

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		07월 21일(월)	07월 22일(화)	07월 23일(수)	07월 24일(목)	07월 25일(금)	07월 26일(토)	07월 27일(일)		
		· 잡곡밥 · 미니딸기/슈크림 도넛(1.2.5.6) · 매콤순두부찌개 (5.6.9.10.13) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) · 허브치킨구이 (2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 스위트주스	· 잡곡밥 · 크래미계란죽 (1.5.6.8.13) · 크림치즈모카번 (1.2.5.6) · 두부어묵조림 (1.5.6.13) · 짜장불고기 (1.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 연요구르트(2)	· 잡곡밥 · 들깨순두부부국 (5.6.9) · 갈비맛포크큐브 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 찜빵(1.2.5.6) · 에이드주스(파우치)	· 잡곡밥 · 연근양파조림 (4.5.6.13) · 브로콜리달걀볶음(1) · 감치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 베이컨떡볶이(10) · 우유(2) · 프로틴바(2.5) · 허쉬크런치(5.6)	· 잡곡밥 · 스킨 (1.2.5.6.13) · 낙지연포탕 (5.6.9.18) · 닭가슴살고추장 조림(5.6.13.15) · 베이컨맛살전 (1.5.6.8.10) · 배추김치(9) · 오렌지망고주스(13)	· 잡곡밥 · 레몬케이크 (1.2.5.6) · 맑은콩나물국밥 (5.9) · 떡갈비데리아까 조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 삼치조림 (5.6.13) · 배추김치(9) · 주스(12.13)	· 잡곡밥 · 브라우니 (1.2.5.6) · 미역된장국 (5.6.9) · 시래기돈사태지 침(5.6.10.13) · 매콤어두부전 (1.5.6) · 총각김치(9) · 너를위한음료 (13)		
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 베이컨-수입	국내산/국내산 베이컨-수입	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/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품		세네갈/	세네갈/	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/		
다량어/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						바지락-국내산	삼치-국내산			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	801.70	801.70	6.7	846.5	864.1	875.8	874.4	817.9	842.7	826.3
탄수화물(g)			59.3 (비율%)	124.7	126.4	134.9	122.5	120.7	118.5	127.9
단백질(g)	20.31	20.31	16.2 (비율%)	29.7	37.7	31.8	34.0	39.3	35.0	36.4
지방(g)			24.5 (비율%)	25.2	22.1	23.8	26.1	18.0	23.3	18.5
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	221.8	204.9	213.2	195.3	269.3	226.1	409.5	218.2
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.7	0.5	0.5	0.7	0.9	0.6
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.6	0.7	0.5	1.0	0.7	0.5	0.6
비타민C(mg)	26.54	33.40	37.5	30.7	28.0	30.5	32.3	66.2	31.7	30.0
칼슘(mg)	239.96	283.54	317.6	256.1	345.3	267.1	396.6	323.0	308.9	422.3
철분(mg)	3.64	4.62	5.4	8.1	4.1	4.7	3.9	6.0	4.1	5.0

\* 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 껌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 깬김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 깬김치, 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.감

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 21일(월)	07월 22일(화)	07월 23일(수)	07월 24일(목)	07월 25일(금)	07월 26일(토)	07월 27일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>열갈이배추국 (5.6.9.16)</li> <li>등갈비콩나물찌 (1.5.6.10.13.18)</li> <li>연두부(개별)(5.6.13)</li> <li>고사리나물볶음 (5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>아이스망고치즈샐러드(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>삼겹살묵은지김치찌개(5.9.10)</li> <li>오이부추무침(13)</li> <li>계란말이(1.2.5.6.8.10.15.16)</li> <li>닭봉왕간장구이(5.6.13.15.18)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>미숫가루(2.5.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>개살크래미주먹밥 (1.2.5.6.8.9.17.18)</li> <li>치쿠텐냉우동(1.5.6.9.13)</li> <li>김치왕교자만두(1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>꼬들단무지무침(13)</li> <li>순살닭꼬치(5.6.13.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>씨없는포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>단호박꽃게탕(5.6.8.17)</li> <li>머위대볶음(5.6)</li> <li>목살파불고기(5.6.10.13)</li> <li>고등어고추장구이(5.6.7.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>사과</li> <li>오란다(1.2.5.6.14)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>우진고사리해장국(2.3.5.6.10.13.16)</li> <li>코다리살조림(5.6.13)</li> <li>칠리베یکن슬러드(1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>고기완자전(1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>석박지(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>날치알밥(9)</li> <li>시금치된장국(5.6.9)</li> <li>견세우마늘즙(새우)(5.6.9.13)</li> <li>갈떡꼬치(1.5.6.10.15.16)</li> <li>나박김치(9)</li> <li>레몬에이드(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>황태콩나물국(5.9)</li> <li>오색우쌈(1.5.8.13.16)</li> <li>불어묵과리고추(1.5.6.13)</li> <li>오리대팔복고기(2.5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>슈스틱(1.2.5.6)</li> </ul>
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/	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, 견세우, 다시마	국내산			고등어-국내산			새우-베트남 날치알-인도네시아			
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	8.1	871.4	874.7	883.7	888.1	813.1	829.0	869.2
탄수화물(g)			56.7 (비율%)	109.8	120.2	139.0	124.0	113.1	121.9	120.4
단백질(g)	20.31	20.31	19.0 (비율%)	43.2	38.3	41.5	43.1	36.7	40.9	37.8
지방(g)			24.3 (비율%)	27.4	24.9	18.8	22.5	22.0	20.5	25.1
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	208.6	193.8	184.5	207.5	258.7	198.4	185.2	188.3
티아민(mg)	0.34	0.41	0.7	0.9	0.5	0.6	0.8	0.7	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.7	0.8	0.9	0.6	0.4	0.7	0.6
비타민C(mg)	26.54	33.40	26.3	22.0	27.9	26.8	27.0	28.0	41.6	27.3
칼슘(mg)	239.96	283.54	299.8	410.8	281.0	255.8	293.6	257.6	381.3	302.2
철분(mg)	3.64	4.62	5.5	4.0	4.4	10.9	4.5	3.8	5.1	5.0

\* 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, 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, 불어 등 건조한 것은 제외  
 \* 2023.7.1.부터 25-29년 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)  
 \* 알레르기 정보  
 01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.명품, 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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		07월 21일(월)	07월 22일(화)	07월 23일(수)	07월 24일(목)	07월 25일(금)	07월 26일(토)	07월 27일(일)
		· 잡곡밥 · 청국장 (5.6.9.10) · 콩나물파우침 (5.6.13) · <b>새우야채전(새우)(1.5.6.9.13)</b> · 고추장상겉살구이(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 오렌지	· 마늘계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 미나리무생채(13) · 마라떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 멘치가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 리코타치즈샐러드(2.5.6.12.13)	· 잡곡밥 · <b>해물수제비국(새우)(5.6.9.13)</b> · 스펀부대짬뽕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 숙주나물무침 · 산적구이/영양부추 (1.5.6.10.13.15.16.18) · 총각김치(9) · 아이스크림(1.2.5)	· 명란마요상겉떡밥 (1.5.6.10.13.18) · 흑임자햇도그 (1.2.5.6.12.18) · 바지락우육 (5.9.18) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 돌주스(13)	· 잡곡밥 · 호박된장국 (5.6) · <b>아귀콩나물찜(새우)(5.6.9.13.17.18)</b> · 가지나물(5.6) · 콘소메이징치킨 (5.6.15) · 배추김치(9) · 메론	· 잡곡밥 · 버섯만두국 (1.5.6.10.16.18) · 열무나물무침 (5.6.13) · 장각바베큐이 (5.6.12.13.15) · 지짐꽃전 (2.5.6) · 배추김치(9) · 빙그레요플레(2)	· 김치볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.15.16) · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 상석목무침 (2.5.6) · 계란후라이(1.5) · <b>새우까스 소스파르베식(새우) 1.5.6.9.12.13</b> · 총각김치(9) · 수박화채(키위)(11)
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 스펀-수입	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/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품		세네갈/	세네갈/	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, 견새우, 다시마		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국멸치, 견새우, 다시마		<b>새우-베트남</b>		<b>새우-베트남</b>	바지락-국내산	<b>새우-베트남</b> 통합-국내산		<b>새우-베트남</b>
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	5.5	863.7	846.9	874.5	822.7	821.7
탄수화물(g)			57.1 (비율%)	128.2	117.2	121.5	119.5	113.4
단백질(g)	20.31	20.31	17.4 (비율%)	37.8	36.7	38.0	29.9	40.4
지방(g)			25.5 (비율%)	21.3	25.4	25.3	24.9	22.0
비타민A(AE RAE)	182.56	255.66	197.2	207.6	190.7	184.0	210.3	193.1
티아민(mg)	0.34	0.41	0.6	0.8	0.5	0.9	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.7	0.8	0.6	0.5	0.8	0.6
비타민C(mg)	26.54	33.40	32.2	37.3	28.1	27.5	36.8	31.2
칼슘(mg)	239.96	283.54	277.8	255.8	279.7	290.2	287.9	275.3
철분(mg)	3.64	4.62	4.2	4.1	4.4	3.6	4.2	4.7

\* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)  
 2) 배추: 배추김치, 절절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추  
 3) 고춧가루: 배추김치, 절절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루  
 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩피지, 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