



□ 편식의 원인은?

- 식사 중 간섭이 너무 심할 경우, 부모 또는 가족 중 편식하는 사람이 있는 경우
- 아이가 싫어하는 음식을 주지 않는 부모의 양육 태도
- 이유기에 다양한 식품을 접해보지 못했거나 이유기에 싫어했던 식품을 다시 먹이려 시도하지 않고 좋아하는 것만 먹인 경우 *나쁜 맛이나 냄새, 질감의 식품을 접하지 않은 경우
- 억지로 먹는 것을 강요했거나, 식품을 먹고 아팠던 적이 있는 경우, 동물에 대한 동정 등의 심리적 요인

□ 편식의 문제점은?

- 뇌와 성장발달에 영향을 미치고, 영양 불균형으로 면역력이 감소하고 병균에 대한 저항력이 약해져 감기 같은 질병에 잘 걸리게 됩니다.
- 채소를 적게 먹거나 식품 섭취량이 적을 경우 변비가 생길 수 있습니다.
- 빈혈의 원인이 되거나 아토피와 각종 알레르기 질환을 앓을 수 있습니다.
- 가공육류와 패스트푸드 및 과자와 단 음식의 섭취 빈도가 높은 경우 비만을 유발합니다.
- 새로운 식품이나 특정식품에 대한 거부 등의 까다로운 식습관으로 사회성이 저하되고, 성인기 식생활, 영양 관리에 부정적인 영향이 지속될 수 있습니다.
- 편식하는 아동의 경우 부정적 자아개념을 가지며 신경질적이고 자기중심적이거나 과잉행동을 가져올 수 있습니다.

출처: 학교급식정보마당

□ 면역력을 높이는 식습관

1. **발효식품을 먹는다** - 우리나라의 김치나 된장, 청국장, 간장과 같은 발효식품은 살균과 정장효과는 물론 항암효과까지 높은 것으로 알려졌다.
 - **김치**: 마늘은 알리신이라는 휘발성 물질이 매운 맛을 내는데, 알리신은 살균과 정장 효과가 있고 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있다. 무는 비타민C와 수분이 풍부하여 면역력을 높여주는 효과가 있다.
 - **된장과 청국장**: 전통 발효식품으로, 발효물질인 콩은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰 심혈관 질환의 예방에 효과가 있고 암세포의 발생과 성장을 억제하여 항암효과가 있다.
2. **현미와 잡곡을 먹는다** - 현미, 수수, 보리, 기장, 메밀 등의 잡곡에는 면역력을 높이고 몸의 저항력을 키워주는 효과가 있다. 쌀보다는 현미와 같은 통 곡식이 좋으며, 잡곡을 섞어 먹으면 효과가 배가 된다.
3. **녹황색 야채를 섭취한다** - 야채에는 섬유질과 비타민 A, B, C, 칼슘과 칼륨, 인, 철분, 망간 등의 무기질이 함유되어 있어 우리 몸의 신진대사를 원활하게 해주는 효과가 탁월하다.
4. **버섯은 항암작용이 뛰어나다** - 버섯의 다당류 성분인 글루칸성분은 인체의 면역력을 증진시키고, 활성산소를 제거하여 항산화작용을 하며, 항암능력을 향상시킨다.

출처: 고려대학교안산병원, 식생활교실

■ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.

■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

9월 학교급식 안내 [조식]

9/2 Mon		9/3 Tue		9/4 Wed		9/5 Thu		9/6 Fri						
발아현미밥* 등태매운탕*(5.13) 감자조림(매콤)*(5.6.13) 깨임순부음*(5.6) 돈육훈제/무쌈*(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 웃담순수요구르트*(2)		흑미밥* 참치김치찌개*(5.6.9) 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 느타리버섯볶음*(5) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 바나나맛우유(통)*(2)		보리밥* 달걀부추국*(1) 깨임순부음*(5.6) 돈육콩나물볶음*(5.6.10.13) 닭봉데리야끼구이*(5.6.13.15) 배추김치(9) 시리얼(아몬드푸레이크)*(2.5.6)		간장계란밥*(1.5.6.16) 호박고추장찌개*(5.6.10.13) 불어묵떡조림*(1.5.6.13) 미니돈가스&양배추샐러드*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 방울토마토*(12)		기장밥* 프렌치토스트*(1.2.5.6.13) 매콤어묵탕*(1.5.6) 진미채조림(간장)*(1.2.5.6.13.17) 시금치나물무침*(5.6) 김치오리양념볶음*(5.6.9) 배추김치(9) 쁘로로요구르트*(2)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 794.0/38.1/222.8/2.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 885.8/40.4/277.5/3.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 786.6/45.4/367.2/3.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 790.7/27.1/107.9/2.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 795.5/31.7/214.5/3.1						
9/9 Mon		9/10 Tue		9/11 Wed		9/12 Thu		9/13 Fri						
차조밥* 쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18) 안동찜닭*(5.6.13.15.18) 빨간계란조림*(1.5.6.13) 가지볶음*(5.6.13.18) 배추김치(9) 딸기우유*(2)		기장밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 두부/김치볶음*(5.6.9.10.13) 에그토르티아(햄에그까스)**(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 맛김* 배추김치(9) 시리얼(허쉬초코)*(2.5)		오므라이스(응원해소시지)**(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 된장찌개*(5.6.10) 오징어나직지볶음*(5.6.13.17) 애호박느타리버섯볶음(자율)**(5) 배추김치(9) 웃담(블루베리)*(2)		수수밥* 닭고기미역국*(5.6.15) 숙주나물무침* 비엔나채소볶음(케첩)**(2.5.6.10.12.15.16) 갈치구이*(5.6) 배추김치(9) 바나나*		현미찰쌀밥* 블루베리크림치즈토스트*(2.5.6.13) 감자호박된장국*(5.6) 콩치김치조림*(5.6.9.13) 오이부추무침*(5.6.9.13) 바사삭나초치킨(치즈마요)**(1.2.5.6.15) 배추김치(9)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 857.0/47.2/226.4/4.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 884.1/28.5/363.8/3.6		* 에너지/단백질/칼슘/철 797.2/40.4/194.7/3.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 769.0/33.4/106.1/2.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 797.5/29.0/110.5/2.5						
9/16 Mon		9/17 Tue		9/18 Wed		9/19 Thu		9/20 Fri						
추석연휴						참치김치볶음밥/달걀후라이*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 맑은미역국*(5.6) 진미채조림(간장)**(1.2.5.6.13.17) 치즈돈가스(소)**(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 마시는제주감귤이당*(13)		기장밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13) 두부조림*(5.6) 콩나물무침*(5) 순살가자미까스(어니언)**(1.2.5.6) 배추김치(9) 시리얼(그레놀라)**(2.5.6)						
						* 에너지/단백질/칼슘/철 761.4/34.5/250.0/3.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 850.0/40.0/465.9/5.2						
9/23 Mon		9/24 Tue		9/25 Wed		9/26 Thu		9/27 Fri						
현미찰쌀밥* 조랭이떡국*(1.5.6.16) 숙주나물무침* 돼지불고기*(5.6.10.13) 해쉬브라운*(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 리얼초코프리첼(2.5)		흑미밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 양파부추무침*(5.6) 매콤오징어볶음*(5.6.13.17) 오오통살새우까스(치폴레)**(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 시리얼(오레오)**(2.5.6)		수수밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 파리고추돈육장조림*(5.6.10.13) 오리훈제채소무침*(5.6) 스크램블에그*(1.2.5.10) 배추김치(9) 토마토(설탕)**(12.13)		수수밥* 전주식콩나물국*(1.5.9.17) 무생채*(13) 묵은지닭볶음*(5.6.9.13.15)) 코코넛하트연어치즈까스*(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 피자토스트*(1.2.5.6.10.12.13.15.16)		현미찰쌀밥* 만둣국*(1.5.6.10.16.18) 매운돼지갈비찜*(5.6.10.13) 야채계란찜*(1) 치즈스틱*(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 돌김자반*(5) * 에너지/단백질						
* 에너지/단백질/칼슘/철 840.9/30.8/116.7/2.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 879.8/32.0/324.6/2.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 777.6/43.0/121.4/2.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 809.0/41.2/208.6/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 821.3/41.1/163.7/5.4						
9/30 Mon														
수수밥* 쇠고기무국*(16) 고사리볶음*(5.6) 간소새우조림(떡)**(1.2.5.6.9.12.13) 묵은지제육볶음*(5.6.9.10.13) 배추김치(9) 미니깨찰빵*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.4/31.1/168.8/2.8														
학교급식 식재료 원산지표시	쌀(밥,죽)	배추김치(배추,고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다랑어/가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산

9월 학교급식 안내 [중식]

9/2 Mon		9/3 Tue		9/4 Wed		9/5 Thu		9/6 Fri						
흑미밥* 순대국(주)*(2.5.6.10.13.16) 숙갓두부무침*(5) 김치전*(1.5.6.9.13.17) 블랙알리오치킨*(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 토마토황도*(11.12.13)		차조밥* 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 동인동찜갈비*(6.10.12.13) 숙주나물무침* 잡채*(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 치즈핫도그*(1.2.5.6.10.12.13.15.18)		오리훈제김치볶음밥*(1.5.9) 들깨시래기된장국*(5.6.13) 두부조림*(5.6) 가지볶음*(5.6.13.18) 새우튀김(타르타르)* (1.5.6.9.13) 깍두기*(9) 유기농플레인요구르트(지역산)*(2)		기장밥* 쇠고기버섯샤브샤브*(5.6.7.13.16.18) 해물콩나물찜*(5.6.9.13.17.18) 도토리묵무침*(5.6.13) 배추김치(9) 블루베리즙(지역산)*(13) 지파이(치킨)*(1.2.5.6.12.15)		수수밥* 콩치김치조림*(5.6.9.13) 깻잎찜*(5.6.13) 두툼떡갈비(지역산)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 초코마들렌(지역산)*(1.2.5.6) 국수장국*(1.5.6.9)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 818.0/37.2/117.1/6.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 860.1/38.5/188.5/3.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 823.0/31.3/324.8/3.7		* 에너지/단백질/칼슘/철 712.4/36.2/141.7/4.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 848.8/36.7/198.5/4.2						
9/9 Mon		9/10 Tue		9/11 Wed		9/12 Thu		9/13 Fri						
흑미밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 미나리무침(자율)*(5.6.13) 해물볶음우동*(5.6.8.9.13.17.18) 삼겹살&목살구이/상추쌈*(5.6.10.13) 배추김치(9) 사과즙(지역산)*(13)		현미찰쌀밥* 떡만둣국*(1.5.6.10.16.18) 고등어무조림*(5.6.7.13) 콩나물무침*(5) 오리훈제단호박구이&머스터드*(1.2.5.6) 배추김치(9) 회오리감자*(5.6)		마크니커리&난*(2.5.6.12.13.15.16.18) 콩나물국*(5) 방울토마토치즈샐러드*(2.12.13) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 목은지닭볶음*(5.6.9.13.15) 깍두기*(9) 마시는블랙사파이어(가리포도)*		기장밥* 참치김치찌개*(5.6.9) 레몬크림간소새우*(1.2.5.6.9.13) 돼지불고기*(5.6.10.13) 표고호박볶음(자율)*(5) 배추김치(9) 파인애플*		차조밥* 쇠고기무국*(16) 돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18) 고사리들깨나물*(5.6) 오미산적&깻잎주먹완자*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 송편*						
* 에너지/단백질/칼슘/철 869.8/33.7/96.5/2.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 832.6/28.2/79.5/2.6		*에너지/단백질/칼슘/철 787.9/37.2/177.7/3.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 745.6/38.1/121.2/2.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 826.3/35.7/86.1/2.9						
9/16 Mon		9/17 Tue		9/18 Wed		9/19 Thu 채식의날		9/20 Fri						
추석연휴						비빔밥*(1.5.6.13.16) 감자호박된장국*(5.6) 불어묵떡조림*(1.5.6.13) 무생채*(13) 청파래집게다리맛튀김*(1.5.6.8.12) 배추김치(9) 우유아이스크림(컵,상하목장)*(1.2.5)		흑미밥* 로제스파게티*(1.2.5.6.10.12.13.16) 낙지연포탕*(5) 하트뮤즐리멸치볶음*(2.4.5.6.11.12.13.14) 피자치즈더블함박*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 크루키(크루와상,쿠키)(1.2.5.6)						
						* 에너지/단백질/칼슘/철 766.5/26.0/220.7/2.8		* 에너지/단백질/칼슘/철 846.0/29.9/132.3/2.9						
9/23 Mon 이달의생일상		9/24 Tue		9/25 Wed		9/26 Thu		9/27 Fri						
수수밥* 쇠고기미역국*(16) 옥수수알계란찜*(1.13) 닭볶음*(5.6.13.15) 배추김치(9) 뉴욕치즈케이크*(1.2.5.6) 오이스틱/쌈장*(5.6.13)		기장밥* 된장찌개*(5.6.10) 골뱅이야채무침*(5.6.13) 시금치나물무침*(5.6) 돼지고기육전(파채)*(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 미니갈릭크로와상*(2.5.6)		작은밥(보리)* 짜장면*(5.6.10.13) 짬뽕국*(5.6.9.10.17.18) 김치&고기만두(지역산)*(1.5.6.10.16.18) 고구마순겉절이*(13) 유린기*(5.6.13.15) 배추김치(9) 웃담(블루베리)*(2) 단무지(반달)*		현미찰쌀밥* 삼색감자옹심이국*(17) 오이부추무침*(5.6.9.13) 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 맛김* 자반고등어구이*(5.6.7) 배추김치(9) 초코카드(시험잘봐S2)*(2.5)		차조밥* 순두부계란국*(1.5.6) 아삭오이고추된장무침(자율)*(5.6.13) 쫄면채소무침*(5.6.13) 수제등심돈가스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 힘내파인애플씨*(13)						
* 에너지/단백질/칼슘/철 797.9/44.2/188.1/4.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 780.9/35.8/111.8/4.5		* 에너지/단백질/칼슘/철 933.9/49.9/191.0/3.3		* 에너지/단백질/칼슘/철 764.2/32.9/87.5/4.4		* 에너지/단백질/칼슘/철 764.6/28.8/81.2/2.2						
9/30 Mon														
기장밥* 김치떡국*(9) 콩조림*(5.6.13) 야채비빔만두(작은만두)*(1.5.6.10.13.16.18) 돈육간장불고기*(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 샤브레쿠키(지역산)*(1.2.4.5.6)														
* 에너지/단백질/칼슘/철 812.1/38.2/102.6/2.4														
학교급식 식재료 원산지표시	쌀(밥,죽)	배추김치(배추,고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,낙지	다랑어/가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산,호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산

9월 학교급식 안내 [색식]

9/2 Mon		9/3 Tue		9/4 Wed		9/5 Thu		9/6 Fri						
사각김밥* (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 호박된장국*(5.6) 콩나물무침*(5) 백순대채소볶음* (2.5.6.10.13.16) 코코넛치킨링(2)* (1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 납작복숭아허니그린티*(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.2/31.4/301.1/3.9		수수밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 시금치나물무침*(5.6) 오징어낙지볶음* (5.6.13.17) 배추김치(9) 과채주스(퍼플)*(13) 오치즈후라이*(2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.2/30.1/190.9/2.7		흑미밥* 등뼈감자탕* (5.6.9.10.13) 무생채*(13) 닭갈비(간장)* (1.5.6.13.15.18) 모듬소세지채소볶음* (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 초코츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.9/43.0/127.8/3.2		작은밥(보리)* 두부/김치볶음*(5.6.9.10.13) 멸치볶음*(5.6.13) 맛김* 배추김치(9) 콩파오치킨파스타(주)* (1.2.5.6.9.12.13.15.18) 모구모구(리치음료)* * 에너지/단백질/칼슘/철 922.4/32.0/178.5/3.5		차조밥* 닭고기미역국*(5.6.15) 동파육*(5.6.10.13.18) 가지찜(자율)*(5.6.13) 고추잡채/꽃빵* (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 바나나* * 에너지/단백질/칼슘/철 729.1/43.8/154.7/2.8						
9/9 Mon		9/10 Tue		9/11 Wed		9/12 Thu		9/13 Fri						
치킨마요덮밥*(1.2.5.6.13.15)) 오징어무국*(5.6.17) 시금치나물무침*(5.6) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13) 해쉬브라운*(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 야쿠르트(샤인머스켓)*(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.5/34.1/116.1/2.5		기장밥* 동태매운탕*(5.13) 마늘쫀렘조림* (1.2.5.6.10.13.15.16) 편육*(5.6.9.10.13) 스위트콘치즈구이* (1.2.5.13) 배추김치(9) 뿌링소떡* (1.5.6.10.12.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.6/44.4/157.3/2.6		차조밥* 토마토스파게티* (1.2.5.6.12.13.16) 브로콜리스프*(2.5.6.13.16) 함박스테이크(슬라이스치즈)*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 피클* 키위* * 에너지/단백질/칼슘/철 812.1/25.3/190.1/3.3		흑미밥* 들깨수제비국*(5.6.9) 오리훈제채소무침*(5.6) 갯잎순볶음*(5.6) 스팸튀김* (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 화이트슈*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.9/28.6/118.7/1.7		보리밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 무생채*(13) 닭갈비*(5.6.13.15) 카레삼치구이* (2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 마블브라운치즈케익* (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.4/33.7/110.2/2.9						
9/16 Mon		9/17 Tue		9/18 Wed		9/19 Thu		9/20 Fri						
추석연휴						돈까스덮밥(가츠동)* (1.2.5.6.10.12.13.18) 김치콩나물국*(5.9) 오이부추무침*(5.6.9.13) 쫄면채소무침*(5.6.13) 군만두*(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 웃담요구르트(사과)*(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/22.6/216.0/8.1		차조밥* 나가사키떡만둣국* (1.5.6.9.10.13.16.17.18) 순두부달걀찜*(1.5) 애호박느타리버섯볶음*(5) 짜장불고기(돈육)* (5.6.10.13.16) 모자렐라치즈볼(오)* (1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.9/43.4/207.9/4.3						
9/23 Mon		9/24 Tue		9/25 Wed		9/26 Thu		9/27 Fri						
작은밥(보리)* 꼬치어묵우동(주)* (1.2.5.6.7.9.13.18) 느타리버섯볶음*(5) 참치김치볶음*(5.6.9.13) 오펜노미야끼(해물)* (1.5.6.9.10.13.17) 배추김치(9) 블루베리즙(지역산)*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.3/32.3/242.8/3.3		차조밥* 불낙전골*(16) 빨간계란조림*(1.5.6.13) 콩나물무침*(5) 목살참스테이크&웨이감자* (5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 초코칩머핀*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.3/35.6/148.0/4.5		현미찰쌀밥* 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13) 비엔나푸시리볶음* (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 순살치킨(뿌링시즈닝)* (5.6.15) 배추김치(9) 채소담은ABC주스*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.8/42.0/189.3/3.8		기장밥* 닭곰탕*(15) 연근조림(자율)*(5.6.13) 돈육콩나물볶음* (5.6.10.13) 코코넛치킨링(2)* (1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 요거톡(링&초코볼)*(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.8/40.9/175.4/1.9		미급식						
9/30 Mon														
흑미밥* 순두부계란국*(1.5.6) 무생채*(13) 낙지볶음*(5.6.13) 치킨또띠아*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 초코칩설기(지역산)* * 에너지/단백질/칼슘/철 811.4/36.8/129.5/3.5														
학교급식 식재료 원산지표시	쌀(밥, 죽)	배추김치(배추, 고추가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	콩/두부	오징어/가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미, 낙지	다랑어/가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산	원양산	세네갈산