

칼로리 앨범. 1

곡류군



열량표시

열량	기호
0~50kcal 이하	○
50~150kcal 이하	◐
150~250kcal 이하	●
250~350kcal 이하	●◐
350~450kcal 이하	●●
450~550kcal 이하	●●◐
550~650kcal 이하	●●●
650~750kcal 이하	●●●◐
750~850kcal 이하	●●●●
850~950kcal 이하	●●●●◐
950~1050kcal 이하	●●●●●



식사구성안 곡류의 주요 식품과 1인 1회 분량

	품목	식품명	분량(g) ¹⁾	비고	섭취횟수
곡류 (300kcal)	곡류	쌀, 보리쌀, 찰쌀, 현미, 혼합잡곡	90		1회
		쌀밥, 보리밥	210	1공기	1회
	면류	삶은 면	210	1대접	1회
		생면-우동, 칼국수	300		1회
		건면-국수용	100	국수묶음 두께 2.5cm	1회
		냉면국수, 메밀국수	100	국수묶음 두께 2.5cm	1회
	떡류	흰떡-떡국용	130	1컵(찜 것)	1회
		찰쌀떡, 시루떡	130		1회
	빵류	식빵, 빵류	100	큰 것 2쪽, 1개	1회
	씨리얼류	콘푸레이크 등	40 ²⁾		0.5회
	감자류	감자	130 ²⁾	중 1개	0.5회
		고구마	130 ²⁾	중 ½개	0.5회
	기타	메밀묵	200 ²⁾		0.5회
		밤	100 ²⁾	큰 것 5개	0.5회

¹⁾분량(g) : 가식부 무게임

²⁾씨리얼 · 감자 · 묵 · 견과류 1회 분량 에너지는 다른 곡류 1회 분량의 ½이므로 식단작성시 0.5회로 간주함

탄수화물은 어느 식품에 많을까요?

- 밥, 국수, 빵, 떡, 시리얼 등 곡류
- 감자, 고구마 등



탄수화물은 우리 몸 안에서 무슨 일을 할까요?

- 일을 하거나 운동할 때 필요한 **열량**을 제공
- **뇌**는 탄수화물만 **열량**으로 사용



매끼 탄수화물을 먹지 않으면 뇌가 일을 잘 하지 못하게 되어
학습 및 활동 기능이 떨어집니다.

- 사용하고 남은 탄수화물은 **지방**으로 저장



탄수화물을 많이 먹으면 쓰고 남은 탄수화물은 몸 안에서 지방으로 바뀌어
쌓이게 되므로 너무 많이 먹어서는 안됩니다.

곡류군

001

백미

열량표시



영양성분

1회 제공량 **3큰술 (30g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
104	23		2	0.1	0		0	0.6

곡류군

002

보리

열량표시



영양성분

1회 제공량 **3큰술 (30g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
103	23		3	0.2	0		0	1.5

곡류군

003

잡곡

열량표시



영양성분

1회 제공량 **3큰술 (30g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
104	22		2.6	0.3	0		0	0.7

곡류군

004

팥 (붉은 것)

열량표시



영양성분

1회 제공량 **3큰술 (30g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
93	17		6.3	0.4	0.1		0	0.6

곡류군

005

국수 (삶은 것)

열량표시



영양성분

1회 제공량 **소 ½공기 (90g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
112	22		4	0.4	0.1		0	0.9

곡류군

006

국수 (건조)

열량표시



영양성분

1회 제공량 **30g** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
131	22		3	0.1	0		0	0.9

곡류군

007

감자

열량표시



영양성분

1회 제공량 **중 1개 (130g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	G	g	g	g	g	mg	mg
86	19		3.6	0	0		0	4

008

고구마

열량표시



영양성분

1회 제공량 **중½개 (130g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
166	39		1	0	0		0	19

009

옥수수

열량표시



영양성분

1회 제공량 **중½개 (70g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
98	20		3.4	0.8	0		0	0.7

곡류군

010

가래떡

열량표시



영양성분

1회 제공량 **썰은 것 11~12개 (50g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
104	24	0	2	0	0	0	0	129

곡류군

011

꿀떡

열량표시



영양성분

1회 제공량 ½ 중간접시 (100g) 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
218	49	3	4	0.8	0	0	0	251

012

인절미

열량표시



영양성분

1회 제공량 ½종간접시 (100g) 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
221	45	2	6	1.9	0.6	0	0	341

곡류군

013

도토리묵

열량표시



영양성분

1회 제공량 ½ 모 (200g) 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
86	20		0.4	0.4	0		0	110

곡류군

014

강냉이 (옥수수)

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1.5공기 (30g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
112	24		2.6	1.1	0		0	22

곡류군

015

밤

열량표시



영양성분

1회 제공량 **대 3개 (60g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
97	21		2	0.4	0		2.4	1.2

곡류군

016

콘플레이크

열량표시



영양성분

1회 제공량 **소 ¼컵 (30g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
115	22	7.8	1.6	2.4	1.1	0	0	122

017

크래커

열량표시



영양성분

1회 제공량 **5개 (20g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
100	12		1.4	5.5	0		0	127

곡류군

018

쌀밥

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1공기 (210g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
313	69		5	0	0		0	1.0

019

보리밥

열량표시



서울특별시 **식생활정보센터**
<http://www.seoulnutri.co.kr> 무단 복제 및 도용 금지!

영양성분

1회 제공량 **1공기 (210g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
347	76		6	0	0		0	2

곡류군

020

잡곡밥

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1공기 (210g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
347	74		8	0	0		0	2

021

감자전

열량표시



영양성분

1회 제공량 **90g** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
127	15		4.2	6	1.1		64	322

022

감자채볶음

열량표시



영양성분

1회 제공량 **120g** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
97	11		2.3	5	0.7		0.2	343

곡류군

023

고구마맛탕

열량표시



영양성분

1회 제공량 **70g** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
95	20		0.6	2.2	0		0	49

024

도토리묵무침

열량표시



영양성분

1회 제공량 **200g** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
155	29		4	3.3	0.4		0	1295

곡류군

025

떡꼬치구이

열량표시



영양성분

1회 제공량 **100g** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
283	59		4.6	3	0.3		0	420

곡류군

026

떡볶이

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (200g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
304	61	7	8	3.5	0.8	0	7	853

027

잡채

열량표시



서울특별시 **식생활정보센터**
<http://www.seoulnutri.co.kr> 무단 복제 및 도용 금지!

영양성분

1회 제공량 **1인분 (200g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
189	34		5	4.7	0.3		9.8	768

곡류군

028

비빔국수

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (550g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
618	110	24	19	12	2.0	0	26	1855

곡류군

029

떡국

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (800g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
552	113	23	16	4.1	1.2	0	42	2618

030

샌드위치 (햄치즈)

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1개 (200g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
437	50	6	15	20	7	0.2	53	901

031

모닝빵

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1개 (35g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
80	12	2	2.1	2.3	1	0	8	92

032

식빵

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1쪽 (35g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
96	16		3.3	2	0.3		5	93

033

통밀빵

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1쪽 (35g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
93	17		4	0.9	0.2		0	193

곡류군

034

콤보빵

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1개 (80g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
300	45		7	11	0		22	185

곡류군

035

팥빵

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1개 (80g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
234	41		6	4	0		3	134

곡류군

036

카스텔라

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1개 (100g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
323	54		6	8	0		258	105

곡류군

037

흰죽

열량표시



서울특별시 **식생활정보센터**
<http://www.seoulnutri.co.kr> 무단 복제 및 도용 금지!

영양성분

1회 제공량 **1인분 (315g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
226	47		4.4	0.9	0.3		0	6

곡류군

038

전복죽

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (800g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
591	114	0	13	9	1.8	0	28	1309

곡류군

039

팥죽

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (600g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
498	98	2	18	3.7	0.5	0	0	1026

곡류군

040

호박죽

열량표시



서울특별시 **식생활정보센터**
<http://www.seoulnutri.co.kr> 무단 복제 및 도용 금지!

영양성분

1회 제공량 **1인분 (600g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
443	89	17	7	6	1.1	0	2	929