

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	09월 01일(월)	09월 02일(화)	09월 03일(수)	09월 04일(목)	09월 05일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 검정쌀밥 · 황태미역국(5.6.18) · 오향장육(5.6.10.13.18) · 숙주부추나물(5.6) · 고추튀김(1.5.6.10.18) · 배추김치(9) · 배에이드 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5) · 밀크앤허니 휘낭시에(1.5.6) · 동태탕(5.6.9.18) · 간장감자조림(13) · 도시락김 · 치킨깨바로우(1.5.6.10.13.18) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 취나물밥&잔파양념장(5.6.13) · 부추달걀국(1.5.6.18) · 다시마액젓무침(5.6.18) · 미니감자핫도그(1.2.5.6.10.16) · 미니돈까스&소스(1.5.6.10) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(5) · 들깨시락국(5.6) · 상추&쌈장(5.6.13) · 오리불고기(5.6.13) · 문어빵(타코야끼)(1.2.5.6.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 클로렐라쌀밥 · 백짬뽕(5.6.9.13.17.18) · 해물완자구이(1.2.5.6.9.17.18) · 피자춘권(1.5.6.10) · 배추김치(9) · 아이스홍시

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품	중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	2.9	782.8	750.3	741.7	793.3	951.3
탄수화물(g)			54.3	101.7	107.1	95.3	107.1	129.4
단백질(g)	20.28	20.28	15.6	33.4	26.8	25.1	34.1	35.7
지방(g)			30.1	26.3	21.4	29.0	24.6	32.1
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	195.7	183.5	182.4	68.0	157.6	387.2
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.4	0.2	0.5	1.0
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.4	0.5	0.6	0.4	0.4	0.4
비타민C(mg)	25.73	33.40	17.0	13.5	17.3	9.3	12.1	32.6
칼슘(mg)	223.43	268.57	251.6	210.9	221.8	293.7	340.3	191.1
철분(mg)	3.23	4.08	5.1	3.1	9.0	4.2	6.2	3.3

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

				09월 08일(월)	09월 09일(화)	09월 10일(수)	09월 11일(목)	09월 12일(금)
주간 학교급식 영양량					• 우채콩나물밥 (5.6.13.16) • 감자용심이국 (5.6.9.17) • 연근근약조림 (5.6.13) • 단배추나물 (5.6.18) • 크런치치킨텐더 (1.5.6.15) • 깍두기(9)	• 찰현미밥 • 얼큰오징어무국 (5.6.17) • 시금치나물 (5.6.18) • 연두부&양념장 (5.6.13) • 간장돼지불고기 (5.6.10.13) • 배추김치(9) • 포도	• 혼합잡곡밥(5) • 단배추된장국(5.6) • 그린샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.13) • 어묵잡채 (1.5.6.10.13) • 등심치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) • 깍두기(9)	• 클로렐라쌀밥 • 쇠고기우육 (5.6.16) • 매콤닭조림 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 오이&파프리카스틱/쌈장(5.6.13) • 고무마치즈스틱 (1.2.5.6.12) • 배추김치(9) • 바나나
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품					러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품					베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	2.0		795.8	795.6	798.8	795.6
탄수화물(g)			51.6		120.1	75.6	95.1	113.0
단백질(g)	20.28	20.28	20.7		31.0	68.8	25.9	36.3
지방(g)			27.6		20.6	20.8	33.9	20.8
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	167.7		207.5	157.2	171.3	134.8
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7		0.4	1.5	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5		0.5	0.6	0.4	0.6
비타민C(mg)	25.73	33.40	32.1		35.8	34.3	21.8	36.6
칼슘(mg)	223.43	268.57	230.0		313.3	239.7	290.6	76.4
철분(mg)	3.23	4.08	3.9		4.1	4.3	4.2	2.8

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「위생지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

				09월 15일(월)	09월 16일(화)	09월 17일(수)	09월 18일(목)	09월 19일(금)
주간 학교급식 영양량				• 검정쌀밥 • 모듬버섯들깨탕 • 브로콜리+초고추장 (5.6.13) • 순살고등어구이 (5.7) • 배추김치(9) • 대왕제육찜빵만두 (1.2.5.6) • 아이스홍시	• 베이컨김치볶음밥 (5.9.10) • 꼬지어묵곤약국 (1.5.6.13) • 오징어숙회도라지 채고추장무침 (5.6.13.17) • 달걀후라이(1.5) • 총각김치(9) • 배(과일)	• 자장밥 (2.5.6.10.13.16) • 쪽파달걀국(1.5.6) • 꼬들단무지무침 (13) • 실곤약맛살무침 (1.5.13) • 통통고기튀김 (1.2.5.6.10.16) • 깍두기(9)	• 혼합잡곡밥(5) • 근대된장국(5.6) • 연두부&양념장 (5.6.13) • 매콤시금치콩나물 소고기볶음 (5.6.13.16) • 김치전 (1.5.6.9.17) • 총각김치(9)	• 후리카케보조밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) • 잔치국수 (1.5.6.13) • 알배추겉절이(13) • 해물완자구이 (1.2.5.6.9.17.18) • 깍두기(9) • 굴
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	-1.0	737.0	758.9	828.6	757.9	782.8
탄수화물(g)			55.0	107.7	103.2	88.7	96.4	129.2
단백질(g)	20.28	20.28	18.4	36.0	34.6	31.1	39.0	34.7
지방(g)			26.7	17.9	22.3	38.2	21.8	13.0
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	178.3	84.3	257.3	152.7	227.4	170.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.5	0.4	0.3	0.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.9	0.5	0.6	0.7	0.5
비타민C(mg)	25.73	33.40	23.5	23.4	22.7	14.4	16.4	40.7
칼슘(mg)	223.43	268.57	242.8	183.0	227.2	314.5	200.2	289.1
철분(mg)	3.23	4.08	4.6	3.6	3.4	6.4	5.0	4.8

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

				09월 22일(월)	09월 23일(화)	09월 24일(수)	09월 25일(목)	09월 26일(금)
주간 학교급식 영양량				·검정쌀밥 ·해물순두부찌개 (5.6.9.13) ·대패바삭불고기&대 파채우침(5.6.10.13) ·미니메밀전병 (3.5.6.9.10.13) ·배추김치(9) ·바나나	·혼합잡곡밥(5) ·우동장국 (1.2.5.6.9.13) ·토마토스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13) ·맛살양상추샐러드& 오리엔탈드레싱 (1.2.5.6.8.12.13) ·치킨까스&소스 (1.5.6.12.13.15.18)	·찰현미밥 ·돼지육살김치찌개 (5.6.9.10) ·고사리볶음(13) ·갯잎달걀말이(1.5) ·떡갈비구이 (5.6.10.15.16) ·총각김치(9)	·혼합잡곡밥(5) ·닭곰탕(15) ·감자고추장조림 (5.6.13) ·부추겉절이 (5.6.13) ·해물파전 (1.5.6.9.13.17) ·깍두기(9) ·골드파인애플	·클로렐라쌀밥 ·마라탕 (1.2.5.6.10.15.16) ·마카로니콘샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) ·참쌀탕수육&소스 (5.6.10.11.13.18) ·배추김치(9) ·샤인머스켓
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	5.8	857.0	856.6	765.9	760.8	890.2
탄수화물(g)			52.4	90.9	121.2	77.4	112.8	131.3
단백질(g)	20.28	20.28	15.9	32.3	36.4	34.1	36.0	23.4
지방(g)			31.7	38.5	24.4	33.9	16.8	29.8
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	134.4	52.3	75.1	206.7	164.7	173.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	1.2	0.6	1.0	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.4	0.4	0.6	0.6	0.5
비타민C(mg)	25.73	33.40	23.4	6.9	21.1	5.0	49.9	34.2
칼슘(mg)	223.43	268.57	169.2	172.0	187.0	251.0	120.5	115.5
철분(mg)	3.23	4.08	4.9	3.4	3.3	4.8	3.9	9.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 면류: 한데, 하데, 부어, 드, 거즈, 하, 거즈, 케이

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 29일(월)	09월 30일(화)	10월 01일(수)	10월 02일(목)	10월 03일(금)
				·검정쌀밥 ·두부된장국(5,6)	·혼합잡곡밥(5) ·콩나물국(5,6,9)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
1) 쌀/가공품				국내산	국내산			
2) 배추/가공품				국내산	국내산			
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산			
4) 콩/가공품				국내산	국내산			
낙지/가공품				중국산	중국산			
명태/가공품				러시아산	러시아산			
고등어/가공품				국내산	국내산			
갈치/가공품				국내산	국내산			
오징어/가공품				국내산	국내산			
꽃게/가공품				국내산	국내산			
참조기/가공품				국내산	국내산			
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	-0.8	739.7	810.0			
탄수화물(g)			58.5	99.4	124.3			
단백질(g)	20.28	20.28	18.5	34.9	36.0			
지방(g)			22.9	21.1	17.8			
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	180.4	123.7	237.2			
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	0.8	0.6			
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.6	0.5			
비타민C(mg)	25.73	33.40	51.9	87.3	16.6			
칼슘(mg)	223.43	268.57	302.9	249.4	356.5			
철분(mg)	3.23	4.08	5.7	5.1	6.3			

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2022. 7. 1. 부터 25~20번 추가(「의사기록지배지체력. 제22」)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣