

FOODSERVICE IN INSTITUTIONS



5판 단체급식

3쇄 오류 수정본

저희 <단체급식(5판)>을 구매해 주셔서 감사드립니다.
3쇄 출간 과정에서 발생한 오류에 대해 깊이 사과드리며,
이를 바로잡기 위한 수정본을 준비하였습니다.
독자 여러분의 너른 양해 부탁드립니다.



교환을 원하시면 위 QR코드를 통해 교환 신청서를 작성해주세요.
「2024년 7월 20일 3쇄」 도서 구매자만 해당합니다. 책 맨 뒷장 판권을 확인해주세요
(신청기간 4월 30일까지)



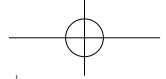
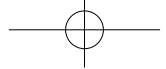


그림 2-3 식품군별 대표식품의 1인 1회 분량

| 식품군 | 1인 1회 분량 | | | | | |
|----------------------------|--|--|---|--|---|--|
| 곡류 |  쌀밥 (210g) |  백미 (90g) |  국수(말린 것) (90g) |  냉면국수(말린 것) (90g) |  가래떡 (150g) |  식빵 1쪽* (35g) |
| 고기 · 생선 · 달걀 · 콩류 |  쇠고기 (생 60g) |  닭고기 (생 60g) |  고등어 (생 70g) |  대두 (20g) |  두부 (80g) |  달걀 (60g) |
| 채소류 |  콩나물 (생 70g) |  시금치 (생 70g) |  배추김치 (생 40g) |  오이소박이 (생 40g) |  느타리버섯 (생 30g) |  미역(마른 것) (10g) |
| 과일류 |  사과 (100g) |  귤 (100g) |  참외 (150g) |  포도 (100g) |  수박 (150g) |  대추(말린 것) (15g) |
| 우유 · 유제품류 |  우유 (200ml) |  치즈 1장† (20g) |  호상요구르트 (100g) |  액상요구르트 (150g) |  아이스크림/셔벗 (100g) | |

(계속)



| 식품군 | 1인 1회 분량 | | | | | |
|-------|---------------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------------|----------------|
| 유지·당류 | | | | | | |
| | 콩기름 1작은술 (5g) | 버터 1작은술 (5g) | 마요네즈 1작은술 (5g) | 커피믹스 1회 (12g) | 설탕 1큰술 (10g) | 꿀 1큰술 (10g) |

* 표시는 0.3회, † 표시는 0.5회

자료: 보건복지부 · 한국영양학회(2022) 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용

다(부록 2-1).

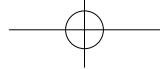
- **곡류군:** 한국인 식생활에서 주식인 곡류는 탄수화물의 주공급원인 밥, 국수, 빵, 떡 등을 주재료로 하는 음식들을 포함. 식이섬유 섭취를 늘리기 위해 잡곡류 사용을 권장함(1회 분량 기준 에너지 300kcal 기준. 밥 1공기의 경우 210g).
- **고기·생선·달걀·콩류군:** 단백질 공급원인 고기, 생선, 달걀, 콩을 주재료로 하는 음식들을 포함. 고기의 경우 살코기 기준, 지방 함량이 높은 식품을 이용할 경우에는 유지류를 추가 사용하는 것으로 간주해야 함(1회 분량 기준 에너지 100kcal 기준).
- **채소류군:** 비타민, 무기질, 섬유소의 주요 공급원으로서 채소, 버섯, 해조류 등을 주재료로 하는 음식을 포함. 소금 5.75g 이하의 영양 목표를 달성하기 위해 가능한 싱겁게 조리하도록 함(1회 분량 기준 에너지 15kcal 기준. 생채소 70g; 나물 1작은접시).
- **과일류군:** 비타민 C, 칼륨 등을 포함. 식이섬유 섭취를 높이기 위해 주스보다는 생과일 섭취를 권장함(1회 분량 에너지 50kcal 기준. 1/2개; 100g, 과일주스 100mL; 1/2컵).
- **우유·유제품류군:** 칼슘의 주공급원으로 단순당이 적게 함유된 제품을 권장함(1회 분량 에너지 125kcal 기준. 칼슘 200mg 우유 1컵(200mL), 치즈 1장, 호상요구르트 100mL).
- **유지·당류:** 조리 시 사용되는 양도 섭취 횟수 범위 내에서 사용함(1회 분량 에너지 45kcal 기준. 식용유 1작은술, 설탕 1큰술).

식품구성자전거

식품구성자전거는 한국인 영양소 섭취기준에서 권장식사패턴을 반영한 균형 잡힌 식단과 규칙적인 운동이 건강을 유지함에 중요함을 전달하기 위해 개발된 식품모형이다. 주로 먹는 식품들의 종류와 영양소 함유량, 기능에 따라 비슷한 것끼리 묶어 6가지 식품군으로 구분하고, 자전거 바퀴 모양을 이용하여 6가지 식품군의 권장식사패턴에 맞게 섭취 횟수와 분량에 따라 면적을 배분하고 있다. 아울러 수분 섭취의 중요성을 강조하기 위하여 앞바퀴에는 물이 담긴 컵을 표시하였다. 식품구성자전거는 균형 있는 식사, 충분한 물 섭취, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜나갈 수 있다는 내용을 담고 있다.



자료: 보건복지부·한국영양학회(2022) 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용

**표 2-3 생애주기별 권장식사패턴**

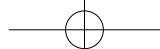
A타입(우유 · 유제품 2회 권장)

| 열량(kcal) | 곡류 | 고기 · 생선 · 달걀 · 콩류 | 채소류 | 과일류 | 우유 · 유제품 | 유지 · 당류 |
|----------|-----|----------------------|-----|-----|----------|---------|
| 900 | 1 | 1.5 | 4 | 1 | 2 | 2 |
| 1,000 | 1 | 1.5 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 1,100 | 1.5 | 1.5 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 1,200 | 1.5 | 2 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| 1,300 | 1.5 | 2 | 6 | 1 | 2 | 4 |
| 1,400 | 2 | 2 | 6 | 1 | 2 | 4 |
| 1,500 | 2 | 2.5 | 6 | 1 | 2 | 5 |
| 1,600 | 2.5 | 2.5 | 6 | 1 | 2 | 5 |
| 1,700 | 2.5 | 3 | 6 | 1 | 2 | 5 |
| 1,800 | 3 | 3 | 6 | 1 | 2 | 5 |
| 1,900 | 3 | 3.5 | 7 | 1 | 2 | 5 |
| 2,000 | 3 | 3.5 | 7 | 2 | 2 | 6 |
| 2,100 | 3 | 4 | 8 | 2 | 2 | 6 |
| 2,200 | 3.5 | 4 | 8 | 2 | 2 | 6 |
| 2,300 | 3.5 | 5 | 8 | 2 | 2 | 6 |
| 2,400 | 3.5 | 5 | 8 | 3 | 2 | 6 |
| 2,500 | 3.5 | 5.5 | 8 | 3 | 2 | 7 |
| 2,600 | 3.5 | 5.5 | 8 | 4 | 2 | 8 |
| 2,700 | 4 | 5.5 | 8 | 4 | 2 | 8 |
| 2,800 | 4 | 6 | 8 | 4 | 2 | 8 |

B타입(우유 · 유제품 1회 권장)

| 열량(kcal) | 곡류 | 고기 · 생선 · 달걀 · 콩류 | 채소류 | 과일류 | 우유 · 유제품 | 유지 · 당류 |
|----------|-----|----------------------|-----|-----|----------|---------|
| 1,000 | 1.5 | 1.5 | 5 | 1 | 1 | 2 |
| 1,100 | 1.5 | 2 | 5 | 1 | 1 | 3 |
| 1,200 | 2 | 2 | 5 | 1 | 1 | 3 |
| 1,300 | 2 | 2 | 6 | 1 | 1 | 4 |
| 1,400 | 2.5 | 2 | 6 | 1 | 1 | 4 |
| 1,500 | 2.5 | 2.5 | 6 | 1 | 1 | 4 |
| 1,600 | 3 | 2.5 | 6 | 1 | 1 | 4 |
| 1,700 | 3 | 3.5 | 6 | 1 | 1 | 4 |
| 1,800 | 3 | 3.5 | 7 | 2 | 1 | 4 |
| 1,900 | 3 | 4 | 8 | 2 | 1 | 4 |
| 2,000 | 3.5 | 4 | 8 | 2 | 1 | 4 |
| 2,100 | 3.5 | 4.5 | 8 | 2 | 1 | 5 |
| 2,200 | 3.5 | 5 | 8 | 2 | 1 | 6 |
| 2,300 | 4 | 5 | 8 | 2 | 1 | 6 |
| 2,400 | 4 | 5 | 8 | 3 | 1 | 6 |
| 2,500 | 4 | 5 | 8 | 4 | 1 | 7 |
| 2,600 | 4 | 6 | 9 | 4 | 1 | 7 |
| 2,700 | 4 | 6.5 | 9 | 4 | 1 | 8 |

자료: 보건복지부 · 한국영양학회(2022) 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용



■ 권장식사패턴

권장식사패턴이란 복잡한 영양가 계산을 하지 않아도 영양소 섭취기준에 맞는 식단을 구성할 수 있게 만든 방법이다. 권장식사패턴은 개인의 성별·연령별 기준으로 영양소 섭취기준에 적합한 식사 형태를 이용하여 식사구성을 작성한 것이다. 각각의 1일 에너지필요량에 따라 식품군별 섭취횟수를 계산하여 제시하였기 때문에 필요한 열량을 안다면 필요한 식품군별 섭취횟수를 확인할 수 있다. 하루에 필요한 식품군별 섭취횟수에 따라 메뉴를 구성하여 작성하여 식사를 하면 하루에 필요한 영양소 섭취량을 충족할 수 있다. 연령 및 성별에 따라 권장식사패턴을 다양하게 사용할 수 있도록 100kcal 단위로 권장식사패턴을 제시하였다(표 2-3). 우유·유제품의 권장섭취횟수에 따라 A, B타입으로 구분된다. A타입은 유아 및 청소년 대상으로 성장기를 고려하여 우유·유제품류의 권장섭취횟수를 2회로 구성된 것이며, B타입은 성인을 대상으로 우유·유제품류의 권장섭취횟수를 1회로 구성된 것이다.

■ 권장식사패턴을 활용한 계획 및 고려사항

권장식사패턴을 이용한 방법은 다음과 같다.

- 각 성별과 연령에 따른 개인의 에너지필요추정량을 확인한다. 만약 체중조절이나 활동량 변화 등으로 인해 에너지필요량이 변경된 경우 개인의 에너지필요추정량은 감소 혹은 증가될 수 있다.
- 각 에너지필요추정량의 권장식사패턴(표 2-3)을 확인한다. 각 에너지필요추정량에 따른 권장식사패턴이 결정되면 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 과일류, 채소류, 우유·유제품류, 유자·당류의 1일 섭취횟수를 3끼와 간식으로 적절히 배분한다.
- 대표식품의 1인 1회 분량을 참고하여 메뉴를 계획한다. 이때 연령에 따라 식품의 1회 분량이 실질적인 1서빙(serving)이 아닐 수 있음을 고려한다. 양념류 사용으로 인한 칼로리는 권장식사패턴에 이미 반영이 되었으므로 주·부재료로 사용되는 식품의 양만을 각 식품군 섭취횟수에 포함시킨다. 보건복지부·한국영양학회(2022)에서 제시한 12~18세 여성의 권장식사패턴 활용의 예(표 2-4)와 19~64세 남성의 권장식사패턴 활용 예(표 2-5)를 제시하였다.

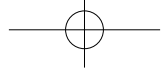





표 2-4 12~18세 여성 권장식사패턴 예(2,000kcal, A타입)

| 메뉴 | 분량 | 아침 | 점심 | 저녁 | 간식 |
|----------------------|------|---|--|---|------------------------------------|
| | | 쌀밥 호박된장국 갈치조림 새송이버섯구이 콩나물무침 배추김치 | 현미밥 미역국 소불고기 부추치커리무침 배추김치 | 잡곡밥 순두부국 달걀장조림 마늘종볶음 오이소박이 | 블루베리 사과 호상요구르트 우유 |
| 곡류 | 3회 | 쌀밥 210g(1) | 현미밥 210g(1) | 잡곡밥 210g(1) | |
| 고기 · 생선 · 달걀 · 콩류 | 3.5회 | 갈치 70g(1) | 소고기 60g(1) | 순두부 100g(0.5) 달걀 60g(1) | |
| 채소류 | 7회 | 애호박 21g(0.3) 새송이버섯 30g(1) 콩나물 35g(0.5) 배추김치 40g(1) | 미역(마른 것) 5g(0.5) 부추 28g(0.4) 치커리 35g(0.5) 배추김치 40g(1) | 양파 21g(0.3) 마늘종 35g(0.5) 오이소박이 40g(1) | |
| 과일류 | 2회 | | | | 블루베리 100g(1) 사과 100g(1) |
| 우유 · 유제품류 | 2회 | | | | 요구르트(호상) 100g(1) 우유 200mL(1) |
| 유지 · 당류 | 6회 | 유지 및 당류는 조리 시 가급적 적게 사용할 것을 권장함 | | | |

총 에너지(kcal): 1921.0kcal; 탄수화물, 단백질, 지방 / 섭취비율(%): 탄수화물(54.1%), 단백질(16.6%), 지방(29.2%)

| 구분 | 식단 | 식단 사진 | |
|----|---|---|--|
| | | 식사 | 간식 |
| 아침 | 쌀밥 호박된장국 갈치조림 새송이버섯구이 콩나물무침 배추김치 |  | 블루베리 사과 호상요구르트 우유 |
| 점심 | 현미밥 미역국 소불고기 부추치커리무침 배추김치 |  |  |
| 저녁 | 잡곡밥 순두부국 달걀장조림 마늘종볶음 오이소박이 |  | |

자료: 보건복지부·한국영양학회(2022) 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용

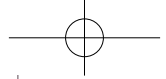


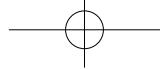
표 2-5 19~64세 남성 권장식사패턴 활용의 예(2,400kcal, B타입)

| 메뉴 | 분량 | 아침 | 점심 | 저녁 | 간식 |
|-----------------|----|--|--|---|----------------------------|
| | | 쌀밥 아욱된장국 조기구이 도토리묵&양념장 풋마늘무침 배추김치 | 바지락칼국수 미니주먹밥 감자채소전 깍두기 사과 | 잡곡밥 육개장 달걀말이 도라지나물 배추김치 | 파인애플 키위 두유 호상요구르트 |
| 곡류 | 4회 | 쌀밥 210g(1) 도토리묵 70g(0.1) | 칼국수 200g(1) 쌀밥 147g(0.7) 감자 93g(0.2) | 잡곡밥 210g(1) | |
| 고기·생선· 달걀·콩류 | 5회 | 조기 60g(1) | 바지락 80g(1) | 소고기 60g(1) 달걀 60g(1) | 두유 200mL(1) |
| 채소류 | 8회 | 아욱 35g(0.5) 풋마늘 35g(0.5) 배추김치 40g(1) | 당근 28g(0.4) 애호박 28g(0.4) 부추 28g(0.4) 김 2g(1) 양파 35g(0.5) 깍두기 40g(1) | 무 7g(0.1) 고사리 7g(0.1) 숙주나물 7g(0.1) 도라지 70g(1) 배추김치 40g(1) | |
| 과일류 | 3회 | | 사과 100g(1) | | 파인애플 100g(1) 키위 100g(1) |
| 우유· 유제품류 | 1회 | | | | 요구르트(호상) 100g(1) |
| 유지·당류 | 6회 | 유지 및 당류는 조리 시 가급적 적게 사용할 것을 권장함 | | | |

총 에너지(kcal): 2384.4kcal; 탄수화물, 단백질, 지방 / 섭취비율(%): 탄수화물(60.5%), 단백질(14.6%), 지방(25.0%)

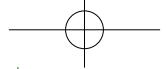
| 구분 | 식단 | 식단 사진 | |
|----|--|---|--|
| | | 식사 | 간식 |
| 아침 | 쌀밥 아욱된장국 조기구이 도토리묵&양념장 풋마늘무침 배추김치 |  | 파인애플 키위 두유 호상요구르트 |
| 점심 | 바지락칼국수 미니주먹밥 감자채소전 깍두기 사과 |  |  |
| 저녁 | 잡곡밥 육개장 달걀말이 도라지나물 배추김치 |  | |

자료: 보건복지부·한국영양학회(2022) 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용



권장식사패턴을 활용하여 메뉴를 작성할 때의 고려사항은 다음과 같다.

- 칼슘, 철, 식이섬유는 한국인에게 부족되기 쉬운 영양소이므로 메뉴계획 시 필요량을 섭취할 수 있도록 하는 것이 중요하다.
- 칼슘은 권장식사패턴에 준하여 매일 우유나 유제품을 섭취할 수 있도록 해야 하며, 칼슘강화 유제품을 선택하는 것도 좋은 방법이다. 우유를 소화 시키지 못하는 경우에는 대체식품으로 요구르트와 같은 발효유를 섭취토록 한다. 저지방우유는 일반우유에 비해 포화지방이나 콜레스테롤 함유량이 적으므로 비만이나 심혈관질환의 질병력이 있는 경우 이를 선택하는 것이 좋겠다.
- 철은 급원식품인 살코기, 고등어, 달걀노른자, 당근, 시금치, 깻잎 등을 최대한 활용하되, 가능한 흡수율이 높은 동물성 식품을 주 급원으로 할 수 있도록 한다.
- 식이섬유는 쌀밥보다는 잡곡밥으로, 주스보다는 생과일 형태로 제공하도록 하며, 채소반찬은 매끼 2가지 이상은 반드시 제공하도록 한다. 또한 과도한 단순당과 동물성 지방 제공은 지양해야 한다. 간식 제공 시 설탕이나 과당이 많이 함유된 빵이나 과자보다는 감자, 고구마, 과일 등을 선택하도록 하며, 바나나우유, 커피우유 등과 같은 가공우유는 흰 우유에 비해 단순당 함량이 높으므로 제공을 지양한다. 동물성 지방 제공을 줄이기 위해 육류 선택 시 기름기가 적은 살코기 부위를 주로 이용하며, 눈에 보이는 지방과 기름은 제거하는 것을 권장하며, 만약 고지방 육류 제공 시에는 권장식사패턴 중 유지·당류의 1일 횟수와 교환하여 배분해야 한다.
- 권장식사패턴에 맞추어 각 식품군의 섭취횟수를 준수할 경우 티아민, 리보플라빈, 니아신, 비타민 C, 칼슘, 철 등은 권장섭취량을, 식이섬유는 충분섭취량을 충족할 수 있다. 나트륨 섭취량을 줄이기 위해 메뉴 선택에 있어 김치, 장아찌류, 가공식품 등의 제공을 줄이고, 조리 시 소금, 간장, 된장, 고추장 등의 사용을 최소화하며, 급식 제공 시에도 국물의 양을 제한하는 것이 필요하다. 또한, 술, 탄산음료와 같은 에너지만 있을 뿐 영양소가 없는 식품은 권장식사패턴을 이용한 식사계획에 적용되지 않는 식품이므로 제공을 최대한 제한한다.



2-1 주요 식품과 1인 1회 분량

자료: 보건복지부·한국영양학회(2022)

곡류의 주요 식품, 1인 1회 분량에 해당하는 횟수

| | 품목 | 식품명 | 1회 분량(g) | 횟수 ¹⁾ |
|-----------------|------|---|----------|------------------|
| 곡류 (300kcal) | 곡류 | 백미, 보리, 찰쌀, 현미, 조, 수수, 기장, 팥, 귀리, 울무 | 90 | 1회 |
| | | 옥수수 | 70 | 0.3회 |
| | | 쌀밥 | 210 | 1회 |
| | 면류 | 국수/메밀국수/생면국수(말린 것) | 90 | 1회 |
| | | 우동/칼국수(생면) | 200 | 1회 |
| | | 당면 | 30 | 0.3회 |
| | | 라면사리 | 120 | 1회 |
| | 떡류 | 가래떡/백설기 | 150 | 1회 |
| | 빵류 | 식빵 | 35 | 0.3회 |
| | 시리얼류 | 시리얼 | 30 | 0.3회 |
| | 감자류 | 감자 | 140 | 0.3회 |
| | | 고구마 | 70 | 0.3회 |
| | 기타 | 묵 | 200 | 0.3회 |
| | | 밤 | 60 | 0.3회 |
| | | 밀가루, 전분, 빵가루, 부침가루, 튀김가루(혼합) | 30 | 0.3회 |
| | 과자류 | 과자(비스킷, 쿠키) | 30 | 0.3회 |
| | | 과자(스낵) | 30 | 0.3회 |

삭제한 식품: 빵(기타), 케이크, 초코파이, 샌드위치, 미숫가루/선식/생식

빵(기타) 및 빵(집빵, 팔빵 등)의 경우 2015 KDRIs 1회 분량은 80g으로 제시됨

¹⁾ 곡류 300kcal에 해당하는 분량을 1회라고 간주하였을 때, 1회 분량에 해당하는 횟수

2020년 새로 추가된 식품(**빨간색** 표시), 2020년 1인 1회 분량 변동 식품(**파란색** 표시).

고기·생선·달걀·콩류의 주요 식품, 1인 1회 분량에 해당하는 횟수

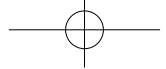
| | 품목 | 식품명 | 1회 분량(g) | 횟수 ¹⁾ |
|------------------------------|-----|--|------------------------|------------------|
| 고기·생선· 달걀·콩류 (100kcal) | 면류 | 쇠고기 | 60 | 1회 |
| | | 돼지고기 | 60 | 1회 |
| | | 닭고기 | 60 | 1회 |
| | | 오리고기 | 60 | 1회 |
| | | 돼지고기가공품(햄, 소시지, 베이컨) | 30 | 1회 |
| | | | | |
| | 어패류 | 고등어, 명태/동태, 조기, 공치, 갈치, 다랑어(참치), 대구, 가자미, 넙치/광어, 연어 | 70²⁾ | 1회 |
| | | 바지락, 게, 굴, 홍합, 전복, 소라 | 80 | 1회 |
| | | 오징어, 새우, 낙지, 문어, 주꾸미 | 80 | 1회 |
| | | 멸치자건품, 오징어(말린 것), 새우자건품, 방어포(말린 것), 명태(말린 것) | 15 | 1회 |
| | | 다랑어(참치통조림) | 60 | 1회 |
| | | 어묵, 게맛살 | 30 | 1회 |
| | | 어류젓 | 40 | 1회 |
| | 난류 | 달걀, 메추리알 | 60 | 1회 |
| | 콩류 | 대두, 녹두 , 완두콩, 강낭콩, 렌틸콩 | 20 | 1회 |
| | | 두부 | 80 | 1회 |
| | | 두유 | 200 | 1회 |
| | 견과류 | 땅콩, 아몬드, 호두, 잣, 해바라기씨, 호박씨, 은행, 캐슈넛 | 10 | 0.3회 |

삭제한 식품: 쇠고기(부산물), 돼지고기(부산물), 순대, 어패류액젓, 어패류알, 미꾸리, 볼락, 홍어, 미더덕, 백합, 유부, 쇠고기/족/사골국물, 닭육수, 가다랭이국물, 멸치육수, 어묵육수

¹⁾ 고기·생선·달걀·콩류 100kcal에 해당하는 분량을 1회라고 간주하였을 때, 1회 분량에 해당하는 횟수

²⁾ 고등어, 명태/동태, 조기, 공치, 갈치, 다랑어(참치)의 경우 2020 KDRIs 1회 분량이 70g으로 제시됨(해당 식품들의 2015 KDRIs 1회 분량은 60g으로 제시됨)

2020년 새로 추가된 식품(**빨간색** 표시), 2020년 1인 1회 분량 변동 식품(**파란색** 표시).



채소류의 주요 식품, 1인 1회 분량 및 1회 분량에 해당하는 횟수

| | 품목 | 식품명 | 1회 분량(g) | 횟수 ¹⁾ |
|-----------------|-----|---|------------------|------------------|
| 채소류 (15kcal) | 채소류 | 파, 양파, 당근, 무, 애호박, 오이, 콩나물, 시금치, 상추, 배추, 양배추, 깻잎, 피망, 부추, 토마토, 싹가, 무청, 붉은고추, 숙주나물, 고사리, 미나리, 파프리카, 양상추, 치커리, 샐러리, 브로콜리, 가지, 아욱, 취나물, 고춧잎, 단호박, 늪호박, 고구마줄기, 풋마늘, 마늘줄 | 70 | 1회 |
| | | 배추김치, 깍두기, 단무지, 열무김치, 총각김치, 오이소박이 | 40 | 1회 |
| | | 우엉, 연근, 도라지, 토란대 | 40 | 1회 |
| | | 마늘, 생강 | 10 | 1회 |
| | 해조류 | 미역(마른 것), 다시마(마른 것) | 10 ²⁾ | 1회 |
| | | 김 | 2 | 1회 |
| | 버섯류 | 느타리버섯, 표고버섯, 양송이버섯, 팽이버섯, 새송이버섯 | 30 | 1회 |

삭제한 식품: 새싹채소, 달래, 냉이, 동치미, 나박김치, 파김치, 갯김치, 파래, 목이버섯, 채소국물, 다시마육수

¹⁾ 채소류 15kcal에 해당하는 분량을 1회라고 간주하였을 때, 1회 분량에 해당하는 횟수

²⁾ 미역(마른 것)과 다시마(마른 것)의 경우 2020 KDRIs 1회 분량이 10g으로 제시됨(미역과 다시마의 경우 2015 KDRIs 1회 분량은 30g으로 제시됨)

2020년 새로 추가된 식품(빨간색 표시), 2020년 1인 1회 분량 변동 식품(파란색 표시).

과일류의 주요 식품, 1인 1회 분량에 해당하는 횟수

| | 품목 | 식품명 | 1회 분량(g) | 횟수 ¹⁾ |
|-----------------|-----|--|----------|------------------|
| 과일류 (50kcal) | 과일류 | 수박, 참외, 딸기 | 150 | 1회 |
| | | 사과, 귤, 배, 바나나, 감, 포도, 복숭아, 오렌지, 키위, 파인애플, 블루베리, 자두 | 100 | 1회 |
| | | 대추(말린 것) | 15 | 1회 |

삭제한 식품: 레몬, 올리브

과일음료의 경우 2015 KDRIs 1회 분량이 100g으로 제시됨(단, 2020 KDRIs 1회 분량에서는 추출되지 않음)

¹⁾ 과일류 50kcal에 해당하는 분량을 1회라고 간주하였을 때, 1회 분량에 해당하는 횟수

2020년 새로 추가된 식품(빨간색 표시), 2020년 1인 1회 분량 변동 식품(파란색 표시).

우유·유제품류의 주요 식품, 1인 1회 분량에 해당하는 횟수

| | 품목 | 식품명 | 1회 분량(g) | 횟수 ¹⁾ |
|----------------------|-----|-----------|------------------|--------------------|
| 우유·유제품류 (125kcal) | 우유 | 우유 | 200 | 1회 |
| | 유제품 | 치즈 | 20 ²⁾ | 0.5회 ²⁾ |
| | | 요구르트(호상) | 100 | 1회 |
| | | 요구르트(액상) | 150 | 1회 |
| | | 아이스크림, 셔벗 | 100 | 1회 |

¹⁾ 우유·유제품류 125kcal에 해당하는 분량을 1회라고 간주하였을 때, 1회 분량에 해당하는 횟수

²⁾ 치즈의 경우 2020 KDRIs 1회 분량이 0.5회에 20g으로 제시됨(해당 식품의 경우 2015 KDRIs 1회 분량은 0.3회 20g으로 제시됨)

2020년 새로 추가된 식품(빨간색 표시), 2020년 1인 1회 분량 변동 식품(파란색 표시).

유지·당류의 주요 식품, 1인 1회 분량에 해당하는 횟수

| | 품목 | 식품명 | 1회 분량(g) | 횟수 ¹⁾ |
|-------------------|-----|---|----------|------------------|
| 유지·당류 (45kcal) | 유지류 | 참기름, 콩기름, 들기름, 유채씨기름, 옥수수기름, 올리브유, 해바라기유, 포도씨유, 미강유, 버터, 마가린, 들깨, 흰깨, 깨, 커피크림 | 5 | 1회 |
| | | 커피믹스 | 12 | 1회 |
| | 당류 | 설탕, 물엿, 꿀 | 10 | 1회 |

삭제한 식품: 돼지기름, 혼합식물성유, 쇼트닝, 과일청, 사탕, 초콜릿, 과일잼, 잼, 젤리, 캐러멜

¹⁾ 유지·당류 45kcal에 해당하는 분량을 1회라고 간주하였을 때, 1회 분량에 해당하는 횟수

2020년 새로 추가된 식품(빨간색 표시), 2020년 1인 1회 분량 변동 식품(파란색 표시).

