

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)	07월 15일(토)	07월 16일(일)
				· 잡곡밥(5.13) · 별속떡국(1.5.6.13) · 미트볼렛장조림(1.2.5.6.10.12.13) · 큐브참치두부조림(5.6.13) · 총각김치(9.13) · 딸기카스테라(1.2.5.6) · 플리또주스(5.13)	· 잡곡밥(5.13) · 전복소라죽(9.13) · 달걀모닝빵샌드(1.2.5.6.10.13.15.16) · 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13) · 고추장채근만두(1.5.6.10.14.16.18) · 깍두기(9.13) · 아이러브요거트(2)	· 잡곡밥(5.13) · 허니브레드(1.2.5.6.13) · 홍합살미역국(5.6.13) · 삼지조림(5.6.13) · 치즈떡갈비구이(5.6.13.15) · 총각김치(9.13) · 워터젤리	· 잡곡밥(5.13) · 스크램블에그(1.2.5.6.10.13) · 참치김치볶음(5.9.13) · 브로콜리행볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 이(5.6.15) · 썬스(2.5.6.13) · 우유(2) · 머거본아몬드	· 잡곡밥(5.13) · 살구장편케익(1.2.5.6) · 등뼈우거지국(5.6.9.10.13) · 베이컨맛살전(1.5.6.10.13) · 용가리떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 초코우유(2.5)	· 잡곡밥(5.13) · 별이빛나는초코바나나(1.2.5.6) · 김치순두부국(5.9.13) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13) · 해물완자전(1.5.6.8.9) · 총각김치(9.13) · 미니귤(2)	· 잡곡밥(5.13) · 고구마치즈케익(1.2.5.6) · 부대찌개(2.5.6.8.9.10.13) · 후랑크햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 깍두기(9.13) · 카프리썬
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	국내산/
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
국멸치, 건새우, 다시마 국내산			전복-필리핀 소라살-터키	홍합살-국내산 삼치-국내산						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	3.6	831.1	940.6	729.2	740.0	956.8	736.4	983.9
탄수화물(g)			62.0	140.4	142.0	113.0	100.0	137.6	117.2	134.0
단백질(g)	20.00	20.00	13.7	21.0	36.6	24.8	25.5	31.5	25.2	34.5
지방(g)			24.3	19.7	23.4	17.7	20.0	29.4	17.5	31.1
비타민A(mg)	175.00	247.00	107.8	29.1	126.7	14.1	244.6	124.4	73.1	54.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.3	0.6	0.9	0.5	1.5	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.3	0.9	0.2	1.0	0.5	0.3	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	10.7	6.4	10.7	1.3	22.9	12.0	6.4	34.2
칼슘(mg)	236.00	280.00	218.0	159.0	245.9	56.4	320.5	308.0	111.9	77.6
철분(mg)	4.00	5.40	3.4	4.3	3.7	2.4	3.1	3.7	2.7	2.3

* 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 필요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 흰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 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. 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. 갖

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		07월 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)	07월 15일(토)	07월 16일(일)		
		· 영양찰밥(13) · 앵그리어묵국(1.5.6.7.13.18) · 납작면안동찜닭(1.5.6.8.10.13.15) · 부들어묵볶음(1.5.6.13) · 도통동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9.13) · 아이스크림(1.2.5)	· 잡곡밥(5.13) · 컵케익(1.2.5.6) · 북어콩나물국(5.9.13) · 알감자고추장조림(1.5.6.13) · 허브통삼겹살구이(10) · 배추김치(9.13) · 모듬쌈(5.6.13) · 사과	· 총무김밥 · 메밀소바(따로배식)(3.5.6.9.13) · 오징어어묵우침(13) · 피자츄돈까스(1.2.5.6.10.12.13) · 열무김치(9.13) · 레몬에이드(13)	· 잡곡밥(5.13) · 알곤이동태찌개(5.6.13) · 마늘뽕돼지고기볶음(5.6.10.13) · 계란말이(1.2.5.6.10.13) · 훈제오리냉채우침(1.2.5.6) · 배추김치(9.13) · 마카롱(5.6.13) · 수박	· 잡곡밥(5.13) · 해물스파게티(1.2.5.6.9.12.13)(새우) · 쿠르통크림스프(1.2.5.6.13) · 김치볶음(2.5.6.9.10.13) · 고무아파인항박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 참치옥수수샐러드(1.5.13) · 슈스틱(1.2.5.6.13)	· 열무보리비빔밥(따로배식)(5.6.9.13) · 시금치원장국(5.6.9.13) · 계란후라이(1.5) · 나박김치(9.13) · 모짜렐라핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 미나메이드주스(13)	· 잡곡밥(5.13) · 감자옹심이국(5.6.9.17) · 콩나물파우칭(5.6.13) · 애호박전(1.5.6) · 우리팍전(1.2.5.6.10) · 목살고추장구이(5.6.10.13) · 배추김치(9.13) · 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
국멸치, 건새우, 다시마 국내산						알-러시아 곤이-미국산	새우-베트남			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	35.2	845.7	946.9	995.2	777.3	988.3	755.2	876.8
탄수화물(g)			55.7	86.6	124.2	143.5	104.8	149.0	126.7	110.7
단백질(g)	20.00	20.00	13.9	39.1	35.6	35.1	37.4	31.6	28.3	43.6
지방(g)			30.4	38.2	32.7	30.0	24.0	33.8	16.7	27.9
비타민A(mg)	175.00	247.00	147.2	270.0	140.8	37.5	212.2	75.6	230.1	78.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.6	0.8	0.3	0.5	1.6	0.7	1.2
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.6	0.4	0.8	0.6	0.4	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	33.3	13.6	14.9	22.4	100.9	14.7	22.9	28.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	159.1	199.7	131.5	204.6	121.9	137.7	283.3	87.3
철분(mg)	4.00	5.40	4.2	3.7	3.9	5.5	4.6	3.1	4.1	2.9

* 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 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 현찰을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 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. 갖

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		07월 10일(월)	07월 11일(화)	07월 12일(수)	07월 13일(목)	07월 14일(금)	07월 15일(토)	07월 16일(일)		
		· 잡곡밥(5.13) · 새알심안듯국(1.5.6.9.10.13.15.16.18) · 도토리묵배추무침(5.6.13) · 크림떡볶이(2.5.10.13) · 바베큐볶음(5.6.10.12.13) · 깍두기(9.13) · 연유자몽(2)	· 잡곡밥(5.13) · 열무김치비빔국수(4.5.6.9.13) · 배추된장국(5.6.13) · 고구마롤까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 마카로니샐러드(1.2.5.6.8.13) · 수박화채(키위)(5.11.13)	· 잡곡밥(5.13) · 유부국(5.6.13) · 탕평채(1.5.6.13) · 고사리나물볶음(5.6) · 목살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) · 깍두기(9) · 단호박생크림샐러드(1.2.5.6.10.13) · 메론	· 스펀계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13) · 미소된장국(5.6.13) · 열갈이무침(5.6.13.18) · 마파두부(5.6.10.12.13) · 팔콘강정치킨(1.5.6.12.13.15) · 배추김치(9.13) · 아이스프랑고 치즈샐러드(2)	· 잡곡밥(5.13) · 쇠고기우육(5.6.13) · 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.16.18) · 부추장떡(5.6) · 빅후랑크소세지(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9.13) · 사과	· 잡곡밥(5.13) · 초코칩트위스터(2.5.6.13) · 도토리묵냉국(따로배식)(5.6.9.13) · 비빔나물무침(5.6.13) · 돈육마늘강정(2.5.6.10.12.13) · 콘치즈군만두(1.5.6.10.13.16.18) · 양념김치(9.13) · 수박	· 잡곡밥(5.13) · 한방갈비탕(5.6.8.9.13) · 달걀찜(1.9.13) · 감자채볶음(5.10.13) · 코다리단호박강정(2.4.5.6.12.13) · 깍두기(9.13) · 블루베리요거트(2.13)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 스펀-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 베이컨-수입		
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
국멸치, 건새우, 다시마 국내산										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	17.4	891.8	994.3	886.4	996.5	861.1	977.9	964.6
탄수화물(g)			57.2	130.8	145.4	119.5	126.4	119.7	143.2	127.3
단백질(g)	20.00	20.00	14.7	24.2	22.9	37.7	37.7	50.6	43.3	57.6
지방(g)			28.1	24.2	34.8	27.2	39.1	18.4	25.3	29.0
비타민A(mg)	175.00	247.00	128.5	144.4	127.7	131.2	184.3	54.8	193.8	276.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.5	0.3	1.9	0.3	0.8	1.0	0.5
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.4	0.4	0.6	0.7	0.5	0.6	0.9
비타민C(mg)	26.50	33.40	27.9	30.1	24.6	14.0	33.4	37.4	14.4	20.5
칼슘(mg)	236.00	280.00	160.5	153.3	142.0	113.1	251.8	142.1	295.3	371.0
철분(mg)	4.00	5.40	3.1	1.9	3.0	3.6	4.0	3.2	5.5	6.7

* 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 전쌀을 포함)
 2) 배추: 배추김치, 깍절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 깍절이, 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 25~29년 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