물이 들어 빠지지 않으면 가짜 고춧가루이다

## 고추장 상세식품명→고추장, 개량식

식품코드→160010



열량(kcal)	188	칼륨(mg)	422
수분(%)	44	비타민A(R-E)	421
단백질(g)	5.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	2528
탄수당질(g)	39	비타민B1(mg)	0.25
탄수섬유(g)	2.6	비타민B2(mg)	0.28
회분(g)	8	나이아신(mg)	2.5
칼슘(mg)	108	비타민C(mg)	5
인(mg)	102	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.9	사용여부	
나트륨(mg)	3312	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 오래 묽어 매운 맛과 짠 맛이 없는 것
- 초콜릿 빛깔에 물기가 마른 것
- 딱딱하고 은은한 신맛과 단맛이 나는 것
- 제조일 및 유통기한 확인

# 조미료류

## 고추장

상세식품명→전통고추장

식품코드→160011



열량(kcal)	177	칼륨(mg)	822
수분(%)	44.6	비타민A(R·E)	408
단백질(g)	4.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.1	B_카로틴(μg)	2445
탄수당질(g)	36.4	비타민B1(mg)	0.17
탄수섬유(g)	4.8	비타민B2(mg)	0.26
회분(g)	8.2	나이아신(mg)	2.5
칼슘(mg)	40	비타민C(mg)	5
인(mg)	90	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.2	사용여부	
나트륨(mg)	3164	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 오래 묵어 매운 맛과 짠맛이 없는 것
2. 초콜릿 빛깔에 물기가 마른 것
3. 딱딱하고 은은한 신맛과 단맛이 나는 것

## 굴소스

상세식품명→굴소스

식품코드→160013



열량(kcal)	107	칼륨(mg)	260
수분(%)	61.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	7.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	18.3	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.07
회분(g)	12.1	나이아신(mg)	0.8
칼슘(mg)	25	비타민C(mg)	0
인(mg)	120	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.2	사용여부	
나트륨(mg)	4500	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

유통기한 확인 및 포장이 훼손 되지 않은 것

#### \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 그 밖에 조림이나 국물요리에 소금이나 간장 대신 사용한다
- ✿ 감칠맛이 있어서, 볶음요리를 할 때 조미료를 안 넣어도 맛이 좋다
- ✿ 직사광선을 피해 서늘한곳에 보관, 상온 보관시 변질될 가능성 있음

# 조미료류

## 돈까스소스 상세식품명→돈까스소스

식품코드→160016



열량(kcal)	119	칼륨(mg)	0
수분(%)	83.8	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	1.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	28.5	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	6.5	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

- 고르는 방법  
유통기한 확인

## 맛술(미림) 상세식품명→맛술(미림)

식품코드→160027



열량(kcal)	236	칼륨(mg)	8
수분(%)	48.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	41.9	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	2	비타민C(mg)	0
인(mg)	7	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.1	사용여부	
나트륨(mg)	1	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

- 고르는 방법  
유통기한 확인

# 조미료류

## 머스터드소스

상세식품명→머스터드소스 식품코드→160028



열량(kcal)	315	칼륨(mg)	190
수분(%)	31.7	비타민A(R·E)	3
단백질(g)	5.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	14.5	B_카로틴(μg)	16
탄수당질(g)	40.1	비타민B1(mg)	0.22
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.07
회분(g)	7.8	나이아신(mg)	1.5
칼슘(mg)	60	비타민C(mg)	0
인(mg)	120	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.1	사용여부	
나트륨(mg)	2900	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

유통기한 확인

## 분말조미료

상세식품명→멸치

식품코드→160029



열량(kcal)	232	칼륨(mg)	954
수분(%)	3.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	22	레티놀(μg)	0
지질(g)	4.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	25.3	비타민B1(mg)	0.37
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.21
회분(g)	43.6	나이아신(mg)	6
칼슘(mg)	465	비타민C(mg)	0
인	799	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.4	사용여부	
나트륨(mg)	15570	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 통영, 충무, 삼천포, 평안북도  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

제조일 및 유통기한 확인

\*\* Note \*\*

✿ 국물 맛을 낼 때 천연조미료로 사용

# 조미료류

## 산초가루

상세식품명→산초가루

식품코드→160031



열량(kcal)	375	칼륨(mg)	1700
수분(%)	8.3	비타민A(R·E)	33
단백질(g)	10.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	6.2	B_카로틴(μg)	200
탄수당질(g)	49.7	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	19.9	비타민B2(mg)	0.45
회분(g)	5.6	나이아신(mg)	2.8
칼슘(mg)	750	비타민C(mg)	0
인(mg)	210	비타민D(mg)	0
철분(mg)	10.1	사용여부	
나트륨(mg)	10	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 포장상태에 훠손이 없는지 확인한다
- 제조일 및 유통기한 확인

# 샐러드드레싱

상세식품명→사우전드아일랜드 식품코드→160032



열량(kcal)	481	칼륨(mg)	93
수분(%)	37.4	비타민A(R·E)	17
단백질(g)	0.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	48.4	B_카로틴(μg)	102
탄수당질(g)	10.5	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.02
회분(g)	2.2	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	14	비타민C(mg)	0
인(mg)	22	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.3	사용여부	
나트륨(mg)	761	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인

# 조미료류

소금 상세식품명→굵은소금

식품코드→160037



열량(kcal)	0	칼륨(mg)	318
수분(%)	10.4	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	84.4	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	153	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.4	사용여부	
나트륨(mg)	32220	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 수분(%)이 적을수록 좋음
2. 입자가 일정한것

## \*\*\* Note \*\*\*

- ✿ 천일염 : 바닷물을 자연 증발시켜 생산함. 손으로 비볐을 때 잘 부서짐
- ✿ 암염 : 암반에서 깨트린 것으로 손으로 비볐을 때 잘 부서지지 않는다

# 스파게티소스

상세식품명→스파게티소스

식품코드→1600401



성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 유통기한 확인
2. 포장재의 파손 유무

# 조미료류

식초 상세식품명→과일식초(사과식초)

식품코드→160043



열량(kcal)	23	칼륨(mg)	12
수분(%)	92.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.7	비타민B1(mg)	0.01
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	0.1	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	3	비타민C(mg)	0
인(mg)	5	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.1	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

유통기한 확인

식초 상세식품명→양조식초

식품코드→160047



열량(kcal)	30	칼륨(mg)	8
수분(%)	92.1	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.8	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0.1	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	2	비타민C(mg)	0
인(mg)	11	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.1	사용여부	
나트륨(mg)	2	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

유통기한 확인

## 조미료류

### 양념통닭소스

상세식품명→양념통닭소스 식품코드→160051



열량(kcal)	239	칼륨(mg)	0
수분(%)	41.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	12.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.8	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	45.2	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

유통기한 확인

## 우스터소스

상세식품명→우스터소스

식품코드→160053



열량(kcal)	74	칼륨(mg)	230
수분(%)	76.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	17.7	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.01
회분(g)	5.3	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	35	비타민C(mg)	0
인(mg)	13	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	1671	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

#### ● 고르는 방법

유통기한 확인

# 조미료류

## 정향분말

상세식품명→정향분말

식품코드→160056



열량(kcal)	384	칼륨(mg)	1400
수분(%)	7.5	비타민A(R·E)	25
단백질(g)	7.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	13.6	B_카로틴(μg)	150
탄수당질(g)	58.1	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	8.3	비타민B2(mg)	0.27
회분(g)	5.3	나이아신(mg)	0.9
칼슘(mg)	640	비타민C(mg)	0
인(mg)	95	비타민D(mg)	0
철분(mg)	9.9	사용여부	
나트륨(mg)	280	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 수입산 / 탄자니아, 브라질, 말레이시아, 인도네시아, 필리핀, 베트남, 중국 남부  
성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 건조가 잘되고 모양이 일정하고 반듯한 것
- 고유의 향이 강하고 검붉은색을 띤 것
- 가루와 씨가 섞이지 않고 이물질이 없는 것
- 머리부분에 실가루가 없이 깨끗한 것
- 크기가 일정하고 맛이 달면서 매운 것
- 유통기한 확인

# 카레소스,분말

상세식품명→카레소스,분말 식품코드→160062



열량(kcal)	400	칼륨(mg)	531
수분(%)	3.5	비타민A(R·E)	31
단백질(g)	10.4	레티놀(μg)	0
지질(g)	14.6	B_카로틴(μg)	187
탄수당질(g)	56.8	비타민B1(mg)	0.12
탄수섬유(g)	1.5	비타민B2(mg)	0.1
회분(g)	13.2	나이아신(mg)	1.2
칼슘(mg)	65	비타민C(mg)	0
인(mg)	132	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.1	사용여부	
나트륨(mg)	4705	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 유통기한 확인

# 조미료류

## 타르타르소스

상세식품명→타르타르소스 식품코드→160063



열량(kcal)	530	칼륨(mg)	0
수분(%)	38.2	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	2.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	56.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	3.2	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 기름과 소스가 분리 되지 않은 것
2. 유통기한 확인

# 토마토케첩

상세식품명→토마토케첩

식품코드→160067



열량(kcal)	114	칼륨(mg)	510
수분(%)	66.6	비타민A(R·E)	140
단백질(g)	2.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	25.3	비타민B1(mg)	0.13
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.05
회분(g)	4.5	나이아신(mg)	1.5
칼슘(mg)	11	비타민C(mg)	16
인(mg)	83	비타민D(mg)	0
철분(mg)	3.5	사용여부	
나트륨(mg)	1400	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 포장의 훼손확인
2. 유통기한 확인

# 조미료류

## 핫소스 상세식품명→핫소스

식품코드→160070



열량(kcal)	919	칼륨(mg)	0
수분(%)	0.1	비타민A(R·E)	98
단백질(g)	0.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	99.8	B_카로틴(μg)	590
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.1	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 포장의 훼손확인
- 유통기한 확인

# 후추

## 상세식품명→검은색

식품코드→160071



열량(kcal)	306	칼륨(mg)	1103
수분(%)	15.1	비타민A(R·E)	22
단백질(g)	11.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	4.1	B_카로틴(μg)	132
탄수당질(g)	56	비타민B1(mg)	0.11
탄수섬유(g)	10.3	비타민B2(mg)	0.22
회분(g)	3.8	나이아신(mg)	1.1
칼슘(mg)	281	비타민C(mg)	0
인(mg)	167	비타민D(mg)	0
철분(mg)	19.5	사용여부	
나트륨(mg)	46	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 포장의 훼손확인
- 유통기한 확인

# 조미료류

후추 상세식품명→흰색

식품코드→160072



열량(kcal)	317	칼륨(mg)	60
수분(%)	12.3	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	10.1	레티놀(μg)	0
지질(g)	6.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	66.7	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	3.4	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	1.1	나이아신(mg)	0.2
칼슘(mg)	240	비타민C(mg)	0
인(mg)	140	비타민D(mg)	0
철분(mg)	7.3	사용여부	
나트륨(mg)	4	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 포장의 훠손 확인
- 유통기한 확인

**짜장(춘장)** 상세식품명→짜장(춘장)

식품코드→160073



열량(kcal)	157	칼륨(mg)	0
수분(%)	53.6	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	13.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	5.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	12.8	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	1.8	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	12.4	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	85	비타민C(mg)	0
인(mg)	129	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.8	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 포장의 훠손 확인
- 유통기한 확인

# 조미료류

## 하이스분 상세식품명→분말

식품코드→160074



열량(kcal)	438	칼륨(mg)	83.2
수분(%)	0	비타민A(R·E)	134.5
단백질(g)	8.41	레티놀(μg)	0
지질(g)	13.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	67.23	비타민B1(mg)	0.21
탄수섬유(g)	2.15	비타민B2(mg)	0.53
회분(g)	1.17	나이아신(mg)	1.58
칼슘(mg)	47.5	비타민C(mg)	0
인(mg)	221.3	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.2	사용여부	
나트륨(mg)	3896.5	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 포장의 훼손 확인
- 유통기한 확인

# 된장

## 상세식품명→쌈된장

식품코드→160079



열량(kcal)	142	칼륨(mg)	696
수분(%)	51.5	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	12	레티놀(μg)	0
지질(g)	4.1	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	10.7	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	3.8	비타민B2(mg)	0.2
회분(g)	17.9	나이아신(mg)	1.7
칼슘(mg)	122	비타민C(mg)	0
인(mg)	141	비타민D(mg)	0
철분(mg)	5.1	사용여부	
나트륨(mg)	4245	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

- 낮은 온도로 인해 검은색으로 변하지 않은 것
- 신맛이 나지 않는 것
- 유통기한 확인

# 조미료류

## 된장 상세식품명→일본된장

식품코드→160080



열량(kcal)	217	칼륨(mg)	930
수분(%)	44.9	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	17.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	10.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	11.3	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	3.2	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	12.9	나이아신(mg)	1.2
칼슘(mg)	150	비타민C(mg)	0
인(mg)	250	비타민D(mg)	0
철분(mg)	6.8	사용여부	
나트륨(mg)	4300	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 낮은 온도로 인해 검은색으로 변하지 않은 것
2. 신맛이 나지 않는 것
3. 유통기한 확인

# 된장

## 상세식품명→한식된장

식품코드→160081



열량(kcal)	161	칼륨(mg)	647
수분(%)	54	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	13.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	8.2	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	8.1	비타민B1(mg)	0.04
탄수섬유(g)	3.6	비타민B2(mg)	0.12
회분(g)	12.5	나이아신(mg)	1.2
칼슘(mg)	84	비타민C(mg)	0
인(mg)	208	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.5	사용여부	
나트륨(mg)	3748	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

### ● 고르는 방법

1. 낮은 온도로 인해 검은색으로 변하지 않은 것
2. 신맛이 나지 않는 것
3. 유통기한 확인



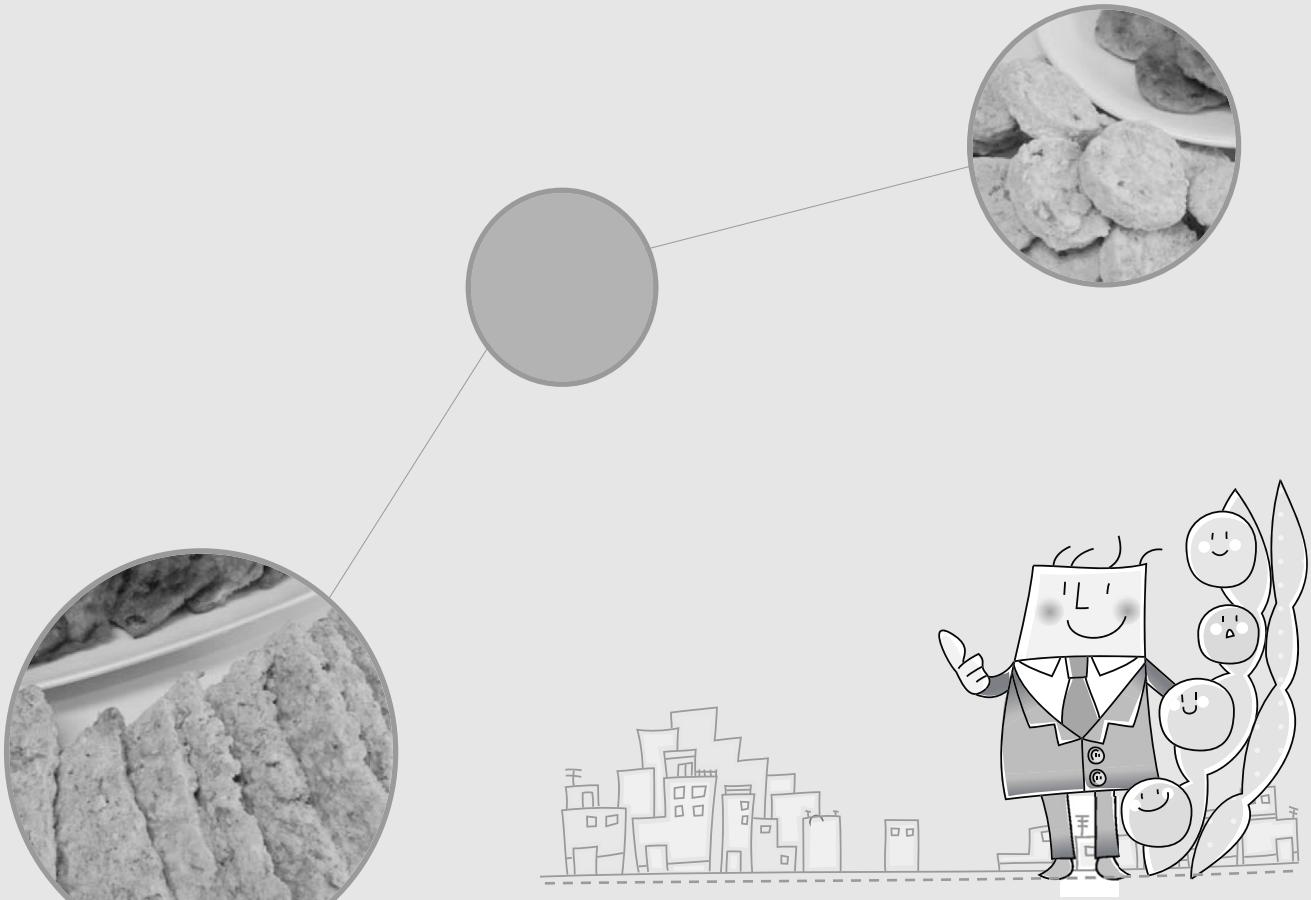
열량(kcal)	656	칼륨(mg)	21
수분(%)	23.7	비타민A(R·E)	15
단백질(g)	1.9	레티놀(μg)	0
지질(g)	70.9	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	2.3	비타민B1(mg)	0.02
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.03
회분(g)	1.2	나이아신(mg)	0.1
칼슘(mg)	21	비타민C(mg)	0
인(mg)	33	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	551	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

● 고르는 방법

1. 포장의 훼손 확인
2. 유통기한 확인





# | 조리가공류





열량(kcal)	205	칼륨(mg)	0
수분(%)	66.4	비타민A(R·E)	51
단백질(g)	12.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	12.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	8.4	비타민B1(mg)	0.6
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.2
회분(g)	0	나이아신(mg)	1.9
칼슘(mg)	15	비타민C(mg)	1
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	4.9	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 제조일 및 유통기한 확인
2. 포장의 상태 확인

## 미트볼, 냉동품

상세식품명→미트볼, 냉동품 식품코드→170012



열량(kcal)	244	칼륨(mg)	190
수분(%)	57.6	비타민A(R·E)	10
단백질(g)	11.7	레티놀(μg)	10
지질(g)	16.4	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	12.2	비타민B1(mg)	0.1
탄수섬유(g)	0.3	비타민B2(mg)	0.17
회분(g)	1.8	나이아신(mg)	2.3
칼슘(mg)	18	비타민C(mg)	1
인(mg)	110	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.3	사용여부	
나트륨(mg)	520	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 제조일 및 유통기한 확인
2. 포장의 상태 확인



열량(kcal)	58	칼륨(mg)	362
수분(%)	84.8	비타민A(R·E)	1033
단백질(g)	1.6	레티놀(μg)	0
지질(g)	1.9	B_카로틴(μg)	6198
탄수당질(g)	8.7	비타민B1(mg)	0.06
탄수섬유(g)	0.7	비타민B2(mg)	0.25
회분(g)	2.3	나이아신(mg)	0.4
칼슘(mg)	8	비타민C(mg)	6
인(mg)	34	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.7	사용여부	
나트륨(mg)	737	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 포장의 상태 확인

## 스프(쇠고기스프) 상세식품명→분말

식품코드→170020



열량(kcal)	351	칼륨(mg)	315
수분(%)	4.3	비타민A(R·E)	35
단백질(g)	11.3	레티놀(μg)	17
지질(g)	10.3	B_카로틴(μg)	110
탄수당질(g)	66.5	비타민B1(mg)	0.39
탄수섬유(g)	0.6	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	7	나이아신(mg)	4.2
칼슘(mg)	10	비타민C(mg)	0
인(mg)	139	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	3627	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 포장의 상태 확인



열량(kcal)	432	칼륨(mg)	363
수분(%)	2.6	비타민A(R·E)	12
단백질(g)	7.3	레티놀(μg)	11
지질(g)	14.4	B_카로틴(μg)	4
탄수당질(g)	68.3	비타민B1(mg)	1.61
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.17
회분(g)	7	나이아신(mg)	1.9
칼슘(mg)	26	비타민C(mg)	0
인(mg)	147	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0.8	사용여부	
나트륨(mg)	2409	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 제조일 및 유통기한 확인
2. 포장의 상태 확인

## 크림스프 상세식품명→분말

식품코드→170030



열량(kcal)	391	칼륨(mg)	238
수분(%)	2.3	비타민A(R·E)	70
단백질(g)	6.8	레티놀(μg)	69
지질(g)	15.9	B_카로틴(μg)	5
탄수당질(g)	67.7	비타민B1(mg)	0.3
탄수섬유(g)	0.4	비타민B2(mg)	0.15
회분(g)	6.9	나이아신(mg)	4.5
칼슘(mg)	22	비타민C(mg)	0
인(mg)	121	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	3032	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

1. 제조일 및 유통기한 확인
2. 포장의 상태 확인



열량(kcal)	163	칼륨(mg)	0
수분(%)	66.4	비타민A(R-E)	138
단백질(g)	8.2	레티놀(μg)	0
지질(g)	6.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	18.2	비타민B1(mg)	0.27
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.06
회분(g)	0.9	나이아신(mg)	1.5
칼슘(mg)	11	비타민C(mg)	3
인(mg)	81	비타민D(mg)	0
철분(mg)	1.6	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

- 제조일 및 유통기한 확인
- 포장의 상태 확인

## 동그랑땡

상세식품명→동그랑땡

식품코드→170076

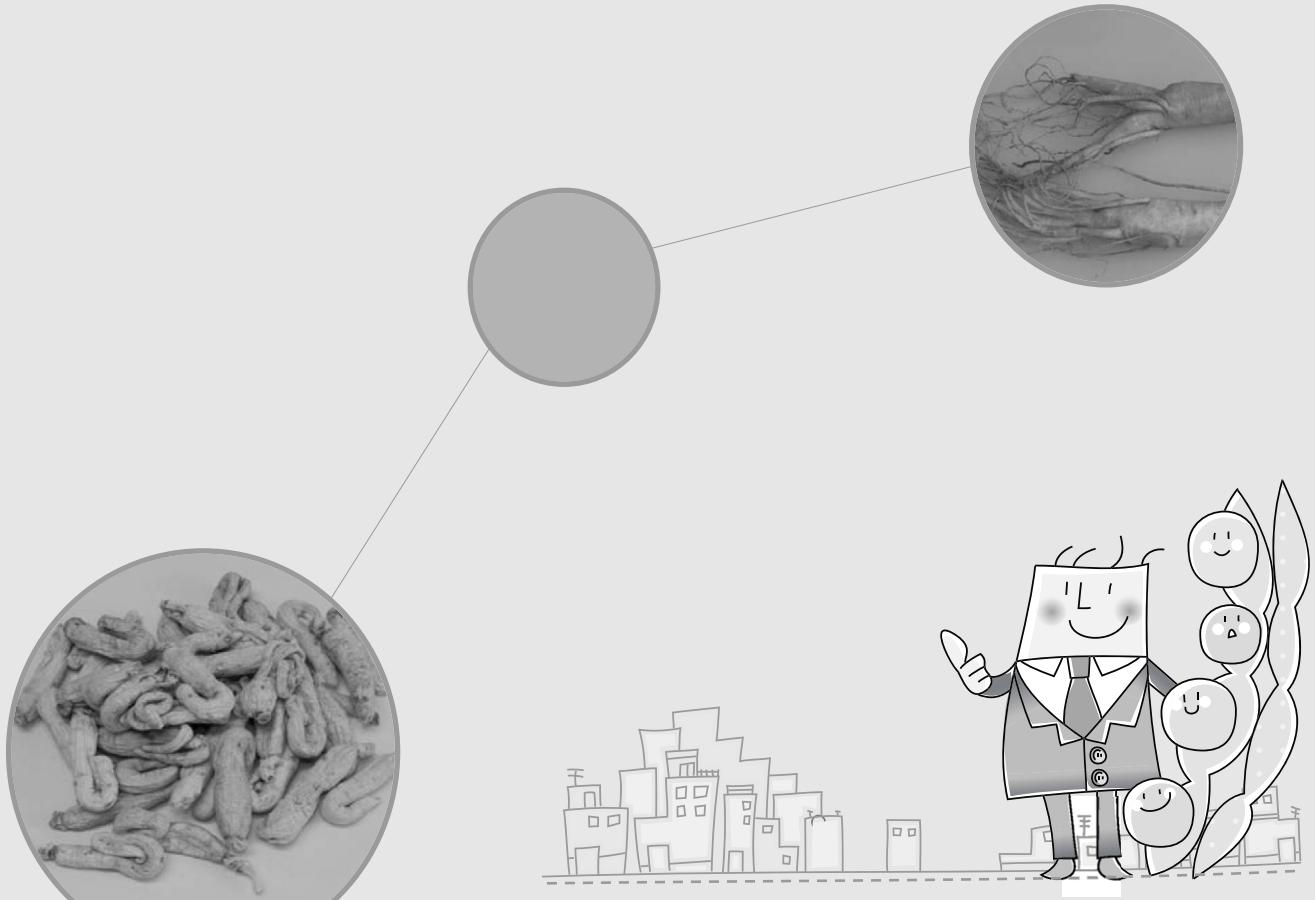


열량(kcal)	170	칼륨(mg)	0
수분(%)	0	비타민A(R-E)	1208
단백질(g)	13.3	레티놀(μg)	0
지질(g)	4.7	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	10.3	비타민B1(mg)	0.45
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0.09
회분(g)	0	나이아신(mg)	2.7
칼슘(mg)	36	비타민C(mg)	2
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	2.1	사용여부	
나트륨(mg)	267	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

## ● 고르는 방법

- 제조일 및 유통기한 확인
- 포장의 상태 확인



# | 기타



# 기타 인삼 상세식품명→수삼

식품코드→180018



열량(kcal)	98	칼륨(mg)	324
수분(%)	72.1	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	4.5	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.3	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	20.2	비타민B1(mg)	0.05
탄수섬유(g)	1.5	비타민B2(mg)	0.14
회분(g)	1.4	나이아신(mg)	0.6
칼슘(mg)	113	비타민C(mg)	15
인(mg)	97	비타민D(mg)	0
철분(mg)	8.3	사용여부	
나트륨(mg)	18	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 금산인삼(Ginseng)

크기 / 규격 : 품 / 6년근

중품 / 4~5년근

하품 / 3년근

## ● 고르는 방법

(국내산)

1. 삼머리의 발육이 튼튼하고 짧은 것
2. 겉 색깔이 황백색에 상처나 병패가 없는 것
3. 다리와 몸체가 잘 발달되어 있고 무게가 무겁고 조직이 단단한 것
4. 수염뿌리가 적게 붙어 있는 것
5. 삼의 독특한 맛과 향기가 좋은 것

(수입산)

1. 머리의 발육이 빈약하고 길다
2. 겉 색깔이 백색이다
3. 겉에 흙이 묻어 있지 않고 깨끗하다
4. 수염뿌리가 많이 붙어 있다
5. 향기가 약하다
6. 다리와 몸체가 덜 발달되어 있고 무게가 가볍다

# 인삼 상세식품명→백삼

식품코드→180019



열량(kcal)	316	칼륨(mg)	0
수분(%)	10.1	비타민A(R-E)	0
단백질(g)	15.7	레티놀(μg)	0
지질(g)	0.5	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	64.6	비타민B1(mg)	0.16
탄수섬유(g)	5.2	비타민B2(mg)	0.5
회분(g)	3.9	나이아신(mg)	1
칼슘(mg)	227	비타민C(mg)	6
인(mg)	385	비타민D(mg)	0
철분(mg)	33.5	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

원산지 / 주생산지 : 국내산 / 금산인삼(Ginseng)

성수기 / 가용시기 : 연중

크기 / 규격 : 품 / 6년근

중품 / 4~5년근

하품 / 3년근

# 기타 월계수잎

상세식품명→월계수잎

식품코드→180029



열량(kcal)	0	칼륨(mg)	0
수분(%)	0	비타민A(R·E)	0
단백질(g)	0	레티놀(μg)	0
지질(g)	0	B_카로틴(μg)	0
탄수당질(g)	0	비타민B1(mg)	0
탄수섬유(g)	0	비타민B2(mg)	0
회분(g)	0	나이아신(mg)	0
칼슘(mg)	0	비타민C(mg)	0
인(mg)	0	비타민D(mg)	0
철분(mg)	0	사용여부	
나트륨(mg)	0	폐기율(%)	0

성수기 / 가용시기 : 연중

- 고르는 방법  
유통기한 확인



## 만든 사람들

- 총괄기획편집 김민희(서울특별시학교보건진흥원 급식지원과장)  
이원묘(서울특별시학교보건진흥원 교육연수팀장)
- 집필 및 편집위원 김은미(한국식품연구원 책임연구원)  
이민아(한국식품연구원 선임연구원)  
홍상필(한국식품연구원 책임연구원)  
김재원(한국식품연구원 연구원)  
최숙희(서울당곡초등학교 영양교사)  
유경정(서울신중초등학교 영양교사)  
정현정(서울방학초등학교 영양교사)  
박명옥(서울장안초등학교 영양교사)  
이선민(서울광희초등학교 영양교사)  
소인희(서울특별시학교보건진흥원 교육연수팀)  
박성아(서울특별시학교보건진흥원 교육연수팀)

### NEIS 급식프로그램과 연계한 학교급식 식재료 표준 매뉴얼

발행일 : 2008년 2월  
발행인 : 장 철 환  
편집 : 급식지원과  
발행처 : 서울특별시학교보건진흥원  
서울특별시 종로구 신문로 2가 2-64  
(우) 110-062  
전화 : 02) 3999-020  
FAX : 02) 3999-547  
홈페이지 : [www.bogun.seoul.kr](http://www.bogun.seoul.kr)

인쇄 : (주)네오콤커뮤니케이션 [☎ (02)467-9011~4]