

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)	09월 09일(토)	09월 10일(일)		
		· 잡곡밥(5.13) · 달걀도넛(1.2.5.6) · 참치김치찌개(8.9.13) · 너비아니소스조림(1.2.5.6.10.13) · 큐브참치두부조림(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 김자반(13) · 빙그레초코딸기타임(2)	· 잡곡밥(5.13) · 전복소라죽(9.13) · 베이글블루베리크림치즈(1.2.5.6.13) · 돈육골소스숙주볶음(5.6.10.13.14.16.18) · 명태살두부전(1.5.6.13.16) · 깍두기(9.13) · 요플레덕터랩슐(2)	· 잡곡밥(5.13) · 부시브래드(1.2.5.6.13) · 낙지쇠고기전골(5.6) · 숯불가장정소스(5.6.10.12.13) · 꽃맛살샐러드(1.2.5.13) · 총각김치(9.13) · 사과망고주스(13)	· 잡곡밥(5.13) · 우영콩조림(5.6.13) · 돈육김치볶음(5.9.10.13) · 수제소세지구이(1.2.5.6.10.13) · 피자오믈렛(1.2.5.12.13) · 잭스(2.5.6.13) · 우유(2) · 구구마말랭이(1.2.5.13)	· 잡곡밥(5.13) · 김치콩나물국(5.9.13) · 매운사태찜(5.6.10.13) · 알감자스팸조림(5.6.10.13) · 깍두기(9.13) · 메치니코프(2) · 던킨네스룩도넛(1.2.5.6)	· 잡곡밥(5.13) · 생크림롤케익(1.2.5.6.13) · 육개장(5.6.13) · 닭다리살간장볶음(5.6.13) · 단호박부무미(1.5.6.10.15.16.18) · 총각김치(9.13) · 애플망고주스(13)	· 잡곡밥(5.13) · 카스테라(1.2.5.6.13) · 등뼈우거지국(5.6.9.10.13) · 베이컨맛살전(1.5.6.10.13) · 용가리치킨가스(1.2.5.6.10.12.13.15) · 배추김치(9.13) · 초코우유(2.5)		
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	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/		
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/		
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
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	전북-말레이시아 소라살-멕시코								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	4.5	883.2	798.9	766.9	976.4	804.9	712.5	817.3
탄수화물(g)			60.1	113.6	141.5	120.2	130.8	122.9	119.4	112.9
단백질(g)	20.00	20.00	14.3	27.4	31.1	33.3	31.4	26.1	20.0	31.7
지방(g)			25.6	36.5	11.1	14.7	34.9	21.9	15.6	25.0
비타민A(mg)	175.00	247.00	123.1	148.4	64.7	52.7	268.7	81.1	40.3	119.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.3	0.6	0.6	0.9	0.5	0.2	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.6	0.4	0.3	0.8	0.5	0.2	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	18.6	11.6	4.9	22.9	43.2	10.4	11.3	14.3
칼슘(mg)	236.00	280.00	210.9	276.0	119.6	122.1	329.6	207.2	42.1	258.8
철분(mg)	4.00	5.40	2.5	2.9	2.9	2.6	2.5	1.8	1.3	3.0

\* 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 현미를 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/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. 잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)	09월 09일(토)	09월 10일(일)
				· 잡곡밥(5.13) (1.2.5.6.13) · 약과스콘 (5.6.13.18) · 대합살미역국 (5.6.13.18) · 오이부추우침 (13) · 쇠고기잡채 (5.6.8.13) · 돈갈비구이 (2.5.6.10.13) · 배추김치(9.13) · 사과	· 잡곡밥(5.13) · 시래기된장국 (5.6.9.13) · 오색우쌈 (1.5.8.13) · 오리열탄불고기 (5.6.12.13) · 부추장떡(5.6) · 배추김치(9.13) · 크래커감자샐러드 (1.2.4.5.6.10.13) · 메론	· 잡곡밥(5.13) · 사과우거지국 (5.6.13) · 단호박견과류찜 (4.13.14) · 곤약골뱅이우침 (5.6.13) · 콘소메이정치킨 (5.15) · 깍두기(9.13) · 블루베리요거트 (2.13)	· 잡곡밥(5.13) · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.13.15.16.18) · 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18) · 브로콜리햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 별별두부까스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 총각김치(9.13) · 흑임자사과샐러드(1.5.13)	· 잡곡밥(5.13) · 쇠고기감자국 (5.6.13) · 달걀찜(1.9.13) · 상추파우침 (5.6.13) · 아삭고추된장우침(5.6.13) · 대패삼겹살볶음 (5.6.9.10.13) · 배추김치(9.13) · 거봉	· 잔치국수 (1.5.6.13) · 애플파이생지 (1.2.5.6) · 발효왕만두찜 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) · 왕새우튀김 (1.5.6.9.12.13) · 양념김치(9.13) · 피크닉주스(13)	· 잡곡밥(5.13) · 로제소스스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13)(새우) · 계란파국 (1.9.13) · 김치볶음 (2.5.6.9.10.13) · 더블치즈롤까스 (1.2.5.6.10.12.13.15) · 참치옥수수샐러드(1.5.13) · 파인애플
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 베이컨-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	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	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/	노르웨이/
갈치/가공품	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/
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/
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	새우-베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	1.2	864.1	814.4	849.1	799.0	818.0	989.4	990.1
탄수화물(g)			56.1	128.9	124.9	119.8	111.3	98.4	143.7	142.0
단백질(g)	20.00	20.00	15.0	30.4	27.2	39.7	28.9	28.3	38.5	28.7
지방(g)			28.9	24.4	23.3	23.4	25.2	34.0	27.4	32.7
비타민A(mg)	175.00	247.00	142.1	54.7	129.9	315.8	59.3	150.5	100.2	108.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.7	0.6	0.5	0.5	0.6	0.3	1.2
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.4	0.7	0.7	0.4	0.5	0.5	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.1	14.6	31.0	20.8	24.3	19.5	106.2	32.8
칼슘(mg)	236.00	280.00	164.2	175.8	128.3	283.2	124.5	109.3	178.7	218.9
철분(mg)	4.00	5.40	4.0	5.8	4.3	3.5	2.8	3.2	3.8	2.9

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(65~68%) : 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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.감

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)	09월 09일(토)	09월 10일(일)		
		· 잡곡밥(5.13) · 혼합살우육(5.6.13) · 미나리우생채(13) · 한우불고기(5.6.13) · 산적구이/영양부추(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 뽕베코야이스(1.2.5)	· 소보루비빔밥(따로배식)(1.5.6.9.13) · 생과일와플(키위)(1.2.5.6.11.13) · 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 반건오징어초무침(13) · 나박김치(9.13) · 청포도에이드(13)	· 잡곡밥(5.13) · 고구마빵(1.2.5.6) · 감자수제비국(5.6.13) · 껏알나물볶음(5.6) · 계란말이(1.2.5.6.10.13) · 고추장각구이(2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 포도	· 스텡계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13) · 아육등장국(5.6.9.13) · 탕평채(1.5.6.13) · 애호박볶음(9.13) · 매콤닭봉웍구이(5.6.13) · 배추김치(9) · 배 · 바나나팝콘(2.5)	· 잡곡밥(5.13) · 비빔메밀국수(3.4.5.6.13) · 니모어묵국(1.5.6.7.13.18) · 편육(5.6.10.13) · 감자채볶음(5.10.13) · 배추김치(9.13) · 알배기쌈(5.6.13) · 사과	· 잡곡밥(5.13) · 블루베리찰떡(5) · 황태콩나물국(5.9.13) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18) · 감자채볶음(5.10.13) · 미니새송이볶음(1.5.6.13) · 메밀김치전병(2.3.5.6) · 깍두기(9.13)	· 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13) · 유부국(5.6.13) · 도토리묵배추무침(5.6.13) · 계란후라이(1.5) · 닭다리살바베큐구이(5.6.12.13) · 알감자베이컨구이(2.5.6.10.13.16) · 총각김치(9.13) · 배		
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	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/	모로코/		
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/		
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
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	9.8	821.9	910.9	980.5	779.3	913.5	890.7	772.3
탄수화물(g)			57.6	112.9	121.1	158.2	98.7	134.3	143.0	102.4
단백질(g)	20.00	20.00	17.8	34.3	38.2	39.7	34.8	49.2	29.2	44.2
지방(g)			24.6	26.6	30.6	19.4	26.1	17.6	20.6	19.9
비타민A(mg)	175.00	247.00	169.1	159.1	131.7	287.9	216.2	50.7	32.0	137.1
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.3	0.4	0.5	0.4	1.1	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.6	0.5	0.7	0.7	0.6	0.3	0.3	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.3	13.0	29.5	19.9	27.4	21.7	1.8	26.9
칼슘(mg)	236.00	280.00	139.7	151.1	172.4	147.7	143.6	83.6	61.6	184.6
철분(mg)	4.00	5.40	3.8	4.0	5.2	3.7	3.1	2.7	4.1	4.4

\* 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 현쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/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. 잣