

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 17일(월)	11월 18일(화)	11월 19일(수)	11월 20일(목)	11월 21일(금)	11월 22일(토)	11월 23일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 생크림빵 (1.2.5.6) · 참치김치찌개 (5.9) · 로제미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 가마보꼬연근전 (1.5.6) · 배추김치(9) · 명란바사삭김 · 워터젤리(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 한우미역죽 (5.6.16) · 달갈모닝빵샌드 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 메추리알조림 (1.5.6.13) · 떡갈비버섯구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 플리또주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 버섯찌개 (5.6.9.16) · 닭가래볶음(15) · 참치옥수수전 (1.5.6.12.13) · 깎두기(9) · 클레이즈도넛 (1.2.5.6) · 아이러브요거트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 토마토달걀볶음 (1.5.12.13) · 감자채볶음 (5.10) · 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 그레놀라시리얼(5.6) · 우유(2) · 저당초코볼(2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 크로와상 (1.2.5.6.13) · 두부새우젓국 (5.9) · 매운사태찜 (5.6.10.13) · 분홍소시지부침 (1.2.5.6.10.15.16) · 총각김치(9) · 자몽허니블랙티(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 베리굿머핀 (1.2.5.6) · 옥개장(5.6.16) · 미트볼연장조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 큐브참치두부조림(5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 바나나우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 부드러운촉촉케이크(1.2.5.6) · 김치순두부국 (5.9) · 오삼불고기 (5.6.10.13.17) · 궁중갯잎전 (1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 리치엔코코(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/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 소시지-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				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
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										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	8.33	831.13	904.28	885.96	870.41	850.78	903.63	796.15
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.75	121.46	128.81	123.56	118.73	114.87	125.84	111.54
단백질(g)	20.31	20.31	13.86	24.13	35.30	32.10	29.96	26.82	36.09	25.34
지방(g)	0.00	0.00	29.39	27.48	25.50	28.10	29.30	29.44	28.68	25.82
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	251.29	663.57	213.18	99.19	243.79	36.73	126.92	604.49
티아민(mg)	0.34	0.41	0.49	0.57	0.42	0.30	0.61	0.54	0.32	0.49
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.61	0.35	0.60	0.87	0.74	0.48	0.51	0.23
비타민C(mg)	26.54	33.40	21.23	13.30	9.55	13.61	34.61	35.06	9.57	11.60
칼슘(mg)	239.96	283.54	224.22	179.80	275.92	243.27	268.21	153.90	373.00	160.70
철분(mg)	3.64	4.62	3.07	2.38	4.73	2.81	2.61	2.81	3.26	2.54

* 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, 깬절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 깬절이, 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 17일(월)	11월 18일(화)	11월 19일(수)	11월 20일(목)	11월 21일(금)	11월 22일(토)	11월 23일(일)
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 비빔매일국수 (3.5.6.13.16) · 쇠고기우육 (5.6.16) · 편육(5.6.10.13) · 유즐리멸치볶음 (5.6.13.14) · 보쌈김치(9) · 마늘소스 (5.6.13) · 알배기쌈 (5.6.13) · 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 호떡(1.2.5.6) · 모시조개탕 (5.6.18) · 닭김치찜 (5.6.9.13.15) · 오색우쌈 (1.5.8.13.16) · 들깨고사리나물 (5.6) · 총각김치(9) · 꿀 	<ul style="list-style-type: none"> · 날치알주먹밥 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 숯불갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 배추겉절이(9) · 모짜렐라핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) · 빙그레우유(5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 묵은지감자탕 (5.6.9.10.13) · 갈치무침 (5.6.13) · 툇콩나물초무침 (5.6.13) · 옥수수치즈구이 (1.2.5.6.8.13) · 석박지(9) · 연시 · 텐더치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 알콘이동태찌개 (5.6.9.13) · 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16) · 계란명란찜(1) · 숙주나물무침 · 배추김치(9) · 마카롱(1.2.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥 (1.5.6.10.13.16) · 해물짬뽕국 (5.6.9.17.18) · 단무지무침(13) · 계란후라이(1.5) · 군만두 (1.5.6.10.16.18) · 목화송탕수육 (1.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 칠리베어컨샐러드 (1.5.6.10.12.13.18) · 가지나물(5.6) · 파파두부 (5.6.10.12.13) · 닭봉데리아까구이(5.6.13.15.18) · 총각김치(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	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	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
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	바지락, 모시, 동족, 백합조개-국내산		튀-국내산	동태알, 곤이-러시아, 미국	홍합-국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	10.96	862.03	865.61	972.36	897.56	850.47	970.59	907.48
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.86	128.51	126.40	135.32	131.62	114.76	136.60	122.24
단백질(g)	20.31	20.31	19.90	43.74	40.17	47.99	41.29	45.80	42.19	45.36
지방(g)	0.00	0.00	22.24	17.64	21.05	27.30	22.10	20.68	27.31	23.73
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	185.15	191.99	182.87	110.20	245.58	195.14	149.14	135.46
티아민(mg)	0.34	0.41	0.78	0.93	0.60	0.82	0.75	0.80	0.83	0.50
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.65	0.64	0.65	0.61	0.65	0.71	0.78	0.51
비타민C(mg)	26.54	33.40	34.18	68.32	43.88	22.53	23.24	12.90	36.21	13.71
칼슘(mg)	239.96	283.54	261.47	176.65	151.66	280.04	293.11	405.89	172.52	190.92
철분(mg)	3.64	4.62	9.48	27.77	5.70	4.54	3.99	5.43	11.61	4.39

* 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/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				11월 17일(월)	11월 18일(화)	11월 19일(수)	11월 20일(목)	11월 21일(금)	11월 22일(토)	11월 23일(일)
				· 잡곡밥 · 앵그리어묵국 (1.5.6.7.13.18) · 쇠고기우나물 (5.6.16) · 오리불고기 (5.6.13) · 두부전 양념장 (1.5.6.13) · 배추김치(9) · 나초치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.16)	· 스펀계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 해초샐러드무침 (1.5.13) · 크림떡볶이 (2.5.10.13) · 바베큐폭립 (5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 파인애플	· 잡곡밥 · 바지락호박된장국(5.6.18) · 로제짬뽕 (2.5.6.10.13.15.16) · 취나물볶음(5.6) (1.5.13) · 납작비빔만두 (1.5.6.13) · 총각김치(9) · 연유자용(2)	· 심공햄밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 장칼국수(1.5.6) · 반건오징어고추조림(5.6.13.17) · 회오리감자 (2.5.6) · 나박김치(9) · 자연그대로제주주스(2.13)	· 잡곡밥 · 사골우거지국 (5.6.16) · 멕시칸샐러드 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) · 백순대볶음 (2.5.6.10.13.16) · 바사삭순살가자미 (2.5.6.12.13.16.18) · 깍두기(9) · 굴 · 던킨팝콘(2.5)	· 잡곡밥 · 황태콩나물국 (5.9) · 오이적양파무침 (5.6.13) · 해물파전 (1.5.6.9.13.17.18) · 고추장삼겹살구이(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 디지털39크로칸슈(1.2.5.6) · 명이나물	· 잡곡밥 · 초코볼스틱 (1.2.5.6) · 유부복주머니국 (1.5.6.10.16) · 아채졸면무침 (5.6.12.13) · 청포묵김무침 (5.6) · 멘지까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 메론
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/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 스팸, 베이컨-수입	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/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/
갈치/가공품				세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/
오징어/가공품				원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산
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					해초-국내산	바지락-국내산		가자미-미국	바지락살, 홍합살-국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	801.70	801.70	7.69	810.82	905.94	825.80	914.53	859.74	933.07	922.76
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.49	110.39	126.13	128.29	138.56	133.42	125.65	149.48
단백질(g)	20.31	20.31	17.11	51.32	33.25	23.24	41.39	33.97	46.11	32.73
지방(g)	0.00	0.00	23.39	16.68	28.70	23.98	22.20	19.74	24.57	21.43
비타민A(μg RAE)	182.56	255.66	279.79	152.11	147.98	187.41	801.75	109.67	85.99	108.27
티아민(mg)	0.34	0.41	0.62	0.55	0.46	0.86	0.65	0.60	0.96	0.37
리보플라빈(mg)	0.42	0.49	0.54	0.51	0.58	0.56	0.60	0.48	0.58	0.35
비타민C(mg)	26.54	33.40	38.15	14.29	45.21	37.81	40.02	53.41	11.67	13.22
칼슘(mg)	239.96	283.54	240.37	250.01	234.88	159.67	289.51	267.78	174.88	284.99
철분(mg)	3.64	4.62	4.85	6.66	3.61	3.39	4.55	6.06	4.47	4.08

* 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 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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.잰