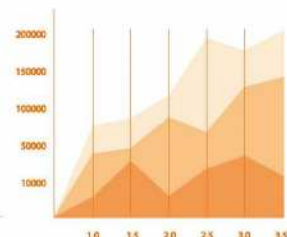
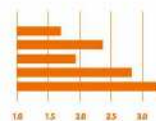
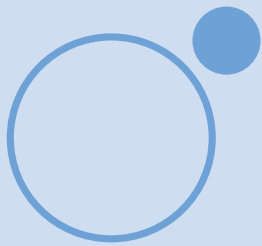


제9개정판

국가표준 식품성분표 II

9th revision
KOREAN FOOD COMPOSITION TABLE





발간사

우리나라에서 최초의 식품성분표가 만들어졌던 1970년은 6.25전쟁 이후 급격한 경제 발전으로 인해 영양 불균형이 심각한 수준이었던 시기였습니다. 하루에 섭취하는 에너지의 대부분(80.8%)을 쌀, 보리 등 곡류 위주의 탄수화물에서 얻어 식생활의 양적·질적인 면에서 변화가 시급했습니다. 이에 농촌진흥청은 응용영양사업을 통해 식품소비구조를 곡류 중심에서 곡류, 채소, 어육류 균형식으로 바꾸고자 하였고 국민 영양교육과 영양평가에 꼭 필요한 식품성분표를 만들게 되었습니다. 그러나 기반이 갖추어지지 않아 국제기구인 유니세프, 국제연합식량농업기구, 세계보건기구의 원조를 받아야 했고 식품성분표 초판에 수록된 476종에 대한 영양성분은 모두 외국자료에서 인용한 수치였습니다.

식품성분표에 처음으로 직접 분석한 데이터를 수록한 것은 1981년 제2개정판부터이며 이후 식품성분표는 5년을 주기로 발간하여 양적·질적인 발전을 해왔습니다.

2002년 우리 청이 국제식품성분데이터기구(FAO/INFOODS)의 대한민국 대표기관으로 지정되었고 2006년 제7개정판은 데이터베이스화가 이루어져 활용이 급증 하였으며 2008년 식품성분표가 식품산업 진흥법에 의해 법적 업무로 추진되면서 명실 공히 「국가표준식품성분표」로 자리매김하게 되었습니다.

이번에 발간되는 제9개정판은 우리 청과 산·학·연의 전문분석기관이 협력하여 데이터의 자급률을 높였으며(국내분석 데이터 83%), 식품성분분석 능력에 대한 국제적 인정을 받음과 동시에 국민이 섭취하는 다소비 식품 3,000점의 43개 영양성분에 대한 방대한 양의 데이터를 수록하고 있습니다.

「국가표준식품성분표」는 대한민국 식품성분 데이터의 원천 기술로서 국가의 식량생산, 국민의 영양·건강 증진, 농업과 식품산업 정책 및 연구의 기반자료로 다양한 영역에서 쓰이고 있습니다. 뿐만 아니라 공공데이터의 형태로 누구에게나 무료로 제공하고 있어 게임, 스마트가전, 애플리케이션, 식생활관리 서비스, 교육 도구 등 여러 가지 제품 개발에 적용되고 있습니다.

「국가표준식품성분표」 제9개정판이 발간되기까지 심혈을 기울여 주신 국립농업과학원 기능성식품과 식품성분연구팀과 국가식품분석시스템(NFAS) 연구팀 그리고 「국가표준식품성분표」 확대를 위해 협력해 주신 '국립수산물과학원'과 '국립축산과학원' 연구팀의 노고에 감사드립니다. 또한 「국가표준식품성분표」의 발전에 협조해 주신 유관기관, 자문단, 전문가 여러분께도 깊이 감사드립니다.

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

2016년 12월

농촌진흥청 국립농업과학원장

차 례(Contents)

국가표준식품성분표 해설 (Explanation on Food Composition Table) II

무기질, 비타민 함량 (Vitamin and Mineral Contents in Foods)

1. 곡류 및 그 제품 (CEREALS)	3
2. 감자류 및 전분류 (POTATOES AND STARCHES)	45
3. 당류 (SUGARS AND SWEETENERS)	57
4. 두류 (PULSES)	67
5. 견과류 및 종실류 (NUTS AND SEEDS)	79
6. 채소류 (VEGETABLES)	93
7. 버섯류 (MUSHROOMS)	179
8. 과일류 (FRUITS)	191
9. 육류 (MEATS)	227
10. 난류 (EGGS)	269
11. 어패류 및 기타 수산물 (FISHES)	275
12. 해조류 (SEAWEEEDS)	367
13. 우유 및 유제품류 (MILKS AND MILK PRODUCTS)	377
14. 유지류 (OILS AND FATS)	387
15. 차류 (TEAS)	395
16. 음료류 (BEVERAGES)	405
17. 주류 (ALCOHOLS)	411
18. 조미료류 (SEASONINGS)	417
19. 조리가공식품류 (PREPARED FOODS)	433
20. 기타 (OTHERS)	453

색인 및 식품코드 (INDEX & Food Code) 찾아보기

국가표준 식품성분표

해설 Ⅱ



❖ 국가표준식품성분표 해설 II ❖

I. 수록 영양성분

책자에 43종의 영양성분이 표기되어 있으며 데이터베이스에는 영양성분별 세부 분석항목과 환산항목을 합하여 140개 성분을 수록하였다. 이용 편이상 책자에는 43영양성분을 1편, 2편으로 분류하여 수록하였다. 제1편 수록 성분은 일반성분, 아미노산, 지방산, 식염상당량, 폐기율이며 제2편 수록성분은 무기질, 비타민 성분이다.

영양성분의 배열은 제시된 표준안이 없고 국가별 영양성분 배열이 다르므로 영양성분의 성격에 맞춰 대분류 하고 총성분과 세부성분 개념으로 하위분류 하였다.

영양성분 표시단위는 국가표준식품성분표 제1권의 <표 4>와 같이 FAO/INFOODS 가이드라인을 적용하였으며 가식부 100g을 기준으로 표기하였다.

영양성분의 명칭과 약어는 FAO/INFOODS 가이드라인과 미농무부 표기를 참고하였다.

※ 수록 영양성분 명칭, 단위, 분석 방법은 1권 해설 참고

II. 영양성분 설명

1. 무기질

무기질은 에너지원은 아니지만, 생물체의 구성 성분으로 매우 중요한 영양 성분이다. 식품이나 생물체에 함유되어 있는 원소 가운데 C, H, O, N을 제외한 다른 원소를 통틀어 무기질이라고 하며, 식품을 태운 후 재로 남으므로 회분이라고도 정의한다. 무기질은 약 100여 종의 금속 및 비금속 원소로 구성되어 있으며 대부분 무기염 형태로 식품 중에 존재하지만 단백질, 효소, 엽록소, 혈액소 등의 유기물 속에 들어 있는 경우도 있다.

무기질에는 Na, Ca, K, Mg, Fe, Cu, Mn, Co, Zn 등과 같은 알칼리성 원소와 Cl, I, S, P 등과 같은 산성 원소가 있으며 이들은 다량 또는 미량 존재여부에 따라 다량무기질 또는 미량무기질로도 구분된다.

가. 칼슘 (Ca)

칼슘은 인체 내 무기질 중 가장 많이 존재하며, 골격과 치아의 형성, 혈액응고, 근육수축과 이완, 심장의 규칙적인 박동, 신경의 흥분과 자극전달, 효소의 활성화 등 골격구성과 중요한 생리조절기능을 가지고 있다.

나. 철 (Fe)

철은 체내에서 산소를 이동·저장하는 데 관여하고, 여러 효소의 보조인자로 작용하는 등 그 중요성이 오래 전부터 알려져 왔음에도 불구하고 많은 사람들이 아직도 철분결핍증을 가지고 있다. 철분은 적혈구의 혈색소인 헤모글로빈과 근육의 색소인 미오글로빈의 구성요소이다. 이들 글로빈 단백질은 적혈구와 근육에 도달한 산소와 결합한 상태로 존재하다가 탄수화물, 지질 및 단백질의 산화 시 필요한 산소를 제공하여 에너지를 발생하는데 쓰인다. 따라서 적혈구 및 근육 형성을 위해서 철분의 꾸준한 공급이 매우 중요하다.

철분은 다양한 식품 중에 함유되어 있는데, 크게 헴철 및 비헴철 두 가지로 분류된다. 헴철이란 혈액 중 헤모글로빈과 근육 내 미오글로빈에 결합되어 있는 철분을 말하며, 주로 육류 및 생선류에 함유되어 있다. 비헴철이란 식품 내에서 다른 유기물질과 결합하지 않고 유리된 상태로 존재하는 철분을 말하며, 채소·곡류 등 식물성 식품 중의 철분과 동물성 식품 중 달걀 또는 우유에 함유되어 있는 철분이 비헴철에 해당한다.

철분이 결핍되면 적혈구 수 또는 헤모글로빈 함량이 감소하게 되는데, 이로 인해 혈액의 산소 운반능력이 감소하므로 안색이 창백해지고, 몸이 허약해지고, 숨결이 짧아지며, 식욕이 부진하고, 활력이 없어진다. 대표적인 철분 결핍증은 빈혈이며, 과잉증으로는 혈색소증이 있는데 철분이 간이나 혈액에 주로 축적되고 근육, 심장, 췌장에도 축적되어, 치료하지 않으면 간이나 심장 등의 기관에 손상이 오고 당뇨병, 심부전으로 발전할 가능성이 있다.

다. 마그네슘 (Mg)

마그네슘은 식물색소인 엽록소의 구성 원소이므로 식물성 식품은 마그네슘의 풍부한 급원이 된다.

체내 존재하는 마그네슘의 60%는 골격과 치아의 구성성분으로 칼슘이나 인과 복합체를 형성하고 있다. 나머지 마그네슘은 혈액이나 연조직에 2가 양이온(Mg^{2+}) 형태로 존재한다. 체내에서 여러 효소의 보조인자나 활성제로 작용하며 ATP의 구조 안정화, 에너지 대사반응, 단백질의 합성 및 DNA의 합성과 변형에 관여한다. 또한 마그네슘은 근육을 이완시키고 신경을 안정화시키는 작용을 하며, 칼슘이나 인과 복합체를 이루어 골격과 치아를 구성하기도 한다.

마그네슘이 풍부한 식품으로는 코코아, 대두, 견과류, 곡류 등이 있다. 콩 및 두류제품을 많이 섭취하는 우리나라 사람들에게는 좀처럼 마그네슘의 부족 현상이 나타나지 않지만, 마그네슘 섭취가 부족하거나 다량이 체외로 방출되면 혈청 마그네슘이 갑자기 저하되게 되는데, 이로 인해 세포외액의 다른 무기질과 불균형을 초래해 신경자극전달과 근육의 수축이완이 정상적으로 조절되지 않아 떨림과 같이 근육에 심한 경련이 일어난다. 어느 경우에는 마그네슘의 결핍으로 심부전을 일으키며, 허약, 근육통, 발작 등을 수반하

며, 갑작스런 심장마비와도 관계가 있다. 또한 아연의 과다섭취는 마그네슘의 흡수율을 상당히 감소시키므로 결핍증을 유발할 수 있다. 그러나 마그네슘 역시 과잉섭취로 인해 신장 기능의 장애를 일으킬 수 있으므로 섭취 시 주의가 필요하다.

라. 인 (P)

체내에 85%는 칼슘과 결합하여 골격과 치아를 구성하고 있으며, 골격 무기질 내 인과 칼슘의 비율은 보통 1:2로 존재한다. 혈액과 세포내 인산은 산-염기 평형을 조절하는 중요한 완충제이며, 세포내에서 DNA, RNA 등 핵산, 인지질의 구성요소이며, 탄수화물의 산화와 에너지 대사에 관여하고 효소의 활성화 및 비타민의 조효소 형태로의 전환 등 세포의 기본활동에 필요한 여러 가지 기능을 수행한다.

마. 칼륨 (K)

칼륨은 세포외액의 주요 양이온으로 나트륨과의 상호 작용을 통해 신경계의 자극 전도, 골격근의 수축과 이완, 혈압의 유지, 산·염기 평형의 유지 등 중요한 생리적 기능을 유지한다.

바. 나트륨 (Na)

나트륨은 세포외액에 가장 많이 존재하는 양이온으로 세포외액량, 산·염기 평형, 세포막 전위의 조절, 세포막에서의 물질의 능동 수송 등 중요한 생리적 기능을 수행하며, 체액의 나트륨 농도는 정교하게 조절되어 항상성이 유지된다.

사. 아연 (Zn)

아연은 체내에 1.5~2.5g 정도로 소량 존재하지만 생체 내 여러 효소의 구성성분이 되고, 핵산의 합성이나 면역 작용에 관여하며 생체막의 구조와 기능을 정상적으로 유지시키는 역할을 한다.

아연의 주된 급원은 동물성 식품으로, 쇠고기와 간을 비롯한 육류, 굴·게·새우 등의 갑각류 같은 단백질 급원 식품에 아연 함량이 높다. 두류, 곡류, 견과류 등 식물성 식품에도 적은 양이지만 포함되어 있다.

식이를 통한 아연의 섭취가 부족하더라도 아연의 흡수나 배설을 통하여 체내에서 어느 정도 항상성이 유지되지만, 아연이 결핍되면 성장이나 근육발달이 지연되고 생식기 발달이 저하된다. 또한 면역기능 저하, 상처 회복 지연, 식욕부진 및 미각과 후각의 감퇴가 따른다. 반면 아연을 과도하게 섭취하면 다른 무기질, 즉 철분이나 구리의 흡수가 방해된다. 또한 아연의 과다섭취는 혈관 내 콜레스테롤을 제거하는 역할을 하는 고밀도지단백(HDL)을 낮춘다는 보고도 있어 아연을 필요 이상으로 과잉 섭취하는 것은 바람직하지 못하다.

아. 구리 (Cu)

구리는 체내에서 여러 금속효소의 구성 성분으로 존재하며, 철분과 유사한 역할을 하는 미량영양소이다.

구리는 체내에 철분이 흡수되어 헤모글로빈 합성장으로 이동하는 데 관여하므로 결과적으로 헤모글로빈의 합성을 돕는다. 또한 구리는 골격형성과 심장순환계의 결합조직을 정상으로 유지하는데 기여한다. 그 외에도 혈액응고와 콜레스테롤 대사에 관여한다.

구리가 풍부한 식품으로는 간 등의 내장, 굴·가재·패류 등의 해산물, 견과류, 두류를 들 수 있으며, 이외에도 초콜릿, 버섯, 바나나, 토마토, 감자 등에 상당량 함유되어 있다.

구리의 결핍증상은 드문 편이나 아연 보충제 섭취로 인해 아연 섭취량이 매우 높은 경우 구리 결핍증이 발생할 수 있다. 구리 결핍증의 증세로는 빈혈증, 백혈구의 감소, 뼈의 손실, 성장장애, 심장질환 등을 들 수 있다. 반면 한번에 10~15mg 이상 다량의 구리 섭취로 인해 구토증 등 부작용이 나타날 수 있으므로 구리 역시 필요이상 다량으로 섭취하는 것은 바람직하지 못하다.

■ 자. 망간 (Mn)

망간은 금속효소의 구성 성분으로 존재하며 가수분해효소, 인산화효소, 탈카르복실화효소 및 전이효소 등 여러 효소를 활성화시키는 기능을 갖는다.

망간은 식물성 식품에 비교적 많이 함유되어 있고, 특히 견과류, 도정하지 않은 곡류, 두류 및 차류 등이 좋은 급원이 된다. 반면 도정한 곡류, 어류나 육류, 유제품에는 소량만이 함유되어 있다. 사람에게 필요한 망간의 양은 비교적 적은 편이지만, 한국인의 적절한 망간 섭취량은 미국 자료를 바탕으로 2010년 한국인 영양섭취기준에서 충분섭취량을 2.0~4.0mg으로 정하였다.

동물실험에서 망간이 결핍된 식이를 주었을 때 뇌기능이나 뼈와 연골의 형성에 변화가 생기고 성장장애, 생식장애, 지질 및 당질 대사 이상 등이 나타나, 망간 결핍으로 뼈가 약해지거나 골다공증, 관절질환 등 골격계 질환이 발생할 가능성이 높음을 시사한다. 반면, 인체에서 식이섭취로 인한 망간의 과잉증은 거의 나타나지 않지만, 간이나 중추신경계에 망간이 과다하게 축적되면 파킨슨병과 유사한 신경근육계 증세가 나타나므로, 보충제를 이용하는 등 필요량 이상으로 섭취하는 것을 주의하여야 한다.

■ 차. 셀레늄 (Se)

셀레늄은 인체에 매우 미량으로 존재하지만 강한 항산화성을 나타내는 영양소이다. 식품으로 섭취된 셀레노메티오닌을 포함한 단백질은 조직 중 간, 근육, 위와 장의 점막세포, 췌장 등에 셀레노메티오닌을 포함한 단백질로 저장되거나, methylselenol의 이화과정에서 분해되어 체외로 배설된다. 식품 중의 셀레늄은 대부분이 아미노산인 메티오닌과 시스테인의 유도체와 결합하여 있다. 이 물질들은 쉽게 흡수되며, 특히 셀레노메티오닌의 경우 거의 모두 흡수된다.

■ 카. 몰리브덴 (Mo)

사람의 정상적인 성장에 필요한 몰리브덴의 섭취량은 다른 미량 원소에 비해 매우 낮다. 그러나 이 원소가 결핍되면 신경계 장애, 정신적 발달장애 등 대사 이상이 생긴다는 연구결과에 따라, 몰리브덴을 필수 원소로 인식하게 되었다. 몰리브덴은 여러 효소의 보조인자로서 대사 작용에 관여한다. 또한 철분과 구리

등의 무기질과 상호작용을 하여, 몰리브덴의 섭취가 높은 경우 구리의 흡수가 저해된다.

몰리브덴의 좋은 공급원으로는 우유 및 유제품, 두류, 간 등 내장, 견과류 등이 있지만, 유지류 및 어류에는 몰리브덴의 함량이 적다.

정상적인 식이를 하는 사람에게서는 몰리브덴 결핍이 관찰된 사례가 없지만, 정맥 영양을 공급받은 환자들에게서는 심장 박동이나 호흡이 증가하고, 야맹증, 부종 및 허약증세 등 결핍증세가 나타난다. 그러나 몰리브덴은 비교적 독성이 적은 원소로서, 매우 많은 양을 경구 투여해야만 인체 내 항상성 유지에 문제가 발생할 것이다(최혜미 외 공저, 1998).

■ 타. 요오드 (I)

요오드는 인체의 필수 미량성분이며, 갑상선호르몬인 티록신(thyroxine, T4)과 triiodothyronine(T3)의 구성성분으로 여러 가지 생화학적 대사에 관여한다. 음식을 통해 섭취된 요오드는 위와 소장 상부에서 대부분 흡수되어 갑상선과 신장으로 이동한다. 갑상선에 흡수된 요오드는 갑상선호르몬 합성에 필요한 정도만 선택적으로 농축되고, 나머지는 대부분 소변으로 배설된다(Institute of Medicine, 2001).

이를 근거로 소변으로 배설된 요오드를 측정하여 요오드 필요량을 추정할 수 있다. 요오드가 부족하면 갑상선 기능저하증이나 인지기능장애가 나타날 수 있고, 과다하면 갑상선염, 갑상선종, 갑상선기능항진증 및 저하증이 초래될 수 있다(Sherwood, 2013).

〈표 1〉 무기질 수록 식품 수

(단위 : 항목 수)

식품군	칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
1. 곡류 및 그 제품 (CEREALS)	295	295	170	296	294	293	170	170	167	147	135	135
2. 감자류 및 전분류 (POTATOES AND STARCHES)	69	69	50	69	69	68	50	50	48	46	42	42
3. 당류 (SUGARS AND SWEETENERS)	47	48	34	48	48	49	34	33	27	27	17	17
4. 두류 (PULSES)	64	64	38	64	62	63	38	38	37	36	34	34
5. 견과류 및 종실류 (NUTS AND SEEDS)	86	86	45	86	80	80	45	45	42	41	32	32
6. 채소류 (VEGETABLES)	617	614	364	618	579	578	364	364	364	340	329	328
7. 버섯류 (MUSHROOMS)	71	71	30	71	63	63	30	30	30	30	30	30
8. 과 일 류 (FRUITS)	243	243	165	243	234	235	165	164	159	133	116	116
9. 육 류 (MEATS)	281	272	199	292	286	286	199	199	195	185	109	108
10. 난 류 (EGGS)	22	22	8	22	21	21	8	8	8	7	5	5
11. 어패류 및 기타 수산물 (FISHES)	669	657	117	658	312	313	117	117	98	65	43	43
12. 해 조 류 (SEAWEEDES)	53	53	6	53	26	27	6	6	3	5	5	5
13. 우유 및 유제품류 (MILKS AND MILK PRODUCTS)	55	55	53	55	55	55	53	53	50	46	33	33
14. 유지류 (OILS AND FATS)	34	34	28	34	34	33	28	28	20	22	11	11
15. 차류 (TEAS)	54	54	23	53	52	53	23	23	23	22	20	20
16. 음료류 (BEVERAGES)	25	25	22	25	25	25	22	22	22	22	14	14
17. 주류 (ALCOHOLS)	25	24	17	25	23	24	17	17	17	13	9	9
18. 조미료류 (SEASONINGS)	104	103	65	99	102	100	65	65	61	50	41	41
19. 조리가공식품류 (PREPARED FOODS)	129	129	26	129	129	129	26	26	26	26	17	17
20. 기타 (OTHERS)	30	30	12	30	26	26	12	12	9	11	7	7
합 계	2,973	2,948	1,472	2,970	2,520	2,521	1,472	1,470	1,406	1,274	1,049	1,047

2. 비타민

가. 비타민 A

지용성 비타민 A는 동물성 식품에서 얻어지는 레티노이드(retinoids)와 비타민 A 활성을 갖는 카로티노이드(carotenoids)를 총칭한다. 레티노이드의 활성은 레티놀(retinol), 레틴알데하이드(retinaldehyde), 레티노산(retinoic acid)의 형태에 따라 차이가 있다. 이들은 상호 전환될 수 있지만, 일단 레티노인산으로 되면 더 이상 전환되지 않는다. 카로티노이드는 주로 식물성 식품에 존재하며, 600종 이상의 카로티노이드 중 단지 몇 종류만이 비타민 A의 전구체로 작용한다. 천연 카로티노이드 중에서는 베타카로틴, 알파카로틴, 베타크립토잔틴 등 약 50 여종만이 비타민 A의 생물학적 활성을 가지며(Olson, 1996), 리코펜(lycopene), 루테인(lutein), 제아잔틴(zeaxanthin)과 같은 카로티노이드는 비타민 A로 전환하지 않는다.

총 비타민 A는 레티놀, 베타카로틴, 알파카로틴, 베타크립토잔틴 값에 비타민 A 환산 계수를 적용하여 레티놀 활성당량(retinol activity equivalent, RAE)으로 나타내야 하나 국가표준식품성분표 제9개정판에서는 알파카로틴, 베타크립토잔틴을 분석하지 않아 책자에는 레티놀, 베타카로틴 함량을 수록하였고 총 비타민 A는 레티놀, 알파 카로틴 값을 이용하여 추산하여 데이터베이스에 수록하였다. 비타민 A값의 RAE 환산방법은 다음과 같다.

$$1 \text{ RAE} = (1\mu\text{g Retinol}) + (1/12 \mu\text{g } \beta\text{-Carotene}) + (1/24 \mu\text{g 기타 비타민 A 전구체})$$

① **베타카로틴 (β -Carotene)** : 비타민 A 전구체인 베타카로틴은 장과 간에서 레티놀로 전환되며, 이는 천연 카로티노이드 중에서는 알파카로틴(α -carotene), 베타카로틴(β -carotene), 베타크립토잔틴(β -cryptoxanthin) 등 50 여종만이 비타민 A의 생물학적 활성을 가진다.

② **레티놀** : 레티노이드의 활성은 레티놀, 레틴알데하이드, 레티노산의 형태에 따라 차이가 있다. 카로티노이드는 자연계에 600여종이 존재하고 있으며 이중 일부만이 비타민 A의 전구체로 작용한다.

나. 비타민 B₁(Thiamine)

수용성 비타민 티아민은 유리형 또는 인산 형태로 식물이나 동물 조직에 존재하며, 주로 탄수화물 대사에 관여하고 탄수화물, 단백질 및 지질의 대사적 연결에 관여한다. 티아민의 결핍한 결핍 증세로는 불안, 초조, 식욕부진, 체중감소, 피로 등의 증상이 나타나지만 심각한 결핍 시에는 각기병이라고 하는 신경계나 심장순환계 이상을 초래한다.

다. 비타민 B₂(Riboflavin)

수용성 비타민 리보플라빈은 flavin mononucleotide(FMN)와 flavin adenine dinucleotide(FAD) 두 가지 조효소 형태로 체내에서 일어나는 여러 가지 산화·환원 반응을 촉매하는 역할을 한다. 결핍증세로는 구강에 나타나는 구각염, 구순염, 설염 등과 코, 입 주위의 지루성 피부염, 안구충혈이 조로성 백내장 등이 보고된다.

라. 니아신

수용성 비타민 니아신은 니코틴산(nicotinic acid)과 니코틴아마이드(nicotinic acid amide) 및 유도체 중 니코틴아마이드 생리활성을 나타내는 화합물을 말한다. 체내에서는 니아신 조효소인 nicotinamide adenine dinucleotide(NAD)와 nicotinamide adenine dinucleotide phosphate(NADP)로 전환되어 탄수화물 대사, 지방산 대사, 스테로이드 합성 대사 과정에 참여한다. 니아신 결핍 시 펠라그라를 유발시키며, 결핍정도에 따라 피부염, 식욕부진, 구토, 변비, 설사 등이 나타나고 심각한 경우는 혀나 위점막에 염증이 생기며 피로, 불면, 기억상실 등을 초래한다.

마. 판토텐산

수용성 비타민 판토텐산(pantothenic acid)은 코엔자임 A의 구성 성분으로 탄수화물, 지방, 단백질 대사 에서 에너지(ATP)를 생성하는데 필수적으로 작용한다. 판토텐산의 영양밀도가 높은 식품은 버섯, 간, 땅콩, 달걀, 닭고기, 전곡 등이며, 우유, 채소, 과일 등은 소량 함유식품이다. 판토텐산은 일반 조리과정이나 저장 중에는 잘 보유되나 통조림 열처리 과정에서는 파괴된다. 판토텐산은 세균에 의해 장내에서 합성되므로 임상 적으로 사람의 판토텐산 결핍증은 보고되지 않았으나, 판토텐산 결핍식이를 주었을 때, 9주 이후에 피로, 두통, 불면증, 구토, 손의 쭉심, 복통 등의 결핍증세가 보고되었다.

바. 비타민 B₆

수용성 비타민 B₆는 식품 중에 피리독신(pyridoxine), 피리독살(pyridoxal), 피리독사민(pyridoxamine) 또는 각각의 인산화형태로 존재한다. 국가표준식품성분표 제9개정판에는 총 비타민 B₆와 pyridoxine 함량을 함께 수록하되 별도의 표기를 하였다. 비타민 B₆ 함량 중 출처 표기가 농진청('13)~('16)인 것은 pyridoxine 함량을 의미하며 다른 출처 표기는 총 비타민 B₆를 의미한다. 탄수화물, 단백질, 지방 대사에 필요한 여러 가지 효소의 활성화에 필요하다. 비타민 B₆는 동물의 근육조직에 저장되어 있으므로 육류, 생선류, 가금류가 가장 좋은 급원이며, 밀의 배아, 밀겨, 전곡 등도 좋은 급원이다. 그러나 비타민 B₆는 도정 과정에서 손실되고 열과 알칼리에 불안정하므로 정제, 가공된 음식을 주로 먹는 사람들에게 결핍증(피부염, 구각염, 구내염, 간질성 혼수, 말초신경 장애, 메스꺼움, 현기증, 우울증, 신장결석, 빈혈)이 발생할 수 있다. 비타민 B₆의 영양밀도가 높은 식품은 바나나, 가금류, 해바라기씨, 브로콜리, 시금치, 감자, 생선 등이다.

사. 비오틴

수용성 비타민 비오틴(biotin)은 분자내에 황을 함유하고 있으며, 포도당과 지방 합성과정에서 조효소로 작용하며, 아미노산으로부터 에너지 생성과 DNA합성에서도 중요한 역할을 한다. 비오틴의 영양밀도가 높은 급원식품으로는 난황, 간, 땅콩, 대두밀, 이스트, 치즈 등이 있으며, 채소류, 과일류, 육류는 좋은 급원이 아니다. 옥수수과 대두의 비오틴은 생체이용률이 100%로 완전한 데 반해 밀은 0%로 이용률이 매우 낮다.

비오틴이 결핍될 경우 에너지대사과정이 원활하지 않아 우울, 무기력, 환각증세, 손끝의 무감각증 같은 심한 증세를 동반할 수 있다(최혜미 등, 2004).

■ 아. 엽산

수용성 비타민 엽산(folate)은 비타민 B₁₂와 함께 DNA 합성과정과 세포분열에 필요하며, 생화학적으로 상호 관련되어 있다. 엽산은 프테린 화합물로서 프테리딘, *p*-아미노벤조산, 글루탐산이 결합된 구조를 갖는 화합물군으로, 인체 및 포유동물, 병아리, 박테리아의 성장인자로 작용하며 항빈혈작용을 하는 물질이다. 식품 중 엽산은 다양한 형태로 존재하며 그 형태에 따라 생체이용률에 차이가 있다. 식품 중 자연적으로 들어 있는 엽산(food folates) 이성체의 생체 이용률은 약 50%이며 영양강화의 목적으로 사용되는 첨가엽산(folic acid)의 경우 음식과 함께 섭취할 경우 생체 이용률은 약 85%이다. 따라서 엽산 구조에 따른 생체 이용률을 고려하여 국가표준식품성분표 제9개정판에서는 식품의 엽산 함량을 식이엽산당량(dietary folate equivalent, DFE)으로 환산하여 수록하였다. 식이엽산당량 환산방법은 다음과 같다.

$$\mu\text{g DFE} = \text{식품 내재된 엽산(food folate, } \mu\text{g)} + (1.7 \times \text{첨가엽산(folic acid, } \mu\text{g)})$$

■ 자. 비타민 B₁₂

수용성 비타민 B₁₂는 동물성 식품에만 함유되어 있으며, 식물성 식품에는 함유되어 있지 않으나, 박테리아 등에 의한 발효과정을 통해 소량 함유되기도 한다. 따라서 채식주의자들은 건강을 유지하기 위하여 비타민 B₁₂를 보충 섭취해야 한다. 비타민 B₁₂는 코린 고리의 중앙에 코발트를 결합하고 있는 구조이며, 활성이 있는 조효소 형태는 메틸코발아민과 5-디옥시아데노실 코발아민이다. 비타민 B₁₂는 육류, 가금류, 어패류에 풍부하게 함유되어 있으며, 이 가운데 영양밀도가 가장 높은 식품은 내장육(특히 간, 신장 및 심장육), 어패류, 소고기, 계란, 소시지, 햄 등이며, 우유와 유제품도 좋은 공급원이다. 결핍증으로는 악성빈혈이 대표적이며, 채식주의 하는 수유부의 젖을 먹고 자라는 유아는 비타민 B₁₂의 결핍으로 인해 뇌성장발달 지연, 척추퇴화, 지적능력 발달 부진 등 신경계 장애가 나타날 수 있다(최혜미 등, 2004).

■ 카. 비타민 C

비타민 C는 수용성 비타민으로서 사람은 비타민 C 생합성에 필요한 글로노락톤 산화효소(gulonolactone oxidase)가 결손되어 체내에서 생성하지 못한다. 그러므로 사람은 비타민 C를 반드시 식품을 통해 공급받아야 하는 필수 영양소이다.

비타민 C의 활성을 지니는 물질로는 아스코르브산(ascorbic acid)과 이의 산화형인 디하이드로아스코르브산(dehydroascorbic acid)이 있으며, 이들은 동일한 비타민 C 활성을 갖는다. 국가표준식품성분표 제8개정판까지 아스코르브산(ascorbic acid)을 분석하여 수록하였으나 FAO/INFOODS는 각국의 식품성분표에서 아스코르브산과 디하이드로아스코르브산 분석치를 반영하는 총 비타민 C를 표기하는 것을 권고하고 있다. 따라서 제9개정판에서는 과도기 단계로 총 비타민 C와 아스코르브산(ascorbic acid)을 함께 수록하되 별도 표기를 하였다.

■ 타. 비타민 D

지용성 비타민인 비타민 D는 고등동물의 생명 유지에 필수적인 영양소로서 자연계 식품에는 함유량이 많지 않으나 척추동물의 피부에서 자외선을 받아 합성된다(Holick, 1994).

비타민 D는 비타민 D₂(ergocalciferol)와 비타민 D₃(cholecalciferol)의 두 가지 중요한 형태가 있으며, 비타민 D₂는 효모와 식물스테롤인 에르고스테롤(ergosterol)로부터 합성되고 비타민 D₃는 피부에서 콜레스테롤의 전구체인 7-디하이드로콜레스테롤(7-dehydrocholesterol)로부터 합성될 수 있다. 이러한 경우 비타민 D는 햇빛에서 충분히 합성될 수 있어 식품으로 섭취하지 않아도 문제가 되지 않으므로 ‘조건부’ 비타민 또는 프로호르몬(prohormone, 즉 활성 호르몬의 전구체)으로 분류할 수 있다. 국가표준식품성분표 제9개정판에서는 비타민 D₂와 D₃를 모두 분석하여 총 비타민 D로 나타내었다.

■ 파. 비타민 E

우리가 섭취하는 식물성 식품에 함유된 비타민 E의 활성을 가진 화합물은 자연계에 여덟 가지 존재한다. 이 중 네 가지는 토코페롤(tocopherol) 계통이고, 나머지 네 종류는 토코트리에놀(tocotrienol)계통으로, 토코페롤과 토코트리에놀 모두 α , β , γ , δ 로 구분되며, 이 중 알파-토코페롤(α -tocopherol)의 생물학적 활성이 가장 크다. 비타민 E의 주된 기능은 항산화작용을 통해 세포막을 구성하는 불포화지방산의 과산화를 막아주는 것이다. 세포막을 구성하는 다가불포화지방산은 세포에서 만들어진 유리라디칼에 의해 쉽게 산화되는데, 알파-토코페롤은 이러한 산화과정을 중단시키고 유리라디칼을 제거하므로 세포막을 산화적 손상으로부터 보호할 수 있다. 또한 비타민 E는 면역기능 특히 T-림프구 기능을 정상화하는데 필요하다. 국가표준식품성분표 제9개정판에서는 네 가지의 토코페롤과 토코트리에놀을 모두 분석하여 총 비타민 E 값을 수록하고 있다.

■ 하. 비타민 K

비타민 K는 혈액응고 및 골대사와 연관된 많은 단백질을 활성화시키는 조효소로 작용하는 영양소이다. 비타민 K와 혈액응고와의 관계를 처음으로 밝힌 덴마크 학자는 ‘응고’의 덴마크 철자인 ‘Koagulation’의 첫 자를 따서 이 지용성 비타민을 비타민 K로 명명하였다. 비타민 K는 식물성 식품에 함유된 비타민 K₁(필로퀴논, phyloquinone)과 동물성 식품에 함유되어 있으며 사람의 장내 박테리아에 의해서 합성이 가능한 비타민 K₂(메나퀴논, menaquinone)를 총칭한다. 비타민 K₃(메나디온, menadione)는 합성물질로 비타민 K의 전구체이다. 국가표준식품성분표 제9개정판에서는 주로 비타민 K₁(필로퀴논, phyloquinone)를 수록하고 있으나 주요 육류의 경우 K₂(메나퀴논, menaquinone)을 분석하여 수록하였다.

〈표 2〉 비타민 수록 식품 수

(단위 : 항목 수)

식품군	비타민 A		비타민 B								비타민 C	비타민 D	비타민 E	비타민 K
	레티놀	베타카로틴	비타민 B ₁	비타민 B ₂	니아신	판토텐산	비타민 B ₆	비오틴	엽산	비타민 B ₁₂				
1. 곡류 및 그 제품 (CEREALS)	288	279	293	293	290	170	170	133	165	169	285	160	161	162
2. 감자류 및 전분류 (POTATOES AND STARCHES)	69	64	68	69	69	49	50	41	50	50	68	47	45	49
3. 당류 (SUGARS AND SWEETENERS)	47	39	49	50	49	32	33	17	33	34	47	34	33	33
4. 두류 (PULSES)	64	63	64	64	62	38	38	33	38	38	64	38	38	38
5. 견과류 및 종실류 (NUTS AND SEEDS)	83	73	86	86	85	42	44	30	42	45	84	43	42	40
6. 채소류 (VEGETABLES)	592	599	587	610	600	357	364	311	363	357	602	339	357	355
7. 버섯류 (MUSHROOMS)	70	70	70	70	66	30	30	30	30	30	71	30	30	30
8. 과 일 류 (FRUITS)	231	225	241	242	237	160	161	116	162	164	235	149	160	158
9. 육 류 (MEATS)	275	218	284	284	284	195	199	107	198	199	257	150	165	154
10. 난 류 (EGGS)	20	18	22	22	22	8	8	5	8	8	22	8	7	8
11. 어패류 및 기타 수산물 (FISHES)	531	238	584	584	546	117	117	43	117	117	549	103	103	97
12. 해 조 류 (SEAWEEDES)	41	38	47	47	44	6	6	5	6	6	47	6	6	6
13. 우유 및 유제품류 (MILKS AND MILK PRODUCTS)	55	45	52	55	52	53	53	33	53	52	54	52	51	52
14. 유지류 (OILS AND FATS)	34	30	34	34	34	25	26	11	26	26	34	26	26	26
15. 차류 (TEAS)	46	44	53	51	54	23	23	20	23	22	53	22	22	23
16. 음료류 (BEVERAGES)	24	24	25	25	24	22	22	14	22	22	25	22	21	21
17. 주류 (ALCOHOLS)	25	15	25	25	25	18	19	9	19	19	25	13	9	13
18. 조미료류 (SEASONINGS)	92	82	94	95	93	48	51	40	59	60	98	63	44	46
19. 조리가공식품류 (PREPARED FOODS)	126	119	128	129	127	24	26	17	26	26	128	25	24	25
20. 기타 (OTHERS)	27	27	29	29	28	11	12	7	12	12	29	12	12	12
합 계	2,740	2,310	2,835	2,864	2,791	1,428	1,452	1,022	1,452	1,456	2,777	1,342	1,356	1,348

Ⅲ. 분석자료 표시방법

식품별 영양성분란에 표시된 기호의 내용은 <표 3>와 같다.

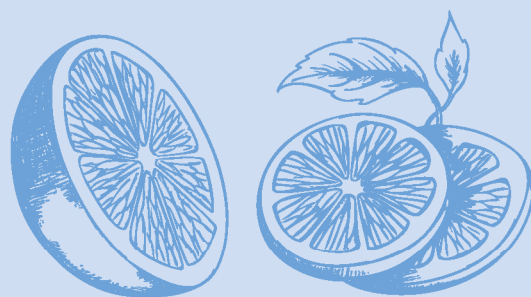
<표 3> 식품영양성분 표시기호 (예)

표 시 (예)	내 용
-	수치가 애매하거나 측정되지 않음
tr	식품성분함량이 미량존재
()	인용되었거나 산출된 성분

Ⅳ. 자료출처

- Olson JA. Benefits and liabilities of vitamin A and carotenoids. J. Nutr. 126(4 suppl), 1208S-1212S, 1996
- Holick MF. Vitamin D: photobiology, metabolism, mechanism of action, and clinical application. In : Primer on the metabolic bone disease and disorders of mineral metabolism, 3rd ed. Favus MJ, ed. Philadelphia: Lippincott-Raven, 1996, 74-81
- 최혜미 외 18인, 21세기 영양학, 교문사, 2004, 239-241.
- 보건복지부, 한국인영양섭취 기준 : 제 3장 지용성비타민, 제4장 수용성비타민, 5장 다량무기질, 6장 소량 무기질, 1996

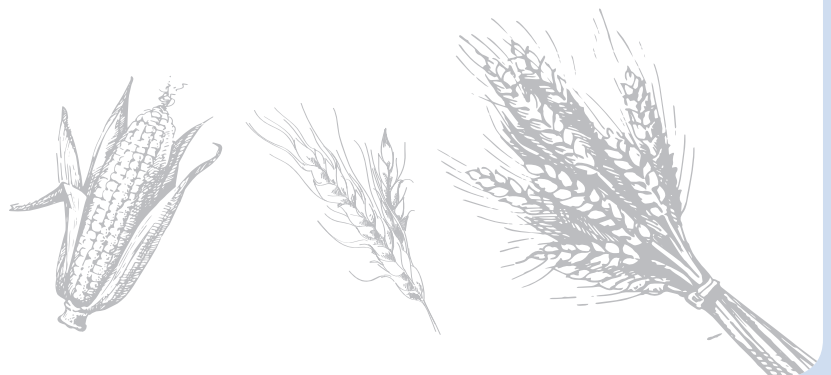
무기질, 비타민 함량





곡류 및 그 제품

CEREALS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
1	귀리, 겉귀리, 도정, 생것 Oat(Covered oat), Polished, Raw	16	6.6	-	175	574	2	-	-	-	-	-	-
2	귀리, 쌀귀리, 도정, 생것 Oat(Naked oat), Polished, Raw	18	7.0	-	183	385	3	-	-	-	-	-	-
3	귀리, 오토밀 Oat, Oatmeal	60	5.8	-	381	383	4	-	-	-	-	-	-
4	기장, 도정, 생것 Prosomillet, Polished, Raw	15	2.8	-	226	233	6	-	-	-	-	-	-
5	기장, 찰기장, 도정, 생것 Prosomillet, Glutinous, Polished, Raw	8	2.71	106	286	203	2	1.87	0.241	0.665	7.20	16.60	0
6	메밀, 도정, 생것 Buckwheat, Polished, Raw	21	2.78	244	453	444	1	3.09	0.541	1.469	3.16	37.62	1.07
7	메밀, 도정, 가루 Buckwheat, Polished, Powder	17	2.92	227	435	432	1	2.99	0.522	1.478	2.67	28.46	3.26
8	메밀 국수, 생것 Buckwheat noodle, Wet noodle	13	0.59	21	64	116	455	0.30	0.074	0.442	6.13	5.71	3.67
9	메밀 국수, 생것, 삶은것 Buckwheat noodle, Wet noodle, Boiled	7	0.28	4	21	7	38	0.21	0.030	0.145	2.90	2.21	1.40
10	메밀 국수, 말린것 Buckwheat noodle, Dry noodle	28	2.54	83	173	198	707	1.64	0.360	1.388	7.03	21.38	0.95
11	메밀 국수, 말린것, 삶은것 Buckwheat noodle, Dry noodle, Boiled, Cooked	12	0.87	21	47	9	35	0.50	0.056	0.464	2.66	4.98	0
12	메밀 냉면, 말린것 Buckwheat noodle, Nangmyeon, Dry noodle	27	1.36	36	109	176	628	0.77	0.122	0.953	15.70	10.86	1.94
13	메밀 냉면, 말린것, 삶은것 Buckwheat noodle, Nangmyeon, Dry noodle, Boiled	18	0.56	15	40	17	68	0.32	0.042	0.380	3.58	1.26	0
14	메밀묵, 생것 Buckwheat starch jelly	7	1.45	13	24	38	120	0.13	0.031	0.119	3.45	3.02	1.19
15	메밀묵, 가루 Buckwheat starch jelly, Powder	21	1.84	151	289	287	2	2.19	0.356	1.085	1.76	25.05	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0.13	0.21	2.3	-	-	-	-	-	0	농진청('93)
0	0	-	-	-	0.15	0.46	2.2	-	-	-	-	-	0	농진청('93)
0	3	-	-	-	-	0.07	1.1	-	-	-	-	-	tr	농진청('11)
0	0	-	-	-	0.42	0.09	2.9	-	-	-	-	-	0	농진청('06)
0	10	0	1.54	0	0.417	0.078	2.213	0	0.009	0	26	0	0	농진청('13)
0	7	0	5.17	1.52	0.458	0.255	5.189	0	0.201	0	41	0	0	농진청('14)
0	9	0	5.37	3.42	0.341	0.274	1.724	3.368	0.143	0	26	0	0	농진청('14)
0	0	0	0.53	0	0.015	0.050	0.998	0.650	0.016	0	20	0	0	농진청('14)
0	6	0	0.35	0	0.009	0.018	0.149	0.215	0.002	0	0	0	0	농진청('14)
0	0	0	0.14	0	0.119	0.120	1.475	0.329	0.001	0	15	0	1.07	농진청('14)
0	0	0	0.06	0	0.021	0.026	0.246	0	0	0	4	0	0.18	농진청('14)
0	0	0	0.42	0	0.021	0.160	0.444	0.165	0.010	0	27	0.45	0	농진청('14)
0	0	0	0.16	0	0.019	0.047	0.095	0	0	0	15	0.66	0	농진청('14)
0	0	0	0.16	0	0.016	0.020	-	0	0	0	0	0	0	농진청('14)
0	7	0	3.41	0	0.197	0.148	-	0	0.111	0	27	0	0.34	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
16	멥쌀, 배아미, 생것 Rice, White, With embryo, Raw	7	0.9	51	150	150	1	1.6	0.22	1.54	2	57	0
17	멥쌀, 백미, 생것 Rice, White, Raw	7	1.3	-	87	170	8	-	-	-	-	-	-
18	멥쌀, 백미, 가루 Rice, White, Powder	5	0.8	23	96	89	2	1.0	0.19	0.75	4	77	1
19	멥쌀, 칠분도미, 생것 Rice, Brown, 94.4% milling yield, Raw	24	0.9	-	179	170	2	-	-	-	-	-	-
20	멥쌀, 고아미2호, 백미, 생것 Rice, White, Goami2, Raw	4	3.0	-	210	236	21	-	-	-	-	-	-
21	멥쌀, 고아미2호, 현미, 생것 Rice, Brown, Goami2, Raw	4	2.8	-	327	396	26	-	-	-	-	-	-
22	멥쌀, 농림나1호, 칠분도미, 생것 Rice, Brown, 94.4% Milling yield, Nonglimna 1, Raw	32	-	-	226	298	9	-	-	-	-	-	-
23	멥쌀, 농림나1호, 현미, 생것 Rice, Brown, Nonglimna 1, Raw	14	0.8	-	305	275	1	-	-	-	-	-	-
24	멥쌀, 미국산, 백미, 생것 Rice, White, Japonica, USA, Raw	1	1.2	-	33	67	2	-	-	-	-	-	-
25	멥쌀, 발아현미, 현미, 생것 Rice, Brown, Germinated, Raw	8	3.3	-	233	128	3	-	-	-	-	-	-
26	멥쌀, 발벼, 백미, 생것 Rice, White, Unland rice, Raw	5	0.8	23	95	89	1	1.4	0.22	0.59	-	-	-
27	멥쌀, 발벼, 칠분도미, 생것 Rice, White, Unland rice, 94.4% Milling yield, Raw	6	1.3	45	180	120	1	1.5	0.23	0.78	-	-	-
28	멥쌀, 새추청벼, 백미, 생것 Rice, White, Saechucheongbyeol, Raw	4	3.8	-	46	469	8	-	-	-	-	-	-
29	멥쌀, 수라벼, 백미, 생것 Rice, White, Surabyeol, Raw	6	0.8	-	74	160	17	-	-	-	-	-	-
30	멥쌀, 일미벼, 백미, 생것 Rice, White, Ilmibyol, Raw	12	1.1	-	95	114	11	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	(0)	(0)	1.0	(0)	0.23	0.03	3.1	1.00	0.22	3.3	18	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	4	-	-	-	0.23	0.02	1.2	-	-	-	-	-	0	농진청('11)
(0)	-	(0)	0.2	(0)	0.09	0.02	1.3	0.67	0.12	1.1	12	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	-	-	-	0.19	0.05	2.7	-	-	-	-	-	0	국('77)
0	0	-	-	-	0.19	0.06	1.9	-	-	-	-	-	0	농진청('03)
0	0	-	-	-	0.26	0.11	3.6	-	-	-	-	-	0	농진청('03)
0	0	-	-	-	0.43	0.05	1.3	-	-	-	-	-	0	농진청('09)
0	1	-	-	-	0.54	0.06	1.4	-	-	-	-	-	-	농진청('09)
0	0	-	-	-	0.07	0.02	1.1	-	-	-	-	-	0	농진청('94)
0	0	-	-	-	0.25	0.06	1.2	-	-	-	-	-	0	농진청('02)
(0)	0	(0)	0.1	(0)	0.08	0.02	1.2	0.66	0.12	-	12	(0)	(0)	JAPAN('15)
(0)	0	(0)	0.4	(0)	0.24	0.03	3.4	0.84	0.20	-	15	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	8	-	-	-	0.12	0.02	1.5	-	-	-	-	-	-	농진청('06)
0	7	-	-	-	0.12	0.03	1.5	-	-	-	-	-	-	농진청('03)
0	0	-	-	-	0.19	0.03	0.9	-	-	-	-	-	0	농진청('99)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
31	멥쌀, 일미벼, 현미, 생것 Rice, Brown, Ilmibyeo, Raw	10	1.7	-	248	289	12	-	-	-	-	-	-
32	멥쌀, 일본산, 백미, 생것 Rice, White, Japan, Raw	1	1.0	-	39	74	2	-	-	-	-	-	-
33	멥쌀, 일품벼, 백미, 생것 Rice, White, Ilpumbyeo, Raw	6	1.4	-	77	92	5	-	-	-	-	-	-
34	멥쌀, 일품벼, 현미, 생것 Rice, Brown, Ilpumbyeo, Raw	3	1.5	-	262	269	24	-	-	-	-	-	-
35	멥쌀, 중국산, 백미, 생것 Rice, White, China, Raw	1	1.6	-	44	94	2	-	-	-	-	-	-
36	멥쌀, 충청벼, 백미, 생것 Rice, White, Chucheongbyeo, Raw	8	0.4	-	131	107	3	-	-	-	-	-	-
37	멥쌀, 충청벼, 현미, 생것 Rice, Brown, Chucheongbyeo, Raw	12	1.1	-	92	263	14	-	-	-	-	-	-
38	멥쌀, 큰눈벼, 백미, 생것 Rice, White, Keunnunbyeo, Raw	3	1.1	-	146	144	19	-	-	-	-	-	-
39	멥쌀, 큰눈벼, 현미, 생것 Rice, Brown, Keunnunbyeo, Raw	3	1.5	-	278	295	23	-	-	-	-	-	-
40	멥쌀, 태국산, 백미, 생것 Rice, White, Thailand, Raw	1	1.6	-	38	101	2	-	-	-	-	-	-
41	멥쌀, 통일벼, 백미, 생것 Rice, White, Tongilhyeongbyeo, Raw	11	1.2	-	112	93	3	-	-	-	-	-	-
42	멥쌀, 통일벼, 현미, 생것 Rice, Brown, Tongilhyeongbyeo, Raw	2	3.5	-	232	203	2	-	-	-	-	-	-
43	멥쌀, 하이아미, 백미, 생것 Rice, White, Haiami, Raw	9	2.9	-	119	120	9	-	-	-	-	-	-
44	멥쌀, 향미벼, 백미, 생것 Rice, White, Flavored rice, Raw	5	1.0	-	72	113	4	-	-	-	-	-	-
45	멥쌀, 호주산, 백미, 생것 Rice, White, Australia, Raw	1	1.5	-	36	114	2	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0.35	0.06	1.2	-	-	-	-	-	0	농진청('99)
0	0	-	-	-	0.13	0.03	0.9	-	-	-	-	-	0	농진청('94)
0	4	-	-	-	0.14	0.02	0.9	-	-	-	-	-	0	농진청('06)
0	0	-	-	-	0.28	0.05	2.4	-	-	-	-	-	0	농진청('03)
0	0	-	-	-	0.14	0.04	1.3	-	-	-	-	-	0	농진청('94)
0	2	-	-	-	0.45	0.02	1.2	-	-	-	-	-	0	농진청('11)
0	0	-	-	-	0.30	0.04	1.7	-	-	-	-	-	0	농진청('99)
0	0	-	-	-	0.11	0.03	2.5	-	-	-	-	-	0	농진청('03)
0	0	-	-	-	0.27	0.06	2.6	-	-	-	-	-	0	농진청('03)
0	0	-	-	-	0.07	0.03	1.5	-	-	-	-	-	0	농진청('94)
0	0	-	-	-	0.22	0.03	1.8	-	-	-	-	-	0	농진청('93)
0	0	-	-	-	0.33	0.21	2.0	-	-	-	-	-	0	농진청('94)
0	0	-	-	-	0.51	0.03	2.1	-	-	-	-	-	-	농진청('11)
0	0	-	-	-	0.34	0.04	2.3	-	-	-	-	-	0	농진청('97)
0	0	-	-	-	0.10	0.02	1.1	-	-	-	-	-	0	농진청('94)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
46	멥쌀, 흑미버, 현미, 생것 Rice, Brown, Black rice, Raw	19	0.85	113	300	306	4	2.01	0.179	3.680	2.13	36.14	5.81
47	멥쌀, 흑진주버, 현미, 생것 Rice, Brown, Heukjinjubyeo, Raw	23	2.5	-	373	351	2	-	-	-	-	-	-
48	멥쌀, 히토메보레, 백미, 생것 Rice, White, Huitomebore, Raw	7	0.5	-	100	76	3	-	-	-	-	-	-
49	멥쌀, 골든퀸3호, 백미, 생것 Rice, White, Goldenqueen3, Raw	4	0.25	26	91	73	3	1.65	0.162	0.781	2.09	40.61	0
50	멥쌀, 골든퀸3호, 현미, 생것 Rice, Brown, Goldenqueen3, Raw	9	0.91	109	270	232	1	1.86	0.205	2.822	5.82	54.99	0
51	멥쌀, 호품버, 백미, 생것 Rice, White, Hopumbyeo, Raw	4	0.18	22	88	71	0	1.32	0.194	1.013	2.16	34.79	0
52	멥쌀, 호품버, 현미, 생것 Rice, Brown, Hopumbyeo, Raw	10	0.82	100	275	224	1	2.05	0.229	2.527	2.02	32.65	0
53	멥쌀 과자 Rice snack	4	0.9	-	32	11	224	-	-	-	-	-	-
54	멥쌀 과자, 튀밥, 팽화 Rice snack, Puffed rice	5	1.0	-	228	278	74	-	-	-	-	-	-
55	멥쌀 과자, 쌀엿강정, 팽화 Rice snack, Puffed, Coated with rice syrup	8	0.18	13	55	63	4	0.88	0.120	0.513	2.08	40.46	0
56	멥쌀 국수, 말린것 Rice noodle, Dry noodle	27	1.0	-	254	405	1964	-	-	-	-	-	-
57	멥쌀떡, 가래떡 Rice cake, Garaetteok, Rod shape	10	0.14	11	36	29	261	0.86	0.083	0.445	1.43	19.82	0
58	멥쌀떡, 가래떡, 흑미 Rice cake, Garaetteok, Rod shape, Black rice	8	1.3	-	52	46	226	-	-	-	-	-	-
59	멥쌀떡, 개피떡 Rice cake, Gaepitteok, With red bean paste filling	17	1.2	-	44	29	155	-	-	-	-	-	-
60	멥쌀떡, 개피떡, 쑥 Rice cake, Gaepitteok, With red bean paste filling, Mugwort added	24	1.8	-	46	46	157	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	50	0	2.80	0	0.607	0.254	2.468	0.474	0.049	4.27	38	0	0	농진청('15)
0	51	-	-	-	1.01	0.16	3.3	-	-	-	-	-	0	농진청('11)
0	1	-	-	-	0.33	0.01	1.1	-	-	-	-	-	0	농진청('11)
0	0	0	0.24	0	0.069	0.028	0.953	0.784	0.031	3.74	30	0	0	농진청('15)
0	4	0	2.48	0	0.295	0.067	1.319	0.487	0.052	2.75	57	0	0	농진청('15)
0	0	0	0.52	0	0.071	0.027	1.164	0.354	0.035	2.44	27	0	0	농진청('15)
0	4	0	2.00	0	0.264	0.071	1.682	0.427	0.063	3.22	49	0	0	농진청('15)
0	-	-	-	-	0.13	0.05	1.2	-	-	-	-	-	0	농진청('03)
0	0	-	-	-	0.16	0.04	1.6	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	0	0.24	0	0	0.032	0.331	0.031	0	0	19	0	0	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.41	0.06	3.2	-	-	-	-	-	0	농진청('09)
0	0	0	0.27	0	0.007	0.013	0.074	0	0	0	14	0	0	농진청('16)
0	14	-	-	-	0.05	0.02	0.9	-	-	-	-	-	0	농진청('07)
0	0	-	-	-	0.05	0.04	0.5	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	11	-	-	-	0.05	0.04	0.5	-	-	-	-	-	0	식약('96)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
61	멥쌀떡, 꿀떡 Rice cake, Kkultteok, With honey filling	25	0.38	14	36	18	248	0.33	0.071	0.178	6.39	19.21	5.22
62	멥쌀떡, 무지개떡 Rice cake, Mujigaetteok, Coloful layers	10	1.4	-	41	32	277	-	-	-	-	-	-
63	멥쌀떡, 백설기 Rice cake, Baekseolgi, Plain	7	1.4	-	41	33	289	-	-	-	-	-	-
64	멥쌀떡, 백설기, 검정콩 Rice cake, Baekseolgi, Black bean added	19	0.63	23	76	116	223	0.94	0.152	0.484	1.95	53.13	0
65	멥쌀떡, 송편, 검정콩 Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With black bean filling	20	1.0	-	79	179	463	-	-	-	-	-	-
66	멥쌀떡, 송편, 팥 Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With red bean filling	5	0.5	-	62	108	466	-	-	-	-	-	-
67	멥쌀떡, 송편, 깨 Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With sesame filling	31	0.71	30	90	177	173	0.98	0.157	0.470	1.59	16.05	0
68	멥쌀떡, 송편, 동부(국내산) Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With cowpea filling, Domestic	91	0.88	36	91	139	282	0.75	0.103	1.029	1.17	108.43	0
69	멥쌀떡, 송편, 동부(수입산) Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With cowpea filling, Imported	85	1.10	37	100	145	242	0.89	0.120	1.014	1.10	33.65	0
70	멥쌀떡, 시루떡 Rice cake, Sirutteok, Red bean layered	18	0.88	28	85	195	233	0.90	0.138	0.460	2.25	62.91	0
71	멥쌀떡, 절편 Rice cake, Jeolpyeon, Patterned and pressed	10	0.17	11	37	26	220	0.80	0.103	0.359	2.18	18.55	0
72	멥쌀떡, 증편 Rice cake, Jeungpyeon, Fermented and steamed, Plain	8	0.07	16	35	32	289	0.69	0.038	0.372	7.45	19.69	4.48
73	멥쌀떡, 증편, 건포도, 깨 Rice cake, Jeungpyeon, Fermented and steamed, Raisin and sesame seed	9	0.02	11	29	18	241	0.45	0.053	0.284	5.19	20.17	5.46
74	멥쌀미음, 백미 Rice Gruel, White rice	Tr	Tr	1	4	4	Tr	0.1	0.01	0.04	1	8	0
75	멥쌀미음, 칠분도미 Rice Gruel, Underpolished rice	1	Tr	2	5	4	Tr	0.1	0.01	0.06	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0.57	0	0	0.012	0.181	0	0	0.22	19	0	0	농진청('16)
0	13	-	-	-	0.04	0.04	0.3	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	0	-	-	-	0.03	0	0.2	-	-	-	-	-	1	식약('11)
0	5	0	0.87	0	0	0.025	0.224	0	0.047	18.17	22	0	0	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.04	0.02	0.6	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
0	0	-	-	-	0.04	0.02	0.8	-	-	-	-	-	tr	농진청('01)
0	0	0	1.07	0	0.026	0.036	0.226	0	0.048	42.26	30	0	0	농진청('16)
0	690	0	0.96	76.38	0.016	0.343	0.140	0	0.043	34.50	101	0	0	농진청('14)
0	449	0	1.28	86.91	0.019	0.412	0.101	0	0	28.17	72	0	0.19	농진청('14)
0	2	0	0.73	0	0.030	0.031	0.250	0	0.049	0	35	0	0	농진청('16)
0	0	0	0.27	0	0.009	0.012	0.142	0	0	0	16	0	0	농진청('16)
0	0	0	0.13	0	0	0.031	0.362	0	0	0	21	0	0	농진청('16)
0	0	0	0.09	0	0.002	0.025	0.249	0	0	0	23	0	0	농진청('16)
(0)	0	(0)	0	0	Tr	Tr	Tr	0.03	Tr	0.1	Tr	(0)	(0)	JAPAN('15)
(0)	(0)	(0)	0	0	0.01	Tr	0.1	0.03	Tr	-	1	(0)	(0)	JAPAN('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
76	멥쌀미음, 현미 Rice Gruel, Brown rice	1	0.1	6	16	12	Tr	0.1	0.01	0.13	-	-	-
77	멥쌀밥, 찌서 말린것 Rice, White, Cooked, Dried	44	1.4	-	65	19	29	-	-	-	-	-	-
78	멥쌀밥, 누룽지 Rice, White, Scorched, Nurungji	18	0.6	-	74	84	6	-	-	-	-	-	-
79	멥쌀밥, 백미 Rice, White, Cooked	2	0.4	-	23	19	3	-	-	-	-	-	-
80	멥쌀밥, 칠분도미 Rice, White, 94.4% Milling yield, Cooked	4	0.2	13	44	35	1	0.7	0.11	0.46	1	35	0
81	멥쌀밥, 현미 Rice, Brown, Cooked	3	0.9	-	143	118	2	-	-	-	-	-	-
82	멥쌀밥, 농림나1호, 백미 Rice, White, Nonglimna 1, Cooked	5	0.4	-	58	77	2	-	-	-	-	-	-
83	멥쌀밥, 농림나1호, 칠분도미 Rice, Brown, 94.4% Milling yield, Nonglimna 1, Cooked	7	1.4	-	144	131	2	-	-	-	-	-	-
84	멥쌀밥, 농림나1호, 현미 Rice, Brown, Nonglimna 1, Cooked	8	0.2	-	166	118	2	-	-	-	-	-	-
85	멥쌀밥, 발버, 백미 Rice, White, Uplnad rice, Cooked	3	0.1	7	34	29	1	0.6	0.10	0.26	-	-	-
86	멥쌀밥, 발버, 칠분도미 Rice, Brown, 94.4% Milling yield, Uplnad rice, Cooked	4	0.2	13	44	35	1	0.7	0.11	0.34	-	-	-
87	멥쌀밥, 발버, 현미 Rice, Brown, Uplnad rice, Cooked	7	0.6	49	130	95	1	0.8	0.12	0.77	-	-	-
88	멥쌀밥, 새추청벼, 백미 Rice, White, Saechucheongbyeon, Cooked	4	1.4	-	24	178	7	-	-	-	-	-	-
89	멥쌀밥, 수라벼, 백미 Rice, White, Surabyeon, Cooked	5	0.3	-	22	126	4	-	-	-	-	-	-
90	멥쌀밥, 일품벼, 백미 Rice, White, Ilmibyean, Cooked	5	1.1	-	24	74	5	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	0	(0)	0	0	0.02	Tr	0.4	0.08	0.03	-	1	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	-	-	-	0.11	0.02	1.8	-	-	-	-	-	0	농진청('09)
0	0	-	-	-	0.07	0.03	1.5	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	0	-	-	-	0.02	0.01	0.3	-	-	-	-	-	0	농진청('00)
(0)	(0)	(0)	0.1	(0)	0.06	0.01	0.8	0.26	0.03	0.9	5	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	-	-	-	0.14	0.02	1.1	-	-	-	-	-	0	농진청('00)
0	0	-	-	-	0.24	0.01	0.4	-	-	-	-	-	0	농진청('09)
0	0	-	-	-	0.30	0.02	0.7	-	-	-	-	-	0	농진청('09)
0	0	-	-	-	0.34	0.03	0.8	-	-	-	-	-	0	농진청('09)
(0)	0	(0)	0	(0)	0.02	0.01	0.2	0.25	0.02	-	3	(0)	(0)	JAPAN('15)
(0)	0	(0)	0.1	(0)	0.06	0.01	0.8	0.26	0.03	-	5	(0)	(0)	JAPAN('15)
(0)	0	(0)	0.6	(0)	0.16	0.02	2.9	0.65	0.21	-	10	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	7	-	-	-	0.05	0.01	0.7	-	-	-	-	-	-	농진청('06)
0	5	-	-	-	0.08	0.01	0.7	-	-	-	-	-	-	농진청('06)
0	2	-	-	-	0.06	0.01	0.4	-	-	-	-	-	-	농진청('06)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
91	멥쌀밥, 추청벼, 백미 Rice, White, Chucheongbyeo, Cooked	4	0.2	-	23	48	5	-	-	-	-	-	-
92	즉석밥, 누룽지 Instant rice, White rice, Scorched rice, Nurungj	12	0.19	14	86	92	70	1.88	0.198	0.973	4.21	54.66	2.64
93	즉석밥, 누룽지, 끓는물 부음 Instant rice, white rice, Scorched rice, Nurungj, Hot water added	4	0.08	2	12	13	13	0.34	0.028	0.138	0.61	7.35	0
94	즉석밥, 잡곡밥(멥쌀, 찹쌀, 흑미, 팥, 기장, 찰수수) Instant rice, Mixed grains(Nonglutinous rice, Glutinous rice, Black rice, Adzuki bean, Prosomillet, Glutinous sorghum)	9	0.24	9	39	41	159	0.87	0.051	0.403	3.09	21.51	0.73
95	즉석밥, 백미 Instant rice, White rice	5	0.07	3	21	18	1	0.73	0.058	0.253	0.25	17.48	0
96	멥쌀죽, 백미 Rice porridge, White rice	2	0.7	-	13	6	3	-	-	-	-	-	-
97	멥쌀죽, 현미 Rice porridge, Brown rice	3	0.2	21	55	41	1	0.3	0.05	0.44	-	-	-
98	멥쌀죽, 칠분도미 Rice porridge, Brown rice, 94.4% Milling yield	2	0.1	6	19	15	Tr	0.3	0.04	0.19	-	-	-
99	밀, 통밀, 생것 Wheat, Whole, Raw	24	5.2	-	290	780	-	-	-	-	-	-	-
100	밀, 도정, 생것 Wheat, Polished, Raw	52	4.7	-	254	538	17	-	-	-	-	-	-
101	밀, 강력밀가루 Wheat flour, White, Strong	17	0.64	29	104	95	1	0.76	0.125	0.392	25.00	25.25	1.37
102	밀, 금강밀, 도정, 생것 Wheat, Geumkangmil, Polished, Raw	14	2.36	38	155	143	1	1.51	0.162	1.404	3.69	35.12	0
103	밀, 도우넛가루 Wheat, Doughnut flour, Dry mix	72	0.5	-	304	157	778	-	-	-	-	-	-
104	밀, 박력밀가루 Wheat, Soft wheat flour	18	0.51	19	83	116	1	0.40	0.090	0.737	15.30	7.28	0
105	밀, 박력밀가루, 국외산 Wheat, Soft wheat flour, Imported	17	1.4	-	81	145	2	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	3	-	-	-	0.07	0.01	0.5	-	-	-	-	-	-	농진청('06)
0	0	0	0.18	0	0.029	0.025	1.349	0	0.038	0	15	0	0	농진청('16)
0	0	0	0.06	0	0	0.003	0.147	0	0.001	0	6	0	0	농진청('16)
0	0	0	0.31	0	0.026	0.014	0.210	0	0.011	0	0	0	0	농진청('16)
0	0	0	0.09	0	0.013	0.008	0.101	0.629	0	0	5	0	0	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.01	0.01	0.4	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
(0)	0	(0)	0	(0)	0.07	0.01	1.2	0.28	0.09	-	4	(0)	(0)	JAPAN('15)
(0)	(0)	(0)	0	0	0.03	Tr	0.3	0.11	0.01	-	2	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	57	-	-	-	0.52	0.23	2.6	-	-	-	-	-	0	농진청('06)
0	0	-	-	-	0.43	0.12	2.4	-	-	-	-	-	0	농진청('99)
0	0	0	0.41	0	0.053	0.071	0.396	0	0.021	0	23	0	0.15	농진청('13)
0	0	0	1.55	0	0.279	0.036	1.311	0	0.046	2.17	21	0	0	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.12	0.75	0.8	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	0	0.31	0	0.087	0.033	0.418	0	0.021	0	19	0	0.18	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.13	0.04	0.7	-	-	-	-	-	0	농진청('86)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
106	밀, 부침가루 Wheat flour, Pan-frying, Seasoned, Dry mix	32	0.58	24	154	140	786	0.68	0.084	0.636	13.81	8.78	1.77
107	밀, 빵가루 Wheat, Bread crumb	21	0.77	30	105	134	306	0.81	0.108	0.635	14.50	11.90	0.54
108	밀, 신미찰밀, 도정, 생것 Wheat, Sinmichalmil, Polished, Raw	24	5.9	-	296	319	6	-	-	-	-	-	-
109	밀, 중력밀가루 Wheat flour, White, All-purpose	17	0.73	25	86	115	1	0.44	0.099	0.617	25.53	13.82	0.22
110	밀, 중력밀가루, 국외산 Wheat flour, White, All-purpose, Imported	19	1.9	-	78	129	3	-	-	-	-	-	-
111	밀, 통밀가루 Wheat flour, Whole	26	3.0	-	189	229	5	-	-	-	-	-	-
112	밀, 튀김가루 Wheat flour, Frying, Seasoned, Dry mix	72	0.89	18	330	137	876	0.97	0.071	0.618	16.28	7.17	0
113	밀, 팬케이크가루 Wheat flour, Pancake, Dry mix	102	0.4	-	237	144	735	-	-	-	-	-	-
114	밀, 흑밀, 도정, 생것 Wheat, Heungmil, Polished, Raw	37	5.0	-	336	368	6	-	-	-	-	-	-
115	밀, 카무트, 미국산, 말린것 Wheat, Kamut, USA, Dried	24	3.32	142	376	417	3	4.74	0.528	2.742	163.55	51.46	1.59
116	과자, 건빵 Snack, Hard tack	23	1.55	42	144	177	457	0.88	0.126	1.277	26.09	15.56	0.75
117	과자, 만주, 밤 Snack, Manju, Chestnut	43	1.48	24	133	78	158	0.59	0.099	0.703	16.70	8.62	0
118	과자, 모나카 Snack, Monaka	21	1.29	16	47	89	64	0.42	0.073	0.446	7.04	26.46	0.83
119	과자, 비스킷, 하드 Snack, Biscuits, Hard type	42	6.99	18	92	111	481	0.22	0.050	0.582	26.01	7.15	2.29
120	과자, 비스킷, 소프트 Snack, Biscuits, Soft type	184	3.27	17	113	107	227	0.17	0.038	0.289	37.65	8.96	10.35

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0.49	0	0.082	0.882	0.208	0	0.031	0	15	0	0.01	농진청('13)
0	0	0	1.18	0	0.086	0.044	0.369	0	0.009	0	35	0	40.97	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.30	0.22	2.3	-	-	-	-	-	0	농진청('05)
0	0	0	0.72	0	0.161	0.024	0.409	0	0.026	0	17	0	0.17	농진청('13)
-	0	-	-	-	0.11	0.02	2.2	-	-	-	-	-	tr	농진청('10)
0	6	-	-	-	1.70	0.06	1.8	-	-	-	-	-	tr	농진청('11)
0	0	0	1.06	0	0.128	0.062	0.292	0	0.007	-	23	1.35	0	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.11	0.30	1.3	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	-	-	-	0.38	0.22	2.3	-	-	-	-	-	0	농진청('05)
0	11	0	1.42	0	0.309	0.104	3.019	0.988	0.155	0	50	0	0	농진청('16)
0	0	0	4.73	0	0.287	0.372	0.917	0	0.012	0	16	1.71	0.17	농진청('13)
0	11	0	1.73	0	0.037	0.322	0.221	0	0.004	0	9	0.39	0.37	농진청('13)
0	5	0	0.40	0	0.060	0.310	-	0	0.003	0	11	0.71	0	농진청('13)
5	5	0	7.36	0	1.084	0.653	1.047	0.046	0	0	12	0.75	0.03	농진청('13)
76	55	0	5.34	8.48	0.603	0.154	0.716	0	0	0	11	0.43	0.05	농진청('13)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
121	과자, 사과파이 Snack, Apple pie	11	0.41	16	58	60	207	0.28	0.059	0.213	28.61	10.42	2.97
122	과자, 전병 Snack, Jeonbyeong	25	0.9	14	93	110	130	0.7	0.20	0.35	12	8	39
123	과자, 김전병 Snack, Jeonbyeong, Green laver	15	0.6	-	108	76	150	-	-	-	-	-	-
124	과자, 스넵, 새우 Snack, Shrimp	137	1.14	22	84	91	577	0.32	0.071	0.488	10.31	4.65	35.73
125	과자, 스넵, 감자 Snack, Potato	20	1.14	57	193	818	342	0.40	0.201	0.276	26.55	16.94	15.64
126	과자, 스넵, 옥수수 Snack, Corn	163	1.01	29	41	81	420	0.24	0.022	0.088	8.61	9.64	5.63
127	과자, 약과 Snack, Yakgwa, Plain	5	2.6	-	42	47	34	-	-	-	-	-	-
128	과자, 대추꿀약과 Snack, Yakgwa, Honey and jujube	8	0.3	-	46	65	18	-	-	-	-	-	-
129	과자, 와플 Waffle, Plain	255	2.31	19	190	159	511	0.68	0.062	0.265	46.2	-	-
130	과자, 잼 와플 Waffle, With jam	53	0.5	11	84	130	51	0.4	0.05	0.21	-	-	-
131	과자, 커스터드 크림 와플 Waffle, With custard cream	95	0.8	12	150	160	65	0.8	0.06	-	-	-	-
132	과자, 바닐라 웨하스 Sanck, Wafer, Vanilla	33	0.5	-	72	100	131	-	-	-	-	-	-
133	과자, 초코볼 Snack, Chocolate ball	119	2.0	-	119	258	54	-	-	-	-	-	-
134	과자, 초코파이 Snack, Chocolate pie	132	5.20	29	97	135	224	0.42	0.137	0.419	6.59	1.72	5.00
135	과자, 쿠키, 통밀 Snack, Cookie, Whole wheat	17	0.64	21	83	123	652	0.76	0.077	0.574	5.30	14.01	9.52

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
20	152	0	3.56	5.52	0.065	0.065	1.518	0	0.006	0	9	0.63	5.25	농진청('13)
45	0	—	1.0	—	0.04	0.10	0.6	0.70	0.04	5.7	12	—	(0)	JAPAN('15)
0	45	—	—	—	0.11	0.05	0.8	—	—	—	—	—	0	식약('96)
0	0	0	16.79	15.83	0.136	0.020	2.061	0.500	0	0	9	0	0	농진청('13)
0	18	0	17.17	8.28	0	0.012	3.356	2.405	0	0	72	0	15.34	농진청('13)
0	152	0	14.15	3.51	0	0.013	0.816	0	0.027	0	11	0	0	농진청('13)
—	0	—	—	—	0.06	0.09	1.1	—	—	—	—	—	0	농진청('03)
—	0	—	—	—	0.05	0.02	0.3	—	—	—	—	—	0	농진청('02)
64	—	—	—	—	0.263	0.347	2.073	0.485	0.056	—	68	0.25	0.4	USDA('15)
29	2	0.5	0.7	2	0.05	0.11	0.3	0.52	0.04	—	21	0.2	5	JAPAN('15)
76	—	0.9	0	6	0.08	0.19	0.3	1.00	0.06	—	22	0.5	1	JAPAN('15)
3	0	—	—	—	0.08	0.07	0.4	—	—	—	—	—	0	식약('96)
11	3	—	—	—	0.06	0.12	0.3	—	—	—	—	—	0	식약('96)
4	7	0	4.69	0	0.085	0.152	1.867	0	0	0	8	0.07	0	농진청('13)
1	0	0	4.15	0	0.127	0.042	—	0.765	0.033	0	24	0	0.23	농진청('16)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
136	과자, 쿠키, 땅콩버터 Snack, Cookie, Peanut butter	17	0.84	35	112	145	346	0.50	0.119	0.692	28.21	16.78	1.92
137	과자, 쿠키, 초코칩 Snack, Cookie, Chocolate chip	39	1.59	31	110	196	312	0.41	0.137	0.531	20.65	8.20	4.85
138	과자, 쿠키, 버터 Snack, Cookie, Butter	28	0.84	14	87	91	226	0.76	0.054	0.407	20.05	9.33	6.30
139	과자, 크래커 Cracker	136	1.8	-	239	44	634	-	-	-	-	-	-
140	과자, 크래커, 땅콩샌드 Cracker, Peanut butter	35	0.76	38	128	191	195	0.65	0.116	0.858	10.65	11.63	4.34
141	과자, 크래커, 치즈샌드 Cracker, Cheese	53	0.66	15	113	128	539	0.30	0.054	0.402	14.57	8.05	4.43
142	과자, 크래커, 채소샌드 Cracker, Vegetable	65	0.76	18	142	121	394	0.36	0.067	0.660	14.50	9.30	1.08
143	과자, 피칸파이 Pecan pie	44	1.4	-	128	121	90	-	-	-	-	-	-
144	과자, 뽕튀기, 원반 모양, 팽화 Snack, Puffed, Korean rice popper	21	0.81	27	76	135	112	0.28	0.096	0.500	12.83	12.17	2.22
145	과자, 마카로니 과자, 튀긴것 Snack, Wheat, Fried, Macaroni Shape	24	1.81	43	127	160	497	0.98	0.160	1.167	23.95	20.22	0.69
146	국수, 생것 Noodle, Wet noodle	13	0.40	12	49	93	395	0.25	0.039	0.354	56.17	6.53	0
147	국수, 말린것 Noodle, Dry noodle	20	0.83	27	92	141	1372	0.53	0.096	0.679	63.74	17.08	0
148	국수, 말린것, 삶은것 Noodle, Dry noodle, Boiled	7	0.26	5	23	7	115	0.14	0.020	0.220	13.94	2.18	0
149	국수, 소면, 말린것 Noodle, Somyeon, Dry noodle	19	0.82	25	96	125	1274	0.44	0.090	0.532	93.00	22.25	0
150	국수, 소면, 말린것, 삶은것 Noodle, Somyeon, Dry noodle, Boiled	7	0.28	6	26	5	68	0.16	0.036	0.182	17.89	3.82	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
6	8	0	6.82	0	0	0.060	0.717	0	0	0	16	0.04	0.29	농진청('13)
9	6	0	3.73	0	0.031	0.122	0.416	0	0	0	11	0.05	0.24	농진청('13)
62	39	0	7.73	0	0.088	0.103	0.962	0.198	0	0	13	0.14	0.04	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.05	0.25	1.7	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	0	17.18	0	0.296	0.223	0.399	0.535	0	0	23	0.07	0.08	농진청('13)
4	16	0	-	0	0.311	0.103	0.474	0	0	0	7	0.05	0.08	농진청('13)
0	26	0	6.81	0	0.242	0.049	0.673	0	0	0	9	0.07	0	농진청('13)
56	0	-	-	-	0.05	0.04	0.2	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	0	0.21	0	0	0.034	0.117	0.371	0.030	4.49	18	0	0	농진청('16)
0	0	0	5.77	0	0.029	0.059	0.496	0.939	0	3.41	27	0	0	농진청('16)
0	0	0	0.19	0	0.056	0	0.170	0.194	0.013	0	7	0.45	1.02	농진청('13)
0	0	0	0.23	0	0.098	0.086	0.391	0.217	0.036	0	11	0	0.75	농진청('13)
0	0	0	0.10	0	0.015	0	0.069	0	0.003	0	0	0	0.09	농진청('13)
0	0	0	0.63	0	0.115	0.079	0.340	0.215	0.032	0	19	0.44	0.34	농진청('13)
0	0	0	0.14	0	0	0	0.088	0	0.003	0	2	0	0.08	농진청('13)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
151	국수, 우동, 생것 Noodle, Udong, Wet noodle	10	0.17	4	21	16	142	0.13	0.019	0.186	4.25	2.92	1.49
152	국수, 우동, 생것, 삶은것 Noodle, Udong, Wet noodle, Boiled	8	0.14	2	17	8	78	0.12	0.015	0.125	4.67	2.34	0.51
153	국수, 중국국수, 생면 Noodle, Chinese noodle, Wet noodle	21	0.5	13	66	350	410	0.4	0.09	0.35	33	20	Tr
154	국수, 중국국수, 생면, 삶은것 Noodle, Chinese noodle, Wet noodle, Boiled	20	0.3	7	29	60	70	0.2	0.05	0.18	17	5	0
155	국수, 중국국수, 말린것 Noodle, Chinese noodle, Dry noodle	110	0.8	25	110	260	2700	0.4	0.11	0.66	8	16	13
156	국수, 중국국수, 말린것, 삶은것 Noodle, Chinese noodle, Dry noodle, Boiled	11	0.5	8	36	10	200	0.1	0.05	0.16	-	-	-
157	국수, 중국국수, 증숙, 생것 Noodle, Chinese noodle, Steamed, Wet noodle	9	0.3	10	100	86	170	0.2	0.07	0.29	-	-	-
158	국수, 중면, 말린것 Noodle, Jungmyeon, Dry noodle	17	0.68	20	84	160	1197	0.56	0.148	0.708	21.78	7.81	2.89
159	국수, 중면, 말린것, 삶은것 Noodle, Jungmyeon, Dry noodle, Boiled	9	0.26	3	24	10	62	0.41	0.026	0.220	6.24	1.12	1.07
160	국수, 쫄면, 말린것 Noodle, Jjomyeon, Dry noodle	19	0.57	22	73	123	1697	0.21	0.078	0.614	12.56	8.73	0
161	국수, 칼국수, 생것 Noodle, Kalguksu(Chopped noodles), Wet noodle	15	0.41	14	50	93	327	0.28	0.050	0.472	8.26	7.59	0
162	국수, 칼국수, 생것, 삶은것 Noodle, Kalguksu(Chopped noodles), Wet noodle, Boiled	6	0.13	4	17	11	47	0.12	0.020	0.138	5.18	2.09	0
163	국수, 칼국수, 반건조 Noodle, Kalguksu(Chopped noodles), Semi-dried noodle	15	1.4	-	54	100	1768	-	-	-	-	-	-
164	라면, 말린것 Ramyeon, Instant, Dry noodle	226	0.44	21	99	212	437	0.44	0.074	0.448	13.06	8.03	3.22
165	라면, 말린것, 끓인것 Ramyeon, Instant, Noodle only, Cooked	97	0.42	9	40	44	104	0.23	0.033	0.191	7.17	1.80	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	2.45	0	0.088	0.007	0.579	0	0.001	0	4	0	0	농진청('14)
0	0	0	1.52	0	0.071	0.007	0.299	0	0	0	0	0	0	농진청('14)
(0)	0	(0)	0.3	(0)	0.02	0.02	0.6	0.55	0.02	1.0	8	(0)	(0)	JAPAN('15)
(0)	0	(0)	0.2	(0)	0.01	0.01	0.2	0.25	0	0.5	3	Tr	(0)	JAPAN('15)
Tr	5	0	7.6	3	0.21	0.04	1.0	0.37	0.05	2.2	14	Tr	0	JAPAN('15)
(0)	–	(0)	0	(0)	0.02	0.02	0.2	0.18	0.01	–	3	(0)	(0)	JAPAN('15)
(0)	0	(0)	0.2	(0)	0.01	0.01	0.4	0.27	0.02	–	4	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	0	0	0	0.049	0.089	0.228	0	0.035	0	29	0	0	농진청('14)
0	0	0	0	0	0.011	0.011	0.071	0	0.011	0	11	0	0	농진청('14)
0	0	0	0.13	0	0.022	0.006	2.274	0.261	0.042	0	12	0	0	농진청('16)
0	0	0	0.15	0	0.035	0	0.195	0.218	0.012	0	5	0.22	0.25	농진청('13)
0	0	0	0.12	0	0	0	0.085	0.119	0.004	0	11	0	0.06	농진청('13)
0	0	–	–	–	0.08	0.02	0.5	–	–	–	–	–	0	식약('96)
0	0	0	6.69	0	0.077	1.119	0.885	0	0.001	0	–	0	0.71	농진청('14)
0	0	0	2.12	0	0.021	0.277	0.422	0	0	0	–	0	0	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
166	빵, 건포도빵 Raisin bread	32	0.9	23	86	210	400	0.6	0.15	0.32	-	-	-
167	빵, 고포빵 Streusel bread	35	0.71	37	155	175	307	0.94	0.127	0.555	15.31	21.65	12.81
168	빵, 꼬배기 Kkwabaegi(Twisted doughnut)	32	9.3	-	136	112	431	-	-	-	-	-	-
169	빵, 팥 도우넛 Doughnut, With adzuki bean paste filling	27	1.0	-	86	67	188	-	-	-	-	-	-
170	빵, 링 도우넛 Doughnut, Ring Shape	28	1.1	-	120	73	360	-	-	-	-	-	-
171	빵, 하드 롤빵 Roll bread, Hard roll	95	3.28	27	100	108	544	0.94	0.163	0.460	39.1	-	-
172	빵, 소프트 롤빵 Roll bread, Soft roll	44	0.7	22	97	110	490	0.8	0.12	0.29	-	-	-
173	빵, 마늘빵 French garlic bread	39	5.4	-	99	128	558	-	-	-	-	-	-
174	빵, 우유 머핀 Muffin, Milk muffin	200	2.39	17	153	121	467	0.56	0.069	0.296	18.0	-	-
175	빵, 잉글리쉬 머핀 Muffin, English muffin	52	0.89	21	133	131	464	0.70	0.129	0.357	-	-	-
176	빵, 모닝빵 Morning roll	33	0.68	22	88	114	260	0.56	0.079	0.360	19.60	11.00	10.04
177	빵, 모카빵 Loaf mocha bread	26	0.77	23	93	161	316	1.69	0.091	0.308	22.73	11.70	13.46
178	빵, 바게트빵 Baguette	16	0.9	22	72	110	620	0.8	0.14	0.39	29	20	Tr
179	빵, 달걀 베이글 Bagel, Egg	13	3.98	25	84	68	505	0.77	0.090	0.410	30.6	-	-
180	빵, 식빵 Loaf bread	26	0.60	19	78	98	516	0.54	0.117	0.207	28.97	13.74	4.25

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
Tr	1	Tr	1.1	(Tr)	0.11	0.05	1.2	0.42	0.07	-	33	(Tr)	(Tr)	JAPAN('15)
19	48	0	2.96	0	0.036	0.111	1.652	0.416	0.030	17.94	40	0	0	농진청('16)
24	23	-	-	-	0.23	0.20	4.0	-	-	-	-	-	0	식약('11)
26	0	-	-	-	0.10	0.07	0.5	-	-	-	-	-	0	식약('96)
12	12	-	-	-	0.09	0.11	1.4	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	0	0.42	0.6	0.478	0.336	4.239	0.410	0.035	-	151	0	0	USDA('15)
(0)	15	0.1	1.5	(Tr)	0.10	0.06	1.3	0.61	0.03	-	38	(Tr)	(0)	JAPAN('15)
26	57	-	-	-	0.18	0.12	5.0	-	-	-	-	-	0	식약('11)
39	-	-	-	-	0.284	0.301	2.308	0.351	0.042	-	78	0.15	0.3	USDA('15)
0	-	-	-	-	0.181	0.154	1.566	0.446	0.043	-	37	0.04	0.1	USDA('15)
5	16	0	1.74	0	0	0.133	1.527	0.266	0.030	7.98	48	0	0	농진청('16)
25	31	0	2.17	0	0.054	0.117	1.489	0.426	0.041	0	45	0	0	농진청('16)
(0)	0	(0)	0.3	(0)	0.08	0.05	1.1	0.45	0.04	1.9	33	(0)	(0)	JAPAN('15)
33	-	-	-	-	0.536	0.235	3.443	0.671	0.087	-	134	0.16	0.6	USDA('15)
0	17	0	2.26	0	0.169	0.326	1.606	0.166	0.011	0	35	2.01	0	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
181	빵, 식빵, 구운것 Loaf bread, Toast	17	0.73	23	81	83	456	0.68	0.080	0.307	30.68	14.23	0.91
182	빵, 식빵, 옥수수 Loaf bread, Corn	17	0.68	18	68	75	524	0.95	0.064	0.276	33.91	16.01	0
183	빵, 우유 식빵 Loaf bread, Milk	32	1.5	-	88	120	434	-	-	-	-	-	-
184	빵, 옥수수빵 Corn bread	75	1.94	21	384	131	795	0.64	0.063	0.221	15.2	-	-
185	빵, 잼빵 Bun, With jam filling	31	0.5	17	66	95	310	0.5	0.08	0.24	-	-	-
186	빵, 찐빵, 팥 Steamed bread, With adzuki bean paste filling	22	0.93	31	73	190	158	0.46	0.086	0.387	3.50	15.65	11.61
187	빵, 채소 찐빵 Steamed bread, Vegetables	54	0.9	-	85	142	409	-	-	-	-	-	-
188	빵, 단호박 찐빵 Steamed bread, Sweet pumpkin	26	0.7	-	66	272	280	-	-	-	-	-	-
189	빵, 카스텔라 Sponge cake	29	0.79	9	101	82	81	0.69	0.019	0.096	10.57	4.55	13.59
190	빵, 크로와상 Croissants	21	0.6	17	67	90	470	0.6	0.10	0.29	-	-	-
191	빵, 버터 크로와상 Croissants, Butter	37	2.03	16	105	118	467	0.75	0.080	0.330	22.7	-	-
192	빵, 크로켓 Croquette	25	1.1	-	100	146	346	-	-	-	-	-	-
193	빵, 채소 크로켓 Croquette, Vegetable	32	10.3	-	106	144	403	-	-	-	-	-	-
194	빵, 크림빵 Bun, With cream filling	40	0.9	-	80	68	160	-	-	-	-	-	-
195	빵, 버터 크림빵 Cream bread, Butter	40	4.7	-	92	113	319	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	322	0	2.87	0	0.299	0.891	1.590	0.090	0.012	0	33	2.25	0	농진청('14)
0	10	0	0.51	0	0.059	1.942	1.907	0	0	—	35	0	0	농진청('15)
—	0	—	—	—	0.07	0.07	1.9	—	—	—	—	—	0	농진청('03)
36	—	—	—	—	0.249	0.276	2.101	0.451	0.106	—	89	0.16	0.1	USDA('15)
0	9	0	1.1	0	0.07	0.04	0.9	0.42	0.03	—	33	0	3	JAPAN('15)
0	5	0	0.49	0	0.015	0.045	1.494	0	0.050	0	32	0	0	농진청('16)
—	0	—	—	—	0.08	0.04	1.4	—	—	—	—	—	0	농진청('03)
0	2300	—	—	—	0.12	0.10	1.0	—	—	—	—	—	14	농진청('05)
36	259	0	0.82	0	0.032	0.202	0.187	0.896	0	8.70	11	0.49	0	농진청('15)
(0)	66	0.1	8.6	(Tr)	0.08	0.03	1.0	0.44	0.03	—	33	(Tr)	(0)	JAPAN('15)
202	38	0	0.84	1.8	0.388	0.241	2.188	0.861	0.058	—	130	0.16	0.2	USDA('15)
4	275	—	—	—	0.06	0.12	1.1	—	—	—	—	—	0	식약('96)
16	143	—	—	—	0.21	0.17	3.4	—	—	—	—	—	5	식약('11)
18	10	—	—	—	0.08	0.09	0.8	—	—	—	—	—	0	식약('96)
43	48	—	—	—	0.17	0.16	2.8	—	—	—	—	—	0	식약('11)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
196	빵, 팥빵 Bun, With adzuki bean paste filling	25	0.99	22	102	157	180	0.75	0.198	0.469	3.07	67.27	4.54
197	빵, 페이스트리 Danish pastries	31	5.2	-	94	119	423	-	-	-	-	-	-
198	빵, 치즈 페이스트리 Danish pastries, Cheese	35	1.80	15	108	98	417	0.70	0.089	0.351	18.9	-	-
199	빵, 과일 페이스트리 Danish pastries, Fruits	46	1.77	15	89	83	445	0.54	0.065	0.253	14.8	-	-
200	빵, 붕어빵, 팔 Fish-shaped bun, With red bean paste filling	17	0.78	20	49	144	276	0.45	0.089	0.309	1.51	16.66	0
201	빵, 소시지빵 Sausage bread	30	0.65	19	132	179	571	1.67	0.058	0.155	17.58	10.54	27.46
202	빵, 난 Naan	11	0.8	22	77	97	530	0.7	0.11	0.30	-	-	-
203	케이크, 과일(후르츠) Cakes, Fruits	33	2.07	16	52	153	101	0.27	0.050	0.220	2.0	-	-
204	케이크, 롤케이크 Cakes, Roll	32	0.87	7	122	95	162	1.17	0.037	0.043	13.95	4.04	18.77
205	케이크, 배 케이크 Cakes, Pear	34	1.0	-	90	198	277	-	-	-	-	-	-
206	케이크, 생크림 블루베리 Cakes, Whipping cream and blueberries	44	0.45	8	70	106	67	0.84	0.012	0.181	5.03	5.34	9.41
207	케이크, 쇼트드 케이크 Cakes, Shortened	32	0.7	7	110	91	79	0.5	0.06	-	11	5	7
208	케이크, 스펀지 케이크 Cakes, Sponge	34	0.9	-	124	85	172	-	-	-	-	-	-
209	케이크, 엔젤푸드 케이크 Cakes, Angel food	140	0.52	12	324	93	749	0.07	0.078	0.085	7.3	-	-
210	케이크, 초콜릿 케이크 Cakes, Chocolate	54	2.65	45	125	318	146	0.92	0.326	0.427	5.70	5.18	12.56

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
26	13	0	1.96	0	0.045	0.097	0.563	0.123	0.005	5.14	30	0.08	0	농진청('15)
65	77	—	—	—	0.16	0.16	3.6	—	—	—	—	—	0	식약('11)
34	8	0	0.35	6.9	0.190	0.260	2.000	0.304	0.040	—	85	0.20	0.1	USDA('15)
15	1	0	0.34	5.3	0.263	0.220	1.992	0.634	0.043	—	68	0.09	3.9	USDA('15)
0	22	0	1.52	0	0.025	0.041	1.265	0	0.039	0	15	0	0	농진청('16)
13	157	0	3.87	0	0.265	0.146	1.762	0.239	0.016	24.28	33	0.22	0	농진청('16)
(0)	0	(0)	1.4	(0)	0.13	0.06	1.3	0.55	0.05	—	36	(0)	(0)	JAPAN('15)
7	3	0	0.90	1.5	0.050	0.099	0.791	0.226	0.046	—	32	0.01	0.5	USDA('15)
77	14	0	4.45	15.09	0.031	0.170	0.109	0.624	0.003	14.18	20	0.24	0	농진청('15)
11	—	—	—	—	0.17	0.11	1.6	—	—	—	—	—	0	농진청('06)
130	14	0	—	8.87	0.026	0.160	0.087	0.104	0.003	12.42	9	0.27	2.36	농진청('15)
81	—	0.2	0.5	2	0.02	0.11	0.2	0.63	0.02	8.6	7	0.1	0	JAPAN('15)
78	23	—	—	—	0.05	0.12	0.1	—	—	—	—	—	0	식약('96)
0	—	—	—	—	0.102	0.491	0.883	0.198	0.031	—	57	0.06	0	USDA('15)
66	39	0	3.12	0	0.065	0.130	0.126	0.282	0	11.34	11	0.10	0	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
211	케이크, 치즈 케이크 Cakes, Cheese	100	0.78	10	176	122	240	1.46	0.018	0.043	16.27	6.43	31.93
212	케이크, 파운드 케이크 Cakes, Pound	52	0.74	14	148	130	207	0.59	0.063	0.185	8.65	5.10	11.59
213	케이크, 팬케이크 Cakes, Pancake	219	1.80	16	159	132	439	0.56	0.049	0.200	14.9	-	-
214	파스타, 마카로니, 말린것 Pasta, Macaroni, Dry noodle	2	1.3	-	176	215	2	-	-	-	-	-	-
215	파스타, 마카로니, 말린것, 삶은것 Pasta, Macaroni, Dry noodle, Boiled	5	0.5	-	10	23	5	-	-	-	-	-	-
216	파스타, 스파게티, 말린것 Pasta, Spaghetti, Dry noodle	24	1.31	46	167	234	2	0.92	0.264	0.720	17.14	53.84	0
217	파스타, 스파게티, 말린것, 삶은것 Pasta, Spaghetti, Dry noodle, Boiled	5	0.7	-	8	29	7	-	-	-	-	-	-
218	보리, 두산8호, 도정, 생것 Barley, Dusan8, Polished, Raw	24	1.7	-	129	270	18	-	-	-	-	-	-
219	보리, 서둔찰보리, 도정, 생것 Barley, Glutinous barley, Seodunchalbori, Polished, Raw	26	2.9	-	117	227	13	-	-	-	-	-	-
220	보리, 쌀보리, 도정, 생것 Barley, Naked barley, Raw	30	2.59	68	206	282	4	2.00	0.318	1.381	2.37	13.36	3.28
221	보리, 겉보리, 압맥, 생것 Barley, Hulled, Rolled	30	2.40	54	161	202	9	2.05	0.306	1.364	2.72	10.88	6.37
222	보리, 겉보리, 할맥 Barley, Hulled, Cut polished	31	2.02	53	163	211	11	1.95	0.297	1.238	2.44	6.81	5.19
223	보리, 볶은것 Barley, Roasted	26	18.9	-	402	-	-	-	-	-	-	-	-
224	보리, 가루 Barley, Powder	35	2.44	91	209	287	20	1.70	0.251	1.010	7.35	14.15	12.46
225	보리, 껍질 포함, 가루 Barley, Include hulls, Powder	48	7.68	112	216	307	17	2.65	0.294	2.261	2.88	13.70	10.23

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
130	41	0	2.06	6.08	0.036	0.221	0.134	0.146	0	5.86	18	0.44	0	농진청('15)
143	51	0	2.93	12.37	0.059	0.143	0.136	0.526	0.006	6.41	10	0.18	0	농진청('15)
53	—	—	—	—	0.201	0.281	1.567	0.405	0.046	—	56	0.22	0.3	USDA('15)
0	0	—	—	—	0.13	0.05	1.8	—	—	—	—	—	0	농진청('00)
0	0	—	—	—	0.03	0.01	1.1	—	—	—	—	—	0	농진청('01)
0	6	0	0.30	0	0.076	0.047	2.105	0.880	0.078	0	26	0	0	농진청('16)
0	0	—	—	—	0.05	0.01	1.1	—	—	—	—	—	0	농진청('01)
0	0	—	—	—	0.27	0.07	1.4	—	—	—	—	—	0	농진청('05)
0	0	—	—	—	0.36	0.11	1.3	—	—	—	—	—	—	농진청('05)
0	0	0	1.94	0	0.057	0.162	1.822	0	0.116	0	24	0	0	농진청('14)
0	1	0	1.46	9.60	0.234	0.051	2.017	0	0.041	0	26	0	0	농진청('14)
0	3	0	1.67	4.32	0.216	0.064	0.995	0	0.040	0	41	0	0	농진청('14)
0	0	—	—	—	2.42	—	1.3	—	—	—	—	—	—	농진청('84)
0	0	0	2.48	0	0.390	0.119	3.701	0	0.122	18.50	19	0	0	농진청('14)
0	7	0	9.02	0	0.084	0.205	4.472	0	0.195	0	33	0	0	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
226	보리, 미숫가루 Barley, Parched powder	54	3.99	119	317	630	6	2.79	0.368	17.981	3.24	52.34	1.57
227	보리, 엿기름, 말린것 Barley, Malt, Dried	48	8.63	142	424	289	10	3.63	0.425	1.791	2.93	40.29	8.34
228	보리, 찰보리, 도정, 생것 Barley, Glutinous barley, Polished, Raw	34	3.37	78	224	296	5	2.69	0.363	1.525	2.71	16.21	4.99
229	보리, 늘보리, 도정, 생것 Barley, Tetrastichum barley, Polished, Raw	30	2.44	72	203	216	6	2.14	0.346	1.583	2.81	15.58	1.44
230	보리, 찰보리, 할백 Barley, Glutinous barley, Cut polished	28	1.8	-	127	269	7	-	-	-	-	-	-
231	수수, 통수수, 생것 Sorghum, Whole grain, Raw	10	2.1	-	191	524	4	-	-	-	-	-	-
232	수수, 도정, 생것 Sorghum, Polished, Raw	9	2.28	151	358	440	2	1.64	0.174	1.724	1.50	18.92	0.20
233	수수, 찰수수, 도정, 생것 Glutinous sorghum, Polished, Raw	11	2.4	-	204	394	14	-	-	-	-	-	-
234	수수떡, 수수경단 Sorghum, Rice cake, Ball cake	14	9.6	-	91	1182	238	-	-	-	-	-	-
235	시리얼, 옥수수, 아몬드 Breakfast Cereals, Corn, Almond	35	7.83	40	85	170	379	6.45	0.129	0.389	28.75	15.57	1.79
236	시리얼, 옥수수 Breakfast Cereals, Corn	3	8.96	9	30	63	434	7.98	0.021	0.074	50.45	12.37	0
237	시리얼, 현미 Breakfast Cereals, Brown rice	11	8.97	108	321	225	551	8.79	0.200	2.608	36.42	50.24	2.69
238	시리얼, 옥수수, 그래놀라 Breakfast Cereals, Corn, Granola	19	7.31	32	120	132	279	7.26	0.114	0.915	14.63	32.46	1.26
239	시리얼, 옥수수, 그래놀라, 건조과일 Breakfast Cereals, Cereals, Corn, Granola, Dry fruit mix	41	11.95	20	60	129	390	9.72	0.071	0.372	45.37	14.48	0.94
240	시리얼, 쌀 Breakfast cereals, Rice	259	18.75	24	166	91	625	10.63	0.159	0.849	58.18	26.74	1.14

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	5.11	0	0.028	0.473	2.775	0	0.021	0	127	0	0	농진청('14)
0	74	6.55	3.72	13.66	0.805	0.391	5.144	1.563	0.281	0	194	0	0	농진청('14)
0	0	0	3.59	0	0.119	0.181	0.966	0	0.122	0	75	0	0.47	농진청('14)
0	0	0	1.76	0	0.031	0.088	—	0.550	0.114	0	96	0	0	농진청('14)
0	69	—	—	—	0.32	0.15	1.7	—	—	—	—	—	0	농진청('06)
0	0	—	—	—	0.32	0.11	2.0	—	—	—	—	—	0	농진청('93)
0	9	0	0.83	0	0.352	0.196	2.773	0.549	0.034	3.36	77	0	0	농진청('15)
0	55	—	—	—	0.33	0.13	1.2	—	—	—	—	—	0	농진청('06)
0	0	—	—	—	0.09	0.03	2.0	—	—	—	—	—	0	농진청('00)
505	68	18.82	17.55	0	1.052	4.384	22.260	0	1.805	0	335	1.76	107.16	농진청('13)
2423	96	4.01	7.93	0	5.069	2.660	26.145	0	2.282	0	—	0.60	201.26	농진청('13)
1008	0	3.99	18.84	0	1.616	3.404	19.853	0	1.817	0	803	1.56	155.27	농진청('13)
381	111	2.87	9.46	0	1.869	4.725	25.236	0	2.487	0	570	2.63	179.55	농진청('13)
1600	62	3.75	11.62	0	1.849	3.073	21.012	0	2.394	0	—	0.32	190.89	농진청('13)
1208	0	48.56	38.27	0	3.427	1.397	24.431	0	2.761	0	933	0.77	169.96	농진청('13)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
241	시리얼, 코코아 Breakfast cereals, Corn, Whole Wheat, Cocoa powder	203	7.65	64	217	320	232	4.94	0.288	1.475	24.07	14.93	1.43
242	아마란스, 노란색, 건조 Amaranth, Yellow, Dried	252	9.79	388	662	615	0	3.21	0.488	2.793	5.03	87.61	4.87
243	아마란스, 붉은색, 생것 Amaranth, Red, Dried	287	9.21	434	631	418	0	2.98	0.475	3.173	4.68	90.80	1.85
244	옥수수, 단옥수수, 생것 Sweet corn, Raw	21	1.8	-	106	314	1	-	-	-	-	-	-
245	옥수수, 단옥수수, 찐것 Sweet corn, Steamed	21	2.1	-	123	356	1	-	-	-	-	-	-
246	옥수수, 메옥수수, 생것 Corn, Raw	4	1.01	68	157	270	0	1.30	0.066	0.505	0.60	72.99	0.61
247	옥수수, 메옥수수, 말린것 Corn, Dried	25	2.1	-	345	302	1	-	-	-	-	-	-
248	옥수수, 메옥수수, 삶은것 Corn, Boiled	4	0.95	64	149	246	0	1.21	0.056	0.432	0.78	63.20	0
249	옥수수, 메옥수수, 구운것 Corn, Roasted	-	1.5	-	292	301	1	-	-	-	-	-	-
250	옥수수, 찰옥수수, 생것 Glutinous corn, Raw	21	2.2	-	131	370	1	-	-	-	-	-	-
251	옥수수, 찰옥수수, 말린것 Glutinous corn, Dried	8	1.8	-	127	180	2	-	-	-	-	-	-
252	옥수수, 찰옥수수, 찐것 Glutinous corn, Steamed	21	2.3	-	122	326	1	-	-	-	-	-	-
253	옥수수, 가루 Corn, Powder	5	0.73	14	52	105	2	0.30	0.008	0.073	2.58	6.38	1.91
254	옥수수, 크림, 통조림 Corn, Cream, Canned	2	0.4	18	46	150	260	0.4	0.04	0.07	-	-	-
255	옥수수, 홀커널, 통조림 Corn, Whole kernel, Canned	2	0.4	13	40	130	210	0.6	0.04	0.06	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
785	57	4.65	13.99	0	3.076	5.185	22.838	0	3.797	0	—	0.49	222.84	농진청('13)
0	57	—	2.53	25.90	0.590	0	1.650	0	0.051	2.38	122	0	4.04	농진청('15)
0	48	—	3.28	24.87	—	0	1.250	0	0.032	2.58	134	0	3.57	농진청('15)
0	156	—	—	—	0.23	0.14	2.2	—	—	—	—	—	0	농진청('96)
0	144	—	—	—	0.08	0.03	1.6	—	—	—	—	—	0	농진청('96)
0	3	0	1.73	0	0.484	0.089	2.283	0.318	0.019	0	88	0	5.43	농진청('16)
0	283	—	—	—	0.33	0.11	1.4	—	—	—	—	—	0	농진청('86)
0	8	0	2.07	0	0.120	0.077	2.094	0.181	0.014	0	81	0	2.07	농진청('16)
0	304	—	—	—	0.38	—	0.9	—	—	—	—	—	0	농진청('84)
0	52	—	—	—	0.25	0.11	2.6	—	—	—	—	—	0	농진청('96)
0	203	—	—	—	0.13	0.15	1.9	—	—	—	—	—	4	농진청('92)
0	42	—	—	—	0.08	0.07	1.4	—	—	—	—	—	0	농진청('96)
0	379	0	1.36	0	0.007	0.027	2.385	0	0	0	25	0	0	농진청('14)
(0)	14	(0)	0.4	0	0.02	0.05	0.8	0.34	0.03	—	19	(0)	3	JAPAN('15)
(0)	19	(0)	0.3	Tr	0.03	0.05	0.8	0.19	0.05	—	18	(0)	2	JAPAN('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
256	옥수수, 가당, 통조림 Corn, Sweetened, Canned	3	0.4	-	61	169	244	-	-	-	-	-	-
257	옥수수 과자, 강냉이 Corn, Popped corn	2	1.55	78	228	258	51	1.36	0.088	0.371	11.63	43.25	0
258	옥수수 과자, 콘칩 Corn, Corn chip	138	1.20	72	194	144	514	1.29	0.101	0.333	7.6	-	-
259	옥수수 과자, 팝콘 Corn, Popcorn	10	1.9	-	233	359	784	-	-	-	-	-	-
260	옥수수 과자, 팝콘, 전자레인지 조리 Corn, Popcorn, Microwaved	6	2.03	90	221	219	315	2.26	0.169	0.845	2.57	20.44	0
261	옥수수 과자, 팝콘, 말린것 Corn, Popcorn, Dried	13	2.1	-	136	170	2	-	-	-	-	-	-
262	옥수수 목 Corn Starch jelly	154	0.7	-	7	4	28	-	-	-	-	-	-
263	옥수수 샐러드, 콘샐러드 Corn, Corn salad	1	0.6	-	61	209	330	-	-	-	-	-	-
264	율무, 도정, 생것 Job's tears(<i>Coix lacryma-jobi</i>), Polished, Raw	10	3.7	-	290	324	4	-	-	-	-	-	-
265	율무 국수, 말린것 Job's tears(<i>Coix lacryma-jobi</i>) noodle, Dry noodle	16	1.1	-	200	211	2323	-	-	-	-	-	-
266	율무죽 Gruel, Job's Tears, Cooked	11	0.5	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-
267	잡곡, 현미, 찰쌀, 현미찰쌀, 보리 등 생것 Mixed Grains(Brown rice, glutinous rice, brown glutinous rice, barley), Raw	27	1.66	85	234	366	4	2.15	0.274	1.873	2.80	77.72	13.42
268	조, 메조, 도정, 생것 Nonglutinous millet, Polished, Raw	15	3.64	127	302	279	1	4.13	0.477	1.416	3.02	23.85	0
269	조, 메조, 도정, 찐것 Nonglutinous millet, Polished, Steamed	8	1.31	43	93	40	1	1.33	0.153	0.495	1.82	4.59	0
270	조, 차조, 도정, 생것 Glutinous millet, Polished, Raw	14	3.79	143	341	302	1	3.52	0.455	1.556	2.79	22.15	7.54

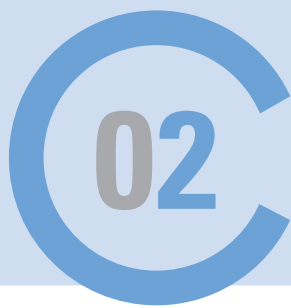
비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	30	-	-	-	0.04	0.04	1.2	-	-	-	-	-	4	식약('96)
0	0	0	1.56	0	0	0.389	1.990	0.313	0.095	0	26	0	0	농진청('16)
0	20	0	26.02	6.3	0.047	0.078	0.842	0.190	0.167	-	8	0	0	USDA('15)
0	14	-	-	-	0.12	0.05	1.5	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	32	0	3.84	0	0.011	-	-	0	0	0	47	1.91	0	농진청('14)
0	234	-	-	-	0.11	0.11	2.9	-	-	-	-	-	0	농진청('92)
-	-	-	-	-	0.02	0.01	0.2	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
-	-	-	-	-	-	0.14	0.5	-	-	-	-	-	-	농진청('03)
0	0	-	-	-	0.32	0.07	1.7	-	-	-	-	-	0	농진청('06)
0	0	-	-	-	0.26	0.02	2.4	-	-	-	-	-	0	농진청('97)
0	0	-	-	-	0.01	0.01	0	-	-	-	-	-	0	국('79)
0	5	0	2.23	0	0.187	0.078	3.052	0.068	0.065	45.52	55	0	0	농진청('15)
0	23	0	4.42	0	0.599	0.166	1.173	1.909	0	8.87	57	0	0	농진청('13)
0	4	0	0.75	0	0.088	0.018	0.876	0.060	0	0	14	0	0.14	농진청('13)
0	21	0	3.49	0	0.510	0.162	3.671	0.755	0	1.70	75	0	0	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
271	찹쌀, 가루 Glutinous rice, Powder	10	0.07	10	38	33	3	0.95	0.157	0.439	1.72	33.77	5.61
272	찹쌀, 백미, 생것 Glutinous rice, Raw	4	2.2	-	151	191	3	-	-	-	-	-	-
273	찹쌀, 현미, 생것 Brown glutinous rice, Raw	15	1.3	-	228	218	5	-	-	-	-	-	-
274	찹쌀, 찹쌀미숫가루 Roated grain mixrture, Glutinous rice, Powder	39	2.0	-	83	289	3	-	-	-	-	-	-
275	찹쌀, 화선찰벼, 백미, 생것 Glutinous rice, Hwaseonchalbyeo, Raw	9	2.1	-	303	307	26	-	-	-	-	-	-
276	찹쌀, 동진찰벼, 백미, 생것 Glutinous rice, Dongjinchalbyeo, Raw	7	0.38	43	130	111	1	2.02	0.144	0.714	1.84	45.02	0
277	찹쌀, 동진찰벼, 현미, 생것 Brown glutinous rice, Dongjinchalbyeo, Raw	10	1.18	118	322	248	1	2.35	0.234	1.604	1.37	47.82	0
278	찹쌀 과자, 검정깨 다식 Glutinous rice cookie, Dasik(Korean tea confectionery), Black sesame	544	7.8	-	412	281	17	-	-	-	-	-	-
279	찹쌀 과자, 송화 다식 Glutinous rice cookie, Dasik(Korean tea confectionery), Pine pollen	14	1.6	-	98	281	29	-	-	-	-	-	-
280	찹쌀 과자, 산자 Glutinous rice cookie, Sanja(Fried dough of sweet rice rolled in popped rice)	3	0.7	-	26	24	28	-	-	-	-	-	-
281	찹쌀 과자, 유과 Glutinous rice cookie, Yugwa(Deep-fried mixture of grain flour and honey)	26	1.62	14	31	81	18	0.19	0.058	0.175	6.19	18.92	1.10
282	찹쌀 과자, 전병 Glutinous rice cookie, Glutinous rice cracker	12	0.6	-	97	91	144	-	-	-	-	-	-
283	찹쌀 국수, 흑미찰국수 Glutinous rice noodle, Black glutinous rice noodle	34	27.0	-	119	182	1975	-	-	-	-	-	-
284	찹쌀떡 Glutinous rice cake with red bean paste	12	0.58	17	38	43	262	0.87	0.078	0.483	6.53	22.79	5.17
285	찹쌀떡, 경단 카스텔라 Glutinous rice cake, Gyeongdan(Sweet glutinous rice ball), Coat with castella powder	14	0.8	-	48	38	185	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0.19	0	0.064	0.024	0.159	0.807	0.028	0	16	0	0	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.14	0.08	1.6	-	-	-	-	-	0	농진청('92)
0	0	-	-	-	0.33	0.05	6.0	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	-	-	-	0.11	0.07	1.0	-	-	-	-	-	0	국('77)
0	0	-	-	-	0.40	0.09	2.9	-	-	-	-	-	0	농진청('98)
0	0	0	0.31	0	0.135	0.044	1.419	0.646	0.012	2.66	27	0	0	농진청('15)
0	0	0	1.29	0	0.296	0.055	2.232	1.232	0.029	4.77	44	0	0	농진청('15)
0	0	-	-	-	0.55	0.14	4.4	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	-	-	-	0.01	0.02	0.8	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	-	-	-	0	0	0.3	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	0	6.52	20.38	0	0	1.464	0	0	0	4	0	0.02	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.08	0.05	0.7	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	-	-	-	0.24	0.05	0.9	-	-	-	-	-	0	농진청('09)
0	0	0	0	0	0.007	0.028	0.416	0	0	13.96	11	0	0	농진청('16)
2	11	-	-	-	0.03	0.03	0.6	-	-	-	-	-	0	식약('96)

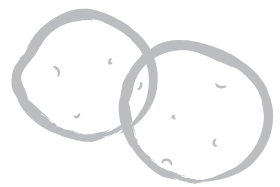
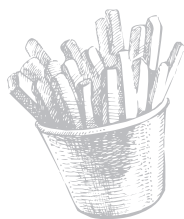
Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
286	찰쌀떡, 모듬찰떡 Glutinous rice cake, Assorted glutinous rice cake	21	4.6	-	73	158	237	-	-	-	-	-	-
287	찰쌀떡, 약식 Glutinous rice cake, Yaksik(Glutinous rice mixed with honey)	11	2.8	-	33	65	289	-	-	-	-	-	-
288	찰쌀떡, 인절미, 팔고물 Glutinous rice cake, Injeolmi(Cubed rice cake), With adzuki bean flour	16	1.9	-	37	58	269	-	-	-	-	-	-
289	찰쌀떡, 인절미, 콩고물 Glutinous rice cake, Injeolmi(Cubed rice cake), With soybean flour	12	0.33	22	46	88	337	0.69	0.112	0.393	7.63	58.39	4.65
290	찰쌀떡, 찰시루떡 Glutinous rice cake, Chalsirutteok(Steamed glutinous rice cake with shredded red bean)	21	1.16	34	97	265	182	1.02	0.151	0.649	2.08	77.83	0
291	찰쌀빵, 찰쌀도우넛 Glutinous rice bread, Glutinous rice doughnuts	258	5.5	-	135	65	347	-	-	-	-	-	-
292	퀴노아, 찌서 말린것 Quinoa(<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.), Steamed and dried	63	3.54	143	308	645	0	2.11	0.318	2.253	5.04	20.91	6.17
293	피, IEC525(NO.5), 도정, 생것 Barnyard millet(<i>Echinochloa utilis</i> Ohwi & Yabuno), IEC525(NO.5), Polished grain, Raw	39	3.2	-	497	617	10	-	-	-	-	-	-
294	호밀, 가루 Rye(<i>Secale cereale</i> L.), Powder	25	1.5	30	140	140	1	0.7	0.11	-	-	-	-
295	호밀, 통호밀, 생것 Rye(<i>Secale cereale</i> L.), Whole grain, Raw	10	6.4	-	378	501	2	-	-	-	-	-	-
296	호밀빵 Rye(<i>Secale cereale</i> L.), bread	16	1.4	40	130	190	470	1.3	0.18	0.87	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	41	-	-	-	0.03	0.01	0.7	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	0	-	-	-	0.09	0.08	0.9	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	0	-	-	-	0.06	0.02	0.7	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	0	0	0	0.040	0.030	0.439	0	0	11.38	23	0	0	농진청('16)
0	2	0	0.84	0	0.018	0.045	0.281	0	0.050	8.01	41	0	0	농진청('16)
1	5	-	-	-	0.15	0.04	0.7	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	4	0	0.93	0	0.953	0.219	1.989	0.887	0.045	0	105	0	1.23	농진청('16)
0	0	-	-	-	1.67	0.26	3.5	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
(0)	-	(0)	1.0	(0)	0.15	0.07	0.9	0.63	0.10	-	34	(0)	(0)	JAPAN('15)
-	-	-	-	-	0.26	0.16	1.8	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
(0)	0	Tr	0.7	(0)	0.16	0.06	1.3	0.46	0.09	-	34	(0)	(0)	JAPAN('15)



감자류 및 전분류

POTATOES AND
STARCHES



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
297	감자, 대지, 생것 Potato, Daeji, Raw	9	0.58	25	33	412	1	0.46	0.149	0.129	4.43	1.76	0
298	감자, 대지, 삶은것 Potato, Daeji, Boiled	8	0.65	22	35	374	1	0.34	0.142	0.125	6.04	1.56	0
299	감자, 대지, 찐것 Potato, Daeji, Steamed	10	0.48	23	36	402	2	0.38	0.144	0.132	6.57	1.57	0
300	감자, 대지, 구운것 Potato, Daeji, Baked	11	0.61	29	46	482	1	0.47	0.178	0.169	5.09	2.01	0
301	감자, 부침가루 Korean pancake mix, Potato starch	11	2.0	-	102	299	18	-	-	-	-	-	-
302	감자, 수미, 생것 Potato, Sumi, Raw	6	0.40	20	62	335	1	0.38	0.134	0.142	4.41	4.10	0
303	감자, 수미, 삶은것 Potato, Sumi, Boiled	8	0.61	18	55	254	1	0.45	0.135	0.170	5.84	3.32	0
304	감자, 수미, 찐것 Potato, Sumi, Steamed	6	0.42	20	58	318	0	0.41	0.143	0.159	4.62	4.23	0
305	감자, 수미, 구운것 Potato, Sumi, Baked	8	0.52	24	73	394	0	0.46	0.155	0.158	6.21	5.30	0
306	감자, 자색, 생것 Potato, Purpled flesh, Raw	5	0.8	-	56	588	18	-	-	-	-	-	-
307	감자, 자색, 찐것 Potato, Purpled flesh, Steamed	9	0.7	-	52	498	18	-	-	-	-	-	-
308	감자, 자심, 생것 Potato, Jasim, Raw	4	1.7	-	37	482	4	-	-	-	-	-	-
309	감자, 보라, 생것 Potato, Purple, Raw	7	0.41	16	63	390	2	0.24	0.092	0.133	1.04	3.57	0
310	감자, 보라, 삶은것 Potato, Purple, Steamed	7	0.34	17	59	386	2	0.23	0.085	0.110	0.76	3.82	0
311	감자, 로즈, 생것 Potato, Red, Raw	5	0.51	18	51	359	0	0.33	0.094	0.091	0.73	11.54	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토탄산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0	0	0.060	0.027	0.314	0.348	0.022	0	22	0	10.51	농진청('13)
0	8	0	0.02	0	0.040	0.022	0.281	0	0	0	7	0	9.92	농진청('13)
0	9	0	0.04	0	0.035	0.016	0.286	0	0	0	14	0	11.96	농진청('13)
0	7	0	0.04	0	0.029	0.019	0.316	0.395	0.001	0	20	0	9.80	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.23	0.07	3.2	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
0	0	0	0.01	0	0.034	0.038	0.447	0.111	0.018	0	10	0	4.47	농진청('13)
0	0	0	0.01	0	0.038	0.020	0.359	0	0.009	0	14	0	13.10	농진청('13)
0	0	0	0.01	0	0.025	0.020	0.327	0	0.034	0	23	0	5.80	농진청('13)
0	0	0	0.02	0	0.038	0.022	0.354	0.045	0	0	19	0	12.38	농진청('13)
0	tr	-	-	-	0.17	0.03	0.9	-	-	-	-	-	31	농진청('99)
0	tr	-	-	-	0.16	0.03	0.9	-	-	-	-	-	tr	농진청('99)
0	0	-	-	-	0.14	0.04	0.7	-	-	-	-	-	19	농진청('97)
0	0	0	0	0	0.071	0.048	0.185	0.336	0.005	0	8	0	5.64	농진청('13)
0	11	0	0.05	0	0.064	0.015	0.124	0.465	0	0	19	0	5.64	농진청('13)
0	0	0	0.02	0	0.050	0.065	0.192	0.293	0.012	0	15	0	0	농진청('13)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
312	감자, 로즈, 삶은것 Potato, Red, Steamed	5	0.49	18	50	351	1	0.33	0.082	0.095	0.83	10.23	0
313	감자 과자, 감자칩, 구운것 Potato, Potato chip, Baked	125	0.80	43	274	721	554	0.45	0.104	-	8.1	-	-
314	감자 과자, 감자칩, 튀긴것 Potato, Potato chip, Deep-fried	17	1.8	-	135	999	259	-	-	-	-	-	-
315	감자 튀김, 튀긴것 Potato, Deep-fried	22	0.69	29	143	604	258	0.48	0.079	0.212	1.52	7.30	0.73
316	감자 튀김, 해쉬브라운, 튀긴것 Potato, Hashed brown, Deep-fried	17	0.54	28	79	496	15	0.38	0.115	0.184	0.5	-	-
317	감자 샐러드 Potato, Potato salad	19	0.65	15	52	254	529	0.31	0.118	0.101	4.1	-	-
318	으깬감자 Mashed potato	24	0.27	18	46	296	302	0.28	0.145	0.119	0.8	-	-
319	고구마, 말린것 Sweet potato, Dried	4	3.5	-	102	989	-	-	-	-	-	-	-
320	고구마, 찐것 Sweet potato, Steamed	16	1.0	-	53	548	2	-	-	-	-	-	-
321	고구마, 베니하루까, 생것 Sweet potato, Beni haruka, Raw	23	0.55	28	57	359	13	0.18	0.107	0.155	0	3.63	3.51
322	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것 Sweet potato, Dry and firm type, Raw	15	0.45	22	49	370	7	0.23	0.122	0.986	2.72	1.33	0.85
323	고구마, 분질(밤) 고구마, 찐것 Sweet potato, Dry and firm type, Steamed	17	0.42	22	47	461	7	0.24	0.123	1.343	1.48	1.10	0
324	고구마, 분질(밤) 고구마, 구운것 Sweet potato, Dry and firm type, Baked	17	0.56	24	54	431	10	0.27	0.139	1.046	1.52	0.86	0
325	고구마, 신율미, 생것 Sweet potato, Sinyulmi, Raw	16	0.45	27	52	237	47	0.18	0.120	0.372	0	1.47	0
326	고구마, 신자미, 생것 Sweet potato, Sinjami, Raw	34	1.1	-	53	506	10	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	8	0	0.10	0	0.117	0.052	0.114	0.253	0.005	0	14	0	0	농진청('13)
0	0	0	2.18	7.2	0.340	0.070	4.090	—	0.510	—	0	0	0	USDA('15)
0	12	—	—	—	0.19	0.03	4.0	—	—	—	—	—	21	식약('96)
0	2	0	3.80	18.23	0.090	0.027	1.431	0.402	0.037	0	23	0	7.04	농진청('16)
0	0	0	—	18.1	0.134	0.033	2.314	0.574	0.236	—	16	0	6.7	USDA('15)
29	36	0	—	—	0.077	0.060	0.890	0.534	0.141	—	7	0	10.0	USDA('15)
7	2	0.2	0.02	1.8	0.089	0.041	1.118	0.485	0.232	—	8	0.07	6.2	USDA('15)
0	5	—	—	—	0.13	0.10	0.9	—	—	—	—	—	18	농진청('94)
0	102	—	—	—	0.08	0.10	0.7	—	—	—	—	—	19	농진청('00)
0	0	—	0.18	0.28	0.260	0	0.990	0	0.030	1.33	71	0	44.82	농진청('15)
0	32	0	0.24	0	0.065	0.027	0.591	0.484	0.014	41.63	90	0	7.12	농진청('13)
0	37	0	0.67	0	0.060	0.025	0.454	0.595	0.006	50.12	36	0	15.36	농진청('13)
0	39	0	0.68	0	0.075	0.037	0.362	0.656	0.005	0	52	0	6.44	농진청('13)
0	19	—	0.23	2.74	—	0	1.300	0	0.031	1.30	66	0	36.63	농진청('15)
0	3	—	—	—	0.12	0.05	0.7	—	—	—	—	—	0	농진청('10)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
327	고구마, 연황미, 생것 Sweet potato, Yeonhwangmi, Raw	42	0.8	—	62	451	14	—	—	—	—	—	—
328	고구마, 점질(호박) 고구마, 생것 Sweet potato, Moist and soft type, Raw	21	0.52	27	55	379	8	0.20	0.111	0.469	3.49	1.71	2.24
329	고구마, 점질(호박) 고구마, 찐것 Sweet potato, Moist and soft type, Steamed	23	0.46	26	57	394	5	0.21	0.108	0.433	1.67	1.89	0.13
330	고구마, 점질(호박) 고구마, 구운것 Sweet potato, Moist and soft type, Baked	21	0.66	31	63	459	9	0.24	0.125	0.486	2.17	1.55	0
331	고구마, 주황미, 생것 Sweet potato, Juhwangmi, Raw	28	0.9	—	57	516	14	—	—	—	—	—	—
332	고구마, 진홍미, 생것 Sweet potato, Jinhongmi, Raw	43	0.8	—	51	556	9	—	—	—	—	—	—
333	당면, 고구마, 말린것 Noodle, Cellophane, Sweet potato starch, Dried	98	4.69	6	15	2	8	0	0.014	0.075	0.88	0	1.27
334	당면, 고구마, 삶은것 Noodle, Cellophane, Sweet potato starch, Boiled	35	1.58	2	4	2	3	0.10	0.004	0.022	0.43	0	0.67
335	당면, 고구마, 감자, 말린것 Noodle, Cellophane, Sweet potato and potato starch, Dried	41	0.4	5	46	14	7	Tr	0.01	0.05	0	0	0
336	곤약(구약나물), 가루 Gonyak(<i>Amorphophallus konjac</i>) starch, Powder	57	2.1	70	160	3000	18	2.2	0.27	0.41	1	44	4
337	곤약(구약나물), 국수형, 생것 Gonyak(<i>Amorphophallus konjac</i>) jelly, Noodle shape, Raw	75	0.5	4	10	12	10	0.1	0.02	0.03	—	—	—
338	곤약(구약나물), 판형, 생것 Gonyak(<i>Amorphophallus konjac</i>) jelly, Block shape, Raw	67	0.11	2	3	13	2	0.06	0.005	0.040	0.40	0.67	0.77
339	돼지감자, 생것 Jerusalem artichoke(<i>Helianthus tuberosus</i>), Raw	17	0.53	14	100	561	2	0.30	0.166	0.087	3.18	0.63	1.67
340	돼지감자, 말린것 Jerusalem artichoke(<i>Helianthus tuberosus</i>), Dried	87	3.49	94	474	2375	10	1.46	0.533	0.351	3.08	11.29	2.28
341	돼지감자, 삶은것 Jerusalem artichoke(<i>Helianthus tuberosus</i>), Boiled	20	0.63	14	107	533	2	0.46	0.148	0.098	4.12	1.65	1.63

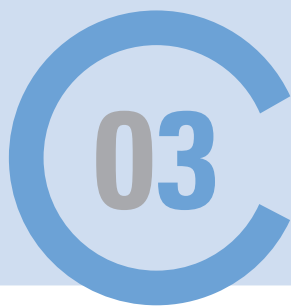
비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	143	-	-	-	0.18	0.04	0.7	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	896	0	0.22	0	0.086	0.034	0.756	0.309	0.022	0	43	0	14.49	농진청('13)
0	553	0	0.53	0	0.108	0.031	0.480	0.575	0.011	0	47	0	30.62	농진청('13)
0	786	0	0.52	0	0.132	0.051	0.432	0.483	0.004	0	60	0	14.49	농진청('13)
0	9826	-	-	-	0.15	0.04	0.7	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	31	-	-	-	0.15	0.03	0.8	-	-	-	-	-	1	농진청('10)
0	0	0	0	0	0	0	0.017	0	0	0	4	0	0.06	농진청('13)
0	0	0	0	0	0	0.131	0	0	0	0	3	0	0.06	농진청('13)
(0)	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
(0)	-	(0)	0.2	(0)	(0)	(0)	(0)	1.52	1.20	4.5	65	(0)	(0)	JAPAN('15)
(0)	-	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.01	-	0	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	0	0.03	0	0	0.090	0.002	0	0.005	0	0	0	0.10	농진청('13)
0	0	0	0.11	0	0.044	0.088	0.472	0	0.018	1.18	39	0	1.34	농진청('13)
0	0	0	0.49	0	0.425	1.360	2.699	1.060	0.074	1.90	171	0	7.11	농진청('13)
0	5	0	0.22	0	0.042	0.081	0.117	0.334	0	1.43	46	0	2.77	농진청('13)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
342	마, 단마, 생것 Yam(<i>Dioscorea japonica</i> Thunb.), Raw	9	0.44	17	52	417	4	0.65	0.126	0.198	0.55	2.68	1.46
343	마, 장마, 생것 Yam(<i>Dioscorea japonica</i> Thunb.), Long type, Raw	15	0.22	18	44	374	3	0.44	0.060	0.020	0.79	2.22	0
344	마, 장마, 삶은것 Yam(<i>Dioscorea japonica</i> Thunb.), Long type, Boiled	9	0.22	15	36	313	1	0.35	0.043	0.019	0	2.96	0
345	마, 둥근마, 생것 Yam(<i>Dioscorea japonica</i> Thunb.), Round type, Raw	10	0.65	29	76	570	3	0.58	0.023	0.094	0	3.85	0
346	아피오스감자, 생것 Apios(<i>Apios americana</i> Medik.), Raw	67	2.0	-	126	719	31	-	-	-	-	-	-
347	야콘, 뿌리, 생것 Yacon(<i>Polymnia sonchifolia</i> Poep. & Endl.), Roots, Raw	5	2.2	-	12	199	7	-	-	-	-	-	-
348	전분, 감자, 가루 Starches, Potato, powder	4	0.09	3	57	44	22	0	0.004	0.024	0.05	0	0
349	전분, 고구마, 가루 Starches, Sweet potato, powder	62	2.6	-	14	7	3	-	-	-	-	-	-
350	전분, 밀, 가루 Starches, Wheat, powder	14	0.6	5	33	8	3	0.1	0.02	0.06	-	-	-
351	전분, 쌀, 가루 Starches, Rice, powder	29	1.5	8	20	2	11	0.1	0.06	-	-	-	-
352	전분, 옥수수, 가루 Starches, Corn, powder	3	0.19	3	17	13	6	0	0.001	0.004	0.63	3.35	0
353	전분, 옥수수, 밀, 가루 Starches, Corn and wheat, powder	6	0.8	-	14	14	16	-	-	-	-	-	-
354	전분, 졸참도토리, 가루 Starches, Konara oak(<i>Quercus serrata</i> Murray) Acorn, powder	12	2.1	-	5	23	46	-	-	-	-	-	-
355	전분, 종가시도토리, 가루 Starches, Ring-cup oak(<i>Quercus glauca</i> Thunb.), Acorn, powder	24	6.2	-	25	42	3	-	-	-	-	-	-
356	전분, 칩뿌리, 가루 Starches, East Asian arrowroot(<i>Pueraria lobata</i> (Willd.) Ohwi), powder	18	2.0	3	12	2	2	Tr	0.02	0.02	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0.10	0	0.119	0.053	0.677	0.971	0.021	1.60	5	0	3.84	농진청('15)
0	0	0	0	0	0.053	0.031	0.441	0.408	0.016	1.81	5	0	1.42	농진청('15)
0	0	0	0.12	0	0.054	0.029	0.428	0.190	0	2.64	6	0	2.34	농진청('15)
0	0	—	0	0	0.389	0.062	0.371	0.260	0.040	0	33	0	8.76	농진청('16)
0	0	—	—	—	0.19	0.05	2.1	—	—	—	—	—	21	농진청('08)
0	80	—	—	—	0.10	0.02	0.1	—	—	—	—	—	5	농진청('91)
0	0	0	0.07	0	0	0	0	0	0.030	0	0	0	0	농진청('16)
0	0	—	—	—	0	0	0.1	—	—	—	—	—	0	식약('96)
0	—	(0)	—	(0)	0	0	0	(0)	(0)	—	(0)	(0)	0	JAPAN('15)
0	—	(0)	—	(0)	0	0	0	(0)	(0)	—	(0)	(0)	0	JAPAN('15)
0	5	0	0.07	0	0	0	0	0	0.052	0	0	0	0	농진청('16)
0	0	—	—	—	0.12	0.01	1.0	—	—	—	—	—	—	농진청('11)
0	0	—	—	—	0.10	0.01	2.6	—	—	—	—	—	0	농진청('05)
0	0	—	—	—	0.09	0.15	2.6	—	—	—	—	—	0	농진청('05)
(0)	—	(0)	—	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	—	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)

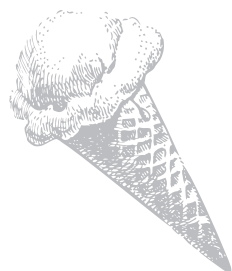
[illegible]

[illegible]



당 류

SUGARS AND SWEETENERS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
366	과당 Fructose	Tr	Tr	Tr	0	Tr	Tr	0	Tr	0	-	-	-
367	껌, 츄잉껌 Gum, Chewing gum	3	0.1	-	Tr	3	3	-	-	-	-	-	-
368	껌, 풍선껌 Gum, Bubble gum	3	0.1	-	Tr	4	3	-	-	-	-	-	-
369	껌, 무설탕 Chewing Gum, Sugar free	20	0	0	0	0	7	0	0	-	0.5	-	-
370	꿀 Honey	1	1.0	1	4	18	6	1.0	0.05	-	0	0	0
371	꿀, 들깨 Honey, Perilla	-	-	-	-	38	9	-	-	-	-	-	-
372	꿀, 밤 Honey, Chestnut	18	0.25	9	8	248	1	0.06	0.024	1.561	1.98	0.42	1.27
373	꿀, 싸리 Honey, Bush clover	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
374	꿀, 아카시아 Honey, Acacia	3	0.02	1	3	20	0	0	0	0.015	1.52	0.09	0.55
375	꿀, 잡화 Honey, Polyfloral	7	0.11	6	9	156	1	0.05	0.028	0.749	0.30	0.24	0
376	꿀, 토종 Honey, Traditional	10	0.14	7	8	203	1	0.10	0.025	1.196	0.50	0.31	0
377	당밀, 가공당 Molasses	Tr	0.7	Tr	Tr	Tr	10	0.1	0	-	-	-	-
378	로얄제리 Royal Jelly	237	1.8	-	149	263	4	-	-	-	-	-	-
379	엿, 고구마 Yeot(Crude maltose), Sweet potato	4	0.5	-	137	484	6	-	-	-	-	-	-
380	물엿 Starch syrup	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.37	0	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	-	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	-	(0)	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	0	JAPAN('15)
0	-	(0)	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	0	JAPAN('15)
0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	-	0	0	0	USDA('15)
0	-	(0)	0	(0)	Tr	0.01	0.1	0.05	-	0.5	1	(0)	0	JAPAN('15)
0	0	-	-	-	0.02	0.01	0.2	-	-	-	-	-	-	국('77)
0	0	0	0	0	0	0.516	0.918	0.133	0.032	0	0	0	0.08	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.01	0.01	0.3	-	-	-	-	-	-	국('77)
0	0	0	0	0	0	0.403	0.052	0	0.041	0	0	0	0	농진청('13)
0	0	0	0	0	0	1.519	0.236	0.226	0.007	0	6	0	0	농진청('13)
0	0	0	0	0	0	1.417	0.246	0.231	0.002	0	0	0	0	농진청('13)
(0)	-	(0)	0	(0)	0.01	0.02	0.1	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
-	-	-	-	-	0.26	0.31	3.0	-	-	-	-	-	0	국('77)
0	4	-	-	-	0.23	0.09	0.5	-	-	-	-	-	0	농진청('95)
0	0	0	0	0	0.007	0	0	0	0	0	0	0	0	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
381	사탕, 드롭스 Candies, Drops	25	0.06	5	30	—	44	0	0	0	1.10	0.69	11.83
382	사탕, 마쉬멜로 Candies, Marshmallow	1	0.1	0	1	1	7	0	Tr	—	—	—	—
383	사탕, 박하사탕 Candies, Mint	27	0	2	14	1	0	0	0	0	1.42	0.07	0
384	사탕, 버터 Candies, Butter	7	0.07	2	9	17	125	0	0.108	0	3.77	1.08	0
385	사탕, 땅콩 Candies, Peanut	7	0.21	23	50	84	271	0.25	0.057	0.377	4.64	5.90	0.72
386	설탕, 가루 Sugars, Powder	1	0.06	0	0	2	2	0.01	0.007	0.004	0.6	—	—
387	설탕, 각설탕 Sugars, Cube sugar	Tr	0.1	0	(0)	Tr	Tr	0	0.01	—	—	—	—
388	설탕, 백설탕 Sugars, White sugar	4	0.13	1	0	1	1	0	0	0	1.71	5.03	0
389	설탕, 빙설탕 Sugars, Candy sugar	1	0.2	Tr	Tr	Tr	2	1.2	0.01	—	—	—	—
390	설탕, 황설탕 Sugars, Light brown sugar	9	0.16	2	0	8	1	0	0	0	2.21	29.95	0
391	설탕, 흑설탕 Sugars, Dark brown sugar	60	0.69	10	1	94	4	0	0	0.055	2.80	12.89	0
392	시럽, 단풍나무 Syrups, Maple	102	0.11	21	2	212	12	1.47	0.018	2.908	0.6	—	—
393	시럽, 초코 Syrups, Chocolate	7	3.6	—	64	132	88	—	—	—	—	—	—
394	양갱, 팔 Yanggaeng, Sweet red bean jelly	18	0.77	11	23	42	2	0.34	0.036	0.175	1.53	18.27	83.99
395	젤라틴, 디저트용, 가루 Gelatin, For dessert, Powder mix	3	0.13	2	141	7	466	0.01	0.118	0.011	6.7	—	—

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0.27	0	0	0.377	0.018	0.212	0	0	0	0	0	농진청('13)
0	—	0	0	0	0	0	0	Tr	0	—	0	0	0	JAPAN('15)
0	0	0	0.45	0	0	0.300	0	0.054	0	0	0	0	0	농진청('13)
34	36	0	3.41	0	0	0.449	0	0	0.036	0	0	0	0	농진청('13)
0	0	0	1.26	0	0	0.195	0.094	0	0.024	0	17	0	0	농진청('13)
0	0	0	0	0	0	0.019	0	0	0	—	0	0	0	USDA('15)
(0)	—	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	—	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	0	0	0	0	0.594	0	0.110	0	0	0	0	0	농진청('13)
(0)	—	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	—	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	0	0	0	0	0	0	0.192	0	0	0	0	0	농진청('13)
0	0	0	0	0	0.070	0.627	0	0.894	0	0	0	0	0	농진청('13)
0	0	0	0	0	0.066	1.270	0.081	0.036	0.002	—	0	0	0	USDA('15)
—	—	—	—	—	0.05	0.17	1.6	—	—	—	—	—	0	농진청('03)
0	0	0	0.17	0	0	0.126	0	0	0	0	5	0	0	농진청('15)
0	0	0	0	0	0.003	0.041	0.009	0.014	0.001	—	3	0	0	USDA('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
396	젤리 Jelly	7	1.6	-	12	9	1	-	-	-	-	-	-
397	조청, 감 Chochung, Korean traditional syrups, Persimmon	97	12.9	-	312	1058	12	-	-	-	-	-	-
398	조청, 고구마 Chochung, Korean traditional syrups, Sweet potato	4	0.30	12	41	87	3	0.22	0.007	0.196	0.50	5.07	0
399	조청, 도라지 Chochung, Korean traditional syrups, Balloon flower roots	14	0.4	-	33	135	19	-	-	-	-	-	-
400	조청, 배 Chochung, Korean traditional syrups, Pears	16	2.9	-	95	758	7	-	-	-	-	-	-
401	조청, 산수유 Chochung, Korean traditional syrups, Goji berries	34	1.0	-	15	355	7	-	-	-	-	-	-
402	조청, 쌀 Chochung, Korean traditional syrups, Rice	52	0.15	16	37	127	21	0.10	0	0.145	0.27	8.07	0
403	조청, 오가피 Chochung, Korean traditional syrups, Siberian-ginseng	3	0.9	-	30	116	6	-	-	-	-	-	-
404	초콜릿, 감잎 초콜릿 Chocolates, Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.) Leaves	99	2.0	-	122	325	85	-	-	-	-	-	-
405	초콜릿, 다크 초콜릿 Chocolates, Dark	73	11.90	228	308	715	20	3.31	1.766	1.948	6.8	-	-
406	초콜릿, 땅콩 초콜릿 Chocolates, Peanut	104	1.31	96	212	502	41	2.60	0.544	0.945	5.4	-	-
407	초콜릿, 밀크 라이스 시리얼 초콜릿 Chocolates, Milk, Rice cereal	187	2.65	62	207	370	86	2.29	0.488	0.477	4.6	-	-
408	초콜릿, 밀크 아몬드 초콜릿 Chocolates, Milk, Almond	224	1.63	90	264	444	74	1.34	0.422	0.624	4.0	-	-
409	초콜릿, 밀크(우유) 초콜릿 Chocolates, Milk	198	2.8	-	234	450	90	-	-	-	-	-	-
410	초콜릿, 스위트 초콜릿 Chocolates, Sweet	24	2.76	113	147	290	16	1.50	0.574	0.494	2.8	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	-	0.01	-	-	-	-	-	-	0	국('83)
0	9	-	-	-	0.38	0.79	1.8	-	-	-	-	-	44	농진청('96)
0	0	0	0.15	0	0.141	0.088	1.202	0	0.044	0	37	0	1.01	농진청('14)
0	1	-	-	-	0.20	0.13	0.2	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	0	-	-	-	0.35	0.79	0.2	-	-	-	-	-	27	농진청('05)
0	31	-	-	-	0.34	0.86	0.9	-	-	-	-	-	33	농진청('06)
0	0	0	0.10	0	0.077	0.042	0.813	0.209	0.044	0	0	0	0	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.06	0.04	1.8	-	-	-	-	-	12	농진청('02)
-	400	-	-	-	0.13	0.23	0.5	-	-	-	-	-	7	농진청('05)
19	7	-	10.08	7.3	0.034	0.078	1.054	0.418	0.038	-	-	0.28	-	USDA('15)
41	0	0	2.40	4.0	0.116	0.174	4.249	0.744	0.100	-	51	0.53	0	USDA('15)
65	0	0	1.41	5.7	0.131	0.323	0.672	0.471	0.055	-	21	0.80	0.6	USDA('15)
52	0	0	3.14	5.1	0.060	0.435	0.742	0.455	0.045	-	13	0.67	0.2	USDA('15)
25	30	-	-	-	0.09	0.18	0.4	-	-	-	-	-	0	한식('96)
0	0	0	0.26	6.3	0.020	0.240	0.670	0.071	0.043	-	3	0	0	USDA('15)

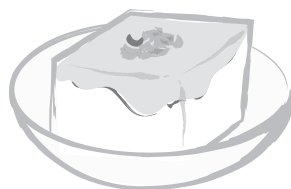
[illegible]

[illegible]



두류

PULSES



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
416	강낭콩, 생것 Kidney bean(<i>Phaseolus vulgaris</i>), Raw	49	3.11	89	281	730	0	1.49	0.306	0.888	4.17	239.89	0
417	강낭콩, 말린것 Kidney bean(<i>Phaseolus vulgaris</i>), Dried	99	8.9	-	338	-	2	-	-	-	-	-	-
418	강낭콩, 삶은것 Kidney bean(<i>Phaseolus vulgaris</i>), Boiled	59	2.89	83	270	575	3	1.31	0.284	0.812	3.04	237.41	0
419	녹두, 말린것 Mungbean, Dried	100	4.11	174	441	1420	1	2.79	0.605	1.074	16.41	168.45	0.73
420	녹두, 삶은것 Mungbean, Boiled	47	2.00	69	225	460	2	1.55	0.240	0.527	7.09	96.63	0.83
421	녹두 빈대떡, 가루 Mungbean pancake mix	55	4.2	-	514	1004	723	-	-	-	-	-	-
422	녹두 빈대떡가루, 반죽 Mungbean pancake mix, Batter, Prepared	23	1.3	-	88	210	15	-	-	-	-	-	-
423	녹두 국수, 말린것 Mungbean noodle, Dry noodle	20	0.5	3	10	13	14	0.1	0.01	0.02	1	1	2
424	녹두묵 Nokdumuk, Mungbean starch jelly	5	0.4	-	32	4	17	-	-	-	-	-	-
425	동부, 생것 Cowpea(<i>Vigna unguiculata</i> L. Walp.), Raw	28	3.3	-	89	-	-	-	-	-	-	-	-
426	동부, 말린것 Cowpea(<i>Vigna unguiculata</i> L. Walp.), Dried	44	4.32	180	550	1335	5	2.88	0.296	0.987	2.03	782.07	0
427	동부, 삶은것 Cowpea(<i>Vigna unguiculata</i> L. Walp.), Boiled	22	1.93	58	167	255	3	1.17	0.073	0.442	0.31	298.50	0
428	동부, 미얀마산, 말린것 Cowpea(<i>Vigna unguiculata</i> L. Walp.), Imported, Myanmar, Dried	88	4.54	177	408	1070	6	3.42	0.604	1.024	12.10	122.70	0
429	동부, 미얀마산, 삶은것 Cowpea(<i>Vigna unguiculata</i> L. Walp.), Imported, Myanmar, Boiled	43	1.82	57	151	209	2	1.50	0.165	0.530	3.04	25.66	0
430	리마콩, 말린것 Lima bean(<i>Phaseolus lunatus</i> L.), Dried	78	6.2	170	250	1800	Tr	2.9	0.70	1.85	17	380	Tr

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	53	0	0.86	1.69	0.449	0.124	1.881	0	0.060	0	63	0	2.12	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.41	0.31	1.9	-	-	-	-	-	0	농진청('00)
0	90	0	1.25	0	0.329	0.112	1.095	0	0	0	83	0	2.12	농진청('13)
0	243	0	8.40	63.35	0.156	0.358	1.634	2.624	0.149	0	428	0	5.29	농진청('13)
0	111	0	0.62	42.00	0.037	0.118	0.131	0.472	0.024	0	174	0	0	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.19	0.15	1.9	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	37	-	-	-	0.15	0.03	0.6	-	-	-	-	-	6	식약('96)
(0)	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	-	-	-	0	0	0.2	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	11	-	-	-	0.32	0.41	0.8	-	-	-	-	-	13	농진청('91)
0	38	0	6.75	28.11	0.160	0.640	2.725	0	0.066	20.27	484	0	0	농진청('14)
0	22	0	3.37	13.58	0.030	0.647	0.172	0	0.023	5.22	129	0	0	농진청('14)
0	9	0	7.14	13.82	0.065	0.383	2.854	0	0.068	20.22	556	0	0	농진청('14)
0	6	0	4.11	9.29	0.023	0.337	0.161	0	0.023	4.12	97	0	0	농진청('14)
(0)	5	(0)	5.1	6	0.47	0.16	1.9	1.05	0.40	9.2	120	(0)	0	JAPAN('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
431	리마콩, 삶은것 Lima bean(<i>Phaseolus lunatus</i> L.), Boiled	27	2.3	52	95	490	0	1.1	0.25	0.73	-	-	-
432	렌즈콩(렌틸콩), 인도산, 빨간색, 말린것 Lentils(<i>Lens culinaris</i> Medik.), India, Red, Dried	26	5.71	79	382	934	0	3.16	0.728	1.051	73.77	368.32	1.18
433	렌즈콩(렌틸콩), 인도산, 갈색, 말린것 Lentils(<i>Lens culinaris</i> Medik.), India, Brown, Dried	72	7.17	106	384	943	0	3.10	0.767	1.218	117.16	378.22	0.77
434	병아리콩, 인도산, 말린것 Chick peas(<i>Cicer arietinum</i> L.), India, Dried	153	4.74	135	367	1085	5	3.23	0.823	2.061	13.87	47.60	3.95
435	완두, 생것 Peas(<i>Pisum sativum</i> L.), Raw	36	2.08	45	174	356	0	1.46	0.188	1.136	4.16	47.94	0
436	완두, 말린것 Peas(<i>Pisum sativum</i> L.), Dried	85	5.8	-	248	926	5	-	-	-	-	-	-
437	완두, 삶은것 Peas(<i>Pisum sativum</i> L.), Boiled	35	2.03	46	174	338	2	1.73	0.206	1.211	1.62	35.45	0
438	작두(도두), 생것 Sword bean(<i>Canavalia ensiformis</i> DC.), Raw	85	0.8	-	133	398	3	-	-	-	-	-	-
439	작두(도두), 말린것 Sword bean(<i>Canavalia ensiformis</i> DC.), Dried	84	3.7	-	353	1296	5	-	-	-	-	-	-
440	잠두, 생것 Broad bean(<i>Vicia faba</i> L.), Raw	103	6.70	192	421	1062	13	3.14	0.824	1.626	8.2	-	-
441	잠두, 삶은것 Broad bean(<i>Vicia faba</i> L.), Boiled	36	1.50	43	125	268	5	1.01	0.259	0.421	2.6	-	-
442	쥐눈이콩(검정소립콩), 말린것 Jwinunikong(<i>Rhynchosia nulubilis</i>), Dried	212	8.14	211	743	1888	2	4.38	1.563	2.344	4.27	171.15	3.41
443	쥐눈이콩(검정소립콩), 삶은것 Jwinunikong(<i>Rhynchosia nulubilis</i>), Boiled	101	3.31	92	290	663	3	2.10	0.586	1.079	1.32	39.82	0.46
444	쥐눈이콩(검정소립콩), 볶은것 Jwinunikong(<i>Rhynchosia nulubilis</i>), Roasted	238	2.27	240	793	1955	3	5.04	1.431	2.643	4.81	176.50	2.43
445	콩(대두), 갈색콩(밤콩), 말린것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Brown soybean, Dried	239	8.1	-	660	1453	4	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	2	(0)	2.4	3	0.10	0.04	0.5	0.23	0.08	—	25	(0)	0	JAPAN('15)
0	11	0	1.98	0	0.351	0.166	1.373	1.047	0.108	0	64	0	0	농진청('16)
0	22	0	2.98	0	0.193	0.262	1.605	1.250	0.132	0	96	0	0	농진청('16)
0	23	0	2.87	0	0.646	0.124	1.423	0.640	0.270	0	201	0	0	농진청('16)
0	383	0	0.85	3.00	0.186	0.141	2.946	1.440	0.025	0	79	0	11.90	농진청('13)
0	522	—	—	—	0.49	0.25	1.7	—	—	—	—	—	0	농진청('00)
0	463	0	2.17	1.48	0.253	0.090	0.635	1.033	0.012	0	70	0	11.90	농진청('13)
0	16	—	—	—	0.65	0.06	1.3	—	—	—	—	—	16	농진청('10)
0	tr	—	—	—	0.54	0.25	2.0	—	—	—	—	—	0	농진청('99)
0	32	0	0.05	9.0	0.555	0.333	2.832	0.976	0.366	—	423	0	1.4	USDA('15)
0	9	0	0.02	2.9	0.097	0.089	0.711	0.157	0.072	—	104	0	0.3	USDA('15)
0	82	0	0.35	59.91	0.164	0.682	1.527	0.860	0.058	0	578	0	2.29	농진청('14)
0	37	0	5.76	47.62	0.059	0.317	0.173	0	0.011	0	53	0	0	농진청('14)
0	68	0	14.93	64.44	0.055	0.294	0.169	0.539	0.045	0	61	0	0.37	농진청('14)
0	0	—	—	—	0.49	0.17	2.0	—	—	—	—	—	0	식약('96)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
446	콩(대두), 노란콩, 말린것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Dried	260	6.66	256	660	1838	2	4.32	0.963	3.726	5.39	480.68	3.29
447	콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Powder, Roasted	169	10.4	-	576	1836	4	-	-	-	-	-	-
448	콩(대두), 노란콩, 삶은것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Boiled	127	2.27	109	305	692	4	2.39	0.432	1.782	3.23	160.28	2.01
449	콩(대두), 노란콩, 볶은것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Roasted	256	7.60	257	636	1988	3	4.31	0.958	2.862	8.42	561.76	3.06
450	콩(대두), 대풍, 말린것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Daepung, Dried	322	10.92	330	921	2842	0	8.63	1.477	4.015	7.18	234.87	1.18
451	콩(대두), 대풍, 볶은것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Daepung, Roasted	230	7.8	-	610	2173	5	-	-	-	-	-	-
452	콩(대두), 미국산, 말린것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), USA, Dried	118	6.5	-	34	842	3	-	-	-	-	-	-
453	콩(대두), 서리태, 말린것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Seoritae, Dried	199	6.19	225	653	1848	1	4.10	1.005	2.499	5.65	156.41	3.14
454	콩(대두), 서리태, 삶은것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Seoritae, Boiled	95	2.57	97	297	672	3	1.89	0.461	1.258	2.58	54.83	2.70
455	콩(대두), 서리태, 볶은것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Seoritae, Roasted	221	2.70	243	637	1853	4	4.41	1.035	2.805	5.30	145.50	2.09
456	콩(대두), 중국산, 말린것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), China, Dried	117	7.7	-	31	1129	3	-	-	-	-	-	-
457	콩(대두), 청자3호, 말린것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Cheongja3, Dried	240	11.81	337	928	2712	0	5.61	0.944	3.449	4.07	371.19	0.49
458	콩(대두), 청자3호, 볶은것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Cheongja3, Roasted	313	9.5	-	657	1955	4	-	-	-	-	-	-
459	콩(대두), 흑태, 말린것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Heuktae, Dried	158	7.68	209	570	1804	3	4.49	1.147	2.692	5.48	38.00	3.18
460	콩(대두), 흑태, 삶은것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Heuktae, Boiled	77	3.05	89	247	700	4	2.06	0.455	1.305	2.86	11.11	0.88

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	11	0	16.92	22.73	0.553	0.384	1.640	0	0.036	0	180	0	3.27	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.13	0.60	1.4	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
0	4	0	9.99	15.40	0.158	0.204	0.164	0	0.031	0	31	0	1.13	농진청('14)
0	9	0	45.12	23.28	0.128	0.523	-	0.363	0.029	0	160	0	0	농진청('14)
0	6	0	15.05	20.20	0.680	0.226	1.877	3.369	0.054	13.89	220	0	1.10	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.26	0.42	3.1	-	-	-	-	-	13	농진청('09)
0	0	-	-	-	0.35	0.35	2.0	-	-	-	-	-	0	농진청('95)
0	60	0	18.04	31.76	0.168	0.682	1.422	1.062	0.053	0	485	0	6.72	농진청('14)
0	26	0	10.48	15.98	0.165	0.281	0.197	0	0.034	0	359	0	1.73	농진청('14)
0	65	0	18.71	40.65	0.073	0.790	0.330	0.567	0.036	7.70	433	0	4.90	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.68	0.63	3.0	-	-	-	-	-	0	농진청('95)
0	56	0	16.94	19.89	0.532	0.247	2.351	4.176	0.092	26.76	207	0	0	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.21	0.40	2.8	-	-	-	-	-	17	농진청('09)
0	100	0	19.08	29.01	0.074	0.697	1.318	0.899	0.057	0	755	0	4.57	농진청('14)
0	42	0	8.83	28.29	0.058	0.336	0.362	0.178	0.009	0	432	0	0.77	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
461	콩(대두), 흑태, 볶은것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Heuktae, Roasted	177	6.66	234	650	1976	6	4.97	1.189	3.307	7.76	46.88	2.07
462	콩조림(콩자반) Kongjorim(Simmered beans in soy sauce and sugar)	95	28.2	-	296	761	1067	-	-	-	-	-	-
463	두부 Tofu, Firm	64	1.54	80	158	132	1	1.17	0.126	0.772	0.88	44.09	0
464	두부, 동두부, 동결건조 Tofu, Dried-frozen	630	7.5	140	820	34	440	5.2	0.57	4.32	19	67	1
465	두부, 순두부 Tofu, Unpressed	40	0.9	-	62	185	6	-	-	-	-	-	-
466	두부, 연두부 Tofu, Silken, Soft	38	1.2	-	77	233	5	-	-	-	-	-	-
467	두부, 유부, 튀긴것 Tofu, Fried	295	4.6	-	275	153	17	-	-	-	-	-	-
468	비지 Kongbiji, Tofu by-products, Soy pulp	66	2.3	-	25	113	5	-	-	-	-	-	-
469	두유, 대두 Soy milk, Soybean	17	0.7	-	53	9	135	-	-	-	-	-	-
470	두유, 검은콩 Soy milk, Black bean	23	0.42	22	57	178	77	0.23	0.114	0.234	1.90	32.62	0
471	두유, 검은콩과 검은참깨 Soy milk, Black bean and black sesame	119	0.52	26	59	184	65	0.34	0.116	0.207	3.51	36.22	0
472	두유, 콩국물, 소금 0.3% Soy milk, 0.3% Salt	27	0.62	29	80	240	155	0.42	0.130	0.414	3.38	82.85	1.03
473	팥, 검정팥, 말린것 Adzuki bean, Black, Dried	68	7.3	-	366	2644	20	-	-	-	-	-	-
474	팥, 검정팥, 삶은것 Adzuki bean, Black, Boiled	27	2.0	-	131	398	3	-	-	-	-	-	-
475	팥, 붉은팥, 말린것 Adzuki bean, Red, Dried	82	5.6	-	424	1180	1	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	77	0	21.10	32.44	0.118	0.469	0.309	0	0.036	10.19	882	0	2.35	농진청('14)
0	31	-	-	-	0.43	0.25	2.8	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	0	0	6.23	0	0.032	0.179	0.159	0	0.007	0	21	0	0	농진청('14)
(0)	7	(0)	33.7	60	0.02	0.02	Tr	0.10	0.02	21.4	6	0.1	0	JAPAN('15)
0	1	-	-	-	0.15	0.02	0.4	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	tr	-	-	-	0.14	0.02	0.4	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	0	-	-	-	0.05	0.02	0.3	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	-	-	-	0.07	0.03	1.2	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
0	0	-	-	-	0.04	0.04	0.4	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
0	0	0.95	1.26	0	0.061	0.019	-	0.376	0.017	2.60	0	0	0.15	농진청('16)
0	0	1.14	1.59	0	0.023	0.018	0.216	0.232	0.001	0	22	0	0.34	농진청('16)
0	0	0	0.29	0	0.011	0.039	0.526	0.083	0.011	0	37	0	0.02	농진청('16)
0	85	-	-	-	0.46	0.29	2.3	-	-	-	-	-	15	농진청('06)
0	18	-	-	-	0.16	0.07	0.7	-	-	-	-	-	5	농진청('06)
0	tr	-	-	-	0.54	0.14	3.3	-	-	-	-	-	0	농진청('92)

[illegible]

[illegible]



견과류 및 종실류

NUTS AND SEEDS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
480	개암, 헤이즐넛, 말린것 Hazelnut, Dried	312	3.7	-	784	967	-	-	-	-	-	-	-
481	개암, 헤이즐넛, 볶은것 Hazelnut, Roasted and salted	130	3.0	160	320	610	35	2.0	1.64	5.24	1	6	0
482	도토리, 생것 Acorn, Raw	16	0.6	-	84	-	-	-	-	-	-	-	-
483	도토리, 가루 Acorn Powder	60	3.3	-	17	3	2	-	-	-	-	-	-
484	도토리, 졸참도토리 가루 Acorn, Konara oak(<i>Quercus serrata</i> Thunb.), Powder	61	2.1	-	90	787	54	-	-	-	-	-	-
485	도토리, 종가시도토리 가루 Acorn, Blue Japanese oak(<i>Quercus glauca</i> Thunb.), Powder	76	1.7	-	72	827	3	-	-	-	-	-	-
486	도토리 국수, 말린것 Noodle, Acorn starch, Dry noodle	86	2.3	-	123	258	517	-	-	-	-	-	-
487	도토리묵 Acorn, Muk(Starch jelly)	6	0.4	-	26	8	55	-	-	-	-	-	-
488	들깨, 말린것 Perilla seed, Dried	391	7.74	254	716	583	1	4.80	1.207	3.695	1.16	14.02	0
489	땅콩, 말린것 Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Dried	67	3.07	182	425	746	5	3.38	0.748	1.594	4.58	222.11	1.56
490	땅콩, 가루 Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Powder	48	2.04	231	517	879	4	4.34	0.642	2.736	2.47	48.92	1.45
491	땅콩, 삶은것, 소금첨가 Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Boiled, With Salt	55	1.01	102	198	180	751	1.83	0.499	1.023	4.4	-	-
492	땅콩, 볶은것 Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Roasted	67	2.01	199	476	799	4	3.66	0.602	1.768	1.21	249.21	4.53
493	땅콩, 조미, 튀긴것 Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Seasoned, Deep-Fried	43	1.47	180	471	748	129	3.33	0.520	2.714	7.40	80.79	1.79
494	땅콩, 조미, 볶은것 Peanut, Seasoned, Roasted	16	1.8	-	382	752	210	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0.07	0.22	7.0	-	-	-	-	-	0	농진청('85)
(0)	-	(0)	28.3	4	0.26	0.28	1.0	1.07	0.39	81.8	54	(0)	0	JAPAN('15)
0	13	-	-	-	0.01	0.06	0.8	-	-	-	-	-	9	농진청('85)
0	0	-	-	-	0.02	0.03	0.2	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	-	-	-	0.25	0.20	3.2	-	-	-	-	-	0	농진청('05)
0	0	-	-	-	0.14	0.95	2.6	-	-	-	-	-	0	농진청('05)
0	0	-	-	-	0.87	0	3.9	-	-	-	-	-	0	국('77)
0	0	-	-	-	0.01	0.02	0	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	33	0	27.21	0	0.353	0.759	2.580	0	0.031	1.65	101	0	0	농진청('13)
0	4	0	18.56	0	0.389	0.212	10.514	0.857	0.045	-	89	0	0	농진청('14)
0	0	0	1.20	0	0.765	0.340	3.324	1.846	0.027	-	282	0	0	농진청('14)
0	0	0	4.10	0	0.259	0.063	5.259	0.825	0.152	-	75	0	0	USDA('15)
0	5	0	4.65	0	0.085	0.207	9.888	1.095	0.025	28.86	138	0	0	농진청('14)
0	0	0	13.12	0	0.069	0.328	3.418	2.131	0.019	31.98	209	0	0	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.17	0.26	4.8	-	-	-	-	-	0	농진청('01)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
495	땅콩, 검정땅콩, 말린것 Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Black peanut, Dried	75	0.7	-	591	816	6	-	-	-	-	-	-
496	땅콩, 대립종, 말린것 Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Large seed, Dried	78	2.1	-	359	904	16	-	-	-	-	-	-
497	땅콩, 소립종, 말린것 Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Small seed, Dried	43	3.2	-	300	616	3	-	-	-	-	-	-
498	땅콩, 중립종, 말린것 Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Medium seed, Dried	24	2.8	-	344	808	2	-	-	-	-	-	-
499	때죽, 말린것 Ttaejuk(Japanese styrax), Dried	9	1.6	-	135	-	-	-	-	-	-	-	-
500	마가목 열매, 생것 Mountain Ash(<i>Sorbus commixta</i> Hedl.), Fruits, Raw	2	0.1	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-
501	마름, 생것 Water chestnut(<i>Trapa natans</i> L.), Raw	45	1.1	84	150	430	5	1.3	0.06	0.60	Tr	2	Tr
502	마카다미아넛, 조미, 볶은것(기름) Macadamia nut, Seasoned, Oil-roasted	47	1.3	94	140	300	190	0.7	0.33	-	13	5	0
503	머루씨, 생것 Wild grape(<i>Vitis vulpina</i> L.) seed, Raw	301	3.7	-	169	466	3	-	-	-	-	-	-
504	목화씨, 구운것 Cotton seed, Roasted	100	5.40	440	800	1350	25	6.00	1.200	2.181	-	-	-
505	밤, 생것 Chestnut, Raw	16	0.84	39	69	439	1	0.50	0.265	4.453	2.24	0.66	0
506	밤, 말린것 Chestnut, Dried	52	3.3	-	162	1281	7	-	-	-	-	-	-
507	밤, 삶은것 Chestnut, Boiled	18	0.92	38	72	413	0	0.53	0.261	5.226	1.10	0.55	0
508	밤, 통조림 Chestnut, Canned	6	0.2	-	23	34	27	-	-	-	-	-	-
509	밤, 단택, 생것 Chestnut, Dantaek, Raw	13	1.2	-	69	469	1	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	4	-	-	-	1.83	0.36	4.6	-	-	-	-	-	1	농진청('10)
0	tr	-	-	-	0.80	0.13	18.1	-	-	-	-	-	0	농진청('99)
0	0	-	-	-	1.54	0.12	15.6	-	-	-	-	-	0	농진청('93)
0	0	-	-	-	2.04	0.07	16.5	-	-	-	-	-	0	농진청('93)
0	7	-	-	-	0.16	0.06	2.8	-	-	-	-	-	0	농진청('91)
0	0	-	-	-	0.02	0.01	1.2	-	-	-	-	-	2	농진청('87)
(0)	-	(0)	9.9	2	0.42	0.08	1.2	0.71	0.32	11.3	430	(0)	12	JAPAN('15)
(0)	-	(0)	0	5	0.21	0.09	2.1	0.50	0.21	6.5	16	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	67	-	-	-	0.08	0.09	1.0	-	-	-	-	-	8	농진청('06)
0	-	0	-	-	0.750	0.255	3.000	0.456	0.782	-	233	0	9.0	USDA('15)
0	29	0	5.65	0	0.082	0.065	1.638	1.016	0.036	0	60	0	15.98	농진청('13)
-	-	-	-	-	0.32	0.38	1.2	-	-	-	-	-	-	보전('74)
0	20	0	3.18	0	0.232	0.090	1.660	4.559	0	0	69	0	15.98	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.02	0.06	1.1	-	-	-	-	-	1	농진청('03)
0	3	-	-	-	0.92	0.07	0.5	-	-	-	-	-	17	농진청('11)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
510	밤, 단택, 삶은것 Chestnut, Dantaek, Boiled	10	1.6	-	74	508	1	-	-	-	-	-	-
511	밤, 단택, 구운것 Chestnut, Dantaek, Roasted	19	1.4	-	96	584	1	-	-	-	-	-	-
512	밤, 대보, 생것 Chestnut, Daebo, Raw	14	1.1	-	62	413	1	-	-	-	-	-	-
513	밤, 대보, 삶은것 Chestnut, Daebo, Boiled	15	1.0	-	78	422	1	-	-	-	-	-	-
514	밤, 대보, 구운것 Chestnut, Daebo, Roasted	19	1.2	-	74	474	1	-	-	-	-	-	-
515	밤, 옥광, 생것 Chestnut, Okkwang, Raw	13	0.9	-	63	409	1	-	-	-	-	-	-
516	밤, 옥광, 삶은것 Chestnut, Okkwang, Boiled	12	1.5	-	72	489	1	-	-	-	-	-	-
517	밤, 이평, 생것 Chestnut, Ipyeong, Raw	15	1.0	-	74	432	2	-	-	-	-	-	-
518	밤, 이평, 삶은것 Chestnut, Ipyeong, Boiled	12	1.9	-	73	548	1	-	-	-	-	-	-
519	밤, चुकपा, 생것 Chestnut, Chukpa, Raw	16	1.1	-	54	410	1	-	-	-	-	-	-
520	밤, चुकपा, 삶은것 Chestnut, Chukpa, Boiled	15	0.9	-	54	373	1	-	-	-	-	-	-
521	밤, चुकपा, 구운것 Chestnut, Chukpa, Roasted	20	1.4	-	74	490	1	-	-	-	-	-	-
522	밤, 삼조생, 구운것 Chestnut, Samjosaeng, Raw	17	1.12	45	92	502	2	0.54	0.259	6.705	0.78	0.68	0
523	보리밥 열매, 말린것 Cherrysilverberries(<i>Elaeagnus multiflora</i>), Dried	3	0.5	-	382	-	-	-	-	-	-	-	-
524	브라질너트, 말린것 Brazilnut, Dried	160	2.43	376	725	659	3	4.06	1.743	1.223	1917.0	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0.46	0.17	0.8	-	-	-	-	-	29	농진청('05)
0	19	-	-	-	0.90	0.10	0.5	-	-	-	-	-	14	농진청('11)
0	20	-	-	-	0.83	0.06	0.9	-	-	-	-	-	9	농진청('11)
0	13	-	-	-	0.29	0.06	0.9	-	-	-	-	-	61	농진청('11)
0	15	-	-	-	0.93	0.08	1.1	-	-	-	-	-	24	농진청('11)
0	15	-	-	-	0.91	0.06	0.4	-	-	-	-	-	2	농진청('11)
0	0	-	-	-	0.38	0.13	0.7	-	-	-	-	-	30	농진청('05)
0	13	-	-	-	0.73	0.08	0.5	-	-	-	-	-	3	농진청('11)
0	0	-	-	-	0.30	0.16	0.7	-	-	-	-	-	29	농진청('05)
0	18	-	-	-	0.52	0.05	0.8	-	-	-	-	-	0	농진청('11)
0	18	-	-	-	0.36	0.07	0.8	-	-	-	-	-	0	농진청('11)
0	18	-	-	-	0.62	0.09	1.0	-	-	-	-	-	10	농진청('11)
0	49	0	3.22	0	0.238	0.119	0.540	0.433	0	0	35	0	0	농진청('13)
0	27	-	-	-	0.07	0.07	4.7	-	-	-	-	-	0	농진청('86)
0	0	0	15.85	0	0.617	0.035	0.295	0.184	0.101	-	22	0	0.7	USDA('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
525	브라질너트, 볶은것 Brazilnuts, Roasted	200	2.6	370	680	620	78	4.0	1.95	1.29	-	-	-
526	삼씨, 말린것 Hemp seed, Dried	130	13.1	390	1100	340	2	6.0	1.30	-	4	44	0
527	수박씨, 말린것 Watermelon seed, Dried	42	4.9	-	128	-	-	-	-	-	-	-	-
528	수박씨, 조미, 볶은것 Watermelon seed, Seasoned, Roasted	70	5.3	410	620	640	580	3.9	1.49	1.43	11	90	24
529	아마씨, 볶은것 Flax seeds, Roasted	210	9.0	410	720	770	70	6.1	1.26	2.99	3	13	0
530	아몬드, 말린것 Almond, Dried	368	4.76	335	523	780	6	4.01	1.228	2.459	0	26.70	0.57
531	아몬드, 볶은것 Almond, Roasted	337	4.59	322	542	759	2	3.50	0.995	2.354	0.55	21.65	0.64
532	아몬드, 조미, 볶은것 Almond, Seasoned, Roasted	409	3.74	308	555	674	549	3.15	0.850	2.215	2.95	41.47	0.73
533	연씨, 미숙, 생것 Lotus seed, Immature, Raw	53	0.6	57	190	410	2	0.8	0.22	1.33	-	-	-
534	은행, 생것 Ginkgo nut(<i>Ginkgo biloba</i> L.), Raw	7	0.90	48	161	684	1	0.19	0.268	0.246	1.14	2.04	4.04
535	은행, 삶은것 Ginkgo nut(<i>Ginkgo biloba</i> L.), Boiled	7	0.79	42	146	442	1	0.63	0.288	0.240	0.94	1.37	0.62
536	은행, 볶은것 Ginkgo nut(<i>Ginkgo biloba</i> L.), Roasted	6	0.99	53	192	622	0	0.69	0.348	0.282	0.67	1.97	0.60
537	잣, 생것 Pine nut, Raw	18	6.11	228	465	521	0	7.00	1.391	14.214	9.70	10.72	4.38
538	잣, 말린것 Pine nut, Dried	21	15.9	-	486	-	11	-	-	-	-	-	-
539	잣, 볶은것 Pine nut, Roasted	10	5.6	-	176	427	11	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	—	(0)	19.9	Tr	0.88	0.26	1.5	0.23	0.25	—	1	(0)	0	JAPAN('15)
(0)	—	(0)	24.7	50	0.35	0.19	2.3	0.56	0.39	27.3	81	(0)	Tr	JAPAN('15)
0	0	—	—	—	0.32	0.41	0.8	—	—	—	—	—	0	농진청('91)
(0)	—	(0)	20.8	1	0.10	0.16	0.8	1.04	0.71	9.1	120	(0)	Tr	JAPAN('15)
0	15	0	10.8	7	0.01	0.17	2.6	0.24	0.41	33.5	46	Tr	0	JAPAN('15)
0	17	0	8.90	0	0.029	1.546	3.789	0.485	0	25.39	74	0	0	농진청('13)
0	15	0	8.51	0	0.012	1.364	3.075	0	0.004	27.94	64	0	0	농진청('13)
0	11	0	8.01	0	0.013	1.439	2.815	0	0	26.05	35	0	0	농진청('13)
(0)	5	(0)	1.8	1	0.18	0.09	1.4	0.85	0.16	—	230	(0)	27	JAPAN('15)
0	270	0	3.85	1.07	0.119	0.033	2.887	0.159	0	11.31	49	0	16.89	농진청('15)
0	229	0	4.13	0	0.173	0.028	1.004	—	0	13.35	21	0	7.06	농진청('15)
0	291	0	5.12	0	0.222	0.030	1.484	—	0	13.63	27	0	10.08	농진청('15)
0	18	—	11.87	16.33	0.253	0	—	0	0.009	0.08	42	0	—	농진청('15)
0	0	—	—	—	0.58	0.05	1.3	—	—	—	—	—	0	농진청('08)
0	0	—	—	—	0.37	0.10	1.1	—	—	—	—	—	0	농진청('01)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
540	잣두부 Pine nuts curd	27	1.2	-	89	213	34	-	-	-	-	-	-
541	잣죽 Pine nut, Gruel, Cooked	12	0.5	-	13	22	126	-	-	-	-	-	-
542	참깨, 검정깨, 말린것 Sesame seeds, Black sesame, Dried	1146	5.80	383	746	530	0	5.08	1.248	1.931	6.28	63.18	1.53
543	참깨, 검정깨, 볶은것 Sesame seeds, Black sesame, Roasted	1316	5.32	406	828	457	1	5.65	1.280	2.028	0.85	49.71	0
544	참깨, 흰깨, 말린것 Sesame seeds, White sesame, Dried	750	8.04	371	584	679	4	4.44	1.111	1.563	15.52	47.95	2.94
545	참깨, 흰깨, 볶은것 Sesame seeds, White sesame, Roasted	854	6.39	353	702	459	2	5.11	1.103	1.304	3.31	38.58	0
546	참깨 과자, 옛강정 Sesame seed cookie, Yeotgangjung	520	4.6	-	419	225	81	-	-	-	-	-	-
547	참깨죽 Sesame seed, Gruel, Cooked	17	1.3	-	25	23	120	-	-	-	-	-	-
548	치아씨, 말린것 Chia seeds, Dried	631	7.72	335	860	407	16	4.58	0.924	2.723	55.2	-	-
549	캐슈넛, 조미한 것 Cashew nuts, seasoned	38	4.8	240	490	590	220	5.4	1.89	-	27	30	0
550	코코넛, 말린것 Coconut, Dried	26	3.32	90	206	543	37	2.01	0.796	2.745	18.5	-	-
551	코코넛, 볶은것 Coconut, Roasted	27	3.39	92	211	554	37	2.05	0.812	2.801	-	-	-
552	코코넛, 코코넛밀크 Coconut milk	16	1.64	37	100	263	15	0.67	0.266	0.916	6.2	-	-
553	코코넛수, 과즙 Coconut water, Fruit juice	24	0.29	25	20	250	105	0.10	0.040	0.142	1.0	-	-
554	피스타치오넛, 말린것 Pistachio nut(<i>Pistacia vera</i> L.), Dried	105	3.92	121	490	1025	1	2.20	1.300	1.200	7.0	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0.06	0.04	0.3	-	-	-	-	-	0	농진청('08)
0	0	-	-	-	0.01	0.01	0.4	-	-	-	-	-	0	국('80)
0	41	0	13.36	0	0.676	0.349	4.496	0	0.020	0	-	0	0	농진청('13)
0	27	0	32.77	2.64	0.123	2.201	3.784	0.966	0	0	113	0	0	농진청('13)
0	20	0	11.61	0	0.191	0.707	3.438	0.348	0.012	0	57	0	0.68	농진청('13)
0	13	0	22.98	0	0.345	2.932	3.747	0.628	0	0	150	0	0	농진청('13)
0	3	-	-	-	0.36	0.12	4.4	-	-	-	-	-	0	식약('96)
-	-	-	-	-	0.02	0.02	0.4	-	-	-	-	-	0	국('80)
-	-	-	0.50	-	0.620	0.170	8.830	-	-	-	-	0	1.6	USDA('15)
(0)	-	(0)	6.6	28	0.54	0.18	0.9	1.32	0.36	19.0	63	(0)	0	JAPAN('15)
0	0	0	0.44	0.3	0.060	0.100	0.603	0.800	0.300	-	9	0	1.5	USDA('15)
0	-	0	-	-	0.061	0.102	0.616	0.817	0.306	-	9	0	1.5	USDA('15)
0	0	0	0.15	0.1	0.026	0	0.760	0.183	0.033	-	16	0	2.8	USDA('15)
0	0	0	0	0	0.030	0.057	0.080	0.043	0.032	-	3	0	2.4	USDA('15)
0	305	0	-	-	0.870	0.160	1.300	0.520	1.700	-	51	0	5.6	USDA('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
555	피스타치오넛, 볶은것 Pistachio nut(<i>Pistacia vera</i> L.), Roasted	101	3.79	92	515	938	4	2.78	1.170	1.028	45.78	9.64	0.56
556	피스타치오넛, 조미, 볶은것 Pistachio nut(<i>Pistacia vera</i> L.) products(Etc.), Roasted, Salted	120	5.8	-	494	950	390	-	-	-	-	-	-
557	피칸, 말린것 Pecan(<i>Carya illinoensis</i>), Dried	70	2.53	121	277	410	0	4.53	1.200	4.500	3.8	-	-
558	피칸, 조미, 볶은것 Pecan(<i>Carya illinoensis</i>), Seasoned, Roasted	72	2.80	132	293	424	383	5.07	1.167	3.933	4.0	-	-
559	해바라기씨, 말린것 Common sunflower(<i>Helianthus annuus</i> L.) seed, Dried	94	5.12	288	534	504	2	7.28	2.216	1.735	7.72	33.47	2.08
560	해바라기씨, 볶은것 Common sunflower(<i>Helianthus annuus</i> L.) seed, Roasted	81	3.6	390	830	750	250	5.0	1.81	2.33	95	28	0
561	해바라기씨, 조미, 볶은것 Common sunflower(<i>Helianthus annuus</i> L.) seed, Seasoned, Roasted	85	4.9	-	751	598	72	-	-	-	-	-	-
562	호두, 말린것 Walnut(<i>Juglans regia</i> L.), Dried	81	2.49	129	355	353	3	2.92	1.166	2.783	4.65	10.84	0.10
563	호두, 볶은것 Walnut(<i>Juglans regia</i> L.), Roasted	79	3.3	-	369	487	47	-	-	-	-	-	-
564	호박씨, 말린것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>) seed, Dried	38	8.62	503	1154	688	6	6.08	1.159	3.780	13.34	127.01	5.92
565	호박씨, 일본산, 조미, 볶은것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>) seed, Japan, Seasoned, Roasted	44	6.5	530	1100	840	47	7.7	1.26	4.39	5	42	Tr

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토탄산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	173	0	19.27	15.72	0.411	0.417	1.498	0	0.081	15.11	103	0	0	농진청('14)
0	144	-	-	-	0.51	0.18	1.8	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	29	0	26.70	3.5	0.660	0.130	1.167	0.863	0.210	-	22	0	1.1	USDA('15)
0	84	0	25.78	-	0.450	0.107	1.167	0.703	0.187	-	16	0	0.7	USDA('15)
0	10	0	21.53	0	1.156	0.287	6.522	0	0.064	26.92	246	0	0	농진청('14)
(0)	9	(0)	14.0	0	1.72	0.25	6.7	1.66	1.18	80.1	-	(0)	0	JAPAN('15)
0	15	-	-	-	1.81	0.19	8.2	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	26	0	19.41	0	0.047	0.282	2.872	0	0.042	18.80	156	0	0	농진청('14)
0	23	-	-	-	0.19	0.29	2.7	-	-	-	-	-	0	농진청('03)
0	27	0	27.10	0	0.088	0.183	1.547	0.116	0	0	83	0	0	농진청('14)
(0)	-	(0)	16.3	2	0.21	0.19	4.4	0.65	0.16	12.9	79	(0)	Tr	JAPAN('15)



채소류

VEGETABLES



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
566	가시오갈피, 순, 생것 Siberian-ginseng(<i>Eleutherococcus senticosus</i>), Young leaf bud, Raw	211	3.43	55	104	678	1	1.18	0.157	4.876	1.44	5.14	6.32
567	가시오갈피, 순, 데친것 Siberian-ginseng(<i>Eleutherococcus senticosus</i>), Young leaf bud, Blanched	184	2.20	47	86	469	1	0.98	0.147	4.378	0.65	3.53	0
568	가죽나물, 생것 <i>Ailanthus altissima</i> , Young leaf bud, Raw	137	2.50	49	117	487	5	1.07	0.177	0.734	4.37	0.85	2.93
569	가죽나물, 말린것 <i>Ailanthus altissima</i> , Young leaf bud, Dried	1051	12.8	—	249	998	—	—	—	—	—	—	—
570	가죽나물, 데친것 <i>Ailanthus altissima</i> , Young leaf bud, Blanched	131	1.63	39	100	343	3	0.81	0.141	0.480	3.18	0.71	0.71
571	가지, 생것 Eggplant(<i>Solanum melongena</i> L.), Raw	16	0.26	15	35	232	0	0.55	0.043	0.118	0	4.59	0
572	가지, 말린것 Eggplant(<i>Solanum melongena</i> L.), Dried	235	3.47	227	496	3471	13	2.89	0.892	1.625	2.42	75.27	1.82
573	가지, 데친것 Eggplant(<i>Solanum melongena</i> L.), Blanched	17	0.32	14	27	179	1	0.38	0.030	0.114	0	4.30	0
574	가지, 염절임 Eggplant(<i>Solanum melongena</i> L.), Salted	18	0.6	18	33	260	880	0.2	0.09	0.18	—	—	—
575	갯, 생것 Mustard(<i>Brassica juncea</i> (L.) Czern.), Raw	193	2.7	—	59	378	33	—	—	—	—	—	—
576	갯, 돌산갯, 생것 Mustard(<i>Brassica juncea</i> (L.) Czern.), Dolsan, Raw	160	2.8	—	40	627	20	—	—	—	—	—	—
577	강남조나물, 말린것 Gangnamjonamul, Dried	518	2.7	—	256	—	—	—	—	—	—	—	—
578	갸추, 말린것 Gaemchu, Dried	92	2.2	—	119	—	—	—	—	—	—	—	—
579	갸기름나물, 노지, 생것 Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Leaves, Cultivated in open field, Raw	200	1.47	25	74	204	3	1.60	0.186	1.902	4.76	13.69	0
580	갸기름나물, 노지, 데친것 Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Leaves, Cultivated in open field, Blanched	187	0.88	22	80	191	2	1.60	0.175	1.322	4.95	9.57	0.43

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	9728	0	8.44	287.26	0.213	0.615	1.487	0	0	0	183	0	100.73	농진청('15)
0	5613	0	7.04	274.37	0.276	0.386	0.937	0	0	0	196	0	62.05	농진청('15)
0	1192	0	0.69	280.25	0.563	0.532	0.829	1.702	0	0	74	0	2.52	농진청('13)
0	25678	-	-	-	0.82	1.67	2.7	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	2519	0	3.09	306.43	0.062	0.239	0.158	1.303	0	0	112	0	1.77	농진청('13)
0	52	0	0	0	0.035	0.163	0.366	0.440	0.011	2.47	13	0	0	농진청('15)
0	511	0	0	60.03	0.125	0.772	3.315	3.905	0.111	-	207	0	0	농진청('15)
0	125	0	0	0	0.018	0.086	0.326	0.388	0.005	3.20	3	0	0	농진청('15)
(0)	44	(0)	0.3	10	0.03	0.04	0.4	0.41	0.07	-	32	(0)	7	JAPAN('15)
0	1183	-	-	-	0.24	0.16	1.2	-	-	-	-	-	135	농진청('05)
0	55	-	-	-	0.11	0.14	0.6	-	-	-	-	-	91	농진청('06)
0	194	-	-	-	0.07	0.05	0	-	-	-	-	-	4	농진청('91)
0	203	-	-	-	0.02	0.04	2.9	-	-	-	-	-	1	농진청('87)
0	1859	0	0.52	431.16	0.051	0.477	0.982	0	0.006	2.93	178	0	19.45	농진청('13)
0	2153	0	1.61	444.04	0.032	0.279	0.181	0.415	0	3.28	176	0	19.45	농진청('13)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
581	갯기름나물, 노지, 어린것, 생것 Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Young leaves, Cultivated in open field, Raw	181	1.26	25	102	659	2	1.22	0.165	1.053	4.17	15.04	0
582	갯기름나물, 노지, 어린것, 데친것 Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Young leaves, Cultivated in open field, Blanched	179	1.07	24	102	579	3	1.46	0.172	1.031	4.83	18.07	0
583	갯기름나물, 하우스, 생것 Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Leaves, Cultivated in green house, Raw	226	0.77	22	67	661	9	1.35	0.135	2.257	18.34	6.63	0.15
584	갯기름나물, 하우스, 데친것 Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Leaves, Cultivated in green house, Blanched	228	0.80	20	70	556	7	1.48	0.149	2.273	16.89	4.58	0
585	갯기름나물, 하우스, 어린것, 생것 Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Young leaves, Cultivated in green house, Raw	259	0.99	31	88	264	4	1.80	0.186	1.171	4.48	18.68	0
586	갯기름나물, 하우스, 어린것, 데친것 Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Young leaves, Cultivated in green house, Blanched	243	0.82	28	90	247	4	1.92	0.213	1.071	15.49	23.92	0
587	게겔무, 생것 Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Gegeol, Roots, Raw	42	1.3	-	34	426	18	-	-	-	-	-	-
588	게겔무, 잎, 생것 Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Gegeol, Leaves, Raw	106	10.7	-	55	490	24	-	-	-	-	-	-
589	겨자, 적겨자, 생것 Mustard(<i>Brassica juncea</i>), Red mustard, Raw	256	3.09	53	55	529	36	0.74	0.046	0.493	1.30	21.18	0
590	고구마, 잎, 생것 Sweet potato, Leaves, Raw	196	5.64	63	36	794	0	0.51	0.181	3.160	2.61	1.17	9.85
591	고구마, 잎, 데친것 Sweet potato, Leaves, Blanched	186	3.38	55	29	376	1	0.46	0.146	2.398	2.49	0.76	8.61
592	고구마, 줄기, 생것 Sweet potato, Stems, Raw	92	0.41	21	15	559	1	0.12	0.062	0.337	1.29	0.27	0.75
593	고구마, 줄기, 말린것 Sweet potato, Stems, Dried	1166	7.11	252	270	4939	12	2.11	0.363	8.971	14.21	35.99	5.16
594	고구마, 줄기, 삶아서 말린것, 삶은것 Sweet potato, Stems, Boiled and dried, Boiled	125	0.45	10	8	31	3	0.84	0.044	0.273	1.65	0.16	0
595	고구마, 줄기, 삶은것 Sweet potato, Stems, Boiled	65	0.26	11	9	184	1	0.28	0.040	0.228	0.84	0.10	1.05

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	1522	0	0.95	545.61	0.056	0.670	1.300	0	0.014	0	220	0	38.08	농진청('13)
0	2207	0	2.55	547.52	0	0.333	0.582	0.360	0	0	187	0	38.08	농진청('13)
0	1360	0	1.00	565.70	0.078	0.284	0.851	0	0.014	0	136	0	57.74	농진청('13)
0	2569	0	3.73	593.25	0	0.278	0.420	0.373	0	0	137	0	57.74	농진청('13)
0	2086	0	0.78	502.04	0.074	0.606	0.847	0	0.010	2.75	133	0	58.63	농진청('13)
0	2619	0	1.88	567.84	0.030	0.274	0.137	0.349	0	3.12	149	0	58.63	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.13	0.01	2.0	-	-	-	-	-	16	농진청('96)
0	4860	-	-	-	0.11	0.34	4.0	-	-	-	-	-	25	농진청('96)
0	3515	0	2.03	559.82	0.277	0.277	0.209	0.351	0.036	0	43	0	-	농진청('13)
0	6854	0	1.65	-	0.227	0.297	1.229	0.846	0.030	0	74	0	8.31	농진청('13)
0	5698	0	1.36	-	0	0.227	0.754	0.172	0	0	61	0	0	농진청('13)
0	39	0	0.03	24.85	0.023	0.016	0.825	0.175	0	0	3	0	1.70	농진청('13)
0	0	0	0.20	0	0.197	1.084	1.408	0	0	0	22	0	0	농진청('13)
0	111	0	0.22	44.53	0	0.010	0	0	0	0	0	0	0	농진청('13)
0	102	0	0.18	27.11	0.057	0.011	0.192	0	0	0	4	0	0	농진청('13)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
596	고구마, 줄기, 데친것 Sweet potato, Stems, Without skin, Blanched	89	0.31	17	11	364	1	0.24	0.056	0.276	0.82	0.13	0.98
597	고구마, 줄기(껍질 포함), 생것 Sweet potato, Stems, With skin, Raw	132	0.33	44	30	370	1	0.12	0.021	0.987	2.27	1.72	2.69
598	고구마, 줄기(껍질 포함), 삶아서 말린것, 삶은것 Sweet potato, Stems, With skin, Boiled and dried, Boiled	206	0.52	25	9	68	6	1.25	0.046	0.371	1.58	2.84	0.30
599	고구마, 줄기(껍질 포함), 데친것 Sweet potato, Stems, With skin, Blanched	126	0.40	46	26	279	2	0.15	0.021	0.228	2.43	0.94	1.98
600	고들빼기, 생것 Korean youngia(<i>Youngia sonchifolia</i>), Raw	82	10.8	-	37	451	34	-	-	-	-	-	-
601	고들빼기, 이고들빼기, 생것 Korean youngia(<i>Youngia denticulata</i>), Raw	128	4.8	-	39	531	57	-	-	-	-	-	-
602	고려엉겅퀴(곤드레), 야생, 말린것 Korean thistle(<i>Cirsium setidens</i>), Wild, Dried	88	2.7	-	111	-	-	-	-	-	-	-	-
603	고려엉겅퀴(곤드레), 재배, 말린것 Korean thistle(<i>Cirsium setidens</i>), Cultivated, Dried	51	2.0	-	116	-	-	-	-	-	-	-	-
604	고려엉겅퀴(곤드레), 재래종, 잎, 생것 Korean thistle(<i>Cirsium setidens</i>), Native, Leaves, Raw	269	2.04	22	26	312	0	0.05	0.080	0.476	0	7.47	6.88
605	고비, 야생, 생것 Royal fern(<i>Osmunda japonica</i> Thunb.), Wild, Raw	15	0.71	19	33	271	1	0.45	0.134	0.327	1.05	0.21	0.69
606	고비, 야생, 말린것, 삶은것 Royal fern(<i>Osmunda japonica</i> Thunb.), Wild, Dried, Boiled	36	0.75	12	29	60	4	1.34	0.224	0.178	2.72	1.56	0
607	고비, 야생, 삶아서 말린것 Royal fern(<i>Osmunda japonica</i> Thunb.), Wild, Boiled and dried	226	7.18	209	313	2947	28	11.27	1.579	3.194	4.75	1.14	2.12
608	고비, 야생, 삶은것 Royal fern(<i>Osmunda japonica</i> Thunb.), Wild, Boiled	16	0.29	15	25	184	2	0.80	0.091	0.276	0.57	0.89	0.95
609	고비, 재배, 생것 Royal fern, Cultivated, Raw	14	3.7	-	164	385	6	-	-	-	-	-	-
610	고사리, 생것 Bracken(<i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn), Raw	9	0.88	23	67	305	0	0.67	0.399	1.053	0.78	0.85	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	107	0	0.03	66.45	0.006	0.016	0.179	0	0	0	4	0	0	농진청('13)
0	143	0	0.09	56.03	0.072	0.022	1.008	0.063	0.002	0	9	0	0.62	농진청('13)
0	0	0	0	0	0	0.030	0	0	0	0	0	0	0.16	농진청('13)
0	303	0	0.33	58.83	0.057	0.023	0.169	0.107	0	0	0	0	0.02	농진청('13)
0	138	-	-	-	0.09	0.09	0.3	-	-	-	-	-	7	농진청('07)
0	68	-	-	-	0.13	0.17	0.4	-	-	-	-	-	15	농진청('09)
0	226	-	-	-	0.03	0.07	0.7	-	-	-	-	-	1	농진청('87)
0	262	-	-	-	0.04	0.09	0.8	-	-	-	-	-	2	농진청('91)
0	3479	-	0.53	267.11	0.211	0.171	0.458	0	0.020	8.00	68	0	11.96	농진청('16)
0	356	0	0.02	45.77	-	0.023	0.644	0	0	0	63	0	6.41	농진청('13)
0	37	0	0.27	24.74	-	0.193	0.140	0	0	0	18	0	0	농진청('13)
0	4428	0	4.93	391.22	-	1.369	4.827	2.284	0	0	57	0	0	농진청('13)
0	547	0	0.39	46.94	-	0.048	0.595	0.368	0	0	86	0	1.96	농진청('13)
0	859	-	-	-	0.03	0.11	0.4	-	-	-	-	-	33	농진청('98)
0	299	0	0.26	37.89	0.011	0.137	0.578	0	0	0	57	0	2.58	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
611	고사리, 말린것 Bracken(<i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn), Dried	188	6.4	-	246	2879	15	-	-	-	-	-	-
612	고사리, 삶아서 말린것 Bracken(<i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn), Boiled and dried	147	6.75	265	760	3287	24	10.81	0.395	14.464	9.24	18.19	3.92
613	고사리, 데친것 Bracken(<i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn), Blanched	15	0.48	20	57	197	2	0.88	0.317	0.949	0.50	0.80	0
614	고수(향채), 생것 Coriander(<i>Coriandrum sativum</i> L.), Raw	46	21.4	-	26	299	5	-	-	-	-	-	-
615	고추, 풋고추, 생것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Green, Raw	15	0.50	19	38	270	1	0.28	0.077	0.158	0.46	0.54	0.75
616	고추, 싹, 생것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Sprouts, Raw	39	8.5	-	61	-	-	-	-	-	-	-	-
617	고추, 빨간색, 생것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Red, Raw	14	0.75	43	81	575	1	0.39	0.138	0.301	1.46	3.08	8.88
618	고추, 빨간색, 말린것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Red, Dried	57	3.97	160	365	2634	4	1.74	0.658	1.445	1.43	11.78	34.36
619	고추, 파리고추, 생것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Shishito, Raw	15	0.60	22	42	279	2	0.23	0.068	0.194	0.76	1.13	1.56
620	고추, 녹광, 빨간색, 생것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Nokkwang, Red, Raw	12	1.0	-	44	370	11	-	-	-	-	-	-
621	고추, 녹광, 연두색, 생것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Nokkwang, Yellowish green, Raw	5	0.4	-	19	231	3	-	-	-	-	-	-
622	고추, 녹광, 초록색, 생것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Nokkwang, Green, Raw	14	0.9	-	39	162	9	-	-	-	-	-	-
623	고추, 수비초, 빨간색, 생것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Subicho, Red, Raw	17	0.9	-	90	580	2	-	-	-	-	-	-
624	고추, 시레나, 초록색, 생것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Sirena, Green, Raw	4	0.5	-	23	199	3	-	-	-	-	-	-
625	고추, 오이고추, 생것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Gilsang, Green, Raw	11	0.39	16	27	227	1	0.21	0.061	0.094	0.55	1.12	1.10

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	194	-	-	-	0.11	0.51	7.4	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	4400	0	16.48	366.64	0.054	0.776	4.556	0	0.035	0	398	0	5.56	농진청('14)
0	485	0	0.66	28.41	0.004	0.097	0.439	0	0	0	137	0	8.38	농진청('14)
-	-	-	-	-	0.03	0.21	1.2	-	-	-	-	-	2	농진청('93)
0	458	0	0.26	53.61	0.008	0.076	0.558	0	0.013	0	25	0	43.95	농진청('14)
0	82	-	-	-	0.04	0.24	0.2	-	-	-	-	-	8	농진청('84)
0	3537	0	8.22	99.79	0.390	0.383	2.539	0.888	0.015	0	65	0	122.74	농진청('15)
0	13940	0	37.56	127.94	0.129	2.465	8.282	-	0.137	0	140	0	0	농진청('15)
0	474	0	0.22	76.50	0.070	0.094	0.929	0	0.016	0	96	0	56.70	농진청('14)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	170	농진청('01)
-	6	-	-	-	0.06	0.02	0.7	-	-	-	-	-	40	농진청('02)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	72	농진청('01)
0	-	-	-	-	0.32	0.66	1.3	-	-	-	-	-	142	농진청('05)
-	144	-	-	-	0.05	0.03	0.7	-	-	-	-	-	47	농진청('02)
0	394	0	0.26	40.39	0.137	0.038	0.999	0	0.007	0	6	0	78.01	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
626	고추, 재래종, 풋고추, 생것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Native, Green, Raw	13	0.4	—	28	231	0	—	—	—	—	—	—
627	고추, 청양고추, 생것 Hot pepper, Cheongyang, Green, Raw	10	0.51	19	37	290	1	0.28	0.061	0.124	0.82	1.08	0.76
628	고춧잎, 생것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Leaves, Raw	369	4.35	107	62	589	4	1.81	0.099	4.395	6.33	6.93	9.35
629	고춧잎, 말린것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Leaves, Dried	1495	31.61	607	447	3780	25	7.10	0.568	16.985	12.69	10.78	10.56
630	고춧잎, 삶아서 말린것, 삶은것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Leaves, Boiled and dried, Boiled	590	2.00	34	21	53	4	2.95	0.122	1.390	2.88	4.60	0
631	고춧잎, 데친것 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Leaves, Blanched	457	1.85	70	54	518	2	2.04	0.120	2.399	8.50	10.49	7.32
632	고추장아찌 Hot pepper, Pickled(Jangajji)	16	1.10	30	34	209	2026	0.30	0.045	0.167	15.56	3.94	0
633	고추냉이, 뿌리, 생것 Horseradish(<i>Eutrema japonica</i>), Roots, Raw	41	0.6	—	68	570	1	—	—	—	—	—	—
634	고추냉이, 잎, 생것 Horseradish(<i>Eutrema japonica</i>), Leaves, Raw	73	4.0	—	81	104	—	—	—	—	—	—	—
635	고추냉이, 줄기, 생것 Horseradish(<i>Eutrema japonica</i>), Stem, Raw	18	1.0	—	31	63	—	—	—	—	—	—	—
636	곤달비, 생것 <i>Ligularia stenocephala</i> , Raw	197	6.2	—	47	552	2	—	—	—	—	—	—
637	곤달비, 데친것 <i>Ligularia stenocephala</i> , Blanched	207	5.0	—	40	279	2	—	—	—	—	—	—
638	곰취, 생것 <i>Ligularia fischeri</i> , Leaves, Raw	135	1.60	37	38	529	2	0.29	0.099	0.446	0.81	0.32	0
639	곰취, 데친것 <i>Ligularia fischeri</i> , Leaves, Blanched	133	1.02	34	42	444	1	0.26	0.111	0.393	0	0.40	0
640	곰취, 야생, 말린것 <i>Ligularia fischeri</i> , Leaves, Wild, Dried	45	2.1	—	31	—	—	—	—	—	—	—	—

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	20	-	-	-	0.20	0.04	0.8	-	-	-	-	-	tr	농진청('10)
0	456	0	0.28	51.51	0.042	0.055	0.530	0	0.022	0	34	0	51.35	농진청('14)
0	5203	0	1.94	871.43	0.123	0.322	1.782	0.629	0.001	2.10	103	0	24.03	농진청('13)
0	25401	0	11.64	8701.84	0.929	4.885	14.728	0	0.029	2.63	189	0	13.89	농진청('13)
0	7593	0	7.56	1100.88	0.029	0.097	0.371	0	0	2.49	8	0	6.06	농진청('13)
0	6694	0	5.78	704.22	0.257	0.301	0.339	0.091	0	2.35	79	0	8.21	농진청('13)
0	291	0	1.38	0	0.195	0.024	0.216	0	0.045	0	17	0	11.80	농진청('16)
0	16	-	-	-	0.01	0.18	0.8	-	-	-	-	-	19	농진청('85)
0	114	-	-	-	0.25	0.26	0.4	-	-	-	-	-	100	농진청('94)
0	18	-	-	-	0.09	0.04	0.2	-	-	-	-	-	53	농진청('94)
0	4300	-	-	-	0.10	0.26	0.4	-	-	-	-	-	44	농진청('02)
0	3571	-	-	-	0.08	0.17	0.4	-	-	-	-	-	13	농진청('02)
0	3834	0	0	310.29	0.006	0.334	0.309	0	0	0	122	0	7.97	농진청('15)
0	2716	0	0	385.97	0.044	0.346	0.150	0	0	0	79	0	11.63	농진청('15)
0	500	-	-	-	0.30	0.08	1.1	-	-	-	-	-	5	농진청('91)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
641	곰취, 재배, 말린것 <i>Ligularia fischeri</i> , Leaves, Cultivated, Dried	42	1.5	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-
642	공심채, 생것 Water Spinach(<i>Ipomoea aquatica</i>), Leaves, Raw	74	1.5	28	44	380	26	0.5	0.20	1.07	-	-	-
643	공심채, 데친것 Water Spinach(<i>Ipomoea aquatica</i>), Leaves, Blanched	90	1.0	20	40	270	16	0.3	0.15	0.77	-	-	-
644	꾸지뽕, 잎, 생것 <i>Cudrma tricuspidata</i> , Leaves, Raw	595	1.74	70	139	618	7	0.97	0.150	3.234	0.74	16.90	0
645	꾸지뽕, 잎, 말린것 <i>Cudrma tricuspidata</i> , Leaves, Dried	1574	11.50	211	530	2114	4	2.22	0.572	11.827	1.22	69.81	0
646	꾸지뽕, 잎, 삶은것 <i>Cudrma tricuspidata</i> , Leaves, Boiled	415	1.74	43	101	312	1	0.42	0.100	2.578	0.55	9.21	0
647	구기자, 순, 재래종, 생것 <i>Lycium chinense</i> Mill., Young leaf bud, Korean native, Raw	10	1.58	70	102	551	2	0.60	0.257	1.092	0.47	16.37	3.90
648	구기자, 잎, 재래종, 생것 <i>Lycium chinense</i> Mill., leaves, Korean native, Raw	572	2.32	303	68	690	8	0.35	0.197	16.744	1.68	7.65	10.13
649	국화꽃, 생것 <i>Chrysanthemum morifolium</i> , Flower, Raw	22	0.7	12	28	280	2	0.3	0.04	0.36	-	-	-
650	국화꽃, 말린것 <i>Chrysanthemum morifolium</i> , Flower, Dried	160	11.0	140	250	2500	14	2.2	0.62	1.34	-	-	-
651	국화꽃, 데친것 <i>Chrysanthemum morifolium</i> , Flower, Blanched	16	0.5	9	20	140	1	0.2	0.04	0.24	-	-	-
652	근대, 생것 Chard(<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cicla</i> L.), Raw	49	0.53	72	34	562	173	0.27	0.044	0.163	3.02	13.98	0.39
653	근대, 데친것 Chard(<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cicla</i> L.), Blanched	61	0.46	60	32	467	138	0.41	0.043	0.146	3.54	9.89	0
654	김치, 갓 김치 Kimchi, Gatkimchi(Mustard leaves)	103	0.83	32	49	328	720	0.58	0.143	0.323	7.65	8.15	7.01
655	김치, 고들빼기 Kimchi, Godeulppaegi(<i>Youngia sonchifolia</i>)	115	4.1	-	70	164	2231	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
-	551	-	-	-	0.26	0.12	1.0	-	-	-	-	-	7	농진청('91)
(0)	4300	(0)	2.5	250	0.10	0.20	1.0	0.40	0.11	-	120	(0)	19	JAPAN('15)
(0)	3800	(0)	0.7	260	0.06	0.10	0.6	0.30	0.05	-	55	(0)	6	JAPAN('15)
0	5003	0	2.15	536.83	0.083	0.752	0.141	0.854	0.021	0	147	0	29.30	농진청('15)
0	10734	0	23.25	2024.40	0.772	1.997	0.974	3.120	0.047	0	596	0	164.19	농진청('15)
0	3459	0	4.28	454.37	0.055	0.263	0.030	0.372	0	0	79	0	54.87	농진청('15)
0	1117	-	0.47	257.62	-	0	-	0	0.015	1.72	156	0	15.82	농진청('15)
0	4853	-	1.64	682.73	-	0	-	0	0.047	1.46	69	0	10.22	농진청('15)
(0)	67	(0)	5.0	11	0.10	0.11	0.5	0.20	0.08	-	73	(0)	11	JAPAN('15)
(0)	180	(0)	26.2	62	0.73	0.89	3.8	1.50	0.69	-	370	(0)	10	JAPAN('15)
(0)	61	(0)	4.5	10	0.06	0.07	0.2	0.15	0.04	-	40	(0)	5	JAPAN('15)
0	3046	0	0.46	349.93	0.094	0.108	0.839	0.183	0.127	0	73	0	4.80	농진청('13)
0	3480	0	1.20	444.53	0	0.064	0.167	0.183	0.034	0	57	0	0	농진청('13)
0	1213	0	0.67	120.80	0.108	0.340	0.591	0.550	0.076	0	55	0	1.65	농진청('16)
-	-	-	-	-	0.31	0.15	0.9	-	-	-	-	-	11	영양('95)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
656	김치, 깍두기 Kimchi, Kkakduki(Seasoned cubed radish roots)	41	0.33	30	25	249	501	0.19	0.019	0.132	6.19	1.99	1.49
657	김치, 나박 김치 Kimchi, Nabakkimchi(Sliced radish)	12	0.10	4	12	88	421	0.07	0.003	0.048	4.42	3.33	0.33
658	김치, 동치미 Kimchi, Dongchimi(Radish), Without red pepper powder	10	0.07	13	8	82	533	0.07	0	0.031	8.54	1.44	0.47
659	김치, 배추 김치 Kimchi, Baechukimchi(Chinese cabbage)	64	0.8	—	39	196	232	—	—	—	—	—	—
660	김치, 배추 김치, 봄 재배 Kimchi, Baechukimchi, Prepared with spring cabbage	53	0.56	27	56	430	626	0.43	0.023	0.272	5.54	10.47	5.33
661	김치, 배추 김치, 여름 재배 Kimchi, Baechukimchi, Prepared with summer cabbage	51	0.45	24	52	324	606	0.32	0.034	0.303	2.04	7.90	5.63
662	김치, 배추 김치, 가을 재배 Kimchi, Baechukimchi, Prepared with autumn cabbage	50	0.51	26	50	313	548	0.56	0.040	0.331	2.63	3.32	4.67
663	김치, 백김치 Kimchi, Baekkimchi, Without red pepper powder	35	0.24	12	29	187	395	0.23	0.004	0.321	7.50	3.12	0.60
664	김치, 열무 김치 Kimchi, Yeolmukimchi, Prepared with young leafy radish	134	0.68	36	42	349	510	0.54	0.241	0.316	5.44	8.47	3.52
665	김치, 열무 물김치 Kimchi, Yeolmumulkimchi, Young leafy radish water kimchi	32	0.21	13	13	103	493	0.53	0.010	0.055	1.48	2.59	5.44
666	김치, 오이 소박이 Kimchi, Oi-Sobagi, Prepared with cucumber	29	0.57	22	40	283	302	0.29	0.065	0.165	4.83	8.63	1.47
667	김치, 유채 김치 Kimchi, Yuchaekimchi, Prepared with Brassica napus leaf	67	—	—	77	464	926	—	—	—	—	—	—
668	김치, 유채 물김치 Kimchi, Yuchaemulkimchi, Prepared with Brassica napus leaf	37	—	—	23	112	452	—	—	—	—	—	—
669	김치, 총각 김치 Kimchi, Chongkakimchi, Prepared with small radish	42	0.67	27	46	364	692	0.36	0.028	0.176	6.88	5.53	1.56
670	김치, 파 김치 Kimchi, Pakimchi, Prepared with green onion	60	0.73	34	41	282	655	0.34	0.051	0.245	7.02	3.84	5.16

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	193	0	0.67	0	0.049	0.063	0.160	0	0.068	0	6	0	0.82	농진청('16)
0	181	0	0.26	0	0.045	0.030	0.251	0	0.022	0	2	0	3.50	농진청('16)
0	16	0	0.09	0	0.020	0.013	0.181	0	0.020	0	9	0	2.32	농진청('16)
0	281	—	—	—	0.09	0.06	0.4	—	—	—	—	—	7	농진청('07)
0	577	0	0.76	83.40	0.032	0.167	0.675	0.217	0.092	0	33	0	4.04	농진청('15)
0	300	0	0.93	103.18	0.043	0.079	0.300	0.596	0.048	0	17	0	3.64	농진청('15)
0	181	0	0.99	75.13	0.080	0.071	0.707	0.827	0.059	0	15	0	3.15	농진청('15)
0	24	0	0.11	0	0.016	0.040	0.261	0	0.047	0	34	0	15.98	농진청('16)
0	878	0	0.64	122.57	0.028	0.177	0.383	0.916	0.048	0	12	0	1.60	농진청('16)
0	378	0	0.43	0	0.028	0.041	0.085	0.383	0.018	0	16	0	3.88	농진청('16)
2	649	0	0.90	0	0.077	0.099	0.336	0.548	0.035	0	584	0	0.89	농진청('16)
0	2666	—	—	—	0.20	0.23	1.4	—	—	—	—	—	56	농진청('04)
0	34	—	—	—	0.08	0.04	0.7	—	—	—	—	—	19	농진청('04)
0	266	0	0.16	0	0.013	0.076	0.559	0	0.073	0	257	0	1.65	농진청('16)
0	1289	0	1.40	0	0.051	0.114	0.589	0	0.037	0	449	0.08	2.22	농진청('16)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
671	김치, 얼갈이배추 김치 Kimchi, Eolgaribaechukimch prepared with summer cabbage	125	0.39	34	53	201	581	0.71	0.037	0.152	3.50	9.35	2.87
672	꼬깔나물, 말린것 Kkokkalnamul, Leaves, Dried	84	2.1	-	122	-	-	-	-	-	-	-	-
673	꽃양배추, 생것 Cauliflower(<i>Brassica oleracea</i> var. botrytis L.), Raw	12	0.6	-	40	304	28	-	-	-	-	-	-
674	꽃양배추, 데친것 Cauliflower(<i>Brassica oleracea</i> var. botrytis L.), Blanched	12	0.4	-	36	213	22	-	-	-	-	-	-
675	꿀풀(하고초), 생것 Thesium(<i>Prunella vulgaris</i> L.), Raw	160	21.3	-	61	836	3	-	-	-	-	-	-
676	꿀풀(하고초), 말린것 Thesium(<i>Prunella vulgaris</i> L.), Dried	996	20.9	-	279	2232	10	-	-	-	-	-	-
677	날개콩, 미숙, 생것 Winged bean(<i>Psophocarpus tetragonolobus</i> (L.) DC.), Immature, Raw	40	1.4	-	27	-	-	-	-	-	-	-	-
678	냉이, 생것 Shepherd's purse(<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.), Raw	193	13.24	51	90	271	5	0.95	0.158	0.878	2.74	26.42	3.48
679	냉이, 데친것 Shepherd's purse(<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.), Blanched	192	9.74	42	100	180	4	0.73	0.126	0.740	1.30	24.45	1.58
680	넙치, 생것 Neomchwi(<i>Ligularia fischeri</i> var. spiciformis), Raw	174	4.5	-	83	648	2	-	-	-	-	-	-
681	넙치, 데친것 Neomchwi(<i>Ligularia fischeri</i> var. spiciformis), Blanched	166	1.8	-	41	224	3	-	-	-	-	-	-
682	녹색완두, 미숙, 생것 Green peas, Immature, Raw	23	1.7	37	120	340	1	1.2	0.19	0.48	1	65	0
683	녹색완두, 미숙, 데친것 Green peas, Immature, Blanched	32	2.2	39	80	340	3	1.2	0.19	0.68	-	-	-
684	녹색완두, 미숙, 통조림 Green peas, Immature, Canned	33	1.8	18	82	37	330	0.6	0.15	0.30	-	-	-
685	누룩치, 말린것 <i>Pleurosperrum camtschaticum</i> Hoffm, Dried	538	9.4	-	244	902	41	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	1376	0	0.59	102.30	0.016	0.039	0.560	0.202	0.066	0	58	0	5.36	농진청('15)
0	217	-	-	-	0.03	0.07	1.0	-	-	-	-	-	1	농진청('87)
0	12	-	-	-	0.07	0.09	0.3	-	-	-	-	-	99	농진청('00)
0	6	-	-	-	0.04	0.07	0.3	-	-	-	-	-	82	농진청('00)
1150	6902	-	-	-	0.10	0.19	1.1	-	-	-	-	-	5	농진청('09)
648	3886	-	-	-	0.47	0.76	5.6	-	-	-	-	-	5	농진청('09)
0	126	-	-	-	0.06	0.11	1.0	-	-	-	-	-	17	농진청('87)
0	939	0	1.32	183.26	0.070	0.318	0.535	0.859	0.115	0	120	0	24.29	농진청('15)
0	1655	0	2.29	250.17	0	0.322	0.398	0.377	0	0	100	0	35.80	농진청('15)
-	3052	-	-	-	0.04	0.64	0.3	-	-	-	-	-	33	농진청('02)
-	2180	-	-	-	0.03	0.28	0.3	-	-	-	-	-	12	농진청('02)
(0)	410	(0)	2.7	27	0.39	0.16	2.7	0.63	0.15	6.3	76	(0)	19	JAPAN('15)
(0)	430	(0)	3.2	31	0.29	0.14	2.2	0.54	0.09	-	70	(0)	16	JAPAN('15)
(0)	200	(0)	2.0	19	0.04	0.04	1.2	0.69	0.02	-	10	(0)	0	JAPAN('15)
0	95	-	-	-	0.35	1.29	1.4	-	-	-	-	-	30	농진청('95)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
686	누룩치, 삶아서 말린것 <i>Pleurospermum camtschaticum</i> Hoffm, Boiled and dried	629	7.3	-	181	496	54	-	-	-	-	-	-
687	누룩치, 잎, 생것 <i>Pleurospermum camtschaticum</i> Hoffm, Leaves, Raw	341	3.7	-	190	871	2	-	-	-	-	-	-
688	누룩치, 잎, 데친것 <i>Pleurospermum camtschaticum</i> Hoffm, Leaves, Blanched	258	2.1	-	79	286	2	-	-	-	-	-	-
689	누룩치, 줄기, 생것 <i>Pleurospermum camtschaticum</i> Hoffm, Stem, Raw	172	1.8	-	68	774	1	-	-	-	-	-	-
690	누룩치, 줄기, 데친것 <i>Pleurospermum camtschaticum</i> Hoffm, Stem, Blanched	179	0.2	-	36	276	4	-	-	-	-	-	-
691	누리장나무잎, 생것 <i>Clerodendron trichotomun</i> , Raw	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
692	논쟁이냉이, 생것 <i>Cardamine komarovi</i> , Raw	47	3.9	-	86	-	-	-	-	-	-	-	-
693	달래, 생것 Wild garlic(<i>Allium monanthum</i>), Raw	62	3.51	26	44	235	7	0.54	0.040	0.896	3.75	5.72	2.22
694	당귀, 일당귀, 뿌리, 생것 <i>Ligusticum acutilobum</i> , Roots, Raw	39	3.1	-	69	458	76	-	-	-	-	-	-
695	당귀, 일당귀, 잎, 생것 <i>Ligusticum acutilobum</i> , Leaves, Raw	80	17.8	-	92	453	3	-	-	-	-	-	-
696	당귀, 참당귀, 잎, 생것 <i>Angelica giga</i> , Leaves, Raw	54	15.0	-	71	685	3	-	-	-	-	-	-
697	당근, 뿌리, 생것 Carrot, Roots, Raw	24	0.28	14	42	299	23	0.11	0.018	0.050	2.74	2.29	0
698	당근, 뿌리, 데친것 Carrot, Roots, Blanched	25	0.24	12	39	266	16	0.12	0.012	0.047	1.34	1.71	0
699	당근 주스, 캔 Carrot juice, Canned	24	0.46	14	42	292	66	0.18	0.046	0.130	0.6	-	-
700	당근 주스, 농축 과즙 Carrot juice, Concentrated fruit juice	11	0.09	7	16	193	42	0.11	0.035	0.021	1.46	1.90	13.05

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	87	-	-	-	0.30	0.65	2.4	-	-	-	-	-	55	농진청('95)
-	2370	-	-	-	0.08	0.42	0.4	-	-	-	-	-	73	농진청('02)
-	2172	-	-	-	0.03	0.12	0.4	-	-	-	-	-	10	농진청('02)
-	tr	-	-	-	0.03	0.09	0.3	-	-	-	-	-	21	농진청('02)
-	tr	-	-	-	0.02	0.05	0.3	-	-	-	-	-	13	농진청('02)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	농진청('04)
0	697	-	-	-	0.04	0.12	0.1	-	-	-	-	-	19	농진청('89)
0	1162	0	0.52	94.15	0.064	0.090	0.813	0.309	0.023	0	23	0	-	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.16	0.15	0.3	-	-	-	-	-	11	농진청('93)
0	211	-	-	-	0.20	0.16	0.7	-	-	-	-	-	43	농진청('09)
0	247	-	-	-	0.18	0.24	0.6	-	-	-	-	-	25	농진청('09)
0	5516	0	0.73	14.46	0.037	0.062	0.882	0.186	0.012	0.89	22	0	3.02	농진청('13)
0	3582	0	0.87	17.21	0.025	0.052	0.845	0	0.017	1.10	23	0	0	농진청('13)
0	9303	0	1.16	15.5	0.092	0.055	0.386	0.228	0.217	-	4	0	8.5	USDA('15)
0	7251	0	0.18	0	0	0.035	0.350	0.300	0	0	8	0	5.64	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
701	더덕, 뿌리, 생것 Deodeok(<i>Codonopsis lanceolata</i>), Roots, Raw	29	0.93	32	76	237	1	0.43	0.112	0.518	0.65	1.31	0
702	더덕, 뿌리, 가루 Deodeok(<i>Codonopsis lanceolata</i>), Roots, Powder	261	25.88	185	454	1415	6	3.63	0.513	4.598	6.21	39.95	9.35
703	도라지, 뿌리, 생것 Doraji(<i>Platycodon grandiflorus</i>), Balloon flower, Roots, Raw	40	0.32	22	67	231	3	0.82	0.086	0.190	1.79	4.36	0
704	도라지, 뿌리, 말린것 Doraji(<i>Platycodon grandiflorus</i>), Balloon flower, Roots, Dried	246	2.11	168	498	1700	22	5.69	0.551	1.280	12.89	29.03	1.98
705	도라지, 뿌리, 가루 Doraji(<i>Platycodon grandiflorus</i>), Balloon flower, Roots, Powder	299	5.41	174	443	1450	29	7.54	0.565	3.347	4.84	16.77	11.01
706	도라지, 뿌리, 데친것 Doraji(<i>Platycodon grandiflorus</i>), Balloon flower, Roots, Blanched	43	0.36	22	61	184	4	0.91	0.203	0.191	1.16	3.47	1.02
707	돌나물, 생것 Dolnamul(<i>Sedum sarmentosum</i> Bunge), Stringy stonecrop, Raw	190	0.77	21	19	198	0	0.33	0.040	1.230	0.59	0.74	0.81
708	동아, 생것 Wax gourd(<i>Benincasa hispida</i>), Raw	11	1.4	-	44	286	11	-	-	-	-	-	-
709	동아, 데친것 Wax gourd(<i>Benincasa hispida</i>), Blanched	22	0.3	7	19	200	1	0.1	0.01	0.02	-	-	-
710	두릅, 생것 <i>Aralia elata</i> var. <i>elata</i> , Young leaf bud, Raw	48	1.68	52	123	547	1	1.49	0.093	2.222	1.45	4.20	0
711	두릅, 데친것 <i>Aralia elata</i> var. <i>elata</i> , Young leaf bud, Blanched	67	1.27	41	96	391	2	2.15	0.043	1.823	1.72	5.25	0
712	두릅, 잎, 생것 <i>Aralia elata</i> var. <i>elata</i> , Leaves, Raw	40	2.34	52	184	577	2	1.35	0.352	3.563	1.66	2.89	1.64
713	두릅, 잎, 데친것 <i>Aralia elata</i> var. <i>elata</i> , Leaves, Blanched	40	1.34	43	144	395	2	1.05	0.310	3.071	1.60	2.32	0
714	두릅, 줄기, 생것 <i>Aralia elata</i> var. <i>elata</i> , Stem, Raw	44	0.79	34	106	519	1	0.79	0.204	3.118	0.64	1.60	0
715	두릅, 줄기, 데친것 <i>Aralia elata</i> var. <i>elata</i> , Stem, Blanched	33	0.45	29	93	423	1	0.62	0.173	2.130	0.86	1.40	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	3	0	0	0	0.036	0.171	0.014	0.023	0	0	6	0	5.31	농진청('15)
0	9	0	2.11	0	0.337	0.363	0.372	0	0.127	0	89	0	16.73	농진청('15)
0	6	0	0.89	0	0.007	0.065	0.571	0	0.009	0	66	0	5.06	농진청('14)
0	42	0	3.71	0	0.120	0.736	3.143	0.770	0.128	0	101	0	0	농진청('14)
0	29	0	4.85	0	0.040	0.844	4.448	0.368	0.171	0	48	0	11.36	농진청('14)
0	9	0	0.59	0	0.034	0.082	0.525	0	0.013	0	34	0	3.73	농진청('14)
0	1084	0	0.73	174.58	0.298	0.075	0.122	0	0	0	28	0	107.99	농진청('13)
0	0	—	—	—	0.07	0.01	0.2	—	—	—	—	—	9	농진청('98)
(0)	(0)	(0)	0.1	Tr	0.01	0.01	0.4	0.20	0.03	—	25	(0)	27	JAPAN('15)
0	2222	0	2.95	322.88	0.263	0.358	1.789	2.462	0.031	3.26	82	0	23.74	농진청('13)
0	2375	0	4.08	385.69	0.025	0.126	0.115	0.128	0	3.63	65	0	2.52	농진청('13)
0	1427	0	1.16	319.12	0.079	0.443	0.761	0.652	0.017	0	131	0	6.11	농진청('15)
0	1264	0	6.37	300.82	0.013	0.345	0.156	0	0	0	131	0	6.97	농진청('15)
0	367	0	0.27	59.30	0.021	0.293	0.710	0.322	0.007	0	45	0	2.31	농진청('15)
0	374	0	1.02	56.42	0.010	0.251	0.182	0	0	0	32	0	0.55	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
716	두릅, 땅두릅, 생것 <i>Aralia continentalis</i> Kitag., Raw	80	8.00	32	67	456	2	0.55	0.109	1.541	3.85	0.91	4.03
717	두릅, 땅두릅, 데친것 <i>Aralia continentalis</i> Kitag., Blanched	73	1.57	26	67	370	2	0.54	0.091	0.447	2.81	0.17	0
718	두릅, 땅두릅, 잎, 생것 <i>Aralia continentalis</i> Kitag., Leaves, Raw	140	1.9	-	66	172	22	-	-	-	-	-	-
719	두릅, 땅두릅, 잎, 데친것 <i>Aralia continentalis</i> Kitag., Leaves, Blanched	221	2.5	-	75	235	27	-	-	-	-	-	-
720	두릅, 땅두릅, 줄기, 생것 <i>Aralia continentalis</i> Kitag., Stem, Raw	36	1.1	-	34	264	29	-	-	-	-	-	-
721	두릅, 땅두릅, 줄기, 데친것 <i>Aralia continentalis</i> Kitag., Stem, Blanched	55	0.8	-	26	196	3	-	-	-	-	-	-
722	둥글레, 잎, 생것 Solomon's seal(<i>Polygonatum odoratum</i>), Leaves, Raw	58	8.9	-	47	362	9	-	-	-	-	-	-
723	둥글레, 잎, 말린것 Solomon's seal(<i>Polygonatum odoratum</i>), Leaves, Dried	572	59.9	-	199	264	7	-	-	-	-	-	-
724	들깨, 싹, 생것 Perilla seed, Sprouts, Raw	29	7.8	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
725	들깻잎, 생것 Perilla Leaves, Raw	296	1.91	151	83	421	1	0.44	0.159	0.371	2.52	11.52	1.76
726	들깻잎, 데친것 Perilla Leaves, Blanched	226	1.39	56	72	196	1	1.30	0.132	2.253	2.07	11.37	0.51
727	들깻잎, 찐것 Perilla Leaves, Steamed	265	2.42	111	77	411	1	1.00	0.164	1.686	2.26	11.87	0.70
728	들깻잎장아찌, 통조림 Perilla Leaves, Pickled(Jangajji), Canned	166	4.0	-	42	166	1679	-	-	-	-	-	-
729	들깻잎장아찌 Perilla Leaves, Pickled(Jangajji)	178	2.34	54	53	285	1809	0.49	0.148	0.538	18.25	8.13	0
730	로카, 생것 Roka, Raw	80	3.2	-	46	295	92	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	534	0	0.10	164.23	0.010	0.261	0.353	0	0.009	0.82	29	0	9.83	농진청('14)
0	659	0	0.11	149.98	0.029	0.147	0.155	0	0	4.48	47	0	3.98	농진청('14)
0	60	-	-	-	0.25	0.46	1.2	-	-	-	-	-	47	농진청('06)
0	141	-	-	-	0.22	0.35	1.1	-	-	-	-	-	14	농진청('06)
0	4	-	-	-	0.16	0.31	0.9	-	-	-	-	-	4	농진청('06)
0	7	-	-	-	0.11	0.12	0.9	-	-	-	-	-	4	농진청('06)
0	110	-	-	-	0.11	0.05	0.3	-	-	-	-	-	2	농진청('92)
0	10	-	-	-	0.46	1.41	1.4	-	-	-	-	-	32	농진청('95)
0	47	-	-	-	0.04	0.19	0.1	-	-	-	-	-	7	농진청('84)
0	7565	0	1.13	786.51	0.329	0.508	0.300	0.255	0.014	0	150	0	2.73	농진청('13)
0	7040	0	1.46	655.88	0.045	0.161	0.064	0.063	0	0	38	0	0.13	농진청('13)
0	7207	0	2.08	773.81	0.138	0.421	0.174	0.255	0	0	64	0	1.05	농진청('13)
0	4377	-	-	-	0.09	0.15	0.7	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	4167	0	2.07	390.90	0.099	0.221	0.716	0	0.032	0	49	0	12.74	농진청('16)
0	100	-	-	-	0.10	0.20	0.4	-	-	-	-	-	23	농진청('93)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
731	루꼴라, 생것 Arugula, Raw	160	1.46	47	52	369	27	0.47	0.076	0.321	0.3	-	-
732	리크, 생것 Leek(<i>Allium porrum</i> L.), Raw	20	0.1	-	205	380	4	-	-	-	-	-	-
733	리크, 데친것 Leek(<i>Allium porrum</i> L.), Blanched	26	0.6	9	26	180	2	0.3	0.04	0.20	-	-	-
734	마늘, 구근, 생것 Garlic, Bulb, Raw	8	0.82	23	124	357	2	0.66	0.033	0.274	4.31	3.40	2.23
735	마늘, 구근, 말린것 Garlic, Bulb, Dried	18	6.5	-	182	1937	7	-	-	-	-	-	-
736	마늘, 구근, 냉동 Garlic, Bulb, Frozen	7	0.99	23	133	365	1	0.91	0.262	0.276	2.60	4.66	10.22
737	마늘, 구근, 동결건조 Garlic, Bulb, Freeze-dried	13	1.6	-	174	1852	5	-	-	-	-	-	-
738	마늘, 구근, 데친것 Garlic, Bulb, Blanched	8	0.85	24	137	367	1	0.77	0.045	0.276	3.24	4.59	0.98
739	마늘, 구근, 구운것 Garlic, Bulb, Roasted	8	1.56	27	163	415	2	0.72	0.040	0.297	3.20	10.04	1.10
740	마늘, 난지형, 구근, 생것 Garlic, Early-maturing cultivar, Bulb, Raw	9	1.6	-	156	506	2	-	-	-	-	-	-
741	마늘, 난지형, 구근, 데친것 Garlic, Early-maturing cultivar, Bulb, Roasted	3	0.9	-	42	216	1	-	-	-	-	-	-
742	마늘, 중국산, 구근, 생것 Garlic, China, Bulb, Raw	7	0.8	-	110	466	18	-	-	-	-	-	-
743	마늘, 한지형, 구근, 생것 Garlic, Late-maturing cultivar, Bulb, Raw	16	0.73	25	188	705	5	0.66	0.036	0.228	2.62	18.19	0
744	마늘, 한지형, 구근, 데친것 Garlic, Late-maturing cultivar, Bulb, Blanched	17	0.67	25	194	640	5	0.64	0.035	0.231	2.56	18.39	0
745	마늘, 한지형, 구근, 구운것 Garlic, Late-maturing cultivar, Bulb, Baked	24	1.03	38	294	966	7	1.62	0.059	0.348	3.19	28.22	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	1424	0	0.43	108.6	0.044	0.086	0.305	0.437	0.073	-	97	0	15.0	USDA('15)
0	277	-	-	-	0.05	0.05	0.3	-	-	-	-	-	41	농진청('88)
(0)	37	(0)	0.4	8	0.05	0.07	0.3	0.14	0.20	-	68	(0)	9	JAPAN('15)
0	0	0	0.20	0	0.118	0.276	0.613	-	0.075	6.48	125	0	11.86	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.52	0.63	0.9	-	-	-	-	-	39	농진청('95)
0	0	0	0.32	0	0.128	0.665	0.221	0.322	0.094	5.45	112	0	11.86	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.48	0.24	1.5	-	-	-	-	-	32	농진청('95)
0	0	0	0.32	0	0.130	0.602	0.486	0	0	7.20	116	0	11.86	농진청('14)
0	0	0	0.13	0	0.123	0.612	0.293	-	0	6.80	214	0	14.03	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.28	0.12	0.6	-	-	-	-	-	7	농진청('09)
0	0	-	-	-	0.08	0.02	0.3	-	-	-	-	-	5	농진청('09)
0	0	-	-	-	0.21	0.10	0.5	-	-	-	-	-	23	농진청('00)
0	0	0	0.21	0	0.172	0.046	0.382	0	0.140	1.20	58	0	5.04	농진청('15)
0	2	0	0.16	0	0.166	0.047	0.339	0	0.015	1.75	73	0	4.38	농진청('15)
0	5	0	0.20	0	0.183	0.063	0.424	0	0.020	1.60	96	0	4.69	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
746	마늘, 한지형, 구근, 볶은것 Garlic, Late-maturing cultivar, Bulb, Roasted	20	0.92	31	244	753	6	0.83	0.051	0.280	2.31	23.50	0
747	풋마늘, 앞줄기, 생것 Green garlic, Shoot, Raw	63	0.55	14	36	287	2	0.12	0.006	0.055	1.35	4.68	2.45
748	풋마늘, 앞줄기, 데친것 Green garlic, Shoot, Blanched	72	0.36	13	37	224	2	0.14	0.007	0.047	1.25	5.18	0
749	마늘종, 꽃줄기, 생것 Garlic Scapes, Raw	49	0.51	19	48	214	1	0.40	0.023	0.183	3.18	13.05	0
750	마늘종, 꽃줄기, 데친것 Garlic Scapes, Blanched	51	0.49	21	47	218	2	0.43	0.034	0.236	2.06	13.98	0
751	마늘종 장아찌 Garlic Scapes, Pickled(Jangajji)	21	0.61	19	19	105	1410	0.21	0.061	0.061	4.19	3.62	0
752	마늘 장아찌 Garlic, Pickled(Jangajji)	7	0.37	6	29	69	1127	0.18	0.065	0.047	2.78	2.90	0
753	마타리, 생것 Golden lace patrinia(<i>Patrinia scabiosifolia</i>), Raw	8	0.2	-	80	-	-	-	-	-	-	-	-
754	머위, 생것 Butterbur(<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.), Petiole, Raw	103	1.05	18	50	530	2	0.24	0.080	0.186	1.60	5.07	1.03
755	머위, 말린것 Butterbur(<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.), Petiole, Dried	1104	59.3	-	366	1114	48	-	-	-	-	-	-
756	머위, 삶아서 말린것 Butterbur(<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.), Petiole, Boiled and dried	1253	14.43	320	608	3552	46	5.63	1.071	3.022	2.13	76.17	15.77
757	머위, 삶은것 Butterbur(<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.), Petiole, Boiled	121	0.99	29	54	325	5	0.94	0.103	0.261	1.66	4.40	0
758	머위, 데친것 Butterbur(<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.), Petiole, Blanched	105	0.86	22	59	424	2	0.75	0.111	0.305	1.07	4.95	0
759	메밀, 싹, 생것 Buckwheat, Sprouts, Raw	11	0.9	-	49	106	4	-	-	-	-	-	-
760	모링가, 생것 Moringa, Leaves, Raw	313	2.46	67	101	556	6	0.37	0.087	0.444	0.45	482.50	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	3	0	0.66	0	0.210	0.080	0.342	0	0.035	1.73	87	0	4.07	농진청('15)
0	1074	0	0.54	176.36	0.096	0.089	0.442	0.099	0.012	4.62	35	0	11.81	농진청('14)
0	1098	0	0.77	190.82	0.020	0.119	0.415	0	0.007	5.28	114	0	9.66	농진청('14)
0	426	0	0.11	46.73	0.009	0.065	0.658	0.177	0.053	2.32	82	0	44.37	농진청('13)
0	919	0	0.28	68.52	0.087	0.066	0.342	0	0	2.68	128	0	38.08	농진청('13)
0	135	0	0.12	0	0.026	0.023	0.107	0.056	0.017	0	24	0	0	농진청('15)
0	0	0	0.19	0	0.043	0.025	0.194	0.046	0.069	0	0	0	0	농진청('15)
0	3942	-	-	-	0.02	0.28	0.1	-	-	-	-	-	11	농진청('85)
0	2904	0	0.23	322.87	0.010	0.084	1.452	0	0.020	0	54	0	2.46	농진청('14)
0	191	-	-	-	0.39	3.17	0.5	-	-	-	-	-	6	농진청('95)
0	32600	0	15.54	5595.43	0.413	1.072	-	0	0.080	0	477	0	0.61	농진청('14)
0	3678	0	0.93	614.30	0	0.099	1.452	0	0.006	0	35	0	5.32	농진청('14)
0	2828	0	0.87	511.87	0	0.109	1.840	0.343	0.007	0	46	0	6.56	농진청('14)
0	18118	-	-	-	0.29	0.15	1.0	-	-	-	-	-	1	농진청('11)
0	1778	-	1.37	279.02	-	0	-	0	0.060	1.53	266	0	216.76	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
761	모시풀, 생것 Scattered ladybell(<i>Adenophora remotiflora</i>), Leaves, Raw	877	2.31	137	86	602	3	0.82	0.113	5.259	4.29	4.67	0
762	모시풀, 잎, 삶은것 Scattered ladybell(<i>Adenophora remotiflora</i>), Leaves, Boiled	651	1.66	79	69	92	2	0.41	0.100	5.125	1.35	1.66	0
763	모시잎, 서방종, 생것 <i>Boehmeria nivea</i> , Murakami, Leaves, raw	895	2.46	108	49	96	1	0.47	0.347	0.871	2.65	25.13	29.32
764	무, 왜무, 생것 Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Japanese radish, Roots, Raw	27	0.4	-	23	240	14	-	-	-	-	-	-
765	무, 조선무, 생것 Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Korean radish, Roots, Raw	23	0.18	7	37	268	6	0.53	0.016	0.206	0.30	5.38	0
766	무순, 싹, 생것 Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Sprouts, Raw	44	1.4	-	73	82	15	-	-	-	-	-	-
767	무청, 왜무 잎, 생것 Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Japanese radish, Leaves, Raw	329	7.3	-	78	328	38	-	-	-	-	-	-
768	무청, 조선무 잎, 생것 Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Korean radish, Leaves, Raw	341	11.5	-	85	388	154	-	-	-	-	-	-
769	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것 Radish(<i>Raphanus sativus</i>) leaves, Dried, Blanched	108	1.46	9	12	-	91	0.17	0.036	0.086	1.29	8.98	0
770	무 절임, 염절임 Radish, Salted and pickled	43	1.0	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-
771	단무지, 염절임 Radishes, Korean style, Yellow, Pickled	21	0.16	4	8	42	637	0.13	0.010	0.048	3.16	3.29	3.25
772	무국물 Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Boiled broth	3	0.3	-	3	6	3	-	-	-	-	-	-
773	무말랭이, 말린것 Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Dried	344	5.18	165	308	3108	303	2.50	0.108	0.631	7.15	16.27	6.58
774	무말랭이 무침 Seasoned dried radish, Cooked	101	18.1	-	63	379	1282	-	-	-	-	-	-
775	무장아찌, 뿌리 Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Pickled(Jangajji)	87	1.83	32	43	266	1073	0.48	0.089	0.492	17.84	4.71	3.12

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	9383	0	5.63	1196.89	0.041	0.749	0.426	0	0.160	0	237	0	47.67	농진청('14)
0	7883	0	7.19	1206.81	0.025	0.261	0.249	0	0	0	54	0	2.10	농진청('14)
0	3136	-	2.32	423.12	0.230	0	-	0	0.081	2.02	90	0	2.39	농진청('15)
0	0	-	-	-	0.02	0.03	0.3	-	-	-	-	-	22	농진청('87)
0	4	0	0	0	0.059	0.021	-	0.134	0.036	0	11	0	7.34	농진청('16)
0	-	-	-	-	0.28	0.14	0.6	-	-	-	-	-	2	농진청('11)
0	5005	-	-	-	0.07	0.26	7.6	-	-	-	-	-	62	국('88)
0	166	-	-	-	0.21	0.17	0.7	-	-	-	-	-	72	농진청('07)
0	1787	0	0.29	461.27	0.082	0.046	0.039	0	0.009	0	11	0	0	농진청('14)
0	0	-	-	-	-	0.02	0.2	-	-	-	-	-	0	국('77)
0	0	0	0.12	0	0.013	0.015	0.173	0.106	0.002	0	21	0	18.42	농진청('14)
0	tr	-	-	-	0.01	0	0.4	-	-	-	-	-	0	농진청('11)
0	17	0	0	0	0.583	0.262	2.631	1.510	0.073	0	63	0	61.38	농진청('15)
0	909	-	-	-	0.23	0.15	2.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	1234	0	1.02	0	0.031	0.209	1.580	0.927	0.056	0	27	0	0	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
776	쌈무, 초절임 Pickled radish(<i>Ssammu</i>), Pickled	16	0.16	5	10	138	400	0.08	0.004	0.037	1.07	0.54	0
777	물강활, 말린것 <i>Ostericum praeteritum</i> Kitag., Dried	83	1.7	-	109	-	-	-	-	-	-	-	-
778	물냉이, 생것 Watercress(<i>Nasturtium officinale</i>), Raw	105	9.1	-	48	57	28	-	-	-	-	-	-
779	물쑥, 생것 Selenge wormwood(<i>Artemisia selengensis</i>), Raw	106	12.1	-	99	-	-	-	-	-	-	-	-
780	물쑥, 데친것 Selenge wormwood(<i>Artemisia selengensis</i>), Blanched	44	2.5	-	63	86	7	-	-	-	-	-	-
781	미나리, 농축 Water dropwort, Concentrated	31	0.11	24	24	124	6	0.07	0.002	0.234	0.74	0.56	14.20
782	미나리, 돌미나리(야생), 생것 Water dropwort(<i>Oenanthe javanica</i>), Wild, Raw	55	2.0	-	50	382	18	-	-	-	-	-	-
783	미나리, 돌미나리(야생), 데친것 Water dropwort(<i>Oenanthe javanica</i>), Wild, Blanched	35	1.3	-	30	347	7	-	-	-	-	-	-
784	미나리, 물미나리, 생것 Water dropwort(<i>Oenanthe javanica</i>), Whole, Raw	45	0.39	23	52	271	5	0.23	0.048	0.482	0.71	0.95	2.37
785	미나리, 물미나리, 데친것 Water dropwort(<i>Oenanthe javanica</i>), Whole, Blanched	61	0.46	22	60	249	6	0.27	0.053	0.486	1.28	0.94	3.64
786	미나리, 물미나리, 잎, 생것 Water dropwort(<i>Oenanthe javanica</i>), Leaves, Raw	104	0.87	40	79	313	5	0.25	0.076	0.767	2.41	2.32	9.16
787	미나리, 물미나리, 줄기, 생것 Water dropwort(<i>Oenanthe javanica</i>), Stems, Raw	34	0.29	16	49	267	6	0.25	0.039	0.377	0.68	0.40	1.27
788	미니파프리카, Raon orange, 생것 Paprika, Raon orange, Raw	9	0.68	9	23	240	3	0.29	0.066	0.171	0.93	6.70	8.86
789	미니파프리카, Raon yellow, 생것 Paprika, Raon yellow, Raw	9	0.51	9	25	241	2	0.33	0.103	0.181	1.06	13.41	5.15
790	미니파프리카, Raon red, 생것 Paprika, Raon red, Raw	10	0.38	10	25	256	2	0.37	0.097	0.168	1.24	11.20	3.70

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0.01	0	0.038	0	0.294	0	0.007	0	7	0	1.39	농진청('16)
0	355	-	-	-	0.01	0.03	2.3	-	-	-	-	-	tr	농진청('87)
0	2061	-	-	-	0.11	0.22	0.8	-	-	-	-	-	92	농진청('99)
0	3411	-	-	-	0.12	0.13	2.6	-	-	-	-	-	15	국('86)
0	135	-	-	-	0.03	0.03	3.2	-	-	-	-	-	0	국('86)
0	0	0	0	0	0.021	0.142	0.420	0	0	0	0	0	2.44	농진청('15)
0	1320	-	-	-	0.15	0.16	0.6	-	-	-	-	-	15	농진청('96)
0	935	-	-	-	0.10	0.10	0.2	-	-	-	-	-	2	농진청('96)
0	963	0	0.12	127.19	0.020	0.199	0.387	0.173	0	0	45	0	3.67	농진청('15)
0	941	0	1.04	202.74	0.021	0.127	0.077	0.114	0	0	50	0	8.00	농진청('15)
0	2538	0	0.68	245.24	0.018	0.326	0.317	0.365	0	0	85	0	12.13	농진청('15)
0	308	0	0.06	44.07	0.010	0.093	0.362	0.437	0.005	0	16	0	1.93	농진청('15)
-	-	-	-	-	-	-	-	0	0.025	15.93	53	-	191.02	농진청('17)
-	-	-	-	-	-	-	-	0	0.027	13.74	58	-	168.02	농진청('17)
-	-	-	-	-	-	-	-	0	0.005	15.64	100	-	202.75	농진청('17)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
791	민들레, 생것 Dandelion(<i>Taraxacum officinale</i>), Raw	119	5.42	31	44	593	1	0.93	0.122	2.873	0.85	4.70	0
792	민들레, 데친것 Dandelion(<i>Taraxacum officinale</i>), Blanched	115	1.44	24	38	396	1	0.74	0.123	2.917	0.92	4.28	0
793	바젤라, 생것 Malabar spinach(<i>Basella alba</i> L.), Raw	150	0.5	67	28	210	9	0.4	0.05	0.29	-	-	-
794	바젤라, 데친것 Malabar spinach(<i>Basella alba</i> L.), Blanched	180	0.4	41	24	150	7	0.4	0.07	0.32	-	-	-
795	바질, 개량종, 생것 Basil, Improved, Raw	17	0.1	-	235	429	12	-	-	-	-	-	-
796	바질, 재래종, 생것 Basil, Native, Raw	15	0.2	-	308	-	-	-	-	-	-	-	-
797	박, 과육, 생것 Gourd, Flesh, Raw	27	2.1	-	25	35	6	-	-	-	-	-	-
798	박, 씨 포함, 생것 Gourd, Flesh(Includes seeds), Raw	14	2.2	-	46	46	5	-	-	-	-	-	-
799	박고지, 말린것 Gourd shavings, Dried	321	4.4	-	246	1075	14	-	-	-	-	-	-
800	박취나무, 잎, 생것 <i>Alangium platanifolium</i> , Leaves, Raw	718	3.5	-	64	547	27	-	-	-	-	-	-
801	밥취나물, 말린것 Bopchwinamul, Dried	77	2.1	-	134	-	-	-	-	-	-	-	-
802	방가지동, 생것 Sow thistle(<i>Sonchus oleraceus</i>), Raw	39	4.4	-	34	324	5	-	-	-	-	-	-
803	방울다다기양배추, 생것 Brussels sprouts, Raw	49	1.21	24	69	422	25	0.33	0.006	0.242	5.53	17.62	0
804	방울다다기양배추, 데친것 Brussels sprouts, Blanched	36	1.0	22	75	480	5	0.5	0.07	0.25	-	-	-
805	배암차즈기(곰보배추), 잎, 생것 Plebeian sage(<i>Salvia plebeia</i> R.Br.), Leaves, Raw	88	2.50	16	31	391	7	0.59	0.108	0.345	0	10.10	4.72

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	2406	0	5.76	350.78	0.039	0.211	0.833	0.164	0.015	0	91	0	2.21	농진청('15)
0	2314	0	10.99	435.94	0	0.159	0.786	0.188	0	0	42	0	2.26	농진청('15)
(0)	2900	(0)	1.3	350	0.03	0.07	0.3	0.21	0.09	—	78	(0)	41	JAPAN('15)
(0)	3200	(0)	1.5	350	0.02	0.05	0.2	0.15	0.04	—	51	(0)	18	JAPAN('15)
0	433	—	—	—	0.10	0.01	0.3	—	—	—	—	—	32	농진청('88)
—	375	—	—	—	0.10	0.04	0.3	—	—	—	—	—	51	농진청('88)
0	0	—	—	—	0.11	0.01	0.4	—	—	—	—	—	15	농진청('04)
0	0	—	—	—	0.16	0.02	0.6	—	—	—	—	—	21	농진청('04)
0	0	—	—	—	0.11	0	6.5	—	—	—	—	—	2	국('81)
0	10812	—	—	—	0.43	1.09	2.2	—	—	—	—	—	151	농진청('04)
0	176	—	—	—	0.02	0.03	1.1	—	—	—	—	—	1	농진청('87)
0	245	—	—	—	0.17	0.24	0.3	—	—	—	—	—	2	농진청('92)
0	103	0	0.11	259.91	0.446	0.209	0.268	1.639	0.014	0	31	0	—	농진청('13)
(0)	680	(0)	0.5	160	0.13	0.16	0.6	0.65	0.22	—	220	(0)	110	JAPAN('15)
—	—	—	—	—	—	—	—	0	0.039	14.71	58	—	4.65	농진청('17)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
806	배초향, 잎, 생것 Korean-mint(<i>Agastache rugosa</i>), Leaves, Raw	237	3.80	64	69	625	2	1.21	0.170	2.973	0.81	5.82	0
807	배추, 생것 Chinese cabbage, Raw	29	0.5	-	18	222	15	-	-	-	-	-	-
808	배추, 데친것 Chinese cabbage, Blanched	41	2.6	-	27	168	7	-	-	-	-	-	-
809	배추, 봄 재배, 생것 Chinese cabbage, Spring, Raw	55	0.58	14	52	331	13	0.27	0.006	0.257	0.27	9.68	4.69
810	배추, 봄 재배, 삶은것 Chinese cabbage, Spring, Boiled	52	0.34	12	44	200	8	0.24	0.004	0.227	0	5.77	1.60
811	배추, 봄 재배, 염절임 Chinese cabbage, Spring, Salted	61	0.36	25	58	393	496	0.30	0.007	0.181	4.36	13.45	6.14
812	배추, 여름 재배, 생것 Chinese cabbage, Summer, Raw	60	0.25	12	34	222	3	0.20	0.014	0.099	0.87	11.49	0.77
813	배추, 여름 재배, 삶은것 Chinese cabbage, Summer, Boiled	94	0.33	11	30	144	3	0.18	0.006	0.120	0.34	9.81	1.77
814	배추, 여름 재배, 염절임 Chinese cabbage, Summer, Salted	53	0.28	21	39	272	606	0.21	0.010	0.083	4.51	12.16	1.45
815	배추, 가을 재배, 생것 Chinese cabbage, Autumn, Raw	42	0.24	12	35	220	11	0.36	0.012	0.239	0.58	2.05	0.74
816	배추, 가을 재배, 삶은것 Chinese cabbage, Autumn, Boiled	69	0.27	12	30	131	9	0.28	0.009	0.268	0.47	1.20	0.67
817	배추, 가을 재배, 염절임 Chinese cabbage, Salted	57	0.26	21	40	264	359	0.39	0.012	0.196	1.91	2.18	1.16
818	배추, 싹, 생것 Chinese cabbage, Sprouts, Raw	61	1.1	-	150	123	8	-	-	-	-	-	-
819	배추, 노랑봄배추(노지), 생것 Chinese cabbage, Norangbombaechu, Outdoor, raw	24	0.5	-	22	108	9	-	-	-	-	-	-
820	배추, 노랑봄배추(노지), 데친것 Chinese cabbage, Norangbombaechu, Outdoor, Blanched	39	1.0	-	25	94	12	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	4941	0	6.00	379.16	0.104	0.483	0.204	0.921	0.003	0	195	0	14.12	농진청('16)
0	5	-	-	-	0.20	0.03	0.4	-	-	-	-	-	10	농진청('07)
-	2	-	-	-	0.05	0.01	0.6	-	-	-	-	-	11	농진청('06)
0	266	0	0	95.00	0.022	0.071	0.487	0.093	0.005	0	43	0	24.43	농진청('15)
0	199	0	0	98.73	0	0.042	0.437	0.073	0.004	0	22	0	15.30	농진청('15)
0	433	0	0	86.42	0.028	0.069	0.445	0.219	0.016	0	18	0	5.62	농진청('15)
0	144	0	0.11	73.37	0.018	0.044	0.192	0.216	0.006	0	33	0	12.07	농진청('15)
0	368	0	0.45	89.16	0.009	0.024	0.102	0	0	0	27	0	11.83	농진청('15)
0	81	0	0.20	98.87	0.050	0.038	0.187	0.047	0.013	0	12	0	4.09	농진청('15)
0	27	0	0.02	0	0.027	0.040	0.570	0.101	0.015	0	25	0	8.99	농진청('15)
0	93	0	0.04	0	0.020	0.032	0.436	0	0.004	0	26	0	9.18	농진청('15)
0	61	0	0.02	0	0.049	0.043	0.428	0.091	0.020	0	32	0	6.96	농진청('15)
0	817	-	-	-	0.65	0.28	1.0	-	-	-	-	-	17	농진청('11)
0	22	-	-	-	0.05	0.04	0.2	-	-	-	-	-	11	농진청('08)
0	6	-	-	-	0.10	0.01	0.3	-	-	-	-	-	6	농진청('08)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
821	배추, 노랑봄배추(노지), 염절임 Chinese cabbage, Norangbombaechu, Outdoor, Salted	34	1.5	-	26	136	663	-	-	-	-	-	-
822	배추, 노랑봄배추(하우스), 생것 Chinese cabbage, Norangbombaechu, Cultivated in green house, Raw	28	1.1	-	21	93	11	-	-	-	-	-	-
823	배추, 노랑봄배추(하우스), 데친것 Chinese cabbage, Norangbombaechu, Cultivated in green house, Blanched	75	1.2	-	32	85	12	-	-	-	-	-	-
824	배추, 노랑봄배추(하우스), 염절임 Chinese cabbage, Norangbombaechu, Cultivated in green house, Salted	28	2.5	-	26	130	530	-	-	-	-	-	-
825	배추, 봄동, 생것 Chinese cabbage, Spring green, Raw	101	0.87	13	55	200	50	0.34	0.020	0.143	3.08	3.58	0
826	배추, 봄동, 데친것 Chinese cabbage, Spring green, Blanched	101	0.51	11	50	143	38	0.32	0.020	0.128	3.84	2.69	0
827	배추, 불암 3호(노지), 생것 Chinese cabbage, Buram3ho, Outdoor, Raw	60	0.6	-	46	311	14	-	-	-	-	-	-
828	배추, 불암 3호(노지), 데친것 Chinese cabbage, Buram3ho, Outdoor, Blanched	89	0.5	-	40	112	18	-	-	-	-	-	-
829	배추, 불암 3호(노지), 염절임 Chinese cabbage, Buram3ho, Outdoor, Salted	58	0.4	-	48	280	397	-	-	-	-	-	-
830	배추, 불암 3호(하우스), 생것 Chinese cabbage, Buram3ho, Cultivated in green house, Raw	47	0.1	-	29	215	12	-	-	-	-	-	-
831	배추, 불암 3호(하우스), 데친것 Chinese cabbage, Buram3ho, Cultivated in green house, Blanched	86	0.4	-	35	127	15	-	-	-	-	-	-
832	배추, 불암 3호(하우스), 염절임 Chinese cabbage, Buram3ho, Cultivated in green house, Salted	65	0.2	-	39	339	533	-	-	-	-	-	-
833	배추, 여름배추, 생것 Chinese cabbage, Summer, Raw	33	0.4	-	35	233	26	-	-	-	-	-	-
834	배추, 여름배추, 데친것 Chinese cabbage, Summer, Blanched	57	1.2	-	28	160	25	-	-	-	-	-	-
835	배추, 여름배추, 염절임 Chinese cabbage, Summer, Salted	38	1.2	-	25	117	684	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	10	-	-	-	0.06	0.03	0.4	-	-	-	-	-	15	농진청('08)
0	22	-	-	-	0.06	0.04	0.3	-	-	-	-	-	12	농진청('08)
0	7	-	-	-	0.10	0.01	0.4	-	-	-	-	-	7	농진청('08)
0	13	-	-	-	0.08	0.03	0.3	-	-	-	-	-	13	농진청('08)
0	926	0	0.16	186.73	0.048	0.087	0.226	0.212	0.016	0	80	0	23.28	농진청('14)
0	906	0	0.27	122.65	0.239	0.066	0.189	0.076	0	0	71	0	21.68	농진청('14)
0	1	-	-	-	0.08	0.03	0.4	-	-	-	-	-	24	농진청('08)
0	44	-	-	-	0.04	0.03	0.4	-	-	-	-	-	17	농진청('08)
0	14	-	-	-	0.10	0.05	0.4	-	-	-	-	-	34	농진청('08)
0	2	-	-	-	0.07	0.02	0.4	-	-	-	-	-	12	농진청('08)
0	9	-	-	-	0.04	0.01	0.4	-	-	-	-	-	8	농진청('08)
0	12	-	-	-	0.07	0.02	0.4	-	-	-	-	-	13	농진청('08)
0	3	-	-	-	0.07	0.03	0.3	-	-	-	-	-	16	농진청('08)
0	3	-	-	-	0.05	0.01	0.3	-	-	-	-	-	12	농진청('07)
0	3	-	-	-	0.05	0.05	0.4	-	-	-	-	-	15	농진청('07)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
836	배추, 유기재배, 생것 Chinese cabbage, Raw, Organic	26	0.6	-	19	279	13	-	-	-	-	-	-
837	백모근, 생것 Blady grass(<i>Imperata cylindrica</i>), Raw	1	14.9	-	61	417	29	-	-	-	-	-	-
838	백모근, 뿌리, 말린것 Blady grass(<i>Imperata cylindrica</i>), Roots, Dried	275	29.0	-	250	1054	115	-	-	-	-	-	-
839	백모근, 잎, 말린것 Blady grass(<i>Imperata cylindrica</i>), Leaves, Dried	624	19.0	-	376	2709	50	-	-	-	-	-	-
840	백합(식용), 뿌리, 생것 Edible lily bulb(<i>Lilium davidii</i>), Roots, Raw	9	0.65	25	78	538	2	1.04	0.186	0.603	0.29	0.26	0
841	버드장이, 생것 <i>Aster pinnatifidus</i> , Raw	7	0.5	-	118	-	-	-	-	-	-	-	-
842	보리, 순, 가루 Barley, Young barley powder	429	6.4	-	783	1438	282	-	-	-	-	-	-
843	보리, 쌀보리, 순, 생것 Barley, Young barley, Naked barley, Raw	40	1.6	-	62	239	18	-	-	-	-	-	-
844	보리, 올보리, 순, 생것 Barley, Young barley, Barsoy, Raw	24	5.3	-	27	-	-	-	-	-	-	-	-
845	보리, 큰알보리, 순, 생것 Barley, Young barley powder, Keunalbori, Raw	19	2.22	20	65	211	62	0.57	0.043	0.821	1.79	3.43	2.28
846	보리, 큰알보리, 순, 동결건조 Barley, Young barley powder, Keunalbori, Freeze-dried	553	17.87	174	430	5374	282	4.70	0.845	4.403	9.24	136.85	6.52
847	뽕잎, 삶아서 말린것 Mulberry(<i>Morus alba</i> L.) leaves, Boiled and dried	1348	11.37	308	625	1865	11	3.00	0.606	7.395	1.20	29.96	0
848	뽕잎, 삶아서 말린것, 삶은것 Mulberry(<i>Morus alba</i> L.) leaves, Boiled and dried, Boiled	272	1.87	44	100	46	3	0.69	0.045	1.258	0.53	4.10	0
849	뽕잎, 삶은것 Mulberry(<i>Morus alba</i> L.) leaves, Boiled	204	1.22	43	98	267	6	0.64	0.105	0.719	0.37	4.59	0
850	뽕잎, 생것 Mulberry(<i>Morus alba</i> L.) leaves, Raw	243	2.99	62	105	688	10	1.06	0.168	1.090	0.45	14.99	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	8	-	-	-	0.11	0.03	0.5	-	-	-	-	-	17	농진청('07)
0	0	-	-	-	0.06	0.16	2.0	-	-	-	-	-	12	농진청('03)
0	0	-	-	-	0.32	1.00	4.0	-	-	-	-	-	21	농진청('03)
0	15179	-	-	-	0.42	2.00	5.0	-	-	-	-	-	19	농진청('03)
0	24	-	0.01	25.64	0	0	0	0	0.015	1.28	25	0	6.30	농진청('15)
0	2923	-	-	-	0.04	0.34	0.3	-	-	-	-	-	6	농진청('85)
0	1310	-	-	-	5.76	3.96	6.7	-	-	-	-	-	47	농진청('06)
0	78	-	-	-	0.58	0.09	0.9	-	-	-	-	-	11	농진청('06)
0	5511	-	-	-	0.24	0.20	3.9	-	-	-	-	-	111	농진청('83)
0	2297	0	0.41	311.32	0.557	0.164	0.768	0	0.065	0	65	0	12.61	농진청('16)
0	21810	0	8.75	1530.43	4.261	2.174	8.038	1.808	0.073	0	1181	0	74.61	농진청('16)
0	11125	0	15.36	2197.87	0.450	1.106	-	-	0	0	236	0	10.01	농진청('15)
0	3064	0	4.29	580.88	0.015	0.303	0.137	-	0	0	21	0	0	농진청('15)
0	4617	0	4.96	603.85	0.044	0.178	0.476	-	0	0	36	0	20.74	농진청('15)
0	5143	0	0.09	486.64	0.053	0.376	0.730	-	0	0	208	0	111.62	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
851	부지깽이(섬쑥부쟁이), 생것 <i>Aster glehnii</i> , Raw	75	0.93	27	72	371	15	0.37	0.038	0.433	0.29	6.80	0
852	부지깽이(섬쑥부쟁이), 말린것 <i>Aster glehnii</i> , Dried	112	-	-	404	-	-	-	-	-	-	-	-
853	부지깽이(섬쑥부쟁이), 삶아서 말린것 <i>Aster glehnii</i> , Boiled and dried	571	9.49	145	468	1466	214	2.66	0.323	7.512	8.22	12.21	7.09
854	부지깽이(섬쑥부쟁이), 삶아서 말린것, 삶은것 <i>Aster glehnii</i> , Boiled and dried, Blanched	121	1.28	24	73	50	10	0.27	0.018	1.289	0.33	2.08	0.39
855	부지깽이(섬쑥부쟁이), 데친것 <i>Aster glehnii</i> , Blanched	80	0.83	25	72	312	11	0.27	0.045	0.357	0.31	7.14	0
856	부추, 두메부추, 생것 Chinese chive(<i>Allium senescens</i> L.), Raw	107	3.1	-	45	251	2	-	-	-	-	-	-
857	부추, 산부추, 생것 Chinese chive(<i>Allium thunbergii</i>) Raw	14	0.3	-	82	225	15	-	-	-	-	-	-
858	부추, 재래종, 생것 Chinese chive(<i>Allium senescens</i> var. minor), Raw	28	3.4	-	23	-	3	-	-	-	-	-	-
859	부추, 재래종, 데친것 Chinese chive(<i>Allium senescens</i> var. minor), Blanched	52	0.7	-	23	-	2	-	-	-	-	-	-
860	부추, 호부추, 생것 Chinese chive(<i>Allium tuberosum</i> R.), Raw	59	0.83	17	42	396	0	0.33	0.031	0.252	0.53	5.13	0
861	부추, 호부추, 데친것 Chinese chive(<i>Allium tuberosum</i> R.), Blanched	63	0.38	18	42	381	1	0.27	0.028	0.189	0.88	3.74	0
862	브로콜리, 생것 Broccoli, Raw	39	0.80	23	68	365	3	0.76	0.025	0.304	0.78	8.30	0
863	브로콜리, 가루 Broccoli, powder	-	5.4	-	307	1468	145	-	-	-	-	-	-
864	브로콜리, 삶은것 Broccoli, Boiled	33	0.7	17	66	180	14	0.3	0.06	0.17	-	-	-
865	브로콜리, 데친것 Broccoli, Blanched	37	0.68	20	60	301	4	0.83	0.020	0.218	2.21	8.11	0.29

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	3516	0	0.25	264.55	0.771	0.288	0.479	0.470	0	2.46	65	0	11.55	농진청('15)
0	479	—	—	—	0.18	0.08	1.4	—	—	—	—	—	0	농진청('86)
0	9562	0	0	1065.40	0.353	1.003	1.888	0.709	0	0	220	—	0	농진청('15)
0	2516	0	0	439.22	0	0.070	0.057	0.410	0	0	6	0	0	농진청('15)
0	2813	0	0.78	290.60	0.298	0.175	0.041	0.470	0	0	80	0	5.61	농진청('15)
0	78	—	—	—	0.18	0.05	0.3	—	—	—	—	—	12	농진청('09)
0	3010	—	—	—	0.03	0.29	0.1	—	—	—	—	—	11	농진청('85)
0	87	—	—	—	0.16	0.08	0.6	—	—	—	—	—	5	농진청('09)
0	2242	—	—	—	0.02	0.08	0.8	—	—	—	—	—	37	농진청('00)
0	2131	0	0.51	91.86	0.088	0.151	0.145	0.194	0.007	3.67	71	0	15.15	농진청('15)
0	1644	0	0.56	97.27	0.006	0.118	0.032	0.334	0	3.88	65	0	20.96	농진청('15)
0	264	0	1.02	182.46	0.033	0.143	1.024	0.324	0.027	0	43	0	29.17	농진청('13)
0	700	—	—	—	0.60	1.40	2.3	—	—	—	—	—	53	농진청('07)
(0)	770	(0)	2.1	150	0.06	0.09	0.4	0.78	0.12	—	120	(0)	54	JAPAN('15)
0	353	0	1.76	175.10	0.012	0.102	0.218	0.906	0	0	68	0	29.17	농진청('13)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
866	브로콜리, 싹, 생것 Broccoli, Raw	73	0.66	50	101	85	16	0.97	0.020	0.235	2.13	2.97	0
867	브로콜리, 잎, 생것 Broccoli, Leaves, Raw	173	0.3	-	37	103	18	-	-	-	-	-	-
868	브로콜리, 잎, 말린것 Broccoli, Leaves, Dried	2705	2.7	-	332	1707	193	-	-	-	-	-	-
869	브로콜리, 잎, 삶아서 말린것 Broccoli, Leaves, Boiled and dried	1716	3.9	-	364	671	35	-	-	-	-	-	-
870	비름, 생것 Pig weed, Raw	133	1.42	155	56	670	65	1.48	0.094	0.557	0.61	14.07	0
871	비름, 데친것 Pig weed, Blanched	183	0.83	84	54	541	46	1.45	0.087	0.636	0.75	8.18	0
872	비타민채(다채), 생것 Tah tasai(<i>Brassica campestris</i> var. <i>narinosa</i>), Raw	91	2.7	-	51	559	17	-	-	-	-	-	-
873	비타민채, 싹, 생것 Tah tasai(<i>Brassica campestris</i> var. <i>narinosa</i>), Sprouts, Raw	47	1.3	-	99	85	5	-	-	-	-	-	-
874	비트, 뿌리, 생것 Beet(<i>Beta vulgaris</i> L.), Roots, Raw	7	2.2	-	21	406	84	-	-	-	-	-	-
875	비트, 뿌리, 데친것 Beet(<i>Beta vulgaris</i> L.), Roots, Blanched	7	1.6	-	15	238	55	-	-	-	-	-	-
876	비트, 잎, 생것 Beet(<i>Beta vulgaris</i> L.), Leaves, Raw	57	4.0	-	54	494	254	-	-	-	-	-	-
877	비트, 잎, 데친것 Beet(<i>Beta vulgaris</i> L.), Leaves, Blanched	75	1.6	-	40	365	159	-	-	-	-	-	-
878	비트, 적비트(홍무), 뿌리, 생것 Red beet, Roots, Raw	58	5.9	-	56	336	68	-	-	-	-	-	-
879	비트 피클, 뿌리, 통조림 Beet(<i>Beta vulgaris</i> L.) pickles, Roots, Canned	11	0.41	15	17	115	149	0.26	0.116	0.220	1.0	-	-
880	사탕무, 생것 Sugar beet, Raw	11	0.8	-	30	343	61	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	295	0	8.63	188.83	0.038	0.189	0.921	0.556	0.053	0	61	0	11.41	농진청('15)
0	650	-	-	-	0.12	0.14	0.4	-	-	-	-	-	50	농진청('07)
0	420	-	-	-	0.52	0.76	2.3	-	-	-	-	-	37	농진청('07)
0	630	-	-	-	0.29	1.19	1.8	-	-	-	-	-	60	농진청('07)
0	2289	0	0.43	317.54	0.010	0.158	0.615	0.239	0	0	103	0	6.47	농진청('15)
0	2571	0	0.16	389.28	0.067	0.120	0.502	0.053	0	0	109	0	17.50	농진청('15)
0	405	-	-	-	0.12	0.20	0.5	-	-	-	-	-	20	농진청('05)
0	3549	-	-	-	0.52	0.19	0.8	-	-	-	-	-	6	농진청('11)
-	0	-	-	-	0.02	0.04	0.1	-	-	-	-	-	23	농진청('02)
-	0	-	-	-	0.01	0.03	0.2	-	-	-	-	-	5	농진청('02)
-	2379	-	-	-	0.01	0.52	0.2	-	-	-	-	-	14	농진청('02)
-	3819	-	-	-	0.04	0.28	0.3	-	-	-	-	-	6	농진청('02)
0	0	-	-	-	0.03	0.03	0.6	-	-	-	-	-	25	국('88)
0	29	0	0.06	0.3	0.010	0.048	0.251	0.137	0.050	-	27	0	2.3	USDA('15)
0	0	-	-	-	0.01	0.06	0.1	-	-	-	-	-	17	농진청('98)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
881	사탕수수, 생것 Sugar cane, Raw	26	0.9	-	10	328	10	-	-	-	-	-	-
882	산마늘, 생것 Alpine leek(<i>Allium victorialis</i>), Raw	53	0.59	14	41	309	0	0.27	0.170	2.241	0.99	0.36	0
883	산마늘, 데친것 Alpine leek(<i>Allium victorialis</i>), Blanched	60	0.55	17	44	300	0	0.35	0.179	2.271	1.61	0.35	1.47
884	삼나물, 말린것 Goat's-beard(<i>Aruncus dioicus</i>), Dried	25	2.4	-	586	-	-	-	-	-	-	-	-
885	삼봉나와, 생것 <i>Gynura procumbens</i> , Leaves, Raw	108	1.05	48	17	295	186	0.20	0.030	0.779	0.91	4.68	0
886	삼채, 생것 Hooker chives(<i>Allium hookeri</i> Thwaites), Raw	60	0.83	20	49	318	2	0.31	0.028	0.198	1.69	5.34	1.74
887	삼채, 데친것 Hooker chives(<i>Allium hookeri</i> Thwaites), Blanched	71	0.73	21	46	296	3	0.60	0.041	0.213	1.09	4.35	1.56
888	삼채, 뿌리, 생것 Hooker chives(<i>Allium hookeri</i> Thwaites), Roots, Raw	64	5.78	38	63	195	15	2.54	0.466	0.452	1.76	109.62	5.79
889	삼채, 잎, 생것 Hooker chives(<i>Allium hookeri</i> Thwaites), Leaves, Raw	60	3.75	22	46	404	4	0.29	0.031	0.275	2.97	29.87	-
890	삼채, 줄기, 생것 Hooker chives(<i>Allium hookeri</i> Thwaites), Stems, Raw	95	0.64	24	44	25	2	0.47	0.025	0.130	1.02	119.26	1.07
891	삼주나물, 생것 Ovate-leaf atractylodes(<i>Atractylodes japonica</i>), Raw	108	4.4	-	86	-	-	-	-	-	-	-	-
892	상추, 독섬적출면, 생것 Lettuce, Leaf lettuce, Ttuksumjeokchulmyeon, Green, Raw	41	1.5	-	20	379	5	-	-	-	-	-	-
893	상추, 로메인, 생것 Lettuce, Cos lettuce, Romein, Green, Raw	84	8.7	-	33	222	161	-	-	-	-	-	-
894	상추, 로메인, 청상추, 생것 Lettuce(<i>Lactuca sativa</i> L.), Romaine, Green, Raw	122	0.61	26	36	290	12	0.53	0.018	0.275	1.60	38.25	0
895	상추, 로메인, 적상추, 생것 Lettuce(<i>Lactuca sativa</i> L.), Romaine, Red, Raw	143	1.08	45	42	567	30	0.94	0.041	0.443	0.52	13.95	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0.14	0.03	0.9	-	-	-	-	-	0	농진청('04)
0	2522	0	0.67	244.41	0	0.097	0.456	0.781	0.096	0	44	0	62.63	농진청('14)
0	1874	0	0.92	211.50	0	0.213	0.239	0	0	0	58	0	62.63	농진청('14)
0	88	-	-	-	-	0.34	4.3	-	-	-	-	-	0	농진청('86)
0	224	-	2.30	274.19	0.356	0.062	0.150	0	0.083	0	39	0	4.11	농진청('16)
0	2005	0	2.58	237.29	0.101	0.120	1.018	0.340	0.046	0	54	0	12.31	농진청('13)
0	2700	0	4.60	425.06	0.119	0.113	0.656	0.143	0	32.91	89	0	12.31	농진청('13)
0	5	0	0.26	0	0.060	0.083	0.332	0.293	0.083	0	8	0	0.73	농진청('16)
0	2571	0	1.93	444.04	-	0.099	0.201	0.319	0.032	0	24	0	0.59	농진청('15)
0	384	0	0.35	0	0.077	0.076	0.073	0.193	0.033	0	10	0	0.54	농진청('16)
0	2250	-	-	-	0.18	0.14	0.8	-	-	-	-	-	11	국('85)
0	1034	-	-	-	0.09	0.10	0.3	-	-	-	-	-	11	농진청('05)
0	1095	-	-	-	0.23	0.16	0.4	-	-	-	-	-	45	농진청('05)
0	4425	0	0.89	209.24	-	0.047	0.594	0.448	0.012	0	84	0	0.33	농진청('15)
0	2662	0	1.54	203.39	-	0.134	0.431	0.131	0.027	0	59	0	0.15	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
896	상추, 롤로로사, 생것 Lettuce, Leaf lettuce, Rollo rossa, Red, Raw	118	2.7	-	52	207	161	-	-	-	-	-	-
897	상추, 아담, 생것 Lettuce, Head lettuce, Adam, Green, Raw	38	1.0	-	24	329	6	-	-	-	-	-	-
898	상추, 아시아아이스퀸(청코스), 생것 Lettuce, Cos lettuce, BlueCoSeu, Green, Raw	178	0.5	-	77	231	102	-	-	-	-	-	-
899	상추, 유레이크, 생것 Lettuce, Head lettuce, Urekeu, Green, Raw	20	1.8	-	12	211	2	-	-	-	-	-	-
900	상추, 적상추, 생것 Lettuce, Leaf lettuce, Red, Raw	95	1.6	-	42	557	36	-	-	-	-	-	-
901	상추, 적하계, 생것 Lettuce, Leaf lettuce, Jeokhaky, Green, Raw	55	1.4	-	19	429	5	-	-	-	-	-	-
902	상추, 천상, 생것 Lettuce, Cos lettuce, Chunsang, Green, Raw	29	1.1	-	18	306	5	-	-	-	-	-	-
903	상추, 풍성, 생것 Lettuce, Head lettuce, Pungsung, Green, Raw	47	1.6	-	14	409	8	-	-	-	-	-	-
904	상추, 반결구상추, 청상추, 생것 Lettuce(<i>Lactuca sativa</i> L.), Loose-head, Green, Raw	32	0.46	12	28	141	5	0.31	0.012	0.153	0.50	1.09	0
905	상추, 완전결구상추, 청상추, 생것 Lettuce(<i>Lactuca sativa</i> L.), Head lettuce, Green, Raw	38	0.45	12	25	183	2	0.27	0.020	0.137	0.37	1.18	0
906	상추, 축면상추, 적상추, 생것 Lettuce(<i>Lactuca sativa</i> L.), Leaf lettuce, Red(Jeokchukmyeon), Raw	42	0.96	15	29	298	6	1.15	0.018	0.474	0.70	0.58	0
907	상추, 치마상추, 청상추, 생것 Lettuce(<i>Lactuca sativa</i> L.), Leaf lettuce, Raw, Green(Cheongchima)	95	3.41	30	50	591	17	1.25	0.048	0.277	0.89	20.24	0
908	상추, 치마상추, 적상추, 생것 Lettuce(<i>Lactuca sativa</i> L.), Leaf lettuce, Raw, Red(Jeokchima)	111	2.22	24	43	678	6	0.38	0.027	0.215	0.78	3.46	0
909	생강, 뿌리줄기, 생것 Ginger, Tuber, Raw	18	0.95	37	33	337	4	0.21	0.043	1.796	1.07	2.64	0
910	생강, 중국산, 뿌리줄기, 생것 Ginger, Tuber, Raw, China	8	2.3	-	38	294	11	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	505	-	-	-	0.13	0.09	0.4	-	-	-	-	-	26	농진청('05)
0	234	-	-	-	0.05	0.07	0.3	-	-	-	-	-	13	농진청('05)
0	652	-	-	-	0.17	0.25	0.4	-	-	-	-	-	39	농진청('05)
0	249	-	-	-	0.09	0.09	0.4	-	-	-	-	-	6	농진청('05)
0	1040	-	-	-	0.11	0.31	0.4	-	-	-	-	-	-	농진청('10)
0	482	-	-	-	0.08	0.14	0.5	-	-	-	-	-	12	농진청('05)
0	298	-	-	-	0.10	0.08	0.4	-	-	-	-	-	10	농진청('05)
0	1148	-	-	-	0.07	0.08	0.3	-	-	-	-	-	5	농진청('05)
0	424	0	0.24	46.58	0.037	0.010	0.462	0.107	0.009	0	21	0	0.24	농진청('15)
0	401	0	0.16	41.52	0.035	0.022	0.436	0	0.009	0	21	0	0	농진청('15)
0	1414	0	0.35	54.09	0.027	0.094	0.679	0.212	0.014	0	41	0	0.15	농진청('15)
0	2872	0	0.89	236.94	0.016	0.136	0.612	0.448	0.022	0	64	0	0.24	농진청('15)
0	2463	0	1.22	170.37	-	0.051	0.489	0.157	0.024	0	49	0	0.18	농진청('15)
0	19	0	0.51	0	0	0.052	0.497	0.247	0.034	0	0	0	1.50	농진청('15)
0	23	-	-	-	0.09	0.08	0.6	-	-	-	-	-	4	농진청('95)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
911	생강 피클, 초절임 Ginger pickles, Pickled	67	0.9	8	4	21	2800	Tr	0.04	0.78	-	-	-
912	선인장, 보검선인장, 꽃, 생것 Opuntia Ficus indica var. Saboten, Flower, Raw	170	2.8	-	38	266	15	-	-	-	-	-	-
913	선인장, 보검선인장, 열매, 생것 Opuntia Ficus-indica var. Saboten, Fruit, Raw	157	0.45	80	27	286	23	0.62	0.123	1.774	5.53	1.68	4.05
914	선인장, 보검선인장, 줄기, 생것 Opuntia Ficus-ndica var. Saboten, Stem, Raw	524	0.44	126	15	316	17	0.69	0.043	0.474	2.84	1.83	0.54
915	선인장, 저단선인장, 열매, 생것 Eastern prickly-pear(Opuntia humifusa), Fruit, Raw	222	0.38	63	59	316	0	0.70	0.133	1.273	1.64	3.78	0
916	선인장, 저단선인장, 줄기, 생것 Eastern prickly-pear(Opuntia humifusa), Stem, Raw	279	0.85	60	28	267	-	2.15	0.052	5.019	1.93	0.26	2.45
917	섬초롱, 생것 Korean bellflower(Campanula takesimana Nakai), Raw	94	4.1	-	60	950	2	-	-	-	-	-	-
918	섬초롱, 데친것 Korean bellflower(Campanula takesimana Nakai), Blanched	70	1.7	-	43	173	1	-	-	-	-	-	-
919	세발나물, 생것 Salt sandspurry(Spergularia marina (L.) Griseb.)	51	0.83	60	38	322	321	0.90	0.077	2.081	28.23	8.34	0
920	세발나물, 데친것 Salt sandspurry(Spergularia marina (L.) Griseb.), Blanched	103	0.82	60	45	223	249	1.80	0.090	2.885	22.72	5.56	0
921	셀러리, 생것 Celery, Raw	88	0.28	12	36	343	70	0.20	0.024	0.129	0.37	1.64	5.07
922	셀러리, 데친것 Celery, Blanched	91	0.16	11	36	334	69	0.22	0.021	0.125	0.41	1.36	9.58
923	소리쟁이, 뿌리, 말린것 Curled dock(Rumex crispus), Roots, Dried	517	24.4	-	116	1587	223	-	-	-	-	-	-
924	소리쟁이, 잎, 말린것 Curled dock(Rumex crispus), Leaves, Dried	703	12.4	-	203	6405	77	-	-	-	-	-	-
925	솔장다리, 생것 Salsola collina, Raw	20	17.0	-	43	281	352	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	(0)	(0)	0.4	0	0	0	Tr	0	0	-	1	(0)	Tr	JAPAN('15)
0	0	-	-	-	0.14	0.08	1.1	-	-	-	-	-	51	농진청('04)
0	60	0	1.42	0	0.018	0.114	0.247	0.806	0	0	35	0	43.52	농진청('15)
0	313	0	0.86	0	0.011	0.099	0.090	0.821	0	0	42	0	12.17	농진청('15)
0	65	0	0.30	0	0	0.095	0.346	0.780	0	0	34	0	43.81	농진청('15)
0	184	0	3.27	0	0	0.135	0.429	0.626	0	0	32	0	18.25	농진청('15)
0	2331	-	-	-	0.14	0.26	0.7	-	-	-	-	-	9	농진청('10)
0	3444	-	-	-	0.07	0.02	0.1	-	-	-	-	-	tr	농진청('96)
0	2719	0	0.26	195.25	0.148	0.138	1.327	0.067	0.029	537.10	23	0	3.43	농진청('13)
0	4110	0	0.69	272.36	0.316	0.097	0.249	0	0	406.79	57	0	2.82	농진청('13)
0	683	0	0.27	50.66	0.041	0.089	0.805	0	0.001	0	39	0	10.60	농진청('14)
0	713	0	0.65	82.90	0.011	0.042	0.109	0	0	0	21	0	5.90	농진청('14)
0	467	-	-	-	0.66	1.56	4.7	-	-	-	-	-	17	농진청('04)
0	1663	-	-	-	0.60	0.71	4.9	-	-	-	-	-	29	농진청('04)
0	2201	-	-	-	0.08	0.19	1.0	-	-	-	-	-	20	농진청('98)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
926	쇠귀나물, 뿌리, 생것 Arrowhead(<i>Sagittaria sagittifolia</i> L.), Roots, Raw	5	0.8	34	150	600	3	2.2	0.71	0.13	1	4	1
927	쇠귀나물, 뿌리, 데친것 Arrowhead(<i>Sagittaria sagittifolia</i> L.), Roots, Blanched	5	0.8	32	140	550	3	2.1	0.59	0.12	-	-	-
928	수리취(떡취), 생것 <i>Synurus deltoides</i> (Aiton) Nakai, Raw	46	3.2	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-
929	숙주나물, 생것 Mungbean sprouts, Raw	13	0.22	8	27	84	4	0.21	0.061	0.063	2.86	29.35	1.24
930	숙주나물, 데친것 Mungbean sprouts, Blanched	12	0.9	-	39	160	5	-	-	-	-	-	-
931	숙주나물, 찐것 Mungbean sprouts, Steamed	16	0.32	10	31	82	4	0.27	0.069	0.081	3.18	35.50	1.39
932	순무, 전체, 생것 Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Raw	99	0.93	27	37	350	59	0.34	0.020	0.117	1.76	11.35	1.14
933	순무, 전체, 데친것 Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Whole, Blanched	62	0.64	18	40	338	25	0.55	0.051	0.088	0.75	7.65	2.41
934	순무, 뿌리, 생것 Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Roots, Raw	40	0.55	13	38	279	46	0.31	0.028	0.068	0.94	5.25	1.71
935	순무, 뿌리, 데친것 Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Roots, Blanched	35	0.31	17	43	295	47	0.34	0.028	0.067	0.71	4.88	0.38
936	순무, 염절임 Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Salted	48	0.3	11	36	310	1100	0.1	0.03	0.05	-	-	-
937	순무, 잎, 생것 Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Leaves, Raw	197	1.14	47	35	537	68	0.44	0.025	0.217	2.58	21.38	5.70
938	순무, 잎, 데친것 Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Leaves, Blanched	157	0.94	31	28	388	26	1.05	0.030	0.168	0.86	15.77	1.26
939	순무, 잎, 염절임 Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Leaves, Salted	240	2.6	32	46	290	910	0.3	0.06	0.33	-	-	-
940	스테비아, 생것 Stevia(<i>Stevia rebaudiana</i>), Raw	200	1.23	84	59	412	1	2.13	0.028	3.449	0.95	12.43	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	0	(0)	3.0	1	0.12	0.07	1.9	0.78	0.34	7.2	140	(0)	2	JAPAN('15)
(0)	0	(0)	3.1	1	0.10	0.06	1.6	0.75	0.30	—	120	(0)	0	JAPAN('15)
0	587	—	—	—	0.03	0.19	0.2	—	—	—	—	—	18	농진청('89)
0	5	0	0.12	7.54	0.070	0.058	0.507	0	0	0	54	0	7.24	농진청('14)
0	25	—	—	—	0.05	0.06	0.2	—	—	—	—	—	10	농진청('93)
0	24	0	0.24	8.47	0.051	0.103	0.202	0.169	0	0	36	0	5.04	농진청('14)
0	671	0	0.09	179.88	0.061	0.158	0.646	0.251	0.020	0	55	0	4.31	농진청('14)
0	296	0	0.13	58.40	0.045	0.068	0.524	0	0.035	0	60	0	8.69	농진청('14)
0	0	0	0	0	0.126	0.053	0.752	0.451	0.036	0	5	0	3.89	농진청('14)
0	0	0	0	0	0.037	0.055	0.769	0	0.022	0	89	0	20.77	농진청('14)
(0)	0	(0)	0	0	0.02	0.03	0.7	0.39	0.08	—	48	(0)	19	JAPAN('15)
0	706	0	0.24	507.38	0.012	0.118	0.310	0.512	0.014	0	44	0	3.91	농진청('14)
0	1633	0	1.91	472.42	0.042	0.039	0.356	0	0	0	54	0	27.11	농진청('14)
(0)	1200	(0)	3.1	360	0.07	0.19	1.0	0.49	1.10	—	78	(0)	44	JAPAN('15)
0	3189	0	0.93	406.47	0.034	0.273	0.370	0	0.041	0	80	0	3.32	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
941	스테비아, 말린것 Stevia(<i>Stevia rebaudiana</i>), Dried	736	38.9	-	349	1974	111	-	-	-	-	-	-
942	시금치, 생것 Spinach, Raw	40	2.6	-	29	502	54	-	-	-	-	-	-
943	시금치, 데친것 Spinach, Blanched	48	2.2	-	47	306	11	-	-	-	-	-	-
944	시금치, 노지, 생것 Spinach, Outdoor, Raw	59	2.73	84	97	790	20	2.01	0.128	0.922	1.91	9.52	0
945	시금치, 노지, 데친것 Spinach, Outdoor, Blanched	81	1.31	61	86	571	13	1.93	0.134	0.660	1.83	7.04	0
946	시금치, 포항초, 생것 Spinach, Pohangcho, Raw	106	3.93	74	81	666	20	1.26	0.086	0.628	1.23	6.15	3.17
947	시금치, 포항초, 데친것 Spinach, Pohangcho, Blanched	90	1.54	65	76	576	57	1.07	0.090	0.388	2.82	6.27	1.28
948	시금치, 하우스, 생것 Spinach, Cultivated in green house, Raw	42	1.22	76	66	813	37	1.10	0.101	0.424	3.40	3.75	0
949	시금치, 하우스, 데친것 Spinach, Cultivated in green house, Blanched	51	0.85	57	63	652	31	1.06	0.105	0.362	3.20	3.39	0
950	시금치, 섬초, 생것 Spinach, Seomcho, Raw	59	2.06	73	57	495	16	0.59	0.064	0.532	1.85	5.23	0.98
951	시금치, 섬초, 데친것 Spinach, Seomcho, Blanched	122	3.45	74	66	460	15	0.67	0.080	0.620	1.80	4.90	0.29
952	신선초(명일엽), 생것 Ashitaba(<i>Angelica keiskei</i>), Raw	158	1.33	17	33	346	31	0.13	0.010	0.222	0.57	5.03	5.02
953	쌈추, 생것 Korean cabbage, Raw	129	2.57	32	69	473	29	0.43	0.023	0.200	1.16	23.56	1.73
954	쌈추, 싸미나, 생것 Korean cabbage, Ssamina, Raw	134	2.0	-	33	499	53	-	-	-	-	-	-
955	쌈추, 홍쌈추, 생것 Korean cabbage, Red, Raw	234	6.19	64	55	457	43	0.49	0.046	0.253	0.41	26.76	1.46

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	-	-	-	-	0.76	1.22	4.4	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	2876	-	-	-	0.12	0.34	0.5	-	-	-	-	-	60	농진청('88)
0	1496	-	-	-	0.02	0.12	0.3	-	-	-	-	-	40	농진청('09)
0	7051	0	1.63	449.57	0.161	0.236	0.777	1.530	0.050	-	272	0	50.44	농진청('14)
0	7670	0	2.85	551.96	0.078	0.167	0.035	0	0	-	114	0	43.81	농진청('14)
0	5042	0	1.35	328.86	0.196	0.198	0.974	1.743	0.011	-	189	0	66.45	농진청('14)
0	5506	0	4.02	315.42	0.106	0.140	0.109	0.419	0	-	120	0	50.98	농진청('14)
0	4979	0	0.70	435.03	0.048	0.157	0.274	0	0.012	-	119	0	43.70	농진청('14)
0	6206	0	1.87	429.73	0.068	0.113	0.068	0	0.001	-	181	0	36.97	농진청('14)
0	3585	0	0.75	345.81	0.094	0.174	0.804	0.516	0.015	-	99	0	43.91	농진청('14)
0	4161	0	2.10	427.81	0.087	0.142	0.079	0.511	0	-	143	0	42.35	농진청('14)
0	1353	0	0.56	105.68	0.013	0.116	2.020	0.151	0	0	27	0	15.45	농진청('14)
0	3238	0	0.50	501.00	0.030	0.200	0.220	0.477	0.019	0	71	0	28.00	농진청('14)
0	3460	-	-	-	0.09	0.13	0.9	-	-	-	-	-	93	농진청('00)
0	3754	0	0.84	468.02	0.107	0.207	0.284	0.554	0.023	0	205	0	39.43	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
956	쑥, 생것 Mugwort, Raw	109	8.14	32	69	652	3	1.23	0.209	2.568	3.06	7.45	7.23
957	쑥, 말린것 Mugwort, Dried	944	78.15	260	519	5140	39	6.25	1.738	19.809	10.42	28.81	62.33
958	쑥, 데친것 Mugwort, Blanched	111	1.57	24	66	290	3	1.15	0.205	2.179	2.49	5.13	2.94
959	쑥, 사자발쑥, 생것 Mugwort(<i>Artemisia princeps</i> Pampanini), Raw	58	4.0	—	49	337	3	—	—	—	—	—	—
960	쑥, 사자발쑥, 데친것 Mugwort(<i>Artemisia princeps</i> Pampanini), Blanched	116	3.1	—	53	494	13	—	—	—	—	—	—
961	쑥갓, 생것 Crown daisy, Raw	91	0.79	18	36	239	145	0.26	0.072	0.114	1.14	6.90	0
962	쑥갓, 데친것 Crown daisy, Blanched	109	0.62	17	43	255	135	0.37	0.094	0.158	0.85	10.37	0
963	쑥부쟁이, 생것 <i>Aster yomena</i> (Kitam.) Honda, Raw	68	1.26	28	60	576	1	0.40	0.146	0.693	0	1.90	0
964	쑥바귀, 생것 Toothed ixeris(<i>Ixeridium dentatum</i> (Thunb.) Tzvelev), Raw	74	1.1	—	45	440	36	—	—	—	—	—	—
965	쑥바귀, 데친것 Toothed ixeris(<i>Ixeridium dentatum</i> (Thunb.) Tzvelev), Blanched	81	0.8	—	35	152	19	—	—	—	—	—	—
966	쑥바귀, 뿌리, 생것 Toothed ixeris(<i>Ixeridium dentatum</i> (Thunb.) Tzvelev), Roots, Raw	33	1.57	34	66	192	3	0.52	0.143	0.184	0.55	6.44	3.35
967	아스파라거스, 생것 <i>Asparagus</i> (<i>Asparagus officinalis</i> L.), Raw	22	0.5	—	61	220	4	—	—	—	—	—	—
968	아스파라거스, 데친것 <i>Asparagus</i> (<i>Asparagus officinalis</i> L.), Blanched	3	1.2	—	57	97	1	—	—	—	—	—	—
969	아스파라거스, 통조림 <i>Asparagus</i> (<i>Asparagus officinalis</i> L.), Canned	14	12.0	—	26	104	387	—	—	—	—	—	—
970	아스파라거스, 그린아스파라거스, 생것 <i>Asparagus</i> (<i>Asparagus officinalis</i> L.), Green asparagus, Raw	24	0.6	—	53	236	15	—	—	—	—	—	—

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	4153	0	0.16	605.91	0.028	0.378	0.604	0	0	0	50	0	6.57	농진청('14)
0	3512	0	3.74	3013.54	0.465	1.290	4.771	0	0.057	0	740	0	0	농진청('14)
0	4144	0	1.96	732.54	0.090	0.145	0.575	0.294	0	0	22	0	2.61	농진청('14)
0	220	-	-	-	0.31	0.17	0.7	-	-	-	-	-	89	농진청('09)
0	327	-	-	-	0.17	0.07	0.7	-	-	-	-	-	26	농진청('09)
0	2472	0	0.12	191.37	0.029	0.088	0.155	0	0	0.89	115	0	10.40	농진청('14)
0	3251	0	0.36	310.67	0.006	0.059	0.126	0	0.002	0	304	0	5.46	농진청('14)
0	1718	-	0.09	194.61	0.770	0	0.600	0	0.002	1.80	76	0	9.47	농진청('15)
0	1832	-	-	-	0.16	0.31	1.6	-	-	-	-	-	7	농진청('97)
0	1593	-	-	-	0.14	0.09	1.0	-	-	-	-	-	2	농진청('97)
0	8	0	0.34	0	0.063	0.181	0.537	0	0.024	0	121	0	4.30	농진청('14)
0	321	-	-	-	0.12	0.13	0.8	-	-	-	-	-	5	식약('96)
0	324	-	-	-	0.11	0.14	0.3	-	-	-	-	-	59	농진청('94)
0	tr	-	-	-	0.02	0.08	0.6	-	-	-	-	-	6	농진청('01)
-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	13	농진청('05)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
971	아스파라거스, 하얀색, 생것 Asparagus, White, Raw	11	0.21	7	34	205	0	0.25	0.106	0.068	0.51	3.67	6.31
972	아욱, 생것 Curled mallow(<i>Malva verticillata</i> var. <i>crispa</i> L.), Raw	267	0.57	68	76	426	37	1.03	0.100	1.473	2.55	1.83	8.10
973	아욱, 데친것 Curled mallow(<i>Malva verticillata</i> var. <i>crispa</i> L.), Blanched	178	0.68	34	73	340	17	0.99	0.079	0.787	2.20	1.42	11.88
974	아이비카, 익힌, 말린것 Aibika(<i>Abelmoschus manihot</i> L.), Dried	285	0.5	-	291	-	-	-	-	-	-	-	-
975	아주까리, 순, 말린것 Castor(<i>Ricinus communis</i> L.), Bud, Dried	1128	25.1	-	444	815	50	-	-	-	-	-	-
976	아주까리, 잎, 생것 Castor(<i>Ricinus communis</i> L.), Leaves, Raw	661	4.0	-	86	298	7	-	-	-	-	-	-
977	아티초크, 생것 Artichokes, raw	44	1.28	60	90	370	94	0.49	0.231	0.256	0.2	-	-
978	아티초크, 삶은것 Artichokes, Boiled	21	0.61	42	73	286	60	0.40	0.127	0.225	0.2	-	-
979	아티초크, 냉동 Artichokes, Frozen	19	0.50	27	58	248	47	0.32	0.054	0.243	0.2	-	-
980	아티초크, 냉동, 삶은것 Artichokes, Frozen, Boiled	21	0.56	31	61	264	53	0.36	0.061	0.273	0.2	-	-
981	알로에, 과육, 생것 Aloe, Flesh, Raw	14	0.2	-	3	92	13	-	-	-	-	-	-
982	알로에 주스 Aloe juice	58	0.11	1	1	13	20	0.46	0.001	0.095	0	0.18	0.61
983	알팔파, 싹, 생것 Alfalfa(<i>Medicago sativa</i> L.), Sprouts, Raw	19	1.01	18	73	79	5	0.64	0.122	0.199	1.42	20.74	2.16
984	양배추, 생것 Cabbage, Raw	45	0.27	14	35	241	8	0.13	0.009	0.112	1.86	4.66	0
985	양배추, 데친것 Cabbage, Blanched	43	0.31	14	38	240	7	0.15	0.010	0.113	1.97	4.51	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	0.60	0	0.531	0.030	-	0	0.005	0	55	0	2.56	농진청('16)
0	3900	0	0.52	453.67	0.171	0.488	0.632	0	0.013	0	116	0	41.21	농진청('14)
0	4252	0	2.32	545.87	0.110	0.352	0.488	0	0	0	70	0	27.82	농진청('14)
0	671	-	-	-	0.03	0.22	2.2	-	-	-	-	-	1	농진청('86)
0	1868	-	-	-	0.47	0.82	3.1	-	-	-	-	-	115	농진청('07)
0	49	-	-	-	0.31	0.53	1.0	-	-	-	-	-	244	농진청('95)
0	8	0	0.19	14.8	0.072	0.066	1.046	0.338	0.116	-	68	0	11.7	USDA('15)
0	8	0	0.19	14.8	0.050	0.089	1.110	0.240	0.081	-	89	0	7.4	USDA('15)
0	-	0	-	-	0.058	0.140	0.860	0.188	0.082	-	126	0	5.3	USDA('15)
0	7	-	0.16	12.6	0.062	0.158	0.915	0.200	0.087	-	119	0	5.0	USDA('15)
0	2	-	-	-	0.06	0.11	0.3	-	-	-	-	-	5	농진청('09)
0	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6.70	농진청('16)
0	30	0	0.15	63.30	0.128	0.197	0.250	0.480	0.017	6.79	9	0	1.85	농진청('15)
0	13	0	0.01	12.29	0.035	0.033	0.573	0.485	0.003	0	16	0	19.56	농진청('14)
0	23	0	0.02	14.26	0.111	0.035	0.566	0	0	0	29	0	40.26	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
986	양배추, 찐것 Cabbage, Steamed	41	0.30	13	36	233	6	0.13	0.010	0.109	1.36	4.41	0
987	양배추, 적양배추, 생것 Cabbage, Red cabbage, Raw	29	0.50	15	36	336	7	0.28	0.010	0.400	0.84	0.40	1.73
988	양배추, 적양배추, 싹, 생것 Cabbage, Red cabbage, Sprouts, Raw	59	1.15	40	99	94	8	0.75	0.024	0.331	0.44	1.92	3.84
989	양배추 샐러드, 코울슬로 Cabbage salad, Coleslaw	30	0.22	8	20	129	203	0.14	0.015	0.102	-	-	-
990	양상추, 생것 Lettuce, Iceberg, Raw	15	0.4	-	17	179	2	-	-	-	-	-	-
991	양상추, 적양상추, 생것 Lettuce, Iceberg, Red, Raw	61	0.65	42	28	312	-	0.88	0.020	0.281	0.23	0.69	0
992	양파, 생것 Onion, Raw	15	0.20	8	27	145	3	0.15	0.007	0.176	1.17	0.53	0
993	양파, 말린것 Onion, Dried	36	1.9	-	298	1726	7	-	-	-	-	-	-
994	양파, 데친것 Onion, Blanched	13	0.19	8	26	128	3	0.14	0.005	0.172	0.74	0.42	0
995	양파, 중국산, 생것 Onion, China, Raw	10	0.3	-	25	59	2	-	-	-	-	-	-
996	양파, 자색 양파, 생것 Onion, Purple, Raw	16	0.18	9	29	138	1	0.18	0.004	0.078	0.64	3.99	0
997	양파, 레드프라이ม์, 생것 Onion, Redprime, Raw	9	0.18	5	25	142	0	0	0.033	0.034	0	3.43	1.36
998	양파, 썬파워, 생것 Onion, Sunpower, Raw	12	0.08	4	25	134	0	0	0.045	0	0	3.77	1.35
999	양파, 샬롯, 생것 Onion, Shallot, Raw	6	0.48	17	56	333	0	0.25	0.059	0.102	0	6.03	1.47
1000	양파링, 냉동 Onion ring, Frozen	46	0.93	14	49	190	246	0.36	0.074	0.299	2.4	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	24	0	0.02	12.76	0.097	0.041	0.505	0	0	0	19	0	29.19	농진청('14)
0	14	0	0	15.54	0.080	0.085	0.124	0.227	0.037	0	15	0	14.57	농진청('15)
0	198	0	1.66	170.06	—	0.300	0.523	0.131	0.021	0	46	0	31.92	농진청('15)
28	—	—	7.01	70.9	0.026	0.020	0.206	0.246	0.112	—	—	0.01	14.6	USDA('15)
0	78	—	—	—	0.19	0.02	0.3	—	—	—	—	—	0	농진청('10)
0	2553	0	0.34	106.31	—	0.099	0.800	0.177	0.021	0	58	0	1.92	농진청('16)
0	2	0	0	0	0.035	0.011	0.099	0.106	0.011	0.57	11	0	5.88	농진청('15)
0	0	—	—	—	0.31	0.26	1.1	—	—	—	—	—	32	농진청('95)
0	3	0	0	0	0.029	0.013	0.096	0.096	0	0	6	0	6.49	농진청('15)
0	0	—	—	—	0.06	0.02	0.1	—	—	—	—	—	17	농진청('94)
0	0	0	0	0	0.049	0.030	0.152	0.127	0	29.89	0	0	—	농진청('13)
0	0	—	0	24.84	0.219	0.002	0.369	0	0.010	10.16	5	0	3.39	농진청('16)
0	0	—	0	25.40	0.200	0.002	0	0	0.010	5.27	5	0	3.51	농진청('16)
0	0	—	0	25.54	0.303	0.009	0	0.210	0.010	11.07	24	0	3.76	농진청('16)
0	—	0	—	—	0.100	0.079	0.693	0.240	0.132	—	68	0	4.6	USDA('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1001	양파링, 튀김것(튀김옷) Onion ring, Fried, Batter dipped	115	0.78	19	158	167	776	0.51	0.075	0.342	5.7	-	-
1002	양파 장아찌 Onion, Pickled(Jangajji)	15	0.47	20	36	181	1442	0.20	0.033	0.121	10.68	2.06	0
1003	양하, 생것 Mioga ginger(<i>Zingiber mioga</i> (Thunb.) Roscoe)), Raw	15	tr	-	10	270	1	-	-	-	-	-	-
1004	어수리, 생것 East Asian hogweed(<i>Heracleum moellendorffii</i> Hance), Raw	7	6.1	-	35	-	-	-	-	-	-	-	-
1005	어수리, 잎, 생것 East Asian hogweed(<i>Heracleum moellendorffii</i> Hance), Leaves, Raw	299	7.8	-	89	872	16	-	-	-	-	-	-
1006	얼갈이배추, 생것 Chinese cabbage, Young chinese cabbage, Raw	190	0.38	36	46	159	54	0.45	0.035	0.121	0.62	14.81	3.66
1007	얼갈이배추, 데친것 Chinese cabbage, Young chinese cabbage, Blanched	133	0.36	22	45	120	36	1.35	0.024	0.095	0	9.84	4.99
1008	얼갈이배추, 염절임 Chinese cabbage, Salted	172	0	39	50	182	393	0.44	0.033	0.091	5.95	12.72	3.51
1009	얼레지, 뿌리, 말린것 <i>Erythronium japonicum</i> (Balrer) Decne., Roots, Dried	486	53.0	-	133	862	7	-	-	-	-	-	-
1010	음나무(엄나무, 개두릅), 잎, 생것 <i>Kalopanax septemlobus</i> (Thunb.) Koidz, Leaves, Raw	47	0.90	41	159	435	1	1.06	0.175	2.570	1.43	1.59	0
1011	음나무(엄나무, 개두릅), 잎, 데친것 <i>Kalopanax septemlobus</i> (Thunb.) Koidz, Leaves, Blanched	49	0.71	37	133	347	3	0.76	0.142	2.614	1.13	1.07	0
1012	영경귀, 말린것 Ussuri thistle(<i>Cirsium japonicum</i> var. maackii(Maxim.) Matsum.), Dried	435	10.8	-	290	1120	7	-	-	-	-	-	-
1013	영경귀, 삶아서 말린것 Ussuri thistle(<i>Cirsium japonicum</i> var. maackii(Maxim.) Matsum.), Boiled and dried	156	10.9	-	330	681	7	-	-	-	-	-	-
1014	여주(고야), 생것 Balsam pear(<i>Momordica charantia</i> L.), Raw	15	0.15	11	27	253	0	0.12	0.037	0.145	0	6.97	5.83
1015	연근, 생것 Lotus roots, Raw	28	0.80	23	75	478	21	0.24	0.129	1.894	0.50	2.75	10.44

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	2	0	17.34	55.8	0.110	0.063	0.673	0.325	0.133	-	42	0	1.4	USDA('15)
0	0	0	0.04	0	0.033	0.021	0	0	0.040	0	7	0	0.47	농진청('16)
0	170	-	-	-	-	0.07	0.2	-	-	-	-	-	3	농진청('86)
0	58	-	-	-	0.02	0.02	2.2	-	-	-	-	-	-	농진청('91)
0	193	-	-	-	0.20	0.27	0.6	-	-	-	-	-	253	농진청('09)
0	1492	0	0.32	135.83	0.069	0.109	0.446	0.256	0.032	0	39	0	21.84	농진청('15)
0	1340	0	0.54	135.14	0	0.040	0.160	0.027	0.006	0	54	0	13.01	농진청('15)
0	1662	0	0.36	188.66	0.058	0.124	0.280	0.589	0.036	0	32	0	3.83	농진청('15)
0	13	-	-	-	0.34	0.60	1.4	-	-	-	-	-	13	농진청('95)
0	2027	0	0	399.99	0.040	0.527	0.814	0.271	0	0	102	0	21.69	농진청('15)
0	1809	0	0	415.63	0.057	0.240	0.583	0	0	0	146	0	10.61	농진청('15)
0	226	-	-	-	0.63	1.60	2.7	-	-	-	-	-	8	농진청('95)
0	207	-	-	-	0.41	1.22	2.4	-	-	-	-	-	6	농진청('95)
0	158	-	0	0	0.270	0.045	0.489	0	0.020	0	91	0	73.01	농진청('16)
0	0	0	0.34	0	0.087	0.124	0.136	0.334	0.014	3.51	7	0	28.35	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1016	연근, 데친것 Lotus roots, Blanched	20	0.29	10	43	172	6	0.27	0.065	0.992	0.49	2.20	5.22
1017	연근 조림 Yeongeunjom(Simmered Lotus root in soy sauce and sugar), Cooked	23	5.4	-	27	100	668	-	-	-	-	-	-
1018	열대비름(아마란스), 잎, 생것 Amaranth, Leaves, Raw	172	2.3	-	52	-	-	-	-	-	-	-	-
1019	열무, 생것 Radish(<i>Raphanus sativus</i> L.), Young radish, Raw	156	1.70	46	44	326	48	0.33	0.028	0.167	0.97	17.13	14.79
1020	열무, 데친것 Radish(<i>Raphanus sativus</i> L.), Young radish, Blanched	129	0.74	33	52	150	30	0.51	0.036	0.189	0.71	8.53	0
1021	염교(락교), 뿌리줄기, 생것 Rakkyo(Scallion), Tuber, Raw	14	0.5	14	35	230	2	0.5	0.06	0.45	1	14	1
1022	염교(락교) 장아찌, 초절임 Rakkyo(Scallion), Pickled	5	2.0	-	9	7	573	-	-	-	-	-	-
1023	영아자, 생것 East Asian harebell(<i>Phyteuma japonicum</i> (Miq.) Briq), Raw	57	3.1	-	55	-	14	-	-	-	-	-	-
1024	영아자, 말린것 East Asian harebell(<i>Phyteuma japonicum</i> (Miq.) Briq), Dried	790	10.6	-	312	1876	15	-	-	-	-	-	-
1025	영아자, 데친것 East Asian harebell(<i>Phyteuma japonicum</i> (Miq.) Briq), Blanched	52	1.6	-	49	397	6	-	-	-	-	-	-
1026	오이, 개량종, 생것 Cucumber(<i>Cucumis sativus</i> L.), Gyeoulsaricheongjang, Raw	18	0.20	14	39	196	3	0.24	0.022	0.583	0.33	1.44	0.49
1027	오이, 겨울살이청장, 생것 Cucumber(<i>Cucumis sativus</i> L.), Improved, Raw	18	0.5	-	23	195	3	-	-	-	-	-	-
1028	오이, 늙은오이, 생것 Cucumber(<i>Cucumis sativus</i> L.), Old cucumber, Raw	17	0.17	14	25	200	5	0.20	0.011	0.034	0.36	1.48	0
1029	오이, 취청, 생것 Cucumber(<i>Cucumis sativus</i> L.), Chwicheong, Raw	34	0.18	13	23	161	2	0.19	0.027	0.043	0.08	6.25	0.52
1030	오이 피클, 초절임 Cucumber(<i>Cucumis sativus</i> L.), Pickled	51	0.25	2	5	36	1040	0.80	0.014	0.010	4.45	0.48	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0.42	0	0.023	0.065	0.078	0.166	0	4.11	14	0	17.32	농진청('15)
0	13	-	-	-	0.12	0.15	1.0	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	1859	-	-	-	0.06	0.15	3.1	-	-	-	-	-	23	농진청('86)
0	2698	0	0.31	345.62	0.044	0.096	0.359	0.257	0.010	0.14	71	0	7.25	농진청('14)
0	3388	0	0.73	598.89	0.004	0.070	0.104	0	0	0.43	63	0	9.62	농진청('14)
(0)	0	(0)	0.8	1	0.07	0.05	2.1	0.56	0.12	0.9	29	(0)	23	JAPAN('15)
0	0	-	-	-	0.01	0.08	0.4	-	-	-	-	-	6	농진청('01)
0	1260	-	-	-	0.18	0.61	3.3	-	-	-	-	-	109	농진청('96)
0	630	-	-	-	0.34	2.16	4.7	-	-	-	-	-	36	농진청('95)
0	948	-	-	-	0.08	0.12	1.9	-	-	-	-	-	91	농진청('96)
0	61	0	0.05	20.19	0.002	0.034	0.091	0.335	0.007	1.63	10	0	11.25	농진청('15)
0	9	-	-	-	0.10	0.02	0.5	-	-	-	-	-	0	농진청('06)
0	0	0	0.18	0	0	0.012	0.106	0.237	0.007	1.40	0	0	0.82	농진청('15)
0	184	0	0.04	59.39	0.036	0.037	0.197	0.418	0	1.45	4	0	1.52	농진청('15)
0	141	0	0.04	23.21	0.016	0.010	0	0	0.023	0	8	0	0	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1031	오이지, 염절임 Cucumber(<i>Cucumis sativus</i> L.), Salted	42	0.39	3	8	55	1647	0.32	0.029	0.025	2.65	1.31	8.31
1032	오okra, 생것 Okra(<i>Abelmoschus esculentus</i> (L.) Moench), Raw	92	0.5	51	58	260	4	0.6	0.13	0.48	Tr	4	Tr
1033	오okra, 데친것 Okra(<i>Abelmoschus esculentus</i> (L.) Moench), Blanched	90	0.5	51	56	280	4	0.5	0.11	0.48	-	-	-
1034	옥수수, 순, 생것 Corn, Sprouts, Raw	10	0.4	-	53	-	-	-	-	-	-	-	-
1035	왕호장잎, 생것 Giant knotweed(<i>Reynoutria sachalinensis</i>), Raw	343	2.9	-	63	561	15	-	-	-	-	-	-
1036	우엉, 생것 Burdock(<i>Arctium lappa</i> L.), Raw	46	0.80	43	87	406	6	0.47	0.252	0.305	0.45	1.00	0
1037	우엉, 데친것 Burdock(<i>Arctium lappa</i> L.), Blanched	41	0.68	35	66	212	5	1.23	0.152	0.227	0	1.05	0
1038	우엉조림, 장조림 Burdock(<i>Arctium lappa</i> L.), Jorim(Simmered in soy bean sauce)	40	0.91	33	49	95	1092	0.18	0.118	0.222	2.81	7.93	0
1039	울금, 뿌리줄기, 생것 Curcuma longa, Raw	16	0.60	42	67	599	11	0.29	0.068	0.560	1.97	2.01	2.66
1040	울외장아찌, 염절임 Oriental pickling melon, Narazuke(pickled with Sake lees)	12	0.8	-	60	8075	3487	-	-	-	-	-	-
1041	원추리, 생것 Fulvous day-lily(<i>Hemerocallis fulva</i> L.), Raw	22	3.51	16	68	390	1	1.12	0.174	1.569	0.41	0.89	0
1042	원추리, 데친것 Fulvous day-lily(<i>Hemerocallis fulva</i> L.), Blanched	17	0.97	10	53	329	1	1.05	0.134	2.443	0	0.55	0
1043	유채, 싹, 생것 Rape(<i>Brassica napus</i> L.), Sprouts, Raw	36	1.2	-	152	141	5	-	-	-	-	-	-
1044	유채, 잎, 생것 Rape(<i>Brassica napus</i> L.), Leaves, Blanched	196	1.35	27	66	454	13	0.45	0.031	0.419	3.53	5.09	2.46
1045	유채, 잎, 데친것 Rape(<i>Brassica napus</i> L.), Sprouts, Blanched	150	0.99	25	65	286	8	0.50	0.033	0.614	2.08	3.11	1.29

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	7	0	0	25.44	0.024	0.004	0.016	0	0.011	0	0	0	0	농진청('15)
(0)	670	(0)	1.4	71	0.09	0.09	0.8	0.42	0.10	6.0	110	(0)	11	JAPAN('15)
(0)	720	(0)	1.3	75	0.09	0.09	0.8	0.42	0.08	—	110	(0)	7	JAPAN('15)
0	0	—	—	—	0.17	0.10	0.2	—	—	—	—	—	22	농진청('84)
0	9332	—	—	—	0.27	1.42	3.9	—	—	—	—	—	132	농진청('04)
0	0	0	0.41	0	0.019	0.110	0.108	0.197	0.025	0.97	17	0	0.61	농진청('15)
0	0	0	0.43	0	0.019	0.099	0.092	0.251	0.014	0	27	0	1.01	농진청('15)
0	4	0	0.31	0	0	0	0.122	0	0.015	0	10	0	0.11	농진청('16)
0	0	—	0	0	—	—	—	0.213	0.017	27.22	33	—	2.41	농진청('17)
0	0	—	—	—	0.09	0.11	0.2	—	—	—	—	—	0	농진청('96)
0	1494	0	2.03	210.57	—	0.452	0.583	0.257	0.020	0	80	0	12.05	농진청('15)
0	1035	0	1.83	188.05	—	0.275	0.302	0.147	0.013	0	42	0	14.83	농진청('15)
0	419	—	—	—	0.63	0.30	1.1	—	—	—	—	—	10	농진청('11)
0	2774	0	0.77	223.32	0.030	0.238	0.311	0.133	0.042	0	299	0	44.30	농진청('15)
0	2455	0	1.32	236.73	0.015	0.189	0.144	0.071	0	0	344	0	58.43	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
1046	유채, 동채, 생것 Rape(<i>Brassica napus</i> L.), Young rape, Raw	174	1.45	29	70	428	11	0.36	0.039	0.890	2.73	4.47	4.24
1047	유채, 동채, 데친것 Rape(<i>Brassica napus</i> L.), Young rape, Blanched	165	0.94	30	64	272	15	0.39	0.034	0.819	3.37	4.20	1.55
1048	유채, 서양종, 잎줄기, 생것 Rape(<i>Brassica napus</i>), Yuchae, Stalk and leaves, Raw	97	0.9	28	78	410	12	0.6	0.09	0.67	-	-	-
1049	유채, 서양종, 잎줄기, 데친것 Rape(<i>Brassica napus</i>), Yuchae, Stalk and leaves, Blanched	95	0.7	19	71	210	10	0.4	0.07	0.61	-	-	-
1050	잇꽃(홍화), 잎, 생것 Safflower(<i>Carthamus tinctorius</i> L.), Leaves, Raw	244	1.4	-	40	566	5	-	-	-	-	-	-
1051	비비추(이밥추), 생것 Purple bracted plantain lily(<i>Hosta longipes</i>), Raw	121	5.4	-	22	742	3	-	-	-	-	-	-
1052	자운영, 생것 Chinese milk-vetch(<i>Astragalus sinicus</i> L.), Raw	3	6.1	-	47	-	-	-	-	-	-	-	-
1053	잔대, 뿌리, 생것 Three-leaf ladybell(<i>Adenophora triphylla</i> var. japonica (regel) H. Hara), Roots, Raw	50	3.4	-	70	208	8	-	-	-	-	-	-
1054	잔대, 순, 생것 Three-leaf ladybell(<i>Adenophora triphylla</i> var. japonica (regel) H. Hara), Sprouts, Raw	82	1.1	-	81	525	1	-	-	-	-	-	-
1055	적하수오잎, 잎, 생것 <i>Polygonum multiflorum</i> Thunberg, Leaves, Raw	204	1.6	-	72	673	14	-	-	-	-	-	-
1056	전호, 생것 Wild chervil(<i>Anthriscus sylvestris</i> (L) Hoffm), Raw	161	5.3	-	54	849	62	-	-	-	-	-	-
1057	제비쑥, 생것 Oriental wormwood(<i>Artemisia japonica</i> Thunb.), Raw	88	7.9	-	61	-	-	-	-	-	-	-	-
1058	조뱅이, 생것 Creeping thistle(<i>Breca segeta</i> (Bunge) Kitam.), Raw	7	0.3	-	118	-	-	-	-	-	-	-	-
1059	좁쌀무, 뿌리, 생것 Radish(<i>Raphanus sativus</i> var. niger), Roots, Raw	24	0.2	10	18	230	19	0.2	0.02	0.04	1	3	3
1060	죽순, 순, 생것 Bamboo shoot, Raw	14	0.39	12	66	468	0	1.21	0.075	1.666	0.63	0.52	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	2840	0	0.74	213.72	0.024	0.274	0.358	0.128	0	0	234	0	61.38	농진청('15)
0	2857	0	1.39	179.96	0.010	0.224	0.115	0.094	0	0	294	0	65.60	농진청('15)
(0)	2600	(0)	1.8	260	0.11	0.24	1.3	0.80	0.22	—	240	(0)	110	JAPAN('15)
(0)	2700	(0)	1.7	270	0.06	0.13	0.6	0.47	0.11	—	240	(0)	55	JAPAN('15)
0	340	—	—	—	0.24	0.26	1.1	—	—	—	—	—	62	농진청('06)
0	979	—	—	—	0.24	0.16	0.9	—	—	—	—	—	13	농진청('09)
0	337	—	—	—	0.03	0.03	1.7	—	—	—	—	—	2	농진청('91)
0	0	—	—	—	0.20	0.14	0.8	—	—	—	—	—	2	농진청('11)
0	19566	—	—	—	0.46	0.31	1.0	—	—	—	—	—	18	농진청('11)
0	260	—	—	—	0.15	0.16	0.5	—	—	—	—	—	45	농진청('09)
0	2957	—	—	—	0.13	0.17	0.8	—	—	—	—	—	73	농진청('99)
0	7095	—	—	—	0.15	0.12	1.8	—	—	—	—	—	48	국('85)
0	2365	—	—	—	0.05	0.46	0.3	—	—	—	—	—	5	농진청('85)
(0)	0	(0)	0	Tr	0.02	0.01	0.3	0.12	0.04	0.3	34	(0)	12	JAPAN('15)
0	14	0	0.07	0	0.043	0.165	0.271	0.441	0	1.65	32	0	8.03	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1061	죽순, 순, 삶아서 말린것 Bamboo shoot, Boiled and dried	259	3.84	76	455	1372	11	6.62	1.109	7.083	6.93	6.53	6.28
1062	죽순, 순, 삶은것 Bamboo shoot, Boiled	18	0.28	5	34	156	0	0.62	0.060	0.789	0.86	0.47	0
1063	죽순, 순, 데친것 Bamboo shoot, Blanched	9	0.9	-	83	855	6	-	-	-	-	-	-
1064	죽순, 순, 통조림 Bamboo, shoot, Canned	17	0.2	-	10	4	2	-	-	-	-	-	-
1065	줄나물, 말린것 Nettle-leaf mint(<i>Meehanian urticifolia</i> (Miq.) Makino), Dried	31	4.8	-	649	-	-	-	-	-	-	-	-
1066	진달래꽃, 생것 Korean rhododendron(<i>Rhododendron mucronulatum</i> Turcz.) flower, Raw	22	1.6	-	16	86	17	-	-	-	-	-	-
1067	질경이, 생것 Asian plantain(<i>Plantago asiatica</i> L.), Raw	119	1.5	-	56	383	16	-	-	-	-	-	-
1068	질경이, 데친것 Asian plantain(<i>Plantago asiatica</i> L.), Blanched	95	1.6	-	39	116	14	-	-	-	-	-	-
1069	참나물, 야생, 생것 Chamnamlul(<i>Pimpinella brachycarpa</i> (kom.) Nakai), Wild, Raw	102	2.0	-	71	955	4	-	-	-	-	-	-
1070	참나물, 야생, 말린것 Chamnamlul(<i>Pimpinella brachycarpa</i> (kom.) Nakai), Wild, Dried	54	2.2	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-
1071	참나물, 재배, 생것 Chamnamlul(<i>Pimpinella brachycarpa</i> (kom.) Nakai), Cultivated, Raw	57	1.38	27	48	582	18	0.16	0.037	0.202	0.88	3.86	1.08
1072	참나물, 재배, 말린것 Chamnamlul(<i>Pimpinella brachycarpa</i> (kom.) Nakai), Cultivated, Dried	36	3.6	-	17	-	-	-	-	-	-	-	-
1073	참나물, 재배, 데친것 Chamnamlul(<i>Pimpinella brachycarpa</i> (kom.) Nakai), Cultivated, Blanched	68	0.55	27	39	412	16	0.17	0.032	0.167	0.38	3.52	1.93
1074	참반디, 말린것 Chinese sanicle(<i>Sanicula chinensis</i> Bunge), Dried	934	10.9	-	518	1487	6	-	-	-	-	-	-
1075	참빗살나무, 잎, 생것 Hamilton's spindletree(<i>Euonymus hamiltonianus</i> Wall.), Leaves, Raw	154	4.4	-	205	730	2	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	125	0	3.15	0	0.073	2.700	1.944	0.873	0	1.91	408	0	0	농진청('15)
0	50	0	1.13	0	0.007	0.083	0.272	0.209	0	1.62	43	0	0	농진청('15)
0	3	-	-	-	0.08	0.15	0.3	-	-	-	-	-	8	농진청('93)
0	0	-	-	-	0.02	0.01	0.1	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	37	-	-	-	0.14	0.07	1.4	-	-	-	-	-	0	농진청('86)
0	480	-	-	-	0.10	0.09	1.7	-	-	-	-	-	6	농진청('97)
0	2030	-	-	-	0.11	0.25	1.6	-	-	-	-	-	7	농진청('97)
0	1665	-	-	-	0.15	0.09	1.1	-	-	-	-	-	2	농진청('97)
0	5778	-	-	-	0.09	0.32	0.8	-	-	-	-	-	15	농진청('98)
0	67	-	-	-	0.09	0.09	0.7	-	-	-	-	-	4	농진청('91)
0	1626	0	0.09	314.98	0.003	0.096	0.513	0.194	0	4.08	39	0	3.81	농진청('14)
0	551	-	-	-	0.12	0.15	0.9	-	-	-	-	-	4	농진청('91)
0	1418	0	0.08	339.45	0	0.083	0.294	0.059	0	5.46	73	0	8.95	농진청('14)
0	94	-	-	-	0.22	1.97	1.6	-	-	-	-	-	23	농진청('95)
0	632	-	-	-	0.52	0.13	1.0	-	-	-	-	-	45	농진청('10)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1076	참죽나물, 생것 Chinese cedar(<i>Cedrela sinensis</i> Juss.), Raw	89	1.95	38	113	457	1	0.68	0.093	0.539	2.75	0.90	4.19
1077	참죽나물, 말린것 Chinese cedar(<i>Cedrela sinensis</i> Juss.), Dried	946	2.1	-	485	944	37	-	-	-	-	-	-
1078	참죽나물, 삶아서 말린것 Chinese cedar(<i>Cedrela sinensis</i> Juss.), Blanched and dried	613	9.11	189	691	2054	11	5.28	1.091	2.696	7.82	14.64	6.35
1079	참죽나물, 삶아서 말린것, 삶은것 Chinese cedar(<i>Cedrela sinensis</i> Juss.), Blanched and dried, boiled	128	1.70	35	132	201	4	1.12	0.192	0.597	1.23	2.37	3.59
1080	참죽나물, 데친것 Chinese cedar(<i>Cedrela sinensis</i> Juss.), Blanched	83	1.04	34	106	356	2	0.83	0.142	0.472	1.51	0.64	3.79
1081	청경채, 생것 Chinese cabbage(<i>Brassica campestris</i> var. <i>chinensis</i>), Raw	87	0.38	23	40	366	17	0.44	0.037	0.155	0.79	9.55	1.55
1082	청경채, 데친것 Chinese cabbage(<i>Brassica campestris</i> var. <i>chinensis</i>), Blanched	82	0.37	21	39	316	15	0.45	0.039	0.166	0.46	6.11	1.43
1083	초석잠, 뿌리, 생것 Crosne(<i>Stachys sieboldii</i> miq.), Roots, Raw	14	0.89	23	77	478	1	0.66	0.191	0.700	1.07	0.91	1.62
1084	총각무, 생것 Radish(<i>Raphanus sativus</i> L.), Small radish, Raw	82	0.88	25	35	261	29	0.30	0.018	0.477	1.49	2.40	4.69
1085	총각무, 뿌리, 생것 Radish(<i>Raphanus sativus</i> L.), Small radish, Roots, Raw	32	0.48	16	46	222	27	0.32	0.018	0.098	1.04	2.28	17.31
1086	총각무, 잎, 생것 Radish(<i>Raphanus sativus</i> L.), Small radish, Leaves, Raw	261	1.69	64	41	301	68	0.37	0.058	0.703	2.89	5.78	1.27
1087	취나물, 개미취, 생것 Tartarian aster(<i>Aster tataricus</i> L. f.), Raw	83	2.4	-	73	661	38	-	-	-	-	-	-
1088	취나물, 미역취, 생것 Asian goldenrod(<i>Solidago virga-urea</i> subsp. <i>asiatica</i> Kitam. ex H. Hara), Raw	93	3.0	-	77	669	20	-	-	-	-	-	-
1089	취나물, 참취, 생것 Rough aster(<i>Aster scaber</i> Hunberg), Raw	134	5.99	19	63	556	5	0.49	0.077	1.495	0.75	5.67	0
1090	취나물, 참취, 말린것 Rough aster(<i>Aster scaber</i> Hunberg), Dried	231	8.8	-	175	-	-	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	1651	0	1.24	306.22	0.191	0.068	0.533	0.788	0.020	0	120	0	9.23	농진청('16)
0	37	—	—	—	0.65	1.49	3.3	—	—	—	—	—	39	농진청('95)
0	11207	0	9.73	1117.67	0.358	1.027	1.231	1.317	0.033	0	664	0	138.84	농진청('16)
0	2131	0	1.77	347.81	0.170	0.182	0.230	0.581	0.016	0	131	0	0	농진청('16)
0	1880	0	1.63	304.62	0.191	0.029	0.442	0.714	0.016	0	133	0	67.84	농진청('16)
0	753	0	0.06	137.08	0.068	0.043	0.193	0	0.026	42.44	32	0	18.51	농진청('14)
0	839	0	0.33	189.10	0.048	0.044	0.149	0	0.029	18.68	107	0	18.51	농진청('14)
0	0	—	0.13	0	0	0	0.466	0	0.046	0.55	18	0	5.20	농진청('15)
0	488	0	0.07	90.08	0.036	0.233	0.264	0	0.014	0	16	0	15.56	농진청('14)
0	0	0	0	0	0.035	0.047	0.240	0.219	0.023	0	51	0	16.89	농진청('14)
0	2877	0	1.07	391.30	0.126	0.146	0.112	0.306	0.022	0	132	0	26.28	농진청('14)
0	1483	—	—	—	0.19	0.29	0.8	—	—	—	—	—	9	농진청('10)
0	699	—	—	—	0.18	0.27	1.1	—	—	—	—	—	32	농진청('10)
0	2302	0	0.44	280.09	0.057	0.497	0.951	0	0.059	0	110	0	12.86	농진청('15)
0	197	—	—	—	0.03	0.08	3.8	—	—	—	—	—	6	농진청('91)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1091	취나물, 참취, 말린것, 삶은것 Rough aster(<i>Aster scaber</i> Hunberg), Dried, Boiled	76	4.5	-	25	151	15	-	-	-	-	-	-
1092	취나물, 참취, 삶아서 말린것 Rough aster(<i>Aster scaber</i> Hunberg), Boiled and dried	745	18.86	114	405	2441	70	3.73	0.622	10.795	4.77	42.99	19.17
1093	취나물, 참취, 삶아서 말린것, 데친것 Rough aster(<i>Aster scaber</i> Hunberg), Boiled and dried, Blanched	161	2.45	18	65	86	5	0.55	0.079	2.535	0.60	6.24	4.03
1094	취나물, 참취, 데친것 Rough aster(<i>Aster scaber</i> Hunberg), Blanched	124	2.66	16	63	449	8	0.77	0.102	1.515	0.73	4.57	0
1095	치커리, 치콘, 생것 Chicory, Chicon(<i>Belgian endive</i>), raw	11	0	8	25	247	0	0	0.070	0.310	0	0.25	6.56
1096	치커리, 뿌리, 생것 Common chicory(<i>Cichorium intybus</i> L.), Roots, Raw	41	0.80	22	61	290	50	0.33	0.077	0.233	0.7	-	-
1097	치커리, 잎, 생것 Common chicory(<i>Cichorium intybus</i> L.), Leaves, Raw	93	1.80	20	24	340	136	0.27	0.093	0.419	0.37	17.60	0
1098	치커리, 적치커리, 잎, 생것 Common chicory(<i>Cichorium intybus</i> L.), Red Chicory, Leaves, Raw	90	1.3	-	47	488	57	-	-	-	-	-	-
1099	칠면초, 생것 East Asian seepweed(<i>Suaeda japonica</i> Makino), Raw	51	3.1	-	26	197	673	-	-	-	-	-	-
1100	케일, 생것 Kale(<i>Brassica oleracea</i> L. var acephala D), Raw	328	0.81	62	61	594	47	0.55	0.029	0.317	1.56	27.77	0
1101	케일, 꽃케일, 생것 Kale(<i>Brassica oleracea</i> L. var acephala D), Ornamental kale, Raw	292	3.3	-	66	195	103	-	-	-	-	-	-
1102	케일, 로알채, 생것 Kale(<i>Brassica oleracea</i> L. var acephala D), Royalchae, Raw	152	3.9	-	52	572	11	-	-	-	-	-	-
1103	케일, 쌈채소, 생것 Kale, Raw	378	1.9	-	75	652	83	-	-	-	-	-	-
1104	케일, 적꽃케일, 생것 Kale(<i>Brassica oleracea</i> L. var acephala D), Ornamental kale, Red, Raw	89	3.5	-	35	232	65	-	-	-	-	-	-
1105	케일, 하우스, 생것 Kale(<i>Brassica oleracea</i> L. var acephala D), Cultivated in green house, Raw	268	1.3	-	52	533	50	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	6650	-	-	-	0.54	0.03	1.1	-	-	-	-	-	0	농진청('11)
0	20815	0	6.66	1693.27	-	0.847	3.042	0	0	0	456	0	0	농진청('15)
0	3163	0	1.90	503.68	-	0.109	0.437	0	0	0	18	0	0	농진청('15)
0	2091	0	0	149.87	0.032	0.411	0.794	0	0.026	0	82	0	12.00	농진청('15)
0	0	-	0	0	0.868	0.006	-	0	0.006	0.60	22	0	1.75	농진청('16)
0	-	-	-	-	0.040	0.030	0.400	0.323	0.241	-	23	0	5.0	USDA('15)
0	2153	0	0.12	249.01	0.015	0.102	0.602	0.054	0	0	61	0	2.11	농진청('14)
0	1065	-	-	-	0.17	0.23	0.5	-	-	-	-	-	48	농진청('05)
0	3150	-	-	-	0.10	0.35	1.1	-	-	-	-	-	36	농진청('98)
0	3145	0	0.53	525.06	0.510	0.178	0.353	0	0	22.04	105	0	-	농진청('14)
0	1212	-	-	-	0.23	0.27	0.7	-	-	-	-	-	105	농진청('05)
0	4864	-	-	-	0.15	0.16	1.0	-	-	-	-	-	76	농진청('04)
0	4407	-	-	-	0.15	0.20	0.8	-	-	-	-	-	-	농진청('10)
0	415	-	-	-	0.18	0.24	0.6	-	-	-	-	-	109	농진청('05)
0	1165	-	-	-	0.13	0.12	0.7	-	-	-	-	-	-	농진청('10)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1106	콜라비 Kohlrabi(<i>Brassica oleracea</i> var. <i>gongylodes</i>), Raw	42	0.27	14	43	312	7	0.21	0.002	0.121	0.62	4.90	0
1107	콜라비, 데친것 Kohlrabi(<i>Brassica oleracea</i> var. <i>gongylodes</i>), Blanched	27	0.2	14	28	210	7	0.1	0.02	0.07	-	-	-
1108	콩나물, 생것 Soybean sprouts, Raw	48	0.67	32	85	218	1	0.71	0.114	0.332	0.21	20.54	0
1109	콩나물, 말린것 Soybean sprouts, Dried	354	8.8	-	631	1976	42	-	-	-	-	-	-
1110	콩나물, 가루 Soybean sprouts, powder	354	9.8	-	634	1838	41	-	-	-	-	-	-
1111	콩나물, 삶은것 Soybean sprouts, Boiled	53	0.41	27	69	91	1	1.02	0.103	0.361	0	9.16	0
1112	콩나물, 녹색콩나물, 생것 Soybean sprouts, Green soybean sprouts, Raw	10	0.6	-	46	138	5	-	-	-	-	-	-
1113	콩잎, 잎, 생것 Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Leaves, Raw	33	1.6	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-
1114	털머위, 잎, 생것 Leopard plant(<i>Farfugium japonicum</i> (L.) Kitam.), Leaves, Raw	54	3.0	-	32	257	427	-	-	-	-	-	-
1115	털머위, 줄기, 생것 Leopard plant(<i>Farfugium japonicum</i> (L.) Kitam.), Stem, Raw	56	1.2	-	22	689	260	-	-	-	-	-	-
1116	토란대, 줄기, 생것 Taro(<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott), Stem, Raw	65	0.35	7	21	430	1	1.47	0.010	0.212	1.50	0.72	0
1117	토란대, 줄기, 말린것 Taro(<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott), Stem, Dried	1050	8.1	-	220	3676	11	-	-	-	-	-	-
1118	토란대, 줄기, 말린것, 삶은것 Taro(<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott), Stem, Dried, Blanched	270	1.3	-	19	240	2	-	-	-	-	-	-
1119	토란대, 줄기, 데친것 Taro(<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott), Stem, Blanched	91	0.1	-	39	125	1	-	-	-	-	-	-
1120	토마토, 생것 Tomato, Raw	9	0.19	10	29	250	2	0.15	0	0.072	0.26	1.41	1.05

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	12	0	0.11	0	0.815	0.035	0.143	0.800	0	0	12	0	—	농진청('13)
(0)	15	(0)	0	8	0.03	0.05	0.2	0.20	0.06	—	71	(0)	37	JAPAN('15)
0	6	0	0.19	83.58	0.114	0.085	0.677	0.347	0.003	0	52	0	1.80	농진청('16)
0	0	—	—	—	0.83	1.17	3.8	—	—	—	—	—	0	농진청('05)
0	0	—	—	—	0.75	1.32	3.8	—	—	—	—	—	0	농진청('05)
0	26	0	2.37	92.91	0.028	0.044	0.435	0.781	0.006	0	28	0	1.07	농진청('16)
0	9	—	—	—	0.09	0.16	0.5	—	—	—	—	—	17	농진청('97)
0	37	—	—	—	0.12	0.16	3.9	—	—	—	—	—	16	농진청('89)
0	4863	—	—	—	0.03	0.13	1.1	—	—	—	—	—	8	농진청('02)
0	174	—	—	—	0.03	0.06	1.1	—	—	—	—	—	7	농진청('02)
0	122	0	0	0	0.033	0.032	0.465	0.065	0.006	0	24	0	4.12	농진청('16)
0	27	—	—	—	0.10	0.21	3.0	—	—	—	—	—	0	농진청('96)
0	tr	—	—	—	tr	tr	tr	—	—	—	—	—	0	농진청('96)
0	60	—	—	—	tr	tr	tr	—	—	—	—	—	0	농진청('96)
0	380	0	0.34	0	0.013	0.037	0.311	0.298	0.017	2.36	15	0	14.16	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1121	토마토, 데친것 Tomato, Blanched	8	0.15	10	29	251	2	0.13	0	0.069	0	1.00	2.03
1122	토마토, 통조림 Tomato, Canned	9	0.4	13	26	240	4	0.1	0.08	0.09	-	-	-
1123	토마토, 방울토마토, 생것 Tomato, Cherry tomato, Raw	10	0.37	12	28	209	5	0.20	0.017	0.060	0	6.28	0
1124	토마토, 유기재배, 생것 Tomato, Organic cultivated, Raw	5	0.6	-	14	304	15	-	-	-	-	-	-
1125	토마토, 흑토마토, 생것 Tomato, Black tomato, Raw	11	0.26	9	30	202	2	0.16	0.028	0.072	0.84	7.17	0
1126	토마토, 흑토마토, 데친것 Tomato, Black tomato, Blanched	11	0.27	9	32	204	2	0.13	0.031	0.073	0.63	6.85	0
1127	토마토, 대저, 생것 Tomato, Daejeo, Raw	7	0.21	13	24	325	6	0.12	0.048	0.065	1.80	2.02	0
1128	토마토, 대저, 데친것 Tomato, Daejeo, Blanched	8	0.28	15	29	329	7	0.15	0.059	0.079	2.13	2.58	0.34
1129	토마토 주스, 과즙 음료(75%) Tomato juice, Fruit juice drink(75%)	4	0.11	4	8	97	27	0.07	0.018	0.023	0.81	1.94	8.77
1130	토마토 페이스트 Tomato paste	54	1.43	58	98	959	113	0.56	0.288	0.286	11.41	19.23	10.08
1131	토마토, 퓨레, 통조림 Tomato, puree, Canned	19	0.8	27	37	490	19	0.3	0.19	0.19	1	9	0
1132	토스카노(잎브로콜리), 생것 Toscano leaf(<i>Brassica oleracea</i> var. botytis aut italiana L.), Raw	254	0.4	-	46	263	189	-	-	-	-	-	-
1133	통통마디(함초), 노지, 생것 Marshfire Glasswort(<i>Salicornia europaea</i> L.), cultivated in open field, Raw	34	0.54	80	21	145	1409	0.20	0.033	0.081	96.36	2.16	1.50
1134	통통마디(함초), 하우스, 생것 Marshfire Glasswort(<i>Salicornia europaea</i> L.), cultivated in green house, Raw	58	0.36	100	16	133	1573	0.16	0.035	0.196	96.35	2.10	2.18
1135	통통마디환(함초환) Marshfire glasswort(<i>Salicornia herbacea</i> L.), Pellet	325	39.83	463	311	1763	7935	5.21	0.518	2.981	668.71	151.92	44.55

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	307	0	0.29	0	0.016	0.048	0.309	0.243	0.016	2.65	12	0	14.80	농진청('15)
(0)	570	(0)	1.4	5	0.06	0.03	0.6	0.22	0.10	—	21	(0)	10	JAPAN('15)
0	714	0	0.32	0	0.022	0.087	0.772	0.239	0.024	3.50	19	0	11.37	농진청('15)
0	—	—	—	—	0.05	0.02	0.3	—	—	—	—	—	10	농진청('07)
0	651	0	0.69	0	0.009	0.038	0.153	0	0.001	2.07	16	0	—	농진청('13)
0	839	0	0.51	0	0.010	0.045	0.094	0	0.002	2.77	18	0	—	농진청('13)
0	540	0	0.24	12.08	0.002	0.021	0.490	0.070	0.031	0.94	22	0	16.37	농진청('14)
0	572	0	0.46	10.45	0.006	0.021	0.353	0.121	0.030	1.38	32	0	17.54	농진청('14)
0	90	0	0.19	0	0	0.015	0.931	0	0.010	4.76	5	0	11.32	농진청('15)
0	1124	0	2.81	0	0.016	0.328	2.631	0.578	0.070	4.29	25	0	11.20	농진청('15)
0	630	(0)	3.1	10	0.09	0.07	1.5	0.47	0.20	8.9	29	—	10	JAPAN('15)
0	2647	—	—	—	0.22	0.38	0.8	—	—	—	—	—	118	농진청('05)
0	1634	0	0.22	195.55	0.015	0.133	0.195	0	0.010	0	52	0	8.01	농진청('14)
0	2127	0	0.15	207.20	0.027	0.097	0.224	0	0	0	52	0	6.40	농진청('14)
0	110	0	3.26	143.15	—	0.087	0.203	0	0.199	0	115	0	1.14	농진청('16)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1136	파, 생것 Welsh onion, Raw	25	1.0	-	26	239	17	-	-	-	-	-	-
1137	파, 골파, 생것 Welsh onion, Chive(<i>Allium schoenoprasum</i> L.), Raw	83	0.4	-	36	237	4	-	-	-	-	-	-
1138	파, 실파, 생것 Welsh onion, Small spring onion(<i>Allium fistulosum</i> L.), Raw	75	0.8	-	39	271	2	-	-	-	-	-	-
1139	파, 쪽파, 생것 Welsh onion, Shallot(<i>Allium ascalonicum</i> L.), Raw	72	2.65	16	43	324	0	0.73	0.028	1.301	0.69	3.27	0
1140	파, 대파, 생것 Welsh onion, Spring onion(<i>Allium fistulosum</i> L.), Raw	24	0.82	10	30	181	0	0.79	0.020	0.753	0	1.91	9.38
1141	파드득나물(삼엽채), 생것 East Asian wildparsley(<i>Cryptotaenia japonica</i> Hassk.), Raw	81	4.2	-	45	705	15	-	-	-	-	-	-
1142	파슬리, 생것 Parsley(<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nyman), Raw	206	1.5	-	60	680	35	-	-	-	-	-	-
1143	파프리카, 노란색, 데친것 Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Yellow, Blanched	7	0.34	9	25	197	1	0.25	0.059	0.137	0.31	4.93	0
1144	파프리카, 노란색, 생것 Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Yellow, Raw	7	0.30	9	26	209	0	0.26	0.060	0.141	0.38	4.58	0
1145	파프리카, 빨간색, 데친것 Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Red, Blanched	8	0.32	10	27	222	1	0.31	0.055	0.113	0.47	5.52	2.37
1146	파프리카, 빨간색, 생것 Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Red, Raw	6	0.37	10	27	234	0	0.26	0.053	0.105	0.56	4.96	0
1147	파프리카, 주황색, 데친것 Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Orange, Blanched	8	0.63	11	25	262	0	0.24	0.068	0.182	0.32	2.28	0
1148	파프리카, 주황색, 생것 Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Orange, Raw	7	0.51	10	22	269	0	0.21	0.065	0.136	0.45	1.66	0
1149	파프리카, 초록색, 생것 Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Sweet pepper, Green, Raw	12	1.3	-	19	255	6	-	-	-	-	-	-
1150	파프리카, 외국산, 노란색, 생것 Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Sweet pepper, Foreign, Yellow, Raw	4	0.6	-	26	110	10	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	8	-	-	-	0.02	0.04	0.3	-	-	-	-	-	11	농진청('07)
0	12	-	-	-	0.14	0.11	0.6	-	-	-	-	-	-	농진청('10)
0	720	-	-	-	0.05	0.08	0.4	-	-	-	-	-	24	식약('96)
0	879	0	0.52	131.95	0.030	0.147	0.116	0.737	0.020	0	58	0	13.69	농진청('16)
0	277	0	0	87.54	0.066	0.094	0.143	0.837	0.014	0	20	0	3.55	농진청('16)
0	1458	-	-	-	0.05	0.06	0.5	-	-	-	-	-	68	농진청('99)
0	2941	-	-	-	0.17	0.24	1.4	-	-	-	-	-	139	식약('96)
0	156	0	1.65	4.50	0.018	0.054	0.746	0	0	-	34	0	97.21	농진청('13)
0	147	0	1.63	3.23	0.016	0.053	0.961	0	0.006	-	36	0	110.60	농진청('13)
0	311	0	1.58	8.67	0	0.156	0.898	0	0.008	-	40	0	109.89	농진청('13)
0	338	0	1.61	9.91	0.014	0.148	0.927	0	0.008	-	45	0	91.75	농진청('13)
0	327	0	2.53	12.44	0.017	0.100	0.893	0	0	-	40	0	101.15	농진청('13)
0	271	0	2.20	8.00	0.009	0.074	1.015	0.189	0.006	-	35	0	116.29	농진청('13)
0	185	-	-	-	0.06	0.01	0.2	-	-	-	-	-	162	농진청('99)
0	30	-	-	-	0.04	0.03	1.0	-	-	-	-	-	104	농진청('02)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1151	파프리카, 외국산, 빨간색, 생것 Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L.), Sweet pepper, Foreign, Red, Raw	5	0.5	-	33	159	14	-	-	-	-	-	-
1152	파프리카, 외국산, 주황색, 생것 Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L.), Sweet pepper, Foreign, Orange, Raw	3	0.6	-	27	134	12	-	-	-	-	-	-
1153	편강, 당조림 Ginger slices, Preserved with sugar	23	1.4	-	10	22	29	-	-	-	-	-	-
1154	피망, 빨간색, 생것 Sweet pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Red, Raw	9	0.35	13	28	257	1	0.10	0.065	0.080	0.73	3.98	0
1155	피망, 빨간색, 데친것 Sweet pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Red, Blanched	13	0.46	14	29	265	1	0.08	0.071	0.089	0.17	4.34	0
1156	피망, 초록색, 생것 Sweet pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Green, Raw	14	0.50	12	25	187	1	0.07	0.037	0.060	0.33	8.47	0
1157	피망, 초록색, 데친것 Sweet pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Green, Blanched	14	0.40	13	28	203	2	0.16	0.041	0.064	0.48	9.76	0
1158	할라피뇨, 통조림 Peppers, Jalapeno, Canned, solids and liquids	23	1.88	15	18	193	1671	0.34	0.146	0.114	0.4	-	-
1159	해바라기, 싹, 생것 Common sunflower(<i>Helianthus annuus</i> L.), Sprouts, Raw	31	0.7	-	44	83	36	-	-	-	-	-	-
1160	호박, 싹, 생것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Sprouts, Raw	5	0.7	-	148	130	4	-	-	-	-	-	-
1161	호박, 잎, 생것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young leaves, Raw	285	2.49	126	131	627	0	0.58	0.088	0.430	0.58	65.30	15.05
1162	호박, 잎, 데친것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young leaves, Blanched	201	1.32	77	77	339	2	0.29	0.048	0.273	0.46	33.72	2.27
1163	호박, 잎, 찐것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young leaves, Steamed	293	2.62	126	134	646	3	1.07	0.096	0.439	0.77	75.38	6.13
1164	호박, 국수호박, 생것 Pumpkin(<i>Cucurbita pepo</i> var. <i>fastigata</i>), Spaghetti squash, Raw	19	0.1	-	31	330	1	-	-	-	-	-	-
1165	호박, 국수호박, 데친것 Pumpkin(<i>Cucurbita pepo</i> var. <i>fastigata</i>), Spaghetti squash, Blanched	18	0.2	-	21	256	1	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	1997	-	-	-	0.03	0.05	1.0	-	-	-	-	-	108	농진청('02)
0	2644	-	-	-	0.06	0.03	1.0	-	-	-	-	-	111	농진청('02)
0	14	-	-	-	0	0	0.5	-	-	-	-	-	3	식약('96)
0	918	0	3.72	0	0.098	0.158	0.933	0.293	0.006	-	48	0	60.08	농진청('13)
0	1329	0	3.86	10.06	0.016	0.210	0.953	0.226	0.007	-	50	0	92.10	농진청('13)
0	198	0	0.12	20.94	0.013	0.040	0.922	0	0.007	4.68	27	0	21.52	농진청('13)
0	351	0	0.65	22.60	0.015	0.054	-	0	0	-	20	0	-	농진청('13)
0	968	0	0.69	12.9	0.043	0.038	0.403	0.416	0.190	-	14	0	10.0	USDA('15)
0	tr	-	-	-	0.12	0.33	0.4	-	-	-	-	-	6	농진청('99)
0	189	-	-	-	0.20	0.32	0.6	-	-	-	-	-	23	농진청('98)
0	5053	0	2.26	517.00	0.235	0.748	0.793	0	0.020	0	212	0	9.51	농진청('15)
0	3630	0	1.06	336.85	0.085	0.244	0.054	0	0	0	68	0	0	농진청('15)
0	5589	0	2.90	549.56	0.130	0.361	0.356	0	0.012	0	222	0	0	농진청('15)
0	-	-	-	-	0.13	0.04	0.4	-	-	-	-	-	tr	농진청('10)
0	2	-	-	-	0.09	0.04	0.4	-	-	-	-	-	0	농진청('10)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1166	호박, 늙은호박, 생것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne), Old, Raw	13	0.40	13	56	339	0	0.31	0.057	0.063	1.43	5.05	0
1167	호박, 늙은호박, 데친것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne), Old, Blanched	7	0.3	-	32	494	0	-	-	-	-	-	-
1168	호박, 늙은호박, 찐것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne), Old, Steamed	13	1.57	11	54	308	0	0.32	0.047	0.059	1.43	4.61	0
1169	호박, 단호박, 생것 Pumpkin(<i>Cucurbita maxima</i> Lam.), Kabocha squash, Raw	12	0.36	17	37	419	0	0.59	0.053	0.049	0.91	4.47	0
1170	호박, 단호박, 데친것 Pumpkin(<i>Cucurbita maxima</i> Lam.), Kabocha squash, Blanched	7	0.3	-	32	494	0	-	-	-	-	-	-
1171	호박, 단호박, 찐것 Pumpkin(<i>Cucurbita maxima</i> Lam.), Kabocha squash, Steamed	15	0.43	18	48	435	0	0.69	0.062	0.068	0.90	2.44	0
1172	호박, 애호박, 생것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young pumpkin, Raw	15	0.23	13	38	224	0	0.12	0.032	0.053	0.30	9.34	0.89
1173	호박, 애호박, 말린것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young pumpkin, Dried	267	3.03	216	565	3735	4	1.71	0.571	0.750	0.63	114.88	7.35
1174	호박, 애호박, 말린것, 데친것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young pumpkin, Dried, Blanched	48	0.56	20	37	129	3	0.25	0.066	0.143	0.37	9.54	0.61
1175	호박, 애호박, 데친것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young pumpkin, Blanched	18	0.24	15	34	212	0	0.11	0.026	0.063	0.61	7.21	0.10
1176	호박, 쭈키니, 생것 Pumpkin(<i>Cucurbita pepo</i> L.), Zucchini, Raw	61	-	-	24	201	6	-	-	-	-	-	-
1177	호박, 쭈키니, 데친것 Pumpkin(<i>Cucurbita pepo</i> L.), Zucchini, Blanched	17	0.3	-	28	238	2	-	-	-	-	-	-
1178	호박, 차요테, 초록색, 생것 Chayote(<i>Sechium edule</i>), Green, Raw	23	0.22	13	18	136	0	0.12	0.015	0.072	0.21	4.22	1.48
1179	호박, 차요테, 하얀색, 생것 Chayote(<i>Sechium edule</i>), White, Raw	21	0.19	16	22	176	0	0.11	0.017	0.098	0	4.72	5.69
1180	호박고지, 늙은호박, 말린것 Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne), Sliced, Dried	215	4.3	-	113	2254	18	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	392	0	0.80	0	0.027	0.056	0.647	0.363	0.009	0	43	0	1.37	농진청('13)
-	7077	-	-	-	0.02	0.02	0.2	-	-	-	-	-	15	농진청('02)
0	425	0	1.30	0	0.025	0.044	0.246	0.351	0	0	20	0	2.23	농진청('13)
0	3670	0	3.94	0	0.030	0.136	0.500	0.721	0.020	0	19	0	12.13	농진청('15)
-	7077	-	-	-	0.02	0.02	0.2	-	-	-	-	-	15	농진청('02)
0	4783	0	2.65	0	0.043	0.186	0.195	0.635	0.014	0	15	0	25.99	농진청('15)
0	270	0	0.11	0	0.038	0.080	0.348	0.524	0.009	0	33	0	3.11	농진청('15)
0	3287	0	6.46	0	0.255	1.009	8.454	0.931	0.099	0	326	0	53.21	농진청('15)
0	616	0	1.05	0	0.023	0.119	2.512	0.163	0.009	0	32	0	2.28	농진청('15)
0	320	0	0.45	0	0.027	0.076	0.322	0.178	0	0	51	0	5.99	농진청('15)
0	840	-	-	-	0.06	0.08	0.8	-	-	-	-	-	40	농진청('96)
0	-	-	-	-	0.13	0.01	0.4	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	3	-	0.03	11.68	0	0	0.560	0	0.015	0.29	29	0	6.79	농진청('15)
0	0	-	0.03	5.31	0.540	0	-	0	0.017	0.26	18	0	8.13	농진청('15)
0	296	-	-	-	0.20	0.26	4.3	-	-	-	-	-	0	농진청('86)

[illegible]

[illegible]



버섯류

MUSHROOMS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1185	검은비닐버섯, 생것 <i>Pholiota adiposa</i> , Raw	2	1.0	-	64	215	3	-	-	-	-	-	-
1186	검은비닐버섯, 말린것 <i>Pholiota adiposa</i> , Dried	20	6.9	-	213	-	-	-	-	-	-	-	-
1187	나도팽나무버섯, 생것 Mushroom, <i>Pholiota nameko</i> , Raw	6	1.2	-	63	263	14	-	-	-	-	-	-
1188	나도팽나무버섯, 말린것 Mushroom, <i>Pholiota nameko</i> , Dried	25	15.8	-	740	2780	64	-	-	-	-	-	-
1189	노루궁뎅이버섯, 생것 Mushroom, <i>Hericium erinaceum</i> , Raw	4	1.3	-	40	183	9	-	-	-	-	-	-
1190	노루궁뎅이버섯, 말린것 Mushroom, <i>Hericium erinaceum</i> , Dried	41	13.4	-	1141	5512	57	-	-	-	-	-	-
1191	느타리버섯, 생것 Oyster mushroom, Raw	0	0.66	14	104	291	1	0.81	0.063	0.070	1.80	0.58	0
1192	느타리버섯, 데친것 Oyster mushroom, Blanched	3	0.61	16	115	182	3	1.47	0.053	0.078	2.40	0.49	0
1193	느타리버섯, 노랑느타리버섯, 생것 Oyster mushroom, <i>Pleurotus cornucopiae</i> , Raw	7	2.8	-	85	275	20	-	-	-	-	-	-
1194	느타리버섯, 분홍느타리버섯, 생것 Oyster mushroom, <i>Pleurotus salmoneostramineus</i> , Raw	4	2.0	-	146	255	11	-	-	-	-	-	-
1195	느타리버섯, 여름느타리버섯, 생것 Oyster mushroom, <i>Pleurotus sajor-caju</i> , Raw	5	1.4	-	142	346	17	-	-	-	-	-	-
1196	느타리버섯, 참타리버섯, 생것 Oyster mushroom, <i>Chamtarimushroom</i> , Raw	3	0.9	-	68	245	5	-	-	-	-	-	-
1197	느타리버섯, 참타리버섯, 데친것 Oyster mushroom, <i>Chamtarimushroom</i> , Blanched	3	1.0	-	86	202	7	-	-	-	-	-	-
1198	느타리버섯, 청느타리버섯, 생것 Oyster mushroom, <i>Pleurotus ostreatus</i> , Raw	2	1.1	-	107	308	9	-	-	-	-	-	-
1199	느티만가닥버섯, 생것 Mushroom, <i>Hypsizigus marmoreus</i> , Raw	1	0.51	10	89	341	1	0.49	0.056	0.151	2.33	3.53	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	8	-	-	-	0.17	0.21	1.0	-	-	-	-	-	5	농진청('06)
0	0	-	-	-	0.57	1.83	12.5	-	-	-	-	-	0	농진청('88)
0	0	-	-	-	0.19	0.20	0.5	-	-	-	-	-	47	농진청('08)
0	0	-	-	-	0.94	1.86	5.0	-	-	-	-	-	246	농진청('08)
0	0	-	-	-	0.39	0.19	0.5	-	-	-	-	-	70	농진청('08)
0	25	-	-	-	5.91	4.07	31.0	-	-	-	-	-	225	농진청('08)
0	0	0	0.09	0	0.150	0.196	5.454	2.568	0	15.43	52	0	0.63	농진청('13)
0	0	0	0	0	0.024	0.136	2.050	0.336	0	15.94	9	0	0	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.21	0.18	0.6	-	-	-	-	-	1	농진청('07)
0	0	-	-	-	0.52	0.22	1.0	-	-	-	-	-	0	농진청('07)
0	0	-	-	-	0.33	0.26	1.1	-	-	-	-	-	4	농진청('07)
0	0	-	-	-	0.20	0.21	0.6	-	-	-	-	-	4	농진청('06)
0	3	-	-	-	0.15	0.16	0.5	-	-	-	-	-	3	농진청('06)
0	0	-	-	-	0.31	0.11	1.2	-	-	-	-	-	1	농진청('07)
0	0	0	0	0	0.181	0.237	6.242	3.817	0	13.90	19	0	0.72	농진청('13)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
1200	느티만가닥버섯, 데친것 Mushroom, <i>Hypsizigus marmoreus</i> , Blanched	3	0.44	10	86	236	1	0.74	0.040	0.153	2.32	2.33	0
1201	능이버섯(항버섯), 생것 Mushroom, <i>Imbricated hydnum</i> , Raw	2	2.1	-	39	334	12	-	-	-	-	-	-
1202	동충하초, 누에동충하초, 말린것 Cordyceps mushrooms, Silkworm larvae of Bombyx mori(Host insect), Dried	2430	24.0	-	0	462	1480	-	-	-	-	-	-
1203	만가닥버섯, 생것 <i>Lyophyllum ulmarium</i> , Raw	2	1.9	-	110	-	-	-	-	-	-	-	-
1204	목이버섯, 생것 Juda's ear(<i>Auricularia auricula-judae</i>), Raw	50	0.15	10	10	37	7	0.33	0.005	0.076	0.16	1.84	0
1205	목이버섯, 말린것 Juda's ear(<i>Auricularia auricula-judae</i>), Dried	762	1.33	190	321	1190	63	2.07	0.170	1.136	5.70	18.68	1.72
1206	목이버섯, 데친것 Juda's ear(<i>Auricularia auricula-judae</i>), Blanched	25	0.7	27	10	37	9	0.2	0.03	0.53	Tr	Tr	0
1207	밤버섯, 생것 <i>Hypholoma sublateritum</i> , Raw	41	5.6	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-
1208	버들송이버섯, 생것 <i>Agrocybe aegerita</i> , Raw	2	0.9	-	14	435	7	-	-	-	-	-	-
1209	버들송이버섯, 갓, 말린것 <i>Agrocybe aegerita</i> , Cap, Dried	6	5.2	-	251	-	-	-	-	-	-	-	-
1210	버들송이버섯, 줄기, 말린것 <i>Agrocybe aegerita</i> , Stem, Dried	17	4.6	-	231	-	-	-	-	-	-	-	-
1211	뽕나무버섯, 야생, 갓, 말린것 Mulberry tree mushroom(<i>Armillariella mellea</i>), Wild, Cap, Dried	7	1.6	-	264	236	5	-	-	-	-	-	-
1212	뽕나무버섯, 야생, 줄기, 말린것 Mulberry tree mushroom(<i>Armillariella mellea</i>), Wild, Stem, Dried	11	2.4	-	226	292	4	-	-	-	-	-	-
1213	뽕나무버섯, 재배, 갓, 말린것 Mulberry tree mushroom(<i>Armillariella mellea</i>), Cultivated, Cap, Dried	7	1.3	-	258	242	5	-	-	-	-	-	-
1214	뽕나무버섯, 재배, 줄기, 말린것 Mulberry tree mushroom(<i>Armillariella mellea</i>), Cultivated, Stem, Dried	12	1.5	-	225	242	3	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0	0	0.087	0.142	2.451	0.507	0	17.12	17	0	0	농진청('13)
0	23	-	-	-	0.36	0.24	0.7	-	-	-	-	-	tr	농진청('11)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	농진청('00)
0	0	-	-	-	0.17	0.52	4.3	-	-	-	-	-	0	농진청('90)
0	0	0	0	0	0.042	0.060	0.357	0.472	0.010	11.17	4	0	0	농진청('15)
0	0	0	0	0	0.007	0.777	-	1.194	0.048	12.65	30	0.34	0	농진청('15)
(0)	(0)	8.8	0	0	0.01	0.06	Tr	0	0.01	1.3	2	(0)	0	JAPAN('15)
0	0	-	-	-	0.40	0.06	38.4	-	-	-	-	-	2	국('77)
0	0	-	-	-	0.22	0.74	5.0	-	-	-	-	-	17	농진청('00)
0	0	-	-	-	0.43	1.47	20.3	-	-	-	-	-	0	농진청('88)
0	0	-	-	-	0.36	1.25	16.9	-	-	-	-	-	0	농진청('88)
0	0	-	-	-	0.40	1.47	18.2	-	-	-	-	-	0	농진청('92)
0	0	-	-	-	0.28	1.27	5.7	-	-	-	-	-	0	농진청('92)
0	0	-	-	-	0.34	1.35	13.4	-	-	-	-	-	0	농진청('92)
0	0	-	-	-	0.26	1.13	7.0	-	-	-	-	-	0	농진청('92)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
1215	상황버섯, 말린것 <i>Phellinus linteus</i> , Dried	173	1.74	120	83	304	33	0.83	0.145	0.907	7.74	2.00	5.47
1216	석이버섯, 말린것 <i>Manna lichen</i> , Dried	47	222.83	85	89	403	6	20.86	0.692	2.926	91.60	59.40	474.78
1217	송이버섯, 생것 Pine mushroom(<i>Tricholoma matsutake</i> Sing.), Raw	1	1.85	6	33	317	1	0.97	0.155	0.143	159.94	0.86	0
1218	송이버섯, 데친것 Pine mushroom(<i>Tricholoma matsutake</i> Sing.), Blanched	1	1.42	6	33	305	1	1.00	0.163	0.136	165.69	0.55	0
1219	싸리버섯, 생것 <i>Clavaria botrytis</i> , Raw	41	6.2	-	44	-	-	-	-	-	-	-	-
1220	싸리버섯, 말린것 <i>Clavaria botrytis</i> , Dried	18	22.9	-	276	2737	57	-	-	-	-	-	-
1221	아귀버섯, 생것 <i>Pleurotus ferulea</i> , Raw	2	1.1	-	88	356	2	-	-	-	-	-	-
1222	애느타리버섯, 생것 <i>Pleuropus ostreatus</i> , Raw	3	1.0	-	84	262	7	-	-	-	-	-	-
1223	양송이버섯, 생것 Cultivated mushroom(<i>Agaricus bisporus</i> (Lge.) Sing.), Raw	2	0.88	11	112	392	6	0.77	0.382	0.065	7.55	1.64	0
1224	양송이버섯, 가루 Cultivated mushroom(<i>Agaricus bisporus</i> (Lge.) Sing.), Powder	23	33.28	127	1357	4395	65	12.32	3.179	1.023	167.52	20.13	45.66
1225	양송이버섯, 데친것 Cultivated mushroom(<i>Agaricus bisporus</i> (Lge.) Sing.), Blanched	2	1.88	12	124	338	5	1.00	0.447	0.111	9.94	1.81	0.87
1226	양송이버섯, 통조림 Cultivated mushroom(<i>Agaricus bisporus</i> (Lge.) Sing.), Canned	6	0.63	4	45	28	377	0.68	0.178	0.032	0	0	14.40
1227	영지버섯, 말린것 <i>Ganoderma lucidum</i> , Dried	128	2.19	39	144	263	2	1.12	0.401	2.739	2.08	8.22	54.46
1228	울무느타리버섯, 생것 Oyster mushroom, Cultivated in cotton wastes and job's tears straw, Raw	0	1.3	-	118	361	3	-	-	-	-	-	-
1229	임새버섯, 생것 <i>Grifola frondosa</i> , Raw	1	2.3	-	113	-	-	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	31	0	0	0	0.052	0.176	—	0	0.083	10.92	0	0	1.32	농진청('13)
0	1185	0	5.63	0	0	0.284	2.277	0.119	0	0	80	2.17	0	농진청('15)
0	0	0	0.08	0	0.016	0.402	3.758	0.447	0.002	0	25	0	1.18	농진청('16)
0	0	0	0.02	0	0.013	0.454	2.909	0.441	0.003	0	10	0	1.80	농진청('16)
0	0	—	—	—	0.09	0.43	46.3	—	—	—	—	—	3	국('88)
0	0	—	—	—	0.76	1.18	29.4	—	—	—	—	—	0	식약('96)
0	7	—	—	—	0.20	0.21	1.0	—	—	—	—	—	5	농진청('09)
0	0	—	—	—	0.09	0.29	1.3	—	—	—	—	—	tr	농진청('93)
0	0	0	0	0	0.057	0.423	4.551	1.138	0	3.05	34	0	0	농진청('14)
0	14	0	0	0	0.539	1.337	15.831	6.237	0.248	7.63	253	0	0	농진청('15)
0	0	0	0.02	0	0.036	0.270	3.849	1.301	0	3.45	41	0	0	농진청('14)
0	2	0	0	0	0	0.046	0.750	0	0	0	5	0	2.88	농진청('15)
0	25	0	0.18	0	0	2.610	—	8.358	0	6.24	23	0	0	농진청('15)
0	0	—	—	—	0.14	0.22	0.6	—	—	—	—	—	0	농진청('04)
0	0	—	—	—	0.21	0.49	4.0	—	—	—	—	—	0	농진청('90)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1230	잣버섯, 말린것 <i>Neolentinus lepideus</i> (Fr.) Redhead & Ginns, Dried	32	6.7	-	235	-	-	-	-	-	-	-	-
1231	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것 King oyster mushroom(<i>Pleurotus eryngii</i>), Raw	2	0.38	15	103	314	6	0.89	0.073	0.083	2.60	0.14	0
1232	큰느타리버섯(새송이버섯), 가루 King oyster mushroom(<i>Pleurotus eryngii</i>), Powder	5	2.98	113	940	2768	34	8.16	0.554	0.720	21.36	2.32	11.69
1233	큰느타리버섯(새송이버섯), 데친것 King oyster mushroom(<i>Pleurotus eryngii</i>), Blanched	1	0.32	12	98	268	5	0.88	0.059	0.083	3.05	0.17	0
1234	큰양송이버섯, 생것 <i>Portabella</i> (<i>Agaricus bisporus</i>), Raw	1	0.7	-	119	333	5	-	-	-	-	-	-
1235	팽이버섯, 갈뿔, 생것 Winter mushroom(<i>Flammulina velutipes</i> Sing.), Garlmoe, Raw	4	1.5	-	85	184	13	-	-	-	-	-	-
1236	팽이버섯, 백로, 생것 Winter mushroom(<i>Flammulina velutipes</i> Sing.), Baengno, Raw	4	1.6	-	95	281	14	-	-	-	-	-	-
1237	팽이버섯, 야생, 생것 Winter mushroom(<i>Flammulina velutipes</i> Sing.), Wild, Raw	1	1.8	-	75	405	1	-	-	-	-	-	-
1238	팽이버섯, 재배, 생것 Winter mushroom(<i>Flammulina velutipes</i> Sing.), Cultivated, Raw	2	1.03	12	83	353	2	0.56	0.070	0.064	0.85	0.56	0
1239	팽이버섯, 재배, 데친것 Winter mushroom(<i>Flammulina velutipes</i> Sing.), Cultivated, Blanched	2	0.66	9	63	184	1	0.61	0.049	0.049	0.68	0.26	0
1240	포타벨라, 생것 <i>Portabella</i> (<i>Agaricus bisporus</i>), Raw	2	1.1	-	107	425	10	-	-	-	-	-	-
1241	표고버섯, 말린것, 삶은것 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Dried, Blanched	5	0.6	-	34	246	6	-	-	-	-	-	-
1242	표고버섯, 가루 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Powder	31	5.18	132	699	2137	20	6.39	0.240	1.573	31.98	38.87	3.65
1243	표고버섯, 갓, 생것 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cap, Raw	2	0.37	18	132	356	2	1.77	0.088	0.237	2.06	1.90	0
1244	표고버섯, 갓, 말린것 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cap, Dried	7	3.73	109	874	2243	9	12.31	0.882	1.651	16.76	11.97	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0.46	1.69	11.6	-	-	-	-	-	0	농진청('88)
0	0	0	0	0	0.038	0.260	4.660	0.111	0.007	5.06	34	0	0	농진청('14)
0	0	0	0	0	0.152	0.885	15.954	2.151	0.301	0	400	0	0	농진청('15)
0	0	0	0.04	0	0.023	0.100	4.252	0.288	0.009	5.46	72	0	0	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.10	0.57	4.8	-	-	-	-	-	tr	농진청('00)
0	0	-	-	-	0.21	0.10	1.2	-	-	-	-	-	6	농진청('07)
0	0	-	-	-	0.31	0.13	1.6	-	-	-	-	-	6	농진청('07)
0	0	-	-	-	0.15	0.10	1.5	-	-	-	-	-	0	농진청('05)
0	0	0	0	0	0.075	0.184	1.204	1.587	0	5.38	53	0	0	농진청('15)
0	0	0	0	0	0.043	0.116	0.739	0.741	0	5.81	59	0	0	농진청('15)
0	0	-	-	-	0.11	0.32	1.1	-	-	-	-	-	0	농진청('09)
0	0	-	-	-	0.06	0.27	2.0	-	-	-	-	-	0	농진청('96)
0	20	0	0	0	0.234	1.282	4.155	6.579	0.074	10.54	202	0	0.93	농진청('15)
0	0	0	0	0	0	0.198	3.132	0.812	0.018	7.01	32	0	0.92	농진청('15)
0	21	0	0	0	0.034	1.514	12.266	1.693	0.174	7.97	409	0	7.77	농진청('15)

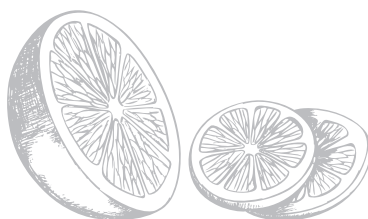
Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1245	표고버섯, 갓, 말린것, 삶은것 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cap, Dried, Boiled	5	0.39	13	83	175	2	1.67	0.116	0.210	2.46	2.30	0
1246	표고버섯, 갓, 데친것 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cap, Blanched	3	0.41	13	95	239	3	1.56	0.052	0.191	1.77	1.44	0
1247	표고버섯, 대, 생것 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Stem, Raw	6	0.45	24	131	390	2	1.80	0.080	0.264	2.78	4.03	0
1248	표고버섯, 대, 말린것 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Stem, Dried	16	2.76	89	597	1847	9	8.04	0.474	1.099	13.66	17.23	0
1249	표고버섯, 대, 말린것, 삶은것 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Stem, Dried, Boiled	6	0.31	9	40	70	2	1.14	0.066	0.131	1.96	2.07	0
1250	표고버섯, 대, 데친것 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Stem, Blanched	5	0.34	16	97	266	3	1.54	0.055	0.182	1.84	3.15	0
1251	표고버섯, 재배, 생것 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cultivated, Raw	6	0.6	-	28	180	5	-	-	-	-	-	-
1252	표고버섯, 재배, 데친것 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cultivated, Blanched	7	0.6	-	25	143	5	-	-	-	-	-	-
1253	표고버섯, 재배, 말린것 Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cultivated, Dried	19	3.3	-	268	2140	25	-	-	-	-	-	-
1254	풀버섯, 생것 Straw mushroom(<i>Volvariella volvacea</i>), Raw	4	1.7	-	91	434	4	-	-	-	-	-	-
1255	흰갈대기버섯, 생것 <i>Clitocybe cerussata</i> , Raw	3	1.3	-	86	280	15	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	2	0	0	0	0	0.231	1.963	0.143	0.026	7.73	21	0	0.35	농진청('15)
0	0	0	0	0	0	0.200	2.928	0.668	0.018	6.69	21	0	0.42	농진청('15)
0	0	0	0	0	0.071	0.250	2.884	0.426	0.023	4.74	34	0	0	농진청('15)
0	10	0	0	0	0.664	1.327	10.080	1.357	0.053	6.74	140	0	0	농진청('15)
0	2	0	0	0	0	0.095	-	0.383	0.006	6.15	7	0	0	농진청('15)
0	0	0	0	0	0	0.196	2.060	0.346	0.016	5.64	11	0	0	농진청('15)
0	0	-	-	-	0.08	0.23	4.0	-	-	-	-	-	tr	농진청('96)
0	0	-	-	-	0.08	0.21	3.0	-	-	-	-	-	0	농진청('96)
0	0	-	-	-	0.48	1.57	19.0	-	-	-	-	-	0	농진청('96)
0	0	-	-	-	0.45	0.25	0.6	-	-	-	-	-	8	농진청('09)
0	0	-	-	-	0.25	0.31	1.3	-	-	-	-	-	13	농진청('07)



과일류

FRUITS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1256	감, 탈삼, 생것 Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Astringency removed, Raw	7	0.1	6	16	200	1	Tr	0.02	0.60	0	Tr	0
1257	감, 단감, 생것 Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Hard, Raw	6	0.15	5	15	132	0	0	0.018	0.694	0.61	0.33	0
1258	감, 대봉(갑주백묵), 생것 Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Soft(Gapjubaekmuk), Raw	18	3.6	-	23	214	2	-	-	-	-	-	-
1259	감, 둥시, 생것 Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Dungsí, Raw	6	0.3	-	12	185	12	-	-	-	-	-	-
1260	감, 둥시, 말린것 Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Dungsí, Dried	22	0.74	21	69	584	1	0.22	0.032	0.766	0.63	2.18	1.09
1261	감, 연시, 생것 Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Soft, Raw	8	0.12	8	23	171	1	0.10	0	0.464	0.25	0.14	0
1262	감, 연시, 냉동 Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Soft, Frozen	21	0	23	69	547	0	0.13	0	1.148	0	0.33	0
1263	감, 잼, 단감 Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Jam, Hard	5	0.7	-	6	123	13	-	-	-	-	-	-
1264	감 주스 Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.) juice	8	tr	-	9	87	6	-	-	-	-	-	-
1265	감말랭이, 말린것 Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Dried, Cubed	21	0.64	24	78	647	3	0	0.041	0.979	1.09	1.77	3.07
1266	꽃감, 말린것 Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Dried	14	0.62	18	69	551	1	0.64	0.015	0.480	1.12	1.76	0.34
1267	구기자, 열매, 재래종, 생것 Goji berries, Korean native, Raw	5	0.83	23	66	601	1	0.33	0.128	0.276	0.40	1.95	1.10
1268	구아바, 생것 Guava(<i>Psidium guajava</i> L.), Raw	8	0.1	8	16	240	3	0.1	0.06	0.09	-	-	-
1269	구아바, 넥타, 과육 20% Guava(<i>Psidium guajava</i> L.), Nectar, With 20% fruit flesh	3	0.2	2	3	49	4	Tr	0.01	0.03	-	-	-
1270	구아바 주스, 과즙 음료(10%) Guava(<i>Psidium guajava</i> L.) juice, Fruit juice drink(10%)	3	0.1	20	2	28	7	Tr	0.01	0.02	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	100	(0)	0.2	(0)	0.02	0.02	0.3	0.27	0.05	1.1	20	(0)	55	JAPAN('15)
0	81	0	0.07	0	0.057	0.051	0.305	0.229	0.026	1.85	26	0	13.95	농진청('15)
0	239	-	-	-	0.06	0.07	0.5	-	-	-	-	-	18	농진청('08)
0	16	-	-	-	0.07	0.08	1.6	-	-	-	-	-	28	농진청('08)
0	298	0	1.16	0	0	0.590	-	0.492	0.080	2.43	33	0	2.37	농진청('15)
0	308	0	0.12	0	0.028	-	0.221	0.344	0.013	1.33	16	0	1.22	농진청('15)
0	269	0	0.21	0	0.053	0.191	0.222	0.248	0.025	0	16	0	2.43	농진청('16)
-	tr	-	-	-	0.04	0.27	1.5	-	-	-	-	-	10	농진청('02)
0	128	-	-	-	0.01	0.01	0.3	-	-	-	-	-	1	농진청('99)
0	549	0	0.18	0	0.010	0.224	0.688	0.332	0.057	2.11	70	0	5.11	농진청('15)
0	286	0	0.42	0	0.009	0.243	0.438	0.596	0.032	2.43	45	0	2.67	농진청('15)
0	99	-	2.27	0	0.540	0	0.690	0	0.009	2.32	36	0	31.82	농진청('15)
(0)	580	(0)	0.3	(0)	0.03	0.04	0.8	0.32	0.06	-	41	(0)	220	JAPAN('15)
(0)	24	(0)	0.1	(0)	0	0.01	0.1	0	0.01	-	9	(0)	19	JAPAN('15)
(0)	10	(0)	0	(0)	0	0	0.1	0	0.01	-	3	(0)	9	JAPAN('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1271	구즈베리, 생것 Gooseberries, Raw	14	1.3	10	24	200	1	0.1	0.05	0.15	-	-	-
1272	귤, 통조림 Mandarin Orange, Canned	10	0.7	-	7	114	3	-	-	-	-	-	-
1273	귤, 부지화(한라봉), 생것 Mandarin orange, Hallabong, Raw	12	0.14	10	20	178	2	0.08	0.041	0.037	0.61	0.39	0
1274	귤, 은주밀감, 생것 Mandarin orange, Satsuma mandarin, Raw	13	0.12	9	12	88	3	0.08	0.014	0.087	0.37	0.24	0.05
1275	귤, 임온주, 생것 Mandarin orange, Medium-maturing cultivar, Raw	9	0.6	-	18	120	15	-	-	-	-	-	-
1276	귤, 조생, 생것 Mandarin orange, Early-maturing cultivar, Raw	13	tr	-	11	173	11	-	-	-	-	-	-
1277	귤, 천혜향, 생것 Mandarin orange, Cheonhyehyang, Raw	17	0.16	12	17	153	0	0.09	0.011	0.084	0.22	0.32	0.25
1278	귤, 잼 Mandarin oranges, Jam	17	0.7	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
1279	귤 주스, 천연과즙 Mandarin orange juice, Natural fruit juice	4	0	-	8	38	13	-	-	-	-	-	-
1280	귤 주스, 무가당 Mandarin orange juice, Unsweetened	11	0.1	-	7	85	2	-	-	-	-	-	-
1281	귤 주스, 무가당, 캔 Mandarin orange juice, Unsweetened, Canned	11	0.2	-	8	34	12	-	-	-	-	-	-
1282	금귤, 생것 Kumquat(<i>Fortunella japonica</i> var. <i>margarita</i>), Raw	37	0.33	21	16	226	5	0.10	0.033	0.132	4.29	0	0
1283	꾸지뽕, 열매, 생것 Silkworm thorn(<i>Cudrania tricuspidata</i>), Fruit, Raw	36	0.21	13	36	365	0	0.20	0.012	0.300	0.91	1.56	0
1284	다래, 생것 Vine-pear(<i>Actinidia arguta</i>), Raw	57	0.5	-	39	307	2	-	-	-	-	-	-
1285	대추, 생것 Jujube(<i>Ziziphus jujuba</i> Mill.), Raw	14	0.28	14	42	310	1	0.13	0.017	0.118	0	3.19	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	120	(0)	1.1	(0)	0.02	0.02	0.2	0.40	0.02	-	47	0	22	JAPAN('15)
0	120	-	-	-	0.07	0.02	0.1	-	-	-	-	-	18	국('88)
0	62	0	0.17	0	0.074	0.032	0.507	0.141	0	0	18	0	52.59	농진청('14)
0	57	0	0.26	0	0.040	0.026	0.400	0.115	0.005	0.26	6	0	29.06	농진청('15)
0	-	-	-	-	0.07	0.02	0.7	-	-	-	-	-	48	농진청('03)
0	5	-	-	-	0.13	0.04	0.4	-	-	-	-	-	44	농진청('99)
0	365	0	0.28	0	0.139	0.043	0.114	0.210	0.015	0	29	0	62.47	농진청('16)
0	109	-	-	-	0.02	0.03	0.4	-	-	-	-	-	1	국('80)
-	tr	-	-	-	0.03	0.06	0.5	-	-	-	-	-	46	농진청('03)
0	-	-	-	-	0.13	0.04	0.3	-	-	-	-	-	40	농진청('11)
0	108	-	-	-	0.09	0.03	1.7	-	-	-	-	-	25	국('88)
0	35	0	1.32	0	0.002	0.085	0.518	0	0	0	15	0	28.89	농진청('14)
0	287	-	3.85	51.96	0.342	0.127	0.764	0	0.010	22.09	38	0	19.79	농진청('16)
0	17	-	-	-	0.05	0.04	0.7	-	-	-	-	-	35	농진청('10)
0	25	0	0.05	0	0.018	0.231	0.427	0	0.024	2.00	84	0	85.99	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1286	대추, 말린것 Jujube(<i>Ziziphus jujuba</i> Mill.), Dried	39	0.75	35	116	805	2	0.40	0.054	0.385	0.20	8.28	0
1287	대추야자, 말린것 Date, Dried	71	0.8	60	58	550	Tr	0.4	0.40	0.38	-	-	-
1288	두리안, 생것 Durian, Raw	5	0.3	27	36	510	Tr	0.3	0.19	0.31	1	10	0
1289	딸기, 개량종, 생것 Strawberries, Improved, Raw	7	0.4	-	30	167	13	-	-	-	-	-	-
1290	딸기, 말린것 Strawberries, dried	140	0.4	5	9	15	260	0.1	0.07	0.22	(3)	(76)	(5)
1291	딸기, 설향, 생것 Strawberries, Seolhyang, Raw	17	0.33	13	30	153	0	0.21	0.122	0.159	0.43	6.43	0.85
1292	딸기, 재래종, 생것 Strawberries, Native, Raw	13	0.4	-	27	156	2	-	-	-	-	-	-
1293	딸기, 잼 Strawberries, Jam	17	0.22	12	20	140	1	0.10	0.009	0.163	0	3.98	0
1294	라임, 생것 Lime, Raw	33	0.60	6	18	102	2	0.11	0.065	0.008	0.4	-	-
1295	라임 주스, 캔 Lime juice, Canned	12	0.23	7	10	75	16	0.06	0.030	0.008	0.1	-	-
1296	라임 주스, 천연과즙 Lime juice, Natural fruit juice	14	0.09	8	14	117	2	0.08	0.027	0.018	0.1	-	-
1297	라즈베리, 냉동 Raspberries, Frozen, Unsweetened	25	0.69	22	29	151	1	0.42	0.090	0.670	0.2	-	-
1298	라즈베리, 생것 Raspberries, Raw	25	0.69	22	29	151	1	0.42	0.090	0.670	0.2	-	-
1299	람부탄, 통조림 Rambutan, Canned, syrup	22	0.35	7	9	42	11	0.08	0.066	0.343	-	-	-
1300	레몬, 생것 Lemon, Raw	32	0.10	8	22	122	2	0.13	0.034	0.019	3.81	0.41	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	42	0	0.39	31.67	0.140	0.815	1.027	0.938	0.032	2.25	37	0	18.79	농진청('14)
(0)	160	(0)	1.7	(0)	0.07	0.04	1.8	0.94	0.16	—	19	(0)	0	JAPAN('15)
(0)	36	(0)	2.4	(0)	0.33	0.20	1.4	0.22	0.25	5.9	150	0	31	JAPAN('15)
0	tr	—	—	—	0.03	0.02	0.5	—	—	—	—	—	71	농진청('03)
(0)	24	(0)	1.0	(0)	0	0	0.1	0.02	0.01	(7.0)	4	(0)	0	JAPAN('15)
0	9	0	0.40	5.52	0.081	0.062	0.400	0.125	—	0	54	0	67.11	농진청('14)
0	12	—	—	—	0.02	0.02	0.3	—	—	—	—	—	82	식약('96)
0	0	0	0.10	0	0.070	0.170	0.121	0	0	0	94	0	20.32	농진청('14)
0	30	0	0.22	0.6	0.030	0.020	0.200	0.217	0.043	—	8	—	29.1	USDA('15)
0	10	0	0.12	0.5	0.033	0.003	0.163	0.066	0.027	—	8	0	6.4	USDA('15)
0	30	0	0.22	0.6	0.025	0.015	0.142	0.123	0.038	—	10	0	30.0	USDA('15)
0	12	0	3.39	7.8	0.032	0.038	0.598	0.329	0.055	—	21	0	26.2	USDA('15)
0	12	0	3.39	7.8	0.032	0.038	0.598	0.329	0.055	—	21	0	26.2	USDA('15)
0	2	—	—	—	0.013	0.022	1.352	0.018	0.020	—	8	0	4.9	USDA('15)
0	0	0	0.60	0	0.058	0.064	0.544	0.221	0.004	0	40	0	52.07	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
1301	레몬 과즙 Lemon, Fruit juice	7	0.1	8	9	100	2	0.1	0.02	0.03	-	-	-
1302	롱안, 생것 Longan(<i>Dimocarpus longan</i> Lour.), Raw	1	0.13	10	21	266	0	0.05	0.169	0.052	-	-	-
1303	롱안, 말린것 Longan(<i>Dimocarpus longan</i> Lour.), Dried	45	5.40	46	196	658	48	0.22	0.807	0.248	-	-	-
1304	리치, 생것 Lychee(<i>Litchi chinensis</i> Sonn.), Raw	2	0.2	13	22	170	Tr	0.2	0.14	0.17	-	-	-
1305	리치, 냉동 Lychee(<i>Litchi chinensis</i> Sonn.), Frozen	3	0.18	12	24	151	2	0.17	0.124	0.116	0.39	1.35	0
1306	망고, 생것 Mango, Raw	7	0.18	12	17	142	0	0.14	0.098	0.257	0.49	0.49	0
1307	망고, 애플망고, 생것 Mango, Apple mango, Raw	6	0.2	-	10	59	2	-	-	-	-	-	-
1308	망고 주스, 가당 Mango juice, Sweetened	4	0.02	1	1	11	9	0	0.001	0.010	0.03	0.10	0
1309	망고스틴, 생것 Mangosteen, Raw	6	0.1	18	12	100	1	0.2	0.07	0.35	1	0	0
1310	매실, 생것 Japanese apricot(<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc.), Raw	28	3.7	-	24	301	3	-	-	-	-	-	-
1311	매실, 선암매, 생것 Japanese apricot(<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc.), Seonammae, Raw	13	0.7	-	21	341	1	-	-	-	-	-	-
1312	매실, 천매, 생것 Japanese apricot(<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc.), Cheonmae, Raw	8	0.6	-	14	225	2	-	-	-	-	-	-
1313	매실 농축액, 당절임 Japanese apricot(<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc.), Concentrates, Preserved with sugar	5	0.22	6	8	135	2	0.02	0.004	0.079	0.21	0.11	0
1314	매실 절임, 염절임 Japanese apricot(<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc.), Salted	65	1.0	34	21	440	8700	0.1	0.11	0.23	0	1	3
1315	머루, 과육, 생것 Wild grape(<i>Vitis vulpina</i> L.), Flesh, Raw	8	0.3	-	26	-	-	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	0	(0)	0.1	(0)	0.04	0.02	0.1	0.18	0.05	-	19	(0)	50	JAPAN('15)
-	-	-	-	-	0.031	0.140	0.300	-	-	-	-	0	84.0	USDA('15)
0	-	-	-	-	0.040	0.500	1.000	-	-	-	-	0	28.0	USDA('15)
(0)	0	(0)	0.1	(0)	0.02	0.06	1.0	0	0.09	-	100	0	36	JAPAN('15)
0	0	0	0.08	0	0.025	0.094	0.208	0	0.046	0	36	0	7.88	농진청('15)
0	1392	0	0.17	0	0.035	0.054	0.299	0	0.150	0	14	0	14.85	농진청('14)
0	166	-	-	-	0.08	0.05	0.1	-	-	-	-	-	28	농진청('09)
0	129	0	0.53	0	0	0.003	0	0.157	0.007	0	0	0	13.77	농진청('16)
(0)	0	(0)	0.9	(0)	0.11	0.03	0.5	0.33	0.04	0.6	20	0	3	JAPAN('15)
0	14	-	-	-	0.06	0.02	0.5	-	-	-	-	-	11	농진청('08)
0	234	-	-	-	0.06	0.04	0.5	-	-	-	-	-	6	농진청('10)
0	262	-	-	-	0.04	0.03	0.4	-	-	-	-	-	5	농진청('08)
0	0	0	0	0	0.028	0.053	0.063	0.466	0.009	0	0	0	0.57	농진청('16)
(0)	74	(0)	2.3	(0)	0.02	0.01	0.4	0.12	0.05	0.7	1	(0)	0	JAPAN('15)
-	-	-	-	-	0.06	0.03	-	-	-	-	-	-	11	농진청('84)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1316	머루, 껍질, 생것 Wild grape(<i>Vitis vulpina</i> L.), Skin, Raw	1	0.5	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-
1317	머루, 개량종, 생것 Wild grape(<i>Vitis vulpina</i> L.), Improved, Raw	5	0.4	-	38	-	-	-	-	-	-	-	-
1318	머루, 머스켓베일리에이, 생것 Wild grape, Muscat Bailey A, Raw	4	0.18	6	15	210	0	0.13	0.055	0.240	0	0.16	4.79
1319	머루 주스 Wild grape(<i>Vitis vulpina</i> L.) juice	4	0.6	-	63	-	-	-	-	-	-	-	-
1320	멜론, 감로, 생것 Melon, honeydew, Raw	9	0.4	-	8	137	13	-	-	-	-	-	-
1321	멜론, 머스크, 생것 Melon, Musk, Raw	7	0.34	11	19	374	13	0.37	0.018	0.060	0.31	1.96	0.09
1322	멜론, 화이트, 생것 Melon, White, Raw	3	0.5	-	21	290	10	-	-	-	-	-	-
1323	모과, 생것 Chinese quince(<i>Pseudocydonia sinensis</i>), Raw	21	0.5	-	18	247	2	-	-	-	-	-	-
1324	무화과, 생것 Fig(<i>Ficus carica</i> L.), Raw	26	0.3	14	16	170	2	0.2	0.06	0.08	0	4	0
1325	무화과, 말린것 Fig(<i>Ficus carica</i> L.), Dried	458	2.02	115	76	925	14	0.70	0.292	0.579	3.61	13.88	6.08
1326	무화과, 통조림 Fig(<i>Ficus carica</i> L.), Canned	30	0.1	8	13	110	8	0.1	0.03	0.07	-	-	-
1327	무화과, 승정도후인, 생것 Fig(<i>Ficus carica</i> L.), Masui dauphine, Raw	41	0.33	16	19	176	0	0.14	0.024	0.158	0.42	2.41	1.79
1328	무화과, 승정도후인, 말린것 Fig(<i>Ficus carica</i> L.), Masui dauphine, Dried	265	1.3	-	133	1225	9	-	-	-	-	-	-
1329	무화과, 봉래시, 생것 Fig(<i>Ficus carica</i> L.), Horaish, Raw	36	0.31	14	19	177	0	0.12	0.063	0.055	0.47	3.12	2.97
1330	바나나, 생것 Banana, Raw	7	0.29	28	26	346	0	0.19	0.085	0.133	0.27	6.19	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
-	-	-	-	-	0.12	0.03	1.0	-	-	-	-	-	16	농진청('84)
-	-	-	-	-	0.09	0.03	1.0	-	-	-	-	-	14	농진청('84)
0	6	-	0.17	7.82	0.200	0	0	0	0.022	0.07	4	0	2.19	농진청('15)
-	-	-	-	-	0.01	0.01	0.3	-	-	-	-	-	7	농진청('87)
0	40	-	-	-	0.05	0.01	0.5	-	-	-	-	-	-	농진청('10)
0	29	0	0.15	0	0.032	0.033	0.170	0	0.010	0	21	0	2.02	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.03	0.01	0.4	-	-	-	-	-	15	식약('96)
0	6	-	-	-	0.02	0.01	0.3	-	-	-	-	-	81	식약('96)
(0)	15	(0)	0.5	(0)	0.03	0.03	0.2	0.23	0.07	0.4	22	(0)	2	JAPAN('15)
0	43	0	11.44	10.89	0.095	0.712	1.041	0	0.028	0	15	0	2.30	농진청('14)
0	-	(0)	0.2	(0)	0.02	0.02	0.1	0	0.05	-	10	(0)	0	JAPAN('15)
0	24	0	0.26	20.26	0.091	0.096	0.202	0	0	0	31	0	0	농진청('14)
0	14	-	-	-	0.26	0.21	1.7	-	-	-	-	-	0	농진청('09)
0	24	0	0.34	0	0.061	0.073	0.212	0	0	0	33	0	2.93	농진청('14)
0	25	0	0.14	0	0.049	0.075	0.493	0	0.085	0	3	0	5.94	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
1331	바나나, 말린것 Banana, Dried	26	1.1	92	84	1300	1	0.6	0.25	1.31	-	-	-
1332	바나나, 튀긴것 Banana, Fried	19	0.50	88	72	534	1	0.43	0.128	1.523	0.93	11.01	1.53
1333	배, 돌배, 생것 Pear, Wild pear, Raw	3	0.4	-	17	100	0	-	-	-	-	-	-
1334	배, 돌배, 껍질 포함, 생것 Pear, Wild pear, With skin, Raw	5	0.4	-	16	100	0	-	-	-	-	-	-
1335	배, 백운배, 생것 Pear, Baekwoon, Raw	4	0.4	-	11	169	1	-	-	-	-	-	-
1336	배, 신고, 생것 Pear, Singo, Raw	1	0.05	6	12	128	0	0.05	0.045	0.026	0	0.20	0
1337	배, 장심랑, 생것 Pear, Jangsimrang, Raw	5	0.3	-	12	111	4	-	-	-	-	-	-
1338	배, 중국산, 생것 Pear, Raw, China	2	0.1	5	8	140	1	Tr	0.05	0.03	-	-	-
1339	배, 만풍, 생것 Pear, Manpung, Raw	1	0.07	5	11	107	0	0.04	0.057	0.026	0	0	0
1340	배, 원황, 생것 Pear, Wonwhang, Raw	2	0.07	6	14	138	0	0.06	0.041	0.021	0	0	0
1341	배즙 Pear, Fruit juice	6	0.9	-	22	82	35	-	-	-	-	-	-
1342	배 주스 Pear juice	0	0	0	1	13	0	0	0	0.008	0	0.02	0.14
1343	버찌, 생것 Cherry, Raw	22	1.0	-	49	350	1	-	-	-	-	-	-
1344	버찌, 통조림 Cherry, Canned	10	0.4	5	12	100	3	0.5	0.06	0.08	-	-	-
1345	버찌, 미국산, 생것 Cherry, Raw, USA	15	0.3	12	23	260	1	0.1	0.08	0.11	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	670	(0)	1.4	(0)	0.07	0.12	1.4	1.13	1.04	-	34	(0)	Tr	JAPAN('15)
0	263	0	0.39	16.62	0.002	0.166	1.092	0	0.055	0	39	0	10.49	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.04	0.02	0.3	-	-	-	-	-	-	농진청('11)
0	52	-	-	-	0.05	0.02	0.3	-	-	-	-	-	-	농진청('11)
0	0	-	-	-	0.07	0.03	0.5	-	-	-	-	-	6	농진청('10)
0	0	0	0.01	0	0.016	0.049	0.147	0	0	0	0	0	2.76	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.02	0.01	0.3	-	-	-	-	-	4	국('87)
0	-	(0)	0.2	(0)	0.02	0.01	0.2	0.14	0.02	-	6	(0)	6	JAPAN('15)
0	0	0	0.04	0	0.015	0.068	0.137	0.624	0	0	0	0	3.02	농진청('14)
0	0	0	0.02	0	0.036	0.072	0.133	0.101	0	0	0	0	2.16	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.06	0.03	0.3	-	-	-	-	-	0	농진청('96)
0	0	0	0.03	0	0	0.004	0	0	0	0	0	0	15.01	농진청('16)
0	22	-	-	-	0.09	0.09	0.6	-	-	-	-	-	10	농진청('10)
(0)	41	(0)	0.5	(0)	0.01	0.01	0.1	0	0.01	-	12	(0)	7	JAPAN('15)
(0)	20	(0)	0.5	(0)	0.03	0.03	0.2	0.29	0.02	-	42	(0)	9	JAPAN('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1346	버찌, 일본산, 생것 Cherry, Raw, Japan	13	0.3	6	17	210	1	0.1	0.05	-	0	1	0
1347	복분자, 생것 Korean bramble(<i>Rubus coreanus</i>), Raw	90	0.2	-	36	192	1	-	-	-	-	-	-
1348	복숭아, 당절임 Peach, Preserved with sugar	5	1.2	-	60	1238	51	-	-	-	-	-	-
1349	복숭아, 미숙, 생것 Peach, Immature, Raw	8	0.6	-	42	217	3	-	-	-	-	-	-
1350	복숭아, 백도, 생것 Peach, White, Raw	4	0.11	7	24	216	0	0.09	0.079	0.033	0	2.12	0
1351	복숭아, 백도, 고형물, 통조림 Peach, White, Solids, Canned	9	0.11	5	7	54	2	0.31	0.016	0.015	0.54	0.02	0
1352	복숭아, 백도, 액즙, 통조림 Peach, White, Liquids, Canned	6	0.06	4	4	47	3	0.15	0.005	0.010	0.24	0	0
1353	복숭아, 백도, 통조림 Peach, White, Canned	5	0.3	-	9	84	5	-	-	-	-	-	-
1354	복숭아, 천도, 생것 Peach, Nectarine, Raw	6	0.19	10	21	231	0	0.21	0.023	0.050	0	1.99	0
1355	복숭아, 황도, 생것 Peach, Yellow, Raw	5	0.09	6	20	188	2	0.06	0.035	0.020	0	1.10	0
1356	복숭아, 황도, 통조림 Peach, Yellow, Canned	4	0.2	-	8	75	5	-	-	-	-	-	-
1357	복숭아, 황도, 고형물, 통조림 Peach, Yellow, Solids, Canned	6	0.14	3	7	49	3	0.45	0.042	0.029	0.37	0	0
1358	복숭아, 황도, 액즙, 통조림 Peach, Yellow, Liquids, Canned	5	0.07	3	4	46	2	0.15	0.017	0.026	0.29	0	0
1359	복숭아, 천중도, 생것 Peach, CheonJungdo, Raw	1	0.19	4	21	238	0	0.11	0.091	0	0	1.47	0
1360	복숭아, 넥타 Peach, Nectar	9	0.15	5	7	77	4	0.08	0.018	0.024	0.33	0.82	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	81	(0)	0.5	(0)	0.03	0.03	0.2	0.24	0.02	0.7	38	(0)	10	JAPAN('15)
0	11	—	—	—	0.10	0.07	0.6	—	—	—	—	—	tr	농진청('10)
0	—	—	—	—	0.06	0.14	0.5	—	—	—	—	—	0	농진청('96)
—	tr	—	—	—	0.08	0.23	1.2	—	—	—	—	—	9	농진청('02)
0	3	0	0.41	0	0.022	0.023	0.290	0.094	0.005	0.37	0	0	2.10	농진청('15)
0	8	0	0.46	0	0	0.011	0.280	0.037	0	0	3	0	0.95	농진청('15)
0	0	0	0	0	0.010	0.010	0.297	0	0	0	0	0	1.02	농진청('15)
0	0	—	—	—	0.02	0.01	0.3	—	—	—	—	—	0	식약('96)
0	94	0	0.99	0	0.028	0.018	0.215	0.172	0	0.58	21	0	1.69	농진청('15)
0	105	0	0.54	0	0.018	0.022	0.233	0.137	0.004	0.44	0	0	1.67	농진청('15)
0	101	—	—	—	0.02	0.01	0.4	—	—	—	—	—	0	식약('96)
0	72	0	1.28	0	0.085	0.018	0.510	0.028	0	0	8	0	10.83	농진청('15)
0	0	0	0	0	0	0.016	0.138	0	0	0	0	0	10.77	농진청('15)
0	0	—	0.13	25.04	0.700	0.205	—	0	0	1.12	1	0	4.66	농진청('16)
0	81	0	0.44	0	0.016	0.016	0.072	0.185	0.006	0	0	0	15.45	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1361	복숭아, 잼 Peach, Jam	8	0.14	6	16	155	8	0.13	0.004	0.060	0.26	0.50	0
1362	블랙베리, 생것 Blackberries(<i>Rubus fruticosus</i> L.), Raw	21	0.47	17	19	139	0	0.21	0.169	0.705	0	3.68	0
1363	블랙커런트, 생것 Currants, european black, Raw	55	1.54	24	59	322	2	0.27	0.086	0.256	-	-	-
1364	블루베리, 생것 Blueberries, Raw	9	0.23	6	12	70	0	0.08	0.033	0.507	0.82	0.63	1.61
1365	블루베리, 말린것 Blueberries, Dried	35	3.04	34	98	585	3	0.96	0.174	3.318	2.02	6.95	7.20
1366	블루베리, 냉동 Blueberries, Frozen	7	0.28	5	11	75	6	0.08	0.015	0.324	0.66	2.21	5.98
1367	블루베리, 통조림 Blueberries, Canned, Heavy syrup	5	0.33	4	10	40	3	0.07	0.053	0.203	0.1	-	-
1368	블루베리, 잼 Blueberries, Jam	7	0.07	2	4	23	13	0.04	0.006	0.910	0.35	0.24	0
1369	비파, 생것 Loquat(<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunb.) Lindl.), Raw	15	0.05	7	6	167	0	0.12	0.023	0.040	0	0.71	4.96
1370	비파, 통조림 Loquat(<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunb.) Lindl.), Canned	22	0.1	5	3	60	2	0.1	0.17	0.10	-	-	-
1371	사과, 말린것 Apple, Dried	31	1.6	-	52	-	-	-	-	-	-	-	-
1372	사과, 통조림 Apple, Canned	4	0.7	-	3	50	3	-	-	-	-	-	-
1373	사과, 부사(후지), 생것 Apple, Fuji, Raw	4	0.10	3	11	107	0	0.05	0.009	0.035	0.18	4.36	0
1374	사과, 아오리, 껍질제거, 생것 Apple, Aorie, Without skin, Raw	2	0.12	4	9	108	0	0.03	0.034	0.047	0.55	0.56	0
1375	사과, 아오리, 껍질 포함, 생것 Apple, Aorie, With skin Raw	2	0.11	5	8	105	0	0.02	0.034	0.052	0.57	0.65	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	183	0	0.88	0	0	0.056	0.470	0.068	0.009	0	7	0	0	농진청('15)
0	100	—	0.31	38.32	0.255	0.008	0.130	0	0	5.27	11	0	5.23	농진청('16)
0	—	—	1.00	—	0.050	0.050	0.300	0.398	0.066	—	—	0	181.0	USDA('15)
0	26	0	1.16	25.90	0.017	0.131	0.317	0	0.015	3.36	16	0	—	농진청('13)
0	138	0	5.23	43.89	0.193	0.309	1.716	0	0.035	0	24	0	0.33	농진청('16)
0	48	0	0.82	0	0.051	0.039	0.776	0.144	0.006	0	6	0	3.83	농진청('15)
0	22	0	0.38	6.4	0.034	0.053	0.113	0.089	0.036	—	2	0	1.1	USDA('15)
0	2	0	0.12	0	0.045	0.055	0.357	—	0.009	0	10	0	0	농진청('15)
0	129	—	0	0	0.204	0.008	0.242	0.237	0.020	0	4	0	7.49	농진청('16)
(0)	320	(0)	0.2	(0)	0.01	0.01	0.2	0	0.02	—	9	(0)	Tr	JAPAN('15)
—	—	—	—	—	0.06	0.12	0.5	—	—	—	—	—	10	보전('74)
—	—	—	—	—	0.02	0.02	0.1	—	—	—	—	—	2	국('77)
0	25	0	0	0	—	0.019	0.388	0	0.020	0	3	0	1.41	농진청('16)
0	10	0	0.06	0	0.033	0.032	0.095	0	0.015	0	10	0	—	농진청('13)
0	32	0	0.10	0	0.010	0.027	0.103	0.075	0.007	0	8	0	—	농진청('13)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1376	사과, 홍옥, 생것 Apple, Hongok, Raw	3	0.12	4	9	115	0	0.24	0.027	0.040	0	1.45	0
1377	사과, 넥타 Apple, nectar	3	2.4	-	5	35	2	-	-	-	-	-	-
1378	사과, 잼 Apple, jam	4	1.4	-	8	37	10	-	-	-	-	-	-
1379	사과 주스, 캔 Apple juice, Canned	3	0.02	1	1	8	16	0	0	0.002	0	0.07	0
1380	사과 주스, 농축 과즙 Apple juice, Concentrated fruit juice	3	0.1	4	9	110	6	Tr	0.02	0.04	-	-	-
1381	사과 주스, 가당 Apple juice, Sweetened	1	0.01	0	1	8	14	0	0	0.002	0	0.04	0
1382	사과 주스, 무가당 Apple juice, Unsweetened	2	0.5	-	17	117	2	-	-	-	-	-	-
1383	산딸기, 생것 Raspberries, Raw	29	0.34	22	33	154	0	0.09	0.071	0.322	0.90	1.79	1.10
1384	산수유, 과육, 말린것 Japanese cornelian-cherry(<i>Cornus officinalis</i> Siebold & Zucc.), Flesh, Dried	209	6.2	-	108	2345	7	-	-	-	-	-	-
1385	산수유, 열매, 생것 Japnaese cornel(<i>Cornus officinalis</i>), Fruit, Raw	63	0.35	25	34	621	3	0.20	0.036	0.069	0.04	2.65	1.08
1386	살구, 생것 Apricot, Raw	15	0.45	10	22	249	1	0.08	0.042	0.133	0.68	1.07	0.21
1387	살구, 말린것 Apricot, Dried	82	2.31	42	88	1337	2	0.25	0.311	0.319	1.41	4.46	0
1388	살구, 통조림 Apricot, Canned, With skin, Solids and liquids	12	0.30	10	20	165	4	0.11	0.054	0.052	0.1	-	-
1389	살구, 넥타 Apricot, nectar	2	0.5	-	15	29	1	-	-	-	-	-	-
1390	살구, 잼 Apricot, jam	6	0.21	2	3	60	4	0.06	0.099	0.012	0.54	2.01	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	11	0	0	0	0.017	0.025	0.318	0	0.030	0	0	0	1.23	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.04	0.03	0.1	-	-	-	-	-	25	국('88)
0	0	-	-	-	0.01	0.01	0	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	0	0.45	0	0	0.002	0	0	0.006	0	0	0	21.84	농진청('16)
(0)	0	(0)	0.1	(0)	Tr	Tr	0.1	0.11	0.02	-	2	(0)	1	JAPAN('15)
0	0	0	0.45	0	0	0	0	0.137	0.007	0	0	0	20.55	농진청('16)
0	tr	-	-	-	0.01	0.01	0.1	-	-	-	-	-	2	농진청('96)
0	52	0	1.78	0	0.091	0.059	0.432	0.485	0.009	0	17	0	9.84	농진청('15)
0	0	-	-	-	0.14	0.77	0.9	-	-	-	-	-	45	농진청('05)
0	20	-	4.27	10.23	0.232	0	-	0	0.168	3.87	22	0	72.15	농진청('15)
0	2280	0	0.18	8.08	0.078	0.032	0.157	0	0.014	2.37	0	0	-	농진청('13)
0	1669	0	2.97	0	0.312	0.041	3.463	0	0.176	0	5	0	0	농진청('15)
0	1010	0	0.60	2.2	0.018	0.019	0.344	0.092	0.054	-	2	0	4.9	USDA('15)
0	690	-	-	-	0.02	0.01	0.2	-	-	-	-	-	1	농진청('96)
0	340	0	0.63	0	0	0.012	0.415	0.026	0.009	0	6	0	23.11	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1391	석류, 생것 Pomegranate(<i>Punica granatum</i> L.), Raw	6	0.26	16	39	242	1	0.56	0.138	0.139	0.29	3.18	0
1392	소귀나무 열매, 생것 <i>Myrica rubra</i> , Fruits, Raw	3	0.9	-	58	47	23	-	-	-	-	-	-
1393	수박, 적육질, 생것 Watermelon, Red pulp, Raw	6	0.18	11	12	109	0	0.11	0.047	0.056	0.94	0.91	0
1394	수박, 황육질, 생것 Watermelon, Yellow pulp, Raw	4	0.20	13	9	116	1	0.08	0.020	0.034	0.54	0.62	0
1395	산자나무 열매(씨박톤), 생것 Sea-buckthorn(<i>Hippophae rhamnoides</i> L.), Raw	6	2.8	-	13	239	20	-	-	-	-	-	-
1396	아페모야, 생것 Atemoya(<i>Annona cherimola</i> Mill. x <i>Annona squamosa</i> L.), Raw	11	0.2	-	21	308	2	-	-	-	-	-	-
1397	아로니아, 네로, 생것 Black chokeberries(<i>Aronia melanocarpa</i> (Michx.) Elliott), Nero, Raw	33	0.37	17	21	185	0	0.13	0.036	1.458	0.92	1.06	0
1398	아로니아, 바이킹, 냉동 Black chokeberries(<i>Aronia melanocarpa</i> (Michx.) Elliott), Viking, Frozen	45	0.56	22	32	232	0	0.14	0.029	0.481	0.62	4.83	0
1399	아보카도, 생것 Avocado, Raw	9	0.7	33	55	720	7	0.7	0.24	0.18	1	2	0
1400	아세로라, 감미종, 생것 Acerola(<i>Malpighia glabra</i>), Sweet acerola cultivars, Raw	11	0.5	10	18	130	7	0.5	0.31	-	-	-	-
1401	아세로라 주스, 과즙 음료(10%) Acerola, Fruit juice drink(10%)	1	0.1	1	2	13	1	0.1	0.04	-	-	-	-
1402	애플수박, S-비너스, 생것 Watermelon, S-Vinus, raw	0	0.19	11	9	117	0	0	0.052	0	0	1.26	1.22
1403	앵두, 생것 Korean cherry, Raw	23	0.5	-	30	268	10	-	-	-	-	-	-
1404	엘더베리, 생것 Elderberries(<i>Sambucus nigra</i> L.), Raw	38	1.60	5	39	280	6	0.11	0.061	-	0.6	-	-
1405	오디, 생것 Mulberries(<i>Morus alba</i> L.), Raw	36	0.7	-	33	272	1	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	3	0	2.58	0	0.101	0.022	0.395	0.390	0	0	34	0	7.08	농진청('15)
0	10	—	—	—	0.13	0.26	0.4	—	—	—	—	—	7	농진청('95)
0	853	0	0.04	0	0.024	0.030	0.285	0.535	0.009	0	0	0	—	농진청('13)
0	100	0	0.05	0	0.009	0.038	0.415	0	0.005	0	8	0	3.10	농진청('14)
0	tr	—	—	—	0.10	0.07	0.8	—	—	—	—	—	91	농진청('96)
0	2	—	—	—	0.13	0.10	0.7	—	—	—	—	—	10	농진청('09)
0	712	0	1.68	0	0	0.187	0.560	0	0.005	0	0	0	2.63	농진청('15)
0	1183	0	1.43	0	0	0.165	0.762	0	0.006	0	0	0	3.38	농진청('15)
(0)	53	(0)	3.6	(0)	0.10	0.21	2.0	1.65	0.32	5.3	84	(0)	15	JAPAN('15)
0	370	(0)	2.4	(0)	0.03	0.04	0.3	0.25	0	—	45	0	800	JAPAN('15)
0	35	(0)	0.2	(0)	Tr	Tr	Tr	0.03	0	—	5	0	120	JAPAN('15)
0	1090	—	0	25.33	0.215	0.009	0.283	0.327	0.010	2.45	3	0	3.02	농진청('16)
0	4	—	—	—	0.06	0.04	0.7	—	—	—	—	—	17	농진청('08)
0	—	—	—	—	0.070	0.060	0.500	0.140	0.230	—	6	0	36.0	USDA('15)
0	48	—	—	—	0.11	0.07	0.6	—	—	—	—	—	28	농진청('10)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1406	오디, 재래종, 생것 Mulberries(<i>Morus alba</i> L.), Improved, Raw	45	2.3	-	45	284	16	-	-	-	-	-	-
1407	오렌지, 생것 Orange, Raw	33	0.2	-	20	126	1	-	-	-	-	-	-
1408	오렌지 마말레이드 Orange, Marmalade	15	0.3	-	6	33	16	-	-	-	-	-	-
1409	오렌지 주스 Orange juice	11	0.2	-	21	131	2	-	-	-	-	-	-
1410	오렌지 주스, 캔 Orange juice, Canned	2	0.01	1	1	14	10	0.01	0	0.003	0	0.19	0
1411	오렌지 주스, 가당 Orange Juice, Sweetened	32	0.07	9	14	138	1	0.03	0.017	0.021	0.33	1.02	0
1412	오렌지 주스, 가당, 칼슘강화 Orange juice, Sweetened, Enriched with calcium	94	0.4	-	8	142	2	-	-	-	-	-	-
1413	오렌지 주스, 무가당 Orange juice, Unsweetened	12	0.08	11	18	172	2	0.05	0.027	0.023	0.55	0.69	0
1414	오렘자(카람볼라), 생것 Carambola, raw	5	0.2	9	10	140	1	0.2	0.02	0.10	-	-	-
1415	오미자, 생것 Five-flavor magnolia vine(<i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill.), Raw	21	0.7	-	57	350	1	-	-	-	-	-	-
1416	오미자, 말린것 Five-flavor magnolia vine(<i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill.), Dried	59	2.3	-	216	1362	4	-	-	-	-	-	-
1417	오미자 농축액, 당절임 Five-flavor magnolia vine(<i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill.), Concentrated juice, Preserved with sugar	17	5.1	-	9	124	8	-	-	-	-	-	-
1418	올리브 피클, 숙과 Olive(<i>Olea europaea</i> L.), Pickles, Ripe olive	68	0.8	11	5	10	640	0.2	0.17	0.08	-	-	-
1419	올리브 피클, 초록색 Olive(<i>Olea europaea</i> L.), Pickles, Green olive	151	0.77	17	8	44	1625	0.04	0.056	0.046	5.00	1.94	7.59
1420	용과, 백옥종, 생것 Dragon fruit(<i>Hylocereus undatus</i> (Haw.) Britton & Rose), White, Raw	6	0.3	-	29	305	1	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	50	-	-	-	1.47	0.07	0.6	-	-	-	-	-	5	농진청('93)
0	90	-	-	-	0.11	0.02	0.3	-	-	-	-	-	43	농진청('96)
0	8	-	-	-	0.01	0	0.1	-	-	-	-	-	5	식약('96)
0	74	-	-	-	0.09	0.03	0.5	-	-	-	-	-	40	농진청('96)
0	138	0	0.43	0	0	0.004	0	0	0	10.33	0	0	15.65	농진청('16)
0	6	0	0.03	0	0.044	0.019	0.139	0.123	0.004	0	22	0	44.12	농진청('15)
0	55	-	-	-	0.07	0.04	0.5	-	-	-	-	-	42	농진청('00)
0	12	0	1.35	0	0.062	0.013	0.160	0.118	-	0	31	0	58.76	농진청('15)
(0)	64	(0)	0.6	(0)	0.03	0.02	0.3	0.38	0.02	-	11	0	12	JAPAN('15)
0	6	-	-	-	0.08	0.04	0.6	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	23	-	-	-	0.19	0.26	1.8	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	2	-	-	-	0.03	0.21	1.0	-	-	-	-	-	11	농진청('09)
0	-	(0)	4.8	(0)	0.05	0.06	0.3	0	0.02	-	2	(0)	Tr	JAPAN('15)
0	246	0	3.05	0	0.095	0	0.489	0	0.030	0	4	0	0.25	농진청('16)
0	15	-	-	-	0.08	0.03	0.4	-	-	-	-	-	7	농진청('09)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1421	용과, 적육종, 생것 Dragon fruit(<i>Hylocereus undatus</i> (Haw.) Britton & Rose), Red, Raw	11	0.2	-	28	232	2	-	-	-	-	-	-
1422	용과, 황색종, 생것 Dragon fruit(<i>Hylocereus undatus</i> (Haw.) Britton & Rose), Yellow, Raw	10	0.5	-	26	141	1	-	-	-	-	-	-
1423	유자, 과육, 생것 Yuzu(<i>Citrus junos</i> Siebold ex Tanaka), Pulp, Raw	32	0.15	13	18	234	2	0.12	0.004	0.177	0	0.18	0
1424	유자, 전체, 생것 Yuzu(<i>Citrus junos</i> Siebold ex Tanaka), Whole, Raw	36	0.16	12	15	187	3	0.39	0.003	0.127	0	0.22	0
1425	유자, 껍질, 생것 Yuzu(<i>Citrus junos</i> Siebold ex Tanaka), With skin, Raw	35	0.16	11	10	150	3	0.39	0.004	0.065	0	0.16	0
1426	유자 농축액, 당절임 Yuzu(<i>Citrus junos</i> Siebold ex Tanaka), Concentrated juice, Preserved with sugar	17	0.5	-	5	129	15	-	-	-	-	-	-
1427	으름, 생것 Five-leaf chocolate vine(<i>Akebia quinata</i> (Houtt.) Decne.), Raw	6	3.4	-	269	-	-	-	-	-	-	-	-
1428	자두, 생것 Plum, Raw	3	0.2	-	12	164	1	-	-	-	-	-	-
1429	자두, 말린것 Plum, Oishiwase, Dried	42	1.8	-	72	808	29	-	-	-	-	-	-
1430	자두, 대석, 생것 Plum, Oishiwase, Raw	6	0.4	-	12	135	11	-	-	-	-	-	-
1431	자두, 솔담, 생것 Plum, Soldam, Raw	6	0.4	-	14	187	14	-	-	-	-	-	-
1432	자두, 후무사, 생것 Plum, Formosa, Raw	5	0.09	7	18	176	0	0.10	0.008	0.082	0.63	0.95	0
1433	자몽(그рей프프루트), 생것 Grapefruit, Raw	31	0.12	10	19	164	1	0.10	0.030	0.022	0.22	0.65	0
1434	자몽(그рей프프루트) 주스, 천연과즙 Grapefruit juice, Natural fruit juice	9	0.1	9	12	180	1	Tr	0.03	0.01	-	-	-
1435	자몽(그рей프프루트) 주스, 과즙 음료(50%) Grapefruit juice, Fruit juice drink(50%)	7	0.1	6	6	90	4	Tr	0.02	0.01	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	19	-	-	-	0.08	0.03	0.4	-	-	-	-	-	9	농진청('09)
0	8	-	-	-	0.08	0.03	0.4	-	-	-	-	-	4	농진청('09)
0	3	0	0.15	0	0	0.042	0.168	1.450	0	2.32	14	0	50.77	농진청('15)
0	8	0	1.22	0	0.153	0.047	0.098	1.621	0	2.79	15	0	95.03	농진청('15)
0	14	0	2.35	0	0.389	0.035	0.128	1.302	0.025	2.76	15	0	104.74	농진청('15)
0	5	-	-	-	0.06	0.16	0.9	-	-	-	-	-	60	농진청('07)
0	39	-	-	-	0.06	0.04	5.7	-	-	-	-	-	31	농진청('87)
-	-	-	-	-	0.04	0.03	0.3	-	-	-	-	-	5	농진청('03)
0	98	-	-	-	0.16	0.27	0.5	-	-	-	-	-	21	농진청('07)
0	24	-	-	-	0.09	0.03	0.3	-	-	-	-	-	7	농진청('07)
-	11	-	-	-	0.04	0.03	0.3	-	-	-	-	-	7	농진청('07)
0	89	0	0.28	0	0.020	0.035	0.421	0.146	0.008	0	0	0	4.07	농진청('15)
0	551	0	0.20	0	0.097	0.022	0.128	0.219	0.017	0	28	0	31.75	농진청('16)
(0)	0	(0)	0.2	Tr	0.04	0.01	0.2	0.23	0.03	-	11	(0)	38	JAPAN('15)
(0)	0	(0)	0.1	(0)	0.02	Tr	0.1	0	0.02	-	5	(0)	19	JAPAN('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1436	자몽(그рей프프루트) 주스, 과즙 음료(20%) Grapefruit juice, Fruit juice drink(20%)	3	0.1	2	3	34	2	Tr	0.01	Tr	-	-	-
1437	자몽(그рей프프루트) 주스, 가당, 캔 Grapefruit juice, Sweetened, Canned	8	0.36	10	11	162	2	0.06	0.048	0.020	0.1	-	-
1438	자몽(그рей프프루트) 주스, 무가당, 캔 Grapefruit juice, Unsweetened, Canned	14	0.11	8	15	129	3	0.08	0.031	0.015	0.1	-	-
1439	잭프루트, 생것 Jackfruit, Raw	24	0.23	29	21	448	2	0.13	0.076	0.043	-	-	-
1440	잭프루트, 통조림 Jackfruit, Canned, syrup	44	0.29	10	6	96	11	0.11	0.050	0.078	-	-	-
1441	참외, 씨 포함, 생것 Oriental melon(<i>Cucumis melo</i> subsp. <i>melo</i>), With seeds, Raw	6	0.26	16	51	450	2	0.35	0.070	0.040	0.20	6.63	0
1442	참외, 씨 제거, 생것 Oriental melon(<i>Cucumis melo</i> subsp. <i>melo</i>), Without seeds, Raw	4	0.22	10	29	456	3	0.41	0.033	0.020	0.04	5.14	0
1443	참외, 금사라기, 흰색과육, 생것 Oriental melon, Gumssaragi, White flesh, Raw	16	0.2	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-
1444	체리, 생것 Cherry(<i>Prunus pauciflora</i> BUNGE), Raw	12	0.27	16	38	322	1	0.11	0.081	0.103	2.32	0.31	0
1445	체리, 고형물, 통조림 Cherry(<i>Prunus pauciflora</i> BUNGE), Solids, Canned	75	0.15	2	0	-	7	1.18	0.006	0.023	0.61	0.55	0
1446	체리, 액즙, 통조림 Cherry(<i>Prunus pauciflora</i> BUNGE), Liquids, Canned	28	0.08	2	0	3	7	0.18	0	0.010	0.46	0.22	0
1447	칼슘나무 열매, 생것 Chinese dwarf cherry(<i>Prunus humilis</i>), Fruits, Raw	32	0.5	-	27	265	1	-	-	-	-	-	-
1448	크랜베리, 생것 Cranberries(<i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton), Raw	8	0.23	6	11	80	2	0.09	0.056	0.267	0.1	-	-
1449	크랜베리, 말린것 Cranberries(<i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton), Dried	8	0.27	4	7	56	2	0.18	0.017	0.106	0	6.22	0
1450	크랜베리 주스, 칵테일 Cranberries(<i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton) juice, Cocktail	3	0.10	1	1	14	2	0.03	0.010	0.048	0.2	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	0	(0)	0.2	(0)	0	0	Tr	0	0.01	—	2	(0)	8	JAPAN('15)
0	3	0	0.04	0	0.040	0.023	0.319	0.130	0.020	—	10	0	26.9	USDA('15)
0	20	0	0.04	0	0.042	0.020	0.231	0.130	0.020	—	10	0	28.3	USDA('15)
0	61	—	0.37	—	0.105	0.055	0.920	0.235	0.329	—	24	0	13.7	USDA('15)
0	—	—	—	—	0.033	0.036	0.677	0.072	0.044	—	14	0	0.5	USDA('15)
0	6	0	0.72	0	0.006	0.080	0.184	0.819	0.012	0	17	0	1.99	농진청('15)
0	1	0	0.19	0	0.005	0.084	0.168	0.627	0.009	0	33	0	1.93	농진청('15)
0	80	—	—	—	0.02	0.05	0.7	—	—	—	—	—	15	농진청('90)
0	113	0	0.13	0	0.055	0.026	0.198	0.194	0.010	0	9	0	1.29	농진청('15)
0	0	0	0.45	0	0	0.007	0.021	0	0	0	4	0	0	농진청('15)
0	0	0	0	0	0	0.007	0.039	0	0	0	0	0	0	농진청('15)
0	42	—	—	—	0.09	0.06	0.6	—	—	—	—	—	44	농진청('10)
0	38	0	1.36	5.0	0.012	0.020	0.101	0.295	0.057	—	1	0	14.0	USDA('15)
0	24	0	0.98	0	0.022	0.055	0.162	0	0.034	0	23	0	0.73	농진청('16)
0	5	0	0.22	1.0	0	0	0.041	0.052	0	—	0	0	42.3	USDA('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1451	키위, 생것 kiwifruit, Raw	30	1.0	—	24	257	2	—	—	—	—	—	—
1452	키위, 골드, 생것 kiwifruit, Gold, Raw	19	1.72	13	27	262	1	0.06	0.109	0.028	1.54	0.55	2.41
1453	키위, 그린, 생것 kiwifruit, Green, Raw	30	0.32	17	33	284	2	0.10	0.184	0.047	0.98	0.76	8.34
1454	키위 주스, 퓨레 40% Kiwifruit juice, Puree 40%	9	0.02	1	6	27	154	0.06	0.005	0.001	0.60	0.14	0
1455	탱자, 생것 Trifoliate orange(<i>Poncirus trifoliata</i> (L.) Raf.), Raw	9	0.1	—	9	27	2	—	—	—	—	—	—
1456	파인애플, 생것 Pineapple, Raw	16	0.09	17	5	97	0	0.11	0.108	3.632	10.94	4.42	0
1457	파인애플, 고형물, 통조림 Pineapple, Solids, Canned	8	0.17	11	4	74	1	0.05	0.047	0.848	0	0	1.11
1458	파인애플, 액즙, 통조림 Pineapple, Liquids, Canned	6	0.15	10	2	73	1	0.04	0.013	0.784	0	0	5.14
1459	파인애플, 넥타 Pineapple, Nectar	4	1.0	—	3	63	2	—	—	—	—	—	—
1460	파인애플 주스, 캔 Pineapple juice, Canned	13	0.31	12	8	130	2	0.11	0.069	0.504	0.1	—	—
1461	파인애플 주스, 농축 과즙 Pineapple juice, Concentrated fruit juice	16	0.13	14	10	156	2	0.08	0.030	1.868	0.51	0.60	2.55
1462	파인애플 주스, 천연과즙 Pineapple juice, Natural fruit juice	9	0.3	10	12	190	1	0.1	0.03	1.16	—	—	—
1463	파인애플 주스, 과즙 음료(50%) Pineapple juice, Fruit juice drink(50%)	6	0.1	4	5	95	1	Tr	0.02	0.33	—	—	—
1464	파파야, 생것 Papaya(<i>Carica papaya</i> L.), Raw	22	0.8	—	12	223	9	—	—	—	—	—	—
1465	파파야, 미숙, 생것 Papaya(<i>Carica papaya</i> L.), Immature, Raw	21	0.18	15	18	190	6	0.09	0.008	0.038	0.14	1.15	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	25	—	—	—	0.13	0.03	0.5	—	—	—	—	—	72	농진청('08)
0	46	0	1.57	11.23	0.007	0.052	0.119	0.227	0.009	0	32	0	90.94	농진청('13)
0	84	0	1.26	42.71	0.175	0.057	—	0	0	0	38	0	86.51	농진청('13)
0	3	0	0	0	0	0.017	0.188	1.812	0	0	0	0	53.62	농진청('15)
0	14	—	—	—	0.07	0.08	0.6	—	—	—	—	—	132	농진청('92)
0	62	0	0	0	0.052	0.087	0.137	0	0	3.42	23	0	45.43	농진청('14)
0	0	0	0.01	0	0.045	0.048	0.133	0	0.003	0	16	0	7.91	농진청('14)
0	0	0	0	0	0.011	0.233	0.133	0	0.001	0	6	0	8.92	농진청('14)
0	0	—	—	—	0.09	0.03	0.3	—	—	—	—	—	17	농진청('09)
0	3	0	0.02	0.3	0.058	0.021	0.199	0.056	0.100	—	18	0	10.0	USDA('15)
0	10	0	0.07	0	0.024	0.067	0.004	0	0.006	0	9	0	19.60	농진청('14)
(0)	11	(0)	0	(0)	0.05	0.02	0.2	0.17	0.05	—	7	(0)	5	JAPAN('15)
(0)	4	(0)	0	(0)	0.03	0.01	0.1	0.07	0.04	—	0	(0)	3	JAPAN('15)
0	53	—	—	—	0.09	0.02	0.3	—	—	—	—	—	37	농진청('10)
0	11	0	0.47	0	0.077	0.017	0.147	0.105	0	0	18	0	18.42	농진청('13)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1466	파파야, 적숙, 생것 Papaya(<i>Carica papaya</i> L.), Proper ripening, Raw	20	0.27	14	15	225	9	0.11	0.014	0.044	0.06	1.01	0
1467	파파야, 완숙, 생것 Papaya(<i>Carica papaya</i> L.), Full ripening, Raw	12	0.25	12	17	215	9	0.11	0.012	0.031	0.60	1.31	0
1468	파파야, 그린파파야, 생것 Papaya(<i>Carica papaya</i> L.), Green, Raw	14	0.12	11	17	118	4	0.06	0.001	0.018	0.48	1.27	0
1469	백향과(패션프루트), 씨 포함, 생것 Passion fruit(<i>Passiflora edulis</i> Sims), With seeds, Raw	5	0.65	24	53	248	1	0.75	0.173	0.145	0.68	4.51	0
1470	패션프루트 주스, 천연과즙 Passion fruit(<i>Passiflora edulis</i> Sims) juice, Natural fruit juice	4	0.6	15	21	280	5	0.4	0.08	0.10	-	-	-
1471	패션프루트 주스, 황색과육 Passion fruit(<i>Passiflora edulis</i> Sims) juice, Yellow pulp	4	0.36	17	25	278	6	0.06	0.050	-	0.1	-	-
1472	패션프루트 주스, 자색과육 Passion fruit(<i>Passiflora edulis</i> Sims) juice, Purple pulp	4	0.24	17	13	278	6	0.05	0.053	-	0.1	-	-
1473	포도, 건포도, 말린것 Raisin	72	1.44	36	113	682	27	0.21	0.260	0.309	3.41	7.24	0
1474	포도, 통조림 Grape, Canned	2	0.08	1	3	24	25	0.02	0.011	0.038	0	0.01	0
1475	포도, 거봉, 생것 Grape, Kyoho(Large), Raw	4	0.17	7	13	173	1	0.09	0.010	0.056	0.44	0.66	0
1476	포도, 거봉, 껍질 포함, 생것 Grape, Kyoho(Large), With skin, Raw	7	0.20	7	18	183	0	0.04	0.044	0.067	0.84	1.82	0
1477	포도, 델라웨어, 생것 Grape, Delaware, Raw	9	0.3	-	14	143	0	-	-	-	-	-	-
1478	포도, 마스캇함브르그, 생것 Grape, Muscat Hamburg, Raw	5	0.2	-	22	217	1	-	-	-	-	-	-
1479	포도, 세레단, 생것 Grape, Seradan, Raw	6	0.4	-	11	134	5	-	-	-	-	-	-
1480	포도, 청포도, 생것 Grape, Green variety, Raw	5	0.3	-	10	120	2	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	163	0	0.77	0	0.045	0.032	0.481	0	0	0	29	0	53.84	농진청('13)
0	243	0	0.48	0	0.467	0.051	0.272	0	0	0	53	0	73.12	농진청('13)
0	8	0	0.12	0	0.029	0.023	0.117	0	0	0	18	0	11.73	농진청('13)
0	698	0	1.97	0	0.031	0.170	0.338	0	0.072	0.22	83	0	24.29	농진청('13)
(0)	1100	(0)	0.2	(0)	0.01	0.09	1.9	0.63	0.18	—	86	(0)	16	JAPAN('15)
0	525	0	0.01	0.4	0	0.101	2.240	—	0.060	—	8	0	18.2	USDA('15)
0	419	0	0.01	0.4	0	0.131	1.460	—	0.050	—	7	0	29.8	USDA('15)
0	4	0	0.33	0	0.076	1.110	1.269	0	0.002	0	8	0	0.23	농진청('13)
0	21	0	0.18	0	0	0.189	0.009	0.200	0.001	1.36	0	0	0	농진청('13)
0	26	0	0.26	0	0.026	0.047	0.035	0	0.003	1.43	19	0	0.13	농진청('13)
0	63	0	0.40	21.36	0.071	0.074	0.045	0	0.003	1.24	9	0	0.16	농진청('13)
0	1	—	—	—	0.16	0.03	0.2	—	—	—	—	—	tr	농진청('10)
0	3	—	—	—	0.08	0.02	0.2	—	—	—	—	—	0	농진청('10)
0	20	—	—	—	0.03	0.01	0.2	—	—	—	—	—	3	식약('96)
0	11	—	—	—	0.06	0.01	0.2	—	—	—	—	—	2	식약('96)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1481	포도, 캠벨얼리, 생것 Grape, Campbell early, Raw	3	0.11	4	15	170	2	0.12	0.026	0.051	0.87	0.11	0.89
1482	포도, 캠벨얼리, 껍질 포함, 생것 Grape, Campbell early, With skin, Raw	5	0.21	7	18	235	1	0.08	0.014	0.077	0.57	0.40	3.97
1483	포도, 캠벨얼리, 껍질, 씨 포함, 생것 Grape, Campbell early, With skin and seeds, Raw	9	0.17	9	20	224	1	0.04	0.015	0.079	0.61	0.69	1.06
1484	포도, 청포도(힘로드시드레스), 생것 Grape, Green variety, Himrod seedless, Raw	4	0.07	5	11	79	0	0.05	0.056	0.027	0.79	0.16	1.92
1485	포도, 청포도(힘로드시드레스), 껍질 포함, 생것 Grape, Green variety, Himrod seedless, With skin, Raw	7	0.13	6	15	143	1	0.07	0.055	0.067	0.74	0.95	6.00
1486	포도, 청포도(샤인머스켓), 껍질 포함, 생것 Grape, Green variety, Shine Muskat, With skin, Raw	7	0.17	8	20	213	1	0.03	-	0.123	1.15	0.46	0
1487	포도, 넥타 Grape, Nectar	5	0.8	-	1	5	5	-	-	-	-	-	-
1488	포도, 잼 Grape, Jam	10	0.34	5	7	78	6	0	0	0.032	1.50	0.48	0
1489	포도 주스 Grape juice	9	0.13	6	16	51	5	0.06	0.009	0.086	0.02	2.09	0
1490	포도 주스, 캔 Grape juice, Canned	11	0.25	10	14	104	5	0.07	0.018	0.239	0	-	-
1491	포도 주스, 농축 과즙 Grape juice, Concentrated fruit juice	5	0.3	9	7	24	2	Tr	0.02	0.07	-	-	-
1492	포도 주스, 천연과즙 Grape juice, Natural fruit juice	3	0.1	14	7	30	1	0.1	0.02	0.13	-	-	-
1493	포도 주스, 과즙 음료 Grape juice, Fruit juice drink	15	0.24	8	15	70	8	0.04	0.005	0.094	0.97	1.14	0
1494	포도즙, 천연과즙 Grape juice, Natural fruit juice	7	0.07	6	14	131	1	0.04	0.014	0.120	0.19	0.23	4.48
1495	플럼코트, 생것 Plumcot, Raw	4	0.11	4	11	186	0	0	0.029	0.022	0	0.79	3.83

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	39	0	0.14	20.61	0.063	0.051	0.225	0.072	0.004	0	15	0	0.12	농진청('13)
0	72	0	0.99	39.27	0.054	0.065	0.261	0	0.002	2.81	6	0	0.09	농진청('13)
0	67	0	1.24	27.72	0.072	0.057	0.292	0	0.002	2.28	5	0	0.09	농진청('13)
0	19	0	0.14	0	0.073	0.023	0.225	0	0.006	2.24	15	0	0.09	농진청('13)
0	46	0	0.36	35.53	0.037	0.036	0.174	0	0.004	2.37	3	0	0.12	농진청('13)
0	28	0	0.42	0	0.183	0.021	0.047	0	0.005	0	0	0	1.63	농진청('15)
0	10	-	-	-	0.07	0.02	0.2	-	-	-	-	-	30	농진청('09)
0	49	0	0.35	0	0.021	0.496	0.200	0	0	0	0	0	11.51	농진청('13)
0	0	0	0.43	0	0	0.021	0.211	0	0.007	0	0	0	0	농진청('16)
0	5	0	0	0.4	0.017	0.015	0.133	0.048	0.032	-	0	0	0.1	USDA('15)
(0)	0	(0)	0	(0)	0.02	Tr	0.2	0.04	0.06	-	1	(0)	Tr	JAPAN('15)
(0)	0	(0)	0	Tr	0.02	0.01	0.1	0.06	0.05	-	1	(0)	Tr	JAPAN('15)
0	12	0	0.06	0	0.005	0.287	0.071	0	0.002	0	0	0	0	농진청('13)
0	9	0	0.09	0	0.041	0.081	0.111	0.180	0.008	0	1	0	0.15	농진청('14)
0	937	-	0.27	0	-	0.008	-	0	0.010	0	0	0	4.58	농진청('16)

[illegible]

[illegible]



육 류

MEATS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1499	개고기, 생것 Dog meat, Raw	9	2.8	-	168	270	72	-	-	-	-	-	-
1500	개구리고기, 생것 Frog meat, Raw	11	0.5	-	175	249	69	-	-	-	-	-	-
1501	거위고기, 살코기, 생것 Goose meat, Lean, Raw	13	2.57	24	312	420	87	2.34	0.306	0.024	16.8	-	-
1502	거위고기, 살코기, 구운것 Goose meat, Lean, Roasted	14	2.87	25	309	388	76	3.17	0.276	0.024	25.5	-	-
1503	거위 부산물, 간, 생것 Goose edible offal, Liver, Raw	43	30.53	24	261	230	140	3.07	7.522	0	68.1	-	-
1504	고래고기, 생것 Whale meat, Raw	7	25.90	22	239	283	78	2.76	0.113	0.046	36.5	-	-
1505	고래고기, 복부정육, 생것 Whale meat, Ventral meat, Raw	7	4.0	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-
1506	고래고기, 복부지육, 생것 Whale meat, Ventral fat meat, Raw	2	8.0	-	52	-	-	-	-	-	-	-	-
1507	고래고기, 붉은살, 냉동 Whale meat, Lean meat, Frozen	7	2.8	-	177	295	58	-	-	-	-	-	-
1508	고래고기, 붉은살, 염절임 Whale meat, Lean meat, Salted	26	10.0	-	104	-	-	-	-	-	-	-	-
1509	고래 부산물, 꼬리, 생것 Whale edible offal, Tail, Raw	7	4.0	-	29	-	-	-	-	-	-	-	-
1510	고래 부산물, 꼬리, 냉동 Whale edible offal, Tail, Frozen	9	8.0	-	54	-	-	-	-	-	-	-	-
1511	꿩고기, 숫꿩, 생것 Meat, Pheasant, Male, Raw	6	1.3	-	281	469	70	-	-	-	-	-	-
1512	꿩고기, 암꿩, 생것 Meat, Pheasant, Female, Raw	6	1.5	-	269	-	-	-	-	-	-	-	-
1513	닭고기, 구운것 Chicken, Meat and skin, Roasted	15	1.1	-	233	196	189	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
12	0	-	-	-	0.12	0.18	1.9	-	-	-	-	-	3	식약('96)
5	0	-	-	-	0.12	0.07	1.5	-	-	-	-	-	tr	수('89)
12	-	-	-	-	0.129	0.377	4.278	1.973	0.640	-	31	0.49	7.2	USDA('15)
12	-	-	-	-	0.092	0.390	4.081	1.834	0.470	-	12	0.49	0	USDA('15)
9309	-	-	-	-	0.562	0.892	6.500	6.184	0.760	-	738	54.00	4.5	USDA('15)
102	0	-	0	0	0.014	0.184	5.386	0.595	0.046	-	4	2.59	0	USDA('15)
15	0	-	-	-	0.09	0.08	5.0	-	-	-	-	-	0	수('82)
45	0	-	-	-	0	0.01	5.0	-	-	-	-	-	0	수('82)
8	0	-	-	-	0.08	0.11	4.7	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	-	-	-	0.10	0.14	8.0	-	-	-	-	-	0	수('82)
0	0	-	-	-	-	-	4.0	-	-	-	-	-	0	수('82)
150	0	-	-	-	0.10	0.20	5.0	-	-	-	-	-	0	수('82)
tr	0	-	-	-	0.08	0.18	5.3	-	-	-	-	-	0	농진청('90)
tr	0	-	-	-	0.07	0.17	6.6	-	-	-	-	-	0	농진청('90)
24	0	-	-	-	0.09	0.20	7.3	-	-	-	-	-	0	식약('96)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1514	닭고기, 전체, 튀긴것 Chicken, Meat and skin, Whole chicken, Deep-fried	25	1.6	-	201	247	377	-	-	-	-	-	-
1515	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 Chicken, Breast, Meat only, Raw	4	0.28	32	251	371	45	0.61	0.006	0.009	10.10	2.95	0
1516	닭고기, 가슴(껍질 제거), 삶은것 Chicken, Breast, Meat only, Boiled	4	0.34	33	248	324	40	0.73	0.008	0.010	12.59	3.50	0
1517	닭고기, 가슴(껍질 제거), 구운것(팬) Chicken meat, Breast Lean only, Pan-broiled	7	0.54	45	366	450	61	0.99	0.019	0.015	18.09	4.30	0
1518	닭고기, 가슴(껍질 제거), 튀긴것(튀김옷) Chicken, Breast, Meat only, Deep-fried, Batter	6	1.5	-	203	324	60	-	-	-	-	-	-
1519	닭고기, 날개, 생것 Chicken, Wing, Meat and skin, Raw	17	0.56	19	155	195	74	1.23	0.022	0.014	10.73	2.07	3.42
1520	닭고기, 날개, 삶은것 Chicken, Wing, Meat and skin, Boiled	33	0.72	18	156	155	62	1.51	0.024	0.015	13.96	2.12	5.28
1521	닭고기, 날개, 구운것(오븐) Chicken, Wing, Meat and skin, Oven-roasted	32	0.78	23	200	246	97	1.78	0.029	0.018	17.13	2.84	10.33
1522	닭고기, 날개, 튀긴것(튀김옷) Chicken, Wing, Meat and skin, Deep-fried, Batter	20	1.29	16	121	138	320	1.38	0.063	0.060	25.7	-	-
1523	닭고기, 날개, 튀긴것(밀가루옷) Chicken, Wing, Meat and skin, Deep-fried, Flour	15	1.25	19	150	177	77	1.76	0.061	0.028	21.3	-	-
1524	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것 Chicken, Thigh, Meat only, Raw	9	0.54	21	176	251	62	1.36	0.032	0.018	10.61	2.18	2.55
1525	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 삶은것 Chicken, Thigh, Meat only, Boiled	8	0.82	23	178	200	50	2.09	0.039	0.016	14.60	2.20	0
1526	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 구운것(팬) Chicken, Thigh, Meat only, Pan-broiled	7	0.88	32	266	375	88	2.12	0.042	0.018	14.55	2.58	0
1527	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 튀긴것 Chicken, Thigh, Meat only, Deep-fried	13	1.46	26	199	259	95	2.79	0.090	0.027	20.5	-	-
1528	닭고기, 다리, 생것 Chicken, Leg, Meat and skin, Raw	9	0.62	21	170	234	84	1.71	0.034	0.017	11.47	3.36	10.61

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
39	0	-	-	-	0.13	0.13	6.2	-	-	-	-	-	0	식약('96)
10	0	0	0.16	0	0.203	0.054	10.815	0.801	0.022	3.81	0	0.26	0	농진청('15)
8	0	0	0.06	0	0.210	0.046	9.356	0.390	0.022	3.87	30	0.37	0	농진청('15)
11	0	0	0.13	0	0.175	0.092	16.261	0.473	0.021	4.86	57	0.50	0	농진청('15)
49	0	-	-	-	0.08	0.07	1.9	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
45	0	0	0.39	0	0.132	0.072	5.681	0.943	0.023	2.97	0	0.44	0	농진청('15)
41	0	0	0.20	0	0.092	0.111	4.489	0.919	0.020	2.72	9	0.44	0	농진청('15)
39	0	0	0.27	0	0.111	0.113	7.346	1.146	0.026	3.12	0	0.65	0	농진청('15)
34	-	-	-	-	0.106	0.152	5.265	0.710	0.300	-	26	0.25	0	USDA('15)
38	-	-	-	-	0.058	0.137	6.697	0.874	0.410	-	8	0.28	0	USDA('15)
41	0	0	1.09	0	0.156	0.120	4.529	1.076	0.023	3.10	23	0.48	0	농진청('15)
31	0	0	1.09	0	0.123	0.085	3.631	0.722	0.020	3.25	25	0.26	0	농진청('15)
29	0	0	1.05	0	0.167	0.171	6.253	1.164	0.023	3.19	28	0.49	0	농진청('15)
21	-	0.2	-	-	0.088	0.255	7.120	1.285	0.380	-	9	0.33	0	USDA('15)
28	0	0	0.29	0	0.159	0.066	4.130	1.155	0.020	3.40	10	0.49	0	농진청('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1529	닭고기, 다리, 삶은것 Chicken, Leg, Meat and skin, Boiled	16	0.75	23	176	214	76	2.16	0.049	0.020	16.70	3.65	15.93
1530	닭고기, 다리, 구운것(오븐) Chicken, Leg, Meat and skin, Oven-roasted	17	0.98	29	235	304	116	2.80	0.055	0.022	19.42	4.81	13.50
1531	닭고기, 다리, 튀긴것(튀김옷) Chicken, Leg, Meat and skin, Deep-fried, Batter	10	1.0	-	124	254	119	-	-	-	-	-	-
1532	닭고기, 다리(껍질 제거), 튀긴것 Chicken, Leg, Meat only, Deep-fried	13	1.40	25	193	254	96	2.98	0.086	0.025	18.8	-	-
1533	닭고기, 목, 생것 Chicken, Neck, Meat and skin, Raw	26	0.84	11	112	147	59	1.77	0.029	0.017	11.94	1.58	14.41
1534	닭고기, 목, 튀긴것(튀김옷) Chicken, Neck, Meat and skin, Deep-fried, Batter	31	2.15	16	115	151	276	2.50	0.113	0.065	21.3	-	-
1535	닭고기, 살코기, 생것 Chicken, Meat only, Raw	11	1.1	-	110	327	58	-	-	-	-	-	-
1536	닭고기, 살코기, 삶은것 Chicken, Meat only, Boiled	9	1.0	-	109	213	62	-	-	-	-	-	-
1537	닭고기, 살코기, 튀긴것(튀김옷) Chicken, Meat only, Deep-fried, Batter	21	1.37	21	155	185	292	1.67	0.072	0.057	25.5	-	-
1538	닭고기, 성계, 생것 Chicken, Meat and skin, Fowl, Raw	10	0.9	-	170	59	66	-	-	-	-	-	-
1539	닭고기, 영계, 삶은것 Chicken, Meat and skin, Broiler, Boiled	5	1.2	-	158	232	74	-	-	-	-	-	-
1540	닭고기, 오골계, 생것 Chicken, Meat and skin, Ogolgye (Gallus gallus var. domesticus Brisson), Black skin and bone, Raw	22	1.2	-	166	245	80	-	-	-	-	-	-
1541	닭고기, 토종, 생것 Chicken, Meat and skin, Korean native, Raw	11	1.0	-	169	59	63	-	-	-	-	-	-
1542	닭고기, 토종, 껍질 Chicken, Skin, Korean native, Raw	9	0.5	-	113	131	58	-	-	-	-	-	-
1543	닭고기, 토종, 가슴 Chicken, Breast, Meat and skin, Korean native, Raw	8	0.5	-	210	286	54	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
25	0	0	0.33	0	0.111	0.039	3.749	1.365	0.019	3.49	8	0.55	0	농진청('15)
29	0	0	0.43	0	0.150	0.089	5.547	1.194	0.019	3.45	13	0.69	0	농진청('15)
44	0	-	-	-	0.07	0.20	1.5	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
20	-	-	-	-	0.083	0.247	6.688	1.301	0.390	-	9	0.34	0	USDA('15)
73	0	0	0.38	0	0.014	0.072	-	0.717	0.040	3.56	24	0.36	0	농진청('15)
51	-	-	-	-	0.100	0.237	4.528	0.839	0.210	-	21	0.24	0	USDA('15)
47	0	-	-	-	0.20	0.21	2.9	-	-	-	-	-	0	농진청('97)
44	0	-	-	-	0.17	0.28	2.6	-	-	-	-	-	0	농진청('97)
28	0	0.2	-	2.4	0.115	0.189	7.043	0.889	0.310	-	25	0.28	0	USDA('15)
50	0	-	-	-	0.20	0.21	2.7	-	-	-	-	-	0	농진청('99)
65	0	-	-	-	0.03	0.25	2.0	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
16	0	-	-	-	0.08	0.12	8.3	-	-	-	-	-	0	식약('96)
21	0	-	-	-	0.21	0.17	3.2	-	-	-	-	-	0	농진청('99)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	축산연('02)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	축산연('02)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1544	닭고기, 토종, 날개 Chicken, Wing, Meat and skin, Korean native, Raw	7	0.5	-	223	303	51	-	-	-	-	-	-
1545	닭고기, 토종, 다리 Chicken, Legs, Meat and skin, Korean native, Raw	10	0.6	-	184	230	72	-	-	-	-	-	-
1546	닭고기, 토종, 살코기 Chicken, Meat only, Korean native, Raw	10	0.7	-	185	298	73	-	-	-	-	-	-
1547	닭 부산물, 간, 생것 Chicken, Edible offal, Liver, Raw	5	11.0	-	279	247	92	-	-	-	-	-	-
1548	닭 부산물, 간, 삶은것 Chicken, Edible offal, Liver, Boiled	11	11.63	25	405	263	76	3.98	0.496	0.359	82.4	-	-
1549	닭 부산물, 모래주머니, 생것 Chicken, Edible offal, Gizzard, Raw	10	1.68	14	140	175	42	2.50	0.071	0.113	19.41	4.36	0
1550	닭 부산물, 모래주머니, 구운것(오븐) Chicken, Edible offal, Gizzard, Oven-roasted	12	2.71	20	203	225	57	3.94	0.089	0.160	29.43	5.52	0
1551	닭 부산물, 심장, 생것 Chicken, Edible offal, Heart, Raw	5	5.1	15	170	240	85	2.3	0.32	-	-	-	-
1552	닭 부산물, 심장, 삶은것 Chicken, Edible offal, Heart, Boiled	19	9.03	20	199	132	48	7.30	0.502	0.107	8.0	-	-
1553	닭 부산물, 닭발, 삶은것 Chicken, Edible offal, Feet, Boiled	88	0.91	5	83	31	67	0.69	0.102	-	3.6	-	-
1554	닭뼈 육수 Chicken bone Stock	2	0.5	2	21	65	30	Tr	0.01	0	-	-	-
1555	닭 육수 Chicken broth	17	0.3	-	23	71	13	-	-	-	-	-	-
1556	닭꼬치 Chicken Skewers, Dak-Kkochi, Cooked	25	10.9	-	175	218	410	-	-	-	-	-	-
1557	돼지고기, 갈비, 생것 Pork meat, Rib, Raw	9	0.73	21	185	287	64	2.14	0.038	0	16.23	0.69	0
1558	돼지고기, 갈비, 삶은것 Pork meat, Rib, Boiled	13	1.09	18	151	166	45	3.71	0.070	0	15.03	1.10	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	축산연('02)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	축산연('02)
tr	0	-	-	-	0.14	0.13	1.8	-	-	-	-	-	0	농진청('11)
10080	81	-	-	-	0.32	1.45	9.3	-	-	-	-	-	25	식약('96)
3978	30	0	1.17	0	0.291	1.993	11.045	6.668	0.755	-	578	16.85	27.9	USDA('15)
17	0	0	0.79	0	0.133	0.070	2.512	1.603	0.018	-	7	0.91	0	농진청('15)
2	0	0	0.80	0	0.026	0.144	2.648	0.506	0.017	-	35	1.02	0	농진청('15)
700	-	0.4	1.3	51	0.22	1.10	6.0	4.41	0.21	-	43	1.7	5	JAPAN('15)
8	-	-	-	-	0.070	0.741	2.803	2.654	0.320	-	80	7.29	1.8	USDA('15)
30	0	0.2	0.27	0.2	0.060	0.200	0.400	-	0.010	-	86	0.47	0	USDA('15)
(0)	-	0	0	Tr	0.02	0.09	1.2	0.77	0.03	-	6	0.5	(0)	JAPAN('15)
10	0	-	-	-	0.02	tr	1.5	-	-	-	-	-	0	농진청('00)
21	66	-	-	-	0.32	0.26	2.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
4	0	0	0.22	0	0.610	0.176	3.092	0.382	0.033	0	0	0.69	0.87	농진청('14)
0	0	0	0.07	0	0.245	0.103	1.656	0.404	0.017	0	0	0.95	0.70	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1559	돼지고기, 갈비, 구운것(팬) Pork meat, Rib, Pan-broiled	9	0.94	25	229	360	79	2.98	0.056	0	23.35	0.93	0
1560	돼지고기, 갈비살, 생것 Pork meat, Rib, Galbi, Raw	8	0.70	19	164	293	50	2.23	0.032	0.005	20.27	0.61	0.83
1561	돼지고기, 넓적다리, 생것 Pork meat, Thigh legs, Raw	6	0.8	-	145	273	36	-	-	-	-	-	-
1562	돼지고기, 뒷다리, 생것 Pork meat, Ham, Raw	3	0.74	25	216	374	57	2.09	0.043	0	19.00	0.27	13.50
1563	돼지고기, 뒷다리, 삶은것 Pork meat, Ham, Boiled	7	1.01	25	202	271	42	3.25	0.070	0	27.70	0.41	3.24
1564	돼지고기, 뒷다리, 구운것(팬) Pork meat, Ham, Pan-broiled	7	0.96	30	299	450	63	2.67	0.069	0.006	29.25	0.68	0
1565	돼지고기, 등심, 생것 Pork meat, Loin, Deungsimsal, Raw	4	0.38	26	222	354	39	1.25	0.020	0	24.72	0.98	0
1566	돼지고기, 등심, 삶은것 Pork meat, Loin, Boiled	7	0.63	23	200	233	28	2.90	0.050	0	24.15	0.81	0
1567	돼지고기, 등심, 구운것(팬) Pork meat, Loin, Pan-broiled	6	0.54	31	273	412	49	1.93	0.034	0	27.63	0.89	0
1568	돼지고기, 목심(목심살), 생것 Pork meat, Boston butt, Moksimsal, Raw	8	0.73	19	183	301	51	2.46	0.048	0	18.51	0.65	4.06
1569	돼지고기, 목심(목심살), 삶은것 Pork meat, Boston butt, Moksimsal, Boiled	10	1.15	20	179	248	42	4.11	0.087	0.005	27.80	1.16	3.17
1570	돼지고기, 목심(목심살), 구운것(팬) Pork meat, Boston butt, Moksimsal, Pan-broiled	7	1.06	25	250	436	65	3.75	0.074	0.003	27.15	0.79	2.99
1571	돼지고기, 사태, 생것 Pork meat, Shank, Raw	10	0.83	19	178	289	71	2.81	0.051	0.003	18.21	0.61	2.35
1572	돼지고기, 사태, 삶은것 Pork meat, Shank, Boiled	14	1.21	23	178	244	54	4.25	0.083	0.004	27.79	0.68	1.98
1573	돼지고기, 사태, 구운것(팬) Pork meat, Shank, Pan-broiled	8	1.20	27	255	412	99	3.83	0.077	0.005	24.79	0.79	1.44

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0.10	0	0.631	0.097	3.824	0.883	0.020	0	0	1.08	0	농진청('14)
7	0	1.17	0.45	0	0.439	0.022	6.052	0.959	0.034	2.91	4	0.64	1.20	농진청('16)
0	tr	-	-	-	0.68	0.33	8.1	-	-	-	-	-	0	농진청('97)
2	0	0.24	0.23	0	0.377	0.349	3.411	0	0.026	2.23	0	0.20	0.31	농진청('14)
2	0	0.14	0.18	0	0.692	0.151	3.261	0	0.067	2.49	0	0.35	0.41	농진청('14)
9	0	0.46	0.06	0	1.100	0.263	4.023	0.810	0.106	2.52	0	1.05	1.35	농진청('14)
1	0	0	0.19	0	0.273	0.179	1.796	0.471	0.059	1.72	0	0.38	0.52	농진청('14)
0	0	0	0.07	0	0.565	0.360	3.324	0.438	0.060	1.73	0	0.38	0.71	농진청('14)
0	0	0	0.18	0	0.821	0.096	4.657	0.671	0.093	1.91	0	0.79	1.16	농진청('14)
16	0	0.61	0.40	0	0.660	0.293	3.119	0.557	0.016	1.24	0	1.15	0	농진청('14)
0	0	0.59	0.10	0	0.571	0.319	2.423	0.676	0.036	1.41	0	1.35	0.53	농진청('14)
3	0	0.73	0.27	0	0.650	0.374	3.117	1.478	0.044	1.43	0	1.24	0.90	농진청('14)
7	0	0.82	0.32	0	0.522	0.301	3.064	0	0.013	2.01	0	0.90	0.38	농진청('14)
0	0	0.15	0.10	0	0.559	0.298	3.210	0	0.035	2.10	0	0.88	0.48	농진청('14)
4	0	0.59	0.48	0	0.715	0.391	4.749	0.480	0.033	2.31	0	0.69	0.89	농진청('14)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1574	돼지고기, 살코기, 생것 Pork meat, Lean, Raw	6	0.65	21	183	325	49	2.13	0.032	0.005	20.67	0.84	0.67
1575	돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 생것 Pork meat, Belly, Samgyeopsal, Raw	6	0.42	14	143	231	55	1.70	0.026	0	14.06	0.29	1.88
1576	돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 삶은것 Pork meat, Belly, Samgyeopsal, Boiled	7	0.58	14	140	173	40	2.59	0.044	0	22.45	0.50	24.76
1577	돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 구운것(팬) Pork meat, Belly, Samgyeopsal, Pan-broiled	14	0.68	22	256	381	80	2.62	0.049	0.004	35.18	1.06	0
1578	돼지고기, 안심(안심살), 생것 Pork meat, Tenderloin, Ansimisal, Raw	3	0.78	26	211	373	46	1.93	0.051	0.003	20.62	0.55	2.76
1579	돼지고기, 안심(안심살), 삶은것 Pork meat, Tenderloin, Ansimisal, Boiled	5	1.33	27	217	289	37	3.44	0.109	0.007	32.62	1.18	1.11
1580	돼지고기, 안심(안심살), 구운것(팬) Pork meat, Tenderloin, Ansimisal, Pan-broiled	5	1.03	33	277	479	57	2.60	0.080	0.005	28.63	1.00	2.01
1581	돼지고기, 앞다리(꾸리살), 생것 Pork meat, Picnic Shoulder, Kkurusil, Raw	5	0.92	21	175	328	48	3.04	0.051	0.008	23.25	0.71	1.22
1582	돼지고기, 뒷다리(도가니살), 생것 Pork meat, Ham, Doganisal, Raw	5	0.64	23	188	348	46	1.86	0.032	0.004	18.97	0.53	0.93
1583	돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것 Pork meat, Ham, Dwitsataesal, Raw	5	1.00	21	171	315	48	3.10	0.040	0.006	21.23	0.67	0.53
1584	돼지고기, 뒷다리(보섭살), 생것 Pork meat, Ham, Boseopsal, Raw	5	0.73	23	195	344	45	1.75	0.030	0.005	20.34	1.33	0.68
1585	돼지고기, 뒷다리(볼기살), 생것 Pork meat, Ham, Bolgisal, Raw	5	0.61	23	201	349	51	1.87	0.033	0.005	19.81	0.89	0.34
1586	돼지고기, 뒷다리(설깃살), 생것 Pork meat, Ham, Seolgitsal, Raw	4	0.52	23	184	334	49	1.65	0.029	0.003	18.37	0.62	0.52
1587	돼지고기, 뒷다리(홍두깨살), 생것 Pork meat, Ham, Hongdukkaesal, Raw	4	0.87	23	180	337	43	2.71	0.039	0.006	23.81	0.69	0.81
1588	돼지고기, 등심(등심뺏살), 생것 Pork meat, Loin, Deungsimdeotsal, Raw	7	0.73	19	167	300	52	2.89	0.037	0.005	23.73	0.97	0.91

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
7	0	0.82	0.41	0	0.662	0.092	4.901	0.858	0.033	2.34	3	0.51	1.12	대꽃값
19	0	0.67	0.29	0	0.489	0.163	1.192	0	0.028	0.63	0	0.51	0.44	농진청('14)
10	0	0.16	0.25	0	0.430	0.264	2.777	0	0.041	0.71	0	0.77	0.32	농진청('14)
37	0	0.99	0.79	0	0.727	0.578	4.635	0	0.058	0.83	0	1.74	0.62	농진청('14)
3	0	0.20	0.31	0	0.868	0.298	3.954	0	0.019	2.50	0	0.50	0.26	농진청('14)
0	0	0.32	0.24	0	0.855	0.350	3.426	0	0.044	2.68	0	0.68	0.31	농진청('14)
0	0	0.69	0.36	0	1.098	0.376	5.310	0	0.042	2.69	0	0.70	0.63	농진청('14)
4	0	0.60	0.06	0	0.634	0.076	4.771	1.436	0.034	3.50	4	0.45	1.47	농진청('16)
2	0	0.61	0.26	0	0.582	0.029	5.591	1.124	0.039	1.43	3	0.43	1.07	농진청('16)
4	0	0.57	0.07	0	0.461	0.105	5.512	1.037	0.036	2.94	5	0.35	1.48	농진청('16)
2	0	0.67	0.29	0	0.571	0.111	6.620	0.997	0.035	3.06	5	0.50	1.06	농진청('16)
2	0	0.47	0.26	0	0.972	0.012	4.987	0.659	0.042	1.85	2	0.48	0.94	농진청('16)
2	0	0.54	0.33	0	0.600	0.103	6.549	0.685	0.037	2.05	3	0.41	1.00	농진청('16)
5	0	0.94	0.09	0	0.580	0.066	3.961	0.775	0.035	4.51	4	0.33	1.48	농진청('16)
9	0	0.98	0.42	0	0.465	0.144	5.495	1.182	0.034	2.95	5	0.71	1.70	농진청('16)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1589	돼지고기, 등심(알등심살), 생것 Pork meat, Loin, Aldeungsimsal, Raw	5	0.46	25	225	395	45	1.84	0.019	0.005	21.07	1.00	0.40
1590	돼지고기, 앞다리(부채살), 생것 Pork meat, Picnic Shoulder, Buchaesal, Raw	7	0.83	20	181	330	54	2.62	0.046	0.006	21.87	1.00	0.85
1591	돼지고기, 앞다리(앞사태살), 생것 Pork meat, Picnic Shoulder, Apsataesal, Raw	5	0.99	21	173	318	62	3.60	0.055	0.008	23.49	0.81	1.07
1592	돼지고기, 삼겹살(갈매기살), 생것 Pork meat, Belly, Galmaegisal, Raw	6	1.58	20	184	307	56	2.73	0.097	0.015	25.25	1.71	1.79
1593	돼지고기, 삼겹살(등갈비), 생것 Pork meat, Belly, Deunggalbi, Raw	18	0.71	20	179	297	52	2.33	0.036	0.006	24.06	0.78	0.53
1594	돼지고기, 삼겹살(토시살), 생것 Pork meat, Belly, Tosisal, Raw	7	1.82	20	192	323	59	3.51	0.114	0.019	22.32	2.26	6.00
1595	돼지고기, 삼겹살(오돌삼겹), 생것 Pork meat, Belly, Odolsamgyeop, Raw	24	0.68	16	144	241	102	2.11	0.040	0.007	24.75	0.87	0.81
1596	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것 Pork meat, Picnic Shoulder, Apdarisal, Raw	5	0.69	21	181	327	50	2.53	0.036	0.005	19.16	0.83	0.68
1597	돼지고기, 앞다리(항정살), 생것 Pork meat, Picnic Shoulder, Hangeongsal, Raw	4	0.39	17	152	282	50	1.85	0.022	0.001	21.74	0.69	0.53
1598	돼지고기, 앞다리(주걱살), 생것 Pork meat, Picnic Shoulder, Jugeoksal, Raw	4	0.68	24	209	371	41	1.91	0.041	0.007	23.31	0.98	0.96
1599	돼지 부산물, 간, 생것 Pork by-products, Liver, Raw	16	18.2	-	327	299	75	-	-	-	-	-	-
1600	돼지 부산물, 간, 삶은것 Pork by-products, Liver, Boiled	10	17.92	14	241	150	49	6.72	0.634	0.300	67.5	-	-
1601	돼지 부산물, 대장, 생것 Pork by-products, Large intestine, Raw	20	1.2	-	61	40	21	-	-	-	-	-	-
1602	돼지 부산물, 대장, 삶은것 Pork by-products, Large intestine, Boiled	15	1.6	10	93	27	21	1.8	0.12	0.03	-	-	-
1603	돼지 부산물, 맹장, 생것 Pork by-products, Caecum, Raw	16	0.2	-	133	127	54	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
6	0	0.51	0.46	0	1.069	0.108	4.671	0.711	0.030	1.77	3	0.33	0.96	농진청('16)
6	0	0.60	0.17	0	0.427	0.179	5.128	1.325	0.031	4.01	5	0.70	1.64	농진청('16)
4	0	0.38	0.04	0	0.771	0.095	4.863	0.819	0.032	3.54	4	0.47	1.59	농진청('16)
9	0	1.15	0.47	0	0.566	0.234	5.752	1.423	0.037	2.66	4	1.00	1.95	농진청('16)
11	0	0.82	0.20	0	0.374	0.118	5.553	0.951	0.034	4.03	4	0.43	1.63	농진청('16)
3	0	0.63	0.60	0	0.674	0.472	3.141	1.274	0.018	4.20	3	0.98	0.09	농진청('16)
14	0	1.12	0.48	0	0.346	0.130	4.830	0.791	0.032	6.54	7	0.67	1.52	농진청('16)
4	0	0.69	0.41	0	0.522	0.109	5.113	1.018	0.034	1.71	2	0.46	1.08	농진청('16)
10	0	0.86	0.12	0	0.247	0.081	6.197	0.721	0.034	3.19	4	0.48	1.29	농진청('16)
5	0	0.52	0.17	0	0.591	0.178	6.124	1.016	0.034	3.80	6	0.39	1.27	농진청('16)
-	-	-	-	-	0.25	2.59	11.8	-	-	-	-	-	13	축과원('11)
5405	-	-	-	-	0.258	2.196	8.435	4.774	0.570	-	163	18.67	23.6	USDA('15)
-	0	-	-	-	0.07	0.05	1.0	-	-	-	-	-	-	축과원('11)
8	-	0.5	0.5	26	0.03	0.07	0.1	0.27	0	-	25	1.0	0	JAPAN('15)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	축과원('11)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1604	돼지 부산물, 머리고기, 생것 Pork by-products, Head, Raw	14	0.4	-	72	86	448	-	-	-	-	-	-
1605	돼지 부산물, 비장, 생것 Pork by-products, Spleen, Raw	7	22.4	-	257	340	92	-	-	-	-	-	-
1606	돼지 부산물, 소장(곱창), 생것 Pork by-products, Small intestine, Raw	18	2.3	-	119	104	54	-	-	-	-	-	-
1607	돼지 부산물, 소장(곱창), 삶은것 Pork by-products, Small intestine, Boiled	21	1.4	13	130	14	13	2.0	0.08	0.04	-	-	-
1608	돼지 부산물, 신장, 생것 Pork edible offal, Kidney, Raw	76	4.5	-	247	196	114	-	-	-	-	-	-
1609	돼지 부산물, 신장, 삶은것 Pork by-products, Kidney, Boiled	13	5.29	18	240	143	80	4.15	0.683	0.149	311.5	-	-
1610	돼지 부산물, 심장, 생것 Pork by-products, Heart, Raw	6	3.5	-	187	235	133	-	-	-	-	-	-
1611	돼지 부산물, 심장, 삶은것 Pork by-products, Heart, Boiled	7	5.83	24	178	206	35	3.09	0.508	0.073	18.3	-	-
1612	돼지 부산물, 위, 생것 Pork by-products, Stomach, Raw	12	1.2	-	139	178	121	-	-	-	-	-	-
1613	돼지 부산물, 자궁, 생것 Pork by-products, Uterus, Raw	12	0.3	-	118	131	195	-	-	-	-	-	-
1614	돼지 부산물, 족발, 생것 Pork edible offal, Feet, Raw	70	0.58	6	75	63	132	0.76	0.070	0	23.3	-	-
1615	돼지 부산물, 족발, 삶은것 Pork by-products, Feet, Boiled	0	0.98	5	82	33	73	1.05	0.062	0.018	23.0	-	-
1616	돼지 부산물, 족발, 조미, 삶은것 Pork by-products, Feet, Seasoned, Boiled	16	11.3	-	112	167	362	-	-	-	-	-	-
1617	돼지 부산물, 직장, 생것 Pork by-products, Rectum, Raw	12	0.1	-	93	100	73	-	-	-	-	-	-
1618	돼지 부산물, 췌장, 생것 Pork by-products, Pancreas, Raw	22	3.8	-	315	308	85	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0.09	0.11	1.5	-	-	-	-	-	0	식약('96)
-	-	-	-	-	0.10	0.09	3.6	-	-	-	-	-	-	축과원('11)
-	-	-	-	-	0.07	0.10	4.2	-	-	-	-	-	-	축과원('11)
15	-	0.3	0.3	5	0.01	0.03	0.1	0.24	0	-	17	0.4	0	JAPAN('15)
-	-	-	-	-	2.40	1.01	51.4	-	-	-	-	-	0	국('77)
78	-	-	-	-	0.396	1.586	5.785	2.873	0.460	-	41	7.79	10.6	USDA('15)
-	-	-	-	-	0.16	0.42	31.0	-	-	-	-	-	-	농진청('11)
7	-	-	-	-	0.555	1.702	6.050	2.470	0.390	-	4	3.79	2.0	USDA('15)
-	-	-	-	-	0.12	0.17	0.4	-	-	-	-	-	-	축과원('11)
-	-	-	-	-	0.05	0.04	1.5	-	-	-	-	-	-	축과원('11)
0	0	-	0.02	0	0.026	0.106	1.130	0.303	0.053	-	10	0.52	0	USDA('15)
0	0	0	0.12	0	0.016	0.057	0.585	0.240	0.038	-	2	0.41	0	USDA('15)
5	0	-	-	-	0.13	0.21	1.2	-	-	-	-	-	0	식약('11)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	축과원('11)
-	-	-	-	-	0.11	0.22	214.0	-	-	-	-	-	-	축과원('11)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
1619	돼지 부산물, 허파, 생것 Pork by-products, Lung, Raw	7	18.90	14	196	303	153	2.03	0.083	0.017	17.8	-	-
1620	돼지 부산물, 허파, 삶은것 Pork by-products, Lung, Boiled	8	16.41	12	186	151	81	2.45	0.080	0.015	23.4	-	-
1621	소시지, 말린것 Sausage, Dried	14	2.5	22	240	370	1400	4.0	0.12	0.09	-	-	-
1622	소시지, 리옹소시지 Sausage, Lyones	13	1.0	16	240	200	910	1.7	0.11	0.06	-	-	-
1623	소시지, 볼로냐소시지 Sausage, Bologna	9	1.0	13	210	180	830	1.5	0.10	0.05	-	-	-
1624	소시지, 위너(비엔나)소시지 Sausage, Wiener(Vienna)	30	0.74	15	208	368	732	1.65	0.052	0.026	24.93	2.54	2.09
1625	소시지, 이탈리아소시지 Sausage, Italian	18	1.18	14	142	253	731	1.79	0.080	0.058	24.8	-	-
1626	소시지, 프랑크푸르트소시지 Sausage, Frankfrut	12	1.5	-	211	247	656	-	-	-	-	-	-
1627	햄, 등심햄 Ham, Loin	5	0.7	-	330	245	1080	-	-	-	-	-	-
1628	햄, 런천미트햄 Ham, Luncheon meat	7	0.69	15	196	214	778	1.34	0.042	0.026	23.76	3.33	0
1629	햄, 로스햄 Ham, Ross	6	0.9	-	320	310	1000	-	-	-	-	-	-
1630	햄, 본레스햄, 구운것 Ham, Boneless, Roasted	8	1.48	14	196	287	1203	2.88	0.079	0.054	19.5	-	-
1631	햄, 본인햄 Ham, Bone-in, Raw	6	0.7	19	210	200	970	1.6	0.05	0.01	-	-	-
1632	햄, 슬라이스햄 Ham, Sliced, Raw	24	1.02	22	153	287	1143	1.35	0.089	0.557	20.7	-	-
1633	햄, 어깨살햄 Ham, Shoulder, Raw	7	1.0	19	270	290	640	2.0	0.09	0.02	-	-	-

[illegible]



1 @ . & " 5 4

[illegible]



1 @ . & " 5 4



Beef meat, Hanwoo, 3 grade, Striploin, Chaekkeutsal, Raw

[illegible]



Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Rib, Anchangsal, Raw

[illegible]

[illegible]

[illegible]



1 @ . & " 5 4

[illegible]



iĥ
Bone soup

[illegible]



1 @ . & " 5 4

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]



1 @ . & " 5 4

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]



• ') . J O F S B M T

[illegible]

[illegible]

[illegible]



EGGS



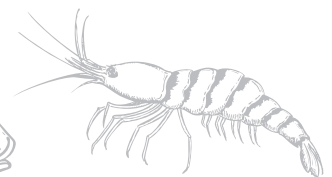
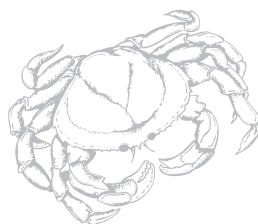
[illegible]

[illegible]





FISHES



[illegible]

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]



'PPE >é æ BOE %FTDSJ	•') . J O F S B M T											
	"Yù	!)Y ...ù	Ù	"YÉ	ù' É	¥Q	í	>e	jia	mÕ	õ...=
	\$"	'&	.(1	,	/"	:/	\$6	./	4&	.0	*%
	NH	NH	NH	NH	NH	NH	NH	NH	NH	,aH	,aH	,aH

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



'%00¹ p '%! y • @ ' * 4) & 4

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]



'%_ 1 p '%! y • @ ' * 4) & 4

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



'%00 1 p '%! y • @ ' * 4) & 4

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]



á = > ä
Amberjack (Seriola lalandei), Raw

[illegible]

[illegible]

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]



'PPE >(é æ BOE %FTDSJ	•(') . J O F S B M T											
	"Yù	!)Y...ù	Ù	"YÉ	ù É	¥Q	Í	>e	jiǎ	mŌ	ō...=
	\$"	'&	.(1	,	/"	;/	\$6	./	4&	.0	*%
	NH	NH	NH	NH	NH	NH	NH	NH	NH	,aH	,aH	,aH

[illegible]

[illegible]

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]



'%00' p '%!' y • '@ ' * 4) & 4

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



'%00 1 p '%! y • @ ' * 4) & 4

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



'%00' p '%!' y • '@ ' * 4) & 4

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



'%_ 1 p '%! y • @ ' * 4) & 4

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]

¥%!] 7JUBNJOT														lý ù 4PVSD F
ĩQ á	%! "Ö½U	¥%!] %	¥%!] &	¥%!] ,	¥%!] #	¥%!] #)¥A	'q& %±	¥%!] #	¥...!U	^ %'&	¥%!] #	¥%!] \$	
3&50·	\$"35#	7*5%	7*5&	7*5,	5)*"	3*#'	/*"	1"/5"\$	1:39/	#*05	'0-	7*5#	7*5\$	
,aH	,aH	,aH	NH	,aH	NH	NH	NH	NH	NH	,aH	,aH	,aH	NH	
														<
														<
														<
														<
														<
														86'\$
														<
														<
														86'\$
													WU	<
														<
														<
														<
7U													7U	-\$3\$1
										7U				-\$3\$1

[illegible]

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]



'í > ä
Sea urchin (Echinoidea), Raw

[illegible]



• ') . J O F S B M T

[illegible]

[illegible]

[illegible]



'%_ 1 p '%! y • @ ' * 4) & 4

a>á H 'a QFS H FEJCMF QPSUJF

[illegible]



SEaweEDS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2487	갈래곰보, 생것 Seaweed papulosa(<i>Meristotheca papulosa</i>), Raw	79	1.2	-	8	48	380	-	-	-	-	-	-
2488	곰피, 말린것 Seaweed(<i>Ecklonia stolonifera</i>), Dried	921	20.6	-	93	-	-	-	-	-	-	-	-
2489	곰피, 가루 Seaweed(<i>Ecklonia stolonifera</i>), Powder	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2490	김, 김밥용김, 말린것 Laver(<i>Porphyra tenera</i>), For Gimbap, Dried	300	10.6	-	703	3117	258	-	-	-	-	-	-
2491	김, 돌김, 말린것 Laver(<i>Porphyra suborbiculata</i>), Grown on underwater rocks, Dried	412	18.6	-	472	-	-	-	-	-	-	-	-
2492	김, 맛김, 조미, 구운것 Laver(<i>Porphyra tenera</i>), Seasoned, Dried	174	5.78	174	368	1328	1299	2.50	0.239	1.837	15.98	41.20	1699.73
2493	김, 조선김, 말린것 Laver(<i>Porphyra tenera</i>), Korean type, Dried	265	15.3	-	690	2773	859	-	-	-	-	-	-
2494	김, 참김, 생것 Laver(<i>Porphyra tenera</i>), Raw	490	4.5	-	474	2208	144	-	-	-	-	-	-
2495	김, 참김, 말린것 Laver(<i>Porphyra tenera</i>), Dried	325	17.6	-	762	3503	1294	-	-	-	-	-	-
2496	김, 참김, 구운것 Laver(<i>Porphyra tenera</i>), Roasted	257	18.3	-	570	2931	491	-	-	-	-	-	-
2497	김, 초밥김, 말린것 Laver(<i>Porphyra tenera</i>), For sushi, Dried	196	17.6	-	49	2520	120	-	-	-	-	-	-
2498	꼬시래기, 생것 Sea string(<i>Gracilaria Verrucosa</i>), Raw	630	6.9	-	35	42	75	-	-	-	-	-	-
2499	다시마, 생것 Brown Kelp(<i>Laminaria japonica</i>), Raw	103	2.4	-	23	1242	75	-	-	-	-	-	-
2500	다시마, 말린것 Brown Kelp(<i>Laminaria japonica</i>), Dried	708	6.3	-	186	7500	3100	-	-	-	-	-	-
2501	다시마, 염장 Brown Kelp(<i>Laminaria japonica</i>), Salted	145	1.4	-	27	468	10854	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0	0.03	0	-	-	-	-	-	tr	수('09)
0	18	-	-	-	0.18	0.14	1.4	-	-	-	-	-	0	수('82)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)
0	14583	-	-	-	0.79	3.62	11.3	-	-	-	-	-	157	식약('96)
0	25200	-	-	-	1.15	2.70	11.9	-	-	-	-	-	71	수('95)
0	11891	0	14.67	656.04	0.020	1.335	6.888	0.329	0	0	346	66.22	78.11	농진청('15)
0	11690	-	-	-	0.65	1.13	9.8	-	-	-	-	-	16	식약('96)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('95)
0	22500	-	-	-	1.20	2.95	10.4	-	-	-	-	-	93	수('09)
0	12126	-	-	-	0.31	5.63	4.7	-	-	-	-	-	106	농진청('01)
0	20249	-	-	-	0.40	3.36	5.4	-	-	-	-	-	21	국('88)
0	234	-	-	-	0.02	0.20	0.5	-	-	-	-	-	9	수('09)
0	774	-	-	-	0.03	0.13	1.1	-	-	-	-	-	14	수('09)
0	576	-	-	-	0.22	0.45	4.5	-	-	-	-	-	18	수('09)
0	125	-	-	-	0.03	0.05	0.2	-	-	-	-	-	0	식약('96)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2502	다시마 육수 Brown Kelp(<i>Laminaria japonica</i>), Boiled, Broth	2	0	-	3	86	31	-	-	-	-	-	-
2503	다시마튀각, 튀긴것 Brown Kelp(<i>Laminaria japonica</i>), Twi-gak, Fried	240	5.0	-	127	4258	1383	-	-	-	-	-	-
2504	대황, 말린것 Sea oak(<i>Eisenia bicyclis</i>), Dried	811	5.5	-	207	3700	2900	-	-	-	-	-	-
2505	뜸부기, 말린것 Seaweed wrightii(<i>Pelvetia siliquosa</i>), Dried	1090	23.9	-	119	-	-	-	-	-	-	-	-
2506	매생이, 생것 Seaweed fulvescens(<i>Capsosiphon fulvescens</i>), Raw	91	18.30	40	97	263	104	1.01	0.020	-	0.01	0.01	0
2507	매생이, 말린것 Seaweed fulvescens(<i>Capsosiphon fulvescens</i>), Dried	574	43.1	-	270	-	-	-	-	-	-	-	-
2508	모자반, 생것 Gulf weed(<i>Sargassum fulvellum</i>), Raw	209	2.1	-	61	-	-	-	-	-	-	-	-
2509	모자반, 말린것 Gulf weed(<i>Sargassum fulvellum</i>), Dried	935	67.3	-	233	-	-	-	-	-	-	-	-
2510	모자반, 가루 Gulf weed(<i>Sargassum fulvellum</i>), Powder	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2511	모자반, 염장 Gulf weed(<i>Sargassum fulvellum</i>), Salted	221	9.1	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-
2512	미역, 생것 Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Wild-caught, Raw	149	1.1	-	80	730	610	-	-	-	-	-	-
2513	미역, 말린것 Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Dried	959	9.1	-	307	5500	6100	-	-	-	-	-	-
2514	미역, 가루 Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Powder	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2515	미역, 염장 Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Salted	178	3.2	-	87	-	-	-	-	-	-	-	-
2516	미역, 염장, 데친것 Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Salted, Blanched	178	3.2	-	87	250	13000	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0.05	0.09	0.5	-	-	-	-	-	0	농진청('11)
0	512	-	-	-	0.03	0.09	0.8	-	-	-	-	-	17	식약('96)
0	450	-	-	-	0.05	0.32	2.2	-	-	-	-	-	1	수('09)
0	324	-	-	-	0.04	0.16	6.6	-	-	-	-	-	6	수('09)
-	-	0	0.36	0	0	0.030	-	0.252	0.092	0	71	10.27	0	수('16)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('09)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('09)
0	4410	-	-	-	0.21	0.61	2.5	-	-	-	-	-	2	국('78)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)
0	270	-	-	-	0.03	0.04	1.1	-	-	-	-	-	3	수('09)
0	1890	-	-	-	0.06	0.14	1.3	-	-	-	-	-	15	수('09)
0	3330	-	-	-	0.26	1.00	4.5	-	-	-	-	-	18	수('09)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)
0	972	-	-	-	0.04	0.08	3.1	-	-	-	-	-	3	수('09)
0	972	-	-	-	0.04	0.08	3.1	-	-	-	-	-	3	수('95)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2517	미역, 줄기, 생것 Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Stem, Raw	120	0.4	-	55	1900	520	-	-	-	-	-	-
2518	미역, 줄기, 염장 후 탈염, 삶은것 Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Stem, Desalted, Boiled	86	0.4	70	34	88	3100	0.1	0.02	0.04	-	-	-
2519	미역, 양식, 생것 Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Farm-raised, Raw	153	1.0	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-
2520	미역, 자연산, 생것 Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Wild, Raw	79	0.46	54	54	1112	361	0.14	0.030	-	0.01	0	1.59
2521	미역튀각, 튀긴것 Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Dried, Fried	766	11.75	365	208	-	1038	2.49	0.255	0.408	72.84	20.28	3139.4 ₁
2522	불등풀가사리, 말린것 Seaweed furcata(<i>Gloiopeltis furcata</i>), Dried	481	28.4	-	174	-	-	-	-	-	-	-	-
2523	비단풀, 말린것 Silk fabric(<i>Ceramium kondoi</i>), Dried	1137	65.1	-	189	-	-	-	-	-	-	-	-
2524	석목, 말린것 Seaweed hypnaeoides(<i>Campylaeophora hypnaeoides</i>), Dried	215	7.6	-	93	-	-	-	-	-	-	-	-
2525	순채, 생것 Water shield(<i>Brasenia schreberi</i> J.F.Gmelin), Raw	171	6.9	-	34	-	-	-	-	-	-	-	-
2526	우뚝가사리, 생것 Ceylon moss(<i>Gelidium amansii</i>), Raw	183	3.9	-	47	-	-	-	-	-	-	-	-
2527	우뚝가사리묵 Ceylon moss(<i>Gelidium amansii</i>), Agar-gel	10	0.3	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-
2528	한천 Japanese isinglass(<i>Gelidium amansii</i> Lamouroux), Agar-agar	523	7.8	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-
2529	진두발, 말린것 Carrageen(<i>Chondrus ocellatus</i>), Dried	535	320.0	-	144	3628	551	-	-	-	-	-	-
2530	청각, 생것 Sea staghorn(<i>Codium fragile</i> Hariot), Raw	37	2.5	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-
2531	청각, 말린것 Sea staghorn(<i>Codium fragile</i> Hariot), Dried	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	360	-	-	-	0.03	0.06	1.0	-	-	-	-	-	12	수('09)
(0)	56	(0)	0	33	0.02	0.02	0.1	0.07	Tr	-	2	0	0	JAPAN('15)
0	1845	-	-	-	0.06	0.16	1.0	-	-	-	-	-	18	수('09)
-	-	0	0.08	35.90	0.060	0.070	-	0	0	2.25	29	0.98	7.50	수('16)
0	320	0	3.25	42.54	0	0.055	7.502	0	0	0	197	1.50	0	농진청('15)
0	-	-	-	-	0.10	0.23	3.5	-	-	-	-	-	6	수('09)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)
0	18	-	-	-	0.05	0.32	1.1	-	-	-	-	-	0	수('09)
0	6390	-	-	-	0.25	0.27	1.0	-	-	-	-	-	97	수('09)
0	2160	-	-	-	0.04	0.43	1.1	-	-	-	-	-	15	수('09)
0	-	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	0	수('09)
0	-	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	0	수('09)
-	-	-	-	-	0.06	0.30	8.0	-	-	-	-	-	1	수('82)
0	270	-	-	-	0.01	0.05	1.4	-	-	-	-	-	9	수('09)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('09)

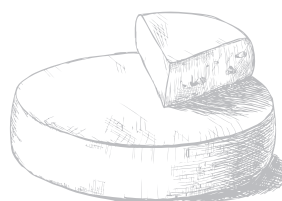
Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2532	청태, 말린것 Green laver, Dried	535	320.0	-	144	3200	530	-	-	-	-	-	-
2533	클로렐라, 말린것 Chlorella(<i>Chlorella</i> spp.), Dried	117	73.4	-	1536	-	-	-	-	-	-	-	-
2534	툇, 생것 Seaweed fusiforme(<i>Hizikia fusiforme</i>), Raw	157	3.9	-	32	-	-	-	-	-	-	-	-
2535	툇, 말린것 Seaweed fusiforme(<i>Hizikia fusiforme</i>), Dried	768	76.2	-	118	-	-	-	-	-	-	-	-
2536	툇, 삶아서 말린것 Seaweed fusiforme(<i>Hizikia fusiforme</i>), Boiled and dried	1250	47.0	-	93	-	-	-	-	-	-	-	-
2537	파래, 생것 Sea lettuce(<i>Enteromorpha prolifera</i>), Raw	55	4.10	48	38	131	122	0.13	0.010	-	0	0	1.26
2538	파래, 말린것 Sea lettuce, Dried	652	17.2	-	150	-	-	-	-	-	-	-	-
2539	파래, 가시파래, 말린것 Sea lettuce(<i>Enteromorpha prolifera</i>), Dried	646	37.2	-	274	370	110	-	-	-	-	-	-
2540	파래, 갈파래, 말린것 Sea lettuce(<i>Ulva lactuca</i>), Dried	1015	8.7	-	194	-	-	-	-	-	-	-	-
2541	파래, 납작파래, 생것 Sea lettuce(<i>Enteromorpha linza</i>), Dried	93	11.9	-	41	-	-	-	-	-	-	-	-
2542	파래, 창자파래, 말린것 Sea lettuce(<i>Enteromorpha intestinalis</i>), Dried	866	28.5	-	275	-	-	-	-	-	-	-	-
2543	파래, 홀파래, 말린것 Sea lettuce(<i>Monostroma nitidum</i>), Dried	630	10.3	-	185	-	-	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
-	-	-	-	-	0.06	0.30	8.0	-	-	-	-	-	1	수('82)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)
0	378	-	-	-	0.01	0.07	1.9	-	-	-	-	-	4	수('09)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	수('82)
0	450	-	-	-	0.01	0.11	2.0	-	-	-	-	-	0	수('09)
-	-	0	0.08	4.76	0.290	0.140	-	0	0.010	0	29	2.99	36.00	수('16)
-	-	-	-	-	0.40	0.52	10.0	-	-	-	-	-	10	수('82)
0	2070	-	-	-	0.29	1.34	4.0	-	-	-	-	-	36	수('95)
0	774	-	-	-	0.04	0.39	11.4	-	-	-	-	-	13	수('09)
0	630	-	-	-	0.10	0.26	1.4	-	-	-	-	-	17	수('09)
0	17244	-	-	-	0.35	1.82	7.3	-	-	-	-	-	40	수('09)
0	3780	-	-	-	0.33	0.21	3.1	-	-	-	-	-	53	수('95)



우유 및 유제품류

MILKS AND
MILK PRODUCTS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2544	모유 Human milk	27	0.0	3	14	48	15	0.3	0.03	Tr	2	0	-
2545	분유, 1단계 Infant formula, The first 6 months	553	3.98	56	323	697	164	4.07	0.302	0.044	12.87	10.22	128.23
2546	분유, 2단계 Infant formula, Between the ages of 7 and 12 months	635	5.72	60	374	739	171	4.01	0.301	0.060	13.69	11.22	119.96
2547	분유, 3단계 Infant formula, Between the ages of 13 and 24 months	851	7.90	71	519	929	185	4.12	0.307	0.074	18.83	17.08	134.93
2548	분유, 전지 Milk powder, Whole milk	977	0.13	89	770	1298	322	2.57	0.009	0.018	34.48	21.68	123.35
2549	분유, 탈지 Milk powder, Skim milk	1414	0.15	120	1068	1665	432	3.82	0.012	0.024	42.39	21.91	168.92
2550	산양유 Goat's milk	149	0.03	16	134	201	40	0.51	0.006	0.008	3.32	1.02	46.90
2551	샤베트 Sherbet	22	0.1	3	22	95	13	0.1	0.01	0.09	-	-	-
2552	아이스밀크 Ice milk	110	0.1	14	100	140	75	0.3	Tr	0.01	-	-	-
2553	아이스크림, 딸기맛 Ice cream, Strawberry	120	0.21	14	100	188	60	0.34	0.037	0.078	1.9	-	-
2554	아이스크림, 바닐라맛 Ice cream, Vanilla	80	0.04	10	66	188	70	0.22	0.001	0.002	3.43	5.62	22.38
2555	아이스크림, 초콜릿맛 Ice cream, Chocolate	109	0.93	29	107	249	76	0.58	0.135	0.140	2.5	-	-
2556	아이스크림, 유지방 8% Ice cream, 8% milk fat	140	0.1	13	120	190	110	0.4	0.01	0.01	-	-	-
2557	아이스크림, 유지방 12% Ice cream, 12% milk fat	130	0.1	14	110	160	80	0.5	0.01	-	4	7	13
2558	아이스크림, 소프트 아이스크림, 바닐라맛 Ice cream, Soft, Vanilla	128	0.09	14	105	199	80	0.69	0.023	0.008	1.8	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
45	—	0.3	0.5	1	0.01	0.03	0.2	0.50	Tr	0.5	Tr	Tr	5	JAPAN('15)
549	93	7.73	12.37	43.58	0.644	0.604	6.560	4.184	0.696	10.90	174	4.65	100.50	농진청('15)
481	107	8.10	12.46	38.59	0.627	0.671	5.231	4.660	0.702	13.65	146	4.12	93.29	농진청('15)
520	109	8.71	12.67	38.73	0.637	0.723	6.122	5.253	0.827	16.22	180	5.54	82.98	농진청('15)
418	7	0	0.49	0	0.168	1.064	0.913	3.504	0	11.37	41	1.98	8.41	농진청('15)
0	0	0	0	0	0.158	1.314	1.266	3.435	0	11.56	44	3.86	10.10	농진청('15)
67	0	0	0	0	—	0.034	0.215	0.218	0	0.09	0	0	0.33	농진청('16)
(0)	—	Tr	0	1	0.04	0.05	0.2	0.04	Tr	—	Tr	Tr	0	JAPAN('15)
21	—	0.1	0.1	1	0.03	0.14	0.1	0.43	0.02	—	Tr	0.3	Tr	JAPAN('15)
96	—	—	—	—	0.045	0.255	0.170	0.720	0.050	—	12	0.30	7.7	USDA('15)
117	5	0	0.49	0	0.020	0.134	0	0.276	0	0	7	0	1.69	농진청('16)
116	19	0.2	0.30	0.3	0.042	0.194	0.226	0.554	0.055	—	16	0.29	0.7	USDA('15)
55	—	0.1	0.3	3	0.06	0.20	0.1	0.50	0.02	—	Tr	0.2	Tr	JAPAN('15)
100	—	0.1	0.2	5	0.06	0.18	0.1	0.72	0.03	2.6	Tr	0.4	Tr	JAPAN('15)
116	19	0.2	—	0.3	0.041	0.240	0.116	0.581	0.048	—	5	0.39	0.6	USDA('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2559	연유, 가당 Condensed milk, Sweetened	273	0	25	238	366	101	1.13	0	0	21.05	7.98	35.92
2560	연유, 무가당 Condensed milk, Unsweetened	165	0.28	14	158	226	87	0.46	0.001	0	3.05	3.77	21.15
2561	요구르트, 액상 Yoghurt, Liquid type	45	0.02	4	33	60	17	0.11	0.001	0.003	1.14	1.12	0
2562	요구르트, 액상, 딸기맛 Yoghurt, Liquid type, Strawberry flavored milk	133	0.08	12	92	176	46	0.40	0.001	0.009	3.52	2.49	31.61
2563	요구르트, 액상, 저당 Yoghurt, Liquid type, Low-sugar	45	0.10	4	34	60	18	0.11	0	0.003	1.04	1.26	0
2564	요구르트, 액상, 가당 Yoghurt, Liquid type, Sweetened	110	0.04	10	82	141	39	0.34	0.002	0.002	4.04	2.56	8.58
2565	요구르트, 액상(농후), 식이섬유 첨가 Yoghurt, Thick fermented milk, Liquid type, Dietary fiber added	123	0.07	11	107	163	44	0.36	0	0.006	5.50	3.19	7.68
2566	요구르트, 액상(농후), 사과맛, 식이섬유 첨가 Yoghurt, Thick fermented milk, Liquid type, Apple flavored, Dietary fiber added	115	0.04	11	85	153	37	0.34	0	0.005	4.58	2.70	6.09
2567	요구르트, 액상(농후), 저지방, 식이섬유 첨가 Yoghurt, Thick fermented milk, Liquid type, Low fat, Dietary fiber added	133	0.08	12	102	180	45	0.40	0	0.007	6.44	2.71	9.82
2568	요구르트, 액상(농후), 무첨가, 식이섬유 첨가 Yoghurt, Thick fermented milk, Liquid type, Plain, Dietary fiber added	119	0.01	11	86	148	38	0.32	0	0.001	4.59	2.86	6.76
2569	요구르트, 호상(농후), 딸기맛 Yoghurt, Thick fermented milk, Curd type, Strawberry flavored	123	0.06	12	89	163	41	0.46	0.001	0.093	3.73	2.95	3.21
2570	요구르트, 호상(농후), 무첨가 Yoghurt, Thick fermented milk, Curd type, Plain	141	0.03	13	105	174	46	0.43	0	0.001	5.02	3.36	4.20
2571	요구르트, 호상(농후), 망고맛 Yoghurt, Thick fermented milk, Curd type, Mango flavored	142	0.03	15	108	202	53	0.45	0.003	0.012	5.90	3.25	4.55
2572	우유 Cow's milk	113	0.05	10	84	143	36	0.36	0	0	4.96	2.10	6.08
2573	우유, 가공우유, 딸기맛 Cow's milk, Processed milk, Strawberry flavored	78	0.03	8	62	107	30	0.36	0.001	0.001	2.20	2.25	15.32

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
95	0	0	0.11	0	0.051	0.453	0.177	0.286	0	1.30	24	0.86	2.19	농진청('14)
169	0	6.96	3.93	0	0.026	0.317	0.126	0.422	0	1.64	13	0	0	농진청('14)
0	0	0	0	0	0.015	0.064	0.020	0	0	0	26	0	0.46	농진청('15)
23	0	0	0.06	0	0.009	0.420	0.288	0.328	0	3.34	15	—	0.91	농진청('14)
0	0	0	0	0	0	0.081	0.037	0	0	0	14	0	0.46	농진청('15)
60	0	0	0	0	0.013	0.486	0.264	0.229	0	1.17	8	0.19	0	농진청('14)
33	0	0	0.08	0	0.021	0.171	—	0.146	0	0	4	0.26	0.70	농진청('15)
30	0	0	0.05	0	0.015	0.149	0.014	0.163	0.005	0	7	0.19	0.62	농진청('15)
19	0	0	0.07	0	0.026	0.173	—	0.143	0	0	3	0.15	1.06	농진청('15)
32	0	0	0.06	0	0.019	0.188	0.010	0.207	0	0	2	0.21	0.57	농진청('15)
38	1	0	0.15	0	0.022	0.181	0	0.190	0	0	11	0.10	1.48	농진청('15)
59	0	0	0.15	0	0.021	0.145	0	0.160	0	0	10	0.25	1.32	농진청('15)
42	146	0	0.20	0	0.021	0.207	0	0.179	0.006	0	9	0.25	4.71	농진청('15)
55	0	0	0	0	0.021	0.162	0.301	0.295	0	2.25	2	0.34	0.79	농진청('14)
17	0	0	0.19	0	0.029	0.109	0.145	0	0.014	0	0	0.19	0.25	농진청('16)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2574	우유, 가공우유, 초코맛 Cow's milk, Processed milk, Chocolate flavored	83	0.60	15	72	153	32	0.39	0.046	0.064	2.72	2.76	17.14
2575	우유, 가공우유, 커피맛 Cow's milk, Processed milk, Coffee flavored	81	0.05	9	61	125	29	0.34	0.001	0.010	3.62	2.33	13.57
2576	우유, 가공우유, 바나나맛 Cow's milk, Processed milk, Banana flavored	89	0.04	9	72	125	34	0.34	0.001	0	2.03	3.09	22.69
2577	우유, 강화우유, 고칼슘 Cow's milk, Calcium fortified	205	1.19	10	88	144	37	0.33	0.002	0.007	4.22	2.95	15.07
2578	우유, 저지방우유 Cow's milk, Low fat	116	0.03	11	87	149	37	0.38	0	0	4.65	1.99	11.89
2579	치즈, 모짜렐라 Cheese, Mozzarella	957	0.13	35	535	84	424	3.77	0.017	0.030	20.03	8.10	34.69
2580	치즈, 체다 Cheese, Cheddar	626	0.09	22	857	62	928	2.37	0.009	0.018	11.67	11.98	11.28
2581	치즈, 카테지 Cheese, Cottage	55	0.1	4	130	50	400	0.5	0.03	-	-	-	-
2582	치즈, 크림 Cheese, Cream	97	0.11	9	107	132	314	0.50	0.018	0.011	8.6	-	-
2583	치즈, 파마산 Cheese, Parmesan	853	0.49	34	627	180	1804	4.20	0.040	0.071	34.4	-	-
2584	치즈, 블루 Cheese, Blue	528	0.31	23	387	256	1146	2.66	0.040	0.009	14.5	-	-
2585	치즈, 브리 Cheese, Brie	184	0.50	20	188	152	629	2.38	0.019	0.034	14.5	-	-
2586	치즈, 까망베르 Cheese, Camembert	388	0.33	20	347	187	842	2.38	0.021	0.038	14.5	-	-
2587	치즈, 고다 Cheese, Gouda	700	0.24	29	546	121	819	3.90	0.036	0.011	14.5	-	-
2588	치즈, 브릭 Cheese, Brick	674	0.43	24	451	136	560	2.60	0.024	0.012	14.5	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
16	0	0	0.22	0	—	0.097	—	0	0	0	0	0	0	농진청('16)
20	3	0	0.52	0	—	0.112	0.045	0.230	0.027	0	0	0	0	농진청('16)
32	234	0	0.38	0	0.025	0.087	0.083	0	0	0	0	0.09	0	농진청('16)
171	0	2.02	2.01	0	0.163	0.134	0.051	0.289	0.199	7.67	36	0.47	0.46	농진청('16)
13	0	0	0.06	0	0.017	0.127	0.256	0.296	0	2.51	0	1.08	0.27	농진청('14)
44	58	0	0.14	0	0.028	0.327	0.242	0.076	0	0	40	1.75	0.06	농진청('16)
57	272	0	1.03	0	0.059	0.170	0.079	0.443	0	0	41	0.97	0.07	농진청('16)
35	—	0	0.1	2	0.02	0.15	0.1	0.48	0.03	—	21	1.0	(0)	JAPAN('15)
303	59	0	1.27	2.1	0.023	0.230	0.091	0.517	0.056	—	9	0.22	0	USDA('15)
255	73	0.5	0.54	1.7	0.026	0.358	0.080	0.450	0.081	—	6	1.40	0	USDA('15)
192	74	0.5	0.25	2.4	0.029	0.382	1.016	1.729	0.166	—	36	1.22	0	USDA('15)
173	9	0.5	0.24	2.3	0.070	0.520	0.380	0.690	0.235	—	65	1.65	0	USDA('15)
240	12	0.4	0.21	2.0	0.028	0.488	0.630	1.364	0.227	—	62	1.30	0	USDA('15)
164	10	0.5	0.24	2.3	0.030	0.334	0.063	0.340	0.080	—	21	1.54	0	USDA('15)
286	76	0.5	0.26	2.5	0.014	0.351	0.118	0.288	0.065	—	20	1.26	0	USDA('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2589	치즈, 리코타 Cheese, Ricotta	340	0.1	20	200	210	160	0.3	0.02	Tr	-	-	-
2590	커피크리머, 가루 Coffee creamer, Powder	339	0.20	2	636	1195	21	0.19	0.001	0.076	2.05	1.92	0
2591	커피크리머, 액상, 식물성지방 Coffee creamer, Liquid, Vegetable fat	21	0.1	2	130	45	160	0.3	0.01	0.01	-	-	-
2592	커피크리머, 액상, 유지방 Coffee creamer, Liquid, Milk fat	30	0.1	3	150	55	150	0.4	0.01	0.01	-	-	-
2593	크림, 유지방 45% Cream, 45% milk fat	60	0.1	4	50	80	27	0.2	0.02	-	2	14	8
2594	크림, 유지방 38% Cream, 38% milk fat	64	0.4	-	48	75	21	-	-	-	-	-	-
2595	크림, 경휘핑 Cream, Light whipping	69	0.03	7	61	97	34	0.25	0.007	0.001	0.5	-	-
2596	크림, 중휘핑 Cream, Heavy whipping	66	0.10	7	58	95	27	0.24	0.011	0.006	3.0	-	-
2597	크림, 하프앤하프 Cream, Half and half(Milk and cream)	107	0.05	10	95	132	61	0.39	0.009	0.005	3.2	-	-
2598	크림, 휘핑 Cream, Whipping	39	0.5	-	51	87	62	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
160	—	0	0.2	3	0.04	0.21	0.1	0.52	0.06	—	4	0.2	—	JAPAN('15)
0	0	0	0.21	0	0	0.016	0.310	0	0	0	12	0	0	농진청('16)
1	—	0	0	1	0	0.03	0	0.03	0	—	2	0	Tr	JAPAN('15)
150	—	0.2	0.4	5	0.01	0.05	0.1	0.07	0.01	—	2	0.1	Tr	JAPAN('15)
380	110	0.5	0.9	14	0.02	0.09	Tr	0.13	Tr	1.2	Tr	0.2	Tr	JAPAN('15)
266	50	—	—	—	0.13	0.11	0.6	—	—	—	—	—	0	농진청('01)
274	60	0.6	0.88	2.7	0.024	0.125	0.042	0.259	0.028	—	4	0.20	0.6	USDA('15)
405	72	1.6	1.16	3.2	0.020	0.188	0.064	0.495	0.035	—	4	0.16	0.6	USDA('15)
95	22	0	0.25	1.3	0.030	0.194	0.109	0.539	0.050	—	3	0.19	0.9	USDA('15)
32	40	—	—	—	0.04	0.12	0.3	—	—	—	—	—	1	농진청('01)



유지류

OILS AND FATS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2599	고추기름 Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Oil	13	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2600	닭기름 Chicken fat	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0.2	-	-
2601	돼지기름 Lard	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	-	0	0	0
2602	들기름 Perilla seed oil	75	5.38	54	171	90	12	0.56	0.166	0.956	0	0	0
2603	땅콩 버터 Peanut butter	57	1.85	172	357	558	370	2.74	0.383	1.621	9.00	47.46	0
2604	땅콩 버터, 청크 Peanut butter, Chunk style	45	1.90	160	319	745	486	2.79	0.578	1.800	8.2	-	-
2605	땅콩 버터, 크림 Peanut butter, Smooth style	49	1.74	168	335	558	426	2.51	0.422	1.665	4.1	-	-
2606	땅콩기름 Peanut oil	0	0.03	0	0	0	0	0.01	0	-	0	-	-
2607	마가린 Margarine	6	0	-	13	66	445	-	-	-	-	-	-
2608	면실유 Cotten seed oil	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-
2609	버터 Butter	16	0.03	0	19	29	10	0.07	0.004	0	0	1.29	4.19
2610	복숭아씨기름 Peach kernel oil	6	1.0	-	50	6	13	-	-	-	-	-	-
2611	쇠기름 Beef tallow	Tr	0.1	0	1	1	1	Tr	Tr	-	-	-	-
2612	쇼트닝 Shortening	0	0	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-
2613	쌀겨기름(미강유) Rice bran oil	0	0	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	1533	0	12.85	250.99	0	0.003	0	0	0	0	0	0	0	농진청('14)
0	0	4.8	2.70	0	0	0	0	0	0	—	0	0	0	USDA('15)
0	—	0.2	0.4	7	0	0	0	—	—	0	—	—	0	JAPAN('15)
0	59	0	61.76	0	0	0.062	0	0.540	0	3.87	0	0	0	농진청('13)
0	0	0	13.89	0	0.011	0.567	3.656	2.626	0.004	0	83	0	0	농진청('13)
0	0	0	15.23	0.5	0.106	0.111	13.696	1.118	0.418	—	92	0	0	USDA('15)
0	0	0	17.98	0.3	0.150	0.192	13.112	1.137	0.441	—	87	0	0	USDA('15)
0	0	0	33.43	0.7	0	0	0	0	0	—	0	0	0	USDA('15)
1621	475	—	—	—	0	0	0	—	—	—	—	—	0	식약('96)
0	0	(0)	56.1	29	0	0	0	(0)	(0)	—	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
522	23	0	0.80	0	0	0.046	0	0	0	0	0	0.05	0	농진청('14)
0	0	—	—	—	0	0	1.4	—	—	—	—	—	0	농진청('98)
85	—	0	1.3	26	0	0	0	—	—	—	—	—	0	JAPAN('15)
0	0	—	—	—	0	0	0	—	—	—	—	—	0	식약('96)
0	0	—	—	—	0	0	0	—	—	—	—	—	0	국('77)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2614	아마씨유 Flax seeds, oil	1	0	0	1	0	0	0.07	0	0	0	-	-
2615	아몬드유 Almond, Oil	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	-	-
2616	아보카도유 Avocado, Oil	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-
2617	양기름 Mutton tallow	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0.2	-	-
2618	연어기름 Salmon oil	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-
2619	옥수수기름 Corn oil	0	0.57	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0
2620	올리브유 Olive(<i>Olea europaea</i> L.) oil	3	0.3	-	4	4	3	-	-	-	-	-	-
2621	올리브유, 외국산 Olive(<i>Olea europaea</i> L.) oil, Imported	2	0.4	-	8	1	-	-	-	-	-	-	-
2622	유채씨기름 Rape(<i>Brassica napus</i> L.), Seed oil	1	0.17	0	0	9	1	0	0.004	0	6.00	0	0.61
2623	잇꽃씨기름 Safflower seed oil	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	-	-	-
2624	지방, 오리 Duck, Fat	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0.2	-	-
2625	참기름 Sesame oil	43	1.75	35	99	56	16	0.49	0.084	0.156	0	0	0
2626	코코넛유 Coconut oil	Tr	0	0	0	0	0	Tr	0	0	-	-	-
2627	콩기름 Soybean oil	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.89	0	2.64
2628	팜유 Palm oil	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	31.43	9.3	0	0	0	-	0	-	0	0	0	USDA('15)
0	0	0	39.20	7.0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	USDA('15)
0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	-	0	0	0	USDA('15)
0	0	0.7	2.80	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	USDA('15)
0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	-	0	0	0	USDA('15)
0	0	0	9.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	농진청('14)
0	108	-	-	-	0.04	0	0.5	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	0	-	-	-	0.04	0	0.6	-	-	-	-	-	0	농진청('03)
0	0	0	22.01	88.49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	농진청('16)
0	0	(0)	30.3	10	0	0	0	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	4.8	2.70	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	USDA('15)
0	11	0	42.52	9.12	0	0.070	0	0	0.015	3.83	0	0	0	농진청('13)
0	0	(0)	0.5	Tr	0	0	0	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	0	49.27	105.16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	농진청('16)
0	0	(0)	10.5	4	0	0	0	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)

[illegible]

[illegible]



차 류

TEAS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2633	감잎차, 가루 Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.) leaves tea, powder	740	22.6	-	115	-	-	-	-	-	-	-	-
2634	결명자차, 말린것 Sickle senna(<i>Senna tora</i>), Dried	372	4.8	-	507	1210	5	-	-	-	-	-	-
2635	계피차, 가루 Cinnamon tea, Powder	0	2.3	-	14	745	5	-	-	-	-	-	-
2636	구기자차, 말린것 Goji berry tea, Dried	49	14.7	-	259	2161	162	-	-	-	-	-	-
2637	구절초차, 말린것 Chrysanthemum zawadskii Herbach, Dried	843	3.4	-	440	2897	46	-	-	-	-	-	-
2638	국화차, 말린것 Chrysanthemum morifolium tea, Dried	753	10.3	-	420	2734	54	-	-	-	-	-	-
2639	녹차, 가루 Green tea, Powder	717	8.42	277	279	1471	23	2.63	2.341	78.702	13.49	3.06	7.19
2640	녹차, 인동녹차, 말린것 Green tea, Indong, Dried	421	12.2	-	233	1989	26	-	-	-	-	-	-
2641	녹차, 잎, 말린것 Green tea, Leaves, Dried	340	8.97	238	402	-	10	2.96	0.755	57.944	8.06	3.45	14.51
2642	녹차, 장군차, 말린것 Green tea, Janggun, Dried	403	9.5	-	466	2226	9	-	-	-	-	-	-
2643	녹차, 추출 Green tea, Brewed	1	0.01	2	2	33	0	0.11	0.001	0.362	0	0.01	0
2644	녹차, 현미, 추출 Green tea, With roasted brown rice, Instant, Brewed	0	0.01	1	1	13	1	0.01	0	0.075	0	0	0
2645	녹차, 현미, 티백 Green tea, With roasted brown rice, Instant, Solid ingredients	165	3.32	157	281	671	21	2.22	0.398	17.812	3.56	28.19	0
2646	다래나무순차, 추출 Vine-pear(<i>Actinidia arguta</i>) leave tea, Brewed	1	0.7	-	5	14	7	-	-	-	-	-	-
2647	대추차, 추출 Jujube(<i>Ziziphus jujuba</i> Mill.) tea, Brewed	3	0.06	2	4	13	30	0	0.006	0.020	0	0.15	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
-	-	-	-	-	0.45	0.60	0	-	-	-	-	-	10	농진청('84)
-	-	-	-	-	-	0.57	1.1	-	-	-	-	-	-	농진청('03)
-	-	-	-	-	1.49	0.37	3.5	-	-	-	-	-	0	국('77)
-	-	-	-	-	0.82	0.34	6.7	-	-	-	-	-	11	국('78)
0	69	-	-	-	0.85	0.81	5.2	-	-	-	-	-	0	농진청('09)
0	250	-	-	-	0.86	0.99	4.1	-	-	-	-	-	0	농진청('09)
0	7579	0	27.49	2633.95	0.929	2.180	2.404	2.044	0.190	27.62	518	0	0	농진청('13)
0	13176	-	-	-	1.30	3.23	4.8	-	-	-	-	-	67	농진청('98)
0	13672	0	20.90	1292.59	1.675	1.666	3.004	0	0.144	10.41	1277	0	0	농진청('13)
0	19264	-	-	-	0.49	2.39	1.8	-	-	-	-	-	53	농진청('10)
0	0	0	0.06	0	0.023	0.017	0.527	0	0	0	11	0	1.61	농진청('13)
0	0	0	0.02	0	0	0.027	0.147	0	0	0	12	0	0.68	농진청('14)
0	1358	0	7.71	24.72	0.452	0.924	2.092	0	0.028	0	516	0	32.15	농진청('14)
0	2	-	-	-	0.03	0	0.2	-	-	-	-	-	6	농진청('09)
0	0	0	0.13	0	0.029	0.020	0.041	0	0.016	0	0	0	0.07	농진청('16)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
2648	도라지차, 추출 Doraji(<i>Platycodon grandiflorus</i>), Balloon flower, Tea, Brewed	4	0.7	-	5	133	7	-	-	-	-	-	-
2649	두충차, 가루 Eucommia bark tea powder	407	13.8	-	195	1313	31	-	-	-	-	-	-
2650	동글레차, 추출 Solomon's seal(<i>Polygonatum odoratum</i>) tea, Instant, Brewed	1	0.02	0	0	5	0	0.01	0	0.007	0	0	0
2651	동글레차, 티백 Solomon's seal(<i>Polygonatum odoratum</i>) tea, Instant, Solid ingredients	180	13.77	97	178	537	10	2.30	0.340	2.984	2.63	26.69	0
2652	민들레차 Dandelion(<i>Taraxacum officinale</i>), Tea	2	0	1	0	19	1	0	0	0.009	0	0.12	0
2653	보리차, 볶은것 Barley tea, Roasted	65	7.87	147	333	481	24	5.06	0.440	2.735	2.25	17.48	3.60
2654	보리차, 추출 Barley tea, Extract	2	0	0	0	2	1	0.04	0	0.003	0.11	0.12	0
2655	보이차 Puer tea	2	0	1	2	18	2	0.06	0	0.158	0	0.15	0.53
2656	사과차, 추출 Apple tea, Extract	11	0.9	-	23	459	34	-	-	-	-	-	-
2657	상지차, 말린것 Mulberry branch tea, Dried	330	14.6	-	145	373	7	-	-	-	-	-	-
2658	생강차, 가루 Ginger tea powder	4	0.6	-	27	70	57	-	-	-	-	-	-
2659	쌍화차, 가루 Ssanghwa tea, Powder	22	1.5	-	96	332	136	-	-	-	-	-	-
2660	쑥차, 말린것 Mugwort tea, Dried	754	27.5	-	470	3499	153	-	-	-	-	-	-
2661	야콘차, 추출 Yacon(<i>Polymnia sonchifolia</i> Poep. & Endl.) tea, Extract	15	0.4	-	48	550	33	-	-	-	-	-	-
2662	오미자차, 말린것 Five-flavor magnolia vine(<i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill.), Tea, Dried	766	10.5	-	204	104	11	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	tr	-	-	-	0.06	0.02	0.3	-	-	-	-	-	7	농진청('00)
-	-	-	-	-	0.17	0.59	2.8	-	-	-	-	-	12	농진청('03)
0	0	0	0.01	0	0	0.035	0.541	0	0	0	6	0	0.52	농진청('14)
0	0	0	0.96	0	0.155	1.405	1.948	0	0	0	38	0	0	농진청('14)
0	0	0	0.05	0	0	0.003	0.024	0	0	0	0	0	0.03	농진청('16)
0	0	0	9.86	0	0.007	0.915	1.126	0	0	0	41	0	0	농진청('14)
0	0	0	0.01	0	0	0	0.026	0	0	0	8	0	0	농진청('16)
0	0	0	0.04	0	0	0.004	0.030	0	0	0	0	0	0.12	농진청('16)
0	29	-	-	-	0.04	0.32	0.4	-	-	-	-	-	15	농진청('09)
0	0	-	-	-	1.27	0.27	2.2	-	-	-	-	-	44	농진청('97)
0	0	-	-	-	0.01	0.01	0.2	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	-	-	-	0.28	0.11	2.2	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	3079	-	-	-	1.12	1.36	3.6	-	-	-	-	-	24	농진청('08)
0	11	-	-	-	0.08	0.22	0.6	-	-	-	-	-	11	농진청('08)
-	-	-	-	-	0.30	0	15.5	-	-	-	-	-	0	농진청('83)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2663	우롱차, 추출 Oolong tea, Extract	2	Tr	1	1	13	1	Tr	Tr	0.24	0	0	0
2664	우롱차, 캔 Oolong tea, Canned	1	0.3	-	1	6	13	-	-	-	-	-	-
2665	유자차, 고형물 포함, 용액 Yuzu(<i>Citrus junos</i> Siebold ex Tanaka) tea, Solids and liquids	7	0.01	2	2	27	6	0	0.002	0.018	0	0	0
2666	유자차, 당절임 Yuzu(<i>Citrus junos</i> Siebold ex Tanaka) tea, Preserved with sugar	23	0.3	-	8	70	2	-	-	-	-	-	-
2667	율무차, 가루 Job's tears(<i>Coix lacryma-jobi</i> var. <i>ma-yuen</i> (Rom. Caill.) Stapf) tea, Powder	29	1.0	-	190	301	395	-	-	-	-	-	-
2668	인삼차, 과립차, 가루 Korean ginseng(<i>Panax ginseng</i> C. A. Mey.), Granular tea, Powder	3	1.0	-	20	98	23	-	-	-	-	-	-
2669	치커리차, 말린것 Common chicory(<i>Cichorium intybus</i> L.) tea, Dried	22	14.4	-	183	1807	175	-	-	-	-	-	-
2670	카모마일차, 추출 Chamomile, Tea, Brewed	2	0.08	1	0	9	1	0.04	0.015	0.044	0	-	-
2671	커피, 무카페인, 가루 Coffee, Decaffeinated, Powder	140	3.80	311	286	3501	23	0.11	0.069	1.222	17.3	-	-
2672	커피, 원두, 볶은것 Coffee, Roasted beans	98	4.0	-	168	2000	3	-	-	-	-	-	-
2673	커피, 원두, 용액 Coffee, Roasted beans, Extract	4	0.3	-	2	34	2	-	-	-	-	-	-
2674	커피, 원두, 추출 Coffee, Roasted beans, infusion	2	Tr	6	7	65	1	Tr	0	0.03	0	0	0
2675	커피, 캔 Coffee, Canned	24	0.05	6	21	69	37	0.12	0	0.020	1.24	0.61	0
2676	커피, 커피믹스, 가루 Coffee, Instant, Powder	115	0.39	54	288	972	13	0.16	0	0.349	2.51	0.87	0.51
2677	커피, 커피믹스, 용액 Coffee, Instant, Liquid	14	tr	-	36	113	3	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
(0)	-	(0)	-	0	0	0.03	0.1	0	Tr	0.2	2	(0)	0	JAPAN('15)
-	0	-	-	-	0.01	0	0.1	-	-	-	-	-	0	농진청('03)
0	0	0	0.18	0	0.047	0	0.037	0	0	0	0	0	54.81	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.03	0.02	0.2	-	-	-	-	-	34	식약('96)
0	0	-	-	-	0.09	0.10	1.2	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	-	-	-	0.11	0.20	1.0	-	-	-	-	-	0	식약('96)
-	-	-	-	-	1.43	3.25	1.8	-	-	-	-	-	97	농진청('95)
0	12	0	0	0	0.010	0.004	0	0.011	0	-	1	0	0	USDA('15)
0	0	0	0	1.9	0	1.360	28.075	0.097	0	-	0	0	0	USDA('15)
0	0	-	-	-	0.05	0.12	10.0	-	-	-	-	-	0	국('77)
0	0	-	-	-	0.07	-	0.6	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
0	0	0	0	0	0	0.01	0.8	0	0	1.7	0	0	0	JAPAN('15)
0	0	0	0.09	0	0.009	0.034	0.216	0.382	0	1.95	0	0	0	농진청('15)
0	0	0	0	0	0.072	-	6.272	1.608	0.045	0	25	0	0	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.35	0.08	0.2	-	-	-	-	-	0	농진청('11)

[illegible]



음료류

BEVERAGES



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2687	과일채소 음료 Fruit and vegetable drinks	20	0.31	15	30	330	54	0.12	0.056	0.065	2.54	2.91	0
2688	과일채소 음료, 녹즙, 케일, 신선초, 당근, 돌미나리 Vegetable juice	95	0.24	18	25	165	27	0.11	0.018	0.147	0.34	8.74	0.90
2689	기능성음료 Beverage, Vitamin Drinks	0	0	0	0	8	30	0.01	0	0	0.33	0	0
2690	레모네이드 Lemonade, Prepared with water	0	0	0	1	12	1	0	0	0.002	0.22	0	1.17
2691	매실 음료 Japanese apricot(<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc.) drink	1	0.3	-	7	2	5	-	-	-	-	-	-
2692	쉐이크, 딸기맛 Shake, Strawberry flavored	113	0.11	13	100	182	83	0.36	0.022	0.015	2.1	-	-
2693	쉐이크, 바닐라맛 Shake, Vanilla flavored	115	0.46	13	98	166	81	0.57	0.103	0.035	3.2	-	-
2694	쉐이크, 초콜릿맛 Shake, Chocolate flavored	132	0.31	16	126	224	111	0.48	0.065	0.039	1.9	-	-
2695	식혜, 캔 Sikhye(Sweet rice beverage made from malt), Canned	3	0.02	1	2	3	2	0.11	0.003	0.016	0	0.48	1.70
2696	쌀 음료 Rice drink	6	0	-	18	42	6	-	-	-	-	-	-
2697	유산균음료, 복숭아맛 Lactic fermented beverage, Peach flavored	11	0.02	1	7	14	39	0.02	0	0.002	0.27	0.42	1.94
2698	이온 음료, 레몬향 Isotonic drink, Lemon flavored	0	0	0	18	22	44	0.01	0	0.001	0.10	0.17	0
2699	탄산 음료, 레몬소다 Carbonated beverages, Lemon-lime soda	3	0.01	0	2	10	2	0.01	0	0.001	0	0.05	0
2700	탄산 음료, 보리소다 Carbonated beverages, Barley flavored	2	0	0	0	3	12	0	0	0.007	0	0.02	0.69
2701	탄산 음료, 사이다 Carbonated beverages, Sprite	2	0.01	0	0	0	1	0	0	0.001	0.15	0.02	0

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	2627	0	0.93	0	0.024	0.071	0.204	0.368	0.015	0	10	0	3.37	농진청('16)
0	1278	0	0.21	157.63	0.053	0.083	0.044	0.142	0.037	0	14	0	3.26	농진청('16)
0	0	0	0	0	0	1.623	—	0.294	0.004	0	0	0	500.00	농진청('15)
0	0	0	0.01	0	0	0	0.004	0	0	0	0	0	3.46	농진청('16)
0	78	—	—	—	0.01	0.06	0.2	—	—	—	—	—	4	농진청('01)
26	—	0	—	—	0.045	0.195	0.175	0.492	0.044	—	3	0.31	0.8	USDA('15)
91	0	0	0.25	0.4	0.026	0.660	0.213	0.562	0.060	—	0	0.22	0	USDA('15)
18	4	1.0	0.05	0.2	0.047	0.222	0.124	0.363	0.025	—	5	0.32	0	USDA('15)
0	0	0	0.08	0	0	0.004	0	0	0	0	0	0	0	농진청('16)
0	1	—	—	—	0.01	0	0.3	—	—	—	—	—	13	농진청('10)
0	6	0	0.07	0	0	0.003	0.099	0	0	0	0	0	24.38	농진청('16)
0	0	0	0.03	0	0	0.002	0	0	0	0	0	0	4.44	농진청('16)
0	0	0	0.49	0	0	0.001	0	0	0.006	0	0	0	0.17	농진청('16)
0	0	0	0.01	0	0.271	0.390	0.407	0	0	0	0	0	41.54	농진청('16)
0	0	0	0.07	0	0	0	0	0.183	0	0	0	0	0	농진청('16)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2702	탄산 음료, 소다수 Carbonated beverages, Club soda	5	0.01	1	0	2	21	0.10	0.006	0.001	0	-	-
2703	탄산 음료, 오렌지소다 Carbonated beverages, Orange soda	2	0	0	0	1	3	0.09	0	0.001	0.08	0.25	0
2704	탄산 음료, 요구르트소다 Carbonated beverages, Yoghurt soda	9	0	0	12	12	4	0.05	0	0.003	0.07	0.22	2.05
2705	탄산 음료, 저칼로리콜라 Carbonated beverages, Low-calorie coke	3	0.11	1	9	8	8	0.01	0.002	0.107	0	-	-
2706	탄산 음료, 진저에일 Carbonated beverages, Ginger ale	3	0.18	1	0	1	7	0.05	0.018	0.013	0.1	-	-
2707	탄산 음료, 콜라 Carbonated beverages, Coke	1	0.02	0	16	2	2	0.19	0.004	0	0	0.04	1.27
2708	탄산 음료, 크림소다 Carbonated beverages, Cream soda	5	0.05	1	0	1	12	0.07	0.008	0.013	0	-	-
2709	탄산 음료, 파인애플소다 Carbonated beverages, Pineapple soda	2	0.1	-	2	1	7	-	-	-	-	-	-
2710	탄산 음료, 포도소다 Carbonated beverages, Grape soda	0	0	0	0	10	0	0.05	0	0.002	0.12	0	0.29
2711	토닉워터 Tonic water	1	0.01	0	0	0	12	0.10	0.006	0.001	0	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토탄산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	USDA('15)
0	0	0	0.01	0	0	0	0	0.092	0	0	0	0	0	농진청('16)
0	0	0	0.01	0	0	0.018	0	0	0	0	0	0	0	농진청('16)
0	0	0	0	0	0.005	0.023	0.023	0	0	-	0	0	0	USDA('15)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	USDA('15)
0	0	0	0.01	0	0	0	0	0.317	0.024	0	0	0	0	농진청('16)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	USDA('15)
-	0	-	-	-	0.02	0.01	0.1	-	-	-	-	-	0	농진청('03)
0	0	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	농진청('16)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	USDA('15)



주류

ALCOHOLS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2712	고량주, 알코올 50% Kaoliang liquor, 50% Alcohol	1	0.01	0	0	1	1	0	0	0.001	0.08	0	0.38
2713	돌복숭아주 Alcoholic beverage, Wild peach(<i>Prunus persica</i> Batsch var. <i>dauidiana</i> Max), Liquor	6	10.0	-	2	-	69	-	-	-	-	-	-
2714	드라이진 Alcoholic beverage, gin, 50% Alcohol	(0)	(0)	-	(0)	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-
2715	럼 Alcoholic beverage, Rum	0	0	0	Tr	Tr	3	Tr	Tr	0	-	-	-
2716	막걸리, 알코올 6% Alcoholic beverage, Makgeolli, 6% Alcohol	8	0.06	4	15	14	3	0.23	0.013	0.128	0.42	5.74	0
2717	매실주 Alcoholic beverage, Japanese apricots, Liquor	1	Tr	2	3	39	4	Tr	0.01	0.01	0	Tr	0
2718	맥주, 알코올 4.5% Alcoholic beverage, Beer, 4.2% Alcohol	2	0	6	14	28	2	0	0	0.007	0.30	0.24	0
2719	맥주, 흑맥주, 알코올 4.2% Alcoholic beverage, Black beer, 4.2% Alcohol	3	0.1	10	33	55	3	Tr	Tr	0.02	-	-	-
2720	보드카, 알코올 40% Vodka, With alcohol 40%	(0)	(0)	-	(0)	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-
2721	복분자주, 알코올 15% Korean bramble(<i>Rubus coreanus</i>) wine, 15% Alcohol	3	0.03	4	1	42	5	0.11	0.002	0.208	0.19	0.15	0
2722	브랜디, 알코올 43% Brandy, 43% Alcohol	0	0	0	Tr	1	4	Tr	0.03	0	-	-	-
2723	샴페인, 알코올 6% Alcoholic beverage, Champagne, 6% Alcohol	2	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-
2724	소주, 알코올 17.8% Soju(Distilled liquor), 17.8% Alcohol	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0.09	0
2725	소주, 알코올 25% Soju(Distilled liquor), 25% Alcohol	0	0	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-
2726	오가피주, 알코올 13% Ogapiju(<i>Acanthopanax sessiliflorum</i> Seeman, Liquor), 13% Alcohol	6	2.4	-	31	103	14	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0	0	0	0.002	0	0	0	0	0	0	0	농진청('16)
0	116	-	-	-	0.05	2.22	0.6	-	-	-	-	-	9	농진청('04)
(0)	-	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
(0)	-	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	0	0	0	0.010	0.034	0.339	0	0	0	16	0	0.18	농진청('16)
(0)	-	-	-	-	0	0.01	Tr	0	0.01	0.1	0	0	0	JAPAN('15)
0	0	0	0.01	0	0	0.024	0.256	0.894	0.028	4.05	4	0	0	농진청('16)
0	0	0	0	0	0	0.04	1.0	0.04	0.07	-	9	Tr	0	JAPAN('15)
(0)	-	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	0	0.13	0	0.008	0.021	0	0	0	0	0	0	0	농진청('16)
(0)	-	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	0	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	0	국('77)
0	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	농진청('16)
0	0	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	tr	-	-	-	0.03	0.03	0.4	-	-	-	-	-	0	농진청('99)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA	FE	MG	P	K	NA	ZN	CU	MN	SE	MO	ID
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg
2727	위스키, 알코올 40% Whisky, 40% Alcohol	0	0	0	0	2	1	0	0.012	0.004	0.74	0.04	0.24
2728	청주, 알코올 16% Cheongju(Sake), 16% Alcohol	4	0.02	1	9	9	3	0.16	0.003	0.229	0.26	0.28	1.61
2729	칵테일, 다이키리 Cocktail, Daiquiri	0	0.01	1	2	11	40	0.03	0.016	0.005	0.1	-	-
2730	칵테일, 테킬라썬라이즈 Cocktail, Tequila sunrise	0	0.02	7	10	10	57	0.60	0.042	0.014	0	-	-
2731	칵테일, 위스키사우어, 알코올 16.8% Cocktail, Whisky sour, 16.8% Alcohol	1	0.08	1	6	5	20	0.06	0.009	0.006	0.1	-	-
2732	칵테일, 페퍼민트, 알코올 20% Cocktail, Peppermint, 20% Alcohol	Tr	0	0	0	1	4	Tr	Tr	0	-	-	-
2733	칵테일, 피나콜라다, 알코올 9.9% Cocktail, Pina colada, 9.9% Alcohol	1	0.03	6	36	83	71	0.20	0.087	0.319	0.7	-	-
2734	포도주, 백포도주, 알코올 12% Wine, White, 12% Alcohol	9	0.5	-	7	46	5	-	-	-	-	-	-
2735	포도주, 적포도주, 알코올 12% Wine, Red, 12% alcohol	7	0.5	-	10	52	6	-	-	-	-	-	-
2736	포도주, 적포도주, 알코올 13% Wine, Red, 13% Alcohol	9	0.36	10	23	104	2	0.08	0	0.123	0.58	0.30	1.39

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.04	농진청('16)
0	0	0	0.35	0	0	0	0	0.332	0.034	0	0	0	0	농진청('16)
0	-	-	-	-	0.001	0.001	0.014	0.007	0.003	-	1	0	1.3	USDA('15)
0	-	-	-	-	0.038	0.016	0.190	0.088	0.050	-	11	0	19.3	USDA('15)
0	-	-	-	-	0.011	0.006	0.020	0.008	0	-	0	0	1.6	USDA('15)
(0)	-	-	-	-	0	0	0	0	0	-	0	0	0	JAPAN('15)
0	-	-	-	-	0.017	0.005	0.104	0.054	0.017	-	6	0	1.5	USDA('15)
0	0	-	-	-	0	0.01	0.1	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	-	-	-	0	0.01	0.1	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	0	0.07	0	0.007	0.050	0.191	-	0.016	0	0	0	0	농진청('16)



조미료류

SEASONINGS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2737	간장, 양조 Soy sauce, Brewing	25	1.63	69	145	480	4783	0.80	0.003	0.963	0	33.08	0
2738	간장, 왜간장 Soy sauce, Improved	39	2.1	-	155	400	5858	-	-	-	-	-	-
2739	간장, 재래 Soy Sauce, Korean traditional	21	0.19	145	46	456	6128	0.08	0.018	0.148	0	14.49	1.97
2740	겨자 페이스트 Mustard paste	60	2.1	83	120	190	2900	1.0	0.15	0.36	-	-	-
2741	겨자 페이스트, 연겨자, 겨자 가루 21% Mustard(<i>Brassica juncea</i>) paste, Light mustard, 21% mustard powder	101	2.05	87	211	223	1423	1.22	0.105	0.548	105.37	17.09	1.10
2742	겨자, 가루 Mustard(<i>Brassica juncea</i>), Powder	383	10.77	494	1041	930	1	5.26	0.522	3.066	528.76	45.92	0
2743	계피, 가루 Cinnamon, Powder	1281	28.24	88	63	754	67	1.35	0.796	29.963	18.39	5.53	18.06
2744	고기 소스, 통조림 Meat sauce, Canned	17	0.8	-	47	250	610	-	-	-	-	-	-
2745	고기 소스, 소불고기양념 Sauce, Bulgogi sauce	7	0.61	15	32	150	1964	0.13	0.006	0.186	3.90	4.26	0
2746	고추냉이, 가루 Horseradish(<i>Eutrema japonica</i>) Powder	400	6.62	245	440	1142	21	6.34	0.507	1.647	100.36	15.26	0
2747	고추냉이, 페이스트 Horseradish(<i>Eutrema japonica</i>) Paste	98	1.09	39	49	343	801	1.60	0.099	0.219	15.58	2.21	0
2748	고추장, 개량 Fermented red pepper paste, Improved	25	0.97	53	63	422	2486	0.57	0.114	0.367	23.16	15.67	0
2749	고추장, 재래 Fermented red pepper paste, Traditional	40	2.2	-	90	822	3164	-	-	-	-	-	-
2750	고춧가루, 가루 Red pepper powder	79	4.89	155	342	2541	13	2.70	0.694	1.465	3.92	18.60	10.42
2751	골든세이지, 말린것 Golden sage, Dried	745	8.5	-	240	3430	60	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0.04	0	0.039	1.624	1.309	0	0.040	0	36	0	0	농진청('13)
0	0	-	-	-	0.03	0.08	1.2	-	-	-	-	-	0	농진청('96)
0	0	0	0.05	0	0.065	0.290	2.169	2.741	0.040	0	33	0	3.27	농진청('13)
(0)	-	(0)	-	-	0.22	0.07	1.5	-	-	-	(0)	(0)	0	JAPAN('15)
0	7	0	10.20	0	0.281	0.165	3.751	0	0.008	-	34	0	0	농진청('14)
0	45	0	1.97	0	0.388	0.719	3.522	2.277	0.058	22.26	77	0	3.72	농진청('13)
0	33	0	3.93	64.84	0.287	0.106	1.099	0	0.008	29.66	25	0	0	농진청('13)
5	-	-	-	-	0.14	0.05	1.4	-	-	-	-	-	6	JAPAN('15)
0	0	0	0.08	0	0.041	0.445	1.400	0	0.057	18.94	0	0	0	농진청('13)
0	127	0	16.30	0	0.924	2.946	2.039	5.250	0.139	23.94	137	0	219.13	농진청('13)
0	11	0	0.60	0	0.029	0.079	0.425	0.593	0.030	19.01	80	0	5.04	농진청('13)
0	3495	0	2.63	0	0.529	0.221	1.141	0.281	0.173	19.19	9	0	0	농진청('16)
0	2445	-	-	-	0.17	0.52	1.6	-	-	-	-	-	5	농진청('01)
0	7363	0	36.66	69.05	0.427	2.159	8.433	0.244	0.057	75.22	95	0	0	농진청('14)
-	17770	-	-	-	0.46	1.86	8.5	-	-	-	-	-	111	농진청('02)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2752	굴 소스 Oyster sauce	12	0.26	10	56	138	4608	0.79	0.004	0.028	67.79	0.61	4.35
2753	깨소금, 가루, 볶은것 Sesame seeds, Ground, Roasted	1223	19.0	-	640	-	-	-	-	-	-	-	-
2754	나토 Natto, Japanese fermented soybean	90	3.3	100	190	660	2	1.9	0.61	-	16	290	Tr
2755	데리야끼 소스 Sauce, Teriyaki	25	1.70	61	154	225	3833	0.10	0.100	0	1.1	-	-
2756	돈까스 소스 Pork cutlet sauce	12	0.21	8	14	161	1713	0.07	0.012	0.110	8.07	2.32	0
2757	된장, 개량, 찌개용 Doenjang, Improved, For stew	92	2.17	69	195	609	4206	1.30	0.251	0.820	69.23	81.59	55.80
2758	된장, 보리 Doenjang, With barley	39	1.2	-	233	434	-	-	-	-	-	-	-
2759	된장, 양조 Doenjang, Improved	81	7.0	-	142	525	4991	-	-	-	-	-	-
2760	된장, 일식(미소) Doenjang, Japanese style	71	1.44	69	174	484	4616	1.14	0.282	0.599	49.12	69.13	1.90
2761	된장, 재래 Doenjang, Traditional	79	2.07	74	218	539	4339	1.46	0.328	1.264	67.58	76.91	2.65
2762	라면 스프 Ramyeon, Instant, Seasoning	34	2.6	-	164	525	21194	-	-	-	-	-	-
2763	라벤다, 말린것 Lavender, Dried	871	17.3	-	246	2530	35	-	-	-	-	-	-
2764	레몬그라스(시트로넬라), 생것 Lemon Grass(Citronella), Raw	65	8.17	60	101	723	6	2.23	0.266	5.224	0.7	-	-
2765	로즈마리, 말린것 Rosemary, Dried	707	8.2	-	234	2659	229	-	-	-	-	-	-
2766	마늘 페이스트 Garlic paste	22	0.7	22	100	440	1800	0.5	0.09	0.16	4	6	3

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
1	0	0	0.01	0	0.009	0.483	0.951	0.273	0	0	22	0.21	0	농진청('14)
0	0	-	-	-	0.51	0.14	-	-	-	-	-	-	0	국('77)
(0)	-	(0)	9.9	600	0.07	0.56	1.1	3.60	0.24	18.2	120	Tr	Tr	JAPAN('15)
0	0	0	0	0	0.030	0.070	1.270	0.200	0.100	-	8	0	0	USDA('15)
0	165	0	0.70	0	0.013	0.071	0	0	0.018	0	0	0	0.60	농진청('16)
0	195	0	3.34	0	0.763	0.132	1.139	2.800	0.056	0	89	0	4.20	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.15	0.25	0.6	-	-	-	-	-	12	농진청('93)
0	0	-	-	-	0.76	0.32	1.5	-	-	-	-	-	0	농진청('03)
0	0	0	7.58	20.53	0.163	0.258	1.028	0	0.032	5.41	41	0	0	농진청('14)
0	0	0	2.37	23.10	0.588	0.837	1.257	1.112	0.040	6.53	139	0	11.20	농진청('14)
50	0	-	-	-	1.15	0.36	0.2	-	-	-	-	-	tr	농진청('00)
0	13267	-	-	-	0.62	1.52	5.8	-	-	-	-	-	102	농진청('01)
0	3	0	-	-	0.065	0.135	1.101	0.050	0.080	-	75	0	2.6	USDA('15)
0	6902	-	-	-	0.34	1.37	5.3	-	-	-	-	-	102	농진청('01)
(0)	-	(0)	-	-	0.11	0.04	0.2	-	-	1.0	-	-	0	JAPAN('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2767	마늘, 가루 Garlic, powder	90	3.4	-	395	1035	149	-	-	-	-	-	-
2768	마요네즈, 난황 Mayonnaise, Egg yolk	17	0.3	-	33	20	450	-	-	-	-	-	-
2769	마요네즈, 전란 Mayonnaise, Whole egg	20	0.55	1	60	33	462	0.44	0.002	0	0	0	0
2770	맛술 Cooking alcohol, Mirin	1	0.3	-	13	13	32	-	-	-	-	-	-
2771	민트, 말린것 Mint, Dried	1763	8.3	-	513	3032	28	-	-	-	-	-	-
2772	바비큐 소스 Seasoning sauce, barbecue sauce, soy sauce based	23	0.9	35	88	220	3300	0.5	0.03	-	-	-	-
2773	발사믹식초 Vinegar, Balsamic	27	0.72	12	19	112	23	0.08	0.026	0.131	-	-	-
2774	뽕잎, 가루 Mulberry(<i>Morus alba</i> L.) leaves, Powder	1050	-	-	430	5380	60	-	-	-	-	-	-
2775	사프란 Saffron	111	11.10	264	252	1724	148	1.09	0.328	28.408	5.6	-	-
2776	산초, 가루 Chinese black pepper(<i>Zanthoxylum schinifolium</i>), powdered	1538	14.20	125	191	1220	7	1.51	0.560	2.002	13.65	13.17	32.18
2777	샐러드 드레싱, 사우전드아일랜드 Salad dressing, Thousand island	14	0.3	-	22	93	761	-	-	-	-	-	-
2778	샐러드 드레싱, 이탈리아 Salad dressing, Italian	13	0.26	5	15	84	993	0.07	0.019	0.031	2.0	-	-
2779	샐러드 드레싱, 프렌치 Salad dressing, French	24	0.80	5	19	67	836	0.29	0	0.021	0	-	-
2780	생강 페이스트 Ginger paste	16	0.3	17	14	140	580	0.1	0.04	3.58	1	1	0
2781	생강, 가루 Ginger Powder	128	15.6	-	196	1629	50	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0.48	0.16	1.3	-	-	-	-	-	7	식약('96)
20	5	-	-	-	0.02	0.05	0	-	-	-	-	-	0	식약('96)
9	67	0	42.51	73.99	0.023	0.048	0	0.220	0	5.27	0	0.04	0	농진청('14)
-	0	-	-	-	0.19	0.05	1.0	-	-	-	-	-	8	농진청('02)
0	27677	-	-	-	0.50	1.96	6.7	-	-	-	-	-	102	농진청('01)
0	-	Tr	0	Tr	0.03	0.09	0.8	0.26	0.09	-	18	0.1	1	JAPAN('15)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	USDA('15)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	농진청('01)
0	-	0	-	-	0.115	0.267	1.460	-	1.010	-	93	0	80.8	USDA('15)
0	80	0	5.89	188.27	1.144	0.882	2.707	15.326	0.386	17.78	52	0	0	농진청('13)
0	102	-	-	-	0.04	0.02	0.2	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	21	0	20.42	56.0	0.020	0	0.131	0	0.064	-	0	0	0.4	USDA('15)
0	232	0	5.00	121.4	0.019	0.053	0.188	0	0	-	0	0.14	3.6	USDA('15)
(0)	6	(0)	-	-	0.02	0.03	0.8	-	-	0.3	-	-	120	JAPAN('15)
0	0	-	-	-	0.06	0.20	7.0	-	-	-	-	-	6	식약('96)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2782	소금 Salt, Table salt	40	0.2	-	0	135	33597	-	-	-	-	-	-
2783	소금, 가공염, 죽염 Salt, Processed, Jukyeom(Roasted salt in bamboo)	56	11.94	91	117	1262	38330	0.30	0.361	2.290	12.92	92.66	0
2784	소금, 가공염, 통통마디(함초) Salt, Processed, Glasswort(<i>Salicornia europaea</i> L.)	185	0.92	1111	7	465	33490	0	0	0.665	-	11.09	13.80
2785	소금, 굵은소금 Salt, Thick salt	153	2.4	-	0	318	32220	-	-	-	-	-	-
2786	소금, 정제염 Salt, Refined salt	30	0	24	2	552	36025	0	0	0.050	22.88	0	0
2787	소금, 천일염 Salt, Sun-dried salt	123	3.7	-	-	343	33565	-	-	-	-	-	-
2788	소금, 천일염, 가는소금 Salt, Sun-dried salt, Fine salt	142	0.65	1150	0	491	33417	0	0	0.401	49.99	7.93	13.70
2789	소금, 천일염, 굵은소금 Salt, Sun-dried salt, Coarse salt	114	0.73	506	0	383	34205	0	0	0.180	21.08	4.52	15.60
2790	소금, 천일염, 소금꽃 Salt, Sun-dried salt, Flower salt	58	5.8	-	-	96	40626	-	-	-	-	-	-
2791	소금, 천일염, 토판염 Salt, Sun-dried salt, Gray salt	62	6.2	-	-	46	38659	-	-	-	-	-	-
2792	소금, 프랑스, 소금꽃 Salt, France, Gray salt, Flower salt	120	5.1	-	-	132	36693	-	-	-	-	-	-
2793	소금, 프랑스, 토판염 Salt, France, Gray salt	149	26.4	-	-	125	39612	-	-	-	-	-	-
2794	스파게티 소스, 병조림 Spaghetti sauce, Bottled	34	0.74	18	30	340	585	0.17	0.064	0.104	14.48	5.85	0
2795	식초, 감식초 Vinegar, Persimmon, With acetic acid 5.5% Brewing	3	0.1	-	8	15	3	-	-	-	-	-	-
2796	식초, 배식초 Vinegar, Pear	6	0.5	-	9	185	20	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	0	농진청('96)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	농진청('16)
0	0	0	0.03	0	-	0.005	0	0	0	0	12	0	0	농진청('16)
0	0	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	농진청('15)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	농진청('11)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	농진청('15)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	농진청('15)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	농진청('11)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	농진청('11)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	농진청('11)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	농진청('11)
0	479	0	2.10	0	0.077	0.041	0.605	0	0.009	0	14	0	0.35	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.01	0.01	0.1	-	-	-	-	-	0	농진청('96)
0	0	-	-	-	0.01	0.01	0.1	-	-	-	-	-	0	농진청('00)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2797	식초, 사과식초 Vinegar, Apple, With acetic acid 5.0%	3	0.1	-	5	12	2	-	-	-	-	-	-
2798	식초, 쌀식초 Vinegar, Rice, With acetic 4.5%	2	0.1	6	15	16	12	0.2	Tr	-	Tr	4	0
2799	식초, 알로에식초 Vinegar, Aloe	106	0.7	-	4	95	39	-	-	-	-	-	-
2800	식초, 양조 Vinegar, Brewing	3	0	1	11	2	1	0	0	0.024	0.34	0.03	0
2801	식초, 포도식초 Vinegar, Grape, With acetic acid 4.8%	3	0.2	2	8	22	4	Tr	0.01	0.03	0	1	Tr
2802	식초, 포도주 Vinegar, Red wine	6	0.45	4	8	39	8	0.03	0.010	0.046	-	-	-
2803	식초, 현미식초 Vinegar, Brown rice, With acetic acid 5.0%	3	0.1	-	6	8	2	-	-	-	-	-	-
2804	쌈장 Ssamjang(Mixed soybean paste with red pepper paste)	62	1.76	56	137	472	2619	0.99	0.202	0.824	16.38	55.12	0
2805	양파, 가루 Onion, Powder	140	3.1	160	290	1300	52	3.2	0.55	1.90	-	-	-
2806	오레가노, 말린것 Herb, Oregano, Dried	1597	36.80	270	148	1260	25	2.69	0.633	4.990	4.5	-	-
2807	올스파이스, 가루 Allspice, Powder	710	4.7	130	110	1300	53	1.2	0.53	0.72	-	-	-
2808	우스터 소스 Worcester sauce	35	0.8	-	13	230	1671	-	-	-	-	-	-
2809	월계수, 잎, 말린것 Bay Leaves, Dried	834	43.00	120	113	529	23	3.70	0.416	8.167	2.8	-	-
2810	육두구 Nutmeg(Myristica fragrans Houtt.)	160	2.5	180	210	430	15	1.3	1.20	2.68	-	-	-
2811	정향, 가루 Clove, Powder	640	9.9	250	95	1400	280	1.1	0.39	93.00	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	-	-	-	0.01	0.01	0.1	-	-	-	-	-	0	농진청('96)
0	-	(0)	-	(0)	0.01	0.01	0.3	0.08	0.02	0.4	0	0.1	0	JAPAN('15)
0	0	-	-	-	0.01	0.01	0.2	-	-	-	-	-	0	농진청('99)
0	0	0	0.02	0	0.015	0	0.006	0	0	0	0	0	0	농진청('16)
(0)	Tr	Tr	0	(Tr)	Tr	Tr	Tr	0.08	Tr	0.1	Tr	0.1	Tr	JAPAN('15)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	USDA('15)
0	0	-	-	-	0.01	0.01	0.1	-	-	-	-	-	0	농진청('96)
0	615	0	1.92	0	0.128	0.108	1.079	0	0.041	0	33	0	0	농진청('15)
(0)	-	(0)	-	-	0.30	0.10	0.6	-	-	-	-	(0)	10	JAPAN('15)
0	1007	0	43.60	621.7	0.177	0.528	4.640	0.921	1.044	-	237	0	2.3	USDA('15)
0	31	(0)	-	-	0	0.05	2.9	-	-	-	(0)	(0)	0	JAPAN('15)
0	0	-	-	-	0.02	0.01	0.1	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	-	0	-	-	0.009	0.421	2.005	-	1.740	-	180	0	46.5	USDA('15)
(0)	-	(0)	-	-	0.05	0.10	0.5	-	-	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
(0)	120	(0)	-	-	0.04	0.27	0.9	-	-	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2812	조미료 Seasoning	91	0.81	358	211	566	15836	1.17	0.016	0.329	19.22	8.15	128.49
2813	조미료, 멸치맛, 가루 Seasoning, Anchovy flavored, Powder	465	3.4	-	799	954	15570	-	-	-	-	-	-
2814	조미료, 쇠고기맛, 가루 Seasoning, Beef flavored, Powder	16	1.9	-	86	241	26237	-	-	-	-	-	-
2815	조미료, 액상 Seasoning, Liquid	9	0.60	33	116	319	6166	0.30	0.003	0.319	2.09	6.94	1.92
2816	조미소, 가루 Modified soybean sauce	113	20.0	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-
2817	짜장 소스 Jajang sauce(Black bean sauce)	60	2.5	-	175	564	3227	-	-	-	-	-	-
2818	짜장 소스, 가루 Jajang sauce(Black bean sauce), Powder	58	1.21	38	166	280	5502	0.71	0.102	0.804	35.46	21.39	20.56
2819	짜장 소스, 레토르트 Jajang sauce(Black bean sauce), Retort pouched	110	0.33	14	48	147	539	0.24	0.017	0.134	4.10	3.41	319.93
2820	청국장 Cheonggukjang(Fermented soybean paste)	96	3.8	-	177	602	961	-	-	-	-	-	-
2821	청국장, 가루 Cheonggukjang(Fermented soybean paste), Powder	207	9.0	-	626	1665	2487	-	-	-	-	-	-
2822	청국장, 찌개용 Cheonggukjang(Fermented soybean paste), For stew	81	1.75	59	184	460	3083	1.11	0.256	0.685	44.21	88.08	26.46
2823	초고추장 Fermented red chili-pepper paste with vinegar and sugar	19	1.27	32	82	247	1962	0.60	0.086	0.891	10.93	6.11	0
2824	춘장 Chunjang(Black bean paste)	54	1.78	61	156	384	3399	1.08	0.232	1.033	70.82	68.65	0.43
2825	칠리 소스 Tomato products, chili sauce	27	0.9	23	32	500	1200	0.2	0.15	0.15	-	-	-
2826	칠리, 가루 Chili powder	280	29.3	210	260	3000	2500	2.2	1.00	1.62	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	0	0	0.05	0	0.230	1.071	0.385	2.494	0.063	0	247	0	0	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.37	0.21	6.0	-	-	-	-	-	0	식약('96)
16	0	-	-	-	0.63	0.19	5.1	-	-	-	-	-	tr	농진청('00)
0	0	0	0.07	0	0.005	0.025	0.378	0.283	0	0	83	0	2.17	농진청('16)
0	0	-	-	-	1.91	0.50	6.0	-	-	-	-	-	2	국('78)
0	0	-	-	-	0.06	0.12	1.1	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	0	3.13	0	0.064	-	-	0.821	0	0	86	0	0	농진청('14)
0	0	0	1.76	0	0.082	0.539	2.667	0	0.008	0	78	0	0	농진청('14)
0	80	-	-	-	0.15	0.29	1.5	-	-	-	-	-	0	농진청('08)
-	0	-	-	-	0.18	0.67	0.5	-	-	-	-	-	0	농진청('02)
0	87	0	4.20	0	0.088	0.373	1.247	11.497	0.056	0	227	0	12.37	농진청('16)
0	2017	0	2.38	0	-	0.186	0.465	0	0.079	0	30	0	0	농진청('16)
0	0	0	3.62	0	0.104	0.981	1.144	0	0	0	221	0	0	농진청('14)
(0)	500	(0)	2.6	5	0.07	0.07	1.5	0.32	0.15	-	5	0	(Tr)	JAPAN('15)
(0)	7600	(0)	-	-	0.25	0.84	7.2	-	-	-	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2827	카레, 가루 Curry sauce powder	65	5.1	-	132	531	-	-	-	-	-	-	-
2828	카레, 레토르트 Curry, Retort pouched	14	0.43	10	37	158	482	0.33	0.033	0.139	6.13	1.85	0
2829	코리아타임, 말린것 Korea thyme, Dried	745	8.7	-	246	2391	76	-	-	-	-	-	-
2830	타라곤, 말린것 Tarragon, Dried	1139	32.30	347	313	3020	62	3.90	0.677	7.967	4.4	-	-
2831	타임, 가루 Thyme, Powder	1700	110.0	300	85	980	13	2.0	0.57	6.67	-	-	-
2832	템페 Tempeh, Molded soybean products	111	2.70	81	266	412	9	1.14	0.560	1.300	0	-	-
2833	토마토 소스 Tomato sauce	18	0.9	20	42	340	240	0.2	0.16	-	-	-	-
2834	토마토 소스, 케첩 Tomato ketchup	20	0.13	20	36	477	1063	0.18	0.080	0.142	5.29	6.22	0
2835	파슬리, 말린것 Parsley(Petroselinum crispum (Mill.) Nyman), Dried	1140	22.04	400	436	2683	452	5.44	0.780	9.810	14.1	-	-
2836	파프리카, 가루 Paprika(Capsicum annuum L.), Sweet pepper, Powder	170	21.1	220	320	2700	60	10.3	1.08	1.00	10	13	17
2837	페퍼민트, 생것 Peppermint, Raw	243	5.08	80	73	569	31	1.11	0.329	1.176	-	-	-
2838	핫 소스 Hot sauce	15	1.5	13	24	130	630	0.1	0.08	0.10	-	-	-
2839	후추, 검은후추, 가루 Pepper(Piper nigrum L.), Black, Powder	281	19.5	-	167	1103	46	-	-	-	-	-	-
2840	후추, 흰색후추, 가루 Pepper(Piper nigrum L.), White, Powder	240	7.3	80	140	60	4	0.9	1.00	4.45	2	24	2

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	187	-	-	-	0.12	0.10	1.2	-	-	-	-	-	0	식약('96)
19	81	0	0.55	0	0	0.046	-	0.116	0.010	0	4	0	0.17	농진청('16)
-	17041	-	-	-	0.36	2.52	8.8	-	-	-	-	-	106	농진청('02)
0	-	0	-	-	0.251	1.339	8.950	-	2.410	-	274	0	50.0	USDA('15)
(0)	980	(0)	-	-	0.09	0.69	3.4	-	-	-	0	0	0	JAPAN('15)
0	-	0	-	-	0.078	0.358	2.640	0.278	0.215	-	24	0.08	0	USDA('15)
(0)	480	(0)	3.5	8	0.09	0.08	1.3	0.24	0.12	-	3	Tr	(Tr)	JAPAN('15)
0	460	0	0.79	0	0.026	0.136	0.340	0.374	0.019	4.98	19	0	9.08	농진청('15)
0	1152	0	10.51	1359.5	0.196	2.383	9.943	1.062	0.900	-	180	0	125.0	USDA('15)
(0)	5000	(0)	-	(0)	0.52	1.78	12.5	-	-	38.7	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)
0	-	0	-	-	0.082	0.266	1.706	0.338	0.129	-	114	0	31.8	USDA('15)
(0)	1400	(0)	-	-	0.03	0.08	0.3	-	-	-	-	-	0	JAPAN('15)
0	132	-	-	-	0.11	0.22	1.1	-	-	-	-	-	0	식약('96)
(0)	-	(0)	-	-	0.02	0.12	0.2	-	-	4.7	(0)	(0)	(0)	JAPAN('15)



조리가공식품류

PREPARED FOODS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2841	간짜장 Ganjjajang, Cooked	18	5.3	-	36	112	418	-	-	-	-	-	-
2842	갈비탕 Galbitang(Short rib soup), Cooked	14	4.4	-	25	42	286	-	-	-	-	-	-
2843	개살죽, 풀인것 Rice gruel, Crab meat, Cooked	13	1.0	-	24	43	182	-	-	-	-	-	-
2844	고추잡채 Gochujapchae(Stir-fried Korean chili peppers and pork), Cooked	16	12.3	-	54	135	414	-	-	-	-	-	-
2845	곰탕 Gomtang(beef-bone soup), Cooked	7	6.8	-	33	41	118	-	-	-	-	-	-
2846	김밥 Gimbap, Cooked	30	5.1	-	60	95	417	-	-	-	-	-	-
2847	김밥, 김치 김밥 Gimbap, Kimchi Gimbap, Cooked	31	6.8	-	58	125	458	-	-	-	-	-	-
2848	김밥, 샐러드 김밥 Gimbap, Salad Gimbap, Cooked	26	4.9	-	56	102	364	-	-	-	-	-	-
2849	김밥, 소고기 김밥 Gimbap, Bulgogi Gimbap, Cooked	28	6.8	-	76	122	424	-	-	-	-	-	-
2850	김밥, 참치 김밥 Gimbap, Tuna Gimbap, Cooked	25	5.0	-	64	108	346	-	-	-	-	-	-
2851	김치찌개 Gimchijjigae(kimchi stew), Cooked	38	3.8	-	53	160	491	-	-	-	-	-	-
2852	깐풍기 Kkanpunggi(Deep-fried chicken in hot pepper sauce), Cooked	29	18.5	-	135	214	329	-	-	-	-	-	-
2853	깨죽, 풀인것 Gruel, Prepared rice and seamae seeds, Cooked	50	2.0	-	33	28	145	-	-	-	-	-	-
2854	꼬리곰탕 Kkorigomtang(Oxtail Soup), Cooked	18	7.1	-	37	37	109	-	-	-	-	-	-
2855	난자완스 Nanjawanseu, Cooked	17	11.4	-	94	158	352	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	21	-	-	-	0.04	0.08	0.8	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	14	-	-	-	0.01	0.14	0.3	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	70	-	-	-	0.05	0.05	0.2	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	163	-	-	-	0.08	0.10	1.0	-	-	-	-	-	4	식약('11)
0	18	-	-	-	0	0.21	1.0	-	-	-	-	-	0	식약('11)
3	368	-	-	-	0.08	0.12	0.7	-	-	-	-	-	0	식약('11)
10	541	-	-	-	0.05	0.57	1.7	-	-	-	-	-	0	식약('11)
2	524	-	-	-	0.03	0.17	1.1	-	-	-	-	-	0	식약('11)
1	480	-	-	-	0.02	0.21	1.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
7	424	-	-	-	0.19	0.21	1.2	-	-	-	-	-	0	식약('11)
2	269	-	-	-	0.27	0.20	1.6	-	-	-	-	-	0	식약('11)
4	233	-	-	-	0.03	0.18	3.6	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	0	-	-	-	0.09	0.06	0.3	-	-	-	-	-	0	식약('11)
1	13	-	-	-	0.01	0.25	0.7	-	-	-	-	-	0	식약('11)
3	146	-	-	-	0.10	0.23	2.0	-	-	-	-	-	0	식약('11)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2856	내장탕 Naejangtang, Cooked	26	11.0	-	46	72	334	-	-	-	-	-	-
2857	냉면, 물냉면 Mulnaengmyeon, Cooked	12	2.1	-	22	42	327	-	-	-	-	-	-
2858	냉면, 비빔냉면 Bibim naengmyeon, Cooked	19	6.2	-	40	97	303	-	-	-	-	-	-
2859	냉면, 열무냉면 Yeolmunaengmyeon, Cooked	22	4.7	-	28	79	394	-	-	-	-	-	-
2860	냉면, 회냉면 Hoenaengmyeon, Cooked	47	7.0	-	48	115	276	-	-	-	-	-	-
2861	덮밥, 불고기 덮밥 Deopbap(Bowl of rice served with toppings), Bulgogi, Cooked	13	9.2	-	51	104	300	-	-	-	-	-	-
2862	덮밥, 오징어 덮밥 Deopbap(Bowl of rice served with toppings), Squid, Cooked	19	4.8	-	77	135	325	-	-	-	-	-	-
2863	덮밥, 제육 덮밥 Deopbap(Bowl of rice served with toppings), Jeyuk, Cooked	15	6.6	-	66	153	308	-	-	-	-	-	-
2864	덮밥, 참치 덮밥 Deopbap(Bowl of rice served with toppings), Tuna, Cooked	20	6.6	-	62	125	324	-	-	-	-	-	-
2865	덮밥, 회 덮밥 Deopbap(Bowl of rice served with toppings), Sashimi, Cooked	24	3.5	-	79	163	149	-	-	-	-	-	-
2866	도가니탕 Doganitang(Ox Knee Soup), Cooked	9	1.3	-	14	23	75	-	-	-	-	-	-
2867	돈저내(동그랑땡), 냉동 Donjeonya(Korean style meatball), Frozen	73	2.3	-	148	301	168	-	-	-	-	-	-
2868	동태찌개 Dongtaejjigae, Cooked	42	4.3	-	83	146	322	-	-	-	-	-	-
2869	돼지고기 볶음 Pork meat, Stir-fried	22	8.0	-	103	284	526	-	-	-	-	-	-
2870	된장찌개 Doenjangjjigae(Soybean paste stew), Cooked	38	4.9	-	49	125	505	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	195	-	-	-	0.04	0.30	1.7	-	-	-	-	-	0	식약('11)
1	17	-	-	-	0.11	0.09	0.3	-	-	-	-	-	0	식약('11)
6	286	-	-	-	0.10	0.12	0.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
5	159	-	-	-	0.17	0.09	0.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
13	282	-	-	-	0.13	0.17	0.6	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	109	-	-	-	0.07	0.42	1.0	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	394	-	-	-	0.05	0.31	1.1	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	397	-	-	-	0.15	0.46	1.1	-	-	-	-	-	0	식약('11)
2	281	-	-	-	0.07	0.44	1.7	-	-	-	-	-	0	식약('11)
1	340	-	-	-	0.02	0.57	1.2	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	2	-	-	-	0.02	0.23	0.6	-	-	-	-	-	0	식약('11)
12	-	-	-	-	0.37	0.10	0.9	-	-	-	-	-	-	농진청('11)
103	173	-	-	-	0.35	0.18	0.7	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	652	-	-	-	0.24	0.26	2.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
2	88	-	-	-	0.07	0.13	0.6	-	-	-	-	-	0	식약('11)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2871	떡만둣국 Dumpling soup with rice cake, Cooked	14	3.0	-	36	53	283	-	-	-	-	-	-
2872	떡볶이 Tteokbokki(Stir-fried rice cake), Cooked	20	4.4	-	46	101	427	-	-	-	-	-	-
2873	라면, 국물(건더기 포함), 끓인것 Ramyeon, Instant, Soup only, Contains Flake, Cooked	5	0.08	3	10	56	380	0.31	0.016	0.034	1.59	1.51	0
2874	라면, 라면 국물, 끓인것 Ramyeon, Soup only, Without Flake, Cooked	9	0.4	-	11	70	168	-	-	-	-	-	-
2875	라면, 비빔라면, 끓인것 Ramyeon, Instant, Bibimramyon, Cooked	8	0.33	10	38	47	375	0	0.031	0.215	5.94	3.12	0
2876	라면, 스프 포함, 끓인것 Ramyeon, With seasoning, Cooked	48	0.2	-	26	70	388	-	-	-	-	-	-
2877	라면, 스프 포함, 말린것 Ramyeon, With seasoning, Dried	186	0.54	20	104	272	1338	0.46	0.063	0.369	24.87	8.51	1.68
2878	라면, 스프 포함, 말린것, 끓인것 Ramyeon, With seasoning, Dried, Cooked	97	0.21	10	47	55	278	0.35	0.027	0.201	13.60	2.37	0
2879	라조기 Rajogi(Stir-fried chicken in hot sauce), Cooked	36	10.9	-	107	160	324	-	-	-	-	-	-
2880	마파두부 Mapadubu, Cooked	77	14.4	-	99	114	346	-	-	-	-	-	-
2881	막국수 Makguksu(Seasoned buckwheat noodles), Cooked	22	8.3	-	44	97	273	-	-	-	-	-	-
2882	만두, 고기 만두 Dumpling, Meat and vegetable filling	35	7.1	-	67	163	340	-	-	-	-	-	-
2883	만두, 고기 만두, 냉동 Dumpling, Meat and vegetable filling, Frozen	65	3.10	36	105	237	261	0.63	0.156	0.660	10.51	14.30	0.96
2884	만두, 군만두, 튀긴것 Dumpling, Meat and vegetable filling, Fried	38	12.6	-	83	211	381	-	-	-	-	-	-
2885	만두, 김치 만두 Dumpling, Kimchi and vegetable filling	41	10.3	-	70	191	376	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	65	-	-	-	0.09	0.15	0.7	-	-	-	-	-	0	식약('11)
5	205	-	-	-	0.15	0.14	0.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	119	0	0.73	0	0.068	0.125	0.047	0	0	0	3	1.21	0	농진청('14)
0	39	-	-	-	0.17	0.15	0.4	-	-	-	-	-	0	농진청('11)
0	205	0	1.03	0	0.136	0.024	0.248	0	0.011	0	4	0	0	농진청('16)
0	36	-	-	-	0.12	0.22	0.3	-	-	-	-	-	0	농진청('10)
0	235	0	7.25	0	0.105	0.715	1.033	0	0	0	32	2.01	0	농진청('14)
0	15	0	1.62	0	0.056	0.372	0.197	0	0	0	8	0.18	0	농진청('14)
7	204	-	-	-	0.04	0.22	2.2	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	341	-	-	-	0.15	0.07	1.0	-	-	-	-	-	0	식약('11)
3	175	-	-	-	0.12	0.15	0.3	-	-	-	-	-	0	식약('11)
1	102	-	-	-	0.57	0.17	2.6	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	125	0	0.35	0	0.448	0.071	0.636	0.329	0.014	0	47	0.17	0	농진청('15)
0	65	-	-	-	0.26	0.14	3.0	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	198	-	-	-	0.27	0.17	3.2	-	-	-	-	-	0	식약('11)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2886	만두, 김치 만두, 냉동 Dumpling, Kimchi and vegetable filling, Frozen	74	2.47	38	98	233	423	0.67	0.125	0.489	11.92	11.52	8.14
2887	만두, 물만두 Dumpling, Meat and vegetable filling, Boiled	28	5.5	-	64	113	239	-	-	-	-	-	-
2888	만둣국 Dumpling soup, Cooked	18	3.8	-	32	73	338	-	-	-	-	-	-
2889	메밀 냉면 육수, 인스턴트 Buckwheat Noodle Broth, Instant	7	0.07	4	8	115	5935	0.04	0	0.016	0	0.70	0
2890	미역국, 인스턴트, 말린것 Sea mustard soup, Instant, Unprepared	202	3.2	-	161	358	6516	-	-	-	-	-	-
2891	미트볼, 냉동 Meatball, Frozen	18	1.3	-	110	190	520	-	-	-	-	-	-
2892	볶음밥, 김치 볶음밥 Fried rice, Kimchi, Cooked	30	4.6	-	61	136	358	-	-	-	-	-	-
2893	볶음밥, 새우 볶음밥 Fried rice, Shrimp, Cooked	18	3.3	-	66	67	349	-	-	-	-	-	-
2894	볶음밥, 오므라이스 Fried rice, Omelette, Cooked	20	4.5	-	67	106	330	-	-	-	-	-	-
2895	북어국, 인스턴트, 말린것 Guk(Korean soup), Bukeoguk(Instant soup, Dried pollock), Dried	229	1.6	-	482	587	4832	-	-	-	-	-	-
2896	비빔 국수 Bibimguksu(Spicy noodles), Cooked	21	5.2	-	40	101	337	-	-	-	-	-	-
2897	비빔밥 Bibimbap, Cooked	24	5.4	-	57	112	267	-	-	-	-	-	-
2898	사골국, 인스턴트 Sagolgukmul(Beef bone broth, cattle feet), Instant soup	3	0.2	-	11	7	255	-	-	-	-	-	-
2899	삼각김밥, 고추장 불고기 Triangular kimbap, Spicy bulgogi	29	2.0	-	48	69	343	-	-	-	-	-	-
2900	삼각김밥, 숯불갈비 Triangular kimbap, Charcoal grilled beef ribs	11	2.1	-	55	69	358	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	117	0	0.79	0	0.163	0.083	0.855	0.168	0.018	0	43	0.11	0	농진청('15)
0	76	-	-	-	0.55	0.08	1.0	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	101	-	-	-	0.19	0.10	0.9	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	0	0	0.03	0	0	0.251	0	0	0.011	0	0	0.74	0	농진청('14)
0	552	-	-	-	0.21	0.50	1.6	-	-	-	-	-	3	식약('96)
36	-	-	2.0	-	0.10	0.17	2.3	-	-	-	-	-	1	JAPAN('15)
20	290	-	-	-	0.22	0.15	1.2	-	-	-	-	-	0	식약('11)
8	152	-	-	-	0.02	0.16	0.7	-	-	-	-	-	0	식약('11)
33	73	-	-	-	0.32	0.15	0.9	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	159	-	-	-	0.16	0.12	1.7	-	-	-	-	-	0	식약('96)
4	442	-	-	-	0.18	0.09	0.3	-	-	-	-	-	0	식약('11)
11	314	-	-	-	0.12	0.11	0.6	-	-	-	-	-	0	식약('11)
1	0	-	-	-	0.02	0	0.4	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
0	382	-	-	-	0.04	0.09	0.4	-	-	-	-	-	2	식약('11)
0	318	-	-	-	0.07	0.09	0.3	-	-	-	-	-	0	식약('11)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2901	삼각김밥, 참치 마요네즈 Triangular kimbap, Tuna mayonnaise	10	1.6	-	50	58	282	-	-	-	-	-	-
2902	삼계탕 Samgyetang(Chicken soup with ginseng), Cooked	55	3.8	-	112	97	131	-	-	-	-	-	-
2903	샌드위치, 닭고기 Sandwich, Fast foods, Chicken fillet and pickles	58	1.77	24	185	245	753	0.61	0.067	0.219	19.9	-	-
2904	샌드위치, 생선 Sandwich, Fast foods, Fish fillet and tartar sauce	37	1.50	25	116	206	602	0.49	0.075	0.264	18.0	-	-
2905	샌드위치, 소고기 샌드위치 Sandwiches, Added beef, Cooked	55	2.64	23	200	224	653	2.27	0.109	0.234	18.2	-	-
2906	샌드위치, 햄, 치즈 샌드위치 Sandwiches, Added ham and cheese, Cooked	56	6.9	-	123	158	451	-	-	-	-	-	-
2907	선짓국 Seonjitguk(Ox blood soup), Cooked	22	109.0	-	29	57	315	-	-	-	-	-	-
2908	소고기버섯죽, 끓인것 Rice porridge, Beef and mushroom, Boiled	7	1.0	-	22	52	158	-	-	-	-	-	-
2909	소고기육개장 Sogogiyukgaejang(Hot spicy meat stew), Cooked	22	9.9	-	35	86	408	-	-	-	-	-	-
2910	소머리국밥 Someorigukbap(Ox Head Rice Soup), Cooked	9	12.4	-	32	37	103	-	-	-	-	-	-
2911	순대국 Sundaeguk(Korean sausage soup), Cooked	13	9.1	-	39	57	188	-	-	-	-	-	-
2912	순두부찌개 Sundubujjigaez(Unpressed tofu stew), Cooked	39	7.4	-	57	145	338	-	-	-	-	-	-
2913	스튜, 레토르트 Stew, Retort pouched	15	0.9	-	54	210	290	-	-	-	-	-	-
2914	스튜, 크림 스튜, 레토르트 Stew, Cream, Retort pouched	25	0.6	-	51	163	119	-	-	-	-	-	-
2915	스파게티, 미트소스 스파게티, 냉동 Spaghetti, Meat sauce, Frozen	18	1.25	15	49	144	238	0.51	0.125	0.213	11.9	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	255	-	-	-	0	0.06	1.0	-	-	-	-	-	0	식약('11)
4	4	-	-	-	0.05	0.30	2.1	-	-	-	-	-	0	식약('11)
2	12	0.1	-	8.5	0.230	0.300	7.720	1.200	0.383	-	56	0.68	0.8	USDA('15)
1	44	0.2	-	13.6	0.210	0.140	2.150	0.370	0.070	-	66	0.68	1.8	USDA('15)
2	0	0	0.43	2.8	0.217	0.287	4.343	-	0.215	-	60	0.96	0	USDA('15)
24	80	-	-	-	0.13	0.21	2.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	96	-	-	-	0.03	0.18	0.6	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	30	-	-	-	0.02	0.08	0.5	-	-	-	-	-	0	식약('11)
2	153	-	-	-	0.10	0.09	0.8	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	26	-	-	-	0.02	0.20	0.9	-	-	-	-	-	0	식약('11)
16	51	-	-	-	0.06	0.10	0.9	-	-	-	-	-	0	식약('11)
6	156	-	-	-	0.26	0.23	0.5	-	-	-	-	-	0	식약('11)
6	-	-	-	-	0.11	0.08	1.1	-	-	-	-	-	5	JAPAN('15)
41	361	-	-	-	0.06	0.07	1.0	-	-	-	-	-	4	국영('98)
0	104	0	0.50	0.7	0.122	1.333	0.177	0.071	0.070	-	72	0.06	5.4	USDA('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2916	스프, 소고기 스프, 가루 Soups, Beef, Powder	10	0.8	-	139	315	3627	-	-	-	-	-	-
2917	스프, 소고기 스프, 가루, 끓인것 Soups, Beef, Powder, Boiled	6	0.17	2	13	54	372	0	0	0.010	0.7	-	-
2918	스프, 소고기, 채소 스프, 가루, 끓인것 Soups, Beef and vegetable, Powder, Boiled	18	0.51	10	48	174	326	0.56	0.026	0.067	3.0	-	-
2919	스프, 양송이 스프, 가루 Soups, Button mushroom, Powder	13	1.8	-	126	226	1976	-	-	-	-	-	-
2920	스프, 양송이 스프, 가루, 끓인것 Soups, Button mushroom, Powder, Boiled	7	0.09	2	12	31	340	0.06	0.016	0.018	1.4	-	-
2921	스프, 양파 스프, 가루 Soups, Onion, Powder	143	1.25	60	211	721	8031	1.12	0.353	0.665	5.0	-	-
2922	스프, 양파 스프, 가루, 끓인것 Soups, Onion, Powder, Boiled	9	0.05	4	9	31	346	0.05	0.025	0.029	0.2	-	-
2923	스프, 콘소메 스프, 가루, 끓인것 Soups, Consomme, Powder, Boiled	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2924	스프, 크림 스프, 가루 Soups, Cream, Powder	22	0	-	121	238	3032	-	-	-	-	-	-
2925	스프, 크림 스프, 가루, 끓인것 Soups, Cream, Powder, Boiled	8	0.20	1	19	56	238	0.26	0.103	0.154	-	-	-
2926	알밥 Albap(Rice with fish roe), Cooked	28	3.9	-	54	87	335	-	-	-	-	-	-
2927	알탕 Altang(Spicy fish roe soup), Cooked	69	8.4	-	150	148	377	-	-	-	-	-	-
2928	양장피, 생것 Yangjangpi(starch paper), Raw	33	11.6	-	70	107	341	-	-	-	-	-	-
2929	연잎밥 Yeonipbap(Cooked rice with lotus leaf)	14	5.9	-	71	98	178	-	-	-	-	-	-
2930	옥수수죽, 레토르트 Corn gruel, Potage, Retort pouched	30	0.2	-	43	120	280	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
-	-	-	-	-	0.39	0.14	4.2	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
0	0	0	0	0	0.002	0.021	0.780	0.020	0.010	-	2	0.07	0	USDA('15)
0	1110	0	0.45	6.0	0.015	0.016	0.978	-	0.126	-	9	0.17	3.6	USDA('15)
-	0	-	-	-	0.10	0.27	1.9	-	-	-	-	-	0	농진청('03)
1	0	0.1	-	9.6	0.006	0.008	0.169	0.072	0.007	-	1	0	0	USDA('15)
0	9	0	1.07	1.4	0.279	0.274	1.472	0.854	0.582	-	0	0	3.4	USDA('15)
0	0	0	0.01	0.1	0.012	0.012	0.063	0.036	0.025	-	0	0	0.1	USDA('15)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	USDA('15)
-	-	-	-	-	0.30	0.15	4.5	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
27	-	-	-	-	0.014	0.015	0.221	0.340	0.015	-	1	0.02	0	USDA('15)
0	192	-	-	-	0.03	0.17	0.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
21	202	-	-	-	0.36	0.32	0.7	-	-	-	-	-	1	식약('11)
3	348	-	-	-	0.31	0.09	0.9	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	4	-	-	-	0.03	0.15	1.1	-	-	-	-	-	3	농진청('09)
0	-	-	-	-	0.03	0.07	0.5	-	-	-	-	-	2	JAPAN('15)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2931	우동, 일식 우동, 끓인것 Udong, Japanese type, Cooked	11	4.7	-	16	24	341	-	-	-	-	-	-
2932	우동, 중식 우동, 끓인것 Udong, Chinese type, Cooked	19	3.7	-	33	46	340	-	-	-	-	-	-
2933	육회 Yukhoe(Korean-style raw beef)	18	20.2	-	150	275	299	-	-	-	-	-	-
2934	잡채밥 Japchaebap(Rice with stir-fried glass noodles and vegetables), Cooked	16	12.7	-	31	86	294	-	-	-	-	-	-
2935	잡탕밥 Japtangbap(Stir-fried rice with assorted seafood), Cooked	24	7.5	-	65	69	281	-	-	-	-	-	-
2936	전복죽, 끓인것 Rice porridge, Abalone, Cooked	6	0.9	-	17	36	164	-	-	-	-	-	-
2937	짜장면 Jajangmyeon(black bean sauce noodles),Cooked	13	3.7	-	31	71	368	-	-	-	-	-	-
2938	짜장면, 인스턴트, 끓인것 Jajangmyeon(Noodles with black bean sauce), Instant, Cooked	76	0.40	11	41	75	306	0.01	0.032	0.247	5.11	4.41	2.29
2939	짜장밥 Jajangbap(Rice with black soybean sauce),Cooked	11	2.9	-	38	75	312	-	-	-	-	-	-
2940	짬뽕 Jjamppong(Chinese-style noodles with vegetables and seafood),Cooked	14	6.3	-	31	81	400	-	-	-	-	-	-
2941	쫄면 Jjolmyeon(Spicy cold chewy noodles),Cooked	21	5.0	-	48	101	299	-	-	-	-	-	-
2942	청국장 찌개 Cheonggukjang-jjigae(Fermented soybean paste stew), Cooked	71	6.5	-	82	212	449	-	-	-	-	-	-
2943	초밥, 광어 초밥 Sushi, Bastard halibut(Paralichthys olivaceus) sushi	8	1.4	-	115	183	270	-	-	-	-	-	-
2944	초밥, 모듬 초밥 Sushi, Assorted sushi	15	1.9	-	94	147	323	-	-	-	-	-	-
2945	초밥, 유부초밥 Sushi, Yubuchobap(Fried tofu rice balls)	63	0.39	9	57	33	255	0.78	0.051	0.337	8.93	11.88	0

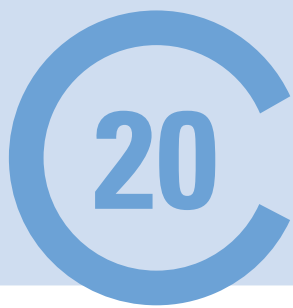
비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	37	-	-	-	0.06	0.04	0.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	57	-	-	-	0.14	0.07	0.3	-	-	-	-	-	0	식약('11)
4	80	-	-	-	0.04	0.22	3.5	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	103	-	-	-	0.09	0.11	0.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	132	-	-	-	0.02	0.09	0.3	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	11	-	-	-	0.04	0.03	0.2	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	9	-	-	-	0.13	0.06	0.7	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	13	0	1.65	0	0	0.533	0.467	0	0.039	0	5	0	0	농진청('16)
0	17	-	-	-	0.13	0.06	0.6	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	219	-	-	-	0.11	0.09	0.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
6	301	-	-	-	0.22	0.08	0.7	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	143	-	-	-	0.32	0.13	1.8	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	0	-	-	-	0.01	0.13	3.0	-	-	-	-	-	0	식약('11)
6	4	-	-	-	0.01	0.15	2.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	47	0	2.00	0	0.018	0.019	0.524	0	0	0	9	0	0	농진청('16)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2946	추어탕 Chueotang(Chinese muddy loach soup), Cooked	86	7.7	-	65	89	292	-	-	-	-	-	-
2947	카레라이스 Curry rice, Cooked	11	3.0	-	35	78	218	-	-	-	-	-	-
2948	칼국수, 해물 Kalguksu(Chopped noodles), Seafoods, Cooked	14	3.2	-	23	60	262	-	-	-	-	-	-
2949	컵라면, 라면 국물 Cup noodle, Soup, Prepared	8	0.11	3	16	61	423	0.37	0.008	0.047	2.91	1.52	4.14
2950	컵라면, 볶음면, 스프 포함 Cup noodle, Stir-fried noodle, With seasoning, Unprepared	31	0.94	22	77	199	1217	0.68	0.093	0.417	16.65	11.03	5.34
2951	컵라면, 볶음면, 스프 포함, 볶은것 Cup noodle, Stir-fried noodle, With seasoning, Stir-fried	16	0.54	11	39	63	435	0.27	0.044	0.212	7.10	3.87	0
2952	컵라면, 스프 포함, 말린것, 삶은것 Cup noodle, Added seasoning, Dried, Boiled	123	0.44	9	50	71	316	0.37	0.025	0.220	7.93	2.51	2.28
2953	콩국수 Kongguksu(Cold bean-soup noodles)	17	4.1	-	43	87	118	-	-	-	-	-	-
2954	콩나물해장국 Kongnamul haejangguk(Soybean sprout hangover soup), Cooked	27	5.3	-	33	60	279	-	-	-	-	-	-
2955	크로켓, 감자 크로켓, 냉동 Croquette, Potato type, Frozen	20	0.7	-	62	300	290	-	-	-	-	-	-
2956	크로켓, 채소 크로켓, 냉동 Croquette, Vegetable type, Frozen	6	0.9	-	52	241	477	-	-	-	-	-	-
2957	크로켓, 크림 크로켓, 냉동 Croquette, Cream type, Frozen	43	0.5	-	63	160	270	-	-	-	-	-	-
2958	탕수육 Tangsuyuk(Sweet and sour pork), Cooked	13	7.9	-	69	101	221	-	-	-	-	-	-
2959	튀김, 김말이튀김 Fried food, Deep-fried glass noodles wrapped in seaweed	40	11.9	-	51	72	393	-	-	-	-	-	-
2960	튀김, 채소튀김 Fried food, Deep-fried vegetables	33	5.6	-	99	239	279	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	602	-	-	-	0.05	0.27	1.0	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	151	-	-	-	0.22	0.02	0.4	-	-	-	-	-	0	식약('11)
1	17	-	-	-	0.10	0.05	0.3	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	157	0	1.09	0	0.039	0.102	0.069	0	0	0	0	1.25	0.72	농진청('14)
0	846	0	3.31	0	0.541	2.515	-	0.680	0.035	32.01	31	0	0	농진청('16)
0	429	0	1.54	0	-	1.170	-	0.250	0.042	12.52	5	0	0	농진청('16)
0	41	0	1.65	0	0.187	0.287	0.394	0	0.002	0	16	0.64	0	농진청('14)
1	9	-	-	-	0.09	0.02	0.6	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	91	-	-	-	0.04	0.15	0.6	-	-	-	-	-	0	식약('11)
69	-	-	0.6	-	0.09	0.06	1.1	-	-	-	-	-	7	JAPAN('15)
15	120	-	-	-	0.10	0.05	1.0	-	-	-	-	-	0	농진청('01)
240	-	-	-	-	0.06	0.10	0.6	-	-	-	-	-	2	JAPAN('15)
5	39	-	-	-	0.19	0.18	2.3	-	-	-	-	-	0	식약('11)
0	377	-	-	-	0.05	0.26	0.3	-	-	-	-	-	5	식약('11)
0	765	-	-	-	0.07	0.30	0.8	-	-	-	-	-	9	식약('11)

[illegible]

[illegible]



기타

OTHERS



Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2971	갈색 거저리, 유충, 말린것 Yellow mealworm(<i>Tenebrio molitor</i>), Larva, Freeze-dried	46	4.92	241	809	947	71	11.27	1.585	0.817	146.78	115.51	8.78
2972	갈색 거저리, 유충, 생것 Yellow mealworm(<i>Tenebrio molitor</i>), Larva, Raw	14	1.99	83	273	313	32	4.34	0.567	0.385	36.85	29.17	3.81
2973	고로쇠나무, 수액 Painted maple(<i>Acer pictum</i> subsp. <i>mono</i>), Sap	8	0.02	1	0	6	0	0.01	0	0.073	0	0	0
2974	누에, 가루 Silkworm powder	440	13.9	-	860	6380	60	-	-	-	-	-	-
2975	단백질 보충제, 가루 Protein Supplement, Powder	500	8.57	200	643	1129	329	7.14	1.000	-	33.8	-	-
2976	단백질 보충제, 저지방, 가루 Protein Supplement, Low fat, Powder	1200	12.00	280	700	840	250	10.00	1.400	-	33.8	-	-
2977	달팽이, 통조림 Snail, Canned	400	3.9	37	130	5	260	1.5	3.07	0.38	-	-	-
2978	달팽이, 생것 Snail, Raw	10	3.50	250	272	382	70	1.00	0.400	-	27.4	-	-
2979	대나무, 추출 Bamboo extract	26	1.7	-	1	57	13	-	-	-	-	-	-
2980	메뚜기, 말린것 Rice hopper, Dried	25	42.0	-	585	814	254	-	-	-	-	-	-
2981	번데기, 통조림 Silkworm(<i>Bombyx mori</i>), pupa, Canned	33	1.2	-	91	59	404	-	-	-	-	-	-
2982	번데기, 말린것 Silkworm(<i>Bombyx mori</i>), pupa, Dried	70	2.6	-	232	321	12	-	-	-	-	-	-
2983	삼백초, 말린것 Asian lizard's tail(<i>Saururus chinensis</i> (Lour.) Baill.), Dried	1135	30.7	-	195	2444	8	-	-	-	-	-	-
2984	삼백초, 잎, 말린것 Asian lizard's tail(<i>Saururus chinensis</i> (Lour.) Baill.), Leaves, Dried	98	5.2	-	228	-	-	-	-	-	-	-	-
2985	삼백초, 줄기, 말린것 Asian lizard's tail(<i>Saururus chinensis</i> (Lour.) Baill.), Stem, Dried	77	4.9	-	283	-	-	-	-	-	-	-	-

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	69	0	1.44	0	0.364	0.791	7.983	2.423	0	0	237	0.31	0	농진청('15)
0	0	0	0.63	0	0.027	0.401	2.519	0.548	0	0	81	0.11	0	농진청('15)
0	0	0	0	0	0.010	0	0	0	0	0.10	0	0	0.06	농진청('13)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	농진청('00)
750	0	5.0	7.07	0.5	0.714	0.857	10.000	5.714	1.000	-	340	3.00	30.0	USDA('15)
1050	0	7.0	9.45	0.5	1.000	1.200	14.000	8.000	1.400	-	476	4.20	42.0	USDA('15)
0	-	0	0.6	5	0	0.09	0	0	0	-	1	0.6	0	JAPAN('15)
30	0	0	5.00	0.1	0.010	0.120	1.400	-	0.130	-	6	0.50	0	USDA('15)
0	92	-	-	-	0.10	0	0.6	-	-	-	-	-	12	농진청('04)
-	-	-	-	-	0.25	5.60	-	-	-	-	-	-	20	국('77)
0	0	-	-	-	0.09	0.80	0.5	-	-	-	-	-	0	식약('96)
0	0	-	-	-	0.08	0	0	-	-	-	-	-	0	농진청('90)
-	0	-	-	-	0.15	0.57	1.7	-	-	-	-	-	53	농진청('02)
0	0	-	-	-	3.51	1.49	1.4	-	-	-	-	-	3	농진청('84)
0	0	-	-	-	0.57	0.42	0	-	-	-	-	-	1	농진청('84)

Index No.	식품명 Food and Description	무기질 Minerals											
		칼슘	철	마그네슘	인	칼륨	나트륨	아연	구리	망간	셀레늄	몰리브덴	요오드
		CA mg	FE mg	MG mg	P mg	K mg	NA mg	ZN mg	CU mg	MN mg	SE μg	MO μg	ID μg
2986	솔잎, 생것 Pine needles, Raw	61	3.1	-	51	-	-	-	-	-	-	-	-
2987	솔잎, 추출 Pine needles, Extract	3	0.5	-	4	48	4	-	-	-	-	-	-
2988	송화, 가루 Pine pollen, Powder	5	2.0	-	489	966	5	-	-	-	-	-	-
2989	수세미, 수액 Sponge gourd(<i>Luffa aegyptiaca</i> Mill.), Sap	2	0.2	-	32	26	3	-	-	-	-	-	-
2990	인삼, 백삼, 말린것 Korean ginseng(<i>Panax ginseng</i> C. A. Mey.), White ginseng, Dried	227	33.5	-	385	-	-	-	-	-	-	-	-
2991	인삼, 수삼, 생것 Korean ginseng(<i>Panax ginseng</i> C. A. Mey.), Fresh, Raw	113	8.3	-	97	324	18	-	-	-	-	-	-
2992	인삼, 홍삼, 말린것 Korean ginseng(<i>Panax ginseng</i> C. A. Mey.), Red ginseng, Dried	29	7.1	-	329	623	0	-	-	-	-	-	-
2993	인삼, 홍삼, 추출 Korean ginseng(<i>Panax ginseng</i> C. A. Mey.), Red ginseng, Extract	5	0.13	7	16	68	2	0.05	0.001	0.079	0	0.81	0
2994	참나무, 수액 Oak, Sap	2	0.2	-	0	15	1	-	-	-	-	-	-
2995	치자꽃, 생것 Cape-jasmine(<i>Gardenia jasminoides</i> J. Ellis) flower, Raw	39	3.3	-	35	43	8	-	-	-	-	-	-
2996	팽창제, 베이킹파우더 Leavening agent, Baking powder, Straight phosphate	7364	11.27	39	9918	5	7893	0.02	0.013	0.014	0.2	-	-
2997	팽창제, 효모, 말린것 Leavening agent, Yeast, Dried	19	13.0	91	840	1600	120	3.4	0.20	0.40	2	1	1
2998	프로폴리스 Propolis	18	2.7	-	16	84	19	-	-	-	-	-	-
2999	흰점박이 꽃무지, 유충, 말린것 Protaetia brevitarsis, Larva, Dried	218	7.63	322	700	1856	207	9.27	2.319	3.456	20.34	134.53	7.93
3000	흰점박이 꽃무지, 유충, 생것 Protaetia brevitarsis, Larva, Raw	71	2.11	88	191	468	42	2.40	0.680	0.959	4.14	29.83	4.70

비타민 Vitamins														출처 Source
레티놀 RETOL	베타 카로틴 CARTB	비타민 D VITD	비타민 E VITE	비타민 K ₁ VITK1	비타민 B ₁ THIA	비타민 B ₂ RIBF	니아신 NIA	판토 텐산 PANTAC	비타민 B ₆ PYRXN	비오틴 BIOT	엽산 (DFE) FOL	비타민 B ₁₂ VITB12	비타민 C VITC	
μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	
0	3100	-	-	-	0.70	0.16	0.2	-	-	-	-	-	29	농진청('84)
0	tr	-	-	-	0.01	tr	tr	-	-	-	-	-	0	농진청('00)
0	128	-	-	-	0.01	0.12	1.2	-	-	-	-	-	12	농진청('85)
0	0	-	-	-	0.07	0.08	0.9	-	-	-	-	-	3	농진청('99)
0	0	-	-	-	0.16	0.50	1.0	-	-	-	-	-	6	농진청('84)
0	0	-	-	-	0.05	0.14	0.6	-	-	-	-	-	15	농진청('84)
0	0	-	-	-	0.50	0.61	1.2	-	-	-	-	-	5	농진청('94)
0	0	0	0.07	0	0	0.017	0.032	0	0.022	0	0	0	0	농진청('16)
0	0	-	-	-	0.08	0	0.2	-	-	-	-	-	0	농진청('05)
0	30	-	-	-	0.34	0.08	0.6	-	-	-	-	-	36	농진청('05)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	USDA('15)
0	0	2.8	0	0	8.81	3.72	22.0	5.73	1.28	309.7	3800	0	1	JAPAN('15)
0	37	-	-	-	0.14	0.83	1.7	-	-	-	-	-	90	농진청('05)
53	13	0	0.39	0	0.608	2.096	3.970	0.806	0	0	256	88.22	0	농진청('15)
10	10	0	0.04	0	0.038	0.407	1.619	0.460	0	0	43	22.24	0	농진청('15)

색인 및 식품코드



■ 색인 및 식품코드

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
K0020000009a	가다랑어 육수	1815	K0080040000a	가자미, 눈가자미, 생것	1828
K0010000000a	가다랑어, 생것	1813	K0080050000a	가자미, 돌가자미, 생것	1829
K001000000Sa	가다랑어, 유지통조림	1814	K0080060000a	가자미, 문치가자미, 생것	1830
K0040000000a	가라지, 생것	1816	K0080070000a	가자미, 범가자미, 생것	1831
K4000001307a	가리비, 관자, 냉동	2249	K0080000000a	가자미, 생것	1824
K4000001303a	가리비, 관자, 삶아서 말린것	2248	K0080080000a	가자미, 술붕가자미, 생것	1832
K4000001300a	가리비, 관자, 생것	2247	K0080090000a	가자미, 용가자미, 생것	1833
K4000010000a	가리비, 국자가리비, 생것	2250	K0080100000a	가자미, 줄가자미, 생것	1834
K4000000001a	가리비, 말린것	2243	K0080110000a	가자미, 참가자미, 생것	1835
K4000020000a	가리비, 비단가리비, 생것	2251	K6000010009b	가재, 갯가재, 삶은것	2356
K4000000009b	가리비, 삶은것	2244	K6000010000a	가재, 갯가재, 생것	2355
K4000000000a	가리비, 생것	2242	K6000020000a	가재, 바닷가재, 생것	2357
K4000040000a	가리비, 큰가리비, 생것	2252	K6000020009e	가재, 바닷가재, 찢것	2358
K400000000Ra	가리비, 통조림	2246	F0020000009c	가죽나물, 데친것	570
K4000000009j	가리비, 튀긴것	2245	F0020000001a	가죽나물, 말린것	569
K0050000000a	가물치, 생것	1817	F0020000000a	가죽나물, 생것	568
K0060000000a	가시망둑, 생것	1818	F0030000009c	가지, 데친것	573
F001000B119c	가시오갈피, 순, 데친것	567	F0030000001a	가지, 말린것	572
F001000B110a	가시오갈피, 순, 생것	566	F0030000000a	가지, 생것	571
K0070010000a	가오리, 나비가오리, 생것	1820	F0030000001a	가지, 염절임	574
K0070020000a	가오리, 노랑가오리, 생것	1821	K4020000000a	각시수랑, 생것	2253
K0070030000a	가오리, 목탁가오리, 생것	1822	R0010010009a	간장, 양조	2737
K0070040000a	가오리, 전기가오리, 생것	1823	R0010020009a	간장, 왜간장	2738
K007000000Ba	가오리, 조미하여 말린것	1819	R0010030009a	간장, 재래	2739
K0080010000a	가자미, 각시가자미, 생것	1825	S0810000009a	간짜장	2841
K0080020000a	가자미, 갈가자미, 생것	1826	L0010000000a	갈래곰보, 생것	2487
K0080030000a	가자미, 기름가자미, 생것	1827	S0010000009a	갈비탕	2842

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
T0280002601a	갈색 거저리, 유충, 말린것	2971	B0010220000a	감자, 로즈, 생것	311
T0280002600a	갈색 거저리, 유충, 생것	2972	B0010210009b	감자, 보라, 삶은것	310
K0100010000a	갈치, 동갈치, 생것	1838	B0010210000a	감자, 보라, 생것	309
K0100020000a	갈치, 동동갈치, 생것	1839	B0010110005a	감자, 부침가루	301
K0100000000a	갈치, 생것	1836	B0010140009f	감자, 수미, 구운것	305
K010000000Ka	갈치, 염장	1837	B0010140009b	감자, 수미, 삶은것	303
K011000000la	갈치젓, 염절임	1840	B0010140000a	감자, 수미, 생것	302
H0040000009a	감 주스	1264	B0010140009e	감자, 수미, 찐것	304
H0010010000a	감, 단감, 생것	1257	B0010180000a	감자, 자색, 생것	306
H0010020000a	감, 대봉(갑주백목), 생것	1258	B0010180009e	감자, 자색, 찐것	307
H0010030001a	감, 동시, 말린것	1260	B0010190009a	감자, 자심, 생것	308
H0010030000a	감, 동시, 생것	1259	F0040010000a	갯, 돌산갯, 생것	576
H0010040007a	감, 연시, 냉동	1262	F0040000000a	갯, 생것	575
H0010040000a	감, 연시, 생것	1261	F0050000001a	강남조나물, 말린것	577
H0020010009a	감, 잼, 단감	1263	D0010000001a	강낭콩, 말린것	417
H0010000710a	감, 탈삼, 생것	1256	D0010000009b	강낭콩, 삶은것	418
H0050000001a	감말랭이, 말린것	1265	D0010000000a	강낭콩, 생것	416
O0010000005a	감잎차, 가루	2633	K0120010000a	강달이, 눈강달이, 생것	1841
B0020010009f	감자 과자, 감자칩, 구운것	313	K013001000la	강달이젓, 눈강달이젓, 염절임	1842
B0020010009j	감자 과자, 감자칩, 튀긴것	314	I0010000000a	개고기, 생것	1499
B0040000009a	감자 샐러드	317	I0020000000a	개구리고기, 생것	1500
B0030000009j	감자 튀김, 튀긴것	315	K6010000000a	개불, 생것	2359
B0030010009j	감자 튀김, 해쉬브라운, 튀긴것	316	E0010000001a	개암, 헤이즐넛, 말린것	480
B0010060009f	감자, 대지, 구운것	300	E0010000009n	개암, 헤이즐넛, 볶은것	481
B0010060009b	감자, 대지, 삶은것	298	F0070000001a	갸추, 말린것	578
B0010060000a	감자, 대지, 생것	297	F0080010009c	갸기름나물, 노지, 데친것	580
B0010060009e	감자, 대지, 찐것	299	F0080010000a	갸기름나물, 노지, 생것	579
B0010220009b	감자, 로즈, 삶은것	312	F0080011139c	갸기름나물, 노지, 어린것, 데친것	582

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F0080011130a	갯기름나물, 노지, 어린것, 생것	581	F010000B090a	게걸무, 생것	587
F0080020009c	갯기름나물, 하우스, 데친것	584	F010000B140a	게걸무, 잎, 생것	588
F0080020000a	갯기름나물, 하우스, 생것	583	K0140000009b	게르치, 삶은것	1844
F0080021139c	갯기름나물, 하우스, 어린것, 데친것	586	K0140000000a	게르치, 생것	1843
F0080021130a	갯기름나물, 하우스, 어린것, 생것	585	K6030000009a	게맛살	2377
I004000D330a	거위 부산물, 간, 생것	1503	S0020000009d	게살죽, 끓인것	2843
I003000D159f	거위고기, 살코기, 구운것	1502	K604001000la	게절, 닭게절, 염절임	2378
I003000D150a	거위고기, 살코기, 생것	1501	R0500000009a	겨자 페이스트	2740
J0010000009b	거위알, 삶은것	1792	R0020012409a	겨자 페이스트, 연겨자, 겨자 가루 21%	2741
J0010000000a	거위알, 생것	1791	R0520000005a	겨자, 가루	2742
G0010000001a	검은비닐버섯, 말린것	1186	F0110010000a	겨자, 적겨자, 생것	589
G0010000000a	검은비닐버섯, 생것	1185	O0020000001a	결명자차, 말린것	2634
K6020010000a	게, 꽃게, 생것	2360	R0030000005a	게피, 가루	2743
K6020010009e	게, 꽃게, 찐것	2361	O0030000005a	게피차, 가루	2635
K6020020009b	게, 닭게, 삶은것	2363	B0060000001a	고구마, 말린것	319
K6020020000a	게, 닭게, 생것	2362	B006018B020a	고구마, 베니하루까, 생것	321
K6020030003a	게, 대게, 삶아서 말린것	2365	B0060150009f	고구마, 분질(밤) 고구마, 구운것	324
K6020030009b	게, 대게, 삶은것	2366	B0060150000a	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	322
K6020030000a	게, 대게, 생것	2364	B0060150009e	고구마, 분질(밤) 고구마, 찐것	323
K6020031330a	게, 대게, 영덕, 생것	2368	B006017B020a	고구마, 신율미, 생것	325
K602003000Ra	게, 대게, 통조림	2367	B0060070000a	고구마, 신자미, 생것	326
K6020040000a	게, 민꽃게, 생것	2369	B0060080000a	고구마, 연황미, 생것	327
K6020050000a	게, 반게, 생것	2370	F208000B149c	고구마, 잎, 데친것	591
K6020060000a	게, 방게, 생것	2371	F208000B140a	고구마, 잎, 생것	590
K6020070009b	게, 왕게, 삶은것	2373	B0060160009f	고구마, 점질(호박) 고구마, 구운것	330
K6020070000a	게, 왕게, 생것	2372	B0060160000a	고구마, 점질(호박) 고구마, 생것	328
K6020080000a	게, 주름송편게, 생것	2374	B0060160009e	고구마, 점질(호박) 고구마, 찐것	329
K6020090000a	게, 참게, 생것	2375	B0060100000a	고구마, 주황미, 생것	331

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F208000B219c	고구마, 줄기(껍질 포함), 데친것	599	K4030160000a	고동, 털타고동, 생것	2270
F208000B213b	고구마, 줄기(껍질 포함), 삶아서 말린것, 삶은것	598	K4030170000a	고동, 피뿔고동, 생것	2271
F208000B210a	고구마, 줄기(껍질 포함), 생것	597	F0130000000a	고들빼기, 생것	600
F208000B169c	고구마, 줄기, 데친것	596	F0130010000a	고들빼기, 이고들빼기, 생것	601
F208000B161a	고구마, 줄기, 말린것	593	K0150000009f	고등어, 구운것	1848
F208000B163b	고구마, 줄기, 삶아서 말린것, 삶은것	594	K0150002550a	고등어, 남해, 생것	1851
F208000B169b	고구마, 줄기, 삶은것	595	K0150000004a	고등어, 반건조	1846
F208000B160a	고구마, 줄기, 생것	592	K0150000009b	고등어, 삶은것	1847
B0060110000a	고구마, 진홍미, 생것	332	K0150000000a	고등어, 생것	1845
B0060000009e	고구마, 찌는것	320	K0150002560a	고등어, 서해, 생것	1852
R0040010009a	고기 소스, 소불고기양념	2745	K015000112Ka	고등어, 자반고등어, 염장	1850
R004000000Ra	고기 소스, 통조림	2744	K015000000Ra	고등어, 통조림	1849
K4030010000a	고동, 갈색고리돼지고동, 생것	2254	I006000D367a	고래 부산물, 꼬리, 냉동	1510
K4030020000a	고동, 갈색띠매물고동, 생것	2255	I006000D360a	고래 부산물, 꼬리, 생것	1509
K4030030000a	고동, 관절매물고동(보라골뱅이), 생것	2256	I0050000920a	고래고기, 복부정육, 생것	1505
K4030040000a	고동, 긴고동(간뿔고동), 생것	2257	I0050000930a	고래고기, 복부지육, 생것	1506
K4030050000a	고동, 나팔고동, 생것	2258	I0050000947a	고래고기, 붉은살, 냉동	1507
K4030060000a	고동, 두드럭고동, 생것	2259	I0050000941a	고래고기, 붉은살, 염절임	1508
K4030070000a	고동, 매끈이고동, 생것	2260	I0050000000a	고래고기, 생것	1504
K4030080000a	고동, 물레고동, 생것	2261	Q0170001649a	고량주, 알코올 50%	2712
K4030090000a	고동, 민허리돼지고동, 생것	2262	F0140010001a	고려영경귀(곤드레), 야생, 말린것	602
K4030100009b	고동, 보말고동, 삶은것	2264	F014004B140a	고려영경귀(곤드레), 재래종, 잎, 생것	604
K4030100000a	고동, 보말고동, 생것	2263	F0140030001a	고려영경귀(곤드레), 재배, 말린것	603
K4030110000a	고동, 비단고동, 생것	2265	T0010001949a	고로쇠나무, 수액	2973
K4030120000a	고동, 세고리물레고동, 생것	2266	F0150010001b	고비, 야생, 말린것, 삶은것	606
K4030130000a	고동, 위고동, 생것	2267	F0150010003a	고비, 야생, 삶아서 말린것	607
K4030140000a	고동, 조각매물고동, 생것	2268	F0150010009b	고비, 야생, 삶은것	608
K4030150000a	고동, 콩깍지고동, 생것	2269	F0150010000a	고비, 야생, 생것	605

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F0150020000a	고비, 재배, 생것	609	F0200000009a	고추장아찌	632
F0160000009c	고사리, 데친것	613	R0070000005a	고춧가루, 가루	2750
F0160000001a	고사리, 말린것	611	F019000B149c	고춧잎, 데친것	631
F0160000003a	고사리, 삶아서 말린것	612	F019000B141a	고춧잎, 말린것	629
F0160000000a	고사리, 생것	610	F019000B143b	고춧잎, 삶아서 말린것, 삶은것	630
F0170000000a	고수(향채), 생것	614	F019000B140a	고춧잎, 생것	628
F0180020000a	고추, 파리고추, 생것	619	F0220000009c	곤달비, 데친것	637
F018003C020a	고추, 녹광, 빨간색, 생것	620	F0220000000a	곤달비, 생것	636
F018003C030a	고추, 녹광, 연두색, 생것	621	B0090000005a	곤약(구약나물), 가루	336
F018003C050a	고추, 녹광, 초록색, 생것	622	B0090010000a	곤약(구약나물), 국수형, 생것	337
F018000C021a	고추, 빨간색, 말린것	618	B0090020000a	곤약(구약나물), 판형, 생것	338
F018000C020a	고추, 빨간색, 생것	617	R0440000001a	골든세이지, 말린것	2751
F018004C020a	고추, 수비초, 빨간색, 생것	623	F0230000009c	곰취, 데친것	639
F018005C050a	고추, 시레나, 초록색, 생것	624	F0230000000a	곰취, 생것	638
F018000B120a	고추, 싹, 생것	616	F0230010001a	곰취, 야생, 말린것	640
F0180060000a	고추, 오이고추, 생것	625	F0230020001a	곰취, 재배, 말린것	641
F0180070620a	고추, 재래종, 풋고추, 생것	626	S0050000009a	곰탕	2845
F0180080000a	고추, 청양고추, 생것	627	L0020000005a	곰피, 가루	2489
F0180000620a	고추, 풋고추, 생것	615	L0020000001a	곰피, 말린것	2488
N0270000009a	고추기름	2599	F0240000009c	공심채, 데친것	643
R0510000005a	고추냉이, 가루	2746	F0240000000a	공심채, 생것	642
F021000B090a	고추냉이, 뿌리, 생것	633	H0060000001a	꽃감, 말린것	1266
F021000B140a	고추냉이, 잎, 생것	634	C0010000009a	과당	366
F021000B160a	고추냉이, 줄기, 생것	635	P0010000009a	과일채소 음료	2687
R0510010009a	고추냉이, 페이스트	2747	P0010042369a	과일채소 음료, 녹즙, 케일, 신선초, 당근, 돌미나리	2688
S0040000009a	고추잡채	2844	A0170010009a	과자, 건빵	116
R0050010009a	고추장, 개량	2748	A0170060169a	과자, 김전병	123
R0050020009a	고추장, 재래	2749	A0170090219a	과자, 대추꿀약과	128

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
A0170180009j	과자, 마카로니 과자, 튀긴것	145	F224001B110a	구기자, 순, 재래종, 생것	647
A0170020139a	과자, 만주, 밥	117	H1200010000a	구기자, 열매, 재래종, 생것	1267
A0170030009a	과자, 모나카	118	F224001B140a	구기자, 잎, 재래종, 생것	648
A0170110269a	과자, 바닐라 웨하스	132	O0040000001a	구기자차, 말린것	2636
A0170040159a	과자, 비스킷, 소프트	120	H0090000739a	구아바 주스, 과즙 음료(10%)	1270
A0170040149a	과자, 비스킷, 하드	119	H0080000729a	구아바, 넥타, 과육 20%	1269
A0170172219w	과자, 빵튀기, 원반 모양, 팽화	144	H0070000000a	구아바, 생것	1268
A0170050009a	과자, 사과파이	121	O0050000001a	구절초차, 말린것	2637
A0170080189a	과자, 스낵, 감자	125	H1170000000a	구즈베리, 생것	1271
A0170080179a	과자, 스낵, 새우	124	A0180000001a	국수, 말린것	147
A0170080209a	과자, 스낵, 옥수수	126	A0180000001b	국수, 말린것, 삶은것	148
A0170090009a	과자, 약과	127	A0180000000a	국수, 생것	146
A0170100009a	과자, 와플	129	A0180010001a	국수, 소면, 말린것	149
A0170100229a	과자, 잼 와플	130	A0180010001b	국수, 소면, 말린것, 삶은것	150
A0170060009a	과자, 전병	122	A0180020000a	국수, 우동, 생것	151
A0170120009a	과자, 초코볼	133	A0180020000b	국수, 우동, 생것, 삶은것	152
A0170130009a	과자, 초코파이	134	A0180040001a	국수, 중국국수, 말린것	155
A0170100239a	과자, 커스터드 크림 와플	131	A0180040001b	국수, 중국국수, 말린것, 삶은것	156
A0170140279a	과자, 쿠키, 땅콩버터	136	A0180040000a	국수, 중국국수, 생면	153
A0170140299a	과자, 쿠키, 버터	138	A0180040000b	국수, 중국국수, 생면, 삶은것	154
A0170140289a	과자, 쿠키, 초코칩	137	A0180040320a	국수, 중국국수, 증숙, 생것	157
A0170140109a	과자, 쿠키, 통밀	135	A0180050001a	국수, 중면, 말린것	158
A0170150009a	과자, 크랙커	139	A0180050001b	국수, 중면, 말린것, 삶은것	159
A0170150309a	과자, 크랙커, 땅콩샌드	140	A0180060001a	국수, 쫄면, 말린것	160
A0170152229a	과자, 크랙커, 채소샌드	142	A0180070004a	국수, 칼국수, 반건조	163
A0170150319a	과자, 크랙커, 치즈샌드	141	A0180070000a	국수, 칼국수, 생것	161
A0170160009a	과자, 피칸파이	143	A0180070000b	국수, 칼국수, 생것, 삶은것	162
K0160000000a	괴도라치, 생것	1853	F0260000009c	국화꽃, 데친것	651

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F0260000001a	국화꽃, 말린것	650	H010000E03Ra	굴, 통조림	1272
F0260000000a	국화꽃, 생것	649	F0270000009c	근대, 데친것	653
O0060000001a	국화차, 말린것	2638	F0270000000a	근대, 생것	652
K6050000000a	군소, 생것	2379	H0140000000a	금굴, 생것	1282
K6050010000a	군소, 풍선군소, 생것	2380	P0120002469a	기능성음료	2689
K0170000000a	군평선이, 생것	1854	J0020000009b	기러기알, 삶은것	1794
R0080000009a	굴 소스	2752	J0020000000a	기러기알, 생것	1793
K4040000007a	굴, 냉동	2272	K0180000000a	기름종개, 생것	1855
K4040010000a	굴, 석굴, 생것	2276	A003000A010a	기장, 도정, 생것	4
K4040030000a	굴, 참굴(양식), 생것	2278	A003001A010a	기장, 찰기장, 도정, 생것	5
K4040020000a	굴, 참굴, 생것	2277	L0030010001a	김, 김밥용김, 말린것	2490
K4040040000a	굴, 토굴, 생것	2279	L0030030001a	김, 돌김, 말린것	2491
K404000000Ra	굴, 통조림	2274	L0030040009f	김, 맛김, 조미, 구운것	2492
K4040000009k	굴, 튀긴것(튀김옷)	2273	L0030070001a	김, 조선김, 말린것	2493
K404000000Ua	굴, 훈제통조림	2275	L0030090009f	김, 참김, 구운것	2496
K4050010001a	굴젓, 어리굴젓, 염절임	2280	L0030090001a	김, 참김, 말린것	2495
A001001A010a	귀리, 걸귀리, 도정, 생것	1	L0030090000a	김, 참김, 생것	2494
A001002A010a	귀리, 쌀귀리, 도정, 생것	2	L0030100001a	김, 초밥김, 말린것	2497
A0020000009a	귀리, 오트밀	3	S0060000009a	김밥	2846
H013000E039a	굴 주스, 무가당	1280	S0060010009a	김밥, 김치 김밥	2847
H013000E03Qa	굴 주스, 무가당, 캔	1281	S0060020009a	김밥, 샐러드 김밥	2848
H0130000759a	굴 주스, 천연과즙	1279	S0060030009a	김밥, 소고기 김밥	2849
H0100010000a	굴, 부지화(한라봉), 생것	1273	S0060040009a	김밥, 참치 김밥	2850
H0100020000a	굴, 온주말갈, 생것	1274	F2050010009a	김치, 갓 김치	654
H0100030000a	굴, 임은주, 생것	1275	F2050020009a	김치, 고들빼기	655
H0120000009a	굴, 잼	1278	F2050030009a	김치, 깍두기	656
H0100040000a	굴, 조생, 생것	1276	F2050040009a	김치, 나박 김치	657
H0100060000a	굴, 천혜향, 생것	1277	F2050050009a	김치, 동치미	658

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F2050070009a	김치, 배추 김치	659	K0210000000a	꼬치고기, 생것	1859
F2050072289a	김치, 배추 김치, 가을 재배	662	K6060010009b	꿀뚜기, 불뚥꿀뚜기, 삶은것	2384
F2050072269a	김치, 배추 김치, 봄 재배	660	K6060010000a	꿀뚜기, 불뚥꿀뚜기, 생것	2383
F2050072279a	김치, 배추 김치, 여름 재배	661	K6060010009p	꿀뚜기, 불뚥꿀뚜기, 조리것	2385
F2050080009a	김치, 백김치	663	K606001000Ga	꿀뚜기, 불뚥꿀뚜기, 조미훈제	2386
F2050160009a	김치, 열갈이배추 김치	671	K6060000003a	꿀뚜기, 삶아서 말린것	2382
F2050090009a	김치, 멸무 김치	664	K6060000000a	꿀뚜기, 생것	2381
F2050100009a	김치, 멸무 물김치	665	K6060020000a	꿀뚜기, 창꿀뚜기, 생것	2387
F2050110009a	김치, 오이 소박이	666	K6070001271a	꿀뚜기젓, 양념, 염절임	2389
F2050120009a	김치, 유채 김치	667	K6070000001a	꿀뚜기젓, 염절임	2388
F2050130009a	김치, 유채 물김치	668	K0220000000a	콩치, 생것	1860
F2050140009a	김치, 총각 김치	669	K0230000009f	콩치, 구운것	1863
F2050150009a	김치, 파 김치	670	K0230000001a	콩치, 말린것	1862
S0070000009a	김치찌개	2851	K0230000000a	콩치, 생것	1861
K0190000003a	까나리, 삶아서 말린것	1857	K023000000Ka	콩치, 염장	1864
K0190000000a	까나리, 생것	1856	K023000000Ta	콩치, 조미통조림	1865
S0080000009a	간풍기	2852	F0300000009c	꽃양배추, 데친것	674
R0090000005n	깨소금, 가루, 볶은것	2753	F0300000000a	꽃양배추, 생것	673
S0090000009d	깨죽, 끓인것	2853	H114000B130a	꾸지뽕, 열매, 생것	1283
K0200000000a	క్క저기, 생것	1858	F025000B141a	꾸지뽕, 잎, 말린것	645
C0020030009a	껌, 무설탕	369	F025000B149b	꾸지뽕, 잎, 삶은것	646
C0020010009a	껌, 츄잉껌	367	F025000B140a	꾸지뽕, 잎, 생것	644
C0020020009a	껌, 풍선껌	368	C0030000009a	꿀	370
F0290000001a	꼬갈나물, 말린것	672	C0030010009a	꿀, 들깨	371
S0100000009a	꼬리곰탕	2854	C0030020009a	꿀, 밤	372
K4060010000a	꼬막, 새꼬막, 생것	2282	C0030030009a	꿀, 싸리	373
K4060000000a	꼬막, 생것	2281	C0030040009a	꿀, 아카시아	374
L0040000000a	꼬시래기, 생것	2498	C0030050009a	꿀, 잡화	375

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
C0030060009a	꿀, 토종	376	K0290000000a	네동가리, 생것	1872
F0310000001a	꿀꿀(하고초), 말린것	676	K0300000000a	노랑촉수, 생것	1873
F0310000000a	꿀꿀(하고초), 생것	675	K0310000000a	노래미, 생것	1874
I0070010000a	평고기, 숯평, 생것	1511	K0310010000a	노래미, 줄노래미, 생것	1875
I0070020000a	평고기, 암평, 생것	1512	K0310020000a	노래미, 쥐노래미, 생것	1876
G0020000001a	나도팽나무버섯, 말린것	1188	G0030000001a	노루궁뎅이버섯, 말린것	1190
G0020000000a	나도팽나무버섯, 생것	1187	G0030000000a	노루궁뎅이버섯, 생것	1189
R0100000009a	나토	2754	D0040000001a	녹두 국수, 말린것	423
K6080000000a	낙지, 생것	2390	D0030000005a	녹두 빈대떡, 가루	421
K6080010000a	낙지, 세발낙지, 생것	2391	D003000056Pa	녹두 빈대떡가루, 반죽	422
K8060000001a	낙지젓, 염절임	2485	D0020000001a	녹두, 말린것	419
S0110000009a	난자완스	2855	D0020000009b	녹두, 삶은것	420
F0320000580a	날개콩, 미숙, 생것	677	D0050000009a	녹두묵	424
K025000D590a	날치 부산물, 알, 생것	1868	F0350000589c	녹색완두, 미숙, 데친것	683
K0240000000a	날치, 생것	1866	F0350000580a	녹색완두, 미숙, 생것	682
K024000000Ka	날치, 염장	1867	F035000058Ra	녹색완두, 미숙, 통조림	684
K0260000000a	납지리, 생것	1869	O0070000005a	녹차, 가루	2639
S0120000009a	내장탕	2856	O0070010001a	녹차, 인동녹차, 말린것	2640
S0140010009a	냉면, 물냉면	2857	O007000B141a	녹차, 잎, 말린것	2641
S0140020009a	냉면, 비빔냉면	2858	O0070020001a	녹차, 장군차, 말린것	2642
S0140030009a	냉면, 열무냉면	2859	O007000000Na	녹차, 추출	2643
S0140040009a	냉면, 회냉면	2860	O007003000Na	녹차, 현미, 추출	2644
F0330000009c	냉이, 데친것	679	O007003000Oa	녹차, 현미, 티백	2645
F0330000000a	냉이, 생것	678	K0320010000a	놀래기, 사랑놀래기, 생것	1878
F0340000009c	넙취, 데친것	681	K0320000000a	놀래기, 생것	1877
F0340000000a	넙취, 생것	680	K0320020000a	놀래기, 용치놀래기, 생것	1879
K028000B050a	넙치(광어) 부산물, 껍질, 생것	1871	K0320030000a	놀래기, 황놀래기, 생것	1880
K0270000000a	넙치(광어), 생것	1870	K03300000009f	농어, 구운것	1882

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
K0330000000a	농어, 생것	1881	K0390010009f	다랑어, 참다랑어, 구운것	1892
K0330010000a	농어, 점농어, 생것	1883	K0390010007a	다랑어, 참다랑어, 냉동	1891
F036000B011a	누룩치, 말린것	685	K0390010940a	다랑어, 참다랑어, 붉은살, 생것	1894
F036000B013a	누룩치, 삶아서 말린것	686	K0390010000a	다랑어, 참다랑어, 생것	1890
F036000B149c	누룩치, 잎, 데친것	688	K039001000Sa	다랑어, 참다랑어, 유지통조림	1893
F036000B140a	누룩치, 잎, 생것	687	K039001D310a	다랑어, 참다랑어, 지방육, 생것	1895
F036000B169c	누룩치, 줄기, 데친것	690	K0390020000a	다랑어, 황다랑어, 생것	1896
F036000B160a	누룩치, 줄기, 생것	689	H0150000000a	다래, 생것	1284
F0370000000a	누리장나무잎, 생것	691	O008000000Na	다래나무순차, 추출	2646
T0040000005a	누에, 가루	2974	K4070010000a	다슬기, 껍체다슬기, 생것	2284
K0340000000a	누치, 생것	1884	K4070020000a	다슬기, 띠구슬다슬기, 생것	2285
K0350000000a	눈볼대, 생것	1885	K4070000000a	다슬기, 생것	2283
K0360000000a	눈통멸, 생것	1886	K4070030000a	다슬기, 염주알다슬기, 생것	2286
K036000D561a	눈통멸, 포, 말린것	1887	K4070040000a	다슬기, 줌주름다슬기, 생것	2287
G0040010000a	느타리버섯, 노랑느타리버섯, 생것	1193	K4070060000a	다슬기, 주름다슬기, 생것	2289
G0040000009c	느타리버섯, 데친것	1192	K4070050000a	다슬기, 참다슬기, 생것	2288
G0040020000a	느타리버섯, 분홍느타리버섯, 생것	1194	L00700000009a	다시마 육수	2502
G0040000000a	느타리버섯, 생것	1191	L0050000001a	다시마, 말린것	2500
G0040030000a	느타리버섯, 여름느타리버섯, 생것	1195	L0050000000a	다시마, 생것	2499
G0040040009c	느타리버섯, 참타리버섯, 데친것	1197	L005000000Ka	다시마, 염장	2501
G0040040000a	느타리버섯, 참타리버섯, 생것	1196	L0080000009a	다시마튀각, 튀긴것	2503
G0040050000a	느타리버섯, 청느타리버섯, 생것	1198	F060000B091a	단무지, 염절임	771
G0300000009c	느티만가닥버섯, 데친것	1200	T0300000005a	단백질 보충제, 가루	2975
G0300000000a	느티만가닥버섯, 생것	1199	T0300002325a	단백질 보충제, 저지방, 가루	2976
F0380000000a	능쟁이냉이, 생것	692	K0420000000a	달강어, 생것	1898
K0370000000a	능성어, 생것	1888	J0030000005a	달걀, 가루	1796
G0050000000a	능이버섯(항버섯), 생것	1201	J0030001089b	달걀, 난백, 삶은것	1799
K0380000000a	다금바리, 생것	1889	J0030001080a	달걀, 난백, 생것	1798

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
J0030001099b	달걀, 난황, 삶은것	1801	I008000D059i	닭고기, 날개, 튀긴것(밀가루옷)	1523
J0030001090a	달걀, 난황, 생것	1800	I008000D059k	닭고기, 날개, 튀긴것(튀김옷)	1522
J0030000009b	달걀, 삶은것	1797	I008000D079g	닭고기, 넓적다리(껍질 제거, 구운것(팬))	1526
J0030000000a	달걀, 생것	1795	I008000D079b	닭고기, 넓적다리(껍질 제거, 삶은것)	1525
J0030011080a	달걀, 유정란, 난백, 생것	1803	I008000D070a	닭고기, 넓적다리(껍질 제거, 생것)	1524
J0030011090a	달걀, 유정란, 난황, 생것	1804	I008000D079j	닭고기, 넓적다리(껍질 제거, 튀긴것)	1527
J0030010000a	달걀, 유정란, 생것	1802	I008000D099j	닭고기, 다리(껍질 제거), 튀긴것	1532
J0040000009m	달걀부침, 부친것	1805	I008000D089i	닭고기, 다리, 구운것(오븐)	1530
K0430000000a	달고기, 생것	1899	I008000D089b	닭고기, 다리, 삶은것	1529
F0390000000a	달래, 생것	693	I008000D080a	닭고기, 다리, 생것	1528
T0050000000a	달팽이, 생것	2978	I008000D089k	닭고기, 다리, 튀긴것(튀김옷)	1531
T005000000Ra	달팽이, 통조림	2977	I008000D120a	닭고기, 목, 생것	1533
I009000D339b	닭 부산물, 간, 삶은것	1548	I008000D129k	닭고기, 목, 튀긴것(튀김옷)	1534
I009000D330a	닭 부산물, 간, 생것	1547	I008000D159b	닭고기, 살코기, 삶은것	1536
I009000F050b	닭 부산물, 닭발, 삶은것	1553	I008000D150a	닭고기, 살코기, 생것	1535
I009000D419i	닭 부산물, 모래주머니, 구운것(오븐)	1550	I008000D159k	닭고기, 살코기, 튀긴것(튀김옷)	1537
I009000D410a	닭 부산물, 모래주머니, 생것	1549	I0080010000a	닭고기, 성계, 생것	1538
I009000D479b	닭 부산물, 심장, 삶은것	1552	I0080020009b	닭고기, 영계, 삶은것	1539
I009000D470a	닭 부산물, 심장, 생것	1551	I0080030000a	닭고기, 오골계, 생것	1540
I0110000009a	닭 육수	1555	I008000B019j	닭고기, 전체, 튀긴것	1514
I008000D029g	닭고기, 가슴(껍질 제거, 구운것(팬))	1517	I008004D019a	닭고기, 토종, 가슴	1543
I008000D029b	닭고기, 가슴(껍질 제거, 삶은것)	1516	I008004B059a	닭고기, 토종, 껍질	1542
I008000D020a	닭고기, 가슴(껍질 제거, 생것)	1515	I008004D059a	닭고기, 토종, 날개	1544
I008000D029k	닭고기, 가슴(껍질 제거, 튀긴것(튀김옷))	1518	I008004D089a	닭고기, 토종, 다리	1545
I0080000009f	닭고기, 구운것	1513	I008004D159a	닭고기, 토종, 살코기	1546
I008000D059i	닭고기, 날개, 구운것(오븐)	1521	I0080040000a	닭고기, 토종, 생것	1541
I008000D059b	닭고기, 날개, 삶은것	1520	N0010000009a	닭기름	2600
I008000D050a	닭고기, 날개, 생것	1519	I0120000009a	닭꼬치	1556

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
I0100000009a	닭뿔 옥수	1554	K044000000Ka	대구, 염장	1905
K4080010000a	담치, 지중해담치, 생것	2290	K0440020000a	대구, 은대구, 생것	1910
K4080030000a	담치, 진주담치(양식), 생것	2293	K044000D561a	대구, 포, 말린것	1908
K4080020009f	담치, 진주담치, 구운것	2292	K0470010001a	대구젓, 아가미젓, 염절임	1915
K4080020000a	담치, 진주담치, 생것	2291	K0470000001a	대구젓, 염절임	1914
F040001B090a	당귀, 일당귀, 뿌리, 생것	694	K0480000000a	대구횡대, 생것	1916
F040001B140a	당귀, 일당귀, 잎, 생것	695	T006000000Na	대나무, 추출	2979
F040004B140a	당귀, 참당귀, 잎, 생것	696	K0490000000a	대두어(흑연), 생것	1917
F0420000749a	당근 주스, 농축 과즙	700	K4090000000a	대수리, 생것	2294
F042000000Qa	당근 주스, 캔	699	H0160000001a	대추, 말린것	1286
F041000B099c	당근, 뿌리, 데친것	698	H0160000000a	대추, 생것	1285
F041000B090a	당근, 뿌리, 생것	697	H0170000001a	대추야자, 말린것	1287
B0070020001a	당면, 고구마, 감자, 말린것	335	O010000000Na	대추차, 추출	2647
B0070010001a	당면, 고구마, 말린것	333	K4100010000a	대합, 북방대합, 생것	2295
B0070010001b	당면, 고구마, 삶은것	334	L0090000001a	대황, 말린것	2504
C0040010009a	당밀, 가공당	377	F043000B095a	더덕, 뿌리, 가루	702
K6020100000a	대게, 붉은대게, 생것	2376	F043000B090a	더덕, 뿌리, 생것	701
K045000D370a	대구 부산물, 내장, 생것	1911	S0150010009a	덮밥, 불고기 덮밥	2861
K045000D590a	대구 부산물, 알, 생것	1912	S0150020009a	덮밥, 오징어 덮밥	2862
K0460000007a	대구 튀김, 냉동	1913	S0150030009a	덮밥, 제육 덮밥	2863
K0440000009f	대구, 구운것	1903	S0150040009a	덮밥, 참치 덮밥	2864
K0440000007a	대구, 냉동	1902	S0150050009a	덮밥, 회 덮밥	2865
K0440000001a	대구, 말린것	1901	R0640000009a	데리야끼 소스	2755
K0440010000a	대구, 빨간대구, 생것	1909	S0160000009a	도가니탕	2866
K0440000000a	대구, 생것	1900	K0500000000a	도다리, 생것	1918
K044000000Ca	대구, 소금에 절여 반건조	1904	K0510000000a	도도바리, 생것	1919
K0440002570a	대구, 수컷, 생것	1906	F044000B095a	도라지, 뿌리, 가루	705
K0440002580a	대구, 암컷, 생것	1907	F044000B099c	도라지, 뿌리, 데친것	706

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F044000B091a	도라지, 뿌리, 말린것	704	K0550110000a	돔, 범돔, 생것	1934
F044000B090a	도라지, 뿌리, 생것	703	K0550120000a	돔, 벵에돔, 생것	1935
O011000000Na	도라지차, 추출	2648	K0550130000a	돔, 뽕돔, 생것	1936
K0520000000a	도루묵, 생것	1920	K0550140000a	돔, 샛돔, 생것	1937
K052000000Aa	도루묵, 소금에 절여 말린것	1921	K0550160000a	돔, 실꼬리돔, 생것	1938
K0530000000a	도치, 생것	1922	K0550170000a	돔, 실뽕돔, 생것	1939
E0030000001a	도토리 국수, 말린것	486	K0550180000a	돔, 어름돔, 생것	1940
E0020000005a	도토리, 가루	483	K0550190009f	돔, 옥돔, 구운것	1944
E0020000000a	도토리, 생것	482	K0550190004a	돔, 옥돔, 반건조	1942
E0020010005a	도토리, 졸참도토리 가루	484	K0550190009b	돔, 옥돔, 삶은것	1943
E0020020005a	도토리, 종가시도토리 가루	485	K0550190000a	돔, 옥돔, 생것	1941
E0040000009a	도토리묵	487	K0550200000a	돔, 육동가리돔, 생것	1945
K0540000000a	독가시치, 생것	1923	K0550210000a	돔, 자리돔, 생것	1946
R0110000009a	돈까스 소스	2756	K0550220009f	돔, 참돔, 구운것	1949
S0170000007a	돈저내(동그랑땡), 냉동	2867	K0550220009b	돔, 참돔, 삶은것	1948
F0450000000a	돌나물, 생것	707	K0550220000a	돔, 참돔, 생것	1947
Q0010000009a	돌복숭아주	2713	K0550230000a	돔, 호박돔, 생것	1950
K056000B050a	돔 부산물, 껍질, 생것	1954	K0550240000a	돔, 흑돔, 생것	1951
K0550010000a	돔, 각시돔, 생것	1924	K0550250000a	돔, 황돔, 생것	1952
K0550020000a	돔, 감성돔, 생것	1925	K0550260000a	돔, 황줄돔, 생것	1953
K0550030000a	돔, 강당돔, 생것	1926	D0060000001a	동부, 말린것	426
K0550040000a	돔, 구갈돔, 생것	1927	D0060010001a	동부, 미안마산, 말린것	428
K0550050000a	돔, 금눈돔, 생것	1928	D0060010009b	동부, 미안마산, 삶은것	429
K0550060000a	돔, 꿈새돔, 생것	1929	D0060000009b	동부, 삶은것	427
K0550070000a	돔, 도화돔, 생것	1930	D0060000000a	동부, 생것	425
K0550080000a	돔, 독돔, 생것	1931	K0570000000a	동사리, 생것	1955
K0550090000a	돔, 돌돔, 생것	1932	F0460000009c	동아, 데친것	709
K0550100000a	돔, 백미돔, 생것	1933	F0460000000a	동아, 생것	708

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
K0580000000a	동자개(빠가사리), 생것	1956	B0100000000a	돼지감자, 생것	339
K4110000000a	동죽, 생것	2296	S0190000009a	돼지고기 볶음	2869
G0060010001a	동충하초, 누에동충하초, 말린것	1202	I014000D039g	돼지고기, 갈비, 구운것(팬)	1559
S0180000009a	등태찌개	2868	I014000D039b	돼지고기, 갈비, 삶은것	1558
I015000D339b	돼지 부산물, 간, 삶은것	1600	I014000D030a	돼지고기, 갈비, 생것	1557
I015000D330a	돼지 부산물, 간, 생것	1599	I014000D040a	돼지고기, 갈비살, 생것	1560
I015000D389b	돼지 부산물, 대장, 삶은것	1602	I014000D060a	돼지고기, 넓적다리, 생것	1561
I015000D380a	돼지 부산물, 대장, 생것	1601	I014000D630a	돼지고기, 뒷다리(도가니살), 생것	1582
I015000D390a	돼지 부산물, 맹장, 생것	1603	I014000D640a	돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것	1583
I015000D400a	돼지 부산물, 머리고기, 생것	1604	I014000D650a	돼지고기, 뒷다리(보쌈살), 생것	1584
I015000D420a	돼지 부산물, 비장, 생것	1605	I014000D660a	돼지고기, 뒷다리(불기살), 생것	1585
I015000D459b	돼지 부산물, 소장(곱창), 삶은것	1607	I014000D670a	돼지고기, 뒷다리(설깃살), 생것	1586
I015000D450a	돼지 부산물, 소장(곱창), 생것	1606	I014000D680a	돼지고기, 뒷다리(홍두깨살), 생것	1587
I015000D469b	돼지 부산물, 신장, 삶은것	1609	I014000D109g	돼지고기, 뒷다리, 구운것(팬)	1564
I015000D460a	돼지 부산물, 신장, 생것	1608	I014000D109b	돼지고기, 뒷다리, 삶은것	1563
I015000D479b	돼지 부산물, 심장, 삶은것	1611	I014000D100a	돼지고기, 뒷다리, 생것	1562
I015000D470a	돼지 부산물, 심장, 생것	1610	I014000D690a	돼지고기, 등심(등심덧살), 생것	1588
I015000D490a	돼지 부산물, 위, 생것	1612	I014000D700a	돼지고기, 등심(알등심살), 생것	1589
I015000D500a	돼지 부산물, 자궁, 생것	1613	I014000D119g	돼지고기, 등심, 구운것(팬)	1567
I015000D519b	돼지 부산물, 족발, 삶은것	1615	I014000D119b	돼지고기, 등심, 삶은것	1566
I015000D510a	돼지 부산물, 족발, 생것	1614	I014000D110a	돼지고기, 등심, 생것	1565
I015000D51Db	돼지 부산물, 족발, 조미, 삶은것	1616	I014000D139g	돼지고기, 목심(목심살), 구운것(팬)	1570
I015000D530a	돼지 부산물, 직장, 생것	1617	I014000D139b	돼지고기, 목심(목심살), 삶은것	1569
I015000D550a	돼지 부산물, 횡장, 생것	1618	I014000D130a	돼지고기, 목심(목심살), 생것	1568
I015000D579b	돼지 부산물, 허파, 삶은것	1620	I014000D149g	돼지고기, 사태, 구운것(팬)	1573
I015000D570a	돼지 부산물, 허파, 생것	1619	I014000D149b	돼지고기, 사태, 삶은것	1572
B0100000001a	돼지감자, 말린것	340	I014000D140a	돼지고기, 사태, 생것	1571
B0100000009b	돼지감자, 삶은것	341	I014000D150a	돼지고기, 살코기, 생것	1574

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
I014000D730a	돼지고기, 삼겹살(갈매기살), 생것	1592	F047001B140a	두릅, 땅두릅, 잎, 생것	718
I014000D740a	돼지고기, 삼겹살(등갈비), 생것	1593	F047001B169c	두릅, 땅두릅, 줄기, 데친것	721
I014000D169g	돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 구운것(팬)	1577	F047001B160a	두릅, 땅두릅, 줄기, 생것	720
I014000D169b	돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 삶은것	1576	F0470000000a	두릅, 생것	710
I014000D160a	돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 생것	1575	F047000B149c	두릅, 잎, 데친것	713
I014000D750a	돼지고기, 삼겹살(토사살), 생것	1594	F047000B140a	두릅, 잎, 생것	712
I014000D760a	돼지고기, 삼겹살(오돌삼겹), 생것	1595	F047000B169c	두릅, 줄기, 데친것	715
I014000D209g	돼지고기, 안심(안심살), 구운것(팬)	1580	F047000B160a	두릅, 줄기, 생것	714
I014000D209b	돼지고기, 안심(안심살), 삶은것	1579	H0180000000a	두리안, 생것	1288
I014000D200a	돼지고기, 안심(안심살), 생것	1578	D0150000009a	두부	463
I014000D220a	돼지고기, 앞다리(꾸리살), 생것	1581	D0150010008a	두부, 동두부, 동결건조	464
I014000D710a	돼지고기, 앞다리(부채살), 생것	1590	D0150020009a	두부, 순두부	465
I014000D770a	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	1596	D0150030009a	두부, 연두부	466
I014000D720a	돼지고기, 앞다리(앞사태살), 생것	1591	D0150040009j	두부, 유부, 튀긴것	467
I014000D790a	돼지고기, 앞다리(주걱살), 생것	1598	D0170010009a	두유, 검은콩	470
I014000D780a	돼지고기, 앞다리(항정살), 생것	1597	D0170020009a	두유, 검은콩과 검은참깨	471
N0020000009a	돼지기름	2601	D0170000009a	두유, 대두	469
I0190000000a	돼지불고기, 생것	1636	D0170032259a	두유, 콩국물, 소금 0.3%	472
R0120052419a	된장, 개량, 찌개용	2757	O0120000005a	두충차, 가루	2649
R0120010009a	된장, 보리	2758	K0590000009b	독중개, 삶은것	1958
R0120020009a	된장, 양조	2759	K0590000000a	독중개, 생것	1957
R0120030009a	된장, 일식(미소)	2760	K0590000009p	독중개, 조린것	1959
R0120040009a	된장, 재래	2761	F048000B141a	둥글레, 잎, 말린것	723
S0200000009a	된장찌개	2870	F048000B140a	둥글레, 잎, 생것	722
F0470000009c	두릅, 데친것	711	O013000000Na	둥글레차, 추출	2650
F0470010009c	두릅, 땅두릅, 데친것	717	O0130000000a	둥글레차, 티백	2651
F0470010000a	두릅, 땅두릅, 생것	716	Q0020000009a	드라이진	2714
F047001B149c	두릅, 땅두릅, 잎, 데친것	719	K0600000000a	드렁허리, 생것	1960

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
N0030000009a	들기름	2602	E0090000001a	때죽, 말린것	499
E0050000001a	들깨, 말린것	488	S0210000009a	떡만둣국	2871
F207000B120a	들깨, 싹, 생것	724	S0220000009a	떡볶이	2872
F049000B149c	들깨잎, 데친것	726	L0100000001a	뜸부기, 말린것	2505
F049000B140a	들깨잎, 생것	725	R0130000009a	라면 스프	2762
F049000B149e	들깨잎, 찢것	727	S0830002239d	라면, 국물(건더기 포함), 끓인것	2873
F0500000009a	들깨잎장아찌	729	S0830001929d	라면, 라면 국물, 끓인것	2874
F049000B14Ra	들깨잎장아찌, 통조림	728	A0190000001a	라면, 말린것	164
K0610000000a	등가시치, 생것	1961	A0190000001d	라면, 말린것, 끓인것	165
H0190010000a	딸기, 개량종, 생것	1289	S0830010001d	라면, 비빔라면, 끓인것	2875
H0190010001a	딸기, 말린것	1290	S0830001919d	라면, 스프 포함, 끓인것	2876
H0190020000a	딸기, 설향, 생것	1291	S0830001911a	라면, 스프 포함, 말린것	2877
H0190030000a	딸기, 재래종, 생것	1292	S0830001911d	라면, 스프 포함, 말린것, 끓인것	2878
H0210000009a	딸기, 잼	1293	R0450000001a	라벤다, 말린것	2763
N0050000009a	땅콩 버터	2603	H0230000759a	라임 주스, 천연과즙	1296
N0050040009a	땅콩 버터, 청크	2604	H023000000Qa	라임 주스, 캔	1295
N0050050009a	땅콩 버터, 크림	2605	H0220000000a	라임, 생것	1294
E0070000005a	땅콩, 가루	490	S0230000009a	라조기	2879
E0070010001a	땅콩, 검정땅콩, 말린것	495	H1150000007a	라즈베리, 냉동	1297
E0070020001a	땅콩, 대립종, 말린것	496	H1150000000a	라즈베리, 생것	1298
E0070000001a	땅콩, 말린것	489	H123000E01Ra	람부탄, 통조림	1299
E0070000009n	땅콩, 볶은것	492	Q0030000009a	럼	2715
E0070000009b	땅콩, 삶은것, 소금첨가	491	P0030000009a	레모네이드	2690
E0070030001a	땅콩, 소립종, 말린것	497	H0250000009a	레몬 과즙	1301
E007000000Do	땅콩, 조미, 볶은것	494	H0240000000a	레몬, 생것	1300
E007000000Dj	땅콩, 조미, 튀긴것	493	R0650000000a	레몬그라스(시트로넬라), 생것	2764
E0070040001a	땅콩, 중립종, 말린것	498	D020001C061a	렌즈콩(렌틸콩), 인도산, 갈색, 말린것	433
N0040000009a	땅콩기름	2606	D020001C021a	렌즈콩(렌틸콩), 인도산, 빨간색, 말린것	432

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
C0050000009a	로얄제리	378	F053001B060a	마늘, 난지형, 구근, 생것	
R0460000001a	로즈마리, 말린것	2765	F053002B060a	마늘, 중국산, 구근, 생것	
F0510000000a	로카, 생것	730	F053003B069f	마늘, 한지형, 구근, 구운것	
H0260000001a	롱안, 말린것	1303	F053003B069c	마늘, 한지형, 구근, 데친것	
H0260000000a	롱안, 생것	1302	F053003B069n	마늘, 한지형, 구근, 볶은것	
F2320000000a	루꼴라, 생것	731	F053003B060a	마늘, 한지형, 구근, 생것	
D0070000001a	리마콩, 말린것	430	F2060000009a	마늘종 장아찌	
D0070000009b	리마콩, 삶은것	431	F055000B089c	마늘종, 꽃줄기, 데친것	
H0270000007a	리치, 냉동	1305	F055000B080a	마늘종, 꽃줄기, 생것	
H0270000000a	리치, 생것	1304	E0110000000a	마름, 생것	
F0520000009c	리크, 데친것	733	R0150010009a	마요네즈, 난황	
F0520000000a	리크, 생것	732	R0150020009a	마요네즈, 전란	
B0110010000a	마, 단마, 생것	342	E012000000Dn	마카다미아넛, 조미, 볶은것(기름)	
B0110040000a	마, 둥근마, 생것	345	F0610000000a	마타리, 생것	
B0110030009b	마, 장마, 삶은것	344	S0240000009a	마파두부	
B0110030000a	마, 장마, 생것	343	Q0040001689a	막걸리, 알코올 6%	
N0060000009a	마가린	2607	S0250000009a	막국수	
E0100000000a	마가목 열매, 생것	500	G0070000000a	만가닥버섯, 생것	
F0570000009a	마늘 장아찌	752	S0260010009a	만두, 고기 만두	
R0140010009a	마늘 페이스트	2766	S0260010007a	만두, 고기 만두, 냉동	
R0530000005a	마늘, 가루	2767	S0260020009j	만두, 군만두, 튀긴것	
F053000B069f	마늘, 구근, 구운것	739	S0260030009a	만두, 김치 만두	
F053000B067a	마늘, 구근, 냉동	736	S0260030007a	만두, 김치 만두, 냉동	
F053000B069c	마늘, 구근, 데친것	738	S0260040009a	만두, 물만두	
F053000B068a	마늘, 구근, 동결건조	737	S0270000009a	만둣국	
F053000B061a	마늘, 구근, 말린것	735	K0620000000a	만새기, 생것	
F053000B060a	마늘, 구근, 생것	734	I0450000000a	말고기, 생것	
F053001B069c	마늘, 난지형, 구근, 데친것	741	K4120010000a	맛, 볶은맛(큰죽합), 생것	

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
R0160000009a	맛술	2770	F0620000000a	머위, 생것	754
H108000E019a	망고 주스, 가당	1308	K6100010000a	멍게, 끈멍게, 생것	2393
H0280000000a	망고, 생것	1306	K6100020000a	멍게, 붉은멍게, 생것	2394
H0280010000a	망고, 애플망고, 생것	1307	K6100000000a	멍게, 생것	2392
H1160000000a	망고스틴, 생것	1309	K6100030000a	멍게, 양식, 생것	2395
K0630000000a	망둥어(풀망둑), 생것	1963	K8070000000a	멍게져, 염절임	2486
L0110000001a	매생이, 말린것	2507	K0650010000a	메기, 물메기, 생것	1966
L0110000000a	매생이, 생것	2506	K0650020000a	메기, 붉은메기, 생것	1967
H0300000000Ha	매실 농축액, 당절임	1313	K0650000000a	메기, 생것	1965
P0040000009a	매실 음료	2691	T0090000001a	메뚜기, 말린것	2980
H0310000000a	매실 절임, 염절임	1314	A0050000001a	메밀 국수, 말린것	10
H0290000000a	매실, 생것	1310	A0050000001b	메밀 국수, 말린것, 삶은것	11
H0290010000a	매실, 선암매, 생것	1311	A0050000000a	메밀 국수, 생것	8
H0290020000a	매실, 천매, 생것	1312	A0050000000b	메밀 국수, 생것, 삶은것	9
Q0050000009a	매실주	2717	S0860001589a	메밀 냉면 육수, 인스턴트	2889
K0640000000a	매통이, 생것	1964	A0060000001a	메밀 냉면, 말린것	12
Q0060001629a	맥주, 알코올 4.5%	2718	A0060000001b	메밀 냉면, 말린것, 삶은것	13
Q0060031619a	맥주, 흑맥주, 알코올 4.2%	2719	A004000A015a	메밀, 도정, 가루	7
H0330000009a	머루 주스	1319	A004000A010a	메밀, 도정, 생것	6
H0320010000a	머루, 개량종, 생것	1317	F211000B120a	메밀, 싹, 생것	759
H0320000590a	머루, 과육, 생것	1315	A00700000005a	메밀묵, 가루	15
H032000B050a	머루, 껍질, 생것	1316	A00700000000a	메밀묵, 생것	14
H0320030000a	머루, 머스켓베일리에이, 생것	1318	I0230000000a	메추리고기, 생것	1641
E0130000000a	머루씨, 생것	503	J00800000009b	메추리알, 삶은것	1809
F0620000009c	머위, 데친것	758	J00800000000a	메추리알, 생것	1808
F0620000001a	머위, 말린것	755	H0340010000a	멜론, 감로, 생것	1320
F0620000003a	머위, 삶아서 말린것	756	H0340020000a	멜론, 머스크, 생것	1321
F0620000009b	머위, 삶은것	757	H0340030000a	멜론, 화이트, 생것	1322

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
A0090000009a	멥쌀 과자	53	A008025A030a	멥쌀, 큰눈벼, 백미, 생것	38
A0090040009w	멥쌀 과자, 쌀엿강정, 팽화	55	A008025A060a	멥쌀, 큰눈벼, 현미, 생것	39
A0090030009j	멥쌀 과자, 튀밥, 팽화	54	A008026A030a	멥쌀, 태국산, 백미, 생것	40
A0100000001a	멥쌀 국수, 말린것	56	A008028A030a	멥쌀, 통일벼, 백미, 생것	41
A008002A030a	멥쌀, 고아미2호, 백미, 생것	20	A008028A060a	멥쌀, 통일벼, 현미, 생것	42
A008002A060a	멥쌀, 고아미2호, 현미, 생것	21	A008030A030a	멥쌀, 하리아미, 백미, 생것	43
A008036A030a	멥쌀, 골든퀵3호, 백미, 생것	49	A008031A030a	멥쌀, 향미벼, 백미, 생것	44
A008036A060a	멥쌀, 골든퀵3호, 현미, 생것	50	A008032A030a	멥쌀, 호주산, 백미, 생것	45
A008004A050a	멥쌀, 농림나1호, 칠분도미, 생것	22	A008037A030a	멥쌀, 호품벼, 백미, 생것	51
A008004A060a	멥쌀, 농림나1호, 현미, 생것	23	A008037A060a	멥쌀, 호품벼, 현미, 생것	52
A008007A030a	멥쌀, 미국산, 백미, 생것	24	A008033A060a	멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	46
A008009A060a	멥쌀, 발아현미, 현미, 생것	25	A008034A060a	멥쌀, 흑진주벼, 현미, 생것	47
A008010A030a	멥쌀, 발벼, 백미, 생것	26	A008035A030a	멥쌀, 히토메보레, 백미, 생것	48
A008010A050a	멥쌀, 발벼, 칠분도미, 생것	27	A0110010009a	멥쌀떡, 가래떡	57
A0080000010a	멥쌀, 배아미, 생것	16	A0110010029a	멥쌀떡, 가래떡, 흑미	58
A008000A035a	멥쌀, 백미, 가루	18	A0110020009a	멥쌀떡, 개피떡	59
A008000A030a	멥쌀, 백미, 생것	17	A0110020039a	멥쌀떡, 개피떡, 쑥	60
A008012A030a	멥쌀, 새추청벼, 백미, 생것	28	A0110030009a	멥쌀떡, 꿀떡	61
A008014A030a	멥쌀, 수라벼, 백미, 생것	29	A0110050009a	멥쌀떡, 무지개떡	62
A008018A030a	멥쌀, 일미벼, 백미, 생것	30	A0110060009a	멥쌀떡, 백설기	63
A008018A060a	멥쌀, 일미벼, 현미, 생것	31	A0110060059a	멥쌀떡, 백설기, 검정콩	64
A008019A030a	멥쌀, 일본산, 백미, 생것	32	A0110070059a	멥쌀떡, 송편, 검정콩	65
A008020A030a	멥쌀, 일품벼, 백미, 생것	33	A0110070069a	멥쌀떡, 송편, 팥	66
A008020A060a	멥쌀, 일품벼, 현미, 생것	34	A0110070079a	멥쌀떡, 송편, 깨	67
A008022A030a	멥쌀, 중국산, 백미, 생것	35	A0110072179a	멥쌀떡, 송편, 동부(국내산)	68
A008024A030a	멥쌀, 추청벼, 백미, 생것	36	A0110072189a	멥쌀떡, 송편, 동부(수입산)	69
A008024A060a	멥쌀, 추청벼, 현미, 생것	37	A0110080009a	멥쌀떡, 시루떡	70
A008000A050a	멥쌀, 칠분도미, 생것	19	A0110100009a	멥쌀떡, 절편	71

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
A0110110009a	멥쌀떡, 증편	72	K0680000009a	멸치 육수	1975
A0110112199a	멥쌀떡, 증편, 건포도, 깨	73	K0660001143a	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1970
A012000A039a	멥쌀미음, 백미	74	K0660000000a	멸치, 생것	1968
A012000A059a	멥쌀미음, 칠분도미	75	K066000000Sa	멸치, 유지통조림	1969
A012000A069a	멥쌀미음, 현미	76	K0660001163a	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	1972
A013001A039a	멥쌀밥, 농림나1호, 백미	82	K0660001153a	멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1971
A013001A059a	멥쌀밥, 농림나1호, 칠분도미	83	K069001000la	멸치젓, 액젓, 염절임	1977
A013001A069a	멥쌀밥, 농림나1호, 현미	84	K069000000la	멸치젓, 염절임	1976
A0130000089a	멥쌀밥, 누룽지	78	K071000D590a	명태 부산물, 알, 생것	1989
A013002A039a	멥쌀밥, 발버, 백미	85	K0700000009f	명태, 구운것	1979
A013002A059a	멥쌀밥, 발버, 칠분도미	86	K0700001181a	명태, 노가리, 말린것	1981
A013002A069a	멥쌀밥, 발버, 현미	87	K0700001227a	명태, 동태, 냉동	1986
A013000A039a	멥쌀밥, 백미	79	K0700001171a	명태, 북어, 말린것	1980
A013003A039a	멥쌀밥, 새추청버, 백미	88	K0700000000a	명태, 생것	1978
A013004A039a	멥쌀밥, 수라버, 백미	89	K070000123Ba	명태, 조미포, 조미하여 말린것	1987
A013005A039a	멥쌀밥, 일품버, 백미	90	K0700001214a	명태, 코다리, 반건조	1984
A0130000002a	멥쌀밥, 찌서 말린것	77	K0700001214f	명태, 코다리, 반건조, 구운것	1985
A013006A039a	멥쌀밥, 추청버, 백미	91	K070000D561a	명태, 포, 말린것	1988
A013000A059a	멥쌀밥, 칠분도미	80	K0700001191a	명태, 황태, 말린것	1982
A013000A069a	멥쌀밥, 현미	81	K0700001201a	명태, 황태포, 말린것	1983
A015000A039a	멥쌀죽, 백미	96	K072001000la	명태젓, 명란젓, 염절임	1990
A0150010009a	멥쌀죽, 칠분도미	98	K072002000la	명태젓, 창난젓, 염절임	1991
A015000A069a	멥쌀죽, 현미	97	H0350000000a	모과, 생것	1323
I0240000000a	멧돼지고기, 생것	1642	K0730000000a	모래무지, 생것	1992
I024000D210a	멧돼지고기, 앞다리, 생것	1643	F225000B140a	모링가, 생것	760
N0070000009a	면실유	2608	F219001B140a	모시잎, 서방종, 생것	763
K0670010009a	멸치 볶음, 멸치꽃고추볶음	1973	F2190000000a	모시풀, 생것	761
K0670020009a	멸치 볶음, 잔멸치볶음	1974	F219000B149b	모시풀, 잎, 삶은것	762

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
M0010000009a	모유	2544	K6110000001a	문어, 말린것	2397
L0120000005a	모자반, 가루	2510	K6110000009b	문어, 삶은것	2398
L0120000001a	모자반, 말린것	2509	K6110000000a	문어, 생것	2396
L0120000000a	모자반, 생것	2508	K6110030000a	문어, 참문어, 생것	2400
L012000000Ka	모자반, 염장	2511	K0750000000a	문절망둑, 생것	1994
G0080000009c	목이버섯, 데친것	1206	K0750000009r	문절망둑, 장조림	1995
G0080000001a	목이버섯, 말린것	1205	F0740000001a	물갈활, 말린것	777
G0080000000a	목이버섯, 생것	1204	F0750000000a	물냉이, 생것	778
E0390000009f	목화씨, 구운것	504	F0760000009c	물쑥, 데친것	780
K0740000000a	몽치다래, 생것	1993	F0760000000a	물쑥, 생것	779
F069000B091a	무 절임, 염절임	770	C0070000009a	물엿	380
F065001B090a	무, 왜무, 생것	764	K0760000000a	물치다래, 생것	1996
F065002B090a	무, 조선무, 생것	765	K0770000009b	미꾸라지, 삶은것	1998
F0700000009a	무국물	772	K0770000000a	미꾸라지, 생것	1997
F0720000009a	무말랭이 무침	774	F077000000Ma	미나리, 농축	781
F071000B091a	무말랭이, 말린것	773	F0770020009c	미나리, 돌미나리(야생), 데친것	783
F066000B120a	무순, 싹, 생것	766	F0770020000a	미나리, 돌미나리(야생), 생것	782
F068000B141b	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	769	F0770030009c	미나리, 물미나리, 데친것	785
F073000B099a	무장아찌, 뿌리	775	F0770030000a	미나리, 물미나리, 생것	784
F067001B140a	무청, 왜무 잎, 생것	767	F077003B140a	미나리, 물미나리, 잎, 생것	786
F067002B140a	무청, 조선무 잎, 생것	768	F077003B160a	미나리, 물미나리, 줄기, 생것	787
H0360000001a	무화과, 말린것	1325	F2310010000a	미니파프리카, Raon orange, 생것	788
H0360020000a	무화과, 봉래시, 생것	1329	F2310030000a	미니파프리카, Raon red, 생것	790
H0360000000a	무화과, 생것	1324	F2310020000a	미니파프리카, Raon yellow, 생것	789
H0360010001a	무화과, 승정도후인, 말린것	1328	K6120000000a	미더덕, 생것	2401
H0360010000a	무화과, 승정도후인, 생것	1327	K6120010000a	미더덕, 주름미더덕, 생것	2402
H036000000Ra	무화과, 통조림	1326	L0130000005a	미역, 가루	2514
K6110010000a	문어, 대문어, 생것	2399	L0130000001a	미역, 말린것	2513

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
L0130000000a	미역, 생것	2512	A0160060005a	밀, 빵가루	107
L0130020000a	미역, 양식, 생것	2519	A016007A010a	밀, 신미찰밀, 도정, 생것	108
L013000000Ka	미역, 염장	2515	A0160080005a	밀, 중력밀가루	109
L013000000Kc	미역, 염장, 데친것	2516	A0160080115a	밀, 중력밀가루, 국외산	110
L0130030000a	미역, 자연산, 생것	2520	A0160142481a	밀, 카무트, 미국산, 말린것	115
L013000B160a	미역, 줄기, 생것	2517	A0160000100a	밀, 통밀, 생것	99
L013000B16Lb	미역, 줄기, 염장 후 탈염, 삶은것	2518	A0160100005a	밀, 통밀가루	111
S0280001581a	미역국, 인스턴트, 말린것	2890	A0160110005a	밀, 튀김가루	112
L0140000009j	미역튀각, 튀긴것	2521	A0160120005a	밀, 팬케이크가루	113
S0290000007a	미트볼, 냉동	2891	A016013A010a	밀, 흑밀, 도정, 생것	114
K0780000000a	민달고기, 생것	1999	H0370000001a	바나나, 말린것	1331
F0780000009c	만들레, 데친것	792	H0370000000a	바나나, 생것	1330
F0780000000a	만들레, 생것	791	H0370000001j	바나나, 튀긴것	1332
O0350000009a	만들레차	2652	R0630000009a	바비큐 소스	2772
K080000D59Ka	민어 부산물, 알, 염장	2004	F0790000009c	바젤라, 데친것	794
K0790000009f	민어, 구운것	2001	F0790000000a	바젤라, 생것	793
K0790000000a	민어, 생것	2000	K4130000001a	바지락, 말린것	2299
K079001000Ba	민어, 암치, 조미하여 말린것	2003	K4130000000a	바지락, 생것	2298
K0790000009k	민어, 튀긴것(튀김옷)	2002	K4130010000a	바지락, 양식, 생것	2303
K0810000000a	민태, 생것	2005	K4130000009r	바지락, 장조림	2300
R0470000001a	민트, 말린것	2771	K413000000Ta	바지락, 조미통조림	2302
A0160010005a	밀, 강력밀가루	101	K413000000Ra	바지락, 통조림	2301
A016002A010a	밀, 금강밀, 도정, 생것	102	K414000000la	바지락젓, 염절임	2304
A0160030005a	밀, 도우넛가루	103	F0800010000a	바질, 개량종, 생것	795
A016000A010a	밀, 도정, 생것	100	F0800020000a	바질, 재래종, 생것	796
A0160040005a	밀, 박력밀가루	104	F0810000590a	박, 과육, 생것	797
A0160040115a	밀, 박력밀가루, 국외산	105	F081000B040a	박, 씨 포함, 생것	798
A0160050005a	밀, 부침가루	106	F0820000001a	박고지, 말린것	799

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
K0820000001a	박대, 말린것	2007	K0830011130a	방어, 양식, 어린것, 생것	2012
K0820000004a	박대, 반건조	2008	K0830021130a	방어, 자연산, 어린것, 생것	2013
K0820000000a	박대, 생것	2006	K083000000Ua	방어, 훈제통조림	2011
F083000B140a	박취나무, 잎, 생것	800	F0860000009c	방울다다기양배추, 데친것	804
R0220090009a	발사믹식초	2773	F0860000000a	방울다다기양배추, 생것	803
E0140010009f	밤, 단택, 구운것	511	H1070000619a	배 주스	1342
E0140010009b	밤, 단택, 삶은것	510	H038001B030a	배, 돌배, 껍질 포함, 생것	1334
E0140010000a	밤, 단택, 생것	509	H0380010000a	배, 돌배, 생것	1333
E0140020009f	밤, 대보, 구운것	514	H0380090000a	배, 만풍, 생것	1339
E0140020009b	밤, 대보, 삶은것	513	H0380020000a	배, 백운배, 생것	1335
E0140020000a	밤, 대보, 생것	512	H0380040000a	배, 신고, 생것	1336
E0140000001a	밤, 말린것	506	H0380100000a	배, 원황, 생것	1340
E0140000009b	밤, 삶은것	507	H0380070000a	배, 장심랑, 생것	1337
E0140070009f	밤, 삼조생, 구운것	522	H0380080000a	배, 중국산, 생것	1338
E0140000000a	밤, 생것	505	F229000B140a	배암차즈기(곰보배추), 잎, 생것	805
E0140030009b	밤, 옥광, 삶은것	516	H0390000009a	배즙	1341
E0140030000a	밤, 옥광, 생것	515	F221000B140a	배초향, 잎, 생것	806
E0140040009b	밤, 이평, 삶은것	518	F0870002289b	배추, 가을 재배, 삶은것	816
E0140040000a	밤, 이평, 생것	517	F0870002280a	배추, 가을 재배, 생것	815
E0140060009f	밤, 축파, 구운것	521	F0870002281a	배추, 가을 재배, 염절임	817
E0140060009b	밤, 축파, 삶은것	520	F0870010009c	배추, 노랑봄배추(노지), 데친것	820
E0140060000a	밤, 축파, 생것	519	F0870010000a	배추, 노랑봄배추(노지), 생것	819
E014000000Ra	밤, 통조림	508	F0870010001a	배추, 노랑봄배추(노지), 염절임	821
G0090000000a	밤버섯, 생것	1207	F0870020009c	배추, 노랑봄배추(하우스), 데친것	823
F0840000001a	밥취나무, 말린것	801	F0870020000a	배추, 노랑봄배추(하우스), 생것	822
F0850000000a	방가지동, 생것	802	F0870020001a	배추, 노랑봄배추(하우스), 염절임	824
K0830000009f	방어, 구운것	2010	F0870000009c	배추, 데친것	808
K0830000000a	방어, 생것	2009	F0870002269b	배추, 봄 재배, 삶은것	810

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F0870002260a	배추, 봄 재배, 생것	809	K415000000Ta	백합, 조미통조림	2308
F0870002261a	배추, 봄 재배, 엽절임	811	H0960000000a	백향과(패션프루트), 씨 포함, 생것	1469
F0870030009c	배추, 봄동, 데친것	826	K0850000003a	밴댕이, 삶아서 말린것	2016
F0870030000a	배추, 봄동, 생것	825	K0850000000a	밴댕이, 생것	2015
F0870040009c	배추, 불암 3호(노지), 데친것	828	K0860000001a	밴댕이젓, 엽절임	2017
F0870040000a	배추, 불암 3호(노지), 생것	827	K0870000001a	뱅어, 말린것	2019
F0870040001a	배추, 불암 3호(노지), 엽절임	829	K0870000000a	뱅어, 생것	2018
F0870050009c	배추, 불암 3호(하우스), 데친것	831	K087000D561a	뱅어, 포, 말린것	2020
F0870050000a	배추, 불암 3호(하우스), 생것	830	F0890000000a	버드장이, 생것	841
F0870050001a	배추, 불암 3호(하우스), 엽절임	832	G0100000641a	버들송이버섯, 갓, 말린것	1209
F0870000000a	배추, 생것	807	G0100000000a	버들송이버섯, 생것	1208
F087000B120a	배추, 싹, 생것	818	G010000B161a	버들송이버섯, 줄기, 말린것	1210
F0870002279b	배추, 여름 재배, 삶은것	813	H0410010000a	버찌, 미국산, 생것	1345
F0870002270a	배추, 여름 재배, 생것	812	H0410000000a	버찌, 생것	1343
F0870002271a	배추, 여름 재배, 엽절임	814	H0410020000a	버찌, 일본산, 생것	1346
F0870060009c	배추, 여름배추, 데친것	834	H041000000Ra	버찌, 통조림	1344
F0870060000a	배추, 여름배추, 생것	833	N0080000009a	버터	2609
F0870060001a	배추, 여름배추, 엽절임	835	T0110000001a	번데기, 말린것	2982
F0870070000a	배추, 유기재배, 생것	836	T011000000Ra	번데기, 통조림	2981
F088000B091a	백모근, 뿌리, 말린것	838	K0880010000a	베도라치, 그물베도라치, 생것	2022
F0880000000a	백모근, 생것	837	K0880000000a	베도라치, 생것	2021
F088000B141a	백모근, 잎, 말린것	839	K0880020000a	베도라치, 장어베도라치, 생것	2023
K0840000000a	백연, 생것	2014	K0890000000a	베로치, 생것	2024
F230000B090a	백합(식용), 뿌리, 생것	840	K0900000000a	베스, 생것	2025
K4150000009f	백합, 구운것	2307	I0210000009a	베이컨	1637
K4150010000a	백합, 말백합, 생것	2309	I0210000009f	베이컨, 구운것	1638
K4150000009b	백합, 삶은것	2306	K0910010000a	벤자리, 노랑벤자리, 생것	2027
K4150000000a	백합, 생것	2305	K0910000000a	벤자리, 생것	2026

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
D0210010001a	병아리콩, 인도산, 말린것	434	H0420000000a	복분자, 생것	1347
K0920000000a	병어, 생것	2028	Q0180002479a	복분자주, 알코올 15%	2721
K0930000000a	보구치, 생것	2029	H0440000009a	복숭아, 넥타	1360
Q0070001639a	보드카, 알코올 40%	2720	H043000000Ha	복숭아, 당절임	1348
A0250000005a	보리, 가루	224	H0430000580a	복숭아, 미숙, 생것	1349
A0250010469a	보리, 겉보리, 압맥, 생것	221	H043002251Ra	복숭아, 백도, 고품물, 통조림	1351
A0250010479a	보리, 겉보리, 할맥	222	H0430020000a	복숭아, 백도, 생것	1350
A025000B035a	보리, 껍질 포함, 가루	225	H043002252Ra	복숭아, 백도, 액즙, 통조림	1352
A025008A010a	보리, 늘보리, 도정, 생것	229	H043003000Ra	복숭아, 백도, 통조림	1353
A025002A010a	보리, 두산8호, 도정, 생것	218	H0450000009a	복숭아, 잼	1361
A0250030005a	보리, 미숫가루	226	H0430070000a	복숭아, 천도, 생것	1354
A0250000009n	보리, 볶은것	223	H0430090000a	복숭아, 천중도, 생것	1359
A025004A010a	보리, 서툰찰보리, 도정, 생것	219	H043008251Ra	복숭아, 황도, 고품물, 통조림	1357
F213000B115a	보리, 순, 가루	842	H0430080000a	복숭아, 황도, 생것	1355
A025005A010a	보리, 쌀보리, 도정, 생것	220	H043008252Ra	복숭아, 황도, 액즙, 통조림	1358
F213001B110a	보리, 쌀보리, 순, 생것	843	H043008000Ra	복숭아, 황도, 통조림	1356
A0250060001a	보리, 엇기름, 말린것	227	N0090000009a	복숭아씨기름	2610
F213002B110a	보리, 올보리, 순, 생것	844	K0950010000a	복어, 검복, 생것	2032
A025007A010a	보리, 찰보리, 도정, 생것	228	K095001000Ba	복어, 검복, 조미하여 말린것	2033
A0250070479a	보리, 찰보리, 할맥	230	K0950020000a	복어, 국매리복, 생것	2034
F213003B118a	보리, 큰알보리, 순, 동결건조	846	K0950030000a	복어, 까치복, 생것	2035
F213003B110a	보리, 큰알보리, 순, 생것	845	K0950040000a	복어, 까칠복, 생것	2036
K0940000007a	보리멸, 냉동	2031	K0950050000a	복어, 매리복, 생것	2037
K0940000000a	보리멸, 생것	2030	K0950060000a	복어, 밀복, 생것	2038
E0160000001a	보리밥 열매, 말린것	523	K0950070000a	복어, 자주복, 생것	2039
O0140000009n	보리차, 볶은것	2653	K0950080000a	복어, 졸복, 생것	2040
O014000000Na	보리차, 추출	2654	K0950090000a	복어, 흰점복, 생것	2041
O0340000009a	보이차	2655	S0300010009a	볶음밥, 김치 볶음밥	2892

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
S0300020009a	볶음밥, 새우 볶음밥	2893	M0020020009a	분유, 2단계	2546
S0300030009a	볶음밥, 오므라이스	2894	M0020030009a	분유, 3단계	2547
K1420000000a	불기우럭, 생것	2141	M0020040009a	분유, 전지	2548
K0960010000a	불락, 개불락, 생것	2044	M0020050009a	분유, 탈지	2549
K0960000009f	불락, 구운것	2043	L0150000001a	불등풀가사리, 말린것	2522
K0960020000a	불락, 누루시불락, 생것	2045	K1000000000a	볶바리, 생것	2054
K0960040000a	불락, 불불락, 생것	2046	K1010000009f	붕어, 구운것	2057
K0960000000a	불락, 생것	2042	K1010000009b	붕어, 삶은것	2056
K0960060000a	불락, 우럭불락, 생것	2047	K1010000000a	붕어, 생것	2055
K0960070000a	불락, 조피불락(우럭), 생것	2048	K1010010000a	붕어, 참붕어, 생것	2058
K0960080000a	불락, 탁자불락, 생것	2049	E0170000001a	브라질너트, 말린것	524
K0960090000a	불락, 황점불락, 생것	2050	E0170000009n	브라질너트, 볶은것	525
K0970000000a	부세, 생것	2051	Q0080001659a	브랜디, 알코올 43%	2722
K0980000000a	부시리, 생것	2052	F0920000005a	브로콜리, 가루	863
F0900000009c	부지갱이(섬썩부쟁이), 데친것	855	F0920000009c	브로콜리, 데친것	865
F0900000001a	부지갱이(섬썩부쟁이), 말린것	852	F0920000009b	브로콜리, 삶은것	864
F0900000003a	부지갱이(섬썩부쟁이), 삶아서 말린것	853	F0920000000a	브로콜리, 생것	862
F0900000003b	부지갱이(섬썩부쟁이), 삶아서 말린것, 삶은것	854	F092000B120a	브로콜리, 싹, 생것	866
F0900000000a	부지갱이(섬썩부쟁이), 생것	851	F092000B141a	브로콜리, 잎, 말린것	868
F0910010000a	부추, 두메부추, 생것	856	F092000B143a	브로콜리, 잎, 삶아서 말린것	869
F0910020000a	부추, 산부추, 생것	857	F092000B140a	브로콜리, 잎, 생것	867
F0910040009c	부추, 재래종, 데친것	859	H0460000000a	블랙베리, 생것	1362
F0910040000a	부추, 재래종, 생것	858	H1180000000a	블랙커런트, 생것	1363
F0910050009c	부추, 호부추, 데친것	861	K1020000000a	블루길, 생것	2059
F0910050000a	부추, 호부추, 생것	860	H0470000007a	블루베리, 냉동	1366
K0990010000a	부치, 빨강부치, 생것	2053	H0470000001a	블루베리, 말린것	1365
S0310001581a	북어국, 인스턴트, 말린것	2895	H0470000000a	블루베리, 생것	1364
M0020010009a	분유, 1단계	2545	H0480000009a	블루베리, 잼	1368

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
H047000000Ra	블루베리, 통조림	1367	A0210150419a	빵, 단호박 찌빵	188
L0160000001a	비단풀, 말린것	2523	A0210110389a	빵, 달걀 베이글	179
F0930000009c	비름, 데친것	871	A0210040339a	빵, 링 도우넛	170
F0930000000a	비름, 생것	870	A0210060009a	빵, 마늘빵	173
F1590000000a	비비추(이밥추), 생것	1051	A0210080009a	빵, 모닝빵	176
S0320000009a	비빔 국수	2896	A0210090009a	빵, 모카빵	177
S0330000009a	비빔밥	2897	A0210100009a	빵, 바게트빵	178
D0160000009a	비지	468	A0210170299a	빵, 버터 크로와상	191
F0940000000a	비타민채(다채), 생것	872	A0210190299a	빵, 버터 크림빵	195
F094000B120a	비타민채, 싹, 생것	873	A0210220069a	빵, 봉어빵, 팔	200
F096000B09Ra	비트 피클, 뿌리, 통조림	879	A0210230009a	빵, 소시지빵	201
F095000B099c	비트, 뿌리, 데친것	875	A0210050159a	빵, 소프트 롤빵	172
F095000B090a	비트, 뿌리, 생것	874	A0210120009a	빵, 식빵	180
F095000B149c	비트, 잎, 데친것	877	A0210120009f	빵, 식빵, 구운것	181
F095000B140a	비트, 잎, 생것	876	A0210120209a	빵, 식빵, 옥수수	182
F095001B090a	비트, 적비트(홍무), 뿌리, 생것	878	A0210130009a	빵, 옥수수빵	184
H0490000000a	비파, 생것	1369	A0210070369a	빵, 우유 머핀	174
H049000000Ra	비파, 통조림	1370	A0210120369a	빵, 우유 식빵	183
K1030010000i	빙어, 바다빙어, 구운것(오븐)	2064	A0210070379a	빵, 잉글리쉬 머핀	175
K1030010000a	빙어, 바다빙어, 생것	2063	A0210140009a	빵, 잼빵	185
K1030000003a	빙어, 삶아서 말린것	2061	A0210150069a	빵, 찌빵, 팔	186
K1030000000a	빙어, 생것	2060	A0210150409a	빵, 채소 찌빵	187
K1030000009r	빙어, 장조림	2062	A0210180409a	빵, 채소 크로켓	193
A0210010009a	빵, 건포도빵	166	A0210210439a	빵, 치즈 페이스트리	198
A0210020009a	빵, 곰보빵	167	A0210160009a	빵, 카스텔라	189
A0210210449a	빵, 과일 페이스트리	199	A0210170009a	빵, 크로와상	190
A0210030009a	빵, 껌배기	168	A0210180009a	빵, 크로켓	192
A0210240009a	빵, 난	202	A0210190009a	빵, 크림빵	194

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
A0210040069a	빵, 팔 도우넛	169	C0090070009a	사탕, 땅콩	385
A0210200009a	빵, 팔빵	196	C0090040009a	사탕, 마쉬멜로	382
A0210210009a	빵, 페이스트리	197	C0090050009a	사탕, 박하사탕	383
A0210050149a	빵, 하드 롤빵	171	C0090060009a	사탕, 버터	384
G0110010641a	빵나무버섯, 야생, 갓, 말린것	1211	F2090000000a	사탕무, 생것	880
G011001B161a	빵나무버섯, 야생, 줄기, 말린것	1212	F0970000000a	사탕수수, 생것	881
G0110020641a	빵나무버섯, 재배, 갓, 말린것	1213	R0660000001a	사프란	2775
G011002B161a	빵나무버섯, 재배, 줄기, 말린것	1214	H0540000000a	산딸기, 생것	1383
R0670000005a	콩잎, 가루	2774	F0980000009c	산마늘, 데친것	883
F2350000003a	콩잎, 삶아서 말린것	847	F0980000000a	산마늘, 생것	882
F2350000003b	콩잎, 삶아서 말린것, 삶은것	848	H0550000590a	산수유, 과육, 말린것	1384
F2350000009b	콩잎, 삶은것	849	H055000B130a	산수유, 열매, 생것	1385
F2350000000a	콩잎, 생것	850	M0030000009a	산양유	2550
S0340001589a	사골국, 인스턴트	2898	H0620000000a	산자나무 열매(씨박톤), 생것	1395
H053000E019a	사과 주스, 가당	1381	K1040000000a	산천어, 생것	2065
H0530000749a	사과 주스, 농축 과즙	1380	R0170000005a	산초, 가루	2776
H053000E039a	사과 주스, 무가당	1382	H0570000009a	살구, 넥타	1389
H053000000Qa	사과 주스, 캔	1379	H0560000001a	살구, 말린것	1387
H0510000009a	사과, 넥타	1377	H0560000000a	살구, 생것	1386
H0500000001a	사과, 말린것	1371	H0580000009a	살구, 잼	1390
H0500020000a	사과, 부사(후지), 생것	1373	H056000000Ra	살구, 통조림	1388
H050003B030a	사과, 아오리, 껍질 포함, 생것	1375	K1050000000a	살살치, 생것	2066
H050003B020a	사과, 아오리, 껍질제거, 생것	1374	S0350010009a	삼각김밥, 고추장 불고기	2899
H0520000009a	사과, 잼	1378	S0350020009a	삼각김밥, 숯불갈비	2900
H050000000Ra	사과, 통조림	1372	S0350030009a	삼각김밥, 참치 마요네즈	2901
H0500070000a	사과, 홍옥, 생것	1376	S0360000009a	삼계탕	2902
O015000000Na	사과차, 추출	2656	F0990000001a	삼나물, 말린것	884
C0090030009a	사탕, 드롭스	381	T0130000001a	삼백초, 말린것	2983

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
T013000B141a	삼백초, 잎, 말린것	2984	K1090110000a	상어, 청새리상어, 생것	2083
T013000B161a	삼백초, 줄기, 말린것	2985	K1090120000a	상어, 흉상어, 생것	2084
F2270000000a	삼봉나와, 생것	885	O0160000001a	상지차, 말린것	2657
K1060000000a	삼세기, 생것	2067	F1010020000a	상추, 독섬적출면, 생것	892
E0180000001a	삼씨, 말린것	526	F1010030000a	상추, 로메인, 생것	893
F2170000009c	삼채, 데친것	887	F1010032500a	상추, 로메인, 적상추, 생것	895
F217000B090a	삼채, 뿌리, 생것	888	F1010032490a	상추, 로메인, 청상추, 생것	894
F2170000000a	삼채, 생것	886	F1010040000a	상추, 롤로로사, 생것	896
F217000B140a	삼채, 잎, 생것	889	F1010132490a	상추, 반결구상추, 청상추, 생것	904
F217000B160a	삼채, 줄기, 생것	890	F1010050000a	상추, 아담, 생것	897
K1070000009f	삼치, 구운것	2069	F1010060000a	상추, 아시아아이스퀸(청코스), 생것	898
K1070000000a	삼치, 생것	2068	F1010142490a	상추, 완전결구상추, 청상추, 생것	905
K1070020000a	삼치, 졸삼치, 생것	2070	F1010070000a	상추, 유레이크, 생것	899
K1070030000a	삼치, 평삼치, 생것	2071	F1010090000a	상추, 적상추, 생것	900
K1080000001a	삼치젓, 염절임	2072	F1010100000a	상추, 적하계, 생것	901
F1000000000a	삼주나물, 생것	891	F1010110000a	상추, 천상, 생것	902
K110000D520a	상어, 지느러미, 생것	2085	F1010152500a	상추, 축면상추, 적상추, 생것	906
K111000D590a	상어 부산물, 알, 생것	2086	F1010162500a	상추, 치마상추, 적상추, 생것	908
K1090010000a	상어, 가래상어, 생것	2073	F1010162490a	상추, 치마상추, 청상추, 생것	907
K1090020000a	상어, 곱상어, 생것	2074	F1010120000a	상추, 풍성, 생것	903
K1090030000a	상어, 까치상어, 생것	2075	G0120000001a	상황버섯, 말린것	1215
K1090040000a	상어, 돔발상어, 생것	2076	K1120000000a	새다래, 생것	2087
K1090050000a	상어, 두툼상어, 생것	2077	K6140000001n	새우 볶음, 말린것, 볶은것	2429
K1090060000a	상어, 망상어, 생것	2078	K615000B050a	새우 부산물, 껍질, 생것	2430
K1090070000a	상어, 모조리상어, 생것	2079	K6160000009a	새우 튀김	2432
K1090080000a	상어, 별상어, 생것	2080	K6160000007a	새우 튀김, 냉동	2431
K1090090000a	상어, 악상어, 생것	2081	K6130010000a	새우, 가시발새우, 생것	2403
K1090100000a	상어, 은상어, 생것	2082	K6130030000a	새우, 각시흰새우, 생것	2404

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
K6130040000a	새우, 긴빨천길새우, 생것	2405	K617009136la	새우젓, 오젓, 토굴, 염절임	2441
K6130050007a	새우, 꽃새우, 냉동	2408	K617005136la	새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	2437
K6130050003a	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	2407	K617006000la	새우젓, 젓새우젓, 염절임	2438
K6130050000a	새우, 꽃새우, 생것	2406	K617007000la	새우젓, 추젓, 염절임	2439
K6130050009r	새우, 꽃새우, 장조림	2411	K617007136la	새우젓, 추젓, 토굴, 염절임	2440
K6130050009e	새우, 꽃새우, 찐것	2409	S0370020009a	샌드위치, 닭고기	2903
K6130050009k	새우, 꽃새우, 튀긴것(튀김옷)	2410	S0370030009a	샌드위치, 생선	2904
K6130060000a	새우, 닭새우, 생것	2412	S0370040009a	샌드위치, 소고기 샌드위치	2905
K6130070001a	새우, 대하, 말린것	2414	S0370050009a	샌드위치, 햄, 치즈 샌드위치	2906
K6130070000a	새우, 대하, 생것	2413	R0180020009a	샐러드 드레싱, 사우전드아일랜드	2777
K6130090000a	새우, 물렁가시붉은새우, 생것	2415	R0180040009a	샐러드 드레싱, 이탈리아	2778
K6130110009b	새우, 보리새우, 삶은것	2417	R0180050009a	샐러드 드레싱, 프렌치	2779
K6130110000a	새우, 보리새우, 생것	2416	K1140000000a	셋멸, 생것	2088
K6130120000a	새우, 부채새우, 생것	2418	R0190000009a	생강 페이스트	2780
K6130130003a	새우, 시바새우, 삶아서 말린것	2420	F104000000Ja	생강 피클, 초절임	911
K6130130000a	새우, 시바새우, 생것	2419	R0550000005a	생강, 가루	2781
K613013000Ba	새우, 시바새우, 조미하여 말린것	2421	F102000B100a	생강, 뿌리줄기, 생것	909
K613013000Ra	새우, 시바새우, 통조림	2422	F102001B100a	생강, 중국산, 뿌리줄기, 생것	910
K6130140000a	새우, 젓새우, 생것	2423	O0170000005a	생강차, 가루	2658
K6130140009p	새우, 젓새우, 조린것	2424	M0040000009a	샤베트	2551
K6130150000a	새우, 징거미새우, 생것	2425	Q0090001689a	삼페인, 알코올 6%	2723
K6130160000a	새우, 철모새우, 생것	2426	K1150010000a	서대, 각시서대, 생것	2089
K6130170000a	새우, 팔뚝새우, 생것	2427	K1150020000a	서대, 궁제기서대, 생것	2090
K6130180000a	새우, 흰다리새우, 생것	2428	K1150030000a	서대, 참서대, 생것	2091
K617001136la	새우젓, 대패기젓, 토굴, 염절임	2433	H0590000000a	석류, 생것	1391
K617002136la	새우젓, 동백하젓, 토굴, 염절임	2434	L0170000001a	석묵, 말린것	2524
K617003000la	새우젓, 시바새우젓, 염절임	2435	G0130000001a	석이버섯, 말린것	1216
K617004000la	새우젓, 염절임	2436	F212001B070a	선인장, 보검선인장, 꽃, 생것	912

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F212001B130a	선인장, 보검선인장, 열매, 생것	913	I028000D340a	소 부산물, 골, 생것	1717
F212001B160a	선인장, 보검선인장, 줄기, 생것	914	I028000D360a	소 부산물, 꼬리, 생것	1718
F212003B130a	선인장, 저단선인장, 열매, 생것	915	I028001D339b	소 부산물, 미국산, 간, 삶은것	1727
F212003B160a	선인장, 저단선인장, 줄기, 생것	916	I028001D349d	소 부산물, 미국산, 골, 끓인것	1728
S0380000009a	선짓국	2907	I028001D469d	소 부산물, 미국산, 신장, 끓인것	1729
C0110000005a	설탕, 가루	386	I028001D479d	소 부산물, 미국산, 심장, 끓인것	1730
C0110010009a	설탕, 각설탕	387	I028001D579b	소 부산물, 미국산, 허파, 삶은것	1731
C0110020009a	설탕, 백설탕	388	I028001D589d	소 부산물, 미국산, 혀, 끓인것	1732
C0110030009a	설탕, 빙설탕	389	I028000D440a	소 부산물, 선지(피), 생것	1719
C0110040009a	설탕, 황설탕	390	I028000D450a	소 부산물, 소장(곱창), 생것	1720
C0110050009a	설탕, 흑설탕	391	I028000D460a	소 부산물, 신장, 생것	1721
F1050000009c	섬초롱, 데친것	918	I028000D470a	소 부산물, 심장, 생것	1722
F1050000000a	섬초롱, 생것	917	I028000D480a	소 부산물, 양(위), 생것	1723
K619001D599a	성게 부산물, 보라성게, 알	2445	I028002D380a	소 부산물, 외국산, 대장, 생것	1733
K6180010000a	성게, 보라성게, 생것	2444	I028000D540a	소 부산물, 천엽, 생것	1724
K6180000000a	성게, 생것	2442	I028000D570a	소 부산물, 허파, 생것	1725
K618000000Ra	성게, 통조림	2443	I028000D580a	소 부산물, 혀, 생것	1726
K620001000la	성게전, 보라성게알젓, 염절임	2447	I027001D039i	소고기, 미국산, 갈비, 구운것(오븐)	1644
K620002000la	성게전, 알젓, 염절임	2448	I027001D139b	소고기, 미국산, 목심(목심살), 삶은것	1646
K620000000la	성게전, 염절임	2446	I027001D130a	소고기, 미국산, 목심(목심살), 생것	1645
K1160010000a	성대, 별성대, 생것	2093	I027001D149d	소고기, 미국산, 사태, 끓인것	1647
K1160020000a	성대, 별쪽지성대, 생것	2094	I027001D179h	소고기, 미국산, 설도, 구운것(석쇠)	1648
K1160000000a	성대, 생것	2092	I027001D209f	소고기, 미국산, 안심(안심살), 구운것	1649
F1060000009c	세발나물, 데친것	920	I027004D110a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 등심, 생것	1659
F1060000000a	세발나물, 생것	919	I027004D130a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 목심(목심살), 생것	1660
F1070000009c	셀러리, 데친것	922	I027004D180a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 설도(보쌈살), 생것	1661
F1070000000a	셀러리, 생것	921	I027004D190a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 설도(설깃살), 생것	1662
I028000D330a	소 부산물, 간, 생것	1716	I027004D220a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 앞다리(꾸리살), 생것	1663

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
I027004D290a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 양지(양지머리), 생것	1666	I027006D220a	소고기, 한우(1등급), 앞다리(꾸리살), 생것	1683
I027004D300a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 양지(업진살), 생것	1667	I027006D990a	소고기, 한우(1등급), 앞다리(부채뺨개살), 생것	1710
I027004D260a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 우둔(우둔살), 생것	1664	I027006D710a	소고기, 한우(1등급), 앞다리(부채살), 생것	1689
I027004D270a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 우둔(홍두개살), 생것	1665	I027006D770a	소고기, 한우(1등급), 앞다리(앞다리살), 생것	1690
I027004D320a	소고기, 한우(1 ⁺⁺ 등급), 채끝(채끝살), 생것	1668	I027006F010a	소고기, 한우(1등급), 양지(앞치마살), 생것	1711
I027006D800a	소고기, 한우(1등급), 갈비(꽃갈비), 생것	1691	I027006D290a	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	1686
I027006D810a	소고기, 한우(1등급), 갈비(본갈비), 생것	1692	I027006D300a	소고기, 한우(1등급), 양지(업진살), 생것	1687
I027006D820a	소고기, 한우(1등급), 갈비(안창살), 생것	1693	I027006F020a	소고기, 한우(1등급), 양지(업진안살), 생것	1712
I027006D830a	소고기, 한우(1등급), 갈비(제비추리), 생것	1694	I027006F030a	소고기, 한우(1등급), 양지(차돌박이), 생것	1713
I027006D840a	소고기, 한우(1등급), 갈비(참갈비), 생것	1695	I027006F040a	소고기, 한우(1등급), 양지(치마살), 생것	1714
I027006D850a	소고기, 한우(1등급), 갈비(토시살), 생것	1696	I027006F050a	소고기, 한우(1등급), 양지(치마양지), 생것	1715
I027006D860a	소고기, 한우(1등급), 등심(꽃등심살), 생것	1697	I027006D260a	소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	1684
I027006D870a	소고기, 한우(1등급), 등심(살치살), 생것	1698	I027006D270a	소고기, 한우(1등급), 우둔(홍두개살), 생것	1685
I027006D880a	소고기, 한우(1등급), 등심(아래등심살), 생것	1699	I027006D320a	소고기, 한우(1등급), 채끝(채끝살), 생것	1688
I027006D890a	소고기, 한우(1등급), 등심(윗등심살), 생것	1700	I027005D110a	소고기, 한우(3등급), 등심, 생것	1669
I027006D130a	소고기, 한우(1등급), 목심(목심살), 생것	1679	I027005D130a	소고기, 한우(3등급), 목심(목심살), 생것	1670
I027006D900a	소고기, 한우(1등급), 사태(뒷사태), 생것	1701	I027005D180a	소고기, 한우(3등급), 설도(보섭살), 생것	1671
I027006D910a	소고기, 한우(1등급), 사태(뭉치사태), 생것	1702	I027005D190a	소고기, 한우(3등급), 설도(설깃살), 생것	1672
I027006D920a	소고기, 한우(1등급), 사태(상박살), 생것	1703	I027005D220a	소고기, 한우(3등급), 앞다리(꾸리살), 생것	1673
I027006D930a	소고기, 한우(1등급), 사태(아롱사태), 생것	1704	I027005D290a	소고기, 한우(3등급), 양지(양지머리), 생것	1676
I027006D940a	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	1705	I027005D300a	소고기, 한우(3등급), 양지(업진살), 생것	1677
I027006D950a	소고기, 한우(1등급), 설도(도가니살), 생것	1706	I027005D260a	소고기, 한우(3등급), 우둔(우둔살), 생것	1674
I027006D180a	소고기, 한우(1등급), 설도(보섭살), 생것	1680	I027005D270a	소고기, 한우(3등급), 우둔(홍두개살), 생것	1675
I027006D960a	소고기, 한우(1등급), 설도(삼각살), 생것	1707	I027005D320a	소고기, 한우(3등급), 채끝(채끝살), 생것	1678
I027006D970a	소고기, 한우(1등급), 설도(설깃머리살), 생것	1708	I027003D030a	소고기, 한우, 갈비, 생것	1650
I027006D190a	소고기, 한우(1등급), 설도(설깃살), 생것	1681	I027003D119g	소고기, 한우, 등심, 구운것(팬)	1653
I027006D200a	소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	1682	I027003D119b	소고기, 한우, 등심, 삶은것	1652
I027006D980a	소고기, 한우(1등급), 앞다리(갈비뺨살), 생것	1709	I027003D110a	소고기, 한우, 등심, 생것	1651

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
I027003D150a	소고기, 한우, 살코기, 생것	1654	I0160020009a	소시지, 볼로냐소시지	1623
I027003D289g	소고기, 한우, 양지, 구운것(팬)	1657	I0160030009a	소시지, 워너(비엔나)소시지	1624
I027003D289b	소고기, 한우, 양지, 삶은것	1656	I0160040009a	소시지, 이탈리아소시지	1625
I027003D280a	소고기, 한우, 양지, 생것	1655	I0160050009a	소시지, 프랑크푸르트소시지	1626
I027003D320a	소고기, 한우, 채끝(채끝살), 생것	1658	Q0100002389a	소주, 알코올 17.8%	2724
S0390000009d	소고기버섯죽, 끓인것	2908	Q0100001719a	소주, 알코올 25%	2725
S0400000009a	소고기육개장	2909	T0150000000a	술잎, 생것	2986
H0600000000a	소귀나무 열매, 생것	1392	T015000000Na	술잎, 추출	2987
R0200000009a	소금	2782	F1090000000a	술장다리, 생것	925
R0200011869a	소금, 가공염, 죽염	2783	I035001D339b	송아지 부산물, 미국산, 간, 삶은것	1754
R0200012429a	소금, 가공염, 통통마디(함초)	2784	I035001D330a	송아지 부산물, 미국산, 간, 생것	1753
R0200001859a	소금, 굵은소금	2785	I035001D349b	송아지 부산물, 미국산, 골, 삶은것	1756
R0200020009a	소금, 정제염	2786	I035001D340a	송아지 부산물, 미국산, 골, 생것	1755
R0200030009a	소금, 천일염	2787	I035001D469b	송아지 부산물, 미국산, 신장, 삶은것	1758
R0200032439a	소금, 천일염, 가는소금	2788	I035001D460a	송아지 부산물, 미국산, 신장, 생것	1757
R0200031859a	소금, 천일염, 굵은소금	2789	I035001D479b	송아지 부산물, 미국산, 심장, 삶은것	1760
R0200031879a	소금, 천일염, 소금꽃	2790	I035001D470a	송아지 부산물, 미국산, 심장, 생것	1759
R0200031889a	소금, 천일염, 토판염	2791	I035001D579b	송아지 부산물, 미국산, 허파, 삶은것	1762
R0200041879a	소금, 프랑스, 소금꽃	2792	I035001D570a	송아지 부산물, 미국산, 허파, 생것	1761
R0200041889a	소금, 프랑스, 토판염	2793	I035001D589b	송아지 부산물, 미국산, 혀, 삶은것	1764
K4160000000a	소라, 생것	2310	I035001D580a	송아지 부산물, 미국산, 혀, 생것	1763
K416000000Ra	소라, 통조림	2311	I034001D039f	송아지고기, 미국산, 갈비, 구운것	1741
F108000B090a	소리쟁이, 뿌리, 말린것	923	I034001D039b	송아지고기, 미국산, 갈비, 삶은것	1740
F108000B140a	소리쟁이, 잎, 말린것	924	I034001D030a	송아지고기, 미국산, 갈비, 생것	1739
S0410000009a	소머리국밥	2910	I034001D119f	송아지고기, 미국산, 등심, 구운것	1744
I0290000000a	소불고기, 생것	1734	I034001D119b	송아지고기, 미국산, 등심, 삶은것	1743
I0160010009a	소시지, 리용소시지	1622	I034001D110a	송아지고기, 미국산, 등심, 생것	1742
I0160000001a	소시지, 말린것	1621	I034001D159b	송아지고기, 미국산, 살코기, 삶은것	1746

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
I034001D150a	송아지고기, 미국산, 살코기, 생것	1745	T0170001949a	수세미, 수액	2989
I034001D239f	송아지고기, 미국산, 어깨, 구운것	1749	A027000A010a	수수, 도정, 생것	232
I034001D239b	송아지고기, 미국산, 어깨, 삶은것	1748	A027001A010a	수수, 찰수수, 도정, 생것	233
I034001D230a	송아지고기, 미국산, 어깨, 생것	1747	A0270000480a	수수, 통수수, 생것	231
I034001D329i	송아지고기, 미국산, 채끝(채끝살), 구운것(오븐)	1752	A0280010009a	수수떡, 수수경단	234
I034001D329b	송아지고기, 미국산, 채끝(채끝살), 삶은것	1751	F1120000009c	숙주나물, 데친것	930
I034001D320a	송아지고기, 미국산, 채끝(채끝살), 생것	1750	F1120000000a	숙주나물, 생것	929
K1170010009f	송어, 무지개송어, 구운것	2100	F1120000009e	숙주나물, 찐것	931
K1170010007a	송어, 무지개송어, 냉동	2099	I0220000009a	순대	1639
K1170010000a	송어, 무지개송어, 생것	2098	I0220000009e	순대, 찐것	1640
K1170000000a	송어, 생것	2095	S0420000009a	순대국	2911
K117000000Ka	송어, 염장	2096	S0430000009a	순두부찌개	2912
K117000000Ra	송어, 통조림	2097	F113000B099c	순무, 뿌리, 데친것	935
K119000000la	송어젓, 염절임	2101	F113000B090a	순무, 뿌리, 생것	934
G0140000009c	송이버섯, 데친것	1218	F113000B09la	순무, 염절임	936
G0140000000a	송이버섯, 생것	1217	F113000B149c	순무, 잎, 데친것	938
T0160000005a	송화, 가루	2988	F113000B140a	순무, 잎, 생것	937
F110000B099c	쇠귀나물, 뿌리, 데친것	927	F113000B14la	순무, 잎, 염절임	939
F110000B090a	쇠귀나물, 뿌리, 생것	926	F113000B019c	순무, 전체, 데친것	933
N0110000009a	쇠기름	2611	F1130000000a	순무, 전체, 생것	932
N0120000009a	쇼트닝	2612	L0180000000a	순채, 생것	2525
J0050000009s	수란, 중탕	1806	K121000D59Aa	송어 부산물, 알, 소금에 절여 말린것	2104
K4170000000a	수랑, 생것	2312	K1200000009f	송어, 구운것	2103
F1110000000a	수리취(떡취), 생것	928	K1200000000a	송어, 생것	2102
H0610030000a	수박, 적육질, 생것	1393	P0050001389a	쉐이크, 딸기맛	2692
H0610040000a	수박, 황육질, 생것	1394	P0050001399a	쉐이크, 바닐라맛	2693
E0190000001a	수박씨, 말린것	527	P0050001409a	쉐이크, 초콜릿맛	2694
E019000000Dn	수박씨, 조미, 볶은것	528	J0060000009n	스크램블에그, 볶은것	1807

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F1140000001a	스테비아, 말린것	941	A0290170009a	시리얼, 쌀	240
F1140000000a	스테비아, 생것	940	A0290100009a	시리얼, 옥수수	236
S044000000Wa	스튜, 레토르트	2913	A0290150009a	시리얼, 옥수수, 그레놀라	238
S044001000Wa	스튜, 크림 스튜, 레토르트	2914	A0290160009a	시리얼, 옥수수, 그레놀라, 건조과일	239
R021000000Va	스파게티 소스, 병조림	2794	A0290040009a	시리얼, 옥수수, 아몬드	235
S0450010007a	스파게티, 미트소스 스파게티, 냉동	2915	A0290180009a	시리얼, 코코아	241
S0460010005a	스프, 소고기 스프, 가루	2916	A0290130009a	시리얼, 현미	237
S0460010005d	스프, 소고기 스프, 가루, 끓인것	2917	R0220010009a	식초, 감식초	2795
S0460020005d	스프, 소고기, 채소 스프, 가루, 끓인것	2918	R0220020009a	식초, 배식초	2796
S0460040005a	스프, 양송이 스프, 가루	2919	R0220030009a	식초, 사과식초	2797
S0460040005d	스프, 양송이 스프, 가루, 끓인것	2920	R0220040009a	식초, 쌀식초	2798
S0460050005a	스프, 양파 스프, 가루	2921	R0220050009a	식초, 알로에식초	2799
S0460050005d	스프, 양파 스프, 가루, 끓인것	2922	R0220060009a	식초, 양조	2800
S0460060005d	스프, 콘소메 스프, 가루, 끓인것	2923	R0220070009a	식초, 포도식초	2801
S0460070005a	스프, 크림 스프, 가루	2924	R0220100009a	식초, 포도주	2802
S0460070005d	스프, 크림 스프, 가루, 끓인것	2925	R0220080009a	식초, 현미식초	2803
F1150010009c	시금치, 노지, 데친것	945	P006000000Qa	식혜, 캔	2695
F1150010000a	시금치, 노지, 생것	944	F1160000000a	신선초(명일엽), 생것	952
F1150000009c	시금치, 데친것	943	G0150000001a	싸리버섯, 말린것	1220
F1150000000a	시금치, 생것	942	G0150000000a	싸리버섯, 생것	1219
F1150040009c	시금치, 섹초, 데친것	951	P0070000009a	쌀 음료	2696
F1150040000a	시금치, 섹초, 생것	950	N0130000009a	쌀겨기름(미강유)	2613
F1150020009c	시금치, 포향초, 데친것	947	F222000000Ja	쌈무, 초절임	776
F1150020000a	시금치, 포향초, 생것	946	R0230000009a	쌈장	2804
F1150030009c	시금치, 하우스, 데친것	949	F1170000000a	쌈추, 생것	953
F1150030000a	시금치, 하우스, 생것	948	F1170010000a	쌈추, 싸미나, 생것	954
C0120010009a	시럽, 단풍나무	392	F1170020000a	쌈추, 홍쌈추, 생것	955
C0120030009a	시럽, 초코	393	K1220000000a	쌍둥가리, 생것	2105

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
K1230000000a	쌍떡달래, 생것	2106	N0280000009a	아마씨유	2614
O0180000005a	쌍화차, 가루	2659	E0200000001a	아몬드, 말린것	530
K1240000007a	쏘가리, 냉동	2108	E0200000009n	아몬드, 볶은것	531
K1240000000a	쏘가리, 생것	2107	E020000000Dn	아몬드, 조미, 볶은것	532
K1250000000a	썸뱅이, 생것	2109	N0300000009a	아몬드유	2615
K1260000000a	쭈기미, 생것	2110	H0640000000a	아보카도, 생것	1399
F1180000009c	쭈, 데친것	958	N0320000009a	아보카도유	2616
F1180000001a	쭈, 말린것	957	H1240000739a	아세로라 주스, 과즙 음료(10%)	1401
F1180010009c	쭈, 사자발쭈, 데친것	960	H0650010000a	아세로라, 감미종, 생것	1400
F1180010000a	쭈, 사자발쭈, 생것	959	F122000C050a	아스파라거스, 그린아스파라거스, 생것	970
F1180000000a	쭈, 생것	956	F1220000009c	아스파라거스, 데친것	968
K1270000000a	쭈감뽕, 생것	2111	F1220000000a	아스파라거스, 생것	967
F1190000009c	쭈갓, 데친것	962	F122000000Ra	아스파라거스, 통조림	969
F1190000000a	쭈갓, 생것	961	F122000C070a	아스파라거스, 하얀색, 생것	971
F120000B150a	쭈부쟁이, 생것	963	F1230000009c	아욱, 데친것	973
O0190000001a	쭈차, 말린것	2660	F1230000000a	아욱, 생것	972
F1210000009c	썸바귀, 데친것	965	G0160000000a	아워버섯, 생것	1221
F121000B090a	썸바귀, 뿌리, 생것	966	F1240000000a	아이비카, 닥풀, 말린것	974
F1210000000a	썸바귀, 생것	964	M0050000009a	아이스밀크	2552
K129000D330a	아귀 부산물, 간, 생것	2114	M0060001389a	아이스크림, 딸기맛	2553
K1280000000a	아귀, 생것	2112	M0060001399a	아이스크림, 바닐라맛	2554
K1280010000a	아귀, 황아귀, 생것	2113	M0060011399a	아이스크림, 소프트 아이스크림, 바닐라맛	2558
H0630000000a	아떼모야, 생것	1396	M0060002099a	아이스크림, 유지방 12%	2557
H1100010000a	아로니아, 네로, 생것	1397	M0060002089a	아이스크림, 유지방 8%	2556
H1100020007a	아로니아, 바이킹, 냉동	1398	M0060001409a	아이스크림, 초콜릿맛	2555
A048000C010a	아마란스, 노란색, 건조	242	F125000B110a	아주까리, 순, 말린것	975
A048000C080a	아마란스, 붉은색, 생것	243	F125000B140a	아주까리, 잎, 생것	976
E037000B179n	아마씨, 볶은것	529	F2340000007a	아티초크, 냉동	979

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F2340000007b	아티초크, 냉동, 삶은것	980	F1310000000a	양상추, 생것	990
F2340000000b	아티초크, 삶은것	978	F1310010000a	양상추, 적양상추, 생것	991
F2340000000a	아티초크, 생것	977	G0180000005a	양송이버섯, 가루	1224
B0120000000a	아피오스감자, 생것	346	G0180000009c	양송이버섯, 데친것	1225
K1310000000a	아홉동가리, 생것	2115	G0180000000a	양송이버섯, 생것	1223
F2160000009a	알로에 주스	982	G018000000Ra	양송이버섯, 통조림	1226
F1260000590a	알로에, 과육, 생것	981	S0820000000a	양장피, 생것	2928
S0470000009a	알밥	2926	I0300000009a	양지국물	1735
S0480000009a	알탕	2927	K1340010000a	양태, 콩지양태, 생것	2121
F127000B120a	알팔파, 싹, 생것	983	K1340020000a	양태, 눈양태, 생것	2122
K1320000009f	애고치, 구운것	2117	K1340030000a	양태, 도화양태, 생것	2123
K1320000000a	애고치, 생것	2116	K1340040000a	양태, 돛양태, 생것	2124
G0170000000a	애느타리버섯, 생것	1222	K1340000000a	양태, 생것	2120
H119001B130a	애플수박, S-비너스, 생것	1402	F2180000009a	양파 장아찌	1002
H0660000000a	앵두, 생것	1403	R0560000005a	양파,가루	2805
B018000B090a	아콘, 뿌리, 생것	347	F1320000009c	양파, 데친것	994
O020000000Na	아콘차, 추출	2661	F1320030000a	양파, 레드프라이밍, 생것	997
C0130010009a	양갱, 팔	394	F1320000001a	양파, 말린것	993
I036001D080a	양고기, 외국산, 다리, 생것	1765	F1320000000a	양파, 생것	992
N0140000009a	양기름	2617	F1320050000a	양파, 샐럿, 생것	999
K1330000001a	양미리, 말린것	2119	F1320040000a	양파, 썬파워, 생것	998
K1330000000a	양미리, 생것	2118	F1320020000a	양파, 자색 양파, 생것	996
F1300010009a	양배추 샐러드, 코울슬로	989	F1320010000a	양파, 중국산, 생것	995
F1290000009c	양배추, 데친것	985	F1330000007a	양파링, 냉동	1000
F1290000000a	양배추, 생것	984	F1330000009k	양파링, 튀긴것(튀김옷)	1001
F1290010000a	양배추, 적양배추, 생것	987	F1340000000a	양하, 생것	1003
F129001B120a	양배추, 적양배추, 싹, 생것	988	I038001D339b	어린이양 부산물, 미국산, 간, 삶은것	1775
F1290000009e	양배추, 찐것	986	I038001D330a	어린이양 부산물, 미국산, 간, 생것	1774

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
I037001D039i	어린양고기, 미국산, 갈비, 구운것(오븐)	1767	F1410000009c	연근, 데친것	1016
I037001D030a	어린양고기, 미국산, 갈비, 생것	1766	F1410000000a	연근, 생것	1015
I037001D089i	어린양고기, 미국산, 다리, 구운것(오븐)	1769	E0210000580a	연씨, 미숙, 생것	533
I037001D080a	어린양고기, 미국산, 다리, 생것	1768	K138000D590a	연어 부산물, 알, 생것	2137
I037001D150a	어린양고기, 미국산, 살코기, 생것	1770	K138000D59Ka	연어 부산물, 알, 염장	2138
I037001D239i	어린양고기, 미국산, 어깨, 구운것(오븐)	1773	K1370000000a	연어, 생것	2127
I037001D239b	어린양고기, 미국산, 어깨, 삶은것	1772	K1370001249f	연어, 소금첨가, 구운것	2132
I037001D230a	어린양고기, 미국산, 어깨, 생것	1771	K1370001240a	연어, 소금첨가, 생것	2131
K8010000009a	어묵 육수	2482	K137000000Ka	연어, 염장	2129
K8000001379a	어묵, 게맛살 첨가	2481	K1370010000a	연어, 은연어, 생것	2133
K8000000009f	어묵, 구운것	2479	K137000000Ra	연어, 통조림	2130
K8000000009e	어묵, 찐것	2478	K1370020009f	연어, 훈연어, 구운것	2135
K8000000009j	어묵, 튀긴것	2480	K1370020000a	연어, 훈연어, 생것	2134
K8020000009a	어묵국	2483	K137002000Fa	연어, 훈연어, 훈제	2136
F1350000000a	어수리, 생것	1004	K137000000Fa	연어, 훈제	2128
F135000B140a	어수리, 잎, 생것	1005	N0150000009a	연어기름	2618
K8030000009a	어육소시지	2484	M007000E019a	연유, 가당	2559
F1360000009c	얼갈이배추, 데친것	1007	M007000E039a	연유, 무가당	2560
F1360000000a	얼갈이배추, 생것	1006	S0490000009a	연잎밥	2929
F136000000la	얼갈이배추, 염절임	1008	F1430000000a	열대비름(아마란스), 잎, 생것	1018
F137000B091a	얼레지, 뿌리, 말린것	1009	F1440000009c	열무, 데친것	1020
K1350000000a	얼룩통구멍, 생것	2125	F1440000000a	열무, 생것	1019
F1390000001a	영강퀴, 말린것	1012	K1400000000a	열쌍둥가리, 생것	2139
F1390000003a	영강퀴, 삶아서 말린것	1013	F146000000Ja	염교(락교) 장아찌, 초절임	1022
H0670000000a	엘더베리, 생것	1404	F145000B100a	염교(락교), 뿌리줄기, 생것	1021
K1360000000a	여덥동가리, 생것	2126	I0390000009b	염소고기, 삶은것	1777
F1400000000a	여주(고야), 생것	1014	I0390000000a	염소고기, 생것	1776
F1420000009a	연근 조림	1017	I0390010000a	염소고기, 외국산, 생것	1778

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
C0060020009a	엿, 고구마	379	F149000000Ja	오이 피클, 초절임	1030
F1470000009c	영아자, 데친것	1025	F1480010000a	오이, 개량종, 생것	1026
F1470000001a	영아자, 말린것	1024	F1480020000a	오이, 겨울살이청장, 생것	1027
F1470000000a	영아자, 생것	1023	F1480030000a	오이, 늙은오이, 생것	1028
G0190000001a	영지버섯, 말린것	1227	F1480050000a	오이, 취청, 생것	1029
Q0110001729a	오가피주, 알코올 13%	2726	F1500000001a	오이지, 염절임	1031
H0680000009a	오디, 생것	1405	K6240000009j	오징어 튀김, 튀긴것	2462
H0680030000a	오디, 재래종, 생것	1406	K6230010001a	오징어, 갑오징어, 말린것	2458
R0610000001a	오레가노, 말린것	2806	K6230010000a	오징어, 갑오징어, 생것	2457
H0710000009a	오렌지 마멀레이드	1408	K6230000009f	오징어, 구운것	2452
H0720000009a	오렌지 주스	1409	K6230000007a	오징어, 냉동	2451
H072000E019a	오렌지 주스, 가당	1411	K6230000001a	오징어, 말린것	2450
H072000E029a	오렌지 주스, 가당, 칼슘강화	1412	K6230020000a	오징어, 살오징어, 생것	2459
H072000E039a	오렌지 주스, 무가당	1413	K6230000000a	오징어, 생것	2449
H072000000Qa	오렌지 주스, 캔	1410	K6230030000a	오징어, 쇠갑오징어, 생것	2460
H0690000000a	오렌지, 생것	1407	K623000000Df	오징어, 조미, 구운것	2454
H1220000000a	오렘자(카람볼라), 생것	1414	K623000000Ga	오징어, 조미훈제	2455
I040000B030a	오리고기, 껍질 포함, 생것	1779	K6230040000a	오징어, 참갑오징어, 생것	2461
I0400020000a	오리고기, 산오리, 생것	1781	K6230000009j	오징어, 튀긴것	2453
I040000D150a	오리고기, 살코기, 생것	1780	K623000D56Ba	오징어, 포, 조미하여 말린것	2456
I040004D150a	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	1783	K6270010001a	오징어젓, 내장젓, 염절임	2465
I0400040000a	오리고기, 집오리, 생것	1782	K6270001271a	오징어젓, 양념, 염절임	2464
J0090000000a	오리알, 생것	1810	K6270000001a	오징어젓, 염절임	2463
H074000000Ha	오미자 농축액, 당절임	1417	K6280000009n	오징어채 볶음, 볶은것	2466
H0730000001a	오미자, 말린것	1416	F1510000009c	오크라, 데친것	1033
H0730000000a	오미자, 생것	1415	F1510000000a	오크라, 생것	1032
O0210000001a	오미자차, 말린것	2662	A0310010009a	옥수수 과자, 강냉이	257
K4180000000a	오분자기, 생것	2313	A0310020009a	옥수수 과자, 콘칩	258

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
A0310030009a	옥수수 과자, 팝콘	259	D0080000000a	완두, 생것	435
A0310040001a	옥수수 과자, 팝콘, 말린것	261	F1520000000a	왕호장잎, 생것	1035
A0310030009t	옥수수 과자, 팝콘, 전자레인지 조리	260	M0080010009a	요구르트, 액상	2561
A0320000009a	옥수수 묵	262	M0080032339a	요구르트, 액상(농후), 무첨가, 식이섬유 첨가	2568
A0330010009a	옥수수 샐러드, 콘샐러드	263	M0080032149a	요구르트, 액상(농후), 사과맛, 식이섬유 첨가	2566
A030000E01Ra	옥수수, 가당, 통조림	256	M0080030009a	요구르트, 액상(농후), 식이섬유 첨가	2565
A0300000005a	옥수수, 가루	253	M0080032329a	요구르트, 액상(농후), 저지방, 식이섬유 첨가	2567
A0300020000a	옥수수, 단옥수수, 생것	244	M008001E019a	요구르트, 액상, 가당	2564
A0300020009e	옥수수, 단옥수수, 찐것	245	M0080011389a	요구르트, 액상, 딸기맛	2562
A0300030009f	옥수수, 메옥수수, 구운것	249	M0080012319a	요구르트, 액상, 저당	2563
A0300030001a	옥수수, 메옥수수, 말린것	247	M0080041389a	요구르트, 호상(농후), 딸기맛	2569
A0300030009b	옥수수, 메옥수수, 삶은것	248	M0080042349a	요구르트, 호상(농후), 망고맛	2571
A0300030000a	옥수수, 메옥수수, 생것	246	M0080042339a	요구르트, 호상(농후), 무첨가	2570
F210000B110a	옥수수, 순, 생것	1034	H0770010000a	용과, 백육종, 생것	1420
A0300070001a	옥수수, 찹옥수수, 말린것	251	H0770020000a	용과, 적육종, 생것	1421
A0300070000a	옥수수, 찹옥수수, 생것	250	H0770030000a	용과, 황색종, 생것	1422
A0300070009e	옥수수, 찹옥수수, 찐것	252	K1410000000a	우각바리, 생것	2140
A030000025Ra	옥수수, 크림, 통조림	254	S0520010009d	우동, 일식 우동, 끓인것	2931
A030000049Ra	옥수수, 흘커넬, 통조림	255	S0520020009d	우동, 중식 우동, 끓인것	2932
N0160000009a	옥수수기름	2619	K4190010000a	우렁이, 논우렁이, 생것	2314
S050000000Wa	옥수수죽, 레토르트	2930	K4190030000a	우렁이, 왕우렁, 생것	2315
H0760000799a	올리브 피클, 숙과	1418	K4190040000a	우렁이, 큰구슬우렁이(골뱅이), 생것	2316
H0760000C059a	올리브 피클, 초록색	1419	K419004000Ra	우렁이, 큰구슬우렁이(골뱅이), 통조림	2317
N0170000009a	올리브유	2620	K4190050000a	우렁이, 큰논우렁이, 생것	2318
N0170020009a	올리브유, 외국산	2621	O022000000Na	우롱차, 추출	2663
R0250000005a	올스파이스, 가루	2807	O022000000Qa	우롱차, 캔	2664
D0080000001a	완두, 말린것	436	L0190000000a	우뭇가사리, 생것	2526
D0080000009b	완두, 삶은것	437	L0200000009a	우뭇가사리묵	2527

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
R0260000009a	우스터 소스	2808	F157004B159c	유채, 서양종, 잎줄기, 데친것	1049
F1540000009c	우영, 데친것	1037	F157004B150a	유채, 서양종, 잎줄기, 생것	1048
F1540000000a	우영, 생것	1036	F157000B120a	유채, 싹, 생것	1043
F2140000009r	우영조림, 장조림	1038	F157000B149c	유채, 잎, 데친것	1045
M0090000009a	우유	2572	F157000B140a	유채, 잎, 생것	1044
M0090011389a	우유, 가공우유, 딸기맛	2573	N0180000009a	유채씨기름	2622
M0090011459a	우유, 가공우유, 바나나맛	2576	R0270000009a	육두구	2810
M0090011429a	우유, 가공우유, 초코맛	2574	I0320000009a	육포	1737
M0090011439a	우유, 가공우유, 커피맛	2575	S0530000009a	육회	2933
M0090021469a	우유, 강화우유, 고칼슘	2577	A0350000001a	율무 국수, 말린것	265
M0090040009a	우유, 저지방우유	2578	A034000A010a	율무, 도정, 생것	264
I0310001079a	우족국물, 중량3배물	1736	G0200000000a	율무느타리버섯, 생것	1228
F228000B100a	율금, 뿌리줄기, 생것	1039	A0360000009a	율무죽	266
F1550000001a	율외장아찌, 염절임	1040	O0240000005a	율무차, 가루	2667
K1430000000a	웅어, 생것	2142	B0050000009a	으깬감자	318
F1560000009c	원추리, 데친것	1042	H0810000000a	으름, 생것	1427
F1560000000a	원추리, 생것	1041	K145000D379f	은어 부산물, 내장, 구운것	2148
R048000B141a	월계수, 잎, 말린것	2809	K145000D370a	은어 부산물, 내장, 생것	2147
Q0120001639a	위스키, 알코올 40%	2727	K145001D379f	은어 부산물, 양식, 내장, 구운것	2150
P0110002459a	유산균음료, 복숭아맛	2697	K145001D370a	은어 부산물, 양식, 내장, 생것	2149
H079000000Ha	유자 농축액, 당절임	1426	K1440000009f	은어, 구운것	2144
H0780000590a	유자, 과육, 생것	1423	K1440000000a	은어, 생것	2143
H078000B050a	유자, 껍질, 생것	1425	K1440010009f	은어, 양식, 구운것	2146
H078000B010a	유자, 전체, 생것	1424	K1440010000a	은어, 양식, 생것	2145
O023000235Pa	유자차, 고품질 포함, 용액	2665	K1460010001a	은어젓, 내장젓, 염절임	2151
O023000000Ha	유자차, 당절임	2666	E0220000009n	은행, 볶은것	536
F1570010009c	유채, 동채, 데친것	1047	E0220000009b	은행, 삶은것	535
F1570010000a	유채, 동채, 생것	1046	E0220000000a	은행, 생것	534

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F138000B149c	음나무(염나무, 개두릅), 잎, 데친것	1011	H0850000759a	자몽(그레이프프루트) 주스, 천연과즙	1434
F138000B140a	음나무(염나무, 개두릅), 잎, 생것	1010	H0840000000a	자몽(그레이프프루트), 생것	1433
P0080002379a	이온 음료, 레몬향	2698	F1600000000a	자운영, 생것	1052
T0210010001a	인삼, 백삼, 말린것	2990	D0090000001a	작두(도두), 말린것	439
T0210020000a	인삼, 수삼, 생것	2991	D0090000000a	작두(도두), 생것	438
T0210030001a	인삼, 홍삼, 말린것	2992	F161000B090a	잔대, 뿌리, 생것	1053
T021003000Na	인삼, 홍삼, 추출	2993	F161000B110a	잔대, 순, 생것	1054
O0250001545a	인삼차, 과일차, 가루	2668	D0100000009b	잠두, 삶은것	441
K1470000000a	인상어, 생것	2152	D0100000000a	잠두, 생것	440
K1480000004a	임연수어, 반건조	2154	A0470002590a	잡곡, 현미, 찹쌀, 현미찹쌀, 보리 등 생것	267
K1480000000a	임연수어, 생것	2153	I0330000009a	잡뽕국물	1738
K148000000Ka	임연수어, 염장	2155	S0540000009a	잡채밥	2934
F158000B140a	잇꽃(홍화), 잎, 생것	1050	S0550000009a	잡탕밥	2935
N0190000009a	잇꽃씨기름	2623	E0230000001a	жат, 말린것	538
K150000D370a	잉어 부산물, 내장, 생것	2158	E0230000009n	жат, 볶은것	539
K1490000009b	잉어, 삶은것	2157	E0230000000a	жат, 생것	537
K1490000000a	잉어, 생것	2156	E0240000009a	жат두부	540
G0210000000a	앞새버섯, 생것	1229	G0220000001a	жат버섯, 말린것	1230
H0820010000a	자두, 대석, 생것	1430	E0250000009a	жат죽	541
H0820000001a	자두, 말린것	1429	K1510000000a	장갱이, 생것	2159
H0820000000a	자두, 생것	1428	K1520000009f	장문불락, 구운것	2161
H0820020000a	자두, 솔담, 생것	1431	K1520000000a	장문불락, 생것	2160
H0820040000a	자두, 후무사, 생것	1432	K154001D330a	장어 부산물, 뱀장어, 간, 생것	2172
I0410010000a	자라고기, 외국산, 생것	1784	K154002D439j	장어 부산물, 뱀장어, 뼈, 튀긴것	2173
H085000E01Qa	자몽(그레이프프루트) 주스, 가당, 캔	1437	K1530010000a	장어, 갯장어, 생것	2163
H0850000839a	자몽(그레이프프루트) 주스, 과즙 음료(20%)	1436	K1530020000a	장어, 먹장어, 생것	2164
H0850000819a	자몽(그레이프프루트) 주스, 과즙 음료(50%)	1435	K1530040009f	장어, 뱀장어, 구운것	2166
H085000E03Qa	자몽(그레이프프루트) 주스, 무가당, 캔	1438	K1530040000a	장어, 뱀장어, 생것	2165

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
K153004000Df	장어, 뱀장어, 조미, 구운것	2167	K422000000Rb	전복, 통조림, 삶은것	2323
K1530050007a	장어, 붕장어, 냉동	2169	K4220000009j	전복, 튀긴것	2322
K1530050000a	장어, 붕장어, 생것	2168	K424000000la	전복젓, 염절임	2329
K1530001279f	장어, 양념, 구운것	2162	S0560000009d	전복죽, 끓인것	2936
K1530060001a	장어, 칠성장어, 말린것	2171	B0140010005a	전분, 감자, 가루	348
K1530060000a	장어, 칠성장어, 생것	2170	B0140020005a	전분, 고구마, 가루	349
K4210000000a	재첩, 생것	2320	B0140030005a	전분, 밀, 가루	350
H1210000000a	잭프루트, 생것	1439	B0140040005a	전분, 쌀, 가루	351
H121000E01Ra	잭프루트, 통조림	1440	B0140050005a	전분, 옥수수, 가루	352
F162000B140a	적하수오윙, 잎, 생것	1055	B0140060005a	전분, 옥수수, 밀, 가루	353
K1560000007a	전갱이 튀김, 냉동	2185	B0140070005a	전분, 졸참도토리, 가루	354
K1550010000a	전갱이, 갈전갱이, 생것	2183	B0140080005a	전분, 종가시도토리, 가루	355
K1550000009f	전갱이, 구운것	2177	B0140090005a	전분, 칠파리, 가루	356
K1550000007a	전갱이, 냉동	2175	K1570000000a	전어, 생것	2186
K1550000009b	전갱이, 삶은것	2176	K159000000la	전어젓, 염절임	2187
K1550000000a	전갱이, 생것	2174	F1630000000a	전호, 생것	1056
K155000000Aa	전갱이, 소금에 절여 말린것	2178	K1600000000a	점감팽, 생것	2188
K1550001130a	전갱이, 어린것, 생것	2182	K1880000000i	점줄우럭, 구운것(오븐)	2190
K155000000Ea	전갱이, 조미반건조	2179	K1880000000a	점줄우럭, 생것	2189
K155000000Ef	전갱이, 조미반건조, 구운것	2180	K1610000009f	정어리, 구운것	2195
K155000000Ta	전갱이, 조미통조림	2181	K1610000001a	정어리, 말린것	2192
K1550020000a	전갱이, 졸전갱이, 생것	2184	K1610000003a	정어리, 삶아서 말린것	2193
K423000D370a	전복 부산물, 내장, 생것	2328	K1610000009b	정어리, 삶은것	2194
K4220010000a	전복, 까막전복, 생것	2325	K1610000000a	정어리, 생것	2191
K4220000001a	전복, 말린것	2321	K161000000Aa	정어리, 소금에 절여 말린것	2196
K4220020000a	전복, 말전복, 생것	2326	K161000000Ka	정어리, 염장	2197
K422000000Ta	전복, 조미통조림	2324	K161000000Sa	정어리, 유지통조림	2199
K4220030000a	전복, 참전복, 생것	2327	K161000000Ta	정어리, 조미통조림	2200

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
K161000000Ra	정어리, 통조림	2198	K4250160000a	조개, 피조개, 생것	2349
R0290000005a	정향, 가루	2811	K425016000Ta	조개, 피조개, 조미통조림	2350
F1640000000a	제비썩, 생것	1057	K162000129Aa	조기(참조기), 굴비, 소금에 절여 말린것	2202
C0140010005a	젤라틴, 디저트용, 가루	395	K1620000000a	조기(참조기), 생것	2201
C0150000009a	젤리	396	K1630000000la	조기(참조기)젓, 염절임	2203
A037001A010a	조, 메조, 도정, 생것	268	R0310000009a	조미료	2812
A037001A019e	조, 메조, 도정, 찌는것	269	R0310001895a	조미료, 멸치맛, 가루	2813
A037002A010a	조, 찌조, 도정, 생것	270	R0310001905a	조미료, 쇠고기맛, 가루	2814
K4250010000a	조개, 가무락조개, 생것	2330	R0310010009a	조미료, 액상	2815
K4250020001a	조개, 개랑조개, 말린것	2332	R0300000005a	조미소, 가루	2816
K4250020000a	조개, 개랑조개, 생것	2331	F1650000000a	조뱅이, 생것	1058
K4250030000a	조개, 개조개, 생것	2333	C0160010009a	조청, 감	397
K4250040000a	조개, 떡조개, 생것	2334	C0160020009a	조청, 고구마	398
K4250050001a	조개, 맛조개, 말린것	2336	C0160030009a	조청, 도라지	399
K4250050000a	조개, 맛조개, 생것	2335	C0160040009a	조청, 배	400
K4250070000a	조개, 살조개, 생것	2337	C0160050009a	조청, 산수유	401
K4250080001a	조개, 새조개, 말린것	2339	C0160060009a	조청, 쌀	402
K4250080000a	조개, 새조개, 생것	2338	C0160070009a	조청, 오가피	403
K425008000Ba	조개, 새조개, 조미하여 말린것	2340	F166000B090a	좁쌀당무, 뿌리, 생것	1059
K4250090000a	조개, 왕우럭조개, 생것	2341	K6290000000a	주꾸미, 생것	2467
K4250100000a	조개, 우럭, 생것	2342	F167000B119c	죽순, 순, 데친것	1063
K4250110000a	조개, 접시조개, 생것	2343	F167000B113a	죽순, 순, 삶아서 말린것	1061
K4250130000a	조개, 진주조개, 생것	2344	F167000B119b	죽순, 순, 삶은것	1062
K4250141320a	조개, 키조개, 근육, 생것	2347	F167000B110a	죽순, 순, 생것	1060
K4250140000a	조개, 키조개, 생것	2345	F167000B11Ra	죽순, 순, 통조림	1064
K4250141310a	조개, 키조개, 패주, 생것	2346	K1640010000a	준치, 강준치, 생것	2205
K4250150000a	조개, 펄조개, 생것	2348	K1640000000a	준치, 생것	2204
K4250170000a	조개, 피조개(양식), 생것	2351	F1680000001a	줄나물, 말린것	1065

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
D0110000001a	쥐눈이콩(검정소립콩), 말린것	442	E0260010001a	참깨, 검정깨, 말린것	542
D0110000009n	쥐눈이콩(검정소립콩), 볶은것	444	E0260010009n	참깨, 검정깨, 볶은것	543
D0110000009b	쥐눈이콩(검정소립콩), 삶은것	443	E0260020001a	참깨, 흰깨, 말린것	544
K1650010000a	쥐치, 말쥐치, 생것	2210	E0260020009n	참깨, 흰깨, 볶은것	545
K165001000Ba	쥐치, 말쥐치, 조미하여 말린것	2211	E0280000009a	참깨죽	547
K1650000000a	쥐치, 생것	2206	T0220001949a	참나무, 수액	2994
K165000D567a	쥐치, 포, 냉동	2208	F1710010001a	참나물, 야생, 말린것	1070
K165000D561a	쥐치, 포, 말린것	2207	F1710010000a	참나물, 야생, 생것	1069
K165000D56Ba	쥐치, 포, 조미하여 말린것	2209	F1710020009c	참나물, 재배, 데친것	1073
A0140000089a	즉석밥, 누룽지	92	F1710020001a	참나물, 재배, 말린것	1072
A0140000089v	즉석밥, 누룽지, 끓는물 부음	93	F1710020000a	참나물, 재배, 생것	1071
A014000A039a	즉석밥, 백미	95	K0400000009a	참다랑어 샐러드	1897
A0140002209a	즉석밥, 잡곡밥(멥쌀, 찹쌀, 흑미, 팥, 기장, 찰수수)	94	K1660000000a	참마자, 생것	2212
N0310000009a	지방, 오리	2624	F1720000001a	참반디, 말린것	1074
F1690000000a	진달래꽃, 생것	1066	F173000B140a	참빗살나무, 잎, 생것	1075
L0220000001a	진두발, 말린것	2529	H0860010850a	참외, 금싸라기, 흰색과육, 생것	1443
F1700000009c	질경이, 데친것	1068	H086000B200a	참외, 씨 제거, 생것	1442
F1700000000a	질경이, 생것	1067	H086000B040a	참외, 씨 포함, 생것	1441
R0280000009a	짜장 소스	2817	F1740000009c	참죽나물, 데친것	1080
R0280000005a	짜장 소스, 가루	2818	F1740000001a	참죽나물, 말린것	1077
R028000000Wa	짜장 소스, 레토르트	2819	F1740000003a	참죽나물, 삶아서 말린것	1078
S0580000009a	짜장면	2937	F1740000003b	참죽나물, 삶아서 말린것, 삶은것	1079
S0580001589d	짜장면, 인스턴트, 끓인것	2938	F1740000000a	참죽나물, 생것	1076
S0590000009a	짜장밥	2939	A0390010509a	찹쌀 과자, 검정깨 다식	278
S0600000009a	짬뽕	2940	A0390020009a	찹쌀 과자, 산자	280
S0610000009a	쫄면	2941	A0390010519a	찹쌀 과자, 송화 다식	279
N0200000009a	참기름	2625	A0390030009a	찹쌀 과자, 유과	281
E0270010009a	참깨 과자, 옛강정	546	A0390040009a	찹쌀 과자, 전병	282

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
A0400010009a	chap쌀 국수, 흑미찰국수	283	K169000D591a	청어 부산물, 알, 말린것	2220
A0380000005a	chap쌀, 가루	271	K169000D590a	청어 부산물, 알, 생것	2219
A038005A030a	chap쌀, 동진찰벼, 백미, 생것	276	K169000D59Ka	청어 부산물, 알, 염장	2221
A038005A060a	chap쌀, 동진찰벼, 현미, 생것	277	K1680000001a	청어, 말린것	2215
A038000A030a	chap쌀, 백미, 생것	272	K1680000003a	청어, 삶아서 말린것	2216
A0380020005a	chap쌀, chap쌀미숫가루	274	K1680000000a	청어, 생것	2214
A038000A060a	chap쌀, 현미, 생것	273	K168000000Ka	청어, 염장	2218
A038003A030a	chap쌀, 화선찰벼, 백미, 생것	275	K168000000Fa	청어, 훈제	2217
A0410000009a	chap쌀떡	284	Q0140001759a	청주, 알코올 16%	2728
A0410010529a	chap쌀떡, 경단 카스텔라	285	L0240000001a	청태, 말린것	2532
A0410020009a	chap쌀떡, 모듬찰떡	286	H112000251Ra	체리, 고품질, 통조림	1445
A0410030009a	chap쌀떡, 약식	287	H1110000000a	체리, 생것	1444
A0410040549a	chap쌀떡, 인절미, 콩고물	289	H112000252Ra	체리, 액즙, 통조림	1446
A0410040539a	chap쌀떡, 인절미, 팔고물	288	R0060000009a	초고추장	2823
A0410050009a	chap쌀떡, 찰시루떡	290	S0650010009a	초밥, 광어 초밥	2943
A0420010009a	chap쌀빵, chap쌀도우넛	291	S0650020009a	초밥, 모듬 초밥	2944
B0150000000a	천마, 생것	357	S0650030009a	초밥, 유부초밥	2945
B0150000009e	천마, 찐것	358	F226000B090a	초석잠, 뿌리, 생것	1083
L0230000001a	청각, 말린것	2531	K1700000000a	초어, 생것	2222
L0230000000a	청각, 생것	2530	C0170010009a	초콜릿, 감잎 초콜릿	404
F1750000009c	청경채, 데친것	1082	C0170020009a	초콜릿, 다크 초콜릿	405
F1750000000a	청경채, 생것	1081	C0170030009a	초콜릿, 땅콩 초콜릿	406
R0320000009a	청국장	2820	C0170040009a	초콜릿, 밀크 라이스 시리얼 초콜릿	407
S0640000009a	청국장 찌개	2942	C0170050009a	초콜릿, 밀크 아몬드 초콜릿	408
R0320000005a	청국장, 가루	2821	C0170060009a	초콜릿, 밀크(우유) 초콜릿	409
R0320002419a	청국장, 찌개용	2822	C0170080009a	초콜릿, 스위트 초콜릿	410
J0110000000a	청동오리알, 생것	1812	C0170100009a	초콜릿, 화이트 초콜릿	411
K1670000000a	청새치, 생것	2213	F176000B090a	총각무, 뿌리, 생것	1085

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F1760000000a	총각무, 생것	1084	F1780002610a	치커리, 치곤, 생것	1095
F176000B140a	총각무, 잎, 생것	1086	O0260000001a	치커리차, 말린것	2669
S0660000000a	추어탕	2946	R0620000000a	칠리 소스	2825
R0580000000a	춘장	2824	R0330000005a	칠리, 가루	2826
F1770010000a	취나물, 개미취, 생것	1087	I0430010009f	칠면조고기, 미국산, 구운것	1787
F1770020000a	취나물, 미역취, 생것	1088	I0430010009d	칠면조고기, 미국산, 끓인것	1786
F1770030009c	취나물, 참취, 데친것	1094	I0430010000a	칠면조고기, 미국산, 생것	1785
F1770030001a	취나물, 참취, 말린것	1090	F1790000000a	칠면초, 생것	1099
F1770030001b	취나물, 참취, 말린것, 삶은것	1091	B0160000000a	찰뿌리, 생것	359
F1770030003a	취나물, 참취, 삶아서 말린것	1092	B0190000009a	찰좁	360
F1770030003c	취나물, 참취, 삶아서 말린것, 데친것	1093	C0180010009a	카라멜, 밀크(우유)	412
F1770030000a	취나물, 참취, 생것	1089	R0340000005a	카레, 가루	2827
E038000B171a	치아씨, 말린것	548	R034000000Wa	카레, 레토르트	2828
T0230000000a	치자꽃, 생것	2995	S0670000009a	카레라이스	2947
M0100110009a	치즈, 고다	2587	O036000000Na	카모마일차, 추출	2670
M0100100009a	치즈, 까망베르	2586	Q0150010009a	카테일, 다이키리	2729
M0100130009a	치즈, 리코타	2589	Q0150081799a	카테일, 위스키사우어, 알코올 16.8%	2731
M0100020009a	치즈, 모짜렐라	2579	Q0150020009a	카테일, 테킬라썬라이즈	2730
M0100090009a	치즈, 브리	2585	Q0150101819a	카테일, 페퍼민트, 알코올 20%	2732
M0100120009a	치즈, 브릭	2588	Q0150111829a	카테일, 피나콜라다, 알코올 9.9%	2733
M0100080009a	치즈, 블루	2584	S0680010009a	칼국수, 해물	2948
M0100040009a	치즈, 체다	2580	H0870000000a	칼슘나무 열매, 생것	1447
M0100050009a	치즈, 카테지	2581	E029000000Da	캐슈넛, 조미한 것	549
M0100060009a	치즈, 크림	2582	O0270001565a	커피, 무카페인, 가루	2671
M0100070009a	치즈, 파마산	2583	O0270001579n	커피, 원두, 볶은것	2672
F178000B090a	치커리, 뿌리, 생것	1096	O027000158Pa	커피, 원두, 용액	2673
F178000B140a	치커리, 잎, 생것	1097	O027000157Na	커피, 원두, 추출	2674
F178001B140a	치커리, 적치커리, 잎, 생것	1098	O027000000Qa	커피, 캔	2675

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
O0270001555a	커피, 커피믹스, 가루	2676	E0300000001a	코코넛, 말린것	550
O027000155Pa	커피, 커피믹스, 용액	2677	E0300000009n	코코넛, 볶은것	551
M0120000005a	커피크리머, 가루	2590	E0300000609a	코코넛, 코코넛밀크	552
M0120021489a	커피크리머, 액상, 식물성지방	2591	E0310000619a	코코넛수, 과즙	553
M0120021499a	커피크리머, 액상, 유지방	2592	N0210000009a	코코넛유	2626
O0280000005a	컴프리차, 가루	2678	O0290010005a	코코아, 밀크코코아, 가루	2679
S0850001929a	컵라면, 라면 국물	2949	F1810000000a	콜라비	1106
S0850011919a	컵라면, 볶음면, 스프 포함	2950	F1810000009c	콜라비, 데친것	1107
S0850011919n	컵라면, 볶음면, 스프 포함, 볶은것	2951	D0120010001a	콩(대두), 갈색콩(팜콩), 말린것	445
S0850001911b	컵라면, 스프 포함, 말린것, 삶은것	2952	D0120020005n	콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	447
A0230010009a	케이크, 과일(후르츠)	203	D0120020001a	콩(대두), 노란콩, 말린것	446
A0230030009a	케이크, 롤케이크	204	D0120020009n	콩(대두), 노란콩, 볶은것	449
A0230040009a	케이크, 배 케이크	205	D0120020009b	콩(대두), 노란콩, 삶은것	448
A0230050009a	케이크, 생크림 블루베리	206	D0120030001a	콩(대두), 대풍, 말린것	450
A0230060009a	케이크, 쇼트드 케이크	207	D0120030009n	콩(대두), 대풍, 볶은것	451
A0230070009a	케이크, 스펀지 케이크	208	D0120040001a	콩(대두), 미국산, 말린것	452
A0230080009a	케이크, 엔젤푸드 케이크	209	D0120050001a	콩(대두), 서리태, 말린것	453
A0230090009a	케이크, 초콜릿 케이크	210	D0120050009n	콩(대두), 서리태, 볶은것	455
A0230100009a	케이크, 치즈 케이크	211	D0120050009b	콩(대두), 서리태, 삶은것	454
A0230120009a	케이크, 파운드 케이크	212	D0120060001a	콩(대두), 중국산, 말린것	456
A0230130009a	케이크, 팬케이크	213	D0120070001a	콩(대두), 청자3호, 말린것	457
F1800010000a	케일, 꽃케일, 생것	1101	D0120070009n	콩(대두), 청자3호, 볶은것	458
F1800020000a	케일, 로알채, 생것	1102	D0120080001a	콩(대두), 흑태, 말린것	459
F1800000000a	케일, 생것	1100	D0120080009n	콩(대두), 흑태, 볶은것	461
F1800030000a	케일, 쌈채소, 생것	1103	D0120080009b	콩(대두), 흑태, 삶은것	460
F1800040000a	케일, 적꽃케일, 생것	1104	S0690000009a	콩국수	2953
F1800050000a	케일, 하우스, 생것	1105	N0220000009a	콩기름	2627
R0490000001a	코리아타임, 말린것	2829	F1820000005a	콩나물, 가루	1110

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F1820010000a	콩나물, 녹색콩나물, 생것	1112	L0250000001a	클로렐라, 말린것	2533
F1820000001a	콩나물, 말린것	1109	H1090002449a	키위 주스, 퓨레 40%	1454
F1820000009b	콩나물, 삶은것	1111	H0900010000a	키위, 골드, 생것	1452
F1820000000a	콩나물, 생것	1108	H0900020000a	키위, 그린, 생것	1453
S0700000009a	콩나물해장국	2954	H0900000000a	키위, 생것	1451
F183000B140a	콩잎, 잎, 생것	1113	R0600000001a	타라곤, 말린것	2830
D0130000009a	콩조림(콩자반)	462	R0360000005a	타임, 가루	2831
A0460000002a	퀴노아, 찌서 말린것	292	P0090020009a	탄산 음료, 레몬소다	2699
H0890000869a	크랜베리 주스, 칵테일	1450	P0090130009a	탄산 음료, 보리소다	2700
H0880000001a	크랜베리, 말린것	1449	P0090030009a	탄산 음료, 사이다	2701
H0880000000a	크랜베리, 생것	1448	P0090040009a	탄산 음료, 소다수	2702
S0710010007a	크로켓, 감자 크로켓, 냉동	2955	P0090050009a	탄산 음료, 오렌지소다	2703
S0710020007a	크로켓, 채소 크로켓, 냉동	2956	P0090140009a	탄산 음료, 요구르트소다	2704
S0710030007a	크로켓, 크림 크로켓, 냉동	2957	P0090060009a	탄산 음료, 저칼로리콜라	2705
K6320000009a	크릴 페이스트	2470	P0090070009a	탄산 음료, 진저에일	2706
K6300000009b	크릴, 삶은것	2469	P0090090009a	탄산 음료, 콜라	2707
K6300000000a	크릴, 생것	2468	P0090100009a	탄산 음료, 크림소다	2708
M0130010009a	크림, 경휘핑	2595	P0090110009a	탄산 음료, 파인애플소다	2709
M0130001529a	크림, 유지방 38%	2594	P0090120009a	탄산 음료, 포도소다	2710
M0130001519a	크림, 유지방 45%	2593	S0720000009a	탕수육	2958
M0130030009a	크림, 중휘핑	2596	H0910000000a	탱자, 생것	1455
M0130040009a	크림, 하프앤하프	2597	F184000B140a	털머위, 잎, 생것	1114
M0130050009a	크림, 휘핑	2598	F184000B160a	털머위, 줄기, 생것	1115
G0230000005a	큰느타리버섯(새송이버섯), 가루	1232	R0370000009a	템페	2832
G0230000009c	큰느타리버섯(새송이버섯), 데친것	1233	I0440020009d	토끼고기, 집토끼, 끓인것	1789
G0230000000a	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	1231	I0440020000a	토끼고기, 집토끼, 생것	1788
G0240000000a	큰양송이버섯, 생것	1234	P0100000009a	토닉워터	2711
K4200010009a	큰우슬우렁이(굴뱅이) 무침	2319	B0170000009b	토란, 삶은것	362

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
B0170000000a	토란, 생것	361	F2200000009a	통통마디환(함초환)	1135
B0170000009e	토란, 찌는것	363	S0730010009a	튀김, 김말이튀김	2959
F185000B169c	토란대, 줄기, 데친것	1119	S0730020009a	튀김, 채소튀김	2960
F185000B161a	토란대, 줄기, 말린것	1117	K1730000000a	틸라피아, 생것	2225
F185000B161b	토란대, 줄기, 말린것, 삶은것	1118	F1910010000a	파, 골파, 생것	1137
F185000B160a	토란대, 줄기, 생것	1116	F1910040000a	파, 대파, 생것	1140
R0380000009a	토마토 소스	2833	F1910000000a	파, 생것	1136
R0380010009a	토마토 소스, 케첩	2834	F1910020000a	파, 실파, 생것	1138
F1870002299a	토마토 주스, 과즙 음료(75%)	1129	F1910030000a	파, 쪽파, 생것	1139
F1880000009a	토마토 페이스트	1130	F1920000000a	파드득나물(삼엽채), 생것	1141
F1860040009c	토마토, 대저, 데친것	1128	L0270010001a	파래, 가시파래, 말린것	2539
F1860040000a	토마토, 대저, 생것	1127	L0270020001a	파래, 갈파래, 말린것	2540
F1860000009c	토마토, 데친것	1121	L0270030000a	파래, 납작파래, 생것	2541
F1860010000a	토마토, 방울토마토, 생것	1123	L0270000001a	파래, 말린것	2538
F1860000000a	토마토, 생것	1120	L0270000000a	파래, 생것	2537
F1860020000a	토마토, 유기재배, 생것	1124	L0270040001a	파래, 창자파래, 말린것	2542
F186000000Ra	토마토, 통조림	1122	L0270050001a	파래, 훌파래, 말린것	2543
F189000000Ra	토마토, 퓨레, 통조림	1131	A0240010001a	파스타, 마카로니, 말린것	214
F1860030009c	토마토, 흑토마토, 데친것	1126	A0240010001b	파스타, 마카로니, 말린것, 삶은것	215
F1860030000a	토마토, 흑토마토, 생것	1125	A0240020001a	파스타, 스파게티, 말린것	216
F1900000000a	토스카노(임브로콜리), 생것	1132	A0240020001b	파스타, 스파게티, 말린것, 삶은것	217
L0260000001a	투스, 말린것	2535	R0570000001a	파슬리, 말린것	2835
L0260000003a	투스, 삶아서 말린것	2536	F1930000000a	파슬리, 생것	1142
L0260000000a	투스, 생것	2534	H0940000819a	파인애플 주스, 과즙 음료(50%)	1463
K1710000000a	통치, 생것	2223	H0940000749a	파인애플 주스, 농축 과즙	1461
K1720000000a	투라치, 생것	2224	H0940000759a	파인애플 주스, 천연과즙	1462
F2230010000a	통통마디(함초), 노지, 생것	1133	H094000000Qa	파인애플 주스, 캔	1460
F2230020000a	통통마디(함초), 하우스, 생것	1134	H092000251Ra	파인애플, 고품질, 통조림	1457

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
H0930000009a	파인애플, 넥타	1459	S0750000009d	팔죽, 끓인것	2962
H0920000000a	파인애플, 생것	1456	S075000000Wa	팔죽, 레토르트	2963
H092000252Ra	파인애플, 액즙, 통조림	1458	H0970000879a	패션프루트 주스, 자색과육	1472
H0950010000a	파파야, 그린파파야, 생것	1468	H0970000759a	패션프루트 주스, 천연과즙	1470
H0950000580a	파파야, 미숙, 생것	1465	H0970000849a	패션프루트 주스, 황색과육	1471
H0950000000a	파파야, 생것	1464	G0250010000a	팽이버섯, 갈뭍, 생것	1235
H0950002540a	파파야, 완숙, 생것	1467	G0250020000a	팽이버섯, 백로, 생것	1236
H0950002530a	파파야, 적숙, 생것	1466	G0250030000a	팽이버섯, 야생, 생것	1237
R0390000005a	파프리카, 가루	2836	G0250040009c	팽이버섯, 재배, 데친것	1239
F194000C040b	파프리카, 노란색, 데친것	1143	G0250040000a	팽이버섯, 재배, 생것	1238
F194000C010a	파프리카, 노란색, 생것	1144	T0250010009a	팽창제, 베이킹파우더	2996
F194000C020b	파프리카, 빨간색, 데친것	1145	T0250030001a	팽창제, 효모, 말린것	2997
F194000C020a	파프리카, 빨간색, 생것	1146	R0590000000a	페퍼민트, 생것	2837
F194001C010a	파프리카, 외국산, 노란색, 생것	1150	F1950000009q	편강, 당조림	1153
F194001C020a	파프리카, 외국산, 빨간색, 생것	1151	H1020000009a	포도 주스	1489
F194001C040a	파프리카, 외국산, 주황색, 생것	1152	H1020000919a	포도 주스, 과즙 음료	1493
F194000C010b	파프리카, 주황색, 데친것	1147	H1020000749a	포도 주스, 농축 과즙	1491
F194000C040a	파프리카, 주황색, 생것	1148	H1020000759a	포도 주스, 천연과즙	1492
F194000C050a	파프리카, 초록색, 생것	1149	H102000000Qa	포도 주스, 캔	1490
S0740000009a	팔보채	2961	H098001B030a	포도, 거봉, 껍질 포함, 생것	1476
N0230000009a	팜유	2628	H0980010000a	포도, 거봉, 생것	1475
D0190000009a	팔 페이스트	479	H0980000001a	포도, 건포도, 말린것	1473
D0180010001a	팔, 검정팔, 말린것	473	H0990000009a	포도, 넥타	1487
D0180010009b	팔, 검정팔, 삶은것	474	H0980030000a	포도, 델라웨어, 생것	1477
D0180030001a	팔, 붉은팔(중국산), 말린것	477	H0980040000a	포도, 마스캇함브르그, 생것	1478
D0180020001a	팔, 붉은팔, 말린것	475	H0980050000a	포도, 세레단, 생것	1479
D0180020009b	팔, 붉은팔, 삶은것	476	H1010000009a	포도, 잼	1488
D0180040001a	팔, 회색팔, 말린것	478	H098009B030a	포도, 청포도(샤인머스켓), 껍질 포함, 생것	1486

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
H098008B030a	포도, 청포도(힘로드시드레스), 껍질 포함, 생것	1485	G0270020000a	표고버섯, 재배, 생것	1251
H0980080000a	포도, 청포도(힘로드시드레스), 생것	1484	C020001000Pa	푸딩, 바닐라 가루, 우유에 섞은것	414
H0980060000a	포도, 청포도, 생것	1480	C0200020009a	푸딩, 커스터드	415
H098007B030a	포도, 캠벨얼리, 껍질 포함, 생것	1482	K1740000000a	푸령통구멍, 생것	2226
H098007B220a	포도, 캠벨얼리, 껍질, 씨 포함, 생것	1483	K1750000000a	풀반지, 생것	2227
H0980070000a	포도, 캠벨얼리, 생것	1481	G0280000000a	풀버섯, 생것	1254
H098000000Ra	포도, 통조림	1474	F054000B159c	풋마늘, 잎줄기, 데친것	748
C0190000009a	포도당	413	F054000B150a	풋마늘, 잎줄기, 생것	747
N0260000009a	포도씨유	2629	T0260000009a	프로폴리스	2998
Q0160021849a	포도주, 백포도주, 알코올 12%	2734	H103000000Ra	프루트샐러드, 통조림	1496
Q0160031849a	포도주, 적포도주, 알코올 12%	2735	H104000000Ra	프루트카테일, 통조림	1497
Q0160031729a	포도주, 적포도주, 알코올 13%	2736	H105000000Ra	프루트펀치, 통조림	1498
H1060000759a	포도즙, 천연과즙	1494	H1130000000a	플럼코트, 생것	1495
I0180000007a	포크커틀릿, 냉동	1634	A043001A010a	피, IEC525(NO.5), 도정, 생것	293
I0180000007j	포크커틀릿, 냉동, 튀긴것	1635	J0100010009a	피단, 오리알	1811
G0260000000a	포타벨라, 생것	1240	K1760000000a	피라미, 생것	2228
G0270000005a	표고버섯, 가루	1242	F196000C029c	피망, 빨간색, 데친것	1155
G0270000649c	표고버섯, 갓, 데친것	1246	F196000C020a	피망, 빨간색, 생것	1154
G0270000641a	표고버섯, 갓, 말린것	1244	F196000C059c	피망, 초록색, 데친것	1157
G0270000641b	표고버섯, 갓, 말린것, 삶은것	1245	F196000C050a	피망, 초록색, 생것	1156
G0270000640a	표고버섯, 갓, 생것	1243	E0320000001a	피스타치오넛, 말린것	554
G0270000709c	표고버섯, 대, 데친것	1250	E0320000009n	피스타치오넛, 볶은것	555
G0270000701a	표고버섯, 대, 말린것	1248	E032000000Dn	피스타치오넛, 조미, 볶은것	556
G0270000701b	표고버섯, 대, 말린것, 삶은것	1249	S0760050007a	피자, 슈퍼슈프림 피자, 냉동	2964
G0270000700a	표고버섯, 대, 생것	1247	S0760080007a	피자, 치킨슈프림 피자, 냉동	2965
G0270000001b	표고버섯, 말린것, 삶은것	1241	E0330000001a	피칸, 말린것	557
G0270020009c	표고버섯, 재배, 데친것	1252	E033000000Dn	피칸, 조미, 볶은것	558
G0270020001a	표고버섯, 재배, 말린것	1253	K1770000000a	학공치, 생것	2229

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
K177000000Ba	학공치, 조미하여 말린것	2230	O0330000009a	헛개차	2680
L0210000009a	한천	2528	E0350000001a	호두, 말린것	562
K6330000000a	한치, 생것	2471	E0350000009n	호두, 볶은것	563
F233000000Ra	할라피뇨, 통조림	1158	N0290000009a	호두유	2631
R0400000009a	핫 소스	2838	A0440000005a	호밀, 가루	294
S0780000007a	핫도그, 냉동	2966	A0440000550a	호밀, 통호밀, 생것	295
F197000B120a	해바라기, 싹, 생것	1159	A0450000009a	호밀빵	296
E0340000001a	해바라기씨, 말린것	559	F1980020009c	호박, 국수호박, 데친것	1165
E0340000009n	해바라기씨, 볶은것	560	F1980020000a	호박, 국수호박, 생것	1164
E034000000Dn	해바라기씨, 조미, 볶은것	561	F1980030009c	호박, 늙은호박, 데친것	1167
N0240000009a	해바라기유	2630	F1980030000a	호박, 늙은호박, 생것	1166
K6340000001a	해삼, 말린것	2473	F1980030009e	호박, 늙은호박, 찐것	1168
K6340000000a	해삼, 생것	2472	F1980040009c	호박, 단호박, 데친것	1170
K634000000Ka	해삼, 염장	2474	F1980040000a	호박, 단호박, 생것	1169
K635001000la	해삼젓, 내장젓, 염절임	2476	F1980040009e	호박, 단호박, 찐것	1171
K635000000la	해삼젓, 염절임	2475	F198000B120a	호박, 싹, 생것	1160
K6360000000a	해파리, 생것	2477	F1980050009c	호박, 애호박, 데친것	1175
I0170010009a	햄, 등심햄	1627	F1980050001a	호박, 애호박, 말린것	1173
I0170020009a	햄, 런치미트햄	1628	F1980050001c	호박, 애호박, 말린것, 데친것	1174
I0170030009a	햄, 로스햄	1629	F1980050000a	호박, 애호박, 생것	1172
I0170040009f	햄, 본레스햄, 구운것	1630	F198000B149c	호박, 잎, 데친것	1162
I0170050009a	햄, 본인햄	1631	F198000B140a	호박, 잎, 생것	1161
I0170060009a	햄, 슬라이스햄	1632	F198000B149e	호박, 잎, 찐것	1163
I0170070009a	햄, 어깨살햄	1633	F1980060009c	호박, 주키니, 데친것	1177
S0800000009a	햄버거	2967	F1980060000a	호박, 주키니, 생것	1176
S0800000007a	햄버거, 냉동	2968	F198007C050a	호박, 차요테, 초록색, 생것	1178
S0800020009a	햄버거, 불고기 버거	2969	F198007C070a	호박, 차요테, 하얀색, 생것	1179
K1780000000a	향어, 생것	2231	F1990010001a	호박고지, 늙은호박, 말린것	1180

식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index	식품코드 Food Code	식품명 Food and Description	색인 Index
F1990020001a	호박고지, 애호박, 말린것	1181	K427000000Ra	홍합, 통조림	2354
E0360000001a	호박씨, 말린것	564	F2030000009c	홀잎나물, 데친것	1184
E036001000Dn	호박씨, 일본산, 조미, 볶은것	565	F2030000000a	홀잎나물, 생것	1183
S0840000009d	호박죽, 끓인것	2970	K1820000000a	황매통이, 생것	2235
F2150000759a	호박즙, 천연과즙	1182	K1830000009f	황새치, 구운것	2237
N0250000009a	혼합식물성유	2632	K1830000000a	황새치, 생것	2236
K1790000000a	홍감팽, 생것	2232	K1840000001a	황새치젓, 염절임	2238
O0310000005a	홍삼차, 가루	2681	K1850000000a	황어, 생것	2239
K1800000000a	홍어, 생것	2233	K1860010000a	횃대, 빨간횃대, 생것	2240
O032001000Na	홍차, 레몬, 추출	2682	R0410010005a	후추, 검은후추, 가루	2839
O032002000Qa	홍차, 복숭아, 캔	2683	R0410020005a	후추, 흰색후추, 가루	2840
O032000000Na	홍차, 추출	2684	G0290000000a	흰갈대기버섯, 생것	1255
O032000000Qa	홍차, 캔	2685	T0290002601a	흰점박이 꽃무지, 유충, 말린것	2999
O032000000Oa	홍차, 티백	2686	T0290002600a	흰점박이 꽃무지, 유충, 생것	3000
K1810000000a	홍치, 생것	2234	K1870000000a	히메치, 생것	2241
K4270000003a	홍합, 삶아서 말린것	2353	B0200000009b	히카마(암빈), 삶은것	365
K4270000000a	홍합, 생것	2352	B0200000000a	히카마(암빈), 생것	364

■ 찾아보기(한글)



가다랑어 육수	276
가다랑어, 생것	276
가다랑어, 유지통조림	276
가라지, 생것	276
가리비, 관자, 냉동	334
가리비, 관자, 삶아서 말린것	334
가리비, 관자, 생것	332
가리비, 국자가리비, 생것	334
가리비, 말린것	332
가리비, 비단가리비, 생것	334
가리비, 삶은것	332
가리비, 생것	332
가리비, 큰가리비, 생것	334
가리비, 통조림	332
가리비, 튀긴것	332
가물치, 생것	276
가시망둑, 생것	276
가시오갈피, 순, 데친것	94
가시오갈피, 순, 생것	94
가오리, 나비가오리, 생것	276
가오리, 노랑가오리, 생것	276
가오리, 목탁가오리, 생것	276
가오리, 전기가오리, 생것	276
가오리, 조미하여 말린것	276
가자미, 각시가자미, 생것	276
가자미, 갈가자미, 생것	276
가자미, 기름가자미, 생것	276
가자미, 눈가자미, 생것	278
가자미, 돌가자미, 생것	278
가자미, 문치가자미, 생것	278
가자미, 범가자미, 생것	278
가자미, 생것	276
가자미, 술봉가자미, 생것	278
가자미, 용가자미, 생것	278
가자미, 줄가자미, 생것	278
가자미, 참가자미, 생것	278
가재, 갯가재, 삶은것	348
가재, 갯가재, 생것	348
가재, 바닷가재, 생것	348
가재, 바닷가재, 찢것	348
가죽나물, 데친것	94
가죽나물, 말린것	94
가죽나물, 생것	94
가지, 데친것	94
가지, 말린것	94
가지, 생것	94
가지, 염절임	94
각시수랑, 생것	334
간장, 양조	418
간장, 왜간장	418

간장, 재래	418
간짜장	434
갈래곰보, 생것	368
갈비탕	434
갈색 거저리, 유충, 말린것	454
갈색 거저리, 유충, 생것	454
갈치, 동갈치, 생것	278
갈치, 동동갈치, 생것	278
갈치, 생것	278
갈치, 염장	278
갈치젓, 염절임	278
감 주스	192
감, 단감, 생것	192
감, 대봉(갑주백묵), 생것	192
감, 등시, 말린것	192
감, 등시, 생것	192
감, 연시, 냉동	192
감, 연시, 생것	192
감, 잼, 단감	192
감, 탈삼, 생것	192
감말랭이, 말린것	192
감잎차, 가루	396
감자 과자, 감자칩, 구운것	48
감자 과자, 감자칩, 튀긴것	48
감자 샐러드	48
감자 튀김, 튀긴것	48
감자 튀김, 해쉬브라운, 튀긴것	48
감자, 대지, 구운것	46
감자, 대지, 삶은것	46
감자, 대지, 생것	46
감자, 대지, 찢것	46
감자, 로즈, 삶은것	48
감자, 로즈, 생것	46
감자, 보라, 삶은것	46
감자, 보라, 생것	46
감자, 부침가루	46
감자, 수미, 구운것	46
감자, 수미, 삶은것	46
감자, 수미, 생것	46
감자, 수미, 찢것	46
감자, 자색, 생것	46
감자, 자색, 찢것	46
감자, 자심, 생것	46
갯, 돌산갯, 생것	94
갯, 생것	94
강남조나물, 말린것	94
강낭콩, 말린것	68
강낭콩, 삶은것	68
강낭콩, 생것	68
강달이, 눈강달이, 생것	278
강달이젓, 눈강달이젓, 염절임	278
개고기, 생것	228
개구리고기, 생것	228
개불, 생것	348
개암, 헤이즐넛, 말린것	80
개암, 헤이즐넛, 볶은것	80
깎추, 말린것	94

갯기름나물, 노지, 데친것	94	고구마, 점질(호박) 고구마, 찌것	50
갯기름나물, 노지, 생것	94	고구마, 주황미, 생것	50
갯기름나물, 노지, 어린것, 데친것	96	고구마, 줄기(껍질 포함), 데친것	98
갯기름나물, 노지, 어린것, 생것	96	고구마, 줄기(껍질 포함), 삶아서 말린것, 삶은것	98
갯기름나물, 하우스, 데친것	96	고구마, 줄기(껍질 포함), 생것	98
갯기름나물, 하우스, 생것	96	고구마, 줄기, 데친것	98
갯기름나물, 하우스, 어린것, 데친것	96	고구마, 줄기, 말린것	96
갯기름나물, 하우스, 어린것, 생것	96	고구마, 줄기, 삶아서 말린것, 삶은것	96
거위 부산물, 간, 생것	228	고구마, 줄기, 삶은것	96
거위고기, 살코기, 구운것	228	고구마, 줄기, 생것	96
거위고기, 살코기, 생것	228	고구마, 진홍미, 생것	50
거위알, 삶은것	270	고구마, 찌것	48
거위알, 생것	270	고기 소스, 소불고기양념	418
검은비닐버섯, 말린것	180	고기 소스, 통조림	418
검은비닐버섯, 생것	180	고등, 갈색고리돼지고등, 생것	334
게, 꽃게, 생것	348	고등, 갈색띠매물고등, 생것	334
게, 꽃게, 찌것	348	고등, 관절매물고등(보라골뱅이), 생것	334
게, 닭게, 삶은것	348	고등, 긴고등(긴뿔고등), 생것	334
게, 닭게, 생것	348	고등, 나팔고등, 생것	334
게, 대게, 삶아서 말린것	348	고등, 두드럭고등, 생것	334
게, 대게, 삶은것	348	고등, 매끈이고등, 생것	334
게, 대게, 생것	348	고등, 물레고등, 생것	334
게, 대게, 영덕, 생것	350	고등, 민허리돼지고등, 생것	334
게, 대게, 통조림	348	고등, 보말고등, 삶은것	336
게, 민꽃게, 생것	350	고등, 보말고등, 생것	336
게, 반게, 생것	350	고등, 비단고등, 생것	336
게, 방게, 생것	350	고등, 세고리물레고등, 생것	336
게, 왕게, 삶은것	350	고등, 위고등, 생것	336
게, 왕게, 생것	350	고등, 조각매물고등, 생것	336
게, 주름송편게, 생것	350	고등, 쿡각지고등, 생것	336
게, 참게, 생것	350	고등, 털닭고등, 생것	336
게걸무, 생것	96	고등, 피뿔고등, 생것	336
게걸무, 잎, 생것	96	고들빼기, 생것	98
게르치, 삶은것	280	고들빼기, 이고들빼기, 생것	98
게르치, 생것	280	고등어, 구운것	280
게맛살	350	고등어, 남해, 생것	280
게살죽, 끓인것	434	고등어, 반건조	280
게젓, 닭게젓, 염절임	350	고등어, 삶은것	280
겨자 페이스트	418	고등어, 생것	280
겨자 페이스트, 연겨자, 겨자 가루 21%	418	고등어, 서해, 생것	280
겨자, 가루	418	고등어, 자반고등어, 염장	280
겨자, 적겨자, 생것	96	고등어, 통조림	280
결명자차, 말린것	396	고래 부산물, 꼬리, 냉동	228
계피, 가루	418	고래 부산물, 꼬리, 생것	228
계피차, 가루	396	고래고기, 복부정육, 생것	228
고구마, 말린것	48	고래고기, 복부지육, 생것	228
고구마, 베니하루까, 생것	48	고래고기, 붉은살, 냉동	228
고구마, 분질(밤) 고구마, 구운것	48	고래고기, 붉은살, 염절임	228
고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	48	고래고기, 생것	228
고구마, 분질(밤) 고구마, 찌것	48	고량주, 알코올 50%	412
고구마, 신울미, 생것	48	고려영경귀(곤드레), 야생, 말린것	98
고구마, 신자미, 생것	48	고려영경귀(곤드레), 재래종, 잎, 생것	98
고구마, 연황미, 생것	50	고려영경귀(곤드레), 재배, 말린것	98
고구마, 잎, 데친것	96	고로쇠나무, 수액	454
고구마, 잎, 생것	96	고비, 야생, 말린것, 삶은것	98
고구마, 점질(호박) 고구마, 구운것	50	고비, 야생, 삶아서 말린것	98
고구마, 점질(호박) 고구마, 생것	50	고비, 야생, 삶은것	98

고비, 야생, 생것	98	과자, 마카로니 과자, 튀긴것	22
고비, 재배, 생것	98	과자, 만주, 밥	18
고사리, 데친것	100	과자, 모나카	18
고사리, 말린것	100	과자, 바닐라 웨하스	20
고사리, 삶아서 말린것	100	과자, 비스킷, 소프트	18
고사리, 생것	98	과자, 비스킷, 하드	18
고수(향채), 생것	100	과자, 빵튀기, 원반 모양, 팽화	22
고추, 파리고추, 생것	100	과자, 사과파이	20
고추, 녹광, 빨간색, 생것	100	과자, 스넵, 감자	20
고추, 녹광, 연두색, 생것	100	과자, 스넵, 새우	20
고추, 녹광, 초록색, 생것	100	과자, 스넵, 옥수수	20
고추, 빨간색, 말린것	100	과자, 약과	20
고추, 빨간색, 생것	100	과자, 와플	20
고추, 수비초, 빨간색, 생것	100	과자, 잼 와플	20
고추, 시레나, 초록색, 생것	100	과자, 전병	20
고추, 싹, 생것	100	과자, 초코볼	20
고추, 오이고추, 생것	100	과자, 초코파이	20
고추, 재래종, 풋고추, 생것	102	과자, 커스터드 크림 와플	20
고추, 청양고추, 생것	102	과자, 쿠키, 땅콩버터	22
고추, 풋고추, 생것	100	과자, 쿠키, 버터	22
고추기름	388	과자, 쿠키, 초코칩	22
고추냉이, 가루	418	과자, 쿠키, 통밀	20
고추냉이, 뿌리, 생것	102	과자, 크래커	22
고추냉이, 잎, 생것	102	과자, 크래커, 땅콩샌드	22
고추냉이, 줄기, 생것	102	과자, 크래커, 채소샌드	22
고추냉이, 페이스트	418	과자, 크래커, 치즈샌드	22
고추잡채	434	과자, 피칸파이	22
고추장, 개량	418	피도라치, 생것	280
고추장, 재래	418	구기자, 순, 재래종, 생것	104
고추장아찌	102	구기자, 열매, 재래종, 생것	192
고춧가루, 가루	418	구기자, 잎, 재래종, 생것	104
고춧잎, 데친것	102	구기자차, 말린것	396
고춧잎, 말린것	102	구아바 주스, 과즙 음료(10%)	192
고춧잎, 삶아서 말린것, 삶은것	102	구아바, 넥타, 과육 20%	192
고춧잎, 생것	102	구아바, 생것	192
곤달비, 데친것	102	구절초차, 말린것	396
곤달비, 생것	102	구즈베리, 생것	194
곤약(구약나물), 가루	50	국수, 말린것	22
곤약(구약나물), 국수형, 생것	50	국수, 말린것, 삶은것	22
곤약(구약나물), 판형, 생것	50	국수, 생것	22
골든세이지, 말린것	418	국수, 소면, 말린것	22
곰취, 데친것	102	국수, 소면, 말린것, 삶은것	22
곰취, 생것	102	국수, 우동, 생것	24
곰취, 야생, 말린것	102	국수, 우동, 생것, 삶은것	24
곰취, 재배, 말린것	104	국수, 중국국수, 말린것	24
곰탕	434	국수, 중국국수, 말린것, 삶은것	24
곰피, 가루	368	국수, 중국국수, 생면	24
곰피, 말린것	368	국수, 중국국수, 생면, 삶은것	24
공심채, 데친것	104	국수, 중국국수, 증숙, 생것	24
공심채, 생것	104	국수, 증면, 말린것	24
꽃감, 말린것	192	국수, 증면, 말린것, 삶은것	24
과당	58	국수, 졸면, 말린것	24
과일채소 음료	406	국수, 칼국수, 반건조	24
과일채소 음료, 녹즙, 케일, 신선초, 당근, 돌미나리	406	국수, 칼국수, 생것	24
과자, 건빵	18	국수, 칼국수, 생것, 삶은것	24
과자, 김전병	20	국화꽃, 데친것	104
과자, 대추꿀약과	20	국화꽃, 말린것	104

국화꽃, 생것	104	김치, 배추 김치, 봄 재배	106
국화차, 말린것	396	김치, 배추 김치, 여름 재배	106
군소, 생것	350	김치, 백김치	106
군소, 풍선군소, 생것	350	김치, 열갈이배추 김치	108
군평선이, 생것	280	김치, 열무 김치	106
굴, 소스	420	김치, 열무 물김치	106
굴, 냉동	336	김치, 오이 소박이	106
굴, 석굴, 생것	336	김치, 유채 김치	106
굴, 참굴(양식), 생것	338	김치, 유채 물김치	106
굴, 참굴, 생것	336	김치, 총각 김치	106
굴, 토굴, 생것	338	김치, 파 김치	106
굴, 통조림	336	김치찌개	434
굴, 튀긴것(튀김옷)	336	까나리, 삶아서 말린것	280
굴, 훈제통조림	336	까나리, 생것	280
굴젓, 어리굴젓, 염절임	338	간풍기	434
귀리, 겉귀리, 도정, 생것	4	깨소금, 가루, 볶은것	420
귀리, 쌀귀리, 도정, 생것	4	깨죽, 끓인것	434
귀리, 오트밀	4	깍저기, 생것	282
굴 주스, 무가당	194	검, 무설탕	58
굴 주스, 무가당, 캔	194	검, 추잉검	58
굴 주스, 천연과즙	194	검, 풍선검	58
굴, 부지화(한라봉), 생것	194	꼬깔나물, 말린것	108
굴, 온주밀감, 생것	194	꼬리곰탕	434
굴, 임은주, 생것	194	꼬막, 새꼬막, 생것	338
굴, 잼	194	꼬막, 생것	338
굴, 조생, 생것	194	꼬시래기, 생것	368
굴, 천혜향, 생것	194	꼬치고기, 생것	282
굴, 통조림	194	꿀뚜기, 불뚥꿀뚜기, 삶은것	352
근대, 데친것	104	꿀뚜기, 불뚥꿀뚜기, 생것	352
근대, 생것	104	꿀뚜기, 불뚥꿀뚜기, 조리것	352
금굴, 생것	194	꿀뚜기, 불뚥꿀뚜기, 조미훈제	352
기능성음료	406	꿀뚜기, 삶아서 말린것	350
기러기알, 삶은것	270	꿀뚜기, 생것	350
기러기알, 생것	270	꿀뚜기, 창꿀뚜기, 생것	352
기름종개, 생것	280	꿀뚜기젓, 양념, 염절임	352
기장, 도정, 생것	4	꿀뚜기젓, 염절임	352
기장, 찰기장, 도정, 생것	4	뽕치, 생것	282
김, 김밥용김, 말린것	368	뽕치, 구운것	282
김, 돌김, 말린것	368	뽕치, 말린것	282
김, 맛김, 조미, 구운것	368	뽕치, 생것	282
김, 조선김, 말린것	368	뽕치, 염장	282
김, 참김, 구운것	368	뽕치, 조미통조림	282
김, 참김, 말린것	368	꽃양배추, 데친것	108
김, 참김, 생것	368	꽃양배추, 생것	108
김, 초밥김, 말린것	368	꾸지뽕, 열매, 생것	194
김밥	434	꾸지뽕, 잎, 말린것	104
김밥, 김치 김밥	434	꾸지뽕, 잎, 삶은것	104
김밥, 샐러드 김밥	434	꾸지뽕, 잎, 생것	104
김밥, 소고기 김밥	434	꿀	58
김밥, 참치 김밥	434	꿀, 들깨	58
김치, 갓 김치	104	꿀, 밤	58
김치, 고들빼기	104	꿀, 싸리	58
김치, 깍두기	106	꿀, 아카시아	58
김치, 나박 김치	106	꿀, 잡화	58
김치, 동치미	106	꿀, 토종	58
김치, 배추 김치	106	꿀풀(하고초), 말린것	108
김치, 배추 김치, 가을 재배	106	꿀풀(하고초), 생것	108

평고기, 솥평, 생것 228
평고기, 압평, 생것 228

L

나도팽나무버섯, 말린것 180
나도팽나무버섯, 생것 180
나토 420
낙지, 생것 352
낙지, 세발낙지, 생것 352
낙지젓, 염절임 364
난자완스 434
날개콩, 미숙, 생것 108
날치 부산물, 알, 생것 282
날치, 생것 282
날치, 염장 282
납지리, 생것 282
내장탕 436
냉면, 물냉면 436
냉면, 비빔냉면 436
냉면, 열무냉면 436
냉면, 화냉면 436
냉이, 데친것 108
냉이, 생것 108
넙취, 데친것 108
넙취, 생것 108
넙취(광어) 부산물, 껍질, 생것 282
넙취(광어), 생것 282
네동가리, 생것 282
노랑촉수, 생것 284
노래미, 생것 284
노래미, 줄노래미, 생것 284
노래미, 쥐노래미, 생것 284
노루궁뎅이버섯, 말린것 180
노루궁뎅이버섯, 생것 180
녹두 국수, 말린것 68
녹두 빈대떡, 가루 68
녹두 빈대떡가루, 반죽 68
녹두, 말린것 68
녹두, 삶은것 68
녹두묵 68
녹색완두, 미숙, 데친것 108
녹색완두, 미숙, 생것 108
녹색완두, 미숙, 통조림 108
녹차, 가루 396
녹차, 인동녹차, 말린것 396
녹차, 잎, 말린것 396
녹차, 장군차, 말린것 396
녹차, 추출 396
녹차, 현미, 추출 396
녹차, 현미, 티백 396
놀래기, 사랑놀래기, 생것 284
놀래기, 생것 284
놀래기, 용치놀래기, 생것 284
놀래기, 황놀래기, 생것 284

농어, 구운것 284
농어, 생것 284
농어, 점농어, 생것 284
누룩치, 말린것 108
누룩치, 삶아서 말린것 110
누룩치, 잎, 데친것 110
누룩치, 잎, 생것 110
누룩치, 줄기, 데친것 110
누룩치, 줄기, 생것 110
누리장나무잎, 생것 110
누에, 가루 454
누치, 생것 284
눈볼대, 생것 284
눈통멸, 생것 284
눈통멸, 포, 말린것 284
느타리버섯, 노랑느타리버섯, 생것 180
느타리버섯, 데친것 180
느타리버섯, 분홍느타리버섯, 생것 180
느타리버섯, 생것 180
느타리버섯, 여름느타리버섯, 생것 180
느타리버섯, 참다리버섯, 데친것 180
느타리버섯, 참다리버섯, 생것 180
느타리버섯, 청느타리버섯, 생것 180
느티만가닥버섯, 데친것 182
느티만가닥버섯, 생것 180
능쟁이냉이, 생것 110
능성어, 생것 286
능이버섯(향버섯), 생것 182

C

다금바리, 생것 286
다랑어, 참다랑어, 구운것 286
다랑어, 참다랑어, 냉동 286
다랑어, 참다랑어, 붉은살, 생것 286
다랑어, 참다랑어, 생것 286
다랑어, 참다랑어, 유지방조림 286
다랑어, 참다랑어, 지방육, 생것 286
다랑어, 황다랑어, 생것 286
다래, 생것 194
다래나무순차, 추출 396
다슬기, 껍체다슬기, 생것 338
다슬기, 띠구슬다슬기, 생것 338
다슬기, 생것 338
다슬기, 염주알다슬기, 생것 338
다슬기, 줌주름다슬기, 생것 338
다슬기, 주름다슬기, 생것 338
다슬기, 참다슬기, 생것 338
다시마 육수 370
다시마, 말린것 368
다시마, 생것 368
다시마, 염장 368
다시마튀각, 튀긴것 370
단무지, 염절임 120
단백질 보충제, 가루 454

단백질 보충제, 저지방, 가루	454	닭고기, 토종, 살코기	234
달강어, 생것	286	닭고기, 토종, 생것	232
달걀, 가루	270	닭기름	388
달걀, 난백, 삶은것	270	닭꼬치	234
달걀, 난백, 생것	270	닭뼈 육수	234
달걀, 난황, 삶은것	270	담치, 지중해담치, 생것	338
달걀, 난황, 생것	270	담치, 진주담치(양식), 생것	340
달걀, 삶은것	270	담치, 진주담치, 구운것	338
달걀, 생것	270	담치, 진주담치, 생것	338
달걀, 유정란, 난백, 생것	270	당귀, 일당귀, 뿌리, 생것	110
달걀, 유정란, 난황, 생것	270	당귀, 일당귀, 잎, 생것	110
달걀, 유정란, 생것	270	당귀, 참당귀, 잎, 생것	110
달걀부침, 부친것	270	당근 주스, 농축 과즙	110
달고기, 생것	286	당근 주스, 캔	110
달래, 생것	110	당근, 뿌리, 데친것	110
달팽이, 생것	454	당근, 뿌리, 생것	110
달팽이, 통조림	454	당면, 고구마, 감자, 말린것	50
닭 부산물, 간, 삶은것	234	당면, 고구마, 말린것	50
닭 부산물, 간, 생것	234	당면, 고구마, 삶은것	50
닭 부산물, 닭발, 삶은것	234	당밀, 가공당	58
닭 부산물, 모래주머니, 구운것(오븐)	234	대게, 붉은대게, 생것	350
닭 부산물, 모래주머니, 생것	234	대구 부산물, 내장, 생것	288
닭 부산물, 심장, 삶은것	234	대구 부산물, 알, 생것	288
닭 부산물, 심장, 생것	234	대구 튀김, 냉동	288
닭 육수	234	대구, 구운것	288
닭고기, 가슴(껍질 제거), 구운것(팬)	230	대구, 냉동	286
닭고기, 가슴(껍질 제거), 삶은것	230	대구, 말린것	286
닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	230	대구, 빨간대구, 생것	288
닭고기, 가슴(껍질 제거), 튀긴것(튀김옷)	230	대구, 생것	286
닭고기, 구운것	228	대구, 소금에 절여 반건조	288
닭고기, 날개, 구운것(오븐)	230	대구, 수컷, 생것	288
닭고기, 날개, 삶은것	230	대구, 암컷, 생것	288
닭고기, 날개, 생것	230	대구, 염장	288
닭고기, 날개, 튀긴것(밀가루옷)	230	대구, 은대구, 생것	288
닭고기, 날개, 튀긴것(튀김옷)	230	대구, 포, 말린것	288
닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 구운것(팬)	230	대구젓, 아가미젓, 염절임	288
닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 삶은것	230	대구젓, 염절임	288
닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	230	대구횟대, 생것	288
닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 튀긴것	230	대나무, 추출	454
닭고기, 다리(껍질 제거), 튀긴것	232	대두어(흑연), 생것	288
닭고기, 다리, 구운것(오븐)	232	대수리, 생것	340
닭고기, 다리, 삶은것	232	대추, 말린것	196
닭고기, 다리, 생것	230	대추, 생것	194
닭고기, 다리, 튀긴것(튀김옷)	232	대추야자, 말린것	196
닭고기, 목, 생것	232	대추차, 추출	396
닭고기, 목, 튀긴것(튀김옷)	232	대합, 북방대합, 생것	340
닭고기, 살코기, 삶은것	232	대황, 말린것	370
닭고기, 살코기, 생것	232	더덕, 뿌리, 가루	112
닭고기, 살코기, 튀긴것(튀김옷)	232	더덕, 뿌리, 생것	112
닭고기, 성계, 생것	232	덮밥, 불고기 덮밥	436
닭고기, 영계, 삶은것	232	덮밥, 오징어 덮밥	436
닭고기, 오골계, 생것	232	덮밥, 계육 덮밥	436
닭고기, 전체, 튀긴것	230	덮밥, 참치 덮밥	436
닭고기, 토종, 가슴	232	덮밥, 회 덮밥	436
닭고기, 토종, 껍질	232	데리야끼 소스	420
닭고기, 토종, 날개	234	도가니탕	436
닭고기, 토종, 다리	234	도다리, 생것	290

도도바리, 생것	290	동아, 데친것	112
도라지, 뿌리, 가루	112	동아, 생것	112
도라지, 뿌리, 데친것	112	동자개(빠가사리), 생것	294
도라지, 뿌리, 말린것	112	동죽, 생것	340
도라지, 뿌리, 생것	112	동충하초, 누에동충하초, 말린것	182
도라지차, 추출	398	동태찌개	436
도루묵, 생것	290	돼지 부산물, 간, 삶은것	240
도루묵, 소금에 절여 말린것	290	돼지 부산물, 간, 생것	240
도치, 생것	290	돼지 부산물, 대장, 삶은것	240
도토리 국수, 말린것	80	돼지 부산물, 대장, 생것	240
도토리, 가루	80	돼지 부산물, 맹장, 생것	240
도토리, 생것	80	돼지 부산물, 머리고기, 생것	242
도토리, 졸참도토리 가루	80	돼지 부산물, 비장, 생것	242
도토리, 종가시도토리 가루	80	돼지 부산물, 소장(곱창), 삶은것	242
도토리묵	80	돼지 부산물, 소장(곱창), 생것	242
독가시치, 생것	290	돼지 부산물, 신장, 삶은것	242
돈까스 소스	420	돼지 부산물, 신장, 생것	242
돈저나(동그랑땡), 냉동	436	돼지 부산물, 심장, 삶은것	242
돌나물, 생것	112	돼지 부산물, 심장, 생것	242
돌복숭아주	412	돼지 부산물, 위, 생것	242
돔 부산물, 껍질, 생것	294	돼지 부산물, 자궁, 생것	242
돔, 각시돔, 생것	290	돼지 부산물, 족발, 삶은것	242
돔, 감성돔, 생것	290	돼지 부산물, 족발, 생것	242
돔, 강담돔, 생것	290	돼지 부산물, 족발, 조미, 삶은것	242
돔, 구갈돔, 생것	290	돼지 부산물, 직장, 생것	242
돔, 금눈돔, 생것	290	돼지 부산물, 횡장, 생것	242
돔, 썬새돔, 생것	290	돼지 부산물, 허파, 삶은것	244
돔, 도화돔, 생것	290	돼지 부산물, 허파, 생것	244
돔, 독돔, 생것	290	돼지감자, 말린것	50
돔, 돌돔, 생것	290	돼지감자, 삶은것	50
돔, 백미돔, 생것	292	돼지감자, 생것	50
돔, 밤돔, 생것	292	돼지고기 볶음	436
돔, 뽕에돔, 생것	292	돼지고기, 갈비, 구운것(팬)	236
돔, 뽕돔, 생것	292	돼지고기, 갈비, 삶은것	234
돔, 샛돔, 생것	292	돼지고기, 갈비, 생것	234
돔, 실꼬리돔, 생것	292	돼지고기, 갈비살, 생것	236
돔, 실복돔, 생것	292	돼지고기, 넓적다리, 생것	236
돔, 어름돔, 생것	292	돼지고기, 뒷다리(도가니살), 생것	238
돔, 옥돔, 구운것	292	돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것	238
돔, 옥돔, 반건조	292	돼지고기, 뒷다리(보첩살), 생것	238
돔, 옥돔, 삶은것	292	돼지고기, 뒷다리(불기살), 생것	238
돔, 옥돔, 생것	292	돼지고기, 뒷다리(설깃살), 생것	238
돔, 옥동가리돔, 생것	292	돼지고기, 뒷다리(홍두깨살), 생것	238
돔, 자리돔, 생것	292	돼지고기, 뒷다리, 구운것(팬)	236
돔, 참돔, 구운것	294	돼지고기, 뒷다리, 삶은것	236
돔, 참돔, 삶은것	294	돼지고기, 뒷다리, 생것	236
돔, 참돔, 생것	292	돼지고기, 등심(등심뒷살), 생것	238
돔, 호박돔, 생것	294	돼지고기, 등심(알등심살), 생것	240
돔, 흑돔, 생것	294	돼지고기, 등심, 구운것(팬)	236
돔, 황돔, 생것	294	돼지고기, 등심, 삶은것	236
돔, 황줄돔, 생것	294	돼지고기, 등심, 생것	236
동부, 말린것	68	돼지고기, 목심(목심살), 구운것(팬)	236
동부, 미안마산, 말린것	68	돼지고기, 목심(목심살), 삶은것	236
동부, 미안마산, 삶은것	68	돼지고기, 목심(목심살), 생것	236
동부, 삶은것	68	돼지고기, 사태, 구운것(팬)	236
동부, 생것	68	돼지고기, 사태, 삶은것	236
동사리, 생것	294	돼지고기, 사태, 생것	236

돼지고기, 살코기, 생것	238	들기름	388
돼지고기, 삼겹살(갈매기살), 생것	240	들깨, 말린것	80
돼지고기, 삼겹살(등갈비), 생것	240	들깨, 짙, 생것	114
돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 구운것(팬)	238	들깨잎, 데친것	114
돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 삶은것	238	들깨잎, 생것	114
돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 생것	238	들깨잎, 전것	114
돼지고기, 삼겹살(토시살), 생것	240	들깨잎장아찌	114
돼지고기, 삼겹살(오돌삼겹), 생것	240	들깨잎장아찌, 통조림	114
돼지고기, 안심(안심살), 구운것(팬)	238	등가시치, 생것	294
돼지고기, 안심(안심살), 삶은것	238	딸기, 개량종, 생것	196
돼지고기, 안심(안심살), 생것	238	딸기, 말린것	196
돼지고기, 앞다리(꾸리살), 생것	238	딸기, 설향, 생것	196
돼지고기, 앞다리(부채살), 생것	240	딸기, 재래종, 생것	196
돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	240	딸기, 잼	196
돼지고기, 앞다리(앞사태살), 생것	240	땅콩 버터	388
돼지고기, 앞다리(주걱살), 생것	240	땅콩 버터, 청크	388
돼지고기, 앞다리(항정살), 생것	240	땅콩 버터, 크림	388
돼지기름	388	땅콩, 가루	80
돼지불고기, 생것	246	땅콩, 검정땅콩, 말린것	82
된장, 개량, 찌개용	420	땅콩, 대립종, 말린것	82
된장, 보리	420	땅콩, 말린것	80
된장, 양조	420	땅콩, 볶은것	80
된장, 일식(미소)	420	땅콩, 삶은것, 소금첨가	80
된장, 재래	420	땅콩, 소립종, 말린것	82
된장찌개	436	땅콩, 조미, 볶은것	80
두름, 데친것	112	땅콩, 조미, 튀긴것	80
두름, 땅두름, 데친것	114	땅콩, 중립종, 말린것	82
두름, 땅두름, 생것	114	땅콩기름	388
두름, 땅두름, 잎, 데친것	114	매죽, 말린것	82
두름, 땅두름, 잎, 생것	114	떡만둣국	438
두름, 땅두름, 줄기, 데친것	114	떡볶이	438
두름, 땅두름, 줄기, 생것	114	뜸부기, 말린것	370
두름, 생것	112		
두름, 잎, 데친것	112		
두름, 잎, 생것	112		
두름, 줄기, 데친것	112		
두름, 줄기, 생것	112		
두리안, 생것	196		
두부	74	라면 스프	420
두부, 동두부, 동결건조	74	라면, 국물(건더기 포함), 끓인것	438
두부, 순두부	74	라면, 라면 국물, 끓인것	438
두부, 연두부	74	라면, 말린것	24
두부, 유부, 튀긴것	74	라면, 말린것, 끓인것	24
두유, 검은콩	74	라면, 비빔라면, 끓인것	438
두유, 검은콩과 검은참깨	74	라면, 스프 포함, 끓인것	438
두유, 대두	74	라면, 스프 포함, 말린것	438
두유, 콩국물, 소금 0.3%	74	라면, 스프 포함, 말린것, 끓인것	438
두충차, 가루	398	라벤다, 말린것	420
독중개, 삶은것	294	라이م 주스, 천연과즙	196
독중개, 생것	294	라이م 주스, 캔	196
독중개, 조린것	294	라이م, 생것	196
둥글레, 잎, 말린것	114	라조기	438
둥글레, 잎, 생것	114	라즈베리, 냉동	196
둥글레차, 추출	398	라즈베리, 생것	196
둥글레차, 티백	398	람부탄, 통조림	196
드라이진	412	럼	412
드렁허리, 생것	294	레모네이드	406
		레몬 과즙	198

레몬, 생것	196	만두, 군만두, 튀긴것	438
레몬그라스(시트로넬라), 생것	420	만두, 김치 만두	438
렌즈콩(렌틸콩), 인도산, 갈색, 말린것	70	만두, 김치 만두, 냉동	440
렌즈콩(렌틸콩), 인도산, 빨간색, 말린것	70	만두, 물만두	440
로얄제리	58	만둣국	440
로즈마리, 말린것	420	만새기, 생것	294
로카, 생것	114	말고기, 생것	266
롱안, 말린것	198	맛, 붉은맛(큰죽합), 생것	340
롱안, 생것	198	맛술	422
루꼴라, 생것	116	망고 주스, 가당	198
리마콩, 말린것	68	망고, 생것	198
리마콩, 삶은것	70	망고, 애플망고, 생것	198
리치, 냉동	198	망고스틴, 생것	198
리치, 생것	198	망둥어(폴망둑), 생것	296
리크, 데친것	116	매생이, 말린것	370
리크, 생것	116	매생이, 생것	370
		매실 농축액, 당절임	198
		매실 음료	406
		매실 절임, 염절임	198
		매실, 생것	198
		매실, 선암매, 생것	198
		매실, 천매, 생것	198
		매실주	412
		매통이, 생것	296
		맥주, 알코올 4.5%	412
		맥주, 흑맥주, 알코올 4.2%	412
		머루 주스	200
		머루, 개량종, 생것	200
		머루, 과육, 생것	198
		머루, 껍질, 생것	200
		머루, 머스켓베일리에이, 생것	200
		머루씨, 생것	82
		머위, 데친것	118
		머위, 말린것	118
		머위, 삶아서 말린것	118
		머위, 삶은것	118
		머위, 생것	118
		멍게, 끈멍게, 생것	352
		멍게, 붉은멍게, 생것	352
		멍게, 생것	352
		멍게, 양식, 생것	352
		멍게젓, 염절임	364
		메기, 물메기, 생것	296
		메기, 붉은메기, 생것	296
		메기, 생것	296
		메뚜기, 말린것	454
		메밀 국수, 말린것	4
		메밀 국수, 말린것, 삶은것	4
		메밀 국수, 생것	4
		메밀 국수, 생것, 삶은것	4
		메밀 냉면 육수, 인스턴트	440
		메밀 냉면, 말린것	4
		메밀 냉면, 말린것, 삶은것	4
		메밀, 도정, 가루	4
		메밀, 도정, 생것	4
		메밀, 싹, 생것	118
		메밀묵, 가루	4
마, 단마, 생것	52		
마, 둥근마, 생것	52		
마, 장마, 삶은것	52		
마, 장마, 생것	52		
마가린	388		
마가목 열매, 생것	82		
마늘 장아찌	118		
마늘 페이스트	420		
마늘, 가루	422		
마늘, 구근, 구운것	116		
마늘, 구근, 냉동	116		
마늘, 구근, 데친것	116		
마늘, 구근, 동결건조	116		
마늘, 구근, 말린것	116		
마늘, 구근, 생것	116		
마늘, 난지형, 구근, 데친것	116		
마늘, 난지형, 구근, 생것	116		
마늘, 중국산, 구근, 생것	116		
마늘, 한지형, 구근, 구운것	116		
마늘, 한지형, 구근, 데친것	116		
마늘, 한지형, 구근, 붉은것	118		
마늘, 한지형, 구근, 생것	116		
마늘종 장아찌	118		
마늘종, 꽃줄기, 데친것	118		
마늘종, 꽃줄기, 생것	118		
마름, 생것	82		
마요네즈, 난황	422		
마요네즈, 전란	422		
마카다미아넛, 조미, 붉은것(기름)	82		
마타리, 생것	118		
마파두부	438		
막걸리, 알코올 6%	412		
막국수	438		
만가닥버섯, 생것	182		
만두, 고기 만두	438		
만두, 고기 만두, 냉동	438		

메밀묵, 생것	4	몹쌀떡, 송편, 팔	12
메추리고기, 생것	246	몹쌀떡, 송편, 깨	12
메추리알, 삶은것	272	몹쌀떡, 송편, 동부(국내산)	12
메추리알, 생것	272	몹쌀떡, 송편, 동부(수입산)	12
멜론, 감로, 생것	200	몹쌀떡, 시루떡	12
멜론, 머스크, 생것	200	몹쌀떡, 절편	12
멜론, 화이트, 생것	200	몹쌀떡, 증편	12
몹쌀 과자	10	몹쌀떡, 증편, 건포도, 깨	12
몹쌀 과자, 쌀엿강정, 팽화	10	몹쌀미음, 백미	12
몹쌀 과자, 튀밥, 팽화	10	몹쌀미음, 칠분도미	12
몹쌀 국수, 말린것	10	몹쌀미음, 현미	14
몹쌀, 고아미 2 호, 백미, 생것	6	몹쌀밥, 농립나 1 호, 백미	14
몹쌀, 고아미 2 호, 현미, 생것	6	몹쌀밥, 농립나 1 호, 칠분도미	14
몹쌀, 골든퀸 3 호, 백미, 생것	10	몹쌀밥, 농립나 1 호, 현미	14
몹쌀, 골든퀸 3 호, 현미, 생것	10	몹쌀밥, 누룽지	14
몹쌀, 농립나 1 호, 칠분도미, 생것	6	몹쌀밥, 발버, 백미	14
몹쌀, 농립나 1 호, 현미, 생것	6	몹쌀밥, 발버, 칠분도미	14
몹쌀, 미국산, 백미, 생것	6	몹쌀밥, 발버, 현미	14
몹쌀, 말아현미, 현미, 생것	6	몹쌀밥, 백미	14
몹쌀, 발버, 백미, 생것	6	몹쌀밥, 새추청버, 백미	14
몹쌀, 발버, 칠분도미, 생것	6	몹쌀밥, 수라버, 백미	14
몹쌀, 배아미, 생것	6	몹쌀밥, 일품버, 백미	14
몹쌀, 백미, 가루	6	몹쌀밥, 찌서 말린것	14
몹쌀, 백미, 생것	6	몹쌀밥, 추청버, 백미	16
몹쌀, 새추청버, 백미, 생것	6	몹쌀밥, 칠분도미	14
몹쌀, 수라버, 백미, 생것	6	몹쌀밥, 현미	14
몹쌀, 일미버, 백미, 생것	6	몹쌀죽, 백미	16
몹쌀, 일미버, 현미, 생것	8	몹쌀죽, 칠분도미	16
몹쌀, 일본산, 백미, 생것	8	몹쌀죽, 현미	16
몹쌀, 일품버, 백미, 생것	8	멧돼지고기, 생것	246
몹쌀, 일품버, 현미, 생것	8	멧돼지고기, 앞다리, 생것	246
몹쌀, 중국산, 백미, 생것	8	면실유	388
몹쌀, 추청버, 백미, 생것	8	멸치 볶음, 멸치꽃고추볶음	296
몹쌀, 추청버, 현미, 생것	8	멸치 볶음, 잔멸치볶음	296
몹쌀, 칠분도미, 생것	6	멸치 육수	296
몹쌀, 큰눈버, 백미, 생것	8	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	296
몹쌀, 큰눈버, 현미, 생것	8	멸치, 생것	296
몹쌀, 태국산, 백미, 생것	8	멸치, 유지통조림	296
몹쌀, 통일버, 백미, 생것	8	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	296
몹쌀, 통일버, 현미, 생것	8	멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	296
몹쌀, 하이아미, 백미, 생것	8	멸치젓, 액젓, 염절임	296
몹쌀, 향미버, 백미, 생것	8	멸치젓, 염절임	296
몹쌀, 호주산, 백미, 생것	8	명태 부산물, 알, 생것	298
몹쌀, 호품버, 백미, 생것	10	명태, 구운것	298
몹쌀, 호품버, 현미, 생것	10	명태, 노가리, 말린것	298
몹쌀, 흑미버, 현미, 생것	10	명태, 동태, 냉동	298
몹쌀, 흑진주버, 현미, 생것	10	명태, 북어, 말린것	298
몹쌀, 히도메보레, 백미, 생것	10	명태, 생것	298
몹쌀떡, 가래떡	10	명태, 조미포, 조미하여 말린것	298
몹쌀떡, 가래떡, 흑미	10	명태, 코다리, 반건조	298
몹쌀떡, 개피떡	10	명태, 코다리, 반건조, 구운것	298
몹쌀떡, 개피떡, 숙	10	명태, 포, 말린것	298
몹쌀떡, 꿀떡	12	명태, 황태, 말린것	298
몹쌀떡, 무지개떡	12	명태, 황태포, 말린것	298
몹쌀떡, 백설기	12	명태젓, 명란젓, 염절임	298
몹쌀떡, 백설기, 검정콩	12	명태젓, 창난젓, 염절임	298
몹쌀떡, 송편, 검정콩	12	모과, 생것	200

모래무지, 생것	298	미더덕, 생것	354
모링가, 생것	118	미더덕, 주름미더덕, 생것	354
모시잎, 서방종, 생것	120	미역, 가루	370
모시풀, 생것	120	미역, 말린것	370
모시풀, 잎, 삶은것	120	미역, 생것	370
모유	378	미역, 양식, 생것	372
모자반, 가루	370	미역, 염장	370
모자반, 말린것	370	미역, 염장, 데친것	370
모자반, 생것	370	미역, 자연산, 생것	372
모자반, 염장	370	미역, 줄기, 생것	372
목이버섯, 데친것	182	미역, 줄기, 염장 후 탈염, 삶은것	372
목이버섯, 말린것	182	미역국, 인스턴트, 말린것	440
목이버섯, 생것	182	미역튀각, 튀긴것	372
목화씨, 구운것	82	미트볼, 냉동	440
몽치다래, 생것	300	민달고기, 생것	300
무 절임, 염절임	120	민들레, 데친것	124
무, 왜무, 생것	120	민들레, 생것	124
무, 조선무, 생것	120	민들레차	398
무국물	120	민어 부산물, 알, 염장	300
무말랭이 무침	120	민어, 구운것	300
무말랭이, 말린것	120	민어, 생것	300
무순, 짭, 생것	120	민어, 암치, 조미하여 말린것	300
무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	120	민어, 튀긴것(튀김옷)	300
무장아찌, 뿌리	120	민태, 생것	300
무청, 왜무 잎, 생것	120	민트, 말린것	422
무청, 조선무 잎, 생것	120	밀, 강력밀가루	16
무화과, 말린것	200	밀, 금강밀, 도정, 생것	16
무화과, 봉래시, 생것	200	밀, 도우넛가루	16
무화과, 생것	200	밀, 도정, 생것	16
무화과, 승정도후인, 말린것	200	밀, 박력밀가루	16
무화과, 승정도후인, 생것	200	밀, 박력밀가루, 국외산	16
무화과, 통조림	200	밀, 부침가루	18
문어, 대문어, 생것	354	밀, 빵가루	18
문어, 말린것	352	밀, 신미찰밀, 도정, 생것	18
문어, 삶은것	354	밀, 중력밀가루	18
문어, 생것	352	밀, 중력밀가루, 국외산	18
문어, 참문어, 생것	354	밀, 카무트, 미국산, 말린것	18
문절망둑, 생것	300	밀, 통밀, 생것	16
문절망둑, 장조림	300	밀, 통밀가루	18
물강활, 말린것	122	밀, 튀김가루	18
물냉이, 생것	122	밀, 팬케이크가루	18
물쭈, 데친것	122	밀, 흑밀, 도정, 생것	18
물쭈, 생것	122		
물엿	58		
물치다래, 생것	300		
미꾸라지, 삶은것	300		
미꾸라지, 생것	300		
미나리, 농축	122	바나나, 말린것	202
미나리, 돌미나리(야생), 데친것	122	바나나, 생것	200
미나리, 돌미나리(야생), 생것	122	바나나, 튀긴것	202
미나리, 물미나리, 데친것	122	바비큐 소스	422
미나리, 물미나리, 생것	122	바젤라, 데친것	124
미나리, 물미나리, 잎, 생것	122	바젤라, 생것	124
미나리, 물미나리, 줄기, 생것	122	바지락, 말린것	340
미니파프리카, Raon orange, 생것	122	바지락, 생것	340
미니파프리카, Raon red, 생것	122	바지락, 양식, 생것	340
미니파프리카, Raon yellow, 생것	122	바지락, 장조림	340

바지락, 조미통조림	340	배추, 노랑봄배추(노지), 생것	126
바지락, 통조림	340	배추, 노랑봄배추(노지), 염절임	128
바지락젓, 염절임	340	배추, 노랑봄배추(하우스), 데친것	128
바질, 개량종, 생것	124	배추, 노랑봄배추(하우스), 생것	128
바질, 재래종, 생것	124	배추, 노랑봄배추(하우스), 염절임	128
박, 과육, 생것	124	배추, 데친것	126
박, 씨 포함, 생것	124	배추, 봄 재배, 삶은것	126
박고지, 말린것	124	배추, 봄 재배, 생것	126
박대, 말린것	300	배추, 봄 재배, 염절임	126
박대, 반건조	302	배추, 봄동, 데친것	128
박대, 생것	300	배추, 봄동, 생것	128
박쥐나무, 잎, 생것	124	배추, 불암 3 호(노지), 데친것	128
발사믹식초	422	배추, 불암 3 호(노지), 생것	128
밤, 단택, 구운것	84	배추, 불암 3 호(노지), 염절임	128
밤, 단택, 삶은것	84	배추, 불암 3 호(하우스), 데친것	128
밤, 단택, 생것	82	배추, 불암 3 호(하우스), 생것	128
밤, 대보, 구운것	84	배추, 불암 3 호(하우스), 염절임	128
밤, 대보, 삶은것	84	배추, 생것	126
밤, 대보, 생것	84	배추, 싹, 생것	126
밤, 말린것	82	배추, 여름 재배, 삶은것	126
밤, 삶은것	82	배추, 여름 재배, 생것	126
밤, 삼조생, 구운것	84	배추, 여름 재배, 염절임	126
밤, 생것	82	배추, 여름배추, 데친것	128
밤, 옥광, 삶은것	84	배추, 여름배추, 생것	128
밤, 옥광, 생것	84	배추, 여름배추, 염절임	128
밤, 이평, 삶은것	84	배추, 유기재배, 생것	130
밤, 이평, 생것	84	백모근, 뿌리, 말린것	130
밤, 축파, 구운것	84	백모근, 생것	130
밤, 축파, 삶은것	84	백모근, 잎, 말린것	130
밤, 축파, 생것	84	백연, 생것	302
밤, 통조림	82	백합(식용), 뿌리, 생것	130
밤버섯, 생것	182	백합, 구운것	340
밤취나물, 말린것	124	백합, 말백합, 생것	342
방가지뚱, 생것	124	백합, 삶은것	340
방어, 구운것	302	백합, 생것	340
방어, 생것	302	백합, 조미통조림	342
방어, 양식, 어린것, 생것	302	백향과(패션프루트), 씨 포함, 생것	220
방어, 자연산, 어린것, 생것	302	밴댕이, 삶아서 말린것	302
방어, 훈제통조림	302	밴댕이, 생것	302
방울다다기양배추, 데친것	124	밴댕이젓, 염절임	302
방울다다기양배추, 생것	124	뱅어, 말린것	302
배 주스	202	뱅어, 생것	302
배, 돌배, 껍질 포함, 생것	202	뱅어, 포, 말린것	302
배, 돌배, 생것	202	버드장이, 생것	130
배, 만풍, 생것	202	버들송이버섯, 갓, 말린것	182
배, 백운배, 생것	202	버들송이버섯, 생것	182
배, 신고, 생것	202	버들송이버섯, 줄기, 말린것	182
배, 원황, 생것	202	버찌, 미국산, 생것	202
배, 장심랑, 생것	202	버찌, 생것	202
배, 중국산, 생것	202	버찌, 일본산, 생것	204
배암차즈기(곰보배추), 잎, 생것	124	버찌, 통조림	202
배즙	202	버터	388
배초향, 잎, 생것	126	번데기, 말린것	454
배추, 가을 재배, 삶은것	126	번데기, 통조림	454
배추, 가을 재배, 생것	126	베도라치, 그물베도라치, 생것	302
배추, 가을 재배, 염절임	126	베도라치, 생것	302
배추, 노랑봄배추(노지), 데친것	126	베도라치, 장어베도라치, 생것	304

베로치, 생것	304	복어, 밀복, 생것	306
베스, 생것	304	복어, 자주복, 생것	306
베이컨	246	복어, 졸복, 생것	306
베이컨, 구운것	246	복어, 흰점복, 생것	306
벤자리, 노랑벤자리, 생것	304	볶음밥, 김치 볶음밥	440
벤자리, 생것	304	볶음밥, 새우 볶음밥	440
병아리콩, 인도산, 말린것	70	볶음밥, 오프라이스	440
병어, 생것	304	볼기우럭, 생것	318
보구치, 생것	304	볼락, 개볼락, 생것	306
보드카, 알코올 40%	412	볼락, 구운것	306
보리, 가루	32	볼락, 누루시볼락, 생것	306
보리, 겉보리, 압맥, 생것	32	볼락, 불볼락, 생것	306
보리, 겉보리, 할맥	32	볼락, 생것	306
보리, 깎질 포함, 가루	32	볼락, 우럭볼락, 생것	306
보리, 늘보리, 도정, 생것	34	볼락, 조피볼락(우럭), 생것	306
보리, 두산 8 호, 도정, 생것	32	볼락, 탁자볼락, 생것	306
보리, 미숫가루	34	볼락, 황점볼락, 생것	306
보리, 볶은것	32	부세, 생것	306
보리, 서둔찰보리, 도정, 생것	32	부시리, 생것	306
보리, 순, 가루	130	부지갱이(섬쭈부쟁이), 데친것	132
보리, 쌀보리, 도정, 생것	32	부지갱이(섬쭈부쟁이), 말린것	132
보리, 쌀보리, 순, 생것	130	부지갱이(섬쭈부쟁이), 삶아서 말린것	132
보리, 엿기름, 말린것	34	부지갱이(섬쭈부쟁이), 삶아서 말린것, 삶은것	132
보리, 올보리, 순, 생것	130	부지갱이(섬쭈부쟁이), 생것	132
보리, 찰보리, 도정, 생것	34	부추, 두메부추, 생것	132
보리, 찰보리, 할맥	34	부추, 산부추, 생것	132
보리, 큰알보리, 순, 동결건조	130	부추, 재래종, 데친것	132
보리, 큰알보리, 순, 생것	130	부추, 재래종, 생것	132
보리밀, 냉동	304	부추, 호부추, 데친것	132
보리밀, 생것	304	부추, 호부추, 생것	132
보리밥 열매, 말린것	84	부치, 빨강부치, 생것	308
보리차, 볶은것	398	북어국, 인스턴트, 말린것	440
보리차, 추출	398	분유, 1 단계	378
보이차	398	분유, 2 단계	378
복분자, 생것	204	분유, 3 단계	378
복분자주, 알코올 15%	412	분유, 전지	378
복숭아, 넥타	204	분유, 탈지	378
복숭아, 당절임	204	불등풀가사리, 말린것	372
복숭아, 미숙, 생것	204	붉바리, 생것	308
복숭아, 백도, 고품물, 통조림	204	붕어, 구운것	308
복숭아, 백도, 생것	204	붕어, 삶은것	308
복숭아, 백도, 액즙, 통조림	204	붕어, 생것	308
복숭아, 백도, 통조림	204	붕어, 참붕어, 생것	308
복숭아, 잼	206	브라질너트, 말린것	84
복숭아, 천도, 생것	204	브라질너트, 볶은것	86
복숭아, 천중도, 생것	204	브랜드, 알코올 43%	412
복숭아, 황도, 고품물, 통조림	204	브로콜리, 가루	132
복숭아, 황도, 생것	204	브로콜리, 데친것	132
복숭아, 황도, 액즙, 통조림	204	브로콜리, 삶은것	132
복숭아, 황도, 통조림	204	브로콜리, 생것	132
복숭아씨기름	388	브로콜리, 짙, 생것	134
복어, 검복, 생것	304	브로콜리, 잎, 말린것	134
복어, 검복, 조미하여 말린것	304	브로콜리, 잎, 삶아서 말린것	134
복어, 국매리복, 생것	304	브로콜리, 잎, 생것	134
복어, 까치복, 생것	304	블랙베리, 생것	206
복어, 까칠복, 생것	304	블랙커런트, 생것	206
복어, 매리복, 생것	304	블루길, 생것	308

블루베리, 냉동	206	빵, 크로와상	28
블루베리, 말린것	206	빵, 크로켓	28
블루베리, 생것	206	빵, 크림빵	28
블루베리, 잼	206	빵, 팔 도우넛	26
블루베리, 통조림	206	빵, 팔빵	30
비단풀, 말린것	372	빵, 페이스트리	30
비름, 데친것	134	빵, 하드 롤빵	26
비름, 생것	134	뽕나무버섯, 야생, 갓, 말린것	182
비비추(이밥추), 생것	158	뽕나무버섯, 야생, 줄기, 말린것	182
비빔 국수	440	뽕나무버섯, 재배, 갓, 말린것	182
비빔밥	440	뽕나무버섯, 재배, 줄기, 말린것	182
비지	74	뽕잎, 가루	422
비타민채(다채), 생것	134	뽕잎, 삶아서 말린것	130
비타민채, 싹, 생것	134	뽕잎, 삶아서 말린것, 삶은것	130
비트 피클, 뿌리, 통조림	134	뽕잎, 삶은것	130
비트, 뿌리, 데친것	134	뽕잎, 생것	130
비트, 뿌리, 생것	134		
비트, 잎, 데친것	134		
비트, 잎, 생것	134		
비트, 적비트(홍무), 뿌리, 생것	134		
비과, 생것	206		
비과, 통조림	206		
빙어, 바다빙어, 구운것(오븐)	308	사골국, 인스턴트	440
빙어, 바다빙어, 생것	308	사과 주스, 가당	208
빙어, 삶아서 말린것	308	사과 주스, 농축 과즙	208
빙어, 생것	308	사과 주스, 무가당	208
빙어, 장조림	308	사과 주스, 켄	208
빵, 건포도빵	26	사과, 넥타	208
빵, 곰보빵	26	사과, 말린것	206
빵, 과일 페이스트리	30	사과, 부사(후지), 생것	206
빵, 파배기	26	사과, 아오리, 껍질 포함, 생것	206
빵, 난	30	사과, 아오리, 껍질제거, 생것	206
빵, 단호박 전빵	28	사과, 잼	208
빵, 달걀 베이글	26	사과, 통조림	206
빵, 링 도우넛	26	사과, 홍옥, 생것	208
빵, 마늘빵	26	사과차, 추출	398
빵, 모닝빵	26	사탕, 드롭스	60
빵, 모카빵	26	사탕, 땅콩	60
빵, 바게트빵	26	사탕, 마쉬멜로	60
빵, 버터 크로와상	28	사탕, 박하사탕	60
빵, 버터 크림빵	28	사탕, 버터	60
빵, 봉어빵, 팔	30	사탕무, 생것	134
빵, 소시지빵	30	사탕수수, 생것	136
빵, 소프트 롤빵	26	사프란	422
빵, 식빵	26	산딸기, 생것	208
빵, 식빵, 구운것	28	산마늘, 데친것	136
빵, 식빵, 옥수수	28	산마늘, 생것	136
빵, 옥수수빵	28	산수유, 과육, 말린것	208
빵, 우유 머핀	26	산수유, 열매, 생것	208
빵, 우유 식빵	28	산양유	378
빵, 잉글리쉬 머핀	26	산자나무 열매(씨벽톤), 생것	210
빵, 잼빵	28	산천어, 생것	308
빵, 전빵, 팔	28	산초, 가루	422
빵, 채소 전빵	28	살구, 넥타	208
빵, 채소 크로켓	28	살구, 말린것	208
빵, 치즈 페이스트리	30	살구, 생것	208
빵, 카스텔라	28	살구, 잼	208
		살구, 통조림	208



살살치, 생것	308	새우 볶음, 말린것, 볶은것	358
삼각김밥, 고추장 불고기	440	새우 부산물, 껍질, 생것	358
삼각김밥, 숯불갈비	440	새우 튀김	358
삼각김밥, 참치 마요네즈	442	새우 튀김, 냉동	358
삼계탕	442	새우, 가시발새우, 생것	354
삼나물, 말린것	136	새우, 각시흰새우, 생것	354
삼백초, 말린것	454	새우, 긴빨친길새우, 생것	354
삼백초, 잎, 말린것	454	새우, 꽃새우, 냉동	354
삼백초, 줄기, 말린것	454	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	354
삼봉나와, 생것	136	새우, 꽃새우, 생것	354
삼세기, 생것	308	새우, 꽃새우, 장조림	354
삼씨, 말린것	86	새우, 꽃새우, 전것	354
삼채, 데친것	136	새우, 꽃새우, 튀긴것(튀김옷)	354
삼채, 뿌리, 생것	136	새우, 닭새우, 생것	354
삼채, 생것	136	새우, 대하, 말린것	356
삼채, 잎, 생것	136	새우, 대하, 생것	356
삼채, 줄기, 생것	136	새우, 물렁가시붉은새우, 생것	356
삼치, 구운것	310	새우, 보리새우, 삶은것	356
삼치, 생것	310	새우, 보리새우, 생것	356
삼치, 줄삼치, 생것	310	새우, 부채새우, 생것	356
삼치, 평삼치, 생것	310	새우, 시바새우, 삶아서 말린것	356
삼치젓, 염절임	310	새우, 시바새우, 생것	356
삼주나물, 생것	136	새우, 시바새우, 조미하여 말린것	356
상어, 지느러미, 생것	312	새우, 시바새우, 통조림	356
상어 부산물, 알, 생것	312	새우, 젓새우, 생것	356
상어, 가래상어, 생것	310	새우, 젓새우, 조린것	356
상어, 곱상어, 생것	310	새우, 징거미새우, 생것	356
상어, 까치상어, 생것	310	새우, 철모새우, 생것	356
상어, 돔발상어, 생것	310	새우, 펼닭새우, 생것	356
상어, 두툼상어, 생것	310	새우, 흰다리새우, 생것	358
상어, 망상어, 생것	310	새우젓, 대패기젓, 토굴, 염절임	358
상어, 모조리상어, 생것	310	새우젓, 동백하젓, 토굴, 염절임	358
상어, 별상어, 생것	310	새우젓, 시바새우젓, 염절임	358
상어, 악상어, 생것	310	새우젓, 염절임	358
상어, 은상어, 생것	310	새우젓, 오젓, 토굴, 염절임	358
상어, 청새리상어, 생것	312	새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	358
상어, 흉상어, 생것	312	새우젓, 젓새우젓, 염절임	358
상지차, 말린것	398	새우젓, 추젓, 염절임	358
상추, 딱섬적출면, 생것	136	새우젓, 추젓, 토굴, 염절임	358
상추, 로메인, 생것	136	샌드위치, 닭고기	442
상추, 로메인, 적상추, 생것	136	샌드위치, 생선	442
상추, 로메인, 청상추, 생것	136	샌드위치, 소고기 샌드위치	442
상추, 롤로로사, 생것	138	샌드위치, 햄, 치즈 샌드위치	442
상추, 반결구상추, 청상추, 생것	138	셀러드 드레싱, 사우전드아일랜드	422
상추, 아담, 생것	138	셀러드 드레싱, 이탈리아	422
상추, 아시아아이스퀸(청코스), 생것	138	셀러드 드레싱, 프렌치	422
상추, 완전결구상추, 청상추, 생것	138	셋멜, 생것	312
상추, 유레이크, 생것	138	생강 페이스트	422
상추, 적상추, 생것	138	생강 피클, 초절임	140
상추, 적하계, 생것	138	생강, 가루	422
상추, 천상, 생것	138	생강, 뿌리줄기, 생것	138
상추, 축면상추, 적상추, 생것	138	생강, 중국산, 뿌리줄기, 생것	138
상추, 치마상추, 적상추, 생것	138	생강차, 가루	398
상추, 치마상추, 청상추, 생것	138	샤베트	378
상추, 풍성, 생것	138	샴페인, 알코올 6%	412
상황버섯, 말린것	184	서대, 각시서대, 생것	312
새다래, 생것	312	서대, 궁제기서대, 생것	312

서대, 참서대, 생것	312	소고기, 한우(1**등급), 목심(목심살), 생것	248
석류, 생것	210	소고기, 한우(1**등급), 설도(보첩살), 생것	248
석묵, 말린것	372	소고기, 한우(1**등급), 설도(설깃살), 생것	248
석이버섯, 말린것	184	소고기, 한우(1**등급), 앞다리(꾸리살), 생것	248
선인장, 보검선인장, 꽃, 생것	140	소고기, 한우(1**등급), 양지(양지머리), 생것	250
선인장, 보검선인장, 열매, 생것	140	소고기, 한우(1**등급), 양지(엷진살), 생것	250
선인장, 보검선인장, 줄기, 생것	140	소고기, 한우(1**등급), 우둔(우둔살), 생것	250
선인장, 저단선인장, 열매, 생것	140	소고기, 한우(1**등급), 우둔(홍두깨살), 생것	250
선인장, 저단선인장, 줄기, 생것	140	소고기, 한우(1**등급), 채끝(채끝살), 생것	250
선짓국	442	소고기, 한우(1 등급), 갈비(꽃갈비), 생것	252
설탕, 가루	60	소고기, 한우(1 등급), 갈비(본갈비), 생것	252
설탕, 각설탕	60	소고기, 한우(1 등급), 갈비(안창살), 생것	252
설탕, 백설탕	60	소고기, 한우(1 등급), 갈비(제비추리), 생것	254
설탕, 빙설탕	60	소고기, 한우(1 등급), 갈비(참갈비), 생것	254
설탕, 황설탕	60	소고기, 한우(1 등급), 갈비(토시살), 생것	254
설탕, 흑설탕	60	소고기, 한우(1 등급), 등심(꽃등심살), 생것	254
섬초롱, 데친것	140	소고기, 한우(1 등급), 등심(살치살), 생것	254
섬초롱, 생것	140	소고기, 한우(1 등급), 등심(아래등심살), 생것	254
성게 부산물, 보라성게, 알	360	소고기, 한우(1 등급), 등심(윗등심살), 생것	254
성게, 보라성게, 생것	360	소고기, 한우(1 등급), 목심(목심살), 생것	252
성게, 생것	358	소고기, 한우(1 등급), 사태(뒷사태), 생것	254
성게, 통조림	360	소고기, 한우(1 등급), 사태(뭉치사태), 생것	254
성게젓, 보라성게알젓, 염절임	360	소고기, 한우(1 등급), 사태(상박살), 생것	254
성게젓, 알젓, 염절임	360	소고기, 한우(1 등급), 사태(아롱사태), 생것	254
성게젓, 염절임	360	소고기, 한우(1 등급), 사태(앞사태), 생것	254
성대, 별성대, 생것	312	소고기, 한우(1 등급), 설도(도가니살), 생것	254
성대, 별쪽지성대, 생것	312	소고기, 한우(1 등급), 설도(보첩살), 생것	252
성대, 생것	312	소고기, 한우(1 등급), 설도(삼각살), 생것	254
세발나물, 데친것	140	소고기, 한우(1 등급), 설도(설깃머리살), 생것	254
세발나물, 생것	140	소고기, 한우(1 등급), 설도(설깃살), 생것	252
셀러리, 데친것	140	소고기, 한우(1 등급), 안심(안심살), 생것	252
셀러리, 생것	140	소고기, 한우(1 등급), 앞다리(갈비덧살), 생것	256
소 부산물, 간, 생것	256	소고기, 한우(1 등급), 앞다리(꾸리살), 생것	252
소 부산물, 골, 생것	256	소고기, 한우(1 등급), 앞다리(부채덮개살), 생것	256
소 부산물, 꼬리, 생것	256	소고기, 한우(1 등급), 앞다리(부채살), 생것	252
소 부산물, 미국산, 간, 삶은것	258	소고기, 한우(1 등급), 앞다리(앞다리살), 생것	252
소 부산물, 미국산, 골, 끓인것	258	소고기, 한우(1 등급), 양지(앞치마살), 생것	256
소 부산물, 미국산, 신장, 끓인것	258	소고기, 한우(1 등급), 양지(양지머리), 생것	252
소 부산물, 미국산, 심장, 끓인것	258	소고기, 한우(1 등급), 양지(엷진살), 생것	252
소 부산물, 미국산, 허파, 삶은것	258	소고기, 한우(1 등급), 양지(엷진안살), 생것	256
소 부산물, 미국산, 혀, 끓인것	258	소고기, 한우(1 등급), 양지(차돌박이), 생것	256
소 부산물, 선지(뽕), 생것	256	소고기, 한우(1 등급), 양지(치마살), 생것	256
소 부산물, 소장(곱창), 생것	256	소고기, 한우(1 등급), 양지(치마양지), 생것	256
소 부산물, 신장, 생것	256	소고기, 한우(1 등급), 우둔(우둔살), 생것	252
소 부산물, 심장, 생것	256	소고기, 한우(1 등급), 우둔(홍두깨살), 생것	252
소 부산물, 양(위), 생것	256	소고기, 한우(1 등급), 채끝(채끝살), 생것	252
소 부산물, 외국산, 대장, 생것	258	소고기, 한우(3 등급), 등심, 생것	250
소 부산물, 천엽, 생것	258	소고기, 한우(3 등급), 목심(목심살), 생것	250
소 부산물, 허파, 생것	258	소고기, 한우(3 등급), 설도(보첩살), 생것	250
소 부산물, 혀, 생것	258	소고기, 한우(3 등급), 설도(설깃살), 생것	250
소고기, 미국산, 갈비, 구운것(오븐)	246	소고기, 한우(3 등급), 앞다리(꾸리살), 생것	250
소고기, 미국산, 목심(목심살), 삶은것	246	소고기, 한우(3 등급), 양지(양지머리), 생것	250
소고기, 미국산, 목심(목심살), 생것	246	소고기, 한우(3 등급), 양지(엷진살), 생것	250
소고기, 미국산, 사태, 끓인것	246	소고기, 한우(3 등급), 우둔(우둔살), 생것	250
소고기, 미국산, 설도, 구운것(석쇠)	246	소고기, 한우(3 등급), 우둔(홍두깨살), 생것	250
소고기, 미국산, 안심(안심살), 구운것	248	소고기, 한우(3 등급), 채끝(채끝살), 생것	250
소고기, 한우(1**등급), 등심, 생것	248	소고기, 한우, 갈비, 생것	248

소고기, 한우, 등심, 구운것(팬)	248	송아지고기, 미국산, 등심, 생것	260
소고기, 한우, 등심, 삶은것	248	송아지고기, 미국산, 살코기, 삶은것	260
소고기, 한우, 등심, 생것	248	송아지고기, 미국산, 살코기, 생것	260
소고기, 한우, 살코기, 생것	248	송아지고기, 미국산, 어깨, 구운것	260
소고기, 한우, 양지, 구운것(팬)	248	송아지고기, 미국산, 어깨, 삶은것	260
소고기, 한우, 양지, 삶은것	248	송아지고기, 미국산, 어깨, 생것	260
소고기, 한우, 양지, 생것	248	송아지고기, 미국산, 채끝(채끝살), 구운것(오븐)	260
소고기, 한우, 채끝(채끝살), 생것	248	송아지고기, 미국산, 채끝(채끝살), 삶은것	260
소고기버섯죽, 끓인것	442	송아지고기, 미국산, 채끝(채끝살), 생것	260
소고기육개장	442	송어, 무지개송어, 구운것	314
소귀나무 열매, 생것	210	송어, 무지개송어, 냉동	314
소금	424	송어, 무지개송어, 생것	314
소금, 가공염, 죽염	424	송어, 생것	312
소금, 가공염, 통통마디(합초)	424	송어, 염장	312
소금, 굵은소금	424	송어, 통조림	312
소금, 정제염	424	송어젓, 염절임	314
소금, 천일염	424	송이버섯, 데친것	184
소금, 천일염, 가는소금	424	송이버섯, 생것	184
소금, 천일염, 굵은소금	424	송화, 가루	456
소금, 천일염, 소금꽃	424	쇠귀나물, 뿌리, 데친것	142
소금, 천일염, 토판염	424	쇠귀나물, 뿌리, 생것	142
소금, 프랑스, 소금꽃	424	쇠기름	388
소금, 프랑스, 토판염	424	쇼트닝	388
소라, 생것	342	수란, 중탕	272
소라, 통조림	342	수랑, 생것	342
소리쟁이, 뿌리, 말린것	140	수리취(떡취), 생것	142
소리쟁이, 잎, 말린것	140	수박, 적육질, 생것	210
소머리국밥	442	수박, 황육질, 생것	210
소불고기, 생것	258	수박씨, 말린것	86
소시지, 리용소시지	244	수박씨, 조미, 볶은것	86
소시지, 말린것	244	수세미, 수액	456
소시지, 볼로나소시지	244	수수, 도정, 생것	34
소시지, 위너(비엔나)소시지	244	수수, 찰수수, 도정, 생것	34
소시지, 이탈리안소시지	244	수수, 통수수, 생것	34
소시지, 프랑크푸르트소시지	244	수수떡, 수수경단	34
소주, 알코올 17.8%	412	숙주나물, 데친것	142
소주, 알코올 25%	412	숙주나물, 생것	142
솔잎, 생것	456	숙주나물, 찢것	142
솔잎, 추출	456	순대	246
솔장다리, 생것	140	순대, 찢것	246
송아지 부산물, 미국산, 간, 삶은것	262	순대국	442
송아지 부산물, 미국산, 간, 생것	260	순두부찌개	442
송아지 부산물, 미국산, 골, 삶은것	262	순무, 뿌리, 데친것	142
송아지 부산물, 미국산, 골, 생것	262	순무, 뿌리, 생것	142
송아지 부산물, 미국산, 신장, 삶은것	262	순무, 염절임	142
송아지 부산물, 미국산, 신장, 생것	262	순무, 잎, 데친것	142
송아지 부산물, 미국산, 심장, 삶은것	262	순무, 잎, 생것	142
송아지 부산물, 미국산, 심장, 생것	262	순무, 잎, 염절임	142
송아지 부산물, 미국산, 허파, 삶은것	262	순무, 전체, 데친것	142
송아지 부산물, 미국산, 허파, 생것	262	순무, 전체, 생것	142
송아지 부산물, 미국산, 혀, 삶은것	262	순채, 생것	372
송아지 부산물, 미국산, 혀, 생것	262	송어 부산물, 알, 소금에 절여 말린것	314
송아지고기, 미국산, 갈비, 구운것	260	송어, 구운것	314
송아지고기, 미국산, 갈비, 삶은것	260	송어, 생것	314
송아지고기, 미국산, 갈비, 생것	260	웨이크, 딸기맛	406
송아지고기, 미국산, 등심, 구운것	260	웨이크, 바닐라맛	406
송아지고기, 미국산, 등심, 삶은것	260	웨이크, 초콜릿맛	406



아이스크림, 초콜릿맛	378	양하, 생것	152
아주까리, 순, 말린것	148	어린이양 부산물, 미국산, 간, 삶은것	264
아주까리, 잎, 생것	148	어린이양 부산물, 미국산, 간, 생것	264
아티초크, 냉동	148	어린이양고기, 미국산, 갈비, 구운것(오븐)	262
아티초크, 냉동, 삶은것	148	어린이양고기, 미국산, 갈비, 생것	262
아티초크, 삶은것	148	어린이양고기, 미국산, 다리, 구운것(오븐)	264
아티초크, 생것	148	어린이양고기, 미국산, 다리, 생것	262
아피오스감자, 생것	52	어린이양고기, 미국산, 살코기, 생것	264
아홉동가리, 생것	316	어린이양고기, 미국산, 어깨, 구운것(오븐)	264
알로에 주스	148	어린이양고기, 미국산, 어깨, 삶은것	264
알로에, 과육, 생것	148	어린이양고기, 미국산, 어깨, 생것	264
알밥	444	어묵 육수	364
알탕	444	어묵, 게맛살 첨가	364
알팔파, 싹, 생것	148	어묵, 구운것	364
애꼬치, 구운것	316	어묵, 찢것	364
애꼬치, 생것	316	어묵, 튀긴것	364
애느타리버섯, 생것	184	어묵국	364
애플수박, S-비너스, 생것	210	어수리, 생것	152
앵두, 생것	210	어수리, 잎, 생것	152
야콘, 뿌리, 생것	52	어육소시지	364
야콘차, 추출	398	얼갈이배추, 데친것	152
양갱, 팔	60	얼갈이배추, 생것	152
양고기, 외국산, 다리, 생것	262	얼갈이배추, 염절임	152
양기름	390	얼레지, 뿌리, 말린것	152
양미리, 말린것	316	얼룩통구멍, 생것	316
양미리, 생것	316	영경귀, 말린것	152
양매추 셀러드, 코울슬로	150	영경귀, 삶아서 말린것	152
양매추, 데친것	148	엘더베리, 생것	210
양매추, 생것	148	여덟동가리, 생것	316
양매추, 적양매추, 생것	150	여주(고야), 생것	152
양매추, 적양매추, 싹, 생것	150	연근 조리	154
양매추, 찢것	150	연근, 데친것	154
양상추, 생것	150	연근, 생것	152
양상추, 적양상추, 생것	150	연씨, 미숙, 생것	86
양송이버섯, 가루	184	연어 부산물, 알, 생것	318
양송이버섯, 데친것	184	연어 부산물, 알, 염장	318
양송이버섯, 생것	184	연어, 생것	316
양송이버섯, 통조림	184	연어, 소금첨가, 구운것	318
양장피, 생것	444	연어, 소금첨가, 생것	318
양지국물	258	연어, 염장	318
양태, 콩지양태, 생것	316	연어, 은연어, 생것	318
양태, 눈양태, 생것	316	연어, 통조림	318
양태, 도화양태, 생것	316	연어, 홍연어, 구운것	318
양태, 돛양태, 생것	316	연어, 홍연어, 생것	318
양태, 생것	316	연어, 홍연어, 훈제	318
양파 장아찌	152	연어, 훈제	318
양파, 가루	426	연어기름	390
양파, 데친것	150	연유, 가당	380
양파, 레드프라이, 생것	150	연유, 무가당	380
양파, 말린것	150	연잎밥	444
양파, 생것	150	열대비름(아마란스), 잎, 생것	154
양파, 샐러드, 생것	150	열무, 데친것	154
양파, 섀파워, 생것	150	열무, 생것	154
양파, 자색 양파, 생것	150	열쌍둥가리, 생것	318
양파, 중국산, 생것	150	염교(락교) 장아찌, 초절임	154
양파링, 냉동	150	염교(락교), 뿌리줄기, 생것	154
양파링, 튀긴것(튀김옷)	152	염소고기, 삶은것	264

염소고기, 생것	264	옥수수 과자, 콘칩	38
염소고기, 외국산, 생것	264	옥수수 과자, 팝콘	38
엿, 고구마	58	옥수수 과자, 팝콘, 말린것	38
영아자, 데친것	154	옥수수 과자, 팝콘, 전자레인지 조리	38
영아자, 말린것	154	옥수수 묵	38
영아자, 생것	154	옥수수 샐러드, 콘샐러드	38
영지버섯, 말린것	184	옥수수, 가당, 통조림	38
오가피주, 알코올 13%	412	옥수수, 가루	36
오디, 생것	210	옥수수, 단옥수수, 생것	36
오디, 재래종, 생것	212	옥수수, 단옥수수, 찢것	36
오레가노, 말린것	426	옥수수, 메옥수수, 구운것	36
오렌지 마멀레이드	212	옥수수, 메옥수수, 말린것	36
오렌지 주스	212	옥수수, 메옥수수, 삶은것	36
오렌지 주스, 가당	212	옥수수, 메옥수수, 생것	36
오렌지 주스, 가당, 칼슘강화	212	옥수수, 순, 생것	156
오렌지 주스, 무가당	212	옥수수, 찹옥수수, 말린것	36
오렌지 주스, 캔	212	옥수수, 찹옥수수, 생것	36
오렌지, 생것	212	옥수수, 찹옥수수, 찢것	36
오렴자(카람볼라), 생것	212	옥수수, 크림, 통조림	36
오리고기, 껍질 포함, 생것	264	옥수수, 홀커넬, 통조림	36
오리고기, 산오리, 생것	264	옥수수기름	390
오리고기, 살코기, 생것	264	옥수수죽, 레토르트	444
오리고기, 집오리, 살코기, 생것	264	올리브 피클, 숙과	212
오리고기, 집오리, 생것	264	올리브 피클, 초록색	212
오리알, 생것	272	올리브유	390
오미자 농축액, 당절임	212	올리브유, 외국산	390
오미자, 말린것	212	올스파이스, 가루	426
오미자, 생것	212	완두, 말린것	70
오미자차, 말린것	398	완두, 삶은것	70
오분자기, 생것	342	완두, 생것	70
오이 피클, 초절임	154	왕호장잎, 생것	156
오이, 개량종, 생것	154	요구르트, 액상	380
오이, 겨울살이청장, 생것	154	요구르트, 액상(농후), 무첨가, 식이섬유 첨가	380
오이, 늙은오이, 생것	154	요구르트, 액상(농후), 사과맛, 식이섬유 첨가	380
오이, 취청, 생것	154	요구르트, 액상(농후), 식이섬유 첨가	380
오이지, 염절임	156	요구르트, 액상(농후), 저지방, 식이섬유 첨가	380
오징어 튀김, 튀긴것	362	요구르트, 액상, 가당	380
오징어, 갑오징어, 말린것	362	요구르트, 액상, 딸기맛	380
오징어, 갑오징어, 생것	360	요구르트, 액상, 저당	380
오징어, 구운것	360	요구르트, 호상(농후), 딸기맛	380
오징어, 냉동	360	요구르트, 호상(농후), 망고맛	380
오징어, 말린것	360	요구르트, 호상(농후), 무첨가	380
오징어, 살오징어, 생것	362	용과, 백육종, 생것	212
오징어, 생것	360	용과, 적육종, 생것	214
오징어, 쇠갑오징어, 생것	362	용과, 황색종, 생것	214
오징어, 조미, 구운것	360	우각바리, 생것	318
오징어, 조미훈제	360	우동, 일식 우동, 끓인것	446
오징어, 참갑오징어, 생것	362	우동, 중식 우동, 끓인것	446
오징어, 튀긴것	360	우렁이, 눈우렁이, 생것	342
오징어, 포, 조미하여 말린것	360	우렁이, 왕우렁, 생것	342
오징어젓, 내장젓, 염절임	362	우렁이, 큰구슬우렁이(골뱅이), 생것	342
오징어젓, 양념, 염절임	362	우렁이, 큰구슬우렁이(골뱅이), 통조림	342
오징어젓, 염절임	362	우렁이, 큰눈우렁이, 생것	342
오징어채 볶음, 볶은것	362	우롱차, 추출	400
오크라, 데친것	156	우롱차, 캔	400
오크라, 생것	156	우뭇가사리, 생것	372
옥수수 과자, 강냉이	38	우뭇가사리묵	372

장어, 먹장어, 생것	322	정어리, 유지통조림	326
장어, 뱀장어, 구운것	322	정어리, 조미통조림	326
장어, 뱀장어, 생것	322	정어리, 통조림	326
장어, 뱀장어, 조미, 구운것	322	정향, 가루	426
장어, 붕장어, 냉동	322	제비쭉, 생것	158
장어, 붕장어, 생것	322	젤라틴, 디저트용, 가루	60
장어, 양념, 구운것	322	젤리	62
장어, 칠성장어, 말린것	322	조, 메조, 도정, 생것	38
장어, 칠성장어, 생것	322	조, 메조, 도정, 찐것	38
재첩, 생것	342	조, 차조, 도정, 생것	38
잭프루트, 생것	216	조개, 가무락조개, 생것	344
잭프루트, 통조림	216	조개, 개량조개, 말린것	344
적하수오잎, 잎, 생것	158	조개, 개량조개, 생것	344
전갱이 튀김, 냉동	324	조개, 개조개, 생것	344
전갱이, 갈전갱이, 생것	324	조개, 떡조개, 생것	344
전갱이, 구운것	324	조개, 맛조개, 말린것	344
전갱이, 냉동	324	조개, 맛조개, 생것	344
전갱이, 삶은것	324	조개, 살조개, 생것	344
전갱이, 생것	324	조개, 새조개, 말린것	346
전갱이, 소금에 절여 말린것	324	조개, 새조개, 생것	346
전갱이, 어린것, 생것	324	조개, 새조개, 조미하여 말린것	346
전갱이, 조미반건조	324	조개, 왕우럭조개, 생것	346
전갱이, 조미반건조, 구운것	324	조개, 우럭, 생것	346
전갱이, 조미통조림	324	조개, 접시조개, 생것	346
전갱이, 줄전갱이, 생것	324	조개, 진주조개, 생것	346
전복 부산물, 내장, 생것	344	조개, 키조개, 근육, 생것	346
전복, 까막전복, 생것	344	조개, 키조개, 생것	346
전복, 말린것	342	조개, 키조개, 패주, 생것	346
전복, 말전복, 생것	344	조개, 펄조개, 생것	346
전복, 조미통조림	344	조개, 피조개(양식), 생것	346
전복, 참전복, 생것	344	조개, 피조개, 생것	346
전복, 통조림, 삶은것	344	조개, 피조개, 조미통조림	346
전복, 튀긴것	342	조기(참조기), 굴비, 소금에 절여 말린것	326
전복젓, 염절임	344	조기(참조기), 생것	326
전복죽, 끓인것	446	조기(참조기)젓, 염절임	328
전분, 감자, 가루	52	조미료	428
전분, 고구마, 가루	52	조미료, 멸치맛, 가루	428
전분, 밀, 가루	52	조미료, 쇠고기맛, 가루	428
전분, 쌀, 가루	52	조미료, 액상	428
전분, 옥수수, 가루	52	조미소, 가루	428
전분, 옥수수, 밀, 가루	52	조뱅이, 생것	158
전분, 줄참도토리, 가루	52	조청, 감	62
전분, 종가시도토리, 가루	52	조청, 고구마	62
전분, 칩뿌리, 가루	52	조청, 도라지	62
전어, 생것	324	조청, 배	62
전어젓, 염절임	324	조청, 산수유	62
전호, 생것	158	조청, 쌀	62
점감펭, 생것	326	조청, 오가피	62
점줄우럭, 구운것(오븐)	326	죤홍당무, 뿌리, 생것	158
점줄우럭, 생것	326	주꾸미, 생것	362
정어리, 구운것	326	죽순, 순, 데친것	160
정어리, 말린것	326	죽순, 순, 삶아서 말린것	160
정어리, 삶아서 말린것	326	죽순, 순, 삶은것	160
정어리, 삶은것	326	죽순, 순, 생것	158
정어리, 생것	326	죽순, 순, 통조림	160
정어리, 소금에 절여 말린것	326	준치, 강준치, 생것	328
정어리, 염장	326	준치, 생것	328

줄나물, 말린것	160
취눈이콩(검정소립콩), 말린것	70
취눈이콩(검정소립콩), 볶은것	70
취눈이콩(검정소립콩), 삶은것	70
취치, 말취치, 생것	328
취치, 말취치, 조미하여 말린것	328
취치, 생것	328
취치, 포, 냉동	328
취치, 포, 말린것	328
취치, 포, 조미하여 말린것	328
즉석밥, 누룽지	16
즉석밥, 누룽지, 끓는물 부음	16
즉석밥, 백미	16
즉석밥,잡곡밥(멥쌀,잡쌀,흑미,팥,기장,찰수수)	16
지방, 오리	390
진달래꽃, 생것	160
진두발, 말린것	372
질경이, 데친것	160
질경이, 생것	160

㉠

짜장 소스	428
짜장 소스, 가루	428
짜장 소스, 레토르트	428
짜장면	446
짜장면, 인스턴트, 끓인것	446
짜장밥	446
짬뽕	446
쫄면	446
참기름	390
참깨 과자, 엿강정	88
참깨, 검정깨, 말린것	88
참깨, 검정깨, 볶은것	88
참깨, 흰깨, 말린것	88
참깨, 흰깨, 볶은것	88
참깨죽	88
참나무, 수액	456
참나물, 야생, 말린것	160
참나물, 야생, 생것	160
참나물, 재배, 데친것	160
참나물, 재배, 말린것	160
참나물, 재배, 생것	160
참다랑어 샐러드	286
참마자, 생것	328
참반디, 말린것	160
참빗살나무, 잎, 생것	160
참외, 금싸라기, 흰색과육, 생것	216
참외, 씨 제거, 생것	216
참외, 씨 포함, 생것	216
참죽나물, 데친것	162
참죽나물, 말린것	162
참죽나물, 삶아서 말린것	162
참죽나물, 삶아서 말린것, 삶은것	162
참죽나물, 생것	162

참쌀 과자, 검정깨 다식	40
참쌀 과자, 산자	40
참쌀 과자, 송화 다식	40
참쌀 과자, 유과	40
참쌀 과자, 전병	40
참쌀 국수, 흑미찰국수	40
참쌀, 가루	40
참쌀, 동진찰벼, 백미, 생것	40
참쌀, 동진찰벼, 현미, 생것	40
참쌀, 백미, 생것	40
참쌀, 찹쌀미숫가루	40
참쌀, 현미, 생것	40
참쌀, 화선찰벼, 백미, 생것	40
참쌀떡	40
참쌀떡, 경단 카스텔라	40
참쌀떡, 모두찰떡	42
참쌀떡, 약식	42
참쌀떡, 인절미, 콩고물	42
참쌀떡, 인절미, 팔고물	42
참쌀떡, 찰시루떡	42
참쌀빵, 찹쌀도우넛	42
천마, 생것	54
천마, 찢것	54
청각, 말린것	372
청각, 생것	372
청정채, 데친것	162
청정채, 생것	162
청국장	428
청국장 찌개	446
청국장, 가루	428
청국장, 찌개용	428
청등오리알, 생것	272
청새치, 생것	328
청어 부산물, 알, 말린것	330
청어 부산물, 알, 생것	330
청어 부산물, 알, 염장	330
청어, 말린것	328
청어, 삶아서 말린것	328
청어, 생것	328
청어, 염장	330
청어, 훈제	328
청주, 알코올 16%	414
청태, 말린것	374
체리, 고향물, 통조림	216
체리, 생것	216
체리, 액즙, 통조림	216
초고추장	428
초밥, 광어 초밥	446
초밥, 모두 초밥	446
초밥, 유부초밥	446
초식잡, 뿌리, 생것	162
초어, 생것	330
초콜릿, 감잎 초콜릿	62
초콜릿, 다크 초콜릿	62
초콜릿, 땅콩 초콜릿	62
초콜릿, 밀크 라이스 시리얼 초콜릿	62
초콜릿, 밀크 아몬드 초콜릿	62

초콜릿, 밀크(우유) 초콜릿	62	칼국수, 해물	448
초콜릿, 스위트 초콜릿	62	칼슘나무 열매, 생것	216
초콜릿, 화이트 초콜릿	64	캐슈넛, 조미한 것	88
총각무, 뿌리, 생것	162	커피, 무카페인, 가루	400
총각무, 생것	162	커피, 원두, 볶은것	400
총각무, 잎, 생것	162	커피, 원두, 용액	400
추어탕	448	커피, 원두, 추출	400
춘장	428	커피, 캔	400
취나물, 개미취, 생것	162	커피, 커피믹스, 가루	400
취나물, 미역취, 생것	162	커피, 커피믹스, 용액	400
취나물, 참취, 데친것	164	커피크리머, 가루	384
취나물, 참취, 말린것	162	커피크리머, 액상, 식물성지방	384
취나물, 참취, 말린것, 삶은것	164	커피크리머, 액상, 유지방	384
취나물, 참취, 삶아서 말린것	164	کمپ리차, 가루	402
취나물, 참취, 삶아서 말린것, 데친것	164	컵라면, 라면 국물	448
취나물, 참취, 생것	162	컵라면, 볶음면, 스프 포함	448
치아씨, 말린것	88	컵라면, 볶음면, 스프 포함, 볶은것	448
치자꽃, 생것	456	컵라면, 스프 포함, 말린것, 삶은것	448
치즈, 고다	382	케이크, 과일(후르츠)	30
치즈, 까망베르	382	케이크, 롤케이크	30
치즈, 리코타	384	케이크, 배 케이크	30
치즈, 모짜렐라	382	케이크, 생크림 블루베리	30
치즈, 브리	382	케이크, 쇼트드 케이크	30
치즈, 브릭	382	케이크, 스펀지 케이크	30
치즈, 블루	382	케이크, 엔젤푸드 케이크	30
치즈, 체다	382	케이크, 초콜릿 케이크	30
치즈, 카테지	382	케이크, 치즈 케이크	32
치즈, 크림	382	케이크, 파운드 케이크	32
치즈, 파마산	382	케이크, 팬케이크	32
치커리, 뿌리, 생것	164	케일, 꽃케일, 생것	164
치커리, 잎, 생것	164	케일, 로얄채, 생것	164
치커리, 적치커리, 잎, 생것	164	케일, 생것	164
치커리, 치콘, 생것	164	케일, 쌈채소, 생것	164
치커리차, 말린것	400	케일, 적꽃케일, 생것	164
칠리 소스	428	케일, 하우스, 생것	164
칠리, 가루	428	코리아타임, 말린것	430
칠면조고기, 미국산, 구운것	266	코코넛, 말린것	88
칠면조고기, 미국산, 끓인것	266	코코넛, 볶은것	88
칠면조고기, 미국산, 생것	266	코코넛, 코코넛밀크	88
칠면초, 생것	164	코코넛수, 과즙	88
참뿌리, 생것	54	코코넛유	390
참죽	54	코코야, 밀크코코야, 가루	402
		콜라비	166
		콜라비, 데친것	166
		콩(대두), 갈색콩(밤콩), 말린것	70
		콩(대두), 노란콩가루, 볶은것	72
		콩(대두), 노란콩, 말린것	72
		콩(대두), 노란콩, 볶은것	72
		콩(대두), 노란콩, 삶은것	72
		콩(대두), 대풍, 말린것	72
		콩(대두), 대풍, 볶은것	72
		콩(대두), 미국산, 말린것	72
		콩(대두), 서리태, 말린것	72
		콩(대두), 서리태, 볶은것	72
		콩(대두), 서리태, 삶은것	72
		콩(대두), 중국산, 말린것	72
		콩(대두), 청자 3 호, 말린것	72
카라멜, 밀크(우유)	64		
카레, 가루	430		
카레, 레드르트	430		
카레라이스	448		
카모마일차, 추출	400		
카테일, 다이키리	414		
카테일, 위스키사우어, 알코올 16.8%	414		
카테일, 테킬라썬라이즈	414		
카테일, 페퍼민트, 알코올 20%	414		
카테일, 피냐콜라다, 알코올 9.9%	414		



콩(대두), 청자 3 호, 볶은것	72	탄산 음료, 파인애플소다	408
콩(대두), 흑태, 말린것	72	탄산 음료, 포도소다	408
콩(대두), 흑태, 볶은것	74	탕수육	448
콩(대두), 흑태, 삶은것	72	탱자, 생것	218
콩국수	448	털머위, 잎, 생것	166
콩기름	390	털머위, 줄기, 생것	166
콩나물, 가루	166	템페	430
콩나물, 녹색콩나물, 생것	166	토끼고기, 집토끼, 끓인것	266
콩나물, 말린것	166	토끼고기, 집토끼, 생것	266
콩나물, 삶은것	166	토너워터	408
콩나물, 생것	166	토란, 삶은것	54
콩나물해장국	448	토란, 생것	54
콩잎, 잎, 생것	166	토란, 찢것	54
콩조림(콩자반)	74	토란대, 줄기, 데친것	166
퀴노아, 찌서 말린것	42	토란대, 줄기, 말린것	166
크랜베리 주스, 카테일	216	토란대, 줄기, 말린것, 삶은것	166
크랜베리, 말린것	216	토란대, 줄기, 생것	166
크랜베리, 생것	216	토마토 소스	430
크로켓, 감자 크로켓, 냉동	448	토마토 소스, 케첩	430
크로켓, 채소 크로켓, 냉동	448	토마토 주스, 파즙 음료(75%)	168
크로켓, 크림 크로켓, 냉동	448	토마토 페이스트	168
크릴 페이스트	362	토마토, 대지, 데친것	168
크릴, 삶은것	362	토마토, 대지, 생것	168
크릴, 생것	362	토마토, 데친것	168
크림, 경휘핑	384	토마토, 방울토마토, 생것	168
크림, 유지방 38%	384	토마토, 생것	166
크림, 유지방 45%	384	토마토, 유기재배, 생것	168
크림, 중휘핑	384	토마토, 통조림	168
크림, 하프앤하프	384	토마토, 퓨레, 통조림	168
크림, 휘핑	384	토마토, 흑토마토, 데친것	168
큰느타리버섯(새송이버섯), 가루	186	토마토, 흑토마토, 생것	168
큰느타리버섯(새송이버섯), 데친것	186	토스카노(일브로콜리), 생것	168
큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	186	투스, 말린것	374
큰양송이버섯, 생것	186	투스, 삶아서 말린것	374
큰우슬우렁이(꿀뱅이) 무침	342	투스, 생것	374
클로렐라, 말린것	374	통치, 생것	330
키위 주스, 퓨레 40%	218	투라치, 생것	330
키위, 골드, 생것	218	통통마디(함초), 노지, 생것	168
키위, 그린, 생것	218	통통마디(함초), 하우스, 생것	168
키위, 생것	218	통통마디환(함초환)	168

E

타라곤, 말린것	430
타임, 가루	430
탄산 음료, 레몬소다	406
탄산 음료, 보리소다	406
탄산 음료, 사이다	406
탄산 음료, 소다수	408
탄산 음료, 오렌지소다	408
탄산 음료, 요구르트소다	408
탄산 음료, 저칼로리콜라	408
탄산 음료, 진저에일	408
탄산 음료, 콜라	408
탄산 음료, 크립소다	408

II

파, 골파, 생것	170
파, 대파, 생것	170
파, 생것	170
파, 실파, 생것	170
파, 쪽파, 생것	170
파드득나무(삼엽채), 생것	170
파래, 가시파래, 말린것	374
파래, 갈파래, 말린것	374
파래, 납작파래, 생것	374

파래, 말린것	374	포도 주스	222
파래, 생것	374	포도 주스, 과즙 음료	222
파래, 찹자파래, 말린것	374	포도 주스, 농축 과즙	222
파래, 홀파래, 말린것	374	포도 주스, 천연과즙	222
파스타, 마카로니, 말린것	32	포도 주스, 캔	222
파스타, 마카로니, 말린것, 삶은것	32	포도, 거봉, 껍질 포함, 생것	220
파스타, 스파게티, 말린것	32	포도, 거봉, 생것	220
파스타, 스파게티, 말린것, 삶은것	32	포도, 건포도, 말린것	220
파슬리, 말린것	430	포도, 넥타	222
파슬리, 생것	170	포도, 텔라웨어, 생것	220
파인애플 주스, 과즙 음료(50%)	218	포도, 마스캇함브르그, 생것	220
파인애플 주스, 농축 과즙	218	포도, 세레단, 생것	220
파인애플 주스, 천연과즙	218	포도, 잼	222
파인애플 주스, 캔	218	포도, 청포도(샤인머스켓), 껍질 포함, 생것	222
파인애플, 고형물, 통조림	218	포도, 청포도(힘로드시드레스), 껍질 포함, 생것	222
파인애플, 넥타	218	포도, 청포도(힘로드시드레스), 생것	222
파인애플, 생것	218	포도, 청포도, 생것	220
파인애플, 액즙, 통조림	218	포도, 캠벨얼리, 껍질 포함, 생것	222
파파야, 그린파파야, 생것	220	포도, 캠벨얼리, 껍질, 씨 포함, 생것	222
파파야, 미숙, 생것	218	포도, 캠벨얼리, 생것	222
파파야, 생것	218	포도, 통조림	220
파파야, 완숙, 생것	220	포도당	64
파파야, 적숙, 생것	220	포도씨유	392
파프리카, 가루	430	포도주, 백포도주, 알코올 12%	414
파프리카, 노란색, 데친것	170	포도주, 적포도주, 알코올 12%	414
파프리카, 노란색, 생것	170	포도주, 적포도주, 알코올 13%	414
파프리카, 빨간색, 데친것	170	포도즙, 천연과즙	222
파프리카, 빨간색, 생것	170	포크커틀릿, 냉동	246
파프리카, 외국산, 노란색, 생것	170	포크커틀릿, 냉동, 튀긴것	246
파프리카, 외국산, 빨간색, 생것	172	포타벨라, 생것	186
파프리카, 외국산, 주황색, 생것	172	표고버섯, 가루	186
파프리카, 주황색, 데친것	170	표고버섯, 갓, 데친것	188
파프리카, 주황색, 생것	170	표고버섯, 갓, 말린것	186
파프리카, 초록색, 생것	170	표고버섯, 갓, 말린것, 삶은것	188
팔보채	450	표고버섯, 갓, 생것	186
팜유	390	표고버섯, 대, 데친것	188
팔 페이스트	76	표고버섯, 대, 말린것	188
팔, 검정팔, 말린것	74	표고버섯, 대, 말린것, 삶은것	188
팔, 검정팔, 삶은것	74	표고버섯, 대, 생것	188
팔, 붉은팔(중국산), 말린것	76	표고버섯, 말린것, 삶은것	186
팔, 붉은팔, 말린것	74	표고버섯, 재배, 데친것	188
팔, 붉은팔, 삶은것	76	표고버섯, 재배, 말린것	188
팔, 회색팔, 말린것	76	표고버섯, 재배, 생것	188
팔죽, 끓인것	450	푸딩, 바닐라 가루, 우유에 섞은것	64
팔죽, 레토르트	450	푸딩, 커스터드	64
패션프루트 주스, 자색과육	220	푸령통구멍, 생것	330
패션프루트 주스, 천연과즙	220	풀반지, 생것	330
패션프루트 주스, 황색과육	220	풀버섯, 생것	188
팽이버섯, 갈피, 생것	186	풋마늘, 잎줄기, 데친것	118
팽이버섯, 백로, 생것	186	풋마늘, 잎줄기, 생것	118
팽이버섯, 야생, 생것	186	프로폴리스	456
팽이버섯, 재배, 데친것	186	프루트샐러드, 통조림	224
팽이버섯, 재배, 생것	186	프루트카테일, 통조림	224
팽창제, 베이킹파우더	456	프루트편치, 통조림	224
팽창제, 효모, 말린것	456	플럼코트, 생것	222
페퍼민트, 생것	430	피, IEC525(NO.5), 도정, 생것	42
편강, 당조림	172	피단, 오리알	272

피라미, 생것
 피망, 빨간색, 데친것
 피망, 빨간색, 생것
 피망, 초록색, 데친것
 피망, 초록색, 생것
 피스타치오넛, 말린것
 피스타치오넛, 볶은것
 피스타치오넛, 조미, 볶은것
 피자, 슈퍼슈프림 피자, 냉동
 피자, 치킨슈프림 피자, 냉동
 피칸, 말린것
 피칸, 조미, 볶은것

ㅎ

학공치, 생것
 학공치, 조미하여 말린것
 한친
 한치, 생것
 할라피뇨, 통조림
 핫 소스
 핫도그, 냉동
 해바라기, 짙, 생것
 해바라기씨, 말린것
 해바라기씨, 볶은것
 해바라기씨, 조미, 볶은것
 해바라기유
 해삼, 말린것
 해삼, 생것
 해삼, 염장
 해삼젓, 내장젓, 염절임
 해삼젓, 염절임
 해파리, 생것
 햄, 등심햄
 햄, 런천미트햄
 햄, 로스햄
 햄, 본레스햄, 구운것
 햄, 본인햄
 햄, 슬라이스햄
 햄, 어깨살햄
 햄버거
 햄버거, 냉동
 햄버거, 불고기 버거
 향어, 생것
 헛개차
 호두, 말린것
 호두, 볶은것
 호두유
 호밀, 가루
 호밀, 통호밀, 생것
 호밀빵
 호박, 국수호박, 데친것
 호박, 국수호박, 생것
 호박, 늙은호박, 데친것
 호박, 늙은호박, 생것

330
 172
 172
 172
 172
 88
 90
 90
 450
 450
 90
 90
 호박, 늙은호박, 찢것
 호박, 단호박, 데친것
 호박, 단호박, 생것
 호박, 단호박, 찢것
 호박, 짙, 생것
 호박, 애호박, 데친것
 호박, 애호박, 말린것
 호박, 애호박, 말린것, 데친것
 호박, 애호박, 생것
 호박, 잎, 데친것
 호박, 잎, 생것
 호박, 잎, 찢것
 호박, 주키니, 데친것
 호박, 주키니, 생것
 호박, 차요테, 초록색, 생것
 호박, 차요테, 하얀색, 생것
 호박고지, 늙은호박, 말린것
 호박고지, 애호박, 말린것
 호박씨, 말린것
 호박씨, 일본산, 조미, 볶은것
 호박죽, 끓인것
 호박즙, 천연과즙
 혼합식물성유
 홍감뽕, 생것
 홍삼차, 가루
 홍어, 생것
 홍차, 레몬, 추출
 홍차, 복숭아, 캔
 홍차, 추출
 홍차, 캔
 홍차, 티백
 홍치, 생것
 홍합, 삶아서 말린것
 홍합, 생것
 홍합, 통조림
 홀앳나물, 데친것
 홀앳나물, 생것
 황매통이, 생것
 황새치, 구운것
 황새치, 생것
 황새치젓, 염절임
 황어, 생것
 횡대, 빨간횡대, 생것
 후추, 검은후추, 가루
 후추, 흰색후추, 가루
 흰갈래기버섯, 생것
 흰점박이 꽃무지, 유충, 말린것
 흰점박이 꽃무지, 유충, 생것
 히메치, 생것
 히카마(암빈), 삶은것
 히카마(암빈), 생것

174
 174
 174
 174
 172
 174
 174
 174
 174
 172
 172
 172
 174
 174
 174
 174
 174
 174
 174
 176
 90
 90
 450
 176
 392
 330
 402
 332
 402
 402
 402
 402
 402
 332
 348
 346
 348
 176
 176
 332
 332
 332
 332
 332
 332
 430
 430
 188
 456
 456
 332
 54
 54

■ 찾아보기(영어)

A

Abalone(<i>Nordotis discus discus</i>) edible offal, Viscera, Raw	344
Abalone(<i>Nordotis discus discus</i>), Canned, Boiled	344
Abalone(<i>Nordotis discus discus</i>), Dried	342
Abalone(<i>Nordotis discus discus</i>), Fried	342
Abalone(<i>Nordotis discus discus</i>), Raw	344
Abalone(<i>Nordotis discus discus</i>), Salt-fermented	344
Abalone(<i>Nordotis discus discus</i>), Seasoned, Canned	344
Abalone(<i>Nordotis gigantea</i>), Raw	344
Acerola(<i>Malpighia glabra</i>), Sweet acerola cultivars, Raw	210
Acerola, Fruit juice drink(10%)	210
Acorn Powder	80
Acorn, Blue Japanese oak(<i>Quercus glauca</i> Thunb.), Powder	80
Acorn, Konara oak(<i>Quercus serrata</i> Thunb.), Powder	80
Acorn, Muk(Starch jelly)	80
Acorn, Raw	80
Adzuki bean gruel, Boiled, Cooked	450
Adzuki bean gruel, Retort pouched	450
Adzuki bean, Black, Boiled	74
Adzuki bean, Black, Dried	74
Adzuki bean, Dark gray, Dried	76
Adzuki bean, Paste	76
Adzuki bean, Red, Boiled	76
Adzuki bean, Red, China, Dried	76
Adzuki bean, Red, Dried	74
<i>Agrocybe aegerita</i> , Cap, Dried	182
<i>Agrocybe aegerita</i> , Raw	182
<i>Agrocybe aegerita</i> , Stem, Dried	182
Aibika(<i>Abelmoschus manihot</i> L.), Dried	148
<i>Ailanthus altissima</i> , Young leaf bud, Blanched	94
<i>Ailanthus altissima</i> , Young leaf bud, Dried	94
<i>Ailanthus altissima</i> , Young leaf bud, Raw	94
Akiami paste shrimp(<i>Acetes japonicus</i>), Jorim(Simmered in soy sauce and sugar)	356
Akiami paste shrimp(<i>Acetes japonicus</i>), Raw	356
<i>Alangium platanifolium</i> , Leaves, Raw	124
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>) Intestine, Salt-fermented, Seasoned	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>) Roe, Raw	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>) Roe, Salt-fermented	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>), Dried, Strips	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>), Dried	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>), Frozen	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>), Frozen and dried, Strips	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>), Frozen and dried	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>), Raw	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>), Roasted	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>), Seasoned and dried	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>), Semi-dried, Grilled	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>), Semi-dried	298
Alaska pollock(<i>Theragra chalcogramma</i>), Young, Dried	298
Albap(Rice with fish roe), Cooked	444

Alcoholic beverage, Beer, 4.2% Alcohol	412
Alcoholic beverage, Black beer, 4.2% Alcohol	412
Alcoholic beverage, Champagne, 6% Alcohol	412
Alcoholic beverage, gin, 50% Alcohol	412
Alcoholic beverage, Japanese apricots, Liquor	412
Alcoholic beverage, Makgeolli, 6% Alcohol	412
Alcoholic beverage, Rum	412
Alcoholic beverage, Wild peach(<i>Prunus persica</i> Batsch var. davidiana Max), Liquor	412
Alfalfa(<i>Medicago sativa</i> L.), Sprouts, Raw	148
Allspice, Powder	426
Almond, Dried	86
Almond, Oil	390
Almond, Roasted	86
Almond, Seasoned, Roasted	86
Aloe juice	148
Aloe, Flesh, Raw	148
Alpine leek(<i>Allium victorialis</i>), Blanched	136
Alpine leek(<i>Allium victorialis</i>), Raw	136
Altang(Spicy fish roe soup), Cooked	444
Amaranth, Leaves, Raw	154
Amaranth, Red, Dried	36
Amaranth, Yellow, Dried	36
Amberjack(<i>Seriola lalandei</i>), Raw	306
Amorclad rockfish(<i>Sebastes hubbsi</i>), Raw	306
Ample fragile buccinum(<i>Volutharpa ampullacea perryi</i>), Raw	334
Anchovy(<i>Engraulis japonicus</i>), Broth	296
Anchovy(<i>Engraulis japonicus</i>), Canned in oil	296
Anchovy(<i>Engraulis japonicus</i>), Fish sauce, Salt-fermented	296
Anchovy(<i>Engraulis japonicus</i>), Large, Boiled and dried	296
Anchovy(<i>Engraulis japonicus</i>), Medium, Boiled and dried	296
Anchovy(<i>Engraulis japonicus</i>), Raw	296
Anchovy(<i>Engraulis japonicus</i>), Salt-fermented	296
Anchovy(<i>Engraulis japonicus</i>), Small, Boiled and dried	296
<i>Angelica giga</i> , Leaves, Raw	110
Antarctic krill(<i>Euphausia superba</i>), Boiled	362
Antarctic krill(<i>Euphausia superba</i>), Paste	362
Antarctic krill(<i>Euphausia superba</i>), Raw	362
Apios(<i>Apios americana</i> Medik.), Raw	52
Apple juice, Canned	208
Apple juice, Concentrated fruit juice	208
Apple juice, Sweetened	208
Apple juice, Unsweetened	208
Apple tea, Extract	398
Apple, Aorie, With skin Raw	206
Apple, Aorie, Without skin, Raw	206
Apple, Canned	206
Apple, Dried	206
Apple, Fuji, Raw	206
Apple, Hongok, Raw	208
Apple, jam	208
Apple, nectar	208
Apricot, Canned, With skin, Solids and liquids	208
Apricot, Dried	208
Apricot, jam	208
Apricot, nectar	208
Apricot, Raw	208

<i>Aralia continentalis</i> Kitag., Blanched	114
<i>Aralia continentalis</i> Kitag., Leaves, Blanched	114
<i>Aralia continentalis</i> Kitag., Leaves, Raw	114
<i>Aralia continentalis</i> Kitag., Raw	114
<i>Aralia continentalis</i> Kitag., Stem, Blanched	114
<i>Aralia continentalis</i> Kitag., Stem, Raw	114
<i>Aralia elata</i> var. <i>elata</i> , Leaves, Blanched	112
<i>Aralia elata</i> var. <i>elata</i> , Leaves, Raw	112
<i>Aralia elata</i> var. <i>elata</i> , Stem, Blanched	112
<i>Aralia elata</i> var. <i>elata</i> , Stem, Raw	112
<i>Aralia elata</i> var. <i>elata</i> , Young leaf bud, Blanched	112
<i>Aralia elata</i> var. <i>elata</i> , Young leaf bud, Raw	112
Arctic lamprey(<i>Lampetra japonica</i>), Dried	322
Arctic lamprey(<i>Lampetra japonica</i>), Raw	322
Ark shell(<i>Scapharca broughtonii</i>), Farm-raised, Raw	346
Ark shell(<i>Scapharca broughtonii</i>), Seasoned, Canned	346
Ark shell(<i>Scapharca broughtonii</i>), Wild-caught, Raw	346
Armored weasel-fish(<i>Hoplobrotula armata</i>), Raw	296
Arrowhead(<i>Sagittaria sagittifolia</i> L.), Roots, Blanched	142
Arrowhead(<i>Sagittaria sagittifolia</i> L.), Roots, Raw	142
Artichokes, Boiled	148
Artichokes, Frozen, Boiled	148
Artichokes, Frozen	148
Artichokes, raw	148
Arugula, Raw	116
Ashitaba(<i>Angelica keiskei</i>), Raw	144
Asian goldenrod(<i>Solidago virga-urea</i> subsp. <i>asiatica</i> Kitam. ex H. Hara), Raw	162
Asian lizard's tail(<i>Saururus chinensis</i> (Lour.) Baill.), Dried	454
Asian lizard's tail(<i>Saururus chinensis</i> (Lour.) Baill.), Leaves, Dried	454
Asian lizard's tail(<i>Saururus chinensis</i> (Lour.) Baill.), Stem, Dried	454
Asian plantain(<i>Plantago asiatica</i> L.), Blanched	160
Asian plantain(<i>Plantago asiatica</i> L.), Raw	160
Asparagus(<i>Asparagus officinalis</i> L.), Blanched	146
Asparagus(<i>Asparagus officinalis</i> L.), Canned	146
Asparagus(<i>Asparagus officinalis</i> L.), Green asparagus, Raw	146
Asparagus(<i>Asparagus officinalis</i> L.), Raw	146
Asparagus, White, Raw	148
<i>Aster glehnii</i> , Blanched	132
<i>Aster glehnii</i> , Boiled and dried, Blanched	132
<i>Aster glehnii</i> , Boiled and dried	132
<i>Aster glehnii</i> , Dried	132
<i>Aster glehnii</i> , Raw	132
<i>Aster pinnatifidus</i> , Raw	130
<i>Aster yomena</i> (Kitam.) Honda, Raw	146
Atemoya(<i>Annona cherimola</i> Mill. x <i>Annona squamosa</i> L.), Raw	210
Atka mackerel(<i>Pleurogrammus azonus</i>), Raw	320
Atka mackerel(<i>Pleurogrammus azonus</i>), Salted	320
Atka mackerel(<i>Pleurogrammus azonus</i>), Semi-dried	320
Avocado, Oil	390
Avocado, Raw	210

B

Bacon	246
Bacon, Roasted	246
Bagel, Egg	26
Baguette	26
Balsam pear(<i>Momordica charantia</i> L.), Raw	152
Bamboo extract	454
Bamboo shoot, Blanched	160
Bamboo shoot, Boiled and dried	160
Bamboo shoot, Boiled	160
Bamboo shoot, Raw	158
Bamboo, shoot, Canned	160
Bambooleaf wrasse(<i>Pseudolabrus japonicus</i>), Raw	284
Banana, Dried	202
Banana, Fried	202
Banana, Raw	200
Banded houndshark(<i>Triakis scyllium</i>), Raw	310
Banjo fish(<i>Banjios banjos</i>), Raw	290
Barley tea, Extract	398
Barley tea, Roasted	398
Barley, Dusan8, Polished, Raw	32
Barley, Glutinous barley, Cut polished	34
Barley, Glutinous barley, Polished, Raw	34
Barley, Glutinous barley, Seodunchalbori, Polished, Raw	32
Barley, Hulled, Cut polished	32
Barley, Hulled, Rolled	32
Barley, Include hulls, Powder	32
Barley, Malt, Dried	34
Barley, Naked barley, Raw	32
Barley, Parched powder	34
Barley, Powder	32
Barley, Roasted	32
Barley, Tetrastichum barley, Polished, Raw	34
Barley, Young barley powder, Keunalbori, Freeze-dried	130
Barley, Young barley powder, Keunalbori, Raw	130
Barley, Young barley powder	130
Barley, Young barley, Barsoy, Raw	130
Barley, Young barley, Naked barley, Raw	130
Barnyard millet(<i>Echinochloa utilis</i> Ohwi & Yabuno), IEC525(NO.5), Polished grain, Raw	42
Bartailed flathead(<i>Platycephalus indicus</i>), Raw	316
Basil, Improved, Raw	124
Basil, Native, Raw	124
Bastard halibut(<i>Paralichthys olivaceus</i>) edible offal, Skin, Raw	282
Bastard halibut(<i>Paralichthys olivaceus</i>), Raw	282
Bay Leaves, Dried	426
Beard grunt(<i>Hapalogenys nigripinnis</i>), Raw	290
Beef edible offal, Blood, Raw	256
Beef edible offal, Brain, Raw	256
Beef edible offal, Heart, Raw	256
Beef edible offal, Imported, Large intestine, Raw	258
Beef edible offal, Kidney, Raw	256
Beef edible offal, Liver, Raw	256
Beef edible offal, Lung, Raw	258
Beef edible offal, Omasum, Raw	258
Beef edible offal, Small intestine, Raw	256

Beef edible offal, Stomach, Raw	256	Beef meat, Hanwoo, 3 grade, Fore Shank, Kkurusalsal, Raw	250
Beef edible offal, Tail, Raw	256	Beef meat, Hanwoo, 3 grade, Loin, Raw	250
Beef edible offal, Tongue, Raw	258	Beef meat, Hanwoo, 3 grade, Plate, Eopjinsal, Raw	250
Beef edible offal, USA, Brain, Boiled	258	Beef meat, Hanwoo, 3 grade, Plate, Yangjimeori, Raw	250
Beef edible offal, USA, Heart, Boiled	258	Beef meat, Hanwoo, 3 grade, Round, Hongdukkaesal, Raw	250
Beef edible offal, USA, Kidney, Boiled	258	Beef meat, Hanwoo, 3 grade, Round, Udunsal, Raw	250
Beef edible offal, USA, Liver, Raw	258	Beef meat, Hanwoo, 3 grade, Rump, Boseopsal, Raw	250
Beef edible offal, USA, Lung, Boiled	258	Beef meat, Hanwoo, 3 grade, Rump, Seolgitsal, Raw	250
Beef edible offal, USA, Tongue, Boiled	258	Beef meat, Hanwoo, 3 grade, Striploin, Chaekkeutsal, Raw	250
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Chuck, Moksimsal, Raw	252	Beef meat, Hanwoo, Lean, Raw	248
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Fore Shank, Apclarisalsal, Raw	252	Beef meat, Hanwoo, Loin, Boiled	248
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Fore Shank, Buchaedeopgaesal, Raw	256	Beef meat, Hanwoo, Loin, Pan-broiled	248
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Fore Shank, Buchaesal, Raw	252	Beef meat, Hanwoo, Loin, Raw	248
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Fore Shank, Galbideotsal, Raw	256	Beef meat, Hanwoo, Plate, Boiled	248
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Fore Shank, Kkurusalsal, Raw	252	Beef meat, Hanwoo, Plate, Pan-broiled	248
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Loin, Araedeungsimsal, Raw	254	Beef meat, Hanwoo, Plate, Raw	248
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Loin, Kkotdeungsimsal, Raw	254	Beef meat, Hanwoo, Rib, Raw	248
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Loin, Salchisalsal, Raw	254	Beef meat, Hanwoo, Striploin, Chaekkeutsal, Raw	248
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Loin, Witdeungsimsal, Raw	254	Beef meat, Plate, Soup	258
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Plate, Apchimasal, Raw	256	Beef meat, USA, Chuck, Boiled	246
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Plate, Chadolbagi, Raw	256	Beef meat, USA, Chuck, Raw	246
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Plate, Chimasal, Raw	256	Beef meat, USA, Rib, Oven-roasted	246
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Plate, Chimayangji, Raw	256	Beef meat, USA, Rump, Grill-roasted	246
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Plate, Eopjinansal, Raw	256	Beef meat, USA, Shank, Raw	246
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Plate, Eopjinsal, Raw	252	Beef meat, USA, Tenderloin, Roasted	248
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Plate, Yangjimeori, Raw	252	Beef tallow	388
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Rib, Anchangsalsal, Raw	252	Beef, Bulgogi(Sliced beef with sauce), Raw	258
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Rib, Bongalbi, Raw	252	Beef, Feet Soup, Tree times of water	258
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Rib, Chamgalbi, Raw	254	Beet(<i>Beta vulgaris</i> L.), pickles, Roots, Canned	134
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Rib, Jebichuri, Raw	254	Beet(<i>Beta vulgaris</i> L.), Leaves, Blanched	134
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Rib, Tosisalsal, Raw	254	Beet(<i>Beta vulgaris</i> L.), Leaves, Raw	134
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Round, Hongdukkaesal, Raw	252	Beet(<i>Beta vulgaris</i> L.), Roots, Blanched	134
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Round, Udunsal, Raw	252	Beet(<i>Beta vulgaris</i> L.), Roots, Raw	134
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Rump, Boseopsal, Raw	252	Beka squid(<i>Loligo beka</i>), Boiled and dried	350
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Rump, Doganisalsal, Raw	254	Beka squid(<i>Loligo beka</i>), Raw	350
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Rump, Samgaksalsal, Raw	254	Beka squid(<i>Loligo beka</i>), Salt-fermented	352
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Rump, Seolginmeorisalsal, Raw	254	Beka squid(<i>Loligo beka</i>), Seasoned, Salt-fermented	352
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Rump, Seolgitsal, Raw	252	Belenger's jewfish(<i>Johnius grypotus</i>), Raw	300
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Shank, Apsatae, Raw	254	Belted beard grunt(<i>Haplophenys mucronatus</i>), Raw	280
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Shank, Arongsatae, Raw	254	Bensasi goatfish(<i>Upeneus japonicus</i>), Raw	284
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Shank, Dwitsatae, Raw	254	Beverage, Vitamin Drinks	406
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Shank, Mungchisatae, Raw	254	Bibim naengmyeon, Cooked	436
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Shank, Sanghaksalsal, Raw	254	Bibimbap, Cooked	440
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Striploin, Chaekkeutsal, Raw	252	Bibimguksu(Spicy noodles), Cooked	440
Beef meat, Hanwoo, 1 grade, Tenderloin, Ansimsalsal, Raw	252	Big-eye soldierfish(<i>Ostichthys japonicus</i>), Raw	290
Beef meat, Hanwoo, 1 ⁺⁺ grade, Chuck, Moksimsalsal, Raw	248	Bigeye trevally(<i>Caranx sexfasciatus</i>), Raw	324
Beef meat, Hanwoo, 1 ⁺⁺ grade, Fore Shank, Kkurusalsal, Raw	248	Big-eyed herring(<i>Sardinella zunasi</i>), Boiled and dried	302
Beef meat, Hanwoo, 1 ⁺⁺ grade, Loin, Raw	248	Big-eyed herring(<i>Sardinella zunasi</i>), Raw	302
Beef meat, Hanwoo, 1 ⁺⁺ grade, Plate, Eopjinsalsal, Raw	250	Big-eyed herring(<i>Sardinella zunasi</i>), Salt-fermented	302
Beef meat, Hanwoo, 1 ⁺⁺ grade, Plate, Yangjimeori, Raw	250	Big-head carp(<i>Aristichthys nobilis</i>), Raw	288
Beef meat, Hanwoo, 1 ⁺⁺ grade, Rib, Kkotgalbi, Raw	252	Black chokeberries(<i>Aronia melanocarpa</i> (Michx.) Elliott), Nero, Raw	210
Beef meat, Hanwoo, 1 ⁺⁺ grade, Round, Hongdukkaesalsal, Raw	250	Black chokeberries(<i>Aronia melanocarpa</i> (Michx.) Elliott), Viking, Frozen	210
Beef meat, Hanwoo, 1 ⁺⁺ grade, Round, Udunsal, Raw	250	Black edged sculpin(<i>Gymnocanthus herzensteini</i>), Raw	288
Beef meat, Hanwoo, 1 ⁺⁺ grade, Rump, Boseopsalsal, Raw	248	Black rock fish(<i>Sebastes inermis</i>), Raw	306
Beef meat, Hanwoo, 1 ⁺⁺ grade, Rump, Seolgitsalsal, Raw	248	Black rock fish(<i>Sebastes inermis</i>), Roasted	306
Beef meat, Hanwoo, 1 ⁺⁺ grade, Striploin, Chaekkeutsalsal, Raw	250	Black sea bream(<i>Acanthopagrus schlegelii</i>), Raw	290
Beef meat, Hanwoo, 3 grade, Chuck, Moksimsalsal, Raw	250		

Black tea, Canned	402	Broccoli, Leaves, Boiled and dried	134
Black tea, Extract	402	Broccoli, Leaves, Dried	134
Black tea, Lemone, Extract	402	Broccoli, Leaves, Raw	134
Black tea, Peach, Canned	402	Broccoli, powder	132
Black tea, Tea bag	402	Broccoli, Raw	132
Black-barred morwong(<i>Goniistius quadricornis</i>), Raw	316	Broccoli, Raw	134
Blackberries(<i>Rubus fruticosus</i> L.), Raw	206	Bronn's dogwhelk(<i>Thais bronnii</i>), Raw	334
Blackfin flounder(<i>Glyptocephalus stelleri</i>), Raw	276	Brow-lined whelk(<i>Siphonalia spadicea fuscolineata</i>), Raw	334
Blackmouth angler(<i>Lophiomus setigerus</i>) edible offal, Liver, Raw	316	Brown croaker(<i>Miichthys miiuy</i>) edible offal, Roe, Salted	300
Blackmouth angler(<i>Lophiomus setigerus</i>), Raw	314	Brown croaker(<i>Miichthys miiuy</i>), Fried, Batter dipped	300
Black-throatperch(<i>Doederleinia berycoides</i>), Raw	284	Brown croaker(<i>Miichthys miiuy</i>), Raw	300
Blady grass(<i>Imperata cylindrica</i>), Leaves, Dried	130	Brown croaker(<i>Miichthys miiuy</i>), Roasted	300
Blady grass(<i>Imperata cylindrica</i>), Raw	130	Brown croaker(<i>Miichthys miiuy</i>), Seasoned and dried	300
Blady grass(<i>Imperata cylindrica</i>), Roots, Dried	130	Brown glutinous rice, Donginchalbyeon, Raw	40
Blotched eelpout(<i>Zoarces gillii</i>), Raw	294	Brown glutinous rice, Raw	40
Blue crab(<i>Portunus trituberculatus</i>), Raw	348	Brown Kelp(<i>Laminaria japonica</i>), Boiled, Broth	370
Blue crab(<i>Portunus trituberculatus</i>), Steamed	348	Brown Kelp(<i>Laminaria japonica</i>), Dried	368
Blue mussel(<i>Mytilus edulis</i>), Farm-raised, Raw	340	Brown Kelp(<i>Laminaria japonica</i>), Raw	368
Blue mussel(<i>Mytilus edulis</i>), Roasted	338	Brown Kelp(<i>Laminaria japonica</i>), Salted	368
Blue mussel(<i>Mytilus edulis</i>), Wild-caught, Raw	338	Brown Kelp(<i>Laminaria japonica</i>), Twi-gak, Fried	370
Blueberries, Canned, Heavy syrup	206	Brussels sprouts, Blanched	124
Blueberries, Dried	206	Brussels sprouts, Raw	124
Blueberries, Frozen	206	Buckwheat Noodle Broth, Instant	440
Blueberries, Jam	206	Buckwheat noodle, Dry noodle, Boiled, Cooked	4
Blueberries, Raw	206	Buckwheat noodle, Dry noodle	4
Bluefin searobin(<i>Chelidonichthys spinosus</i>), Raw	312	Buckwheat noodle, Nangmyeon, Dry noodle, Boiled	4
Bluefin tuna(<i>Thunnus thynnus</i>), Canned in oil	286	Buckwheat noodle, Nangmyeon, Dry noodle	4
Bluefin tuna(<i>Thunnus thynnus</i>), Fat meat, Raw	286	Buckwheat noodle, Wet noodle, Boiled	4
Bluefin tuna(<i>Thunnus thynnus</i>), Frozen	286	Buckwheat noodle, Wet noodle	4
Bluefin tuna(<i>Thunnus thynnus</i>), Lean meat, Raw	286	Buckwheat starch jelly, Powder	4
Bluefin tuna(<i>Thunnus thynnus</i>), Raw	286	Buckwheat starch jelly	4
Bluefin tuna(<i>Thunnus thynnus</i>), Roasted	286	Buckwheat, Polished, Powder	4
Bluefin tuna(<i>Thunnus thynnus</i>), Salad	286	Buckwheat, Polished, Raw	4
Bluegill(<i>Lepomis macrochirus</i>), Raw	308	Buckwheat, Sprouts, Raw	118
Bluespotted stargazer(<i>Xenopcephalus elongatus</i>), Raw	330	Bule shark(<i>Prionace glauca</i>), Raw	312
<i>Boehmeria nivea</i> , Murakami, Leaves, raw	120	Bun, With adzuki bean paste filling	30
Bone soup	258	Bun, With cream filling	28
Bopchwinamul, Dried	124	Bun, With jam filling	28
Bracken(<i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn), Blanched	100	Burdock(<i>Arctium lappa</i> L.), Blanched	156
Bracken(<i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn), Boiled and dried	100	Burdock(<i>Arctium lappa</i> L.), Jorim(Simmered in soy bean sauce)	156
Bracken(<i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn), Dried	100	Burdock(<i>Arctium lappa</i> L.), Raw	156
Bracken(<i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn), Raw	98	Burning bush spindletree(<i>Euonymus alatus</i> (Thunb.) Siebold), Sprouts, Blanched	176
Brandy, 43% Alcohol	412	Burning bush spindletree(<i>Euonymus alatus</i> (Thunb.) Siebold), Sprouts, Raw	176
Brazilnut, Dried	84	Butter	388
Brazilnuts, Roasted	86	Butterbur(<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.), Petiole, Blanched	118
Breakfast Cereals, Brown rice	34	Butterbur(<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.), Petiole, Boiled and dried	118
Breakfast Cereals, Cereals, Corn, Granola, Dry fruit mix	34	Butterbur(<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.), Petiole, Boiled	118
Breakfast Cereals, Corn, Almond	34	Butterbur(<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.), Petiole, Dried	118
Breakfast Cereals, Corn, Granola	34	Butterbur(<i>Petasites japonicus</i> (Siebold & Zucc.) Maxim.), Petiole, Raw	118
Breakfast cereals, Corn, Whole Wheat, Cocoa powder	36		
Breakfast Cereals, Corn	34		
Breakfast cereals, Rice	34		
Broad alfonsino(<i>Beryx decadactylus</i>), Raw	290		
Broad bean(<i>Vicia faba</i> L.), Boiled	70		
Broad bean(<i>Vicia faba</i> L.), Raw	70		
Broccoli, Blanched	132		
Broccoli, Boiled	132		

C

Cabbage salad, Coleslaw	150	Chamnamul(<i>Pimpinella brachycarpa</i> (kom.) Nakai), Cultivated, Dried	160
Cabbage, Blanched	148	Chamnamul(<i>Pimpinella brachycarpa</i> (kom.) Nakai), Cultivated, Raw	160
Cabbage, Raw	148	Chamnamul(<i>Pimpinella brachycarpa</i> (kom.) Nakai), Wild, Dried	160
Cabbage, Red cabbage, Raw	150	Chamnamul(<i>Pimpinella brachycarpa</i> (kom.) Nakai), Wild, Raw	160
Cabbage, Red cabbage, Sprouts, Raw	150	Chamomile, Tea, Brewed	400
Cabbage, Steamed	150	Channel scabbardfish(<i>Evoxymetopon taeniatum</i>), Raw	278
Cakes, Angel food	30	Channeled applesnail(<i>Pomacea canaliculata</i>), Raw	342
Cakes, Cheese	32	Chard(<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cicla</i> L.), Blanched	104
Cakes, Chocolate	30	Chard(<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cicla</i> L.), Raw	104
Cakes, Fruits	30	Chayote(<i>Sechium edule</i>), Green, Raw	174
Cakes, Pancake	32	Chayote(<i>Sechium edule</i>), White, Raw	174
Cakes, Pear	30	Cheese, Blue	382
Cakes, Pound	32	Cheese, Brick	382
Cakes, Roll	30	Cheese, Brie	382
Cakes, Shortened	30	Cheese, Camembert	382
Cakes, Sponge	30	Cheese, Cheddar	382
Cakes, Whipping cream and blueberries	30	Cheese, Cottage	382
Candies, Butter	60	Cheese, Cream	382
Candies, Drops	60	Cheese, Gouda	382
Candies, Marshmallow	60	Cheese, Mozzarella	382
Candies, Mint	60	Cheese, Parmesan	382
Candies, Peanut	60	Cheese, Ricotta	384
Cape-jasmine(<i>Gardenia jasminoides</i> J. Ellis) flower, Raw	456	Cheonggukjang(Fermented soybean paste), For stew	428
Carambola, raw	212	Cheonggukjang(Fermented soybean paste), Powder	428
Caramel, Milk	64	Cheonggukjang(Fermented soybean paste)	428
Carbonated beverages, Barley flavored	406	Cheonggukjang-jjigae(Fermented soybean paste stew), Cooked	446
Carbonated beverages, Club soda	408	Cheongju(Sake), 16% Alcohol	414
Carbonated beverages, Coke	408	Cheonma(<i>Gastrodia elata</i> Blume), Raw	54
Carbonated beverages, Cream soda	408	Cheonma(<i>Gastrodia elata</i> Blume), Steamed	54
Carbonated beverages, Ginger ale	408	Cherry salmon(<i>Oncorhynchus masou masou</i>), Raw	308
Carbonated beverages, Grape soda	408	Cherry(<i>Prunus pauciflora</i> BUNGE), Liquids, Canned	216
Carbonated beverages, Lemon-lime soda	406	Cherry(<i>Prunus pauciflora</i> BUNGE), Raw	216
Carbonated beverages, Low-calorie coke	408	Cherry(<i>Prunus pauciflora</i> BUNGE), Solids, Canned	216
Carbonated beverages, Orange soda	408	Cherry, Canned	202
Carbonated beverages, Pineapple soda	408	Cherry, Raw	202
Carbonated beverages, Sprite	406	Cherry, Raw, Japan	204
Carbonated beverages, Yoghurt soda	408	Cherry, Raw, USA	202
<i>Cardamine komarovii</i> , Raw	110	Cherrysilverberries(<i>Elaeagnus multiflora</i>), Dried	84
Carrageen(<i>Chondrus ocellatus</i>), Dried	372	Chestnut, Boiled	82
Carrot juice, Canned	110	Chestnut, Canned	82
Carrot juice, Concentrated fruit juice	110	Chestnut, Chukpa, Boiled	84
Carrot, Roots, Blanched	110	Chestnut, Chukpa, Raw	84
Carrot, Roots, Raw	110	Chestnut, Chukpa, Roasted	84
Cashew nuts, seasoned	88	Chestnut, Daebo, Boiled	84
Castor(<i>Ricinus communis</i> L.), Bud, Dried	148	Chestnut, Daebo, Raw	84
Castor(<i>Ricinus communis</i> L.), Leaves, Raw	148	Chestnut, Daebo, Roasted	84
Cat fish(<i>Silurus asotus</i>), Raw	296	Chestnut, Dantaek, Boiled	84
Cauliflower(<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i> L.), Blanched	108	Chestnut, Dantaek, Raw	82
Cauliflower(<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i> L.), Raw	108	Chestnut, Dantaek, Roasted	84
Celery, Blanched	140	Chestnut, Dried	82
Celery, Raw	140	Chestnut, Ipyeong, Boiled	84
Ceylon moss(<i>Gelidium amansii</i>), Agar-gel	372	Chestnut, Ipyeong, Raw	84
Ceylon moss(<i>Gelidium amansii</i>), Raw	372	Chestnut, Okkwang, Boiled	84
Chamnamul(<i>Pimpinella brachycarpa</i> (kom.) Nakai), Cultivated, Blanched	160		

Chestnut, Okkwang, Raw	84	Chinese cabbage(<i>Brassica campestris</i> var. <i>chinensis</i>), Raw	162
Chestnut, Raw	82	Chinese cabbage, Autumn, Boiled	126
Chestnut, Samjosaeng, Raw	84	Chinese cabbage, Autumn, Raw	126
Chestunt puffer(<i>Lagocephalus lunaris</i>), Raw	306	Chinese cabbage, Blanched	126
Chewing Gum, Sugar free	58	Chinese cabbage, Buram3ho, Cultivated in green house, Blanched	128
Chia seeds, Dried	88	Chinese cabbage, Buram3ho, Cultivated in green house, Raw	128
Chick peas(<i>Cicer arietinum</i> L.), India, Dried	70	Chinese cabbage, Buram3ho, Cultivated in green house, Salted	128
Chicken bone Stock	234	Chinese cabbage, Buram3ho, Outdoor, Blanched	128
Chicken broth	234	Chinese cabbage, Buram3ho, Outdoor, Raw	128
Chicken fat	388	Chinese cabbage, Buram3ho, Outdoor, Salted	128
Chicken meat, Breast Lean only, Pan-broiled	230	Chinese cabbage, Norangbombaechu, Cultivated in green house, Blanched	128
Chicken Skewers, Dak-Kkochi, Cooked	234	Chinese cabbage, Norangbombaechu, Cultivated in green house, Raw	128
Chicken, Breast, Meat and skin, Korean native, Raw	232	Chinese cabbage, Norangbombaechu, Cultivated in green house, Salted	128
Chicken, Breast, Meat only, Boiled	230	Chinese cabbage, Norangbombaechu, Outdoor, Blanched	126
Chicken, Breast, Meat only, Deep-fried, Batter	230	Chinese cabbage, Norangbombaechu, Outdoor, raw	126
Chicken, Breast, Meat only, Raw	230	Chinese cabbage, Norangbombaechu, Outdoor, Salted	128
Chicken, Edible offal, Feet, Boiled	234	Chinese cabbage, Raw, Organic	130
Chicken, Edible offal, Gizzard, Oven-roasted	234	Chinese cabbage, Raw	126
Chicken, Edible offal, Gizzard, Raw	234	Chinese cabbage, Salted	152
Chicken, Edible offal, Heart, Boiled	234	Chinese cabbage, Salted	126
Chicken, Edible offal, Heart, Raw	234	Chinese cabbage, Spring green, Blanched	128
Chicken, Edible offal, Liver, Boiled	234	Chinese cabbage, Spring green, Raw	128
Chicken, Edible offal, Liver, Raw	234	Chinese cabbage, Spring, Boiled	126
Chicken, Leg, Meat and skin, Boiled	232	Chinese cabbage, Spring, Raw	126
Chicken, Leg, Meat and skin, Deep-fried, Batter	232	Chinese cabbage, Spring, Salted	126
Chicken, Leg, Meat and skin, Oven-roasted	232	Chinese cabbage, Sprouts, Raw	126
Chicken, Leg, Meat and skin, Raw	230	Chinese cabbage, Summer, Blanched	128
Chicken, Leg, Meat only, Deep-fried	232	Chinese cabbage, Summer, Boiled	126
Chicken, Legs, Meat and skin, Korean native, Raw	234	Chinese cabbage, Summer, Raw	126
Chicken, Meat and skin, Broiler, Boiled	232	Chinese cabbage, Summer, Raw	128
Chicken, Meat and skin, Fowl, Raw	232	Chinese cabbage, Summer, Salted	126
Chicken, Meat and skin, Korean native, Raw	232	Chinese cabbage, Summer, Salted	128
Chicken, Meat and skin, Ogolgye(<i>Gallus gallus</i> var. <i>domesticus</i> Brisson), Black skin and bone, Raw	232	Chinese cabbage, Young chinese cabbage, Blanched	152
Chicken, Meat and skin, Roasted	228	Chinese cabbage, Young chinese cabbage, Raw	152
Chicken, Meat and skin, Whole chicken, Deep-fried	230	Chinese cedar(<i>Cedrela sinensis</i> Juss.), Blanched and dried, boiled	162
Chicken, Meat only, Boiled	232	Chinese cedar(<i>Cedrela sinensis</i> Juss.), Blanched and dried	162
Chicken, Meat only, Deep-fried, Batter	232	Chinese cedar(<i>Cedrela sinensis</i> Juss.), Blanched	162
Chicken, Meat only, Korean native, Raw	234	Chinese cedar(<i>Cedrela sinensis</i> Juss.), Dried	162
Chicken, Meat only, Raw	232	Chinese cedar(<i>Cedrela sinensis</i> Juss.), Raw	162
Chicken, Neck, Meat and skin, Deep-fried, Batter	232	Chinese chive(<i>Allium senescens</i> L.), Raw	132
Chicken, Neck, Meat and skin, Raw	232	Chinese chive(<i>Allium senescens</i> var. <i>minor</i>), Blanched	132
Chicken, Skin, Korean native, Raw	232	Chinese chive(<i>Allium senescens</i> var. <i>minor</i>), Raw	132
Chicken, Thigh, Meat only, Boiled	230	Chinese chive(<i>Allium thunbergii</i>) Raw	132
Chicken, Thigh, Meat only, Deep-fried	230	Chinese chive(<i>Allium tuberosum</i> R.), Blanched	132
Chicken, Thigh, Meat only, Pan-broiled	230	Chinese chive(<i>Allium tuberosum</i> R.), Raw	132
Chicken, Thigh, Meat only, Raw	230	Chinese cyclina(<i>Cyclina sinensis</i>), Raw	344
Chicken, Wing, Meat and skin, Boiled	230	Chinese dwarf cherry(<i>Prunus humilis</i>), Fruits, Raw	216
Chicken, Wing, Meat and skin, Deep-fried, Batter	230	Chinese milk-vetch(<i>Astragalus sinicus</i> L.), Raw	158
Chicken, Wing, Meat and skin, Deep-fried, Flour	230	Chinese mitten crab(<i>Eriocheir sinensis</i>), Raw	350
Chicken, Wing, Meat and skin, Korean native, Raw	234	Chinese quince(<i>Pseudocydonia sinensis</i>), Raw	200
Chicken, Wing, Meat and skin, Oven-roasted	230	Chinese sanicle(<i>Sanicula chinensis</i> Bunge), Dried	160
Chicken, Wing, Meat and skin, Raw	230		
Chicory, Chicon(<i>Belgian endive</i>), raw	164		
Chili powder	428		
Chinese black pepper(<i>Zanthoxylum schinifolium</i>), powdered	422		
Chinese cabbage(<i>Brassica campestris</i> var. <i>chinensis</i>), Blanched	162		

Chlorella(<i>Chlorella</i> spp.), Dried	374	Cocktail, Tequila sunrise	414
Chochung, Korean traditional syrups, Balloon flower roots	62	Cocktail, Whisky sour, 16,8% Alcohol	414
Chochung, Korean traditional syrups, Goji berries	62	Cocoa, Milk cocoa, Powder	402
Chochung, Korean traditional syrups, Pears	62	Coconut milk	88
Chochung, Korean traditional syrups, Persimmon	62	Coconut oil	390
Chochung, Korean traditional syrups, Rice	62	Coconut water, Fruit juice	88
Chochung, Korean traditional syrups, Siberian-ginseng	62	Coconut, Dried	88
Chochung, Korean traditional syrups, Sweet potato	62	Coconut, Roasted	88
Chocolates, Dark	62	Coffee creamer, Liquid, Milk fat	384
Chocolates, Milk, Almond	62	Coffee creamer, Liquid, Vegetable fat	384
Chocolates, Milk, Rice cereal	62	Coffee creamer, Powder	384
Chocolates, Milk	62	Coffee, Canned	400
Chocolates, Peanut	62	Coffee, Decaffeinated, Powder	400
Chocolates, Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.) Leaves	62	Coffee, Instant, Liquid	400
Chocolates, Sweet	62	Coffee, Instant, Powder	400
Chocolates, White	64	Coffee, Roasted beans	400
Chrysanthemum morifolium tea, Dried	396	Coffee, Roasted beans, Extract	400
Chrysanthemum morifolium, Flower, Blanched	104	Coffee, Roasted beans, infusion	400
Chrysanthemum morifolium, Flower, Dried	104	Coho Salmon(<i>Oncorhynchus kisutch</i>), Raw	318
Chrysanthemum morifolium, Flower, Raw	104	Cold porgy(<i>Semicossyphus reticulatus</i>), Raw	294
Chrysanthemum zawadskii Herbich, Dried	396	Collichthys niveatus, Raw	278
Chueotang(Chinese muddy loach soup), Cooked	448	Collichthys niveatus, Salted and fermented	278
Chum salmon(<i>Oncorhynchus keta</i>), Canned	318	Comb pen shell(<i>Atrina pectinata</i>), Muscle, Raw	346
Chum salmon(<i>Oncorhynchus keta</i>), Raw	316	Comb pen shell(<i>Atrina pectinata</i>), Raw	346
Chum salmon(<i>Oncorhynchus keta</i>), Raw, With salt	318	Comfery tea powder	402
Chum salmon(<i>Oncorhynchus keta</i>), Roasted, With salt	318	Common carp(<i>Cyprinus carpio</i>), Raw	330
Chum salmon(<i>Oncorhynchus keta</i>), Roe, Raw	318	Common chicory(<i>Cichorium intybus</i> L.) tea, Dried	400
Chum salmon(<i>Oncorhynchus keta</i>), Roe, Salted	318	Common chicory(<i>Cichorium intybus</i> L.), Leaves, Raw	164
Chum salmon(<i>Oncorhynchus keta</i>), Salted	318	Common chicory(<i>Cichorium intybus</i> L.), Red Chicory, Leaves, Raw	164
Chum salmon(<i>Oncorhynchus keta</i>), Smoked	318	Common chicory(<i>Cichorium intybus</i> L.), Roots, Raw	164
Chunjang(Black bean paste)	428	Common crap(<i>Cyprinus carpio</i>) edible offal, Viscera, Raw	322
Cinnamon tea, Powder	396	Common crap(<i>Cyprinus carpio</i>), Boiled	320
Cinnamon, Powder	418	Common crap(<i>Cyprinus carpio</i>), Raw	320
<i>Clavaria botrytis</i> , Dried	184	Common Dolphinfish(<i>Coryphaena hippurus</i>), Raw	294
<i>Clavaria botrytis</i> , Raw	184	Common mullet(<i>Mugil cephalus</i>), Raw	314
<i>Clerodendron trichotomum</i> , Raw	110	Common mullet(<i>Mugil cephalus</i>), Roasted	314
<i>Clitocybe cerussata</i> , Raw	188	Common mullet(<i>Mugil cephalus</i>), Roe, Salted and dried	314
Cloudy dogfish(<i>Scyliorhinus torazame</i>), Raw	310	Common octopus(<i>Octopus vulgaris</i>), Raw	354
Clove, Powder	426	Common sea bass(<i>Lateolabrax japonicus</i>), Raw	284
Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Leaves, Cultivated in green house, Blanched	96	Common sea bass(<i>Lateolabrax japonicus</i>), Roasted	284
Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Leaves, Cultivated in green house, Raw	96	Common sea squirt(<i>Halocynthia roretzi</i>), Farm-raised, Raw	352
Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Leaves, Cultivated in open field, Blanched	94	Common sea squirt(<i>Halocynthia roretzi</i>), Salted and fermented	364
Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Leaves, Cultivated in open field, Raw	94	Common sea squirt(<i>Halocynthia roretzi</i>), Wild-caught, Raw	352
Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Young leaves, Cultivated in green house, Blanched	96	Common sunflower(<i>Helianthus annuus</i> L.) seed oil	392
Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Young leaves, Cultivated in green house, Raw	96	Common sunflower(<i>Helianthus annuus</i> L.) seed, Dried	90
Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Young leaves, Cultivated in open field, Blanched	96	Common sunflower(<i>Helianthus annuus</i> L.) seed, Roasted	90
Coastal hogfennel(<i>Peucedanum japonicum</i>), Young leaves, Cultivated in open field, Raw	96	Common sunflower(<i>Helianthus annuus</i> L.) seed, Seasoned, Roasted	90
Cocktail, Daiquiri	414	Common sunflower(<i>Helianthus annuus</i> L.), Sprouts, Raw	172
Cocktail, Peppermint, 20% Alcohol	414	Condensed milk, Sweetened	380
Cocktail, Pina colada, 9.9% Alcohol	414	Condensed milk, Unsweetened	380
		Constricted whelk(<i>Buccinum opisoplectum</i>), Raw	336
		Cooking alcohol, Mirin	422
		Coonstriped Shrimp(<i>Pandalus hypsinotus</i>), Raw	356
		Cordyceps mushrooms, Silkworm larvae of Bombyx mori(Host insect), Dried	182

Coriander(<i>Coriandrum sativum</i> L.), Raw	100	Croquette	28
Corn bread	28	Crosne(<i>Stachys sieboldii</i> miq.), Roots, Raw	162
Corn gruel, Potage, Retort pouched	444	Crown daisy, Blanched	146
Corn oil	390	Crown daisy, Raw	146
Corn Starch jelly	38	Crucian carp(<i>Carassius auratus</i>), Boiled	308
Corn, Boiled	36	Crucian carp(<i>Carassius auratus</i>), Raw	308
Corn, Corn chip	38	Crucian carp(<i>Carassius auratus</i>), Roasted	308
Corn, Corn salad	38	Cubed snailfish(<i>Liparis tessellatus</i>), Raw	296
Corn, Cream, Canned	36	Cucumber(<i>Cucumis sativus</i> L.), Chwicheong, Raw	154
Corn, Dried	36	Cucumber(<i>Cucumis sativus</i> L.), Gyeoulsaricheongjang, Raw	154
Corn, Popcorn, Dried	38	Cucumber(<i>Cucumis sativus</i> L.), Improved, Raw	154
Corn, Popcorn, Microwaved	38	Cucumber(<i>Cucumis sativus</i> L.), Old cucumber, Raw	154
Corn, Popcorn	38	Cucumber(<i>Cucumis sativus</i> L.), Pickled	154
Corn, Popped corn	38	Cucumber(<i>Cucumis sativus</i> L.), Salted	156
Corn, Powder	36	<i>Cudrama tricuspidata</i> , Leaves, Boiled	104
Corn, Raw	36	<i>Cudrama tricuspidata</i> , Leaves, Dried	104
Corn, Roasted	36	<i>Cudrama tricuspidata</i> , Leaves, Raw	104
Corn, Sprouts, Raw	156	Culter erythropierus(<i>Erythroculter erythropterus</i>), Raw	328
Corn, Sweetened, Canned	38	Cultivated mushroom(<i>Agaricus bisporus</i> (Lge.) Sing.),	
Corn, Whole kernel, Canned	36	Blanched	184
Corn dog, Frozen	450	Cultivated mushroom(<i>Agaricus bisporus</i> (Lge.) Sing.), Canned	184
Cotten seed oil	388	Cultivated mushroom(<i>Agaricus bisporus</i> (Lge.) Sing.), Powder	184
Cotton seed, Roasted	82	Cultivated mushroom(<i>Agaricus bisporus</i> (Lge.) Sing.), Raw	184
Cowpea(<i>Vigna unguiculata</i> L. Walp.), Boiled	68	Cup noodle, Added seasoning, Dried, Boiled	448
Cowpea(<i>Vigna unguiculata</i> L. Walp.), Dried	68	Cup noodle, Soup, Prepared	448
Cowpea(<i>Vigna unguiculata</i> L. Walp.), Imported, Myanmar,		Cup noodle, Stir-fried noodle, With seasoning, Stir-fried	448
Boiled	68	Cup noodle, Stir-fried noodle, With seasoning, Unprepared	448
Cowpea(<i>Vigna unguiculata</i> L. Walp.), Imported, Myanmar,		Curcuma longa, Raw	156
Dried	68	Curled dock(<i>Rumex crispus</i>), Leaves, Dried	140
Cowpea(<i>Vigna unguiculata</i> L. Walp.), Raw	68	Curled dock(<i>Rumex crispus</i>), Roots, Dried	140
Cow's milk	380	Curled mallow(<i>Malva verticillata</i> var. <i>crispa</i> L.), Blanched	148
Cow's milk, Calcium fortified	382	Curled mallow(<i>Malva verticillata</i> var. <i>crispa</i> L.), Raw	148
Cow's milk, Low fat	382	Currants, european black, Raw	206
Cow's milk, Processed milk, Banana flavored	382	Curry rice, Cooked	448
Cow's milk, Processed milk, Chocolate flavored	382	Curry sauce powder	430
Cow's milk, Processed milk, Coffee flavored	382	Curry, Retort pouched	430
Cow's milk, Processed milk, Strawberry flavored	380	Cuttle fish(<i>Speia esculenta</i>), Dried	362
Cracker, Cheese	22	Cuttle fish(<i>Speia esculenta</i>), Raw	360
Cracker, Peanut butter	22		
Cracker, Vegetable	22		
Cracker	22		
Cranberries(<i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton) juice, Cocktail	216		
Cranberries(<i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton), Dried	216		
Cranberries(<i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton), Raw	216		
Cream bread, Butter	28		
Cream, 38% milk fat	384	Daggertooth pike conger(<i>Muraenesox cinereus</i>), Raw	322
Cream, 45% milk fat	384	Dandelion(<i>Taraxacum officinale</i>), Blanched	124
Cream, Half and half(Milk and cream)	384	Dandelion(<i>Taraxacum officinale</i>), Raw	124
Cream, Heavy whipping	384	Dandelion(<i>Taraxacum officinale</i>), Tea	398
Cream, Light whipping	384	Danish pastries, Cheese	30
Cream, Whipping	384	Danish pastries, Fruits	30
Creeping thistle(<i>Breca segeta</i> (Bunge) Kitam.), Raw	158	Danish pastries	30
Croissants, Butter	28	Date, Dried	196
Croissants	28		
Croquette, Cream type, Frozen	448	Deep sea bass, Banded grouper, Yellow grouper	
Croquette, Potato type, Frozen	448	(<i>Epinephelus awoara</i>), Raw	290
Croquette, Vegetable type, Frozen	448	Deep-bodied anchovy(<i>Thryssa hamiltoni</i>), Raw	330
Croquette, Vegetable	28	Deep-fried squid	362
		Deepeat smelt(<i>Glossanodon semifasciatus</i>), Raw	312
		Deodeok(<i>Codonopsis lanceolata</i>), Roots, Powder	112
		Deodeok(<i>Codonopsis lanceolata</i>), Roots, Raw	112

D

Deopbap(Bowl of rice served with toppings), Bulgogi, Cooked	436
Deopbap(Bowl of rice served with toppings), Jeyuk, Cooked	436
Deopbap(Bowl of rice served with toppings), Sashimi, Cooked	436
Deopbap(Bowl of rice served with toppings), Squid, Cooked	436
Deopbap(Bowl of rice served with toppings), Tuna, Cooked	436
Devil stinger(<i>Inimicus japonicus</i>), Raw	314
Disk abalone(<i>Nordotis discus Hannai</i>), Raw	344
Doenjang, Improved, For stew	420
Doenjang, Improved	420
Doenjang, Japanese style	420
Doenjang, Traditional	420
Doenjang, With barley	420
Doenjangjigae(Soybean paste stew), Cooked	436
Dog meat, Raw	228
Doganitang(Ox Knee Soup), Cooked	436
Dolnamul(<i>Sedum samentosum</i> Bunge), Stringy stonecrop, Raw	112
Dongtaejigae, Cooked	436
Donjeonya(Korean style meatball), Frozen	436
Doraji(<i>Platycodon grandiflorus</i>), Balloon flower, Roots, Blanched	112
Doraji(<i>Platycodon grandiflorus</i>), Balloon flower, Roots, Dried	112
Doraji(<i>Platycodon grandiflorus</i>), Balloon flower, Roots, Powder	112
Doraji(<i>Platycodon grandiflorus</i>), Balloon flower, Roots, Raw	112
Doraji(<i>Platycodon grandiflorus</i>), Balloon flower, Tea, Brewed	398
Dotted gizzard shad(<i>Konosirus punctatus</i>), Raw	324
Dotted gizzard shad(<i>Konosirus punctatus</i>), Salt fermented	324
Dotted grouper(<i>Epinephelus epistictus</i>), Oven-roasted	326
Dotted grouper(<i>Epinephelus epistictus</i>), Raw	326
Double sculptured neptune(<i>Neptunea intersculpta</i>), Raw	336
Doughnut, Ring Shape	26
Doughnut, With adzuki bean paste filling	26
Dragon fruit(<i>Hylocereus undatus</i> (Haw.) Britton & Rose), Red, Raw	214
Dragon fruit(<i>Hylocereus undatus</i> (Haw.) Britton & Rose), White, Raw	212
Dragon fruit(<i>Hylocereus undatus</i> (Haw.) Britton & Rose), Yellow, Raw	214
Duck meat, Domesticated duck, Lean, Raw	264
Duck meat, Domesticated duck, Raw	264
Duck meat, Lean, Raw	264
Duck meat, Wild duck, Raw	264
Duck meat, With skin, Raw	264
Duck, Fat	390
Dumpling soup with rice cake, Cooked	438
Dumpling soup, Cooked	440
Dumpling, Kimchi and vegetable filling, Frozen	440
Dumpling, Kimchi and vegetable filling	438
Dumpling, Meat and vegetable filling, Boiled	440
Dumpling, Meat and vegetable filling, Fried	438
Dumpling, Meat and vegetable filling	438
Dumpling, Meat and vegetable filling, Frozen	438
Durian, Raw	196

Dusky sole(*Lepidopsetta mochigarei Snyder*), Raw 278

E

East Asian arrowroot(<i>Pueraria lobata</i> (Willd.) Ohwi), Juice	54
East Asian arrowroot(<i>Pueraria lobata</i> (Willd.) Ohwi), Raw	54
East Asian harebell(<i>Phyteuma japonicum</i> (Miq.) Briq), Blanched	154
East Asian harebell(<i>Phyteuma japonicum</i> (Miq.) Briq), Dried	154
East Asian harebell(<i>Phyteuma japonicum</i> (Miq.) Briq), Raw	154
East Asian hogweed(<i>Heracleum moellendorffii</i> Hance), Leaves, Raw	152
East Asian hogweed(<i>Heracleum moellendorffii</i> Hance), Raw	152
East Asian seepweed(<i>Suaeda japonica</i> Makino), Raw	164
East Asian wildparsley(<i>Cryptotaenia japonica</i> Hassk.), Raw	170
Eastern prickly-pear(<i>Opuntia humifusa</i>), Fruit, Raw	140
Eastern prickly-pear(<i>Opuntia humifusa</i>), Stem, Raw	140
Edible lily bulb(<i>Lilium davidii</i>), Roots, Raw	130
Eel(<i>Anguilla japonica</i>), Seasoned, Roasted	322
Eel-blenny(<i>Lumpenus sagitta</i>), Raw	304
Egg cockle(<i>Fulvia mutica</i>), Dried	346
Egg cockle(<i>Fulvia mutica</i>), Raw	346
Egg cockle(<i>Fulvia mutica</i>), Seasoned and dried	346
Egg, Duck, Pidan	272
Egg, Duck, Raw	272
Egg, Goose, Boiled	270
Egg, Goose, Raw	270
Egg, Mallard, Raw	272
Egg, Powder	270
Egg, Quail, Boiled	272
Egg, Quail, Raw	272
Egg, White, Boiled	270
Egg, White, Fertile, Raw	270
Egg, White, Raw	270
Egg, Whole, Boiled	270
Egg, Whole, Fertile, Raw	270
Egg, Whole, Pan-Fried	270
Egg, Whole, Raw	270
Egg, Wild goose, Whole, Boiled	270
Egg, Wild goose, Whole, Raw	270
Egg, Yolk, Boiled	270
Egg, Yolk, Fertile, Raw	270
Egg, Yolk, Raw	270
Eggplant(<i>Solanum melongena</i> L.), Blanched	94
Eggplant(<i>Solanum melongena</i> L.), Dried	94
Eggplant(<i>Solanum melongena</i> L.), Raw	94
Eggplant(<i>Solanum melongena</i> L.), Salted	94
Eiocheir japonicus, Raw	350
Elderberries(<i>Sambucus nigra</i> L.), Raw	210
Elegant sculpin(<i>Bero elegans</i>), Raw	304
Elkhorn sculpin(<i>Alcichthys elongatus</i>), Raw	332
Eomukguk(<i>Fish paste soup</i>), Cooked	364
<i>Erythronium japonicum</i> (Balrer) Decne., Roots, Dried	152
Eucommia bark tea powder	398
Ezoneptune shell(<i>Neptunea cumingi</i>), Raw	334

F

False sea hare(<i>Notarchus punctatus</i>), Raw	350
False sea squirt(<i>Pyura vittata</i>), Raw	352
False trumpet shell(<i>Hemifusus ternatanus</i>), Raw	336
Fat greenling(<i>Hexagrammos otakii</i>), Raw	284
Fermented red chili-pepper paste with vinegar and sugar	428
Fermented red pepper paste, Improved	418
Fermented red pepper paste, Traditional	418
Fig(<i>Ficus carica</i> L.), Canned	200
Fig(<i>Ficus carica</i> L.), Dried	200
Fig(<i>Ficus carica</i> L.), Horaish, Raw	200
Fig(<i>Ficus carica</i> L.), Masui dauphine, Dried	200
Fig(<i>Ficus carica</i> L.), Masui dauphine, Raw	200
Fig(<i>Ficus carica</i> L.), Raw	200
File fish(<i>Stephanolepis cirrifer</i>), Fillet, Frozen	328
File fish(<i>Stephanolepis cirrifer</i>), Seasoned, Dried	328
File fish(<i>Thamnaconus modestus</i>), Raw	328
File fish(<i>Thamnaconus modestus</i>), Seasoned and dried	328
Finely-striate buccinum(<i>Buccinum striatissimum</i>), Raw	334
Fine-patterned puffer(<i>Takifugu poecilonotus</i>), Raw	306
Fine-spotted flounder(<i>Pleuronichthys comutus</i>), Raw	290
Fish paste, Boiled broth	364
Fish paste, Fried	364
Fish paste, Roasted	364
Fish paste, Steamed	364
Fish paste, With crab	364
Fish sausage	364
Fish-shaped bun, With red bean paste filling	30
Five-flavor magnolia vine(<i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill.), Concentrated juice, Preserved with sugar	212
Five-flavor magnolia vine(<i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill.), Dried	212
Five-flavor magnolia vine(<i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill.), Raw	212
Five-flavor magnolia vine(<i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill.), Tea, Dried	398
Five-leaf chocolate vine(<i>Akebia quinata</i> (Houtt.) Decne.), Raw	214
Flat bitterling(<i>Acheilognathus rhombeus</i>), Raw	282
Flax seeds, oil	390
Flax seeds, Roasted	86
Fleshy prawn(<i>Fenneropenaeus chinensis</i>), Raw	356
Flounder, Raw	276
Flying fish(<i>Cypselurus agoo agoo</i>), Raw	282
Flyingfish(<i>Cypselurus agoo agoo</i>) edible offal, Roe, Raw	282
Flyingfish(<i>Cypselurus agoo agoo</i>), Salted	282
Forksnout searobin(<i>Lepidotrigla alata</i>), Raw	314
Fox jacopever(<i>Sebastes vulpes</i>), Raw	306
French garlic bread	26
Fried food, Deep-fried glass noodles wrapped in seaweed	448
Fried food, Deep-fried vegetables	448
Fried rice, Kimchi, Cooked	440
Fried rice, Omelette, Cooked	440
Fried rice, Shrimp, Cooked	440
Frigate mackerel(<i>Auxis rochei rochei</i>), Raw	300
Frigate tuna(<i>Auxis thazard</i>), Raw	300

Fringed blenny(<i>Chirolophis japonicus</i>), Raw	280
Frog meat, Raw	228
Fructose	58
Fruit and vegetable drinks	406
Fruit cocktail, Canned	224
Fruit punch, Canned	224
Fruit salad, Canned	224
Fulvous day-lily(<i>Hemerocallis fulva</i> L.), Blanched	156
Fulvous day-lily(<i>Hemerocallis fulva</i> L.), Raw	156
Fusiform whelk(<i>Siphonalia fusoides</i>), Raw	334

G

Gaemchu, Dried	94
Galbitang(Short rib soup), Cooked	434
Gangnamjonamul, Dried	94
Ganjajjang, Cooked	434
<i>Ganoderma lucidum</i> , Dried	184
Garlic paste	420
Garlic Scapes, Blanched	118
Garlic Scapes, Pickled(Jangajji)	118
Garlic Scapes, Raw	118
Garlic, Bulb, Blanched	116
Garlic, Bulb, Dried	116
Garlic, Bulb, Freeze-dried	116
Garlic, Bulb, Frozen	116
Garlic, Bulb, Raw	116
Garlic, Bulb, Roasted	116
Garlic, China, Bulb, Raw	116
Garlic, Early-maturing cultivar, Bulb, Raw	116
Garlic, Early-maturing cultivar, Bulb, Roasted	116
Garlic, Late-maturing cultivar, Bulb, Baked	116
Garlic, Late-maturing cultivar, Bulb, Blanched	116
Garlic, Late-maturing cultivar, Bulb, Raw	116
Garlic, Late-maturing cultivar, Bulb, Roasted	118
Garlic, Pickled(Jangajji)	118
Garlic, powder	422
Gelatin, For dessert, Powder mix	60
Giant knotweed(<i>Reynoutria sachalinensis</i>), Raw	156
Giant octopus(<i>Enteroctopus dofleini</i>), Boiled	354
Giant octopus(<i>Enteroctopus dofleini</i>), Dried	352
Giant octopus(<i>Enteroctopus dofleini</i>), Raw	352
Giant red shrimp(<i>Aristaeomorpha foliacea</i>), Raw	354
Gimbap, Bulgogi Gimbap, Cooked	434
Gimbap, Cooked	434
Gimbap, Kimchi Gimbap, Cooked	434
Gimbap, Salad Gimbap, Cooked	434
Gimbap, Tuna Gimbap, Cooked	434
Gimchijjigae(kimchi stew), Cooked	434
Ginger paste	422
Ginger pickles, Pickled	140
Ginger Powder	422
Ginger slices, Preserved with sugar	172
Ginger tea powder	398
Ginger, Tuber, Raw, China	138
Ginger, Tuber, Raw	138

Ginkgo nut(<i>Ginkgo biloba</i> L.), Boiled	86	Goose meat, Lean, Raw	228
Ginkgo nut(<i>Ginkgo biloba</i> L.), Raw	86	Goose meat, Lean, Roasted	228
Ginkgo nut(<i>Ginkgo biloba</i> L.), Roasted	86	Gooseberries, Raw	194
Glucose(Dextrose)	64	Gould's razor shell(<i>Solen strictus</i>), Raw	344
Glutinous corn, Dried	36	Gourd shavings, Dried	124
Glutinous corn, Raw	36	Gourd, Flesh(Includes seeds), Raw	124
Glutinous corn, Steamed	36	Gourd, Flesh, Raw	124
Glutinous millet, Polished, Raw	38	Granulated ark shell(<i>Tegillarca granosa</i>), Raw	338
Glutinous rice bread, Glutinous rice doughnuts	42	Grape juice, Canned	222
Glutinous rice cake with red bean paste	40	Grape juice, Concentrated fruit juice	222
Glutinous rice cake, Assorted glutinous rice cake	42	Grape juice, Fruit juice drink	222
Glutinous rice cake, Chalsirutteok(Steamed glutinous rice cake with shredded red bean)	42	Grape juice, Natural fruit juice	222
Glutinous rice cake, Gyeongdan(Sweet glutinous rice ball), Coat with castella powder	40	Grape juice, Natural fruit juice	222
Glutinous rice cake, Injeolmi(Cubed rice cake), With adzuki bean flour	42	Grape juice	222
Glutinous rice cake, Injeolmi(Cubed rice cake), With soybean flour	42	Grape seed oil	392
Glutinous rice cake, Yaksik(Glutinous rice mixed with honey)	42	Grape, Campbell early, Raw	222
Glutinous rice cookie, Dasik(Korean tea confectionery), Black sesame	40	Grape, Campbell early, With skin and seeds, Raw	222
Glutinous rice cookie, Dasik(Korean tea confectionery), Pine pollen	40	Grape, Campbell early, With skin, Raw	222
Glutinous rice cookie, Glutinous rice cracker	40	Grape, Canned	220
Glutinous rice cookie, Sanja(Fried dough of sweet rice rolled in popped rice)	40	Grape, Delaware, Raw	220
Glutinous rice cookie, Yugwa(Deep-fried mixture of grain flour and honey)	40	Grape, Green variety, Himrod seedless, Raw	222
Glutinous rice noodle, Black glutinous rice noodle	40	Grape, Green variety, Himrod seedless, With skin, Raw	222
Glutinous rice, Dongjinchalbyeo, Raw	40	Grape, Green variety, Raw	220
Glutinous rice, Hwaseonchalbyeo, Raw	40	Grape, Green variety, Shine Muskat, With skin, Raw	222
Glutinous rice, Powder	40	Grape, Jam	222
Glutinous rice, Raw	40	Grape, Kyoho(Large), Raw	220
Glutinous sorghum, Polished, Raw	34	Grape, Kyoho(Large), With skin, Raw	220
Goat meat, Boiled	264	Grape, Muscat Hamburg, Raw	220
Goat meat, Imported, Raw	264	Grape, Nectar	222
Goat meat, Raw	264	Grape, Seradan, Raw	220
Goat's milk	378	Grapefruit juice, Fruit juice drink(20%)	216
Goat's-beard(<i>Aruncus dioicus</i>), Dried	136	Grapefruit juice, Fruit juice drink(50%)	214
Goby minnow(<i>Pseudogobio esocinus</i>), Raw	298	Grapefruit juice, Natural fruit juice	214
Gochujapchae(Stir-fried Korean chili peppers and pork), Cooked	434	Grapefruit juice, Sweetened, Canned	216
Goji berries, Korean native, Raw	192	Grapefruit juice, Unsweetened, Canned	216
Goji berry tea, Dried	396	Grapefruit, Raw	214
Gold eye rockfish(<i>Sebastes thompsoni</i>), Raw	306	Grass carp(<i>Ctenopharyngodon idellus</i>), Raw	330
Gold-birdled sandsmelt(<i>Parapercis multifasciata</i>), Raw	318	Green garlic, Shoot, Blanched	118
Golden cuttlefish(<i>Sepia esculenta</i>), Raw	362	Green garlic, Shoot, Raw	118
Golden lace patrinia(<i>Patrinia scabiosifolia</i>), Raw	118	Green laver, Dried	374
Golden sage, Dried	418	Green peas, Immature, Blanched	108
Golden sea squirt(<i>Halocynthia aurantium</i>), Raw	352	Green peas, Immature, Canned	108
Golden-spot hogfish(<i>Bodianus oxycephalus</i>), Raw	284	Green peas, Immature, Raw	108
Golden-threadfin bream(<i>Nemipterus virgatus</i>), Raw	292	Green tea, Brewed	396
Gomtang(beef-bone soup), Cooked	434	Green tea, Indong, Dried	396
Gonyak(<i>Amorphophallus konjac</i>) jelly, Block shape, Raw	50	Green tea, Janggun, Dried	396
Gonyak(<i>Amorphophallus konjac</i>) jelly, Noodle shape, Raw	50	Green tea, Leaves, Dried	396
Gonyak(<i>Amorphophallus konjac</i>) starch, Powder	50	Green tea, Powder	396
Goose edible offal, Liver, Raw	228	Green tea, With roasted brown rice, Instant, Brewed	396
		Green tea, With roasted brown rice, Instant, Solliid ingredients	396
		<i>Grifola frondosa</i> , Raw	184
		Gruel, Job's Tears, Cooked	38
		Gruel, Prepared rice and seamae seeds, Cooked	434
		Grunt(<i>Parapristipoma trilineatum</i>), Raw	304
		Guava(<i>Psidium guajava</i> L.) juice, Fruit juice drink(10%)	192
		Guava(<i>Psidium guajava</i> L.), Nectar, With 20% fruit flesh	192
		Guava(<i>Psidium guajava</i> L.), Raw	192

Guk(Korean soup), Bukeoguk(Instant soup, Dried pollock), Dried	440
Gulf weed(<i>Sargassum fulvellum</i>), Dried	370
Gulf weed(<i>Sargassum fulvellum</i>), Powder	370
Gulf weed(<i>Sargassum fulvellum</i>), Raw	370
Gulf weed(<i>Sargassum fulvellum</i>), Salted	370
Gum, Bubble gum	58
Gum, Chewing gum	58
<i>Gynura procumbens</i> , Leaves, Raw	136

H

Hair tail(<i>Trichiurus lepturus</i>), Raw	278
Hair tail(<i>Trichiurus lepturus</i>), Salted	278
Hair tail(<i>Trichiurus lepturus</i>), Salted and fermented	278
Hairy stingfish(<i>Scorpaenopsis cirrhosa</i>), Raw	314
Half beak(<i>Hyporhamphus sajori</i>), Raw	330
Half beak(<i>Hyporhamphus sajori</i>), Seasoned and dried	330
Half-crenated ark(<i>Scapharca subcrenata</i>), Raw	338
Ham, Bone-in, Raw	244
Ham, Boneless, Roasted	244
Ham, Loin	244
Ham, Luncheon meat	244
Ham, Ross	244
Ham, Shoulder, Raw	244
Ham, Sliced, Raw	244
Hamburger, Bulgogi	450
Hamburger, Frozen	450
Hamburger	450
Hamilton's spindletree(<i>Euonymus hamiltonianus</i> Wall.), Leaves, Raw	160
Hard shelled mussel(<i>Mytilus coruscus</i>), Boiled and dried	348
Hard shelled mussel(<i>Mytilus coruscus</i>), Canned	348
Hard shelled mussel(<i>Mytilus coruscus</i>), Raw	346
Hazelnut, Dried	80
Hazelnut, Roasted and salted	80
Helice tridens(<i>Helice tridens tridens</i>), Raw	350
Hemp seed, Dried	86
Hen's egg, Poached egg	272
Hen's egg, Scrambled egg	272
Herb, Oregano, Dried	426
Hoenaengmyeon, Cooked	436
Honey, Acacia	58
Honey, Bush clover	58
Honey, Chestnut	58
Honey, Perilla	58
Honey, Polyfloral	58
Honey, Traditional	58
Honey	58
Hooker chives(<i>Allium hookeri</i> Thwaites), Blanched	136
Hooker chives(<i>Allium hookeri</i> Thwaites), Leaves, Raw	136
Hooker chives(<i>Allium hookeri</i> Thwaites), Raw	136
Hooker chives(<i>Allium hookeri</i> Thwaites), Roots, Raw	136
Hooker chives(<i>Allium hookeri</i> Thwaites), Stems, Raw	136
Horse kingfish(<i>Kaiwarinus equula</i>), Raw	324
Horse mackerel(<i>Trachurus japonicus</i>), Boiled	324

Horse mackerel(<i>Trachurus japonicus</i>), Fried, Frozen	324
Horse mackerel(<i>Trachurus japonicus</i>), Frozen	324
Horse mackerel(<i>Trachurus japonicus</i>), Raw	324
Horse mackerel(<i>Trachurus japonicus</i>), Roasted	324
Horse mackerel(<i>Trachurus japonicus</i>), Salted and dried	324
Horse mackerel(<i>Trachurus japonicus</i>), Seasoned and semi-dried, Roasted	324
Horse mackerel(<i>Trachurus japonicus</i>), Seasoned and semi-dried	324
Horse mackerel(<i>Trachurus japonicus</i>), Seasoned, Canned	324
Horse mackerel(<i>Trachurus japonicus</i>), Young, Raw	324
Horse, meat, lean, raw	266
Horseradish(<i>Eutrema japonica</i>) Paste	418
Horseradish(<i>Eutrema japonica</i>) Powder	418
Horseradish(<i>Eutrema japonica</i>), Leaves, Raw	102
Horseradish(<i>Eutrema japonica</i>), Roots, Raw	102
Horseradish(<i>Eutrema japonica</i>), Stem, Raw	102
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Gilsang, Green, Raw	100
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Green, Raw	100
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Leaves, Blanched	102
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Leaves, Boiled and dried, Boiled	102
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Leaves, Dried	102
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Leaves, Raw	102
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Native, Green, Raw	102
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Nokkwang, Green, Raw	100
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Nokkwang, Red, Raw	100
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Nokkwang, Yellowish green, Raw	100
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Oil	388
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Red, Dried	100
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Red, Raw	100
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Shishito, Raw	100
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Sirena, Green, Raw	100
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Sprouts, Raw	100
Hot pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Subicho, Red, Raw	100
Hot pepper, Cheongyang, Green, Raw	102
Hot pepper, Pickled(Jangajji)	102
Hot sauce	430
Human milk	378
Hutgae-tea(<i>Hovenia dulcis</i> Thunberg)	402
<i>Hypholoma sublateritum</i> , Raw	182

I

Ice cream, 12% milk fat	378
Ice cream, 8% milk fat	378
Ice cream, Chocolate	378
Ice cream, Soft, Vanilla	378
Ice cream, Strawberry	378
Ice cream, Vanilla	378
Ice milk	378
Icefish(<i>Salangichthys microdon</i>), Dried	302
Icefish(<i>Salangichthys microdon</i>), Dried strip	302
Icefish(<i>Salangichthys microdon</i>), Raw	302
Imitation crab meat, Stick, Raw	350

Infant formula, Between the ages of 13 and 24 months	378
Infant formula, Between the ages of 7 and 12 months	378
Infant formula, The first 6 months	378
Inshore hagfish(<i>Eptatretus burgeri</i>), Raw	322
Instant rice, Mixed grains(Nonglutinous rice, Glutinous rice, Black rice, Adzuki bean, Proso millet, Glutinous sorghum)	16
Instant rice, White rice, Scorched rice, Nuringi	16
Instant rice, white rice, Scorched rice, Nuringi, Hot water added	16
Instant rice, White rice	16
Isotonic drink, Lemon flavored	406
Izu scorpionfish(<i>Scorpaena neglecta</i>), Raw	308

J

Jackfruit, Canned, syrup	216
Jackfruit, Raw	216
Jajang sauce(Black bean sauce), Powder	428
Jajang sauce(Black bean sauce), Retort pouch	428
Jajang sauce(Black bean sauce)	428
Jajangbap(Rice with black soybean sauce), Cooked	446
Jajangmyeon(black bean sauce noodles), Cooked	446
Jajangmyeon(Noodles with black bean sauce), Instant, Cooked	446
Japanese apricot(<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc.) drink	406
Japanese apricot(<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc.), Cheonmae, Raw	198
Japanese apricot(<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc.), Concentrates, Preserved with sugar	198
Japanese apricot(<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc.), Raw	198
Japanese apricot(<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc.), Salted	198
Japanese apricot(<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc.), Seonamiae, Raw	198
Japanese alicia perch(<i>Coreoperca kawameban</i>), Raw	282
Japanese barracuda(<i>Sphyrna japonica</i>), Raw	316
Japanese barracuda(<i>Sphyrna japonica</i>), Roasted	316
Japanese bluefish(<i>Scombrops boops</i>), Boiled	280
Japanese bluefish(<i>Scombrops boops</i>), Raw	280
Japanese common squid(<i>Todarodes pacificus</i>), Raw	362
Japanese cornelian-cherry(<i>Cornus officinalis</i> Siebold & Zucc.), Flesh, Dried	208
Japanese dosinia(<i>Dosinorbis japonicus</i>), Raw	344
Japanese dragonet(<i>Calliurichthys japonicus</i>), Raw	316
Japanese eel(<i>Anguilla japonica</i> Temminck & Schlegel) edible offal, Liver, Raw	322
Japanese eel(<i>Anguilla japonica</i> Temminck & Schlegel), Raw	322
Japanese eel(<i>Anguilla japonica</i> Temminck & Schlegel), Roasted	322
Japanese eel(<i>Anguilla japonica</i> Temminck & Schlegel), Seasoned, Roasted	322
Japanese fan lobster(<i>Ibacus ciliatus</i>), Raw	356
Japanese flat oyster(<i>Ostrea denselamellosa</i>), Wild-caught, Raw	338
Japanese flying squid(<i>Todarodes pacificus</i>), Dried	360
Japanese flying squid(<i>Todarodes pacificus</i>), Fried	360
Japanese flying squid(<i>Todarodes pacificus</i>), Frozen	360
Japanese flying squid(<i>Todarodes pacificus</i>), Raw	360

Japanese flying squid(<i>Todarodes pacificus</i>), Roasted	360
Japanese flying squid(<i>Todarodes pacificus</i>), Salt-fermented	362
Japanese flying squid(<i>Todarodes pacificus</i>), Salt-fermented viscera	362
Japanese flying squid(<i>Todarodes pacificus</i>), Seasoned and dried strip	360
Japanese flying squid(<i>Todarodes pacificus</i>), Seasoned and roasted	360
Japanese flying squid(<i>Todarodes pacificus</i>), Seasoned and smoked	360
Japanese flying squid(<i>Todarodes pacificus</i>), Seasoned, Salt-fermented	362
Japanese isinglass(<i>Gelidium amansii</i> Lamouroux), Agar-agar	372
Japanese mystery snail(<i>Cipangopaludina japonica</i>), Raw	342
Japanese scavenger(<i>Lethrinus haematopterus</i>), Raw	290
Japanese spear lobster(<i>Linuparus trigonus</i>), Raw	356
Japanese spineless cuttlefish(<i>Sepiella japonica</i>), Raw	362
Japanese Stargazer(<i>Uranoscopus japonicus</i>), Raw	316
Japanese swimming crab(<i>Charybdis japonica</i>), Raw	350
Japanese thread-sail fish(<i>Aulopus japonicus</i>), Raw	332
Japchaebap(Rice with stir-fried glass noodles and vegetables), Cooked	446
Japanese cornel(<i>Cornus officinalis</i>), Fruit, Raw	208
Japtangbap(Stir-fried rice with assorted seafood), Cooked	446
Javelin goby(<i>Acanthogobius hasta</i>), Raw	296
Jedo venus(<i>Protothaca jedoensis</i>), Raw	344
Jelly	62
Jelly-fish(<i>Rhopilema esculenta</i>), Raw	364
Jerusalem artichoke(<i>Helianthus tuberosus</i>), Boiled	50
Jerusalem artichoke(<i>Helianthus tuberosus</i>), Dried	50
Jerusalem artichoke(<i>Helianthus tuberosus</i>), Raw	50
Jicama(<i>Pachyrhizus erosus</i>), Boiled	54
Jicama(<i>Pachyrhizus erosus</i>), Raw	54
Jjamppong(Chinese-style noodles with vegetables and seafood), Cooked	446
Jjolmyeon(Spicy cold chewy noodles), Cooked	446
Job's tears(<i>Coix lacryma-jobi</i> var. <i>ma-yuen</i> (Rom. Caill.) Stapf) tea, Powder	400
Job's tears(<i>Coix lacryma-jobi</i>) noodle, Dry noodle	38
Job's tears(<i>Coix lacryma-jobi</i>), Polished, Raw	38
John dory(<i>Zeus faber</i>), Raw	286
Juda's ear(<i>Auricularia auricula-judae</i>), Blanched	182
Juda's ear(<i>Auricularia auricula-judae</i>), Dried	182
Juda's ear(<i>Auricularia auricula-judae</i>), Raw	182
Jujube(<i>Ziziphus jujuba</i> Mill.) tea, Brewed	396
Jujube(<i>Ziziphus jujuba</i> Mill.), Dried	196
Jujube(<i>Ziziphus jujuba</i> Mill.), Raw	194
Jwinunikong(<i>Rhynchosia nulubilis</i>), Boiled	70
Jwinunikong(<i>Rhynchosia nulubilis</i>), Dried	70
Jwinunikong(<i>Rhynchosia nulubilis</i>), Roasted	70

K

Kale(<i>Brassica oleracea</i> L. var <i>acephala</i> D), Cultivated in green house, Raw	164
--	-----

Kale(<i>Brassica oleracea</i> L. var acephala D), Ornamental kale, Raw	164
Kale(<i>Brassica oleracea</i> L. var acephala D), Ornamental kale, Red, Raw	164
Kale(<i>Brassica oleracea</i> L. var acephala D), Raw	164
Kale(<i>Brassica oleracea</i> L. var acephala D), Royalchae, Raw	164
Kale, Raw	164
Kalguksu(Chopped noodles), Seafoods, Cooked	448
<i>Kalopanax septemlobus</i> (Thunb.) Koidz, Leaves, Blanched	152
<i>Kalopanax septemlobus</i> (Thunb.) Koidz, Leaves, Raw	152
Kaoliang liquor, 50% Alcohol	412
Keen's gaper(<i>Tresus keenae</i>), Raw	346
Kidney bean(<i>Phaseolus vulgaris</i>), Boiled	68
Kidney bean(<i>Phaseolus vulgaris</i>), Dried	68
Kidney bean(<i>Phaseolus vulgaris</i>), Raw	68
Kimchi, Baechukimchi(Chinese cabbage)	106
Kimchi, Baechukimchi, Prepared with autumn cabbage	106
Kimchi, Baechukimchi, Prepared with spring cabbage	106
Kimchi, Baechukimchi, Prepared with summer cabbage	106
Kimchi, Baekkimchi, Without red pepper powder	106
Kimchi, Chongkakkimchi, Prepared with small radish	106
Kimchi, Dongchimi(Radish), Without red pepper powder	106
Kimchi, Eolgaribaechukimch prepared with summer cabbage	108
Kimchi, Gatkimchi(Mustard leaves)	104
Kimchi, Godeulppaegi(<i>Youngia sonchifolia</i>)	104
Kimchi, Kkakduki(Seasoned cubed radish roots)	106
Kimchi, Nabakkimchi(Sliced radish)	106
Kimchi, Oi-Sobagi, Prepared with cucumber	106
Kimchi, Pakimchi, Prepared with green onion	106
Kimchi, Yeolmukimchi, Prepared with young leafy radish	106
Kimchi, Yeolmulkimchi, Young leafy radish water kimchi	106
Kimchi, Yuchaekimchi, Prepared with <i>Brassica napus</i> leaf	106
Kimchi, Yuchaemulkimchi, Prepared with <i>Brassica napus</i> leaf	106
King oyster mushroom(<i>Pleurotus eryngii</i>), Blanched	186
King oyster mushroom(<i>Pleurotus eryngii</i>), Powder	186
King oyster mushroom(<i>Pleurotus eryngii</i>), Raw	186
Kiwifruit juice, Puree 40%	218
kiwifruit, Gold, Raw	218
kiwifruit, Green, Raw	218
kiwifruit, Raw	218
Kkanpunggi(Deep-fried chicken in hot pepper sauce), Cooked	434
Kkokkalnamul, Leaves, Dried	108
Kkorigomtang(Oxtail Soup), Cooked	434
Kkwabaegi(Twisted doughnut)	26
Koeran ginseng(<i>Panax ginseng</i> C. A. Mey.), Fresh, Raw	456
Kohlrabi(<i>Brassica oleracea</i> var. gongylodes), Blanched	166
Kohlrabi(<i>Brassica oleracea</i> var. gongylodes), Raw	166
Kongbiji, Tofu by-products, Soy pulp	74
Kongguksu(Cold bean-soup noodles)	448
Kongjorim(Simmered beans in soy sauce and sugar)	74
Kongnamul haejangguk(Soybean sprout hangover soup), Cooked	448
Korea thyme, Dried	430
Korean anchovy(<i>Coilia nasus</i>), Raw	318
Korean bellflower(<i>Campanula takesimana</i> Nakai), Blanched	140
Korean bellflower(<i>Campanula takesimana</i> Nakai), Raw	140
Korean bramble(<i>Rubus coreanus</i>) wine, 15% Alcohol	412

Korean bramble(<i>Rubus coreanus</i>), Raw	204
Korean bullhead(<i>Pseudobagrus fulvidraco</i>), Raw	294
Korean cabbage, Raw	144
Korean cabbage, Red, Raw	144
Korean cabbage, Ssamina, Raw	144
Korean cherry, Raw	210
Korean dark sleeper(<i>Odontobutis platycephala</i>), Raw	294
Korean ginseng(<i>Panax ginseng</i> C. A. Mey.), Granular tea, Powder	400
Korean ginseng(<i>Panax ginseng</i> C. A. Mey.), Red ginseng, Dried	456
Korean ginseng(<i>Panax ginseng</i> C. A. Mey.), Red ginseng, Extract	456
Korean ginseng(<i>Panax ginseng</i> C. A. Mey.), White ginseng, Dried	456
Korean pancake mix, Potato starch	46
Korean rhododendron(<i>Rhododendron mucronulatum</i> Turcz.) flower, Raw	160
Korean rockfish(<i>Sebastes schlegeli</i>), Raw	306
Korean seerfish(<i>Scomberomorus koreanus</i>), Raw	310
Korean thistle(<i>Cirsium setidens</i>), Cultivated, Dried	98
Korean thistle(<i>Cirsium setidens</i>), Native, Leaves, Raw	98
Korean thistle(<i>Cirsium setidens</i>), Wild, Dried	98
Korean youngia(<i>Youngia denticulata</i>), Raw	98
Korean youngia(<i>Youngia sonchifolia</i>), Raw	98
Korean-mint(<i>Agastache rugosa</i>), Leaves, Raw	126
Kumquat(<i>Fortunella japonica</i> var. <i>margarita</i>), Raw	194
Kuruma prawn(<i>Marsupenaeus japonicus</i>), Boiled	356
Kuruma prawn(<i>Marsupenaeus japonicus</i>), Raw	356

L

Lactic fermented beverage, Peach flavored	406
Lamb edible offal, USA, Liver, Boiled	264
Lamb edible offal, USA, Liver, Raw	264
Lamb meat, USA, Lean, Raw	264
Lamb meat, USA, Legs, Oven-roasted	264
Lamb meat, USA, Legs, Raw	262
Lamb meat, USA, Rib, Oven-roasted	262
Lamb meat, USA, Rib, Raw	262
Lamb meat, USA, Shoulder, Boiled	264
Lamb meat, USA, Shoulder, Oven-roasted	264
Lamb meat, USA, Shoulder, Raw	264
Lard	388
Large mouth bass(<i>Micropterus salmoides</i>), Raw	304
Large yellow croaker(<i>Larimichthys crocea</i>), Raw	306
Largescale blackfish(<i>Girella punctata</i>), Raw	292
Lavender, Dried	420
Laver(<i>Porphyra suborbiculata</i>), Grown on underwater rocks, Dried	368
Laver(<i>Porphyra tenera</i>), Dried	368
Laver(<i>Porphyra tenera</i>), For Gimbap, Dried	368
Laver(<i>Porphyra tenera</i>), For sushi, Dried	368
Laver(<i>Porphyra tenera</i>), Korean type, Dried	368
Laver(<i>Porphyra tenera</i>), Raw	368
Laver(<i>Porphyra tenera</i>), Roasted	368



Marbled sole(<i>Pleuronectes yokohamae</i>), Raw	278	Mulberry tree mushroom(<i>Armillariella mellea</i>), Cultivated, Stem, Dried	182
Margarine	388	Mulberry tree mushroom(<i>Armillariella mellea</i>), Wild, Cap, Dried	182
Marsh clam(<i>Corbicula fluminea</i>), Raw	342	Mulberry tree mushroom(<i>Armillariella mellea</i>), Wild, Stem, Dried	182
Marshfire Glasswort(<i>Salicornia europaea</i> L.), cultivated in green house, Raw	168	Mulberry(<i>Morus alba</i> L.) leaves, Boiled and dried, Boiled	130
Marshfire Glasswort(<i>Salicornia europaea</i> L.), cultivated in open field, Raw	168	Mulberry(<i>Morus alba</i> L.) leaves, Boiled and dried	130
Marshfire glasswort(<i>Salicornia herbacea</i> L.), Pellet	168	Mulberry(<i>Morus alba</i> L.) leaves, Boiled	130
Mashed potato	48	Mulberry(<i>Morus alba</i> L.) leaves, Powder	422
Masked greenling(<i>Hexagrammos octogrammus</i>), Raw	284	Mulberry(<i>Morus alba</i> L.) leaves, Raw	130
Matron flathead(<i>Parabembras curtus</i>), Raw	316	Mulnaengmyeon, Cooked	436
Mayonnaise, Egg yolk	422	Multicolorfin rainbowfish(<i>Parajulis poecilepterus</i>), Raw	284
Mayonnaise, Whole egg	422	Mungbean noodle, Dry noodle	68
Meat sauce, Canned	418	Mungbean pancake mix, Batter, Prepared	68
Meat, Pheasant, Female, Raw	228	Mungbean pancake mix	68
Meat, Pheasant, Male, Raw	228	Mungbean sprouts, Blanched	142
Meatball, Frozen	440	Mungbean sprouts, Raw	142
Mediterranean mussel(<i>Mytilus galloprovincialis</i>), Raw	338	Mungbean sprouts, Steamed	142
Melania snail(<i>Koreanomelania nodifila</i>), Raw	338	Mungbean, Boiled	68
Melania snail(<i>Koreoleptoxis globus ovalis</i>), Raw	338	Mungbean, Dried	68
Melania snail(<i>Semisulcospira coreana</i>), Raw	338	Mushroom, <i>Hericium erinaceum</i> , Dried	180
Melania snail(<i>Semisulcospira forticosta tegulata</i>), Raw	338	Mushroom, <i>Hericium erinaceum</i> , Raw	180
Melania snail(<i>Semisulcospira forticosta</i>), Raw	338	Mushroom, <i>Hypsizigus marmoreus</i> , Blanched	182
Melania snail(<i>Semisulcospira gottschei</i>), Raw	338	Mushroom, <i>Hypsizigus marmoreus</i> , Raw	180
Melania snail(<i>Semisulcospira libertina</i>), Raw	338	Mushroom, <i>Imbricated hydnum</i> , Raw	182
Melon, honeydew, Raw	200	Mushroom, <i>Pholiota nameko</i> , Dried	180
Melon, Musk, Raw	200	Mushroom, <i>Pholiota nameko</i> , Raw	180
Melon, White, Raw	200	Mustard paste	418
Milk powder, Skim milk	378	Mustard(<i>Brassica juncea</i> (L.) Czern.), Dolsan, Raw	94
Milk powder, Whole milk	378	Mustard(<i>Brassica juncea</i> (L.) Czern.), Raw	94
Mint, Dried	422	Mustard(<i>Brassica juncea</i>) paste, Light mustard, 21% mustard powder	418
Mioga ginger(<i>Zingiber mioga</i> (Thunb.) Roscoe)), Raw	152	Mustard(<i>Brassica juncea</i>), Powder	418
Mirror dory(<i>Zenopsis nebulosa</i>), Raw	300	Mustard(<i>Brassica juncea</i>), Red mustard, Raw	96
Mitra squid(<i>Photololigo chinesis</i>), Raw	362	Mutton meat, Imported, Legs, Raw	262
Mixed Grains(Brown rice, glutinous rice, brown glutinous rice, barley), Raw	38	Mutton tallow	390
Modified soybean sauce	428	<i>Myrica rubra</i> , Fruits, Raw	210
Molasses	58		
Moon dragonet(<i>Repomucenus lunatus</i>), Raw	316		
Moringa, Leaves, Raw	118		
Moming roll	26		
Morotoge shrimp(<i>Pandalopsis japonica Balss</i>), Raw	356		
Motileystripe rainbowfish(<i>Nemalion pulvinatum</i>), Raw	284		
Mountain Ash(<i>Sorbus commixta</i> Hedl.), Fruits, Raw	82		
Mozambique tilapia(<i>Tilapia mossambica</i>), Raw	330		
Muffin, English muffin	26		
Muffin, Milk muffin	26		
Mugwort tea, Dried	398		
Mugwort(<i>Artemisia princeps</i> Pampanini), Blanched	146		
Mugwort(<i>Artemisia princeps</i> Pampanini), Raw	146		
Mugwort, Blanched	146		
Mugwort, Dried	146		
Mugwort, Raw	146		
Mulberries(<i>Morus alba</i> L.), Improved, Raw	212		
Mulberries(<i>Morus alba</i> L.), Raw	210		
Mulberry branch tea, Dried	398		
Mulberry tree mushroom(<i>Armillariella mellea</i>), Cultivated, Cap, Dried	182		

N

Naan	30
Naejangtang, Cooked	436
Naked sand lance(<i>Hypoptychus dybowskii</i>), Dried	316
Naked sand lance(<i>Hypoptychus dybowskii</i>), Raw	316
Nanjawanseu, Cooked	434
Natto, Jappanese fermented soybean	420
<i>Neolentinus lepideus</i> (Fr.) Redhead & Ginns, Dried	186
Neomchwí(<i>Ligularia fischeri</i> var. <i>spiciformis</i>), Blanched	108
Neomchwí(<i>Ligularia fischeri</i> var. <i>spiciformis</i>), Raw	108
Nettle-leaf mint(<i>Meehania urticifolia</i> (Miq.) Makino), Dried	160
Nokdumuk, Mungbean starch jelly	68
Nonglutinous millet, Polished, Raw	38
Nonglutinous millet, Polished, Steamed	38
Noodle, Acorn starch, Dry noodle	80
Noodle, Cellophane, Sweet potato and potato starch, Dried	50

Noodle, Cellophane, Sweet potato starch, Boiled	50
Noodle, Cellophane, Sweet potato starch, Dried	50
Noodle, Chinese noodle, Dry noodle, Boiled	24
Noodle, Chinese noodle, Dry noodle	24
Noodle, Chinese noodle, Steamed, Wet noodle	24
Noodle, Chinese noodle, Wet noodle, Boiled	24
Noodle, Chinese noodle, Wet noodle	24
Noodle, Dry noodle, Boiled	22
Noodle, Dry noodle	22
Noodle, Jjomyeon, Dry noodle	24
Noodle, Jungmyeon, Dry noodle, Boiled	24
Noodle, Jungmyeon, Dry noodle	24
Noodle, Kalguksu(Chopped noodles), Semi-dried noodle	24
Noodle, Kalguksu(Chopped noodles), Wet noodle, Boiled	24
Noodle, Kalguksu(Chopped noodles), Wet noodle	24
Noodle, Somyeon, Dry noodle, Boiled	22
Noodle, Somyeon, Dry noodle	22
Noodle, Udong, Wet noodle, Boiled	24
Noodle, Udong, Wet noodle	24
Noodle, Wet noodle	22
North Pacific giant octopus(<i>Octopus dofleini</i>), Raw	354
Nutmeg(<i>Myristica fragrans</i> Houtt.)	426

O

Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cap, Blanched	188
Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cap, Dried, Boiled	188
Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cap, Dried	186
Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cap, Raw	186
Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cultivated, Blanched	188
Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cultivated, Dried	188
Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Cultivated, Raw	188
Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Dried, Blanched	186
Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Powder	186
Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Stem, Blanched	188
Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Stem, Dried, Boiled	188
Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Stem, Dried	188
Oak Mushroom(<i>Lentinus edodes</i> (Berk.) Sing.), Stem, Raw	188
Oak, Sap	456
Oat(Covered oat), Polished, Raw	4
Oat(Naked oat), Polished, Raw	4
Oat, Oatmeal	4
Oblong rockfish(<i>Sebastes oblongus</i>), Raw	306
Ogapiju(<i>Acanthopanax sessiliflorum</i> Seeman, Liquor), 13% Alcohol	412
Okra(<i>Abelmoschus esculentus</i> (L.) Moench), Blanched	156
Okra(<i>Abelmoschus esculentus</i> (L.) Moench), Raw	156
Olive(<i>Olea europaea</i> L.) oil	390

Olive(<i>Olea europaea</i> L.) oil, Imported	390
Olive(<i>Olea europaea</i> L.), Pickles, Green olive	212
Olive(<i>Olea europaea</i> L.), Pickles, Ripe olive	212
Onion ring, Fried, Batter dipped	152
Onion ring, Frozen	150
Onion, Blanched	150
Onion, China, Raw	150
Onion, Dried	150
Onion, Pickled(Jangajji)	152
Onion, Powder	426
Onion, Purple, Raw	150
Onion, Raw	150
Onion, Redprime, Raw	150
Onion, Shallot, Raw	150
Onion, Sunpower, Raw	150
Oolong tea, Canned	400
Oolong tea, Extract	400
Opuntia Ficus indica var. Saboten, Flower, Raw	140
Opuntia Ficus-indica var. Saboten, Fruit, Raw	140
Opuntia Ficus-ndica var. Saboten, Stem, Raw	140
Oragon triton shell(<i>Fusitriton oregonensis</i>), Raw	336
Orange juice	212
Orange juice, Canned	212
Orange juice, Sweetened, Enriched with calcium	212
Orange Juice, Sweetened	212
Orange juice, Unsweetened	212
Orange, Marmalade	212
Orange, Raw	212
Orient hard clam(<i>Meretrix lusoria</i>), Boiled	340
Orient hard clam(<i>Meretrix lusoria</i>), Broiled, Roasted	340
Orient hard clam(<i>Meretrix lusoria</i>), Raw	340
Orient hard clam(<i>Meretrix lusoria</i>), Seasoned, Canned	342
Oriental melon(<i>Cucumis melo</i> subsp. melo), With seeds, Raw	216
Oriental melon(<i>Cucumis melo</i> subsp. melo), Without seeds, Raw	216
Oriental melon, Gumssaragi, White flesh, Raw	216
Oriental pickling melon, Narazuke(pickled with Sake lees)	156
Oriental prawn(<i>Fenneropenaeus chinensis</i>), Dried	356
Oriental river prawn(<i>Macrobrachium nipponense</i>), Raw	356
Oriental wormwood(<i>Artemisia japonica</i> Thunb.), Raw	158
<i>Ostericum praetritum</i> Kitag., Dried	122
Ovate-leaf atractylodes(<i>Atractylodes japonica</i>), Raw	136
Oyster mushroom, Blanched	180
Oyster mushroom, <i>Chamtarimushroom</i> , Blanched	180
Oyster mushroom, <i>Chamtarimushroom</i> , Raw	180
Oyster mushroom, Cultivated in cotton wastes and job's tears straw, Raw	184
Oyster mushroom, <i>Pleurotus cornucopiae</i> , Raw	180
Oyster mushroom, <i>Pleurotus ostreatus</i> , Raw	180
Oyster mushroom, <i>Pleurotus sajor-caju</i> , Raw	180
Oyster mushroom, <i>Pleurotus salmoneostramineus</i> , Raw	180
Oyster mushroom, Raw	180
Oyster sauce	420
Oyster(<i>Grassostrea nippona</i>), Grown on underwater rocks, Raw	336
Oyster, Canned	336
Oyster, Fried	336

Oyster, Frozen	336
Oyster, Salt-fermented	338
Oyster, Somked, Canned in oil	336

P

Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>) edible offal, Roe, Raw	288
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>) edible offal, Viscera, Raw	288
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>), Dried	286
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>), Dried strip	288
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>), Female, Raw	288
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>), Fried, Frozen	288
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>), Frozen	286
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>), Male, Raw	288
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>), Raw	286
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>), Roasted	288
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>), Salted	288
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>), Salted, Semi-dried	288
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>), Salt-fermented	288
Pacific cod(<i>Gadus macrocephalus</i>), Salt-fermented branchia	288
Pacific herring(<i>Clupea pallasii</i>) edible offal, Roe, Dried	330
Pacific herring(<i>Clupea pallasii</i>) edible offal, Roe, Raw	330
Pacific herring(<i>Clupea pallasii</i>) edible offal, Roe, Salted	330
Pacific herring(<i>Clupea pallasii</i>), Boiled and dried	328
Pacific herring(<i>Clupea pallasii</i>), Dried	328
Pacific herring(<i>Clupea pallasii</i>), Raw	328
Pacific herring(<i>Clupea pallasii</i>), Salted	330
Pacific herring(<i>Clupea pallasii</i>), Smoked	328
Pacific needlefish(<i>Strongylura anastomella</i>), Raw	278
Pacific ocean perch(<i>Sebastes alutus</i>), Raw	322
Pacific ocean perch(<i>Sebastes alutus</i>), Roasted	322
Pacific oyster(<i>Crassostrea gigas</i>), Farm-raised, Raw	338
Pacific oyster(<i>Crassostrea gigas</i>), Wild-caught, Raw	336
Pacific pomfret(<i>Brama japonica</i>), Raw	312
Pacific rudderfish(<i>Psenopsis anomala</i>), Raw	292
Pacific saury(<i>Cololabis saira</i>), Dried	282
Pacific saury(<i>Cololabis saira</i>), Raw	282
Pacific saury(<i>Cololabis saira</i>), Roasted	282
Pacific saury(<i>Cololabis saira</i>), Salted	282
Pacific saury(<i>Cololabis saira</i>), Seasoned, Canned	282
Pacific spiny lumpsucker(<i>Eumicrotremus orbis</i>), Raw	290
Painted maple(<i>Acer pictum</i> subsp. <i>mono</i>), Sap	454
Palbochae(Stir-fried seafood and vegetables), Cooked	450
Pale chub(<i>Zacco platypus</i>), Raw	330
Palm oil	390
Panther puffer(<i>Takifugu pardalis</i>), Raw	306
Papaya(<i>Carica papaya</i> L.), Full ripening, Raw	220
Papaya(<i>Carica papaya</i> L.), Green, Raw	220
Papaya(<i>Carica papaya</i> L.), Immature, Raw	218
Papaya(<i>Carica papaya</i> L.), Proper ripening, Raw	220
Papaya(<i>Carica papaya</i> L.), Raw	218
Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Orange, Blanched	170
Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Orange, Raw	170
Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Red, Blanched	170
Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Red, Raw	170

Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Sweet pepper, Foreign, Orange, Raw	172
Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Sweet pepper, Foreign, Red, Raw	172
Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Sweet pepper, Foreign, Yellow, Raw	170
Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Sweet pepper, Green, Raw	170
Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Sweet pepper, Powder	430
Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Yellow, Blanched	170
Paprika(<i>Capsicum annuum</i> L), Yellow, Raw	170
Paprika, Raon orange, Raw	122
Paprika, Raon red, Raw	122
Paprika, Raon yellow, Raw	122
Parsley(<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nyman), Dried	430
Parsley(<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nyman), Raw	170
Passion fruit(<i>Passiflora edulis</i> Sims) juice, Natural fruit juice	220
Passion fruit(<i>Passiflora edulis</i> Sims) juice, Purple pulp	220
Passion fruit(<i>Passiflora edulis</i> Sims) juice, Yellow pulp	220
Passion fruit(<i>Passiflora edulis</i> Sims), With seeds, Raw	220
Pasta, Macaroni, Dry noodle, Boiled	32
Pasta, Macaroni, Dry noodle	32
Pasta, Spaghetti, Dry noodle, Boiled	32
Pasta, Spaghetti, Dry noodle	32
Peach kernel oil	388
Peach, CheonJungdo, Raw	204
Peach, Immature, Raw	204
Peach, Jam	206
Peach, Nectar	204
Peach, Nectarine, Raw	204
Peach, Preserved with sugar	204
Peach, White, Canned	204
Peach, White, Liquids, Canned	204
Peach, White, Raw	204
Peach, White, Solids, Canned	204
Peach, Yellow, Canned	204
Peach, Yellow, Liquids, Canned	204
Peach, Yellow, Raw	204
Peach, Yellow, Solids, Canned	204
Peanut butter	388
Peanut butter, Chunk style	388
Peanut butter, Smooth style	388
Peanut oil	388
Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Black peanut, Dried	82
Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Boiled, With Salt	80
Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Dried	80
Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Large seed, Dried	82
Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Medium seed, Dried	82
Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Powder	80
Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Roasted	80
Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Seasoned, Deep-Fried	80
Peanut(<i>Arachis hypogaea</i>), Small seed, Dried	82
Peanut, Seasoned, Roasted	80
Pear juice	202
Pear, Baekwoon, Raw	202
Pear, Fruit juice	202
Pear, Jangsimrang, Raw	202
Pear, Manpung, Raw	202
Pear, Raw, China	202

Pear, Singo, Raw	202	Pineapple juice, Natural fruit juice	218
Pear, Wild pear, Raw	202	Pineapple, Liquids, Canned	218
Pear, Wild pear, With skin, Raw	202	Pineapple, Nectar	218
Pear, Wonwhang, Raw	202	Pineapple, Raw	218
Pearl oyster(<i>Pinctada fucata martensii</i>), Raw	346	Pineapple, Solids, Canned	218
Pearl-spot chromis(<i>Chromis notata</i>), Raw	292	Pink butterfly shell(<i>Megangulus venulosus</i>), Raw	346
Peas(<i>Pisum sativum</i> L.), Boiled	70	Pistachio nut(<i>Pistacia vera</i> L.) products(Etc.), Roasted, Salted	90
Peas(<i>Pisum sativum</i> L.), Dried	70	Pistachio nut(<i>Pistacia vera</i> L.), Dried	88
Peas(<i>Pisum sativum</i> L.), Raw	70	Pistachio nut(<i>Pistacia vera</i> L.), Roasted	90
Pecan pie	22	Pizza, Chicken supreme topping, Frozen	450
Pecan(<i>Carya illinoensis</i>), Dried	90	Pizza, Super supreme topping, Frozen	450
Pecan(<i>Carya illinoensis</i>), Seasoned, Roasted	90	Plebeian sage(<i>Salvia plebeia</i> R.Br.), Leaves, Raw	124
Pen shell(<i>Atrina pectinata</i>), Adductor muscle, Raw	346	<i>Pleuropus ostreatus</i> , Raw	184
Pepper(<i>Piper nigrum</i> L.), Black, Powder	430	<i>Pleurosperrum camtschaticum</i> Hoffm, Boiled and dried	110
Pepper(<i>Piper nigrum</i> L.), White, Powder	430	<i>Pleurosperrum camtschaticum</i> Hoffm, Dried	108
Peppermint, Raw	430	<i>Pleurosperrum camtschaticum</i> Hoffm, Leaves, Blanched	110
Peppers, Jalapeno, Canned, solids and liquids	172	<i>Pleurosperrum camtschaticum</i> Hoffm, Leaves, Raw	110
Perilla Leaves, Blanched	114	<i>Pleurosperrum camtschaticum</i> Hoffm, Stem, Blanched	110
Perilla Leaves, Pickled(Jangajji), Canned	114	<i>Pleurosperrum camtschaticum</i> Hoffm, Stem, Raw	110
Perilla Leaves, Pickled(Jangajji)	114	<i>Pleurotus ferulea</i> , Raw	184
Perilla Leaves, Raw	114	Plum, Formosa, Raw	214
Perilla Leaves, Steamed	114	Plum, Oishiwase, Dried	214
Perilla seed oil	388	Plum, Oishiwase, Raw	214
Perilla seed, Dried	80	Plum, Raw	214
Perilla seed, Sprouts, Raw	114	Plum, Soldam, Raw	214
Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.) juice	192	Plumcot, Raw	222
Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.) leaves tea, powder	396	<i>Polygonum multiflorum</i> Thunberg, Leaves, Raw	158
Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Astringency removed, Raw	192	Pomegranate(<i>Punica granatum</i> L.), Raw	210
Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Dried	192	Pond loach(<i>Misgurnus anguillicaudatus</i>), Boiled	300
Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Dried, Cubed	192	Pond loach(<i>Misgurnus anguillicaudatus</i>), Raw	300
Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Dungsí, Dried	192	Pond smelt(<i>Hypomesus olidus</i>), Boiled and dried	308
Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Dungsí, Raw	192	Pond smelt(<i>Hypomesus olidus</i>), Boiled in soy sauce	308
Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Hard, Raw	192	Pond smelt(<i>Hypomesus olidus</i>), Raw	308
Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Jam, Hard	192	Pork by-products, Caecum, Raw	240
Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Soft(Gapjubaekmuk), Raw	192	Pork by-products, Feet, Boiled	242
Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Soft, Frozen	192	Pork by-products, Feet, Seasoned, Boiled	242
Persimmon(<i>Diospyros kaki</i> Thunb.), Soft, Raw	192	Pork by-products, Head, Raw	242
<i>Phellinus linteus</i> , Dried	184	Pork by-products, Heart, Boiled	242
<i>Pholiota adiposa</i> , Dried	180	Pork by-products, Heart, Raw	242
<i>Pholiota adiposa</i> , Raw	180	Pork by-products, Kidney, Boiled	242
Pickled radish(Ssammu), Pickled	122	Pork by-products, Large intestine, Boiled	240
Pig weed, Blanched	134	Pork by-products, Large intestine, Raw	240
Pig weed, Raw	134	Pork by-products, Liver, Boiled	240
Pine mushroom(<i>Tricholoma matsutake</i> Sing.), Blanched	184	Pork by-products, Liver, Raw	240
Pine mushroom(<i>Tricholoma matsutake</i> Sing.), Raw	184	Pork by-products, Lung, Boiled	244
Pine needles, Extract	456	Pork by-products, Lung, Raw	244
Pine needles, Raw	456	Pork by-products, Pancreas, Raw	242
Pine nut, Dried	86	Pork by-products, Rectum, Raw	242
Pine nut, Gruel, Cooked	88	Pork by-products, Small intestine, Boiled	242
Pine nut, Raw	86	Pork by-products, Small intestine, Raw	242
Pine nut, Roasted	86	Pork by-products, Spleen, Raw	242
Pine nuts curd	88	Pork by-products, Stomach, Raw	242
Pine pollen, Powder	456	Pork by-products, Uterus, Raw	242
Pineapple juice, Canned	218	Pork cutlet sauce	420
Pineapple juice, Concentrated fruit juice	218	Pork cutlet, Frozen, Deep-fried	246
Pineapple juice, Fruit juice drink(50%)	218	Pork cutlet, Frozen	246
		Pork edible offal, Feet, Raw	242
		Pork edible offal, Kidney, Raw	242

Pork meat, Belly, Deunggalbi, Raw	240	Potato, Purpled flesh, Steamed	46
Pork meat, Belly, Galmaegisal, Raw	240	Potato, Red, Raw	46
Pork meat, Belly, Odolsamgyeop, Raw	240	Potato, Red, Steamed	48
Pork meat, Belly, Samgyeopsal, Boiled	238	Potato, Sumi, Baked	46
Pork meat, Belly, Samgyeopsal, Pan-broiled	238	Potato, Sumi, Boiled	46
Pork meat, Belly, Samgyeopsal, Raw	238	Potato, Sumi, Raw	46
Pork meat, Belly, Tosisal, Raw	240	Potato, Sumi, Steamed	46
Pork meat, Boston butt, Moksimsal, Boiled	236	Princess small porgy(<i>Chelidoperca hirundinacea</i>), Raw	290
Pork meat, Boston butt, Moksimsal, Pan-broiled	236	Propolis	456
Pork meat, Boston butt, Moksimsal, Raw	236	Prosomillet, Glutinous, Polished, Raw	4
Pork meat, Ham, Boiled	236	Prosomillet, Polished, Raw	4
Pork meat, Ham, Bolgisal, Raw	238	Protaetia brevitarsis, Larva, Dried	456
Pork meat, Ham, Boseopsal, Raw	238	Protaetia brevitarsis, Larva, Raw	456
Pork meat, Ham, Doganisaal, Raw	238	Protein Supplement, Low fat, Powder	454
Pork meat, Ham, Dwitsataesal, Raw	238	Protein Supplement, Powder	454
Pork meat, Ham, Hongdukkaesal, Raw	238	Puddings dry mix, Vanilla powder added milk	64
Pork meat, Ham, Pan-broiled	236	Puddings, Custard	64
Pork meat, Ham, Raw	236	Puer tea	398
Pork meat, Ham, Seolgitsal, Raw	238	Pumpkin gruel, Boiled, Cooked	450
Pork meat, Lean, Raw	238	Pumpkin(<i>Cucurbita maxima</i> Lam.), Kabocha squash,	
Pork meat, Loin, Aldeungsimsal, Raw	240	Blanched	174
Pork meat, Loin, Boiled	236	Pumpkin(<i>Cucurbita maxima</i> Lam.), Kabocha squash, Raw	174
Pork meat, Loin, Deungsimdeotsal, Raw	238	Pumpkin(<i>Cucurbita maxima</i> Lam.), Kabocha squash, Steamed	174
Pork meat, Loin, Deungsimsal, Raw	236	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne) juice, Natural	176
Pork meat, Loin, Pan-broiled	236	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne), Old, Blanched	174
Pork meat, Picnic Shoulder, Apdarisal, Raw	240	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne), Old, Raw	174
Pork meat, Picnic Shoulder, Apsataesal, Raw	240	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne), Old, Steamed	174
Pork meat, Picnic Shoulder, Buchaesal, Raw	240	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne), Sliced, Dried	174
Pork meat, Picnic Shoulder, Hangeongsal, Raw	240	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>) seed, Dried	90
Pork meat, Picnic Shoulder, Jugeoksal, Raw	240	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>) seed, Japan, Seasoned,	
Pork meat, Picnic Shoulder, Kkurisal, Raw	238	Roasted	90
Pork meat, Rib, Boiled	234	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Sprouts, Raw	172
Pork meat, Rib, Galbi, Raw	236	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young leaves, Blanched	172
Pork meat, Rib, Pan-broiled	236	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young leaves, Raw	172
Pork meat, Rib, Raw	234	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young leaves, Steamed	172
Pork meat, Shank, Boiled	236	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young pumpkin, Blanched	174
Pork meat, Shank, Pan-broiled	236	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young pumpkin, Dried,	
Pork meat, Shank, Raw	236	Blanched	174
Pork meat, Stir-fried	436	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young pumpkin, Dried	174
Pork meat, Tenderloin, Ansimsal, Boiled	238	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young pumpkin, Raw	174
Pork meat, Tenderloin, Ansimsal, Pan-broiled	238	Pumpkin(<i>Cucurbita moschata</i>), Young pumpkin, Sliced, Dried	174
Pork meat, Tenderloin, Ansimsal, Raw	238	Pumpkin(<i>Cucurbita pepo</i> L.), Zucchini, Blanched	174
Pork meat, Thigh legs, Raw	236	Pumpkin(<i>Cucurbita pepo</i> L.), Zucchini, Raw	174
Portabella(<i>Agaricus bisporus</i>), Raw	186	Pumpkin(<i>Cucurbita pepo</i> var. <i>fastigata</i>), Spaghetti squash,	
Portabella(<i>Agaricus bisporus</i>), Raw	186	Blanched	172
Potato, Daeji, Baked	46	Pumpkin(<i>Cucurbita pepo</i> var. <i>fastigata</i>), Spaghetti squash,	
Potato, Daeji, Boiled	46	Raw	172
Potato, Daeji, Raw	46	Purple bracted plantain lily(<i>Hosta longipes</i>), Raw	158
Potato, Daeji, Steamed	46	Purple puffer(<i>Takifugu porphyreus</i>), Raw	304
Potato, Deep-fried	48	Purple puffer(<i>Takifugu porphyreus</i>), Seasoned and dried	304
Potato, Hashed brown, Deep-fried	48	Purple sea urchin gonads(<i>Anthocidaris crassispina</i>) edible offal,	
Potato, Jasim, Raw	46	Roe, Raw	360
Potato, Potato chip, Baked	48	Purple sea urchin gonads(<i>Anthocidaris crassispina</i>), Roe,	
Potato, Potato chip, Deep-fried	48	Salt-fermented	360
Potato, Potato salad	48	Purple sea urchin(<i>Anthocidaris crassispina</i>), Raw	360
Potato, Purple, Raw	46	Purple washington clam(<i>Saxidomus purpuratus</i>), Raw	344
Potato, Purple, Steamed	46		
Potato, Purpled flesh, Raw	46		

Q

Quail(<i>Coturnix japonica</i> Temminck & Schlegel) meat, Raw	246
Quinoa(<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.), Steamed and dried	42

R

Rabbit fish(<i>Siganus fuscescens</i>), Raw	290
Rabbit meat, Domesticated, Boiled	266
Rabbit meat, Domesticated, Raw	266
Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Leaves, Blanched	142
Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Leaves, Raw	142
Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Leaves, Salted	142
Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Raw	142
Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Roots, Blanched	142
Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Roots, Raw	142
Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Salted	142
Radish(<i>Brassica rapa</i>), Turnip, Whole, Blanched	142
Radish(<i>Raphanus sativus</i> L.), Small radish, Leaves, Raw	162
Radish(<i>Raphanus sativus</i> L.), Small radish, Raw	162
Radish(<i>Raphanus sativus</i> L.), Small radish, Roots, Raw	162
Radish(<i>Raphanus sativus</i> L.), Young radish, Blanched	154
Radish(<i>Raphanus sativus</i> L.), Young radish, Raw	154
Radish(<i>Raphanus sativus</i> var. <i>niger</i>), Roots, Raw	158
Radish(<i>Raphanus sativus</i>) leaves, Dried, Blanched	120
Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Boiled broth	120
Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Dried	120
Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Gegeol, Leaves, Raw	96
Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Gegeol, Roots, Raw	96
Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Japanese radish, Leaves, Raw	120
Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Japanese radish, Roots, Raw	120
Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Korean radish, Leaves, Raw	120
Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Korean radish, Roots, Raw	120
Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Pickled(Jangajji)	120
Radish(<i>Raphanus sativus</i>), Sprouts, Raw	120
Radish, Salted and pickled	120
Radishes, Korean style, Yellow, Pickled	120
Rad-wing searobin(<i>Lepidotrigla microptera</i>), Raw	286
Rainbow smelt(<i>Osmerus mordax dentex</i> Steindachner), Oven-roasted	308
Rainbow smelt(<i>Osmerus mordax dentex</i> Steindachner), Raw	308
Rainbow trout(<i>Oncorhynchus mykiss</i>), Frozen	314
Rainbow trout(<i>Oncorhynchus mykiss</i>), Raw	314
Rainbow trout(<i>Oncorhynchus mykiss</i>), Roasted	314
Raisin bread	26
Raisin	220
Rajogi(Stir-fried chicken in hot sauce), Cooked	438
Rakkyo(Scallion), Pickled	154
Rakkyo(Scallion), Tuber, Raw	154
Rambutan, Canned, syrup	196
Ramyeon, Instant, Bibimramyon, Cooked	438
Ramyeon, Instant, Dry noodle	24
Ramyeon, Instant, Noodle only, Cooked	24
Ramyeon, Instant, Seasoning	420
Ramyeon, Instant, Soup only, Contains Flake, Cooked	438

Ramyeon, Soup only, Without Flake, Cooked	438
Ramyeon, With seasoning, Cooked	438
Ramyeon, With seasoning, Dried, Cooked	438
Ramyeon, With seasoning, Dried	438
Rape(<i>Brassica napus</i> L.), Leaves, Blanched	156
Rape(<i>Brassica napus</i> L.), Seed oil	390
Rape(<i>Brassica napus</i> L.), Sprouts, Blanched	156
Rape(<i>Brassica napus</i> L.), Sprouts, Raw	156
Rape(<i>Brassica napus</i> L.), Young rape, Blanched	158
Rape(<i>Brassica napus</i> L.), Young rape, Raw	158
Rape(<i>Brassica napus</i>), Yuchae, Stalk and leaves, Blanched	158
Rape(<i>Brassica napus</i>), Yuchae, Stalk and leaves, Raw	158
Raspberries, Frozen, Unsweetened	196
Raspberries, Raw	196
Raspberries, Raw	208
Ray, Butterfly ray(<i>Gymnura japonica</i>), Raw	276
Ray, Electric ray(<i>Narke japonica</i>), Raw	276
Ray, Red sting ray(<i>Dasyatis akajei</i>), Raw	276
Ray, Seasoned and dried	276
Ray, Thorn back ray(<i>Platyrrhina sinensis</i>), Raw	276
Razor clam(<i>Solen gordonis</i>), Raw	340
Real bladder moon snail(<i>Glossaulax didyma didyma</i>), Canned	342
Real bladder moon snail(<i>Glossaulax didyma didyma</i>), Golbaengimuchim(Spicy sea snails),	342
Real bladder moon snail(<i>Glossaulax didyma didyma</i>), Raw	342
Red barracuda(<i>Sphyraena pinguis</i>), Raw	282
Red bat fish(<i>Halieutaea stellata</i>), Raw	308
Red beet, Roots, Raw	134
Red Bigeye(<i>Priacanthus macracanthus</i>), Raw	332
Red dragonet(<i>Foetorepus altivelis</i>), Raw	316
Red frog crab(<i>Ranina ranina</i>), Boiled	348
Red frog crab(<i>Ranina ranina</i>), Raw	348
Red frog crab(<i>Ranina ranina</i>), Salt and fermented	350
Red ginseng tea, Powder	402
Red king crab(<i>Paralithodes camtschaticus</i>), Boiled	350
Red king crab(<i>Paralithodes camtschaticus</i>), Raw	350
Red pepper powder	418
Red seabream(<i>Pagrus major</i>), Boiled	294
Red seabream(<i>Pagrus major</i>), Raw	292
Red seabream(<i>Pagrus major</i>), Roasted	294
Red seabream(<i>Pagrus major</i>), Skin, Raw	294
Red snow crab(<i>Chionoecetes japonicus</i>), Raw	350
Red tilefish(<i>Branchiostegus japonicus</i>), Boiled	292
Red tilefish(<i>Branchiostegus japonicus</i>), Raw	292
Red tilefish(<i>Branchiostegus japonicus</i>), Roasted	292
Red tilefish(<i>Branchiostegus japonicus</i>), Semi-dried	292
Red tongue sole(<i>Cynoglossus joyneri</i>), Raw	312
Red-banded lobster(<i>Metanephrops thomsoni</i>), Raw	354
Redbelt monocabream(<i>Parascloopsis inermis</i>), Raw	282
Red-spotted grouper(<i>Epinephelus akaara</i>), Raw	308
Reticular egg crab(<i>Atergatis reticulatus</i>), Raw	350
Ribbed gunnel(<i>Dictyosoma burgeni</i>), Raw	302
Rice bran oil	388
Rice cake, Baekseolgi, Black bean added	12
Rice cake, Baekseolgi, Plain	12
Rice cake, Gaepitteok, With red bean paste filling, Mugwort added	10

Rice cake, Gaepitteok, With red bean paste filling	10	Rice, White, Flavored rice, Raw	8
Rice cake, Garaetteok, Rod shape, Black rice	10	Rice, White, Goami2, Raw	6
Rice cake, Garaetteok, Rod shape	10	Rice, White, Goldenqueen3, Raw	10
Rice cake, Jeolpyeon, Patterned and pressed	12	Rice, White, Haiami, Raw	8
Rice cake, Jeungpyeon, Fermented and steamed, Plain	12	Rice, White, Hopumbyeo, Raw	10
Rice cake, Jeungpyeon, Fermented and steamed, Raisin and sesame seed	12	Rice, White, Huitomebore, Raw	10
Rice cake, Kkultteok, With honey filling	12	Rice, White, Ilmibyeo, Cooked	14
Rice cake, Mujigaetteok, Colorful layers	12	Rice, White, Ilmibyeo, Raw	6
Rice cake, Sirutteok, Red bean layered	12	Rice, White, Ilpumbyeo, Raw	8
Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With black bean filling	12	Rice, White, Japan, Raw	8
Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With cowpea filling, Domestic	12	Rice, White, Japonica, USA, Raw	6
Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With cowpea filling, Imported	12	Rice, White, Keunnunbyeo, Raw	8
Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With red bean filling	12	Rice, White, Nonglimna 1, Cooked	14
Rice cake, Songpyeon, Pine flavored, With sesame filling	12	Rice, White, Powder	6
Rice drink	406	Rice, White, Raw	6
Rice Gruel, Brown rice	14	Rice, White, Saechucheongbyeo, Cooked	14
Rice gruel, Crab meat, Cooked	434	Rice, White, Saechucheongbyeo, Raw	6
Rice Gruel, Underpolished rice	12	Rice, White, Scorched, Nurungji	14
Rice Gruel, White rice	12	Rice, White, Surabyeo, Cooked	14
Rice hopper, Dried	454	Rice, White, Surabyeo, Raw	6
Rice noodle, Dry noodle	10	Rice, White, Thailand, Raw	8
Rice porridge, Abalone, Cooked	446	Rice, White, Tongilhyeongbyeo, Raw	8
Rice porridge, Beef and mushroom, Boiled	442	Rice, White, Unland rice, 94.4% Milling yield, Raw	6
Rice porridge, Brown rice, 94.4% Milling yield	16	Rice, White, Unland rice, Raw	6
Rice porridge, Brown rice	16	Rice, White, Uplnad rice, Cooked	14
Rice porridge, White rice	16	Rice, White, With embryo, Raw	6
Rice snack, Puffed rice	10	Rikuzen sole(<i>Dexistes rikuzenius</i>), Raw	278
Rice snack, Puffed, Coated with rice syrup	10	River snail(<i>Cipangopaludina chinensis malleata</i>), Raw	342
Rice snack	10	Roated grain mixrture, Glutinous rice, Powder	40
Rice, Brown, 94.4% Milling yield, Nonglimna 1, Raw	6	Rock bream(<i>Oplegnathus fasciatus</i>), Raw	290
Rice, Brown, 94.4% milling yield, Raw	6	Roka, Raw	114
Rice, Brown, 94.4% Milling yield, Uplnad rice, Cooked	14	Roll bread, Hard roll	26
Rice, Brown, Black rice, Raw	10	Roll bread, Soft roll	26
Rice, Brown, Chucheongbyeo, Raw	8	Rose fish(<i>Helicolenus hilgendorfi</i>), Raw	330
Rice, Brown, Cooked	14	Rosemary, Dried	420
Rice, Brown, Germinated, Raw	6	Rough aster(<i>Aster scaber</i> Hunberg), Blanched	164
Rice, Brown, Goami2, Raw	6	Rough aster(<i>Aster scaber</i> Hunberg), Boiled and dried, Blanched	164
Rice, Brown, Goldenqueen3, Raw	10	Rough aster(<i>Aster scaber</i> Hunberg), Boiled and dried	164
Rice, Brown, Heukjinjubyeo, Raw	10	Rough aster(<i>Aster scaber</i> Hunberg), Dried, Boiled	164
Rice, Brown, Hopumbyeo, Raw	10	Rough aster(<i>Aster scaber</i> Hunberg), Dried	162
Rice, Brown, Ilmibyeo, Raw	8	Rough aster(<i>Aster scaber</i> Hunberg), Raw	162
Rice, Brown, Ilpumbyeo, Raw	8	Roughscale sole(<i>Clidoderma asperrimum</i>), Raw	278
Rice, Brown, Keunnunbyeo, Raw	8	Round herring(<i>Etrumeus teres</i>), Dried strip	284
Rice, Brown, Nonglimna 1, Cooked	14	Round herring(<i>Etrumeus teres</i>), Raw	284
Rice, Brown, Nonglimna 1, Raw	6	Royal escolar(<i>Rexea prometheoides</i>), Raw	330
Rice, Brown, Tongilhyeongbyeo, Raw	8	Royal fem(<i>Osmunda japonica</i> Thunb.), Wild, Boiled and dried	98
Rice, Brown, Uplnad rice, Cooked	14	Royal fem(<i>Osmunda japonica</i> Thunb.), Wild, Boiled	98
Rice, Brwon, 94.4% Milling yield, Nonglimna 1, Cooked	14	Royal fem(<i>Osmunda japonica</i> Thunb.), Wild, Dried, Boiled	98
Rice, White, 94.4% Milling yield, Cooked	14	Royal fem(<i>Osmunda japonica</i> Thunb.), Wild, Raw	98
Rice, White, Australia, Raw	8	Royal fern, Cultivated, Raw	98
Rice, White, China, Raw	8	Royal Jelly	58
Rice, White, Chucheongbyeo, Cooked	16	Rye(<i>Secale cereale</i> L.), bread	42
Rice, White, Chucheongbyeo, Raw	8	Rye(<i>Secale cereale</i> L.), Powder	42
Rice, White, Cooked, Dried	14	Rye(<i>Secale cereale</i> L.), Whole grain, Raw	42
Rice, White, Cooked	14		

S

Sablefish(<i>Anoplopoma fimbria</i>), Raw	288	Sausage bread	30
Saddled weever(<i>Paraperca sexfasciata</i>), Raw	314	Sausage, Bologna	244
Safflower seed oil	390	Sausage, Dried	244
Safflower(<i>Carthamus tinctorius</i> L.), Leaves, Raw	158	Sausage, Frankfur	244
Saffron cod	288	Sausage, Italian	244
Saffron	422	Sausage, Lyones	244
Sagolgukmul(Beef bone broth, cattle feet), Instant soup	440	Sausage, Wiener(Vienna)	244
Sailfin armourhead(<i>Histiogaster typus</i>), Raw	294	Sawedged perch(<i>Niphon spinosus</i>), Raw	286
Sakhalin surf-clam(<i>Pseudocardium sachalinensis</i>), Raw	340	Scallop, Adductor muscle, Boiled and dried	334
Salad dressing, French	422	Scallop, Adductor muscle, Frozen	334
Salad dressing, Italian	422	Scallop, Adductor muscle, Raw	332
Salad dressing, Thousand island	422	Scallop, Boiled	332
Salmon oil	390	Scallop, Canned	332
Salmon shark(<i>Lamna ditropis</i>), Raw	310	Scallop, Dried	332
<i>Salsola collina</i> , Raw	140	Scallop, Farrer's scallop(<i>Chlamys farrer</i>), Raw	334
Salt sandspurry(<i>Spergularia marina</i> (L.) Griseb.), Blanched	140	Scallop, Fried	332
Salt sandspurry(<i>Spergularia marina</i> (L.) Griseb.)	140	Scallop, Japanese scallop(<i>Pecten albicans</i>), Raw	334
Salt, France, Gray salt, Flower salt	424	Scallop, Raw	332
Salt, France, Gray salt	424	Scarbreast tuskfish(<i>Choerodon azurio</i>), Raw	294
Salt, Processed, Glasswort(<i>Salicornia europaea</i> L.)	424	Scattered ladybell(<i>Adenophora remotiflora</i>), Leaves, Boiled	120
Salt, Processed, Jukyeom(Roasted salt in bamboo)	424	Scattered ladybell(<i>Adenophora remotiflora</i>), Leaves, Raw	120
Salt, Refined salt	424	Scorpion fish(<i>Scorpaena onaria</i>), Raw	326
Salt, Sun-dried salt	424	Scorpion fish(<i>Sebastiscus marmoratus</i>), Raw	314
Salt, Sun-dried salt, Coarse salt	424	Sea cucumber(<i>Stichopus japonicus</i>), Dried	364
Salt, Sun-dried salt, Fine salt	424	Sea cucumber(<i>Stichopus japonicus</i>), Raw	362
Salt, Sun-dried salt, Flower salt	424	Sea cucumber(<i>Stichopus japonicus</i>), Salted	364
Salt, Sun-dried salt, Gray salt	424	Sea cucumber(<i>Stichopus japonicus</i>), Salt-fermented viscera	364
Salt, Table salt	424	Sea cucumber(<i>Stichopus japonicus</i>), Salt-fermented	364
Salt, Thick salt	424	Sea hare(<i>Aplysia kuroda</i>), Raw	350
Samgyetang(Chicken soup with ginseng), Cooked	442	Sea lettuce(<i>Enteromorpha intestinalis</i>), Dried	374
Sanck, Wafer, Vanilla	20	Sea lettuce(<i>Enteromorpha linza</i>), Dried	374
Sand smelt(<i>Sillago sihama</i>), Frozen	304	Sea lettuce(<i>Enteromorpha prolifera</i>), Dried	374
Sand smelt(<i>Sillago sihama</i>), Raw	304	Sea lettuce(<i>Enteromorpha prolifera</i>), Raw	374
Sand snail(<i>Umbonium costatum</i>), Raw	336	Sea lettuce(<i>Monostroma nitidium</i>), Dried	374
Sandbar Shark(<i>Carcharhinus plumbeus</i>), Raw	312	Sea lettuce(<i>Ulva lactuca</i>), Dried	374
Sandfish(<i>Arctoscopus japonicus</i>), Raw	290	Sea lettuce, Dried	374
Sandfish(<i>Arctoscopus japonicus</i>), Salted and dried	290	Sea mustard soup, Instant, Unprepared	440
Sandlance(<i>Ammodytes personatus</i>), Boiled and dried	280	Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Dried, Fried	372
Sandlance(<i>Ammodytes personatus</i>), Raw	280	Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Dried	370
Sandwich, Fast foods, Chicken fillet and pickles	442	Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Farm-raised, Raw	372
Sandwich, Fast foods, Fish fillet and tartar sauce	442	Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Powder	370
Sandwiches, Added beef, Cooked	442	Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Salted	370
Sandwiches, Added ham and cheese, Cooked	442	Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Salted, Blanched	370
Sardine(<i>Sardinops melanostictus</i>), Boiled	326	Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Stem, Desalted, Boiled	372
Sardine(<i>Sardinops melanostictus</i>), Boiled and dried	326	Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Stem, Raw	372
Sardine(<i>Sardinops melanostictus</i>), Canned	326	Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Wild, Raw	372
Sardine(<i>Sardinops melanostictus</i>), Canned in oil	326	Sea mustard(<i>Undaria pinnatifida</i>), Wild-caught, Raw	370
Sardine(<i>Sardinops melanostictus</i>), Dried	326	Sea oak(<i>Eisenia bicyclis</i>), Dried	370
Sardine(<i>Sardinops melanostictus</i>), Raw	326	Sea raven(<i>Hemitripterus villosus</i>), Raw	308
Sardine(<i>Sardinops melanostictus</i>), Roasted	326	Sea rundace(<i>Tribolodon hakonensis</i>), Raw	332
Sardine(<i>Sardinops melanostictus</i>), Salted	326	Sea Snail(<i>Kelletia lischkei</i>), Canned	334
Sardine(<i>Sardinops melanostictus</i>), Salted and Dried	326	Sea staghorn(<i>Codium fragile</i> Hariot), Dried	372
Sardine(<i>Sardinops melanostictus</i>), Seasoned, Canned	326	Sea staghorn(<i>Codium fragile</i> Hariot), Raw	372
Sauce, Bulgogi sauce	418	Sea string(<i>Gracilaria Verrucosa</i>), Raw	368
Sauce, Teriyaki	420	Sea urchin(<i>Anthocidaris crassispina</i>), Canned	360
		Sea urchin(<i>Anthocidaris crassispina</i>), Salt-fermented	360
		Sea urchin(<i>Echinoidea</i>), Raw	358
		Sea urchin(<i>Echinoidea</i>), Roe, Salt-fermented	360

Sea-buckthorn(<i>Hippophae rhamnoides</i> L.), Raw	210	Siba shrimp(<i>Metapenaeus joyneri</i>), Canned	356
Seasoned dried radish, Cooked	120	Siba shrimp(<i>Metapenaeus joyneri</i>), Raw	356
Seasoning sauce, barbecue sauce, soy sauce based	422	Siba shrimp(<i>Metapenaeus joyneri</i>), Seasoned and dried	356
Seasoning, Anchovy flavored, Powder	428	Siberian shrimp(<i>Exopalaemon modestus</i>), Raw	354
Seasoning, Beef flavored, Powder	428	Siberian-ginseng(<i>Eleutherococcus senticosus</i>), Young leaf bud, Blanched	94
Seasoning, Liquid	428	Siberian-ginseng(<i>Eleutherococcus senticosus</i>), Young leaf bud, Raw	94
Seasoning	428	Sickle senna(<i>Senna tora</i>), Dried	396
Seaweed fulvescens(<i>Capsosiphon fulvescens</i>), Dried	370	Sikhye(Sweet rice beverage made from malt), Canned	406
Seaweed fulvescens(<i>Capsosiphon fulvescens</i>), Raw	370	Silk fabric(<i>Ceramium kondoii</i>), Dried	372
Seaweed furcata(<i>Gloiopeltis furcata</i>), Dried	372	Silkworm powder	454
Seaweed fusiforme(<i>Hizikia fusiforme</i>), Boiled and dried	374	Silkworm thorn(<i>Cudrania tricuspidata</i>), Fruit, Raw	194
Seaweed fusiforme(<i>Hizikia fusiforme</i>), Dried	374	Silkworm(<i>Bombyx mori</i>), pupa, Canned	454
Seaweed fusiforme(<i>Hizikia fusiforme</i>), Raw	374	Silkworm(<i>Bombyx mori</i>), pupa, Dried	454
Seaweed hypnaeoides(<i>Campylaeophora hypnaeoides</i>), Dried	372	Silver Carp(<i>Hypophthalmichthys molitrix</i>), Raw	302
Seaweed papulosa(<i>Meristotheca papulosa</i>), Raw	368	Silver chimaera(<i>Chimaera phantasma</i>), Raw	310
Seaweed wrightii(<i>Pelvetia siliquosa</i>), Dried	370	Silver pomfret(<i>Pampus argenteus</i>), Raw	304
Seaweed(<i>Ecklonia stolonifera</i>), Dried	368	Silver-belly sea perch(<i>Malakichthys wakiyae</i>), Raw	318
Seaweed(<i>Ecklonia stolonifera</i>), Powder	368	Skate ray(<i>Okamejei kenojei</i>), Raw	332
Selenge wormwood(<i>Artemisia selengensis</i>), Blanched	122	Skate shark(<i>Rhinobatos schlegelii</i>), Raw	310
Selenge wormwood(<i>Artemisia selengensis</i>), Raw	122	Skin carp(<i>Hemibarbus labeo</i>), Raw	284
Seonjitung(Ox blood soup), Cooked	442	Skipjack tuna(<i>Katsuwonus pelamis</i>), Boiled, broth	276
Sesame oil	390	Skipjack tuna(<i>Katsuwonus pelamis</i>), Canned in oil	276
Sesame seed cookie, Yeotgangjung	88	Skipjack tuna(<i>Katsuwonus pelamis</i>), Raw	276
Sesame seed, Gruel, Cooked	88	Slender ribbonfish(<i>Trachipterus ishikawae</i>), Raw	330
Sesame seeds, Black sesame, Dried	88	Slender shad(<i>Ilisha elongata</i>), Raw	328
Sesame seeds, Black sesame, Roasted	88	Sliced beef with sauce and dried	258
Sesame seeds, Ground, Roasted	420	Sliced pork with sauces, Raw	246
Sesame seeds, White sesame, Dried	88	Small neptune shell(<i>Neptunea arthritica</i>), Raw	334
Sesame seeds, White sesame, Roasted	88	Snack, Apple pie	20
Seven-band grouper(<i>Epinephelus septemfasciatus</i>), Raw	286	Snack, Biscuits, Hard type	18
Shake, Chocolate flavored	406	Snack, Biscuits, Soft type	18
Shake, Strawberry flavored	406	Snack, Chocolate ball	20
Shake, Vanilla flavored	406	Snack, Chocolate pie	20
Shark edible offal, Roe, Raw	312	Snack, Cookie, Butter	22
Shark, Shark fin, Raw	312	Snack, Cookie, Chocolate chip	22
Shepherd's purse(<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.), Blanched	108	Snack, Cookie, Peanut butter	22
Shepherd's purse(<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.), Raw	108	Snack, Cookie, Whole wheat	20
Sherbet	378	Snack, Corn	20
Shortening	388	Snack, Hard tack	18
Shortnose dogfish(<i>Squalus megalops</i>), Raw	310	Snack, Jeonbyeong, Green laver	20
Shortspine spurdog(<i>Squalus mitsukurii</i>), Raw	310	Snack, Jeonbyeong	20
Shrimp edible, Shell, Raw	358	Snack, Manju, Chestnut	18
Shrimp, Akiامي paste shrimp(<i>Acetes japonicus</i>), Salt-fermented	358	Snack, Monaka	18
Shrimp, Chujeot(Salt fermented in fall)	358	Snack, Potato	20
Shrimp, Deep-ried, Frozen	358	Snack, Puffed, Korean rice popper	22
Shrimp, Deep-ried	358	Snack, Shrimp	20
Shrimp, Dried, Stir-fried	358	Snack, Wheat, Fried, Macaroni Shape	22
Shrimp, Salt-fermented	358	Snack, Yakgwa, Honey and jujube	20
Shrimp, Siba shrimp(<i>Metapenaeus joyneri</i>) products, Salt-fermented	358	Snack, Yakgwa, Plain	20
Shrimp, Togulchujeot(Salt-fermented in fall)	358	Snail, Canned	454
Shrimp, Toguldaddagijeot(Salt-fermented)	358	Snail, Raw	454
Shrimp, Toguldongbakhajeot(Salt-fermented in winter)	358	Snakefish(<i>Trachinocephalus myops</i>), Raw	332
Shrimp, Togulojeot(Salt-fermented)	358	Snakehead(<i>Channa argus</i>), Raw	276
Shrimp, Togulyukjeot(Salt-fermented in summer)	358	Sockeye salmon(<i>Oncorhynchus nerka</i>), Raw	318
Siba shrimp(<i>Metapenaeus joyneri</i>), Boiled and dried	356	Sockeye salmon(<i>Oncorhynchus nerka</i>), Roasted	318
		Sockeye salmon(<i>Oncorhynchus nerka</i>), Smoked	318

Soft shell clam(<i>Mya arenaria</i>), Raw	346	Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Seoritae, Roasted	72
Softshell turtle(<i>Ameyda sinensis</i>), Imported, Raw	266	Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Boiled	72
Sogogiyukgaejang(Hot spicy meat stew), Cooked	442	Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Brown soybean, Dried	70
Sohachi Flounder(<i>Cleisthenes pinetorum</i>), Raw	278	Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), China, Dried	72
Soju(Distilled liquor), 17.8% Alcohol	412	Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Daepung, Dried	72
Soju(Distilled liquor), 25% Alcohol	412	Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Daepung, Roasted	72
Solen, Dried	344	Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Dried	72
Solomon's seal(<i>Polygonatum odoratum</i>) tea, Instant, Brewed	398	Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Leaves, Raw	166
Solomon's seal(<i>Polygonatum odoratum</i>) tea, Instant, Solid ingredients	398	Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Powder, Roasted	72
Solomon's seal(<i>Polygonatum odoratum</i>), Leaves, Dried	114	Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Roasted	72
Solomon's seal(<i>Polygonatum odoratum</i>), Leaves, Raw	114	Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), USA, Dried	72
Someorigukbap(Ox Head Rice Soup), Cooked	442	Soymilk, 0.3% Salt	74
Sorghum, Polished, Raw	34	Soymilk, Black bean and black sesame	74
Sorghum, Rice cake, Ball cake	34	Soymilk, Black bean	74
Sorghum, Whole grain, Raw	34	Soymilk, Soybean	74
Soups, Beef and vegetable, Powder, Boiled	444	Spaghetti sauce, Bottled	424
Soups, Beef, Powder	444	Spaghetti, Meat sauce, Frozen	442
Soups, Beef, Powder, Boiled	444	Spanish mackerel(<i>Scomberomorus niphonius</i>), Raw	310
Soups, Button mushroom, Powder	444	Spanish mackerel(<i>Scomberomorus niphonius</i>), Roasted	310
Soups, Button mushroom, Powder, Boiled	444	Spanish mackerel(<i>Scomberomorus niphonius</i>), Salt-fermented	310
Soups, Consomme, Powder, Boiled	444	Sparkling enope squid(<i>Watasenia scintillans</i>), Boiled	352
Soups, Cream, Powder	444	Sparkling enope squid(<i>Watasenia scintillans</i>), Simmered in soy sauce	352
Soups, Cream, Powder, Boiled	444	Sparkling enope squid(<i>Watasenia scintillans</i>), Smoked and seasoned	352
Soups, Onion, Powder	444	Spinach, Blanched	144
Soups, Onion, Powder, Boiled	444	Spinach, Cultivated in green house, Blanched	144
Southern rough shrimp(<i>Trachysalambria curvirostris</i>), Boiled and dried	354	Spinach, Cultivated in green house, Raw	144
Southern rough shrimp(<i>Trachysalambria curvirostris</i>), Boiled in soy sauce	354	Spinach, Outdoor, Blanched	144
Southern rough shrimp(<i>Trachysalambria curvirostris</i>), Deep-fried, Batter dipped	354	Spinach, Outdoor, Raw	144
Southern rough shrimp(<i>Trachysalambria curvirostris</i>), Frozen	354	Spinach, Pohangcho, Blanched	144
Southern rough shrimp(<i>Trachysalambria curvirostris</i>), Raw	354	Spinach, Pohangcho, Raw	144
Southern rough shrimp(<i>Trachysalambria curvirostris</i>), Steamed	354	Spinach, Raw	144
Sow thistle(<i>Sonchus oleraceus</i>), Raw	124	Spinach, Seomcho, Blanched	144
Soy Sacuce, Korean traditional	418	Spinach, Seomcho, Raw	144
Soy sauce, Brewing	418	Spindle shell(<i>Fusinus perplexus</i>), Raw	334
Soy sauce, Improved	418	Spined loach(<i>Cobitis sinensis</i>), Raw	280
Soybean oil	390	Spiny dogfish(<i>Scomber japonicus</i>), Raw	310
Soybean sprouts, Boiled	166	Spiny lobster(<i>Panulirus japonicus</i>), Raw	354
Soybean sprouts, Dried	166	Spiral babylon(<i>Babylonia spirata</i>), Raw	342
Soybean sprouts, Green soybean sprouts, Raw	166	Sponge cake	28
Soybean sprouts, powder	166	Sponge gourd(<i>Luffa aegyptiaca</i> Mill.), Sap	456
Soybean sprouts, Raw	166	Spotbelly rockfish(<i>Sebastes pachycephalus</i>), Raw	306
Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Cheongja3, Dried	72	Spotted armoured-gurnard(<i>Satyrichthys rieffeli</i>), Raw	312
Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Cheongja3, Roasted	72	Spotted halibut(<i>Verasper variegatus</i>), Raw	278
Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Heuktae, Boiled	72	Spotted hard clam(<i>Meretrix petechialis</i>), Raw	342
Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Heuktae, Dried	72	Spotted parrot fish(<i>Oplegnathus punctatus</i>), Raw	290
Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Heuktae, Roasted	74	Spotted sea bass(<i>Lateolabrax maculatus</i>), Raw	284
Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Seoritae, Boiled	72	Spottedtail morwong(<i>Goniistius zonatus</i>), Raw	316
Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Seoritae, Dried	72	Spotty-back puffer(<i>Takifugu stictonotus</i>), Raw	304
Soybean(<i>Glycine max</i> (L.) Merr.), Black beans, Seoritae, Dried	72	Spottybelly greenling(<i>Hexagrammos agrammus</i>), Raw	284
		Ssamjang(Mixed soybean paste with red pepper paste)	426
		Ssanghwa tea, Powder	398
		Starch syrup	58
		Starches, Corn and wheat, powder	52
		Starches, Corn, powder	52

Starches, East Asian arrowroot(<i>Pueraria lobata</i> (Willd.) Ohwi), powder	52	Sweet corn, Steamed	36
Starches, Konara oak(<i>Quercus serrata</i> Murray) Acorn, powder	52	Sweet fish(<i>Plecoglossus altivelis</i>) edible offal, Farm-raised, Viscera, Raw	320
Starches, Potato, powder	52	Sweet fish(<i>Plecoglossus altivelis</i>) edible offal, Farm-raised, Viscera, Roasted	320
Starches, Rice, powder	52	Sweet fish(<i>Plecoglossus altivelis</i>) edible offal, Wild-caught, Viscera, Raw	320
Starches, Ring-cup oak(<i>Quercus glauca</i> Thunb.), Acorn, powder	52	Sweet fish(<i>Plecoglossus altivelis</i>) edible offal, Wild-caught, Viscera, Roasted	320
Starches, Sweet potato, powder	52	Sweet fish(<i>Plecoglossus altivelis</i>), Farm-raised, Raw	320
Starches, Wheat, powder	52	Sweet fish(<i>Plecoglossus altivelis</i>), Farm-raised, Roasted	320
Stary flying gurnard(<i>Dactyloptena peterseni</i>), Raw	312	Sweet fish(<i>Plecoglossus altivelis</i>), Salt-fermented viscera	320
Star-spotted shark(<i>Mustelus manazo</i>), Raw	310	Sweet fish(<i>Plecoglossus altivelis</i>), Wild-caught, Raw	320
Steamed bread, Sweet pumpkin	28	Sweet fish(<i>Plecoglossus altivelis</i>), Wild-caught, Roasted	320
Steamed bread, Vegetables	28	Sweet pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Green, Blanched	172
Steamed bread, With adzuki bean paste filling	28	Sweet pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Green, Raw	172
Stevia(<i>Stevia rebaudiana</i>), Dried	144	Sweet pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Red, Blanched	172
Stevia(<i>Stevia rebaudiana</i>), Raw	142	Sweet pepper(<i>Capsicum annuum</i> L.), Red, Raw	172
Stew, Cream, Retort pouched	442	Sweet potato, Beni haruka, Raw	48
Stew, Retort pouched	442	Sweet potato, Dried	48
Stir-fried anchovy and pepper, Cooked	296	Sweet potato, Dry and firm type, Baked	48
Stir-fried Dried Squid	362	Sweet potato, Dry and firm type, Raw	48
Stir-fried small anchovy, Cooked	296	Sweet potato, Dry and firm type, Steamed	48
Stone flounder(<i>Kareius bicoloratus</i>), Raw	278	Sweet potato, Jinhongmi, Raw	50
Straw mushroom(<i>Volvariella volvacea</i>), Raw	188	Sweet potato, Juhwangmi, Raw	50
Strawberries, dried	196	Sweet potato, Leaves, Blanched	96
Strawberries, Improved, Raw	196	Sweet potato, Leaves, Raw	96
Strawberries, Jam	196	Sweet potato, Moist and soft type, Baked	50
Strawberries, Native, Raw	196	Sweet potato, Moist and soft type, Raw	50
Strawberries, Seolhyang, Raw	196	Sweet potato, Moist and soft type, Steamed	50
Streusel bread	26	Sweet potato, Sinjami, Raw	48
Striped boarfish(<i>Eviostias acutirostris</i>), Raw	292	Sweet potato, Sinyulmi, Raw	48
Striped bonito(<i>Sarda orientalis</i>), Raw	310	Sweet potato, Steamed	48
Striped marlin (<i>Tetrapturus audax</i>), Raw	328	Sweet potato, Stems, Boiled and dried, Boiled	96
Striped sole(<i>Zebrias zebra</i>), Raw	312	Sweet potato, Stems, Boiled	96
Stripey(<i>Microcanthus strigatus</i>), Raw	292	Sweet potato, Stems, Dried	96
Sugar beet, Raw	134	Sweet potato, Stems, Raw	96
Sugar cane, Raw	136	Sweet potato, Stems, With skin, Blanched	98
Sugars, Candy sugar	60	Sweet potato, Stems, With skin, Boiled and dried, Boiled	98
Sugars, Cube sugar	60	Sweet potato, Stems, With skin, Raw	98
Sugars, Dark brown sugar	60	Sweet potato, Stems, Without skin, Blanched	98
Sugars, Light brown sugar	60	Sweet potato, Yeonhwangmi, Raw	50
Sugars, Powder	60	Sword bean(<i>Canavalia ensiformis</i> DC.), Dried	70
Sugars, White sugar	60	Sword bean(<i>Canavalia ensiformis</i> DC.), Raw	70
Sundae(Korean sausage), Steamed	246	Swordfish(<i>Xiphias gladius</i>), Raw	332
Sundae(Korean sausage)	246	Swordfish(<i>Xiphias gladius</i>), Roasted	332
Sundaeguk(Korean sausage soup), Cooked	442	Swordfish(<i>Xiphias gladius</i>), Salt-fermented	332
Sundubujigaez(Unpressed tofu stew), Cooked	442	Swordtip squid(<i>Loligo edulis</i>), Raw	352
Sunray surf clam(<i>Macra chinensis</i>), Dried	344	<i>Synurus deltoides</i> (Aiton) Nakai, Raw	142
Sunray surf clam(<i>Macra chinensis</i>), Raw	344	Syrups, Chocolate	60
Sunrise sculpin(<i>Pseudoblennius cottooides</i>), Raw	276	Syrups, Maple	60
Supertexta(<i>Sulculus diversicolor supertexta</i>), Raw	342		
Surf clam(<i>Macra veneriformis</i>), Raw	340		
Surffish(<i>Ditrema temminckii</i> Bleeker), Raw	310		
Surfperch(<i>Neoditrema ransonneti</i>), Raw	320		
Sushi, Assorted sushi	446		
Sushi, Bastard halibut(<i>Paralichthys olivaceus</i>) sushi	446		
Sushi, Yubuchobap(Fried tofu rice balls)	446		
Swamp eel(<i>Monopterus albus</i>), Raw	294		
Swan mussel(<i>Anodonta woodiana</i>), Raw	346		
Sweet corn, Raw	36		

T

Tah tasai(<i>Brassica campestris</i> var. <i>narinosa</i>), Raw	134
Tah tasai(<i>Brassica campestris</i> var. <i>narinosa</i>), Sprouts, Raw	134

Taiwan tai(<i>Argyrops bleekeri</i>), Raw	292
Tanakas snailfish(<i>Liparis tanakai</i>), Raw	282
Tangsuyuk(Sweet and sour pork), Cooked	448
Tanner crab(<i>Chionoecetes opilio</i>), Boiled and dried	348
Tanner crab(<i>Chionoecetes opilio</i>), Boiled	348
Tanner crab(<i>Chionoecetes opilio</i>), Canned	348
Tanner crab(<i>Chionoecetes opilio</i>), Raw	348
Tanner crab(<i>Chionoecetes opilio</i>), Raw, Yeongdeok	350
Taro(<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott), Boiled	54
Taro(<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott), Raw	54
Taro(<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott), Steamed	54
Taro(<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott), Stem, Blanched	166
Taro(<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott), Stem, Dried, Blanched	166
Taro(<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott), Stem, Dried	166
Taro(<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott), Stem, Raw	166
Tarragon, Dried	430
Tartarian aster(<i>Aster tataricus</i> L. f.), Raw	162
Tempeh, Molded soybean products	430
Thesium(<i>Prunella vulgaris</i> L.), Dried	108
Thesium(<i>Prunella vulgaris</i> L.), Raw	108
Thomas' rapa whelk(<i>Rapana venosa</i>), Raw	336
Threadsail filefish(<i>Stephanolepis cirrifer</i>), Raw	328
Threadsail filefish(<i>Stephanolepis cirrifer</i>), Seasoned and dried strip	328
Threeband sweetlips(<i>Plectorhinchus cinctus</i>), Raw	292
Three-leaf ladybell(<i>Adenophora triphylla</i> var. japonica (regel) H. Hara), Roots, Raw	158
Three-leaf ladybell(<i>Adenophora triphylla</i> var. japonica (regel) H. Hara), Sprouts, Raw	158
Thyme, Powder	430
Tidepool gunnel(<i>Pholis nebulosa</i>), Raw	302
Tiger puffer(<i>Takifugu rubripes</i>), Raw	306
Tofu, Dried-frozen	74
Tofu, Firm	74
Tofu, Fried	74
Tofu, Silken, Soft	74
Tofu, Unpressed	74
Tomato juice, Fruit juice drink(75%)	168
Tomato ketchup	430
Tomato paste	168
Tomato products, chili sauce	428
Tomato sauce	430
Tomato, Black tomato, Blanched	168
Tomato, Black tomato, Raw	168
Tomato, Blanched	168
Tomato, Canned	168
Tomato, Cherry tomato, Raw	168
Tomato, Daejeo, Blanched	168
Tomato, Daejeo, Raw	168
Tomato, Organic cultivated, Raw	168
Tomato, puree, Canned	168
Tomato, Raw	166
Tongue sole(<i>Cynoglossus semilaevis</i>), Dried	300
Tongue sole(<i>Cynoglossus semilaevis</i>), Semi-dried	302
Tongue sole(<i>Cynoglossus semilaevis</i>), Raw	300
Tonic water	408
Toothed ixeris(<i>Ixeridium dentatum</i> (Thunb.) Tzvelev), Blanched	146

Toothed ixeris(<i>Ixeridium dentatum</i> (Thunb.) Tzvelev), Raw	146
Toothed ixeris(<i>Ixeridium dentatum</i> (Thunb.) Tzvelev), Roots, Raw	146
Top mouth gudgeon(<i>Pseudorasbora parva</i>), Raw	308
Top shell(<i>Omphalius rusticus</i>), Boiled	336
Top shell(<i>Omphalius rusticus</i>), Raw	336
Toscana leaf(<i>Brassica oleracea</i> var. botytis aut italiana L.), Raw	168
Toyama squid, Raw	352
Triangular kimbap, Charcoal grilled beef ribs	440
Triangular kimbap, Spicy bulgogi	440
Triangular kimbap, Tuna mayonnaise	442
Trifoliolate orange(<i>Poncirus trifoliata</i> (L.) Raf.), Raw	218
Triple tail(<i>Lobotes surinamensis</i>), Raw	292
Triton shell(<i>Charonia sauliae</i>), Raw	334
Trout(<i>Oncorhynchus masou</i>), Canned	312
Trout(<i>Oncorhynchus masou</i>), Raw	312
Trout(<i>Oncorhynchus masou</i>), Salted	312
Trout(<i>Oncorhynchus masou</i>), Salt-fermented	314
Ttaejuk(Japanese styrax), Dried	82
Tteokbokki(Stir-fried rice cake), Cooked	438
Tun shell(<i>Tonna luteostoma</i>), Raw	336
Turban shell(<i>Turbo cornutus</i>), Canned	342
Turban shell(<i>Turbo cornutus</i>), Raw	342
Turkey meat, USA, Boiled	266
Turkey meat, USA, Raw	266
Turkey meat, USA, Roasted	266

U

Udong, Chinese type, Cooked	446
Udong, Japanese type, Cooked	446
Urechis unicinctus(<i>Ochetostoma erythrogrammon</i>), Raw	348
Ussuri thistle(<i>Cirsium japonicum</i> var. maackii(Maxim.) Matsum.), Boiled and dried	152
Ussuri thistle(<i>Cirsium japonicum</i> var. maackii(Maxim.) Matsum.), Dried	152

V

Veal edible offal, USA, Brain, Boiled	262
Veal edible offal, USA, Brain, Raw	262
Veal edible offal, USA, Heart, Boiled	262
Veal edible offal, USA, Heart, Raw	262
Veal edible offal, USA, Kidney, Boiled	262
Veal edible offal, USA, Kidney, Raw	262
Veal edible offal, USA, Liver, Boiled	262
Veal edible offal, USA, Liver, Raw	260
Veal edible offal, USA, Lung, Boiled	262
Veal edible offal, USA, Lung, Raw	262
Veal edible offal, USA, Tongue, Boiled	262
Veal edible offal, USA, Tongue, Raw	262
Veal Meat, USA, Lean, Boiled	260
Veal Meat, USA, Lean, Raw	260
Veal Meat, USA, Loin, Boiled	260

Veal Meat, USA, Loin, Raw	260	Wavy-banded sole(<i>Pseudaesopia japonica</i>), Raw	312
Veal Meat, USA, Loin, Roasted	260	Wax gourd(<i>Benincasa hispida</i>), Blanched	112
Veal Meat, USA, Rib, Boiled	260	Wax gourd(<i>Benincasa hispida</i>), Raw	112
Veal Meat, USA, Rib, Raw	260	Webfoot octopus(<i>Octopus membranaceus</i>), Raw	362
Veal Meat, USA, Rib, Roasted	260	Welsh onion, Chive(<i>Allium schoenoprasum</i> L.), Raw	170
Veal Meat, USA, Shoulder, Boiled	260	Welsh onion, Raw	170
Veal Meat, USA, Shoulder, Raw	260	Welsh onion, Shallot(<i>Allium ascalonicum</i> L.), Raw	170
Veal Meat, USA, Shoulder, Roasted	260	Welsh onion, Small spring onion(<i>Allium fistulosum</i> L.), Raw	170
Veal Meat, USA, Striploin, Boiled	260	Welsh onion, Spring onion(<i>Allium fistulosum</i> L.), Raw	170
Veal Meat, USA, Striploin, Oven-roasted	260	Whale edible offal, Tail, Frozen	228
Veal Meat, USA, Striploin, Raw	260	Whale edible offal, Tail, Raw	228
Vegetable juice	406	Whale meat, Lean meat, Frozen	228
Vegetable oil, Blended	392	Whale meat, Lean meat, Salted	228
Vermiculated puffer(<i>takifugu snyderi</i>), Raw	304	Whale meat, Raw	228
Vermiculated puffer(<i>Takifugu vermicularis</i>), Raw	304	Whale meat, Ventral fat meat, Raw	228
Vinegar, Aloe	426	Whale meat, Ventral meat, Raw	228
Vinegar, Apple, With acetic acid 5.0%	426	Wheat flour, Frying, Seasoned, Dry mix	18
Vinegar, Balsamic	422	Wheat flour, Pancake, Dry mix	18
Vinegar, Brewing	426	Wheat flour, Pan-frying, Seasoned, Dry mix	18
Vinegar, Brown rice, With acetic acid 5.0%	426	Wheat flour, White, All-purpose, Imported	18
Vinegar, Grape, With acetic acid 4.8%	426	Wheat flour, White, All-purpose	18
Vinegar, Pear	424	Wheat flour, White, Strong	16
Vinegar, Persimmon, With acetic acid 5.5% Brewing	424	Wheat flour, Whole	18
Vinegar, Red wine	426	Wheat, Bread crumb	18
Vinegar, Rice, With acetic 4.5%	426	Wheat, Doughnut flour, Dry mix	16
Vine-pear(<i>Actinidia arguta</i>) leave tea, Brewed	396	Wheat, Geumkangmil, Polished, Raw	16
Vine-pear(<i>Actinidia arguta</i>), Raw	194	Wheat, Heungmil, Polished, Raw	18
Vodka, With alcohol 40%	412	Wheat, Kamut, USA, Dried	18
		Wheat, Polished, Raw	16
		Wheat, Sinmichalmil, Polished, Raw	18
		Wheat, Soft wheat flour, Imported	16
		Wheat, Soft wheat flour	16
		Wheat, Whole, Raw	16
		Whiparm octopus(<i>Octopus minor</i>), Raw	352
		Whiparm octopus(<i>Octopus variabilis</i>), Raw	352
		Whiparm octopus(<i>Octopus variabilis</i>), Salted and fermented, Raw	364
		Whisky, 40% Alcohol	414
		White croaker(<i>Pennahia argentata</i>), Raw	304
		White-edged rockfish(<i>Sebastes taczanowskii</i>), Raw	306
		Whiteleg shrimp(<i>Litopenaeus vannamei</i>), Raw	358
		White-spotted conger(<i>Conger myriaster</i>), Fried bone	324
		White-spotted conger(<i>Conger myriaster</i>), Frozen	322
		White-spotted conger(<i>Conger myriaster</i>), Raw	322
		White-tipped mackerel scad(<i>Decapterus maruadsi</i>), Raw	276
		Wild boar(<i>Sus scrofa</i> Linnaeus) meat, Foreleg, Raw	246
		Wild boar(<i>Sus scrofa</i> Linnaeus) meat, Raw	246
		Wild chervil(<i>Anthriscus sylvestris</i> (L) Hoffm), Raw	158
		Wild garlic(<i>Allium monanthum</i>), Raw	110
		Wild grape(<i>Vitis vulpina</i> L.) juice	200
		Wild grape(<i>Vitis vulpina</i> L.) seed, Raw	82
		Wild grape(<i>Vitis vulpina</i> L.), Flesh, Raw	198
		Wild grape(<i>Vitis vulpina</i> L.), Improved, Raw	200
		Wild grape(<i>Vitis vulpina</i> L.), Skin, Raw	200
		Wild grape, Muscat Bailey A, Raw	200
		Willowly flounder(<i>Tanakius kitaharai</i>), Raw	276
		Wine, Red, 12% alcohol	414
		Wine, Red, 13% Alcohol	414
Waffle, Plain	20		
Waffle, With custard cream	20		
Waffle, With jam	20		
Walnut(<i>Juglans regia</i> L.), Dried	90		
Walnut(<i>Juglans regia</i> L.), Roasted	90		
Walnut, Oil	392		
Warty sea squirt(<i>Styela clava</i>), Raw	354		
Water chestnut(<i>Trapa natans</i> L.), Raw	82		
Water dropwort(<i>Oenanthe javanica</i>), Leaves, Raw	122		
Water dropwort(<i>Oenanthe javanica</i>), Stems, Raw	122		
Water dropwort(<i>Oenanthe javanica</i>), Whole, Blanched	122		
Water dropwort(<i>Oenanthe javanica</i>), Whole, Raw	122		
Water dropwort(<i>Oenanthe javanica</i>), Wild, Blanched	122		
Water dropwort(<i>Oenanthe javanica</i>), Wild, Raw	122		
Water dropwort, Concentrated	122		
Water shield(<i>Brasenia schreberi</i> J.F.Gmelin), Raw	372		
Water Spinach(<i>Ipomoea aquatica</i>), Leaves, Blanched	104		
Water Spinach(<i>Ipomoea aquatica</i>), Leaves, Raw	104		
Watercress(<i>Nasturtium officinale</i>), Raw	122		
Watermelon seed, Dried	86		
Watermelon seed, Seasoned, Roasted	86		
Watermelon, Red pulp, Raw	210		
Watermelon, S-Vinus, raw	210		
Watermelon, Yellow pulp, Raw	210		
Waty murex shell(<i>Reishia clavigera</i>), Raw	340		

W

Wine, White, 12% Alcohol	414
Winged bean(<i>Psophocarpus tetragonolobus</i> (L.) DC.), Immature, Raw	108
Winter mushroom(<i>Flammulina velutipes</i> Sing.), Baengno, Raw	186
Winter mushroom(<i>Flammulina velutipes</i> Sing.), Cultivated, Blanched	186
Winter mushroom(<i>Flammulina velutipes</i> Sing.), Cultivated, Raw	186
Winter mushroom(<i>Flammulina velutipes</i> Sing.), Garlmoe, Raw	186
Winter mushroom(<i>Flammulina velutipes</i> Sing.), Wild, Raw	186
Worcester sauce	426
Wrinkled sea squirt(<i>Styela plicata</i>), Raw	354

Y

Yacon(<i>Polymnia sonchifolia</i> Poep. & Endl.) tea, Extract	398
Yacon(<i>Polymnia sonchifolia</i> Poep. & Endl.), Roots, Raw	52
Yam(<i>Dioscorea japonica</i> Thunb.), Long type, Boiled	52
Yam(<i>Dioscorea japonica</i> Thunb.), Long type, Raw	52
Yam(<i>Dioscorea japonica</i> Thunb.), Raw	52
Yam(<i>Dioscorea japonica</i> Thunb.), Round type, Raw	52
Yanggaeng, Sweet red bean jelly	60
Yangjangpi(starch paper), Raw	444
Yellow croaker(<i>Larimichthys polyactis</i>), Raw	326
Yellow croaker(<i>Larimichthys polyactis</i>), Salted and dried	326
Yellow croaker(<i>Larimichthys polyactis</i>), Salt-fermented	328
Yellow fin sculpin(<i>Cottus poecilopterus</i>), Boiled	294
Yellow fin sculpin(<i>Cottus poecilopterus</i>), Jorim(Simmered in soy sauce and sugar)	294
Yellow fin sculpin(<i>Cottus poecilopterus</i>), Raw	294
Yellow goosfish(<i>Lophius litulon</i>), Raw	316
Yellow mealworm(<i>Tenebrio molitor</i>), Larva, Freeze-dried	454
Yellow mealworm(<i>Tenebrio molitor</i>), Larva, Raw	454
Yellowback seabream(<i>Dentex tumifrons</i>), Raw	294
Yellowfin goby(<i>Acanthogobius flavimanus</i>), Boiled in soy sauce	300
Yellowfin goby(<i>Acanthogobius flavimanus</i>), Raw	300
Yellowfin puffer(<i>Takifugu xanthopterus</i>), Raw	304
Yellowfin red bass(<i>Plectranthias kelloggi azumanus</i>), Raw	318
Yellowfin sole(<i>Limanda aspera</i>), Raw	276
Yellowfin tuna(<i>Thunnus albacares</i>), Raw	286
Yellowtail red bass(<i>Callanthias japonicus</i>), Raw	304
Yellowtail(<i>Seriola quinqueradiata</i>), Farm-raised, Young, Raw	302
Yellowtail(<i>Seriola quinqueradiata</i>), Raw	302
Yellowtail(<i>Seriola quinqueradiata</i>), Roasted	302
Yellowtail(<i>Seriola quinqueradiata</i>), Smoked, Canned in oil	302
Yellowtail(<i>Seriola quinqueradiata</i>), Wild-caught, Young, Raw	302
Yeolmunaengmyeon, Cooked	436
Yeongeunjom(Simmered Lotus root in soy sauce and sugar), Cooked	154
Yeonipbap(Cooked rice with lotus leaf)	444
Yeot(Crude maltose), Sweet potato	58
Yesso scallop(<i>Patinopecten yessoensis</i>), Raw	334
Yoghurt, Liquid type	380
Yoghurt, Liquid type, Low-sugar	380

Yoghurt, Liquid type, Strawberry flavored milk	380
Yoghurt, Liquid type, Sweetened	380
Yoghurt, Thick fermented milk, Curd type, Mango flavored	380
Yoghurt, Thick fermented milk, Curd type, Plain	380
Yoghurt, Thick fermented milk, Curd type, Strawberry flavored	380
Yoghurt, Thick fermented milk, Liquid type, Apple flavored, Dietary fiber added	380
Yoghurt, Thick fermented milk, Liquid type, Dietary fiber added	380
Yoghurt, Thick fermented milk, Liquid type, Low fat, Dietary fiber added	380
Yoghurt, Thick fermented milk, Liquid type, Plain, Dietary fiber added	380
Yukhoe(Korean-style raw beef)	446
Yuzu(<i>Citrus junos</i> Siebold ex Tanaka) tea, Preserved with sugar	400
Yuzu(<i>Citrus junos</i> Siebold ex Tanaka) tea, Solids and liquids	400
Yuzu(<i>Citrus junos</i> Siebold ex Tanaka), Concentrated juice, Preserved with sugar	214
Yuzu(<i>Citrus junos</i> Siebold ex Tanaka), Pulp, Raw	214
Yuzu(<i>Citrus junos</i> Siebold ex Tanaka), Whole, Raw	214
Yuzu(<i>Citrus junos</i> Siebold ex Tanaka), With skin, Raw	214

2016 제9개정판 국가표준식품성분표 Ⅱ

인쇄일	2017년 6월 30일
발행일	2016년 12월 30일

발행인 : 농촌진흥청 국립농업과학원장 이진모

편집인 : 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부장 김행란

기획·편집 : 김세나, 최용민, 이상훈, 최애진, 최정숙, 박수희, 김영섭,
한혜경, 양미란, 임정연, 박아린, 예민지, 남동건, 이주혜

분 석 : 이준수(충북대학교), 천지연(순천대학교), 황진봉/서동원(한국식품연구원), 이지윤(서울대학교),
남진식(수원여자대학교), 이기택(충남대학교), 장미영(다산생명과학원), 정명근(강원대학교),
김상천(농업기술실용화재단)

감 수 : 고광석(이화여자대학교), 권상희(질병관리본부), 김미현(한국교통대학교), 김혜영A(용인대학교),
송윤주(가톨릭대학교), 심재은(대전대학교), 염경진(건국대학교), 이선영(충남대학교),
이종현(수원여자대학교), 이행신(보건산업진흥원), 이현숙(동서대학교), 차연수(전북대학교),
현태선(충북대학교), 이준수(충북대학교), 천지연(순천대학교), 황진봉(한국식품연구원)

자 문 : 박성우/정찬민(농림축산식품부), 권상희(질병관리본부), 임치원/심길보(국립수산물과학원),
정진이/이순규(식품의약품안전처), 이현숙(한국영양학회), 김숙배(대한지역사회영양학회),
김초일(한국보건산업진흥원), 황윤재(한국농촌경제연구원), 김병주(한국표준과학연구원),
장시현(한국농수산식품유통공사), 문현경(단국대학교), 박홍주(前 국립농업과학원), 이준수(충북대학교),
천지연(순천대학교), 황진봉(한국식품연구원), 김선림(국립식량과학원), 김대현(국립원예특작과학원),
최인명(국립원예특작과학원), 정석근/김진형(국립축산과학원)

표지 디자인 : 박진영

발행처 : 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부 기능성식품과
(55365) 전북 완주군 이서면 농생명로 166
Tel : 063-238-3681~3

농식품종합정보시스템 <http://koreanfood.rda.go.kr>

발간등록번호 : 11-1390802-001104-01

ISBN : 978-89-480-4348-8 94520, 978-89-480-4347-2(세트)



도움 주신 분들

조영숙/백오현/최지은/서인아/임성희/김보민/오세정/오지연/김소민/윤장언/김홍균/
김현영/서혜지(前 국립농업과학원)

원선이(경기도농업기술원), 김희연/임상현(강원도농업기술원),
엄현주(충청북도농업기술원), 이종국(충청남도농업기술원), 최소라(전라북도농업기술원),
지수현/이유석(전라남도농업기술원), 류정아/강동균(경상북도농업기술원),
김낙구/하기정(경상남도농업기술원), 양영택(제주도농업기술원)

김소정/김수정/박민기(서울대학교), 최갑성/정범균(순천대학교), 김기쁨(강원대학교),
성예지(충북대학교), 신정아(충남대학교)