[표 3] 1회 섭취참고량

번호	식품군	식품종	식품유형	세부	1회섭취 참고량
1	과자류, 빵류 또는 떡류		과자	강냉이, 팝콘	20 g
				기타	30 g
			캔디류	양갱	50 g
				푸딩	100 g
				그 밖의 해당식품	10 g
			추잉껌		3 g
			빵류	피자	150 g
				그 밖의 해당식품	70 g
			떡류		100 g
2	빙과류	아이스크림류			100ml 또는 제품별로 이에 해당하는 g
		아이스크림믹스류			-
		빙과	빙과		100 g(ml)
		얼음류			-
3	코코아가공품류 또는 초콜릿류	코코아가공품류			-
		초콜릿류	초콜릿가공품		30 g
			초콜릿가공품을 제외한 초콜릿류		15 g
4	당류	설탕류	설탕		5 g
			기타설탕		5 g
		당시럽류	당시럽류		10 g
		올리고당류	올리고당		10 g
		포도당			-
		과당류			-
		엿류	물엿		10 g
			기타엿	덩어리엿	10 g
				가루엿	5 g
		당류가공품			-
5	잼류		잼		20 g
			기타잼		20 g
6	두부류 또는 묵류		두부		80 g
			유바		80 g
			가공두부		80 g
			묵류		80 g
7	식용유지류	식물성유지류	콩기름(대두유)		5 g(ml)
			옥수수기름 (옥배유)		5 g(ml)
			채종유(유채유 또는 카놀라유)		5 g(ml)
			미강유(현미유)		5 g(ml)
			참기름		5 g(ml)
			추출참깨유		5 g(ml)
			들기름		5 g(ml)
			추출들깨유		5 g(ml)
			홍화유(사플라워유 또는 잇꽃유)		5 g(ml)
			해바라기유		5 g(ml)
			목화씨기름 (면실유)		5 g(ml)
			땅콩기름		5 g(ml)

번호	식품군	식품종	식품유형	세부	1회섭취 참고량
			(낙화생유)		
			올리브유		5 g(ml)
			팜유류		5 g(ml)
			야자유		5 g(ml)
			고추씨기름		5 g(ml)
			기타식물성유지		5 g(ml)
		동물성유지류			-
		식용유지가공품	혼합식용유		5 g(ml)
			향미유		5 g(ml)
			가공유지		5 g(ml)
			쇼트닝		5 g(ml)
			마가린		5 g(ml)
			모조치즈		20 g
			식물성크림		5 g
			기타 식용유지가공품		-
8	면류		생면		200 g
			숙면		200 g
			건면	당면을 제외한 건면	100 g
				당면	30 g
			유탕면	봉지	120 g
				용기	80 g
9	음료류	다류	침출차	당류 포함	200 ml
				당류 비포함	300 ml
			액상차	당류 포함	200 ml
				당류 비포함	300 ml
			고형차		200 ml
		커피	커피		240 ml
		과일·채소류음료	농축과·채즙 (또는과·채분)		100 ml
			과·채주스		200 ml
			과·채음료		200 ml
		탄산음료류	탄산음료		200 ml
			탄산수		300 ml
		두유류			200 ml
		발효음료류			100 ml
		인삼·홍삼음료			100 ml
		기타음료	혼합음료		200 ml
			음료베이스		150 ml
10	특수영양식품	조제유류			-
		영아용 조제식			-
		성장기용 조제식			-
		영·유아용 이유식		밥	100 g
				미음/죽	5-6개월 30-80g, 7-10개월 100g, 11개월 이상 150g
				국,탕	100 ml(g)
		기타영·유아식			-
		특수의료용도등 식품			-
		체중조절용			40 g

번호	식품군	식품종	식품유형	세부	1회섭취 참고량
		조제식품			
		임산·수유부용 식품		분말	20 g
				액상	200 ml
11	특수의료용도식품	표준형 영양조제식품	일반환자용 균형영양조제식품		200 ml
			당뇨환자용 영양조제식품		200 ml
			신장질환자용 영양조제식품		200 ml
			장질환자용 단백가수분해 영양조제식품		200 ml
			열량 및 영양공급용 식품		200 ml
			연하곤란자용 점도조절 식품	분말	3 g
		맞춤형 영양조제식품	선천성대사질환자용 조제식품		-
			영·유아용 특수조제식품		-
			기타환자용 영양조제식품		-
		식단형 식사관리식품	당뇨환자용 식단형 식품		1식
			신장질환자용 식단형 식품		1식
12	장류		메주		-
			한식간장		5 ml
			양조간장		5 ml
			산분해간장		5 ml
			효소분해간장		5 ml
			혼합간장		5 ml
			한식된장		10 g
			된장		10 g
			고추장		10 g
			춘장		25 g
			청국장		25 g
				나토	50 g
			혼합장		10 g
			기타장류		10 g
13	조미식품	식초			5 ml
		소스류	소스	드레싱	15 g
				덮밥소스	165 g
			마요네즈		10 g
			토마토케첩		10 g
			복합조미식품		-
		카레(커리)	레토르트식품		200 g
			기타		25 g
		고춧가루 또는 실고추			-
		향신료가공품			-
		식염			-
14	절임류 또는 조림류	김치류	김칫속		-
			김치	배추김치	40 g
				물김치	80 g
				기타김치	40 g

번호	식품군	식품종	식품유형	세부	1회섭취 참고량
		절임류	절임식품	장류절임 중 장아찌	15 g
				그 밖의 해당식품	25 g
			당절임		25 g
		조림류			-
15	주류	발효주류			-
		증류주류			-
		기타 주류			-
		주정			-
16	농산가공식품류	전분류			-
		밀가루류			-
		땅콩 또는 견과류가공품류	땅콩버터		5 g
			땅콩 또는 견과류가공품		10 g
		시리얼류	시리얼류		30 g
		찐쌀	찐쌀		-
		효소식품	효소식품		-
		기타 농산가공품류	과·채가공품	건과류	15 g
				기타	30 g
			곡류가공품	누룽지	60 g
			서류가공품	감자튀김	40 g
17	식육가공품 및 포장육	햄류	햄		30 g
			프레스햄		30 g
		소시지류	소시지		30 g
			발효소시지		30 g
			혼합소시지		30 g
		베이컨류	베이컨류		30 g
		건조저장육류	건조저장육류		15 g
		양념육류	양념육		100 g
			분쇄가공육제품		50 g
			갈비가공품		100 g
		식육추출가공품	식육추출가공품		240 g
		식육함유가공품	식육함유가공품	육포 등 육류 말린 것	15 g
				그 밖의 해당식품	50 g
		포장육			-
18	알가공품류	알가공품			50 g
		알함유가공품			50 g
19	유가공품	우유류	우유		200 ml
			환원유		200 ml
		가공유류	강화우유		200 ml
			유산균첨가우유		200 ml
			유당분해우유		200 ml
			가공유		200 ml
		산양유	산양유		200 ml
		발효유	발효유		80 ml 또는 80 g
			발효유와 발효유분말을 제외한 발효유류		액상 150 ml, 호상 100ml 또는 100 g
		버터유	버터유		-
		농축유류			-
		유크림류			-
		버터류	버터		5 g

번호	식품군	식품종	식품유형	세부	1회섭취 참고량
			가공버터		5 g
		치즈류	자연치즈		20 g
			가공치즈		20 g
		분유류			-
		유청류			-
		유당			-
		유단백가수분해식품			-
20	수산가공식품류	어육가공품류	어육살		30 g
			연육		30 g
			어육반제품		30 g
			어묵		30 g
			어육소시지		45 g
			기타 어육가공품		30 g
		젓갈류			-
		건포류	조미건어포		15 g
			건어포		15 g
			기타 건포류		15 g
		조미김	조미김	김자반	4 g 5 g
		한천			-
		기타 수산물가공품			-
21	동물성가공식품류	기타식육 또는 기타알제품	기타식육 또는 기타알		60 g
		곤충가공식품		번데기 통조림	30 g
		자라가공식품			-
		추출가공식품			80 g
22	벌꿀 및 화분가공품류	벌꿀류			20 g
		로얄젤리류			-
		화분가공식품			-
23	즉석식품류	생식류			40 g
		즉석섭취·편의식품류	즉석섭취식품	도시락, 김밥류 등	1식
				햄버거, 샌드위치류	150 g
				그 밖의 해당식품	1식
			즉석조리식품	밥	210 g
				국,탕	250 ml(g)
				찌개	200 ml(g)
				죽	250 ml(g)
				스프	150 ml(g)
		만두류	만두		150 g
24	기타식품류	효모식품	효모식품		-
		기타가공품	기타가공품		-
25	식용란		식용란		50 g
26	닭·오리의식육				-
27	자연상태 식품				-