

「나트륨 줄이기 실천 음식점」 운영·관리 지침

2015.



< 목 차 >

I . 개요	1
▶ 운영 목적 및 역할	1
▶ 업무 처리 절차	2
▶ 실천음식점 선정 기준	3
II. 세부 운영 방법	
II-1. 지방자치단체	4
▶ 신규지정	5
▶ 사후관리 및 재지정	8
II-2. 음식점	9

III. 서식 12

[서식1] 공고문	12
[서식2] 사전운영신청서	14
[서식3] 선정 결과 보고서	15
[서식4] 나트륨 함량 측정 기록지(사전운영 음식점)	16
[서식5-1] 점검표(사전운영 음식점)	17
[서식5-2] 점검표(지정 음식점)	19
[서식6] 지정 결과 보고서	21
[서식7] 현판 및 메뉴 보드	23

IV. 부록 24

1. 염도계 사용법	24
2. 나코디 App(염도측정 어플) 사용 방법	27
3. 외식영양성분자료집 나트륨 함량	31

I. 개 요

「나트륨 줄이기 실천음식점」이란?

10%이상 나트륨을 저감*하여 1인분량* 나트륨이 1,300mg 미만인 메뉴로 전체 메뉴의 20%이상으로 운영되는 음식점

* 초기 나트륨 함량 및 1인분량은 식약처의 외식영양성분자료집 적용

운영 목적 및 역할

우리나라의 나트륨 저감 목표인 “2017년까지 1일 섭취량 3,900mg” 달성을 위한 외식분야 나트륨 저감화 노력의 일환으로, 2015년부터 1인분량 나트륨 함량이 1,300mg미만인 메뉴를 전체 20%이상 운영하는 음식점을 ‘나트륨 줄이기 실천음식점’으로 지정하고자 한다.

이를 위해 현장에서 활용이 가능하도록 지정·운영·관리에 필요한 절차와 방법의 지침을 마련하였다.

지방자치단체는 실천음식점의 지정·운영·관리의 주체로서, 사전 운영 음식점 선정에서부터 음식점 염도 측정 확인, 현장점검, 실천음식점 지정, 지속적인 사후 관리 등의 역할을 수행한다.

음식점은 사전운영 또는 지정 후 동일한 기준에 따라 저감 메뉴를 운영하고 주 1회 이상 해당 메뉴의 나트륨 함량을 측정·기록한다. 또한, 제공된 형태와 크기의 현판과 메뉴보드를 의무적으로 설치해야 한다.

식약처는 실천음식점의 운영관리 체계를 구축하고 이를 지방자치단체와 공유, 전체적인 통계 및 관리를 지원한다. 또한, 실천 음식점 선정 및 운영 과정 중 요구되는 콘텐츠, 물품 등과 일괄 처리해야 하는 행정 사항, 지정된 음식점에 대한 현판, 메뉴보드 등을 제공한다.

업무 처리 절차

지 정	사후관리
실천 음식점 공고 및 접수 (1~2월) ◦ 지방자치단체별 공고 및 신청서 접수 * '15년 3~4월 ↓ 음식점 선정 (3~4월) ◦ 사전운영 음식점 선정 ◦ 염도계 등 지원 * '15년 4월 ↓ 사전 운영 및 현장 점검 (5~10월) ◦ 음식점 염도 측정* 관리 및 2회 이상 현장점검 * 주 1회 측정 보고 ↓ 결과 평가 (11월) ◦ 현장점검 결과 평가 및 실천음식점 지정여부 결정 ↓ 실천 음식점 지정 (12월) ◦ 지정음식점에 현판 및 메뉴보드 등 제공	운영 및 현장 점검 (1~10월) ◦ 음식점 염도 측정* 관리 및 2회 이상 현장점검 * 주 1회 측정 보고 * '15년 4~10월 ↓ 결과 평가 (11월) ◦ 현장점검 결과 평가 ↓ 재지정 및 지정취소 (12월) ◦ 기준유지 시 재지정 ◦ 기준미달 시 3개월 유예기간 후 재평가하여 결정

실천음식점 기준

- 메뉴판에 제시되어 있는 메뉴 중 20% 이상이 저감메뉴로 선정되어야 한다.

* 단, 계절메뉴 및 메뉴판에 없는 부찬 등은 대상에서 제외

- 나트륨 줄인 메뉴는 외식성분자료집의 나트륨 함량 및 1인분량을 기준으로 10%이상 나트륨을 저감하여 1인분량 나트륨이 1,300mg 미만으로 제공되어야 한다.

* 동일식품이 없을 경우 주재료 및 조리형태가 유사한 식품을 기준으로 함

- 한상차림, 코스요리 등은 같이 제공되는 음식들의 1인분량에 대한 총 나트륨은 1,300mg 미만이어야 한다.

* 메뉴판에 없는 부찬은 제외

- 곰탕·설렁탕 등 고객이 주문 후 직접 양념을 첨가하여 먹는 경우는 음식점에서 제공한 적정 양념(소스)을 첨가한 뒤 나트륨 함량을 측정한다.

* 양념(소스) 첨가 기준량은 해당 메뉴 특성에 맞게 적정량을 업소에서 설정

* 양념 첨가 기준량을 소비자들이 알 수 있도록 메뉴보드에 정보 제공

II. 세부 운영 절차

II-1. 지방자치단체

구분	처리절차	주요내용	해당서식
신 규 지 정	실천음식점 공고 및 사전운영 음식점 선정 (1~4월) (‘15년 3~4월)	■ 자체 운영계획 수립 ■ 실천 음식점 공고 및 신청 접수 ■ 서류 평가 및 사전운영 음식점 선정·통보	 [서식1,2] [서식3]
	사전운영 및 현장점검 (5~10월)	■ 사전운영 메뉴 기초자료 수집 및 염도계 지원 - 1회 분량(총중량, 가식부 중량) 및 나트륨 함량 측정 - 나트륨 저감 및 운영기준, 염도계 지원 및 염도 측정법 안내 ■ 염도측정 앱(나코디)을 통한 염도 관리 - 외식영양성분자료 기준으로 10% 이상 저감 및 1,300mg 이하 유지 여부 확인 - 부찬에 대한 나트륨 정보 제공 여부 확인 ■ 현장점검 실시(연 2회 이상) - 운영 현황 등 현장 평가 및 염도 측정	 [서식4] [서식5-1]
	결과평가 (11월)	■ 지정여부 결정을 위한 평가 - 필수항목 적합 및 총점 70점 이상인 경우 지정 - 평가 및 지정 결과 식약처 통보 * 식약처: 현판 및 메뉴보드 지원	[서식6]
	실천음식점 지정 (12월)	■ 지정 음식점에 결과 통보 및 현판 배부 - 운영방법 및 사후관리 안내 - 미지정 음식점 염도계 회수	[서식7]
	사 후 관 리 및 재 지 정	■ 음식점 염도 측정 등에 대한 주기적 관리(주 1회 이상) * 전용 앱(나코디) 활용 또는 정기적 온라인 통보 등 ■ 운영 현황 및 나트륨 함량 유지 여부 평가(연 2회이상) - 현판 및 메뉴보드, 부찬류에 대한 나트륨 정보 제공 여부 등 확인	[서식5-2]
	결과평가 (11월)	■ 현장점검 결과 평가 - 필수항목 적합 및 총점 70점 이상 재지정 * 현장평가 기준 미달(70점 미만)인 경우 3개월 후 재평가	
	재지정 및 지정취소 (12월)	■ 평가 및 재지정 식약처 송부 - (지정취소) 현판, 메뉴보드 및 염도계 회수	[서식6]

신규 지정

1. 실천 음식점 공고 및 접수

○ 운영계획 수립

- 지방자치단체는 식약처에서 수립한 운영 계획에 따라, 각 지역별 상황을 감안하여 지정 계획, 예산 확보, 관리 방안 등의 내용이 담긴 세부 운영계획을 수립한다.

* 각 지방자치단체에서는 세부운영계획을 수립한 뒤 사업을 운영하며, 사전운영 음식점이 선정된 후 사전운영 선정결과 보고[서식3]와 세부운영계획을 시·도에 제출

○ 선정 공고

- 지방자치단체는 홈페이지, 지역 일간지 등에 사업을 공고[서식1]한다.

* 사업공고는 14일 이상 진행하며, 필요할 경우 지역 내 음식점에 사업설명회, 안내문 송부, 전화연락 등을 통해 충분히 사업을 홍보한 후 공고한다.

○ 사전운영 음식점 신청 접수

- 사전운영 신청서[서식2] 및 첨부자료*를 접수한다.

* 첨부자료 : 사업자등록증, 영업신고증, 기타 자료(메뉴판, 모범음식점 지정 여부 등)

○ 사전운영 음식점 선정 및 통보

- 선정된 음식점 명단 및 정보를 실천음식점 사전운영 선정결과 보고[서식3]를 작성하여 식약처에 통보한다.

* 세부운영 계획, 실천음식점 사전운영 선정결과 보고[서식3] 양식을 작성하여 각 시도에서 취합 후 식약처로 공문 송부

2. 실천음식점 사전 운영 및 현장점검

○ 실천음식점 사전운영을 위한 기초정보 측정

- 사전운영이 결정된 음식점의 저감 메뉴에 대해 1인 분량(중량, 가식부* 중량) 및 나트륨량을 측정[서식4]하여 나트륨 저감 기준을 설정한다.

* 가식부 : 뼈, 껍질 등을 제외한 먹을 수 있는 부분

* 나트륨량(mg) = 염도값(%) × 1인분 가식부 중량(g) × 4

○ 음식점 교육 및 염도계 지원

- 사전운영 음식점 업주 및 조리사 대상으로 나트륨 저감방법, 염도 측정방법 및 나코디(염도측정 앱) 사용법 등을 교육한다.

* 각 음식점별 나코디 앱 관리자 ID는 사전운영 음식점 통보 후 식약처에서 일괄 부여

- 염도계는 1대씩 제공한다.

* 염도계 : 지방자치단체와 식약처가 예산범위 내에서 각 50%씩 지원

○ 현장점검 실시(연 2회, 5·10월)

- [서식 5-1]에 따라 나트륨 함량 측정 및 운영 현황을 평가하고, 해당 메뉴의 나트륨 함량을 측정한다.

■ 현장점검 준비물

- 염도측정기구(염도계, 믹서, 저울), 사진기, 점검표* 등

* 점검 사항: 저감 메뉴수(전체의 20%), 나트륨 함량(1인분량 1,300mg 이하)등
점검표 항목평가, 기타 위생사항 등

3. 결과 평가 및 지정

○ 현장점검 결과 평가(70점 이상을 지정)

- 평가결과가 기준에 적합한 음식점(70점 이상)에 대해 위생관련 점검 결과 등을 감안하여 **지정여부를 결정**하고, 평가 및 지정 결과를 식약처에 통보한다[서식6].
 - * 식약처는 지방자치단체로부터 통보 받은 결과를 확인하고, 현판 및 메뉴보드 제작
 - * 다만, 위생상태 불량일 경우 식품위생법상 행정처분등을 받을 경우에는 70점 이상인 경우에도 지정하지 않을 수 있음

■ 현장점검 결과 평가

- 최초 현장점검 결과 기준 미달(70점미만)시 권고 조치
- 2차 현장점검 결과 기준 미달 시 미 지정

○ 음식점 결과 통보

- 지정음식점에 **현판 및 메뉴보드[서식7]**를 제공한다.
 - * 현판 및 메뉴보드는 예산범위 내에서 식약처에서 지원
- 미지정된 음식점의 **염도계를 회수**한다.

사후관리 및 재지정

1. 실천음식점 관리 및 현장 점검

○ 지정 음식점 관리

- 음식점 염도 정기 측정(주1회이상) 등에 대한 주기적 관리를 실시한다.
 - * 식약처 염도 측정 결과 자료 요구시 공유 함
- 필요한 경우 지역 내 실천음식점 대상 교육 및 홍보 콘텐츠 지원을 실시 할 수 있다.
 - * 식약처에서 사전 수요조사를 할 경우 지자체별로 취합

○ 현장점검(연 2회 이상 실시)

- [서식 5-2]에 따라 신규 지정시 현장점검과 동일한 방법으로 진행한다.

○ 현장점검 결과 평가

- 최초 기준 미달(70점미만)인 경우 유예기간(3개월) 내에 재평가
 - * 재평가 결과 70점 미만인 경우 지정 취소
- 지정 후 평가를 연속적으로 기준 미달 시 지정 취소

2. 재지정 및 지정취소

- 실천음식점의 현장점검 결과를 최종 평가하여 나트륨 줄이기 실천음식점 지정결과 보고서[서식6]를 작성하여 식약처로 송부한다.
- 실천음식점에 재지정 및 지정 취소 결과를 통보한다.
- 지정취소 음식점에 대해 현판 및 메뉴보드 등을 회수한다.

II-2. 음식점

구분	처리절차	주요내용	해당서식
신규 지정	실천음식점 사전운영 음식점 접수 (1~4월) (‘15년 3~4월)	■ 신청서 작성 및 서류 구비 후 해당 지방자치단체 제출 - 신청서, 사업자등록증, 영업신고증, 증빙자료 등	[서식2]
	사전운영 및 현장점검 협조 (5~10월)	■ 사전운영 메뉴 엄도 유지 - 주 1회 엄도 측정 및 나코디 앱에 입력 ■ 기초자료 수집을 위한 메뉴 제공 * 메뉴 1인분 중량, 나트륨 함량 ■ 기본 부찬류에 대한 나트륨 함량 정보 제공	
	실천음식점 지정 (12월)	■ 현판 및 메뉴보드 부착 ■ 미지정 음식점은 지원된 엄도계 반납	
유지	실천음식점 운영 및 현장점검 협조 (1~10월)	■ 주 1회 엄도 측정 및 보고 ■ 현장점검 결과 기준 미달(70점 미만) 음식점 - 3개월간 운영 후 지정여부 재평가	
	재지정 (12월)	■ 현장점검 또는 재평가 결과 기준에 적합한 경우 실천음식점 재지정 ■ 재평가결과 기준미달인 음식점은 지정취소 - 현판 및 메뉴보드 철거, 엄도계 지방자치단체로 반납	

1. 실천음식점 사전운영 신청서 제출

- 사전운영 기준에 부합하는 음식점은 나트륨 줄이기 실천 음식점 사전 운영 신청서[서식2] 및 신청 서류*를 구비하여 해당 지방자치단체 담당자에게 제출한다.

* [서식2]사전운영 신청서, 사업자등록증, 영업신고증, 증빙서류 등

2. 사전운영 및 현장점검

○ 실천음식점 사전운영을 위한 기초자료 수집 협조

- 메뉴에 대한 정보제공 1인 분량 나트륨량 측정
- 지자체 제공하는 교육(나트륨 저감화 방법, 염도계 측정방법 및 나코디 앱 사용법 등)을 받는다.

* 각 음식점별 나코디 앱 관리자 ID는 식약처에서 일괄 부여

○ 실천음식점 사전 운영

- 신청시 등록한 사전운영 메뉴를 기준에 맞게(10%이상 저감, 단일메뉴 1인분 1,300mg 이하) 나트륨을 저감하여 운영한다.

- 주 1회 이상 사전운영 메뉴의 염도를 측정 및 보고

* 나코디 앱을 이용하여 염도 측정 결과를 입력

(부록1. 염도계 사용법, 부록 2, 나코디 App 사용법 참고)

* 나트륨량(mg) = 염도값(%) × 1인분 가식부 중량(g) × 4

○ 현장점검 협조

- 연 2회 이상 지방자치단체에서 실시하는 현장점검에 적극 협조한다

3. 실천음식점 지정

○ 현판 및 메뉴보드 부착

- 지정음식점은 지방자치단체로부터 나트륨 줄이기 실천음식점 현판 및 메뉴보드[서식7]를 제공 받아 부착한다.
- 현판은 음식점 입구에 부착하며, 메뉴보드는 기존 음식점 벽면에 붙어있는 메뉴보드 옆 소비자가 보기 쉬운 곳에 부착한다.
- * 지정된 음식점은 지속적으로 저감 기준에 맞게 메뉴 운영(주 1회 염도 측정 등).

4. 실천음식점 운영

○ 주 1회 염도 측정 및 보고, 현판 및 메뉴보드 부착 유지 등 실천음식점 지속 운영

○ 연 2회이상 지자체에서 실시하는 현장점검 협조

- 점검 결과 기준에 미달인 경우(70점 미만) 최대 3개월의 유예기간을 두고 재평가에 임한다.
- 재평가 후에도 기준에 미달인 경우는 지정이 취소되므로, 현판 및 메뉴보드를 철거하고, 염도계를 지자체에 반납한다.
- * 재평가지 기준 적합으로 지정이 유지되어도, 연속 실시되는 현장평가에서 다시 기준미달이 발생하는 경우는 유예기간 없이 지정 취소

III. 서식

[서식 1] 공고문

나트륨 줄이기 실천 음식점 모집 공고

저나트륨 환경 조성을 위한 ‘나트륨 줄이기 실천 음식점’ 참여 음식점을 아래와 같이 모집하고자 공고합니다.

1. 모집개요

- 대상 : 일반음식점
- 사업기간 : ○○○○년 3월 ~ 12월
- 선정음식점 : ○○개소

2. 신청자격

- 영업주가 나트륨 저감 메뉴 보급에 관심과 의지가 있는 음식점
- 대상메뉴 : 취급품목의 20% 이상(영업주 추천메뉴)
 - * 계절 메뉴 및 메뉴판에 없는 부찬 메뉴 등은 신청 불가

3. 신청서 접수

- 접수기간 : ○○○○년 ○월 ○일 ~ ○월 ○일까지
- 구비서류
 - 신청서 1부
 - 사업자등록증, 영업신고증, 매출확인 관련 서류 각 1부
 - 메뉴판, 타기관 지정 인증서 등 증빙서류 각 1부
- 신청방법 : 방문 또는 우편접수
 - * 신청서 다운로드 :

○ 접수처 :

○ 문의 :

4. 선정평가

○ 선정평가 절차 : 신청서 접수 → 적합여부 심사 → 음식점 선정

○ 선정 결과 : 개별 통지

○ 선정평가 방법 : 평가기준에 따라 평가 진행

* 접수기한 내 지원 대상 음식점 수를 충족하지 못할 경우 관련 단체와 지방자치단체 추천음식점을 대상으로 추가 심사 가능

5. 사업 절차

1~2월	3~4월	5~10월	11~12월	12월
공고 및 신청 (지방자치단체)	음식점 선정 및 교육 (지방자치단체, 식약처)	사전운영 및 현장점검 (지방자치단체, 식약처)	결과 평가 (지방자치단체, 식약처)	지정 및 현판 교부 (식약처)

6. 유의사항

- 사전운영 음식점은 나트륨 저감 프로그램에 성실히 임하여야 하며, 사업을 중도 포기하거나 나트륨 저감 목표를 달성하지 못한 경우 ‘나트륨 줄이기 실천 음식점’으로 지정되지 못한다.
- 6개월간의 사전운영 기간 동안 기준을 준수한 음식점은 음식점 외부에 ‘나트륨 줄이기 실천음식점’ 현판을 부착할 수 있다.
- 사업 공모 참가자가 제출한 서류는 일절 반환하지 않으며, 허위사실이 발견되면 선정되었더라도 취소할 수 있다.

나트륨 줄이기 실천 음식점 사전운영 신청서

음식점명	○○부대찌개		
대표자	홍길동	연락처	전화 : 043-719-0000 휴대전화 : 010-000-0000
소재지	충북 청주시 흥덕구 오송생명2로 187		
규모	▶ 면 적: (180)㎡ ▶ 종업원수 : 총(7)명		
음식 유형	☐ 한식 ☐ 중식 ☐ 일식 ☐ 양식 ☐ 기타()		
시판 메뉴 수	총 (15)개 * 메뉴판 첨부(사진으로 대체 가능)		
주 취급 음식	부대찌개		
제공 부찬 메뉴	총 (4)개 부찬 : 배추김치, 시금치나물, 콩나물무침, 콩조림		
나트륨 줄이기 실천 메뉴	부대찌개, 해물부대찌개, 김치부대찌개		
타 기관 지정	☐ 오뎅 ☐ 모범 ☐ 관광 ☐ 맛집 ☐ 기타() * 지정증 사본 첨부		

첨부서류

1. 신청서
2. 사업자등록증, 영업신고증 관련 서류 1부
3. 기타 첨부자료(메뉴판, 타기관 지정 인증서 등)

나트륨 줄이기 실천 음식점 지정 신청서를 제출합니다.

년 월 일

신청인 : (서명 또는 인)

○○특별자치도지사·시장·군수·구청장 귀하

실천음식점 사전운영 선정 결과 보고

1. 담당자 정보

담당자 정보	소속 : 충청북도 청주시 직급: 식품위생7급 성명: 홍길동 전화 : 043-719-0000 (휴대폰: 010-0000-0000)
실천음식점 수	사전운영 음식점 : 20개소 기준: 50개소

2. 사전운영 음식점 목록

번호	음식점명	대표자	사업자번호	주소	세부주소	전화	업체분류1	업체분류2	휴대전화	이메일	선정 메뉴
1	OO면옥	김순희	11111-11111	충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 111번지	식약상가 1층	043-000-0000	외식	한식	010-000-0000	abc@gmail.com	물냉면, 회냉면, 소면
2											
3											
4											
5											

* 나코디 App 등록을 위한 음식점 정보 수집 목적

* 주소 : 우편번호 검색이 가능한 부분까지의 주소 * 세부주소 : 우편번호 검색 주소 이외의 세부 주소
(실천음식점 소개 시 위치를 표시할 예정이므로 정확히 기재하여 주시기 바랍니다)

* 업체분류1 : 외식/급식 * 업체분류2 : 한식, 중식, 양식, 일식, 기타, 분식

210mm×297mm[일반용지 60g/㎡(재활용품)]

나트륨 함량 측정 기록지(사전운영 음식점)

I. 음식점 정보

음식점명	○○부대찌개		
대표자	홍길동	연락처	전화 : 043-719-0000 휴대전화 : 010-000-0000
소재지	충북 청주시 흥덕구 오송생명2로 187		
시판 메뉴 수	총 (15)개		
주 취급 음식	부대찌개		
나트륨 줄이기 실천 메뉴	부대찌개, 해물부대찌개, 김치부대찌개		

II. 나트륨 함량 측정

번호	메뉴명	1인분량		지정 전 함량		나트륨 저감 상한 기준		기준함량(외식영양성분자료집)		
		총중량 (g)	가식부 중량 (g)	염도 (%)	1인분 나트륨 함량(mg)	염도 (%)	1인분 나트륨 함량(mg)	메뉴명	1인분량 (g)	1인분 나트륨 함량(mg)
1	부대찌개									
2	해물부대찌개									
3	김치부대찌개									
4										
5										

※ 나트륨 함량 측정

- 분석업체를 통한 나트륨 함량 분석 또는 염도계를 이용한 염도 측정
- 1인분 총중량 및 가식부 중량 측정

※ 나트륨 저감 상한 기준

- 1) 최초 기준 함량은 **외식영양성분자료집** 활용
(외식영양성분자료집에 없는 항목은 **지정 전 기준** 이용)
- 2) 외식영양성분자료 기준 대비 **10%이상** 저감
단, **1인분 나트륨 함량이 1300mg이상** 인 경우 1300mg 미만으로 저감
(1인분량은 외식영양성분 자료집의 동일식품 기준이며, 동일식품이 없을 경우 주재료 및 조리형태가 유사한 식품을 기준으로 함)

※ 염도환산법 : 1인분 나트륨 함량(mg)=염도값(%)×1인분 가식부중량(g)×4

현장조사 점검표(사전운영 음식점)

(점검일: 년 월 일)

I. 음식점 정보

업 소 명	
소 재 지	
저감메뉴 비율	▶ 전체메뉴 중 저감메뉴 비율 : ()% ▶ 전체 메뉴 수 :

II. 나트륨 함량 측정

번호	메뉴명	1인분량		나트륨 함량			준수 여부		
		총중량 (g)	가식부 중량 (g)	기준 함량 ¹⁾ (mg)	측정값 (mg) (염도(%))	저감률 (%)	10% 저감 ²⁾	1300mg 미만 ³⁾	합격 ⁴⁾
1							○, ×	○, ×	○, ×
2							○, ×	○, ×	○, ×
3							○, ×	○, ×	○, ×
4							○, ×	○, ×	○, ×
5							○, ×	○, ×	○, ×

평가 심사

합격 / 불합격

※ 나트륨 함량 측정

- 분석업체를 통한 나트륨 함량 분석 또는 염도계를 이용한 염도 측정
- 1인분 총중량 및 가식부 중량 측정

※ 평가방법

- 1) 기준함량 : 저감 기준 함량 참고(<서식4>나트륨 함량 측정지)
- 2) 10% 저감 : 외식영양성분자료집 기준 **10%이상** 저감 준수
- 3) 1300mg 미만 : **1인분** 나트륨 함량이 **1300mg미만** 준수
- 4) 합격 : 2와 3을 모두 준수하였을 경우 합격(○), 한 개 이상 준수하지 못한 경우 불합격(×)

※ 저감률 : $[(100\text{g당 기준함량}(\text{mg}) - 100\text{g당 측정값}(\text{mg})) \div 100\text{g당 기준함량}(\text{mg})] \times 100$

※ 1인분 나트륨 함량(mg) : 염도값(%) × 1인분 가식부중량(g) × 4

※ 평가 심사

- 저감메뉴 비율이 **20% 미만**일 경우 **불합격**

Ⅲ. 점검항목

1. 필수 운영 사항

항 목		예	아니오
1-1	총 메뉴 중 나트륨 줄이기 실천 메뉴 비율이 20% 이상이어야 한다. ※ 평가방법 : 메뉴판, 나코디 App 확인 * 15점: 20%이상~30%미만, 17점: 30%이상~50%미만, 20점: 50%이상	____점	☐
1-2	평균 나트륨 저감 비율이 10% 이상이어야 한다. * 15점: 10%이상~20%미만, 17점: 20%이상~40%미만, 20점: 40%이상	____점	☐
1-3	조리실에 염도계를 구비하고 있다. ※ 평가방법 : 감독관 직접 확인	☐	☐

2. 선택 운영 사항

항 목		예	아니오
2-1	평균 한 달간 나트륨 관리를 주 1회 이상 수행하여야 한다 * 0점: 월 1회 미만, 4점: 월 1회 이상, 7점: 월 3회 이상, 10점: 주1회 이상 ※ 평가방법 : 나코디 App, 염도기록지 확인	____점	☐
2-2	측정 염도와 점검 염도의 차이가 오차범위 이내 이다 * 염도 1.0 이하 : ± 0.1 **염도 1.0 초과 : ± 0.2	☐	☐
2-3	조리 시 계량스푼을 사용하여 조리한다. ※ 평가방법 : 감독관 직접 확인	☐	☐
2-4	모범음식점으로 지정이 되어 있다 ※ 평가방법 : 모범음식점 등록증 사본	☐	☐
2-5	식탁 위에 소금, 간장, 고추장 등이 담긴 양념통을 비치하지 않는다. ※ 평가방법 : 감독관 직접 확인	☐	☐

합 계

총

점(필수운영사항:합격/불합격)

※ 평가 심사

- 총 8문항으로 문항당 10점 계산(1-1, 1-2, 2-1번의 경우 점수 세분화)
- 평가점수 70점 이상 합격, 70점 미만인 경우 불합격
- 단, 필수운영사항이 기준미달일 경우 총점이 70점 이상이라도 불합격

점검자	소속	직급	서명	(인)
-----	----	----	----	-----

210mm×297mm[일반용지 60g/㎡(재활용품)]

현장조사 점검표(지정음식점)

(점검일: 년 월 일)

I. 음식점 개요

업 소 명	
소 재 지	
저감메뉴 비율	▶ 전체메뉴 중 저감메뉴 비율 : ()% ▶ 전체 메뉴 수 :

II. 나트륨 함량 측정

번호	메뉴명	1인분량		나트륨 함량			준수 여부		
		총중량 (g)	가식부 중량 (g)	기준 함량 ¹⁾ (mg)	측정값 (mg) (염도(%))	저감률 (%)	10% 저감 ²⁾	1300mg 미만 ³⁾	합격 ⁴⁾
1							○, ×	○, ×	○, ×
2							○, ×	○, ×	○, ×
3							○, ×	○, ×	○, ×
4							○, ×	○, ×	○, ×
5							○, ×	○, ×	○, ×

평가 심사

합격 / 불합격

※ 나트륨 함량 측정

- 분석업체를 통한 나트륨 함량 분석 또는 염도계를 이용한 염도 측정
- 1인분 총중량 또는 가식부 중량 측정

※ 평가방법

- 1) 기준함량 : 저감 기준 함량 참고(<서식4>나트륨 함량 측정지)
- 2) 10% 저감 : 외식영양성분자료집 기준 **10%이상** 저감 준수
- 3) 1300mg 미만 : **1인분** 나트륨 함량이 **1300mg미만** 준수
- 4) 합격 : 2와 3을 모두 준수하였을 경우 합격(○), 한 개 이상 준수하지 못한 경우 불합격(×)

※ 1인분 나트륨 함량(mg) : 염도값(%)×1인분 가식부중량(g)×4

※ 저감률 : [(100g당 기준함량(mg)-100g당 측정값(mg))÷100g당 기준함량(mg)*100

III. 점검 항목

2. 필수 운영 사항

항 목		예	아니오
1-1	식당입구에 나트륨 줄이기 실천 음식점 현판을 부착하고 있다. ※ 평가방법 : 감독관 직접 확인	☐	☐
1-2	식당 벽에 나트륨 줄이기 실천 메뉴보드를 부착하고 있다. ※ 평가방법 : 감독관 직접 확인	☐	☐
1-3	총 메뉴 중 나트륨 줄이기 실천 메뉴 비율이 20% 이상이어야 한다. ※ 평가방법 : 메뉴판, 나트륨 관리 어플 확인 * 6점: 20%이상~30%미만, 8점: 30%이상~50%미만, 10점: 50%이상	___점	☐
1-4	평균 나트륨 저감 비율이 10% 이상이어야 한다. * 6점: 10%이상~20%미만, 8점: 20%이상~40%미만, 10점: 40%이상	___점	☐
1-5	조리실에 염도계가 구비되어 있다. ※ 평가방법 : 감독관 직접 확인	☐	☐

2. 선택 운영 사항

항 목		예	아니오
2-1	평균 한달 간 나트륨 관리를 주 1회 이상 수행하여야 한다 * 0점: 월 1회 미만, 4점: 월 1회 이상, 7점: 월 3회 이상, 10점: 주1회 이상 ※ 평가방법 : 나코디 App(또는 염도 측정 기록지) 확인	___점	☐
2-2	측정 염도와 점검 염도의 차이가 오차범위 이내 이다 * 염도 1.0 이하 : ± 0.1 **염도 1.0 초과 : ± 0.2	☐	☐
2-3	조리 시 계량스푼을 사용하여 조리한다. ※ 평가방법 : 감독관 직접 확인	☐	☐
2-4	모범음식점으로 지정이 되어 있다 ※ 평가방법 : 모범음식점 등록증 사본	☐	☐
2-5	식탁 위에 소금, 간장, 고추장 등이 담긴 양념통을 비치하지 않는다. ※ 평가방법 : 감독관 직접 확인	☐	☐

합 계 총 점(필수운영사항:합격/불합격)

※ 평가 심사

- 총 10문항으로 문항당 10점 계산(1-3, 1-4, 2-1번의 경우 점수 세분화)
- 평가점수 70점 이상 합격, 70점 미만인 경우 불합격
- 단, 필수운영사항이 기준미달일 경우 총점이 70점 이상이라도 불합격

점검자	소속	직급	서명	(인)
-----	----	----	----	-----

210mm×297mm[일반용지 60g/㎡(재활용품)]

지정 결과 보고서

1. 지방자치단체 정보

소 속			
담당자	직급 : 성함 :	연락처	전화 : 휴대전화 :
사전운영 음식점수		지정 운영 음식점수	▶ 지 정 : ▶ 미달성 : ▶ 지정취소 :

2. 신규지정 음식점 현장점검 결과

번호	음식점명	선정 메뉴	지정 전		1차 점검(5월)			2차 점검(10월)			비고
			1인분량 (g)	나트륨량 (mg/1인분)	1인분량 (g)	나트륨량 (mg/1인분)	점검 항목 결과	1인분량 (g)	나트륨량 (mg/1인분)	점검 항목 결과	
1											
2											
3											
4											
5											

3. 지정 음식점 현장점검 결과

번 호	음식점명	선정 메뉴	지정 전		1차 점검			2차 점검			비고
			1인분량 (g)	나트륨량 (mg/1인분)	1인분량 (g)	나트륨량 (mg/1인분)	점검 항목 결과	1인분량 (g)	나트륨량 (mg/1인분)	점검 항목 결과	
1											
2											
3											
4											
5											

※ 지정 전 나트륨량 : 지정전 측정 한 나트륨 함량(mg)/가식부 중량(g)

※ 기준 나트륨량 : 외식영양성분자료 기준

* 단, 외식영양성분자료에 없는 경우 동일식품 기준으로 하며, 동일 식품이 없을 경우 유사식품, 유사군을 기준으로 함.

※ 나트륨 함량 측정 결과 :

* [서식5-1, 5-2]현장조사 점검표 중 “나트륨 함량 측정” 결과

※ 점검 항목 결과 :

* [서식5-1, 5-2]현장조사 점검표 중 “점검항목” 결과

※ 비고(신규음식점) : 나트륨 함량 측정 결과 및 검사항목 결과 모두 합격인 경우 “지정”, 2차 점검 결과가 불합격인 경우 “미지정”

※ 비고(지정음식점) : 나트륨 함량 측정 결과 및 검사항목 결과 모두 합격인 경우 “재지정”, 한번 이상 불합격인 경우 “미달성”

210mm×297mm[일반용지 60g/㎡(재활용품)]

○ 현판



○ 메뉴보드



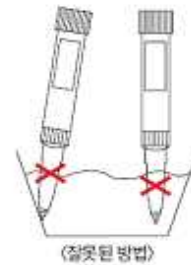
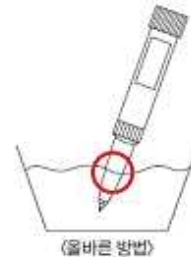
IV. 부록

1. 염도계 사용법

염도계 사용 시 주의사항



- 01 용도에 맞는 종류의 염도계를 사용하기
- 02 음식의 온도는 각 염도계 적정온도에 맞게 제공하기
* 각 염도계마다 측정 가능한 온도 범위가 있으니 확인하고 사용
- 03 음식의 염도가 높을 경우 희석해서 사용하기
- 04 기름이 많은 음식은 염도계 사용에 적정하지 않음
- 05 측정 시 바닥에서 1cm 이상 떨어진 곳에서,
다른 고형물에 닿지 않도록 측정
- 06 사용 후 염도계에 잔존하는 음식물은 다음 염도 측정 시
오차 발생 가능성이 있으므로 사용 후 깨끗이 세척하기
* 부드러운 천이나 스폰지 등을 사용하여 세척. 거친 수세미 등은
센서를 상하게 함
- 07 주 1회 정도 1% test 용액을 이용하여 염도계 수치 확인하기
* 염도계 장기 방치시 고장의 원인이 되므로 주 1회 염도계 수치 확인할 것
* 1% test 용액 = 물 100ml + 소금 1g



염도계 세부 기능



- 01 젖은 천이나 티슈로 센서를 부드럽게 닦는다.
- 02 전원 스위치를 켜고 센서부를 식품의 국물부분에
충분히 잠기도록 넣는다.
(고형물은 물에 희석하여 믹서에 갈아서 측정)
- 03 염분 수치가 고정되면 측정값을 읽는다.
- 04 측정이 완료되면 전원을 끈다.
- 05 측정 후 반드시 부드러운 천이나 스폰지로
센서부분을 세척한 후 항상 건조한 상태로
보관한다.



염도 측정 및 나트륨 환산법

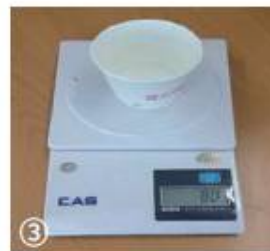


○○●

측정방법

- 1 음식 1인분량을 측정한다.^①
- 2 음식을 균일하게 취하여 샘플을 만든다.^②
 - * 샘플은 건더기, 국물 등 비율을 1인분량과 비슷하게 만든다.
 - * 염도 측정시 음식을 물과 희석하여 믹서에 갈아야하므로 믹서에 갈기 적당한 양 (작은 믹서 기준 40g 정도)을 준비
- 3 원하는 희석배수 만큼((희석배수-1)x샘플량) 물을 준비한다.^③
 - * 샘플 40g 기준. 2배 희석시 물 40g, 3배 희석시 물 80g, 4배 희석시 물 120g 준비
 - * 염도값이 염도계 측정 한계치를 넘으면 희석배수를 늘림
- 4 음식샘플 2 과 물 3 을 믹서에 넣고 곱게 갈아준다.^{④, ⑤}
- 5 염도계를 이용하여 염도를 측정한다.^⑥
- 6 음식 1인분 나트륨 함량(mg) 계산

음식 1인분량(g) 1 x 염도측정값(%) 5 x 희석배수 3 x 4



●●

나트륨 함량 계산 원리



(측정) **A** 김치 1인분량 측정 : 65g^①

B 샘플 회석 배수 : 3배(김치 40g, 물 80g)^②

C 믹서로 간 음식 염도 측정 : 0.4%^③

(계산) **가** 김치 염도 : 염도 측정값 **C** x 회석배수 **B** = 0.4% x 3배 = 1.2%

나 김치 소금량 : (염도 **가** ÷ 100) x 김치 1인분량 **A** = (1.2% ÷ 100) x 65g = 0.78g

다 김치 나트륨량 : 소금량 **나** x 1000 x 0.4* = 0.78g x 1000 x 0.4 = 312mg

* 0.4 : 소금의 40%가 나트륨으로 이루어져 있음

★ 음식 1인분 나트륨량

: 음식 1인분량(g) **A** x 염도측정값(%) **C** x 회석배수 **B** x 4

= 65g x 0.4% x 3배 x 4 = 312mg



● 염도 측정 시 주의사항

1. 뜨거운 음식은 식혀서 측정

* 너무 뜨거운 음식을 염도계로 측정하면 고장나요

2. 꼭 갈아서 측정

* 각 재료 자체에도 염분이 있으므로 국물음식이라도 갈아서 측정하세요

3. 염도의 높고 낮음에 따라 회석배수 조절

* 염도계마다 측정 한계치가 있으므로 0.1~3% 사이로 측정값이 나올 수 있도록 회석하는 것이 좋아요

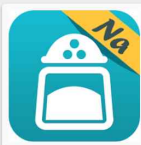
4. 염도 측정 샘플은 음식 구성 비율이 제공량과 비슷하게 채취

* 염도 샘플을 만들때에는 건더기, 국물 등의 비율을 제공량과 동일하게 하여야 하며, 어려울 경우 제공량 전체를 샘플로 이용하여도 좋아요

2. 나코디 App (염도측정어플) 사용 방법

※ 나코디 App 설치 및 로그인

- ① 지방자치단체는 선정 음식점 목록을 식약처로 송부
- ② 식약처는 각 음식점별 아이디와 비밀번호를 부여하여 지방자치단체로 송부
- ③ 지방자치단체는 각 음식점에 아이디와 비밀번호 안내
- ④ (안드로이드폰) play 스토어 → '나코디' 검색 → 설치 → 로그인
(아이폰) app 스토어 → '나코디' 검색 → 설치 → 로그인



b. Na코디 (관리자용)
welltizen.com

LOGIN

Na코디
NATRIUM COORDI
Digital Handheld Salt Tester

로그인

☒ 아이디저장 아이디/비밀번호찾기

1. 부여 받은 아이디/비밀번호로 로그인

- * 아이디는 1회 입력 후 자동 저장
- * 아이디는 식약처에서 일괄 부여하여 지방자치단체로 통보

오늘의 측정상태

오늘의 측정 0 건

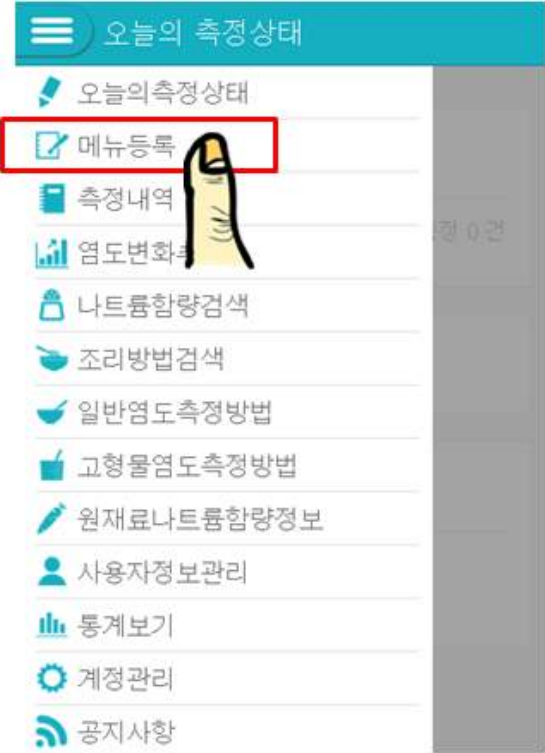
완료 0 건 / 미측정 0 건

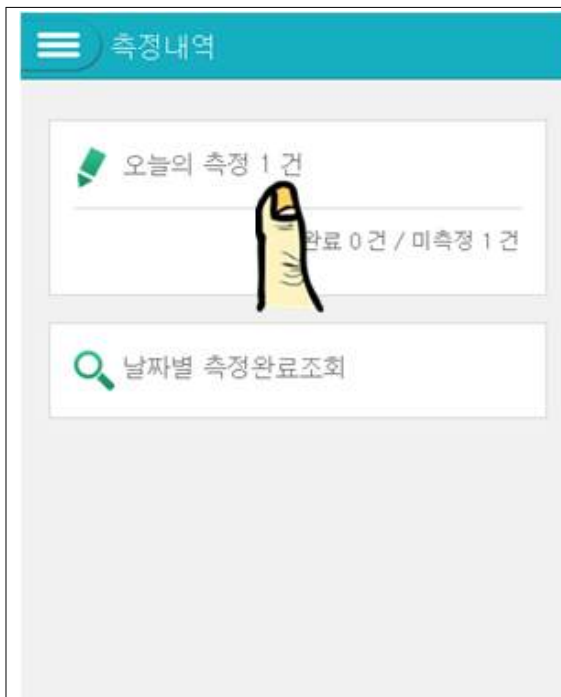
염도 변화추이

공지사항

- > [공지사항] 공지사항입니다.
- > [이벤트] 이벤트입니다.
- > [공지사항] 나트륨이야기

2. 나코디 App 메뉴 선택

	
3. 처음 사용자 염도측정 '메뉴 등록'	4. '메뉴 등록' 선택
	
5. 메뉴 검색 후 검색된 메뉴 선택	6. ① 염도측정을 하기 위해서는 연필 모양을 클릭(녹색) ② 연필 모양 미클릭시(회색) 염도측정 할 수 없음 * 대국민모바일에서 메뉴 노출은 가능



7. 메인화면에서 '오늘의 측정' 선택

8. ① 측정 메뉴에서 '측정' 버튼 클릭
② 측정된 메뉴는 수정이 가능



9-1. (국물류) 블루투스 염도계 사용시
① 염도계 블루투스 연동 ON 클릭
② 블루투스 염도계 전원 ON
③ 염도 측정(염도, 온도 자동 입력)
④ 1인분량 측정하여 중량 입력

9-2. (국물류) 일반 염도계 사용 시
① 염도 측정
② 염도, 온도, 중량(1인분량)을 수기로 입력



- 10-1. (고형물) 블루투스 염도계 사용시
- ① 염도계 블루투스 연동 ON 클릭
 - ② 블루투스 염도계 전원 ON
 - ③ 염도 측정(염도, 온도 자동 입력)
 - ④ 중량(1인분량), 샘플량(물의양, 음식량) 측정하여 입력
- * 샘플 : 음식의 일부를 취하여 음식이 갈릴 정도의 물을 넣고 믹싱

- 10-2. (고형물) 일반 염도계 사용 시
- ① 염도 측정
 - ② 염도, 온도, 중량, 샘플량(물의양, 음식량)을 수기로 입력
- * 샘플 : 음식의 일부를 취하여 음식이 갈릴 정도의 물을 넣고 믹싱



11. 저장 버튼을 클릭 시 나트륨 계산 화면 이동

12. 염도 데이터 확인

3. 외식영양성분자료집 나트륨 함량

※ 외식영양성분자료집 검색 방법

- 식약처 나트륨 줄이기 홈페이지(www.foodnara.go.kr) → 자료광장 → 책자 → 교육책자 → 외식영양성분자료집 I,II 다운로드
- 식약처 영양표시정보 홈페이지(www.mfds.go.kr/nutrition) → 식품영양성분 → 외식영양성분자료집 → e-book 또는 PDF 다운로드
- 나코디 로그인 → '메뉴' 선택 → '나트륨 함량 검색' → 해당 메뉴 검색

번호	메뉴명	평균 1인 분량(g)	나트륨 함량 (mg/1인분)	번호	메뉴명	평균 1인 분량(g)	나트륨 함량 (mg/1인분)
밥 류				밥 류			
1	고추장불고기삼각김밥	100	342.9	21	알밥	400	1339.3
2	김밥	200	833.3	22	연어롤	300	1211.9
3	김치김밥	250	1145.5	23	연어초밥	250	1064.4
4	김치볶음밥	500	1792.0	24	오므라이스	450	1483.4
5	농어초밥	250	1035.0	25	오징어 덮밥	500	1622.9
6	류산슬덮밥	550	1579.3	26	유부초밥	250	1046.2
7	문어초밥	250	1200.9	27	육회비빔밥	450	935.9
8	볶음밥	400	1203.2	28	자장밥	500	1560.4
9	불고기덮밥	500	1499.1	29	잡채밥	650	1908.2
10	비빔밥	500	1337.1	30	잡탕밥	750	2109.5
11	삼선볶음밥	400	1213.6	31	장어덮밥	400	920.8
12	새우볶음밥	400	1395.1	32	장어초밥	250	1270.9
13	새우초밥	250	1110.3	33	제육덮밥	500	1538.1
14	새우튀김롤	300	1391.4	34	짬뽕밥	900	2813.3
15	샐러드김밥	250	911.2	35	참치김밥	250	864.6
16	생선초밥(광어)	300	808.8	36	참치덮밥	500	1618.7
17	생선초밥(모듬)	300	968.9	37	참치마요네즈삼각김밥	100	282.1
18	소고기김밥	250	1061.2	38	충무김밥	400	1294.3
19	송이덮밥	600	1678.0	39	치즈김밥	250	1108.4
20	숯불갈비삼각김밥	100	358.4	40	카레라이스	500	1089.2

번호	메뉴명	평균 1인 분량(g)	나트륨 함량 (mg/1인분)	번호	메뉴명	평균 1인 분량(g)	나트륨 함량 (mg/1인분)
밥 류				면 류			
41	캘리포니아롤	300	1295.9	23	쫄면	450	1346.4
42	한치초밥	250	1199.3	24	콩국수	800	944.6
43	해물덮밥	700	1802.7	25	크림소스스파게티	400	1030.2
44	해물볶음밥	400	1074.3	26	토마토소스스파게티	500	1508.6
45	회덮밥	500	744.3	27	해물칼국수	900	2355.1
면 류				28	해물크림소스스파게티	500	1323.7
1	간자장	650	2716.2	29	해물토마토소스스파게티	500	1533.2
2	굴짬뽕	900	2662.3	30	회냉면	550	1517.8
3	기스면	1000	2764.6	죽 류			
4	김치우동	800	2874.6	1	게살죽	800	1453.8
5	막국수	550	1503.0	2	깨죽	800	1160.2
6	메밀국수	600	1753.8	3	소고기버섯죽	800	1261.8
7	물냉면	800	2618.2	4	잣죽	700	878.8
8	비빔국수	550	1854.9	5	전복죽	800	1309.5
9	비빔냉면	550	1663.9	6	참치죽	800	1342.4
10	삼선우동	1000	2722.3	7	팔죽	600	1026.4
11	삼선자장면	700	2628.2	8	호박죽	600	929.2
12	삼선짬뽕	900	2689.1	국 류			
13	수제비	800	2030.3	1	떡국	800	1928.4
14	열무냉면	800	3152.4	2	떡만둣국	700	1980.2
15	오일소스스파게티	400	1124.3	3	만둣국	700	2368.0
16	우동(일식)	700	2390.3	4	선짓국	800	2519.0
17	우동(중식)	1000	3395.9	5	소고기육개장	700	2853.1
18	울면	1000	2799.9	6	소머리국밥	800	823.3
19	자장면	650	2391.6	7	순대국	800	1504.0
20	잔치국수	700	1683.2	8	어묵국	600	2064.7
21	잡채	150	659.0	9	콩나물해장국	700	1950.9
22	짬뽕	1000	4000.1				

번호	메뉴명	평균 1인 분량(g)	나트륨 함량 (mg/1인분)	번호	메뉴명	평균 1인 분량(g)	나트륨 함량 (mg/1인분)
탕 류				찌 개 류			
1	갈비탕	600	1717.5	1	김치찌개	400	1962.1
2	감자탕	900	2631.2	2	동태찌개	800	2575.6
3	곰탕	700	822.8	3	된장찌개	400	2021
4	광어매운탕	600	1799.0	4	부대찌개	600	2664.2
5	꼬리곰탕	700	765.7	5	순두부찌개	400	1351
6	내장탕	700	2336.9	6	청국장찌개	400	1794.8
7	닭볶음탕	300	1023.0	7	콩비지찌개	400	1287.1
8	대구매운탕	600	1983.9	구 이 류			
9	도가니탕	800	598.2	1	갈치구이	250	1022.0
10	삼계탕	1000	1311.0	2	고등어구이	250	1227.7
11	설렁탕	600	685.8	3	닭꼬치	70	286.9
12	알탕	700	2642.2	4	돼지갈비구이	350	1341.6
13	연포탕	1000	2337.5	5	떡갈비	250	827.4
14	우럭매운탕	600	1773.9	6	소불고기	200	892.1
15	장어탕	800	2074.6	7	양념장어구이	150	704.6
16	추어탕	700	2046.5	8	햄버그스테이크	200	950.2
김 치 류				9	훈제오리	250	1220.4
1	갯김치	50	449	무 침 류			
2	고들빼기	50	742.4	1	콜뱅이무침	100	525.5
3	깍두기	50	323.5	2	김무침	30	492.0
4	나박김치	100	498.4	3	도토리묵	100	124.1
5	배추김치	50	312.1	4	마늘쫀무침	30	415.0
6	백김치	50	249.1	5	무말랭이무침	30	384.6
7	열무김치	50	310.4	6	양장피	250	853.4
8	열무얼갈이김치	50	339.9	7	육회	150	447.8
9	오이소박이	50	266	8	취치채	20	296.3
10	총각김치	50	337.8	9	파래무침	30	244.0
11	파김치	50	408	10	홍어회무침	200	802.0

번호	메뉴명	평균 1인 분량(g)	나트륨 함량 (mg/1인분)	번호	메뉴명	평균 1인 분량(g)	나트륨 함량 (mg/1인분)
만 두 류				전 류			
1	고기만두	250	849.3	1	고추전	150	362.2
2	군만두	250	952.2	2	김치전	150	686.9
3	김치만두	250	941.2	3	깻잎전	150	480.1
4	물만두	120	287	4	녹두빈대떡	100	232.0
볶 음 류				5	동그랑땡	150	553.1
1	건설우볶음	20	196.2	6	동태전	150	702.2
2	고추잡채	200	828.5	7	파전	150	346.0
3	낙지볶음	200	895.1	8	해물파전	150	366.8
4	난자완스	200	703.2	9	화양적	150	797.0
5	돼지고기볶음	200	1051.8	튀 김 류			
6	두부김치	250	989.7	1	김말이튀김	100	392.9
7	떡볶이	200	853.1	2	깐풍기	200	657.1
8	라볶이	200	871.5	3	닭강정	100	426.2
9	마과두부	200	691.4	4	등심돈가스	200	574.1
10	멸치볶고추볶음	20	275.5	5	라조기	200	648.5
11	오징어채볶음	20	232.3	6	미꾸라지튀김	100	324.5
12	잔멸치볶음	20	379.3	7	새우튀김	100	555.8
13	주꾸미볶음	200	918.9	8	생선까스	200	788.6
14	팔보채	300	1129.3	9	안심돈가스	200	551.6
장 아 찌 류				10	오징어튀김	100	360.0
1	간장게장	250	3220.8	11	채소튀김	100	279.0
2	고추장아찌	30	773.5	12	치즈돈가스	250	870.8
3	깻잎장아찌	30	546.7	13	치킨까스	200	779.3
4	마늘장아찌	30	488.0	14	탕수육	200	443.0
5	매실장아찌	30	337.9				
6	무장아찌	30	879.8				
7	양념게장	200	1775.1				

번호	메뉴명	평균 1인 분량(g)	나트륨 함량 (mg/1인분)	번호	메뉴명	평균 1인 분량(g)	나트륨 함량 (mg/1인분)
조림류				찜류			
1	갈치조림	100	486.4	1	돼지고기 수육	300	416.7
2	고등어조림	100	474.7	2	소갈비찜	250	753.6
3	돼지고기메추리 알장조림	50	583.0	3	순대	300	1019.2
4	두부조림	50	250.0	4	아구찜	400	1406.2
5	땅콩조림	20	150.8	5	족발	150	542.6
6	북어조림	100	765.9	6	한방오리백숙	300	276.4
7	소고기메추리알 장조림	50	602.1	7	홍어찜	250	645.0
8	연근조림	30	200.4				
9	우엉조림	30	254.8				
10	콩조림	20	213.4				