

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)	12월 09일(토)	12월 10일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 고구마치즈케익(1.2.5.6) · 목살김치찌개(5.9.10) · 연양식불고기산적볶음(2.5.6.13.16) · 궁중갯잎전(1.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 빙그레초코딸기타임(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 단호박죽(13) · 초코핫케익(1.2.4.5.6) · 메추리알조림(1.5.6.13) · 간장닭다리살구이(5.6.15) · 깍두기(9) · 덴마크드링킹요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치콩나물국(5.9) · 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) · 임연수데리소수구이(5.6.13) · 총각김치(9) · 딸기, 슈크림도넛(1.2.5.6) · 애플키위주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16) · 톨웁김치볶음(5.9.10) · 단호박부꾸미(10.15.16) · 수제소세지구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 아몬드후레이크(5.6) · 우유(2) · 짜요짜요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 크림치즈모카번(1.2.5.6) · 순두부계란국(1.5.9) · 오징어콩나물찜(5.6.13.17) · 크리스피돈강정(2.5.6.10) · 배추김치(9) · 뽕로오유(2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 브라우니(1.2.5.6) · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) · 용가리떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기(9) · 참다래주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 달광도넛(1.2.5.6) · 쇠고기국밥(5.6.16) · 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) · 고등어고추장구이(5.6.7.13) · 배추김치(9) · 바나나우유(2)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
1) 쌀/가공품	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	
3) 고춧가루/가공품	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	
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산스팸-수입	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품	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	
낙지/가공품	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	
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	국내산/	국내산/	
갈치/가공품	세네갈/	모로코/	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	
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
참조기/가공품	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	
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	
주꾸미/가공품	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	
국멸치, 건새우, 다시마 국내산						임연수-미국산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	0.7	850.7	867.0	654.6	902.3	733.2	787.9	990.0
탄수화물(g)			61.7	120.3	139.4	105.9	121.9	123.4	124.4	126.9
단백질(g)	20.00	20.00	13.2	29.7	22.4	23.3	32.5	23.2	25.5	34.5
지방(g)			25.1	27.9	16.2	13.8	30.0	14.7	19.6	35.0
비타민A(㎍ RAE)	175.00	247.00	167.4	125.4	288.4	38.1	351.3	33.7	65.2	161.9
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.5	0.5	0.3	0.9	0.4	1.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.6	0.6	0.3	1.0	0.3	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.50	33.40	24.6	4.6	13.1	46.9	42.1	16.1	62.9	24.1
칼슘(mg)	236.00	280.00	210.7	289.2	177.0	65.6	318.5	203.1	94.5	256.3
철분(mg)	4.00	5.40	3.8	2.9	4.5	3.8	3.0	5.0	2.7	2.5

* 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, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/겉절이배추/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 25~29년 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)	12월 09일(토)	12월 10일(일)
				· 잡곡밥 · 약과스콘 (1.2.5.6.13) · 쇠고기미역국 (5.6.16) · 납작면안동짬뽕 (5.6.13.15.16) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 굴	· 잡곡밥 · 도토리묵온국 (5.6) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 돈육마늘강정 (5.6.10.12.13) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 양념김치(9.13) · 다교야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 메론	· 잡곡밥 · 감자크림스프 (2.5.6.13.16) · 로제소스스파게티(새우) (1.2.5.6.9.10.12.13) · 인절미크로와상 (1.2.5.6) · 돈마호크스테이크(2.10) · 배추김치(9) · 파인애플	· 잡곡밥 · 감자옹심이국 (5.6.9.17) · 탕평채 (1.5.6.13.16) · 오리열탄불고기 (5.6.13) · 명대살두부전 (1.5.6) · 깍두기(9) · 부추겉절이(13) · 풍크러쉬 (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 모시조개탕 (5.6.18) · 연양식불고기전 (1.2.6.16) · 닭다리살바베큐구이 (5.6.12.13.15.18) · 새송이고추장구이(5.6.13) · 총각김치(9) · 과일요플레샐러드(2.4.13)	· 쌀국수 (5.6.15.16.18) · 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 계계다리맛살튀김 (1.5.6.8.12.13) · 회오리감자 (2.5.6) · 배추겉절이(9) · 피크닉주스(13)	· 잡곡밥 · 김치비빔국수 (5.6.9.13) · 북어콩나물국 (5.9) · 편육(5.6.10) · 고사리나물볶음 (5.6) · 배추김치(9) · 열대과일샐러드 키위 (1.2.5.6) · 알배기쌈 (5.6.13)
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 베이컨-수입	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/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품	세네갈/	모로코/	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/
다랑어/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						새우-베트남		모시조개, 바지락, 백합, 동족-국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	810.00	810.00	9.9	816.0	852.2	987.7	992.5	804.0	908.7	788.8
탄수화물(g)			55.4	110.2	110.7	126.0	143.6	127.5	128.2	134.6
단백질(g)	20.00	20.00	17.3	40.9	41.6	31.8	33.6	45.1	20.0	34.0
지방(g)			27.2	22.0	27.3	41.1	32.0	12.5	31.5	10.7
비타민A(㎍ RAE)	175.00	247.00	143.4	133.7	86.7	162.6	265.0	68.9	40.5	107.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.7	0.9	1.5	0.5	0.5	0.7	0.8
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.7	0.4	0.5	0.5	1.3	0.6	0.3	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	33.2	42.0	18.3	60.9	17.1	27.7	100.0	28.7
칼슘(mg)	236.00	280.00	202.0	163.8	132.8	233.9	379.7	99.7	243.5	88.5
철분(mg)	4.00	5.40	4.4	3.7	3.2	2.8	4.3	7.7	4.5	2.1

* 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 찰쌀, 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 25~29년 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.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					12월 04일(월)	12월 05일(화)	12월 06일(수)	12월 07일(목)	12월 08일(금)	12월 09일(토)	12월 10일(일)
					<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 유부볶주머니국(5.6) · 해물떡집(1.5.6.8.9.13.17)(새우) · 단호박견과류찜(4.13) · 닭데리아끼구이(5.6.13.15) · 총각김치(9) · 아이스크림(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 소모루비빔밥(따로배식)(1.5.6.9.13.16) · 크리미어니언핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16) · 혼합샐무국(5.6.18) · 소라살야채무침(5.6.13) · 나박김치(9) · 빙그레우유(5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) · 진미채볶음(5.6.13.17) · 케이준감자튀김(5.6.12) · 닭봉뽕마늘소스(5.6.13.15) · 싸먹는오리(5.6.13) · 깍두기(9) · 꿀 	<ul style="list-style-type: none"> · 스펀지라볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 쇠고기감자국(5.6.16) · 수수부꾸미(5) · 오래오추러스(1.2.5.6) · 레몬크림새우(1.2.3.5.9.13) · 배추김치(9) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 생딸기타르트(1.2.5.6.13) · 얼큰수제비국(5.6) · 계란고추장조림(1.5.6.13) · 아삭고추된장무침(5.6.13) · 돈갈비구이(5.6.10.13.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 짬뽕순두부국(5.6.9.10.13.17.18) · 궁중떡볶음(5.6.13.16) · 마늘쫄대지고기볶음(5.6.10.13) · 씨앗닭강정(2.4.5.6.12.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 아이스슈(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) · 달걀찜(1.9) · 속주나물무침 · 코다리단호박강정(4.5.6.12.13) · 옥수수치즈구이(1.2.5.6.8.13) · 깍두기(9) · 꿀
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
3) 고춧가루/가공품					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
돼지고기/가공품					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
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품					중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품					러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품					노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	국내산/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품					세네갈/	모로코/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품					원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
아귀/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품					베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
국멸치, 건새우, 다시마 국내산					새우-베트남	혼합살-국내산 소라살-터키				바지락-국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	810.00	810.00	22.4	995.0	895.2	992.0	891.0	815.4	974.1	832.3	
탄수화물(g)			55.6	124.3	126.3	148.5	117.5	114.8	133.3	132.6	
단백질(g)	20.00	20.00	17.2	38.2	43.4	43.5	33.4	32.7	46.8	37.0	
지방(g)			27.2	38.5	23.0	24.3	30.2	23.2	26.7	15.7	
비타민A(μg RAE)	175.00	247.00	152.4	350.0	131.0	70.3	87.4	123.2	103.2	271.6	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.5	0.6	0.5	0.6	0.3	0.8	0.8	0.5	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.5	0.5	0.8	0.3	0.4	0.5	0.4	0.5	
비타민C(mg)	26.50	33.40	42.5	16.8	23.9	110.9	22.8	37.9	10.1	45.2	
칼슘(mg)	236.00	280.00	213.4	566.4	209.5	122.2	91.5	77.6	104.4	334.1	
철분(mg)	4.00	5.40	5.6	6.5	7.4	3.1	7.9	3.1	3.8	4.6	

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 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

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.명란, 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