

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		02월 10일(월)	02월 11일(화)	02월 12일(수)	02월 13일(목)	02월 14일(금)	02월 15일(토)	02월 16일(일)		
		· 잡곡밥 · 햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10) · 오색떡국 (1.5.6.16) · 고추잡채군만두 (1.5.6.10.16.18) · 닭다리살스테이크 (5.6.12.13.15.16) · 짬두기(9) · 스위트애플키위(키위)(13)	· 잡곡밥 · 영양닭죽(15) · 쇠고기메추리알조림 (1.5.6.13.16) · 콩콩겏튀김 (1.5.6.10.15.16) · 짬두기(9) · 크랜베리치킨모닝빵 (1.2.5.6.12.15) · 베스킨라빈스우유(2)	· 잡곡밥 · 머핀(1.2.5.6) · 북어감자국 (5.6.9) · 사태김치찌개 (5.6.9.10.13) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 총각김치(9) · 블루베리주스(13)	· 잡곡밥 · 연근땅콩조림 (4.5.6.13) · 부추스크렐블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 트리플소세지볶음 (2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 오그레놀라시리얼(5.6) · 우유(2) · 맛밥	· 잡곡밥 · 도넛(1.2.5.6) · 콩나물국밥 (5.9.16) · 감자채볶음 (5.10.16) · 치킨너겟 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9) · 망고주스(13)	· 잡곡밥 · 보름달빵 (1.2.5.6) · 김치순두부국 (5.9) · 치즈옥수수전 (1.5.6.12.13) · 치즈떡갈비구이 (5.6.13.15) · 총각김치(9) · 새콤자두주스	· 잡곡밥 · 스크 (1.2.5.6.13) · 낙지연포탕 (5.6.9.18) · 고등어우조림 (5.6.7.13) · 허브포크구이 (1.2.3.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 아이누리주스(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 베이컨-수입	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/	국내산		
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/		
다랑어/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								바지락-국내산		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	16.3	933.2	925.1	863.3	972.3	998.3	1,217.8	887.6
탄수화물(g)			59.4	149.0	121.3	132.6	147.1	135.1	181.8	153.3
단백질(g)	20.00	20.00	16.1	35.0	54.8	34.1	32.8	29.0	39.6	33.8
지방(g)			24.5	20.4	22.0	19.9	27.1	36.1	35.9	14.3
비타민A(㎍RAE)	175.00	246.00	201.4	58.9	559.8	55.9	289.9	42.6	87.6	57.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	1.4	1.1	0.7	1.0	0.4	1.2	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.8	0.4	0.9	0.5	2.1	0.3	0.6	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	33.2	47.8	7.2	12.4	74.7	23.7	9.8	58.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	282.0	102.4	692.0	194.6	299.3	122.0	130.1	167.5
철분(mg)	3.60	4.60	5.0	7.6	5.7	3.5	5.1	3.2	4.1	5.8

\* 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 전쌀을 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 25~29년 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.감

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		02월 10일(월)	02월 11일(화)	02월 12일(수)	02월 13일(목)	02월 14일(금)	02월 15일(토)	02월 16일(일)		
		식재료	· 잡곡밥 · 감자크림스프 (2.5.6.13.16) · <b>해물비스크리가 토니(새우)(1.2.5.6.8.9.12)</b> · 진미채볶음 (5.6.13.17) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 돈마호크스테이크 (2.10) · 피클 · 마카롱(1.2.6)	· 잡곡밥 · 시래기순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) · 계란고추장조림 (1.5.6.13) · 가자미튀김(5.6) · 양파소스 (5.6.13) · 아채소스 (5.6.13) · 천혜향	· 고막비빔밥 (5.6.13.18) · 피자트럭 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 불동원장국 (5.6.9) · 오징어순대/초창 (1.5.6.9.10.13.15.16.17.18) · 나박김치 (9) · 레몬에이드 (13) · 감태	· 잡곡밥 · 얼큰쇠고기무국 (5.6.16) · 콩나물파우침 (5.6.13) · 잡채 (5.6.10.13.16) · 한우LA갈비 (5.6.13.16) · 배추김치(9) · 달기	· 잡곡밥 · <b>새우순두부계란탕(새우)(1.5.9.13)</b> · 닭김치찌개 (5.6.9.13.15) · 낙지야채초우침 (5.6.13) · 통살표고튀김 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 총각김치(9) · 요아정 (1.2.5.6.13)	· <b>바지락칼국수(새우)(6.9.13.18)</b> · 왕만두찜 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추겉절이(9) · 명랑핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) · <b>홍새우짜조(새우)(5.6.9.12.13)</b> · 콜피스에이드	· 잡곡밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 명란계란찜(1) · 도토리묵야채우침 (5.6.13) · <b>새우가스 소스(파로배식(새우)(1.5.6.9.12.13))</b> · 깍두기(9) · 샤인머스켓	
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 스펀-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/		
다랑어/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	<b>새우-베트남</b>	가자미-미국			<b>새우-베트남</b>	바지락-국내산 <b>새우-베트남</b>	명란젓-러시아			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	807.00	807.00	79.5	1,998.5	1,092.4	1,023.6	1,624.8	1,502.7	1,500.8	1,074.5
탄수화물(g)			46.3	203.4	143.4	156.1	136.6	194.9	267.4	133.4
단백질(g)	20.00	20.00	17.5	62.6	53.7	59.0	70.2	69.2	46.1	31.4
지방(g)			36.2	104.6	30.2	23.0	82.9	49.3	23.8	45.1
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	225.4	254.0	212.0	97.2	43.9	519.6	46.1	149.0
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	1.3	0.8	0.9	0.5	1.0	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	1.2	1.2	0.7	1.6	1.2	1.1	0.3	0.6
비타민C(mg)	26.50	33.40	61.3	37.9	81.8	58.8	71.2	56.6	18.7	22.3
칼슘(mg)	237.00	278.00	304.7	191.1	218.8	608.7	139.9	364.9	286.3	166.5
철분(mg)	3.60	4.60	9.4	4.8	6.2	15.3	12.9	8.0	6.4	3.9

\* 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 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.  
 \* 식재료 원산지  
 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 편쌀을 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.감

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				02월 10일(월)	02월 11일(화)	02월 12일(수)	02월 13일(목)	02월 14일(금)	02월 15일(토)	02월 16일(일)
				· 잡곡밥 · 쇠고기우육 (5.6.16) · 도라지오이생채 (5.6.13) · 차돌마라상귀 (2.5.6.10.12.13. 15.16.18) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 참살떡(6)	· 아비꼬소시지카 레 (1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.18) · 매콤어묵국 (1.5.6) · 칠리베이션샐러 드 (1.5.6.10.12.13. 18) · 시금치고추장무 침(5.6.13) · 가라야게 (1.5.6.15) · 배추김치(9) · 사과	· 잡곡밥 · 애호박찌개 (5.6.10) · 고사리나물볶음 (5.6) · 오리열탄불고기 (5.6.13) · 고구마닭불구이 (2.5.6.10.13.15) · 배추김치(9) · 초콜릿(1.2.6)	· 장어덮밥(1.5) · 어니언소금빵도 그 (1.2.5.6.10.13.15 .16) · 유부복주머니국 (5.6) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 무농약백색단무 지 (5.6.13) · 배추김치(9) · 리얼딸기주스 (13)	· 잡곡밥 · 쇠고기샤브샤브 (5.6.9.16) · 대패상겹살볶음 (5.6.9.10.13) <b>· 대왕블랙타이거 새우구이(새 우 )</b> (1.2.5.6.9.13) · 갯잎장아찌(9) · 배추김치(9) (1.2.5.6)	· 잡곡밥 · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.16.1 8) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 잡채어묵볶음 (1.5.6.13) · 오징어김치전 (5.6.9.17) · 총각김치(9) · 배 · 콩국지 (1.2.5.6)	· 짬두기볶음밥 (5.6.9.10) · 블루베리찰떡(5) · 근대만둣국 (5.6.9) · 멕시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13. 15.16) · 계란후라이(1.5) · 후라이드장각구 이 (1.2.5.6.12.13.15 .16.18) · 배추김치(9)
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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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/
영태/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	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							<b>새우-베트남</b>		
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	52.2	1,103.3	1,094.7	1,270.3	1,099.0	1,571.9	1,155.1	1,326.5
탄수화물(g)			43.6	130.4	124.1	151.3	130.2	123.7	174.7	164.0
단백질(g)	20.00	20.00	19.2	43.9	53.9	45.5	58.6	89.3	44.8	45.9
지방(g)			37.2	43.1	42.4	53.9	38.3	72.6	28.5	51.5
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	185.0	64.1	301.3	108.2	172.4	279.0	96.5	202.6
티아민(mg)	0.33	0.40	0.8	0.3	0.4	1.7	0.6	1.0	1.1	0.7
리보플라빈 (mg)	0.40	0.47	0.8	0.9	0.7	0.6	0.9	0.8	0.7	0.7
비타민C(mg)	26.50	33.40	25.2	19.2	31.5	10.9	47.0	17.6	11.7	37.4
칼슘(mg)	237.00	278.00	326.3	179.7	186.8	201.1	620.9	443.0	185.2	177.0
철분(mg)	3.60	4.60	6.4	5.9	5.4	5.6	9.3	5.7	4.8	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, 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: 횡태, 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