

특강 3

한국식품영양학회
원고 ('01. 7. 12.)

**육가공에서의 육류부위별
정형 기준**

2001. 7. 12.

이위형(merc 식육기술센터)

쇠고기 부분육 색인

부분육 번호	부분육 명칭	부분육번호	부분육 명칭
10	도체(지육)	162	꾸리살
11	좌도체(2분도체)	163	부채뼈덧살
12	우도체(2분도체)	164	갈비덧살
13	전 4분체	165	앞다리살
14	후 4분체		
		170	앞사태
100	안심	171	앞사태살
101	안심살	175	뒷사태
		176	뭉치사태살
110	등심, 1차정형	177	뒷사태살
111	등심, 2차정형	178	아롱사태살
112	윗등심살		
113	꽃등심 A, 갈비살 포함	180	양지, 1차정형
114	살치살	181	양지, 2차정형
115	아랫등심살	182	양지머리살
116-1	꽃등심 B, 갈비살 포함	183	차돌백이살
116-2	꽃등심 B, 갈비살 제외	184	업진살
117	살치살, 등심덧살부분	185	치마살
120	채끝, 1차정형	190	갈비, 1차정형
121	채끝, 2차정형	191	갈비, 2차정형
122	채끝살	192	갈비, 마구리갈비 제외
		193	마구리갈비
130	목심	194	고리마구리갈비
131	목심살	195	상마구리갈비
133	제비추리살	196	하마구리갈비
		(부산물)	도체부산물
140	우둔, 1차정형	200	꼬리, 반골
141	우둔, 2차정형	201	꼬리
142	우둔살	202	반골
143	홍두깨살	203	사골, 앞사골
		204	사골, 뒷사골
150	설도, 1차정형	205	도가니
151	설도, 2차정형	206	잡뼈
152	도가니살		
153	보섭살		
154	설깃살		
155	삼각살		
160	앞다리, 1차정형		
161	앞다리, 2차정형		

1. 쇠고기의 부위별 및 종류

한 국				U.S.A	Australasia	비 고	
No.	대분할	No.	소분할				
1	안 심	1	안심살	Tenderloin	Tenderloin		
				Short T/L, Butt T/L	Butt Tender loin		
2	등 심	2	윗등심살	Chuck Roll	Chunk Roll	목등심, 목전지(미)	
			3	아래등심살	Rib, Roast Ready	Spencer Roll	갈비심
			4	꽃등심살	Rib-eye-Roll	Cube Roll	알등심
			5	살치살	Chuck Flap Teil	Flap Meat	
3	채 끝	6	채끝살	Strip Loin	Strip Loin	채끝등심	
4	목 심	7	목심살	Neck Meat	Neck Meat		
5	앞다리	8	꾸리살	Chuck Tender	Chuck Tender		
			9	부채살	Top Blade Meat	Blade or Clod	견갑골살
			10	앞다리살	-	-	
			11	갈비덧살	-	-	
6	우 둔	12	우둔살	Topside Round, (Inside Round)	Inside Round, (Topside Round)	대접살(우둔상)	
			13	홍두깨살	Eye-Round	Eye-Round	
7	설 도	14	보접살	Rump (Sirloin Butt)	Rump (D-Rump)	설도상	
			15	설깃살	Bottom Round(Gooseneck)	Silverside (Outside Flat)	우둔하
			16	도가니살	Knuckle	Thick Flank, Knuckle	설도하
8	양 지	17	양지머리	Chuck meat, Neck Meat	Chuck meat, Neck Meat		
			18	엽진살	Short Plate, Skirt M.	Brisket Navel End, Skirt M.	
			19	차돌백이	Brisket (Deckle off or on)	Brisket Point End	(PS:PEDO) Full Brisket
			20	치마살	Internal & External skirt	External & Internal skirts 등	
9	사 태	21	앞사태	Fore-Shank-meat	Fore-Shin & Shank		
			22	뒷사태	Hind-Shank-meat	Hind-Shin & Shank	
			23	몽치사태	Heal muscle	Heal muscle	뒷굽근육 (Gastrocnemius)
			24	아롱사태	Center of Heel	Center Heel muscle	천지굴근
10	갈 비	25	갈비	BNIN Rib (Short, Spare, Back, Chuck Short)	BNIN Rib (Short, Spare, Back, Chuck Short)		
			26	마구리	Back Rib & Brisket Bone	Back Rib & Brisket Bone	
			27	안창살	Outside Skirt	Thin Skirt	Diaphragm
			28	토시살	Hanging Tender	Thick Skirt	
			29	제비츄리	Neck Chain	Neck Chain	

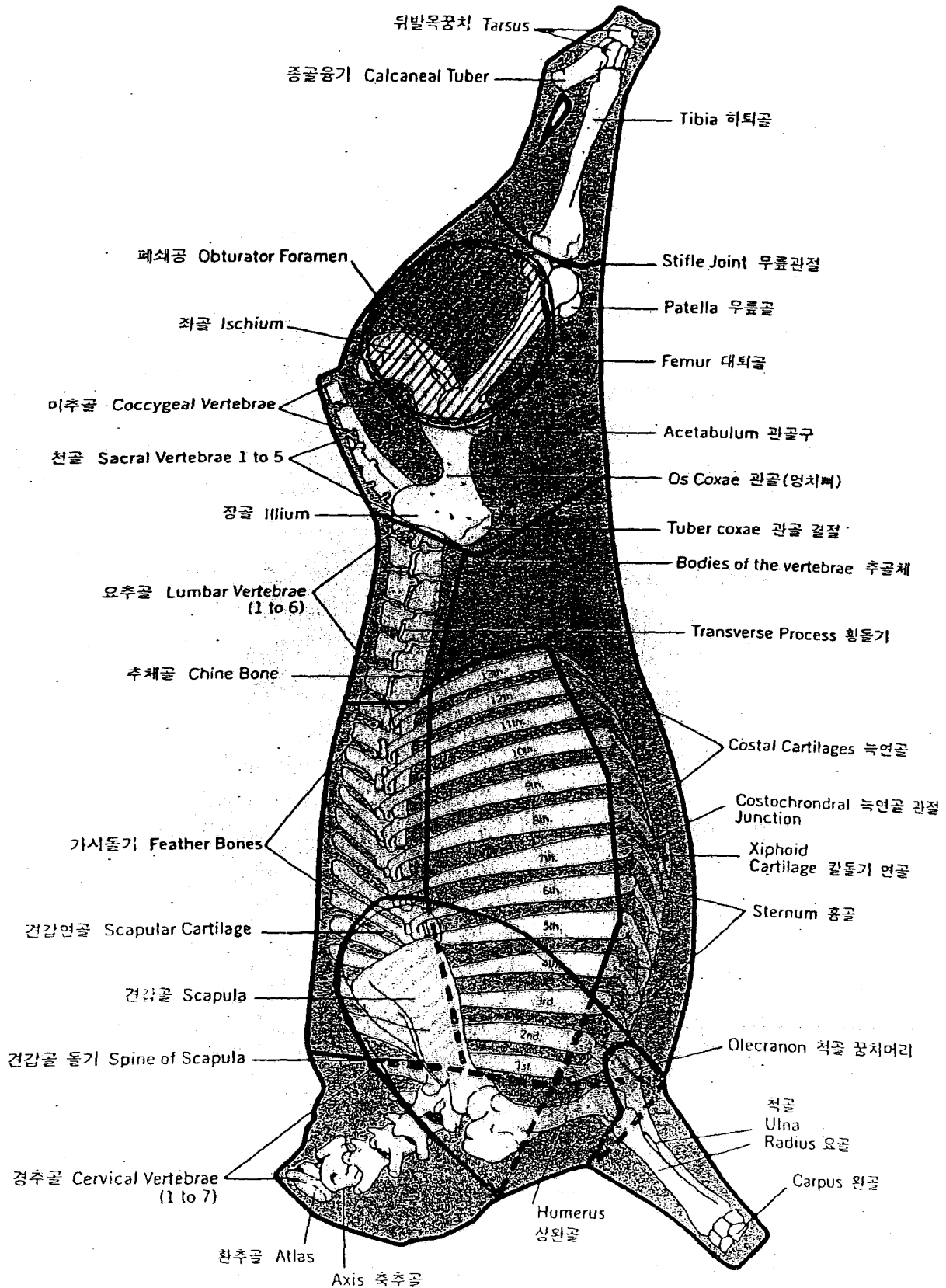
쇠고기의 부위별 및 용도

한 국 산				1	2
No.	대분할	No.	소분할		
1	안 심	1	안심살	스테이크, 구이	비후까스, 육회
2	등 심	2	윗등심살	스테이크, 구이	불고기(1차 성형후), 주물럭
		3	아래등심살	스테이크, 구이	Roast Beef, 주물럭
		4	꽃등심살	스티이크, 구이	주물럭
		5	살치살	구이	주물럭
3	채 끝	6	채끝살	스테이크, 구이	샤브샤브용
4	목 심	7	목심살	불고기, 양념구이(일부분), 탕류	분쇄육, 스투, 찜, 국거리
5	앞다리	8	꾸리살	구이, 스투	장조림, 육회, 불고기
		9	부채살	구이, 스투	산적
		10	앞다리살	불고기, 양념구이	분쇄육
		11	갈비덧살	불고기, 국거리, 탕류	분쇄육
6	우 둔	12	우둔살	불고기, 산적, 육포, 육회	구이
		13	홍두깨살	육포, 장조림	산적
7	설 도	14	보섭살	구이, 스테이크, 산적, 불고기	
		15	설깃살	불고기, 산적	스튜, 양념구이
		16	도가니살	불고기, 산적	스튜, 양념구이
8	양 지	17	양지머리	국거리, 탕, 수육	찜, 분쇄육, 불고기
		18	엽진살	불고기, 수육, 국거리, 탕	분쇄육, 수육무침
		19	차돌백이	수육, 구이, 탕	국거리
		20	치마살	국거리, 수육, 구이	탕
9	사 태	21	앞사태	국거리, 탕, 찜, 수육	스튜, 장조림
		22	뒷사태	국거리, 탕, 찜, 수육	스튜, 장조림
		23	몽치사태	국거리, 탕, 찜, 수육	장조림
		24	아롱사태	구이	육회, 장조림
10	갈 비	25	갈비	양념구이, 구이, 찜	탕, 구이
		26	마구리	탕류	
		27	안창살	구이	스테이크
		28	토시살	구이	-
		29	제비췌리	구이	-

BEEF SIDE SKELETAL DIAGRAM

소의 반도체 골격구조

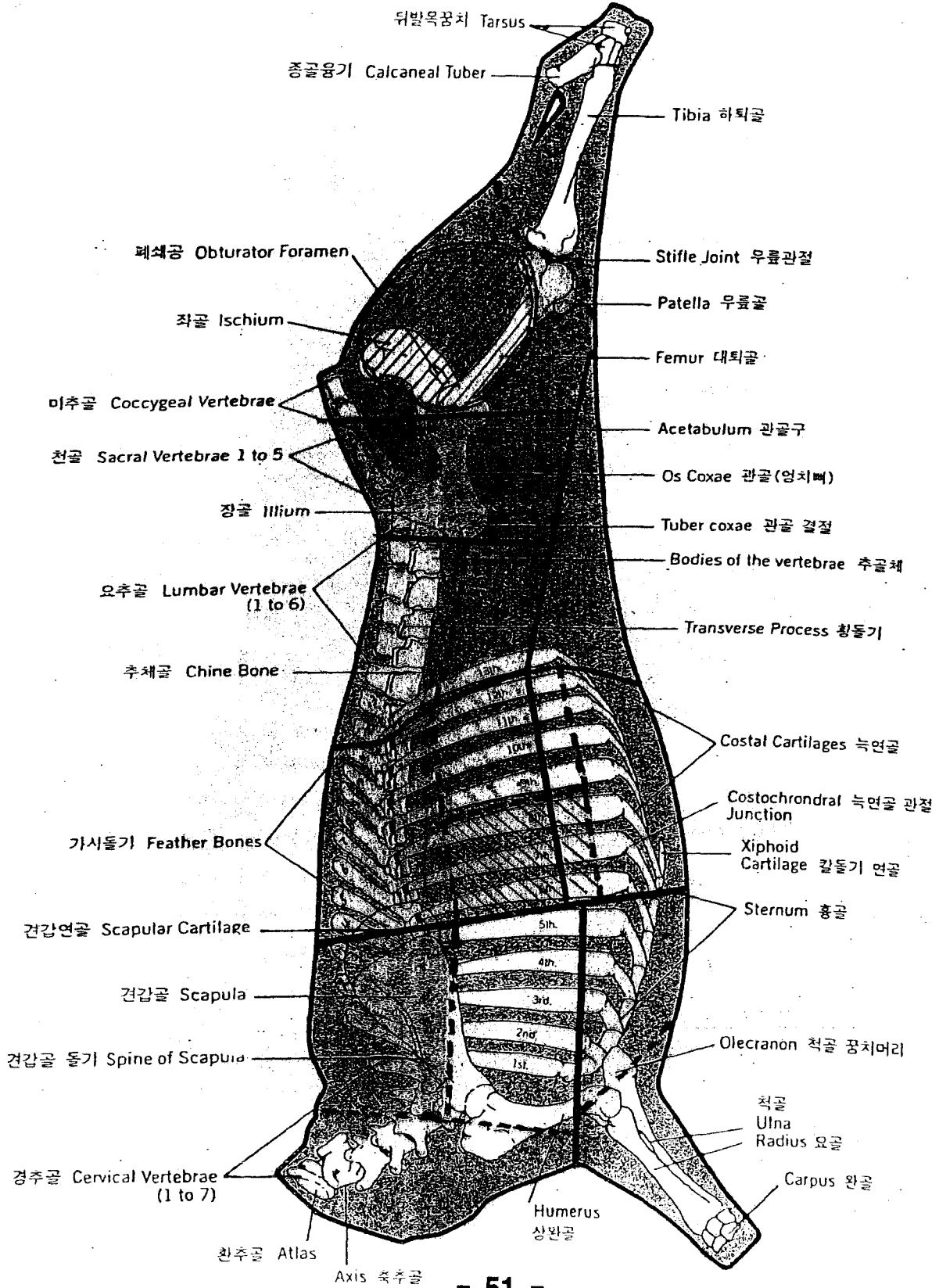
KOREAN SPECIFICATION



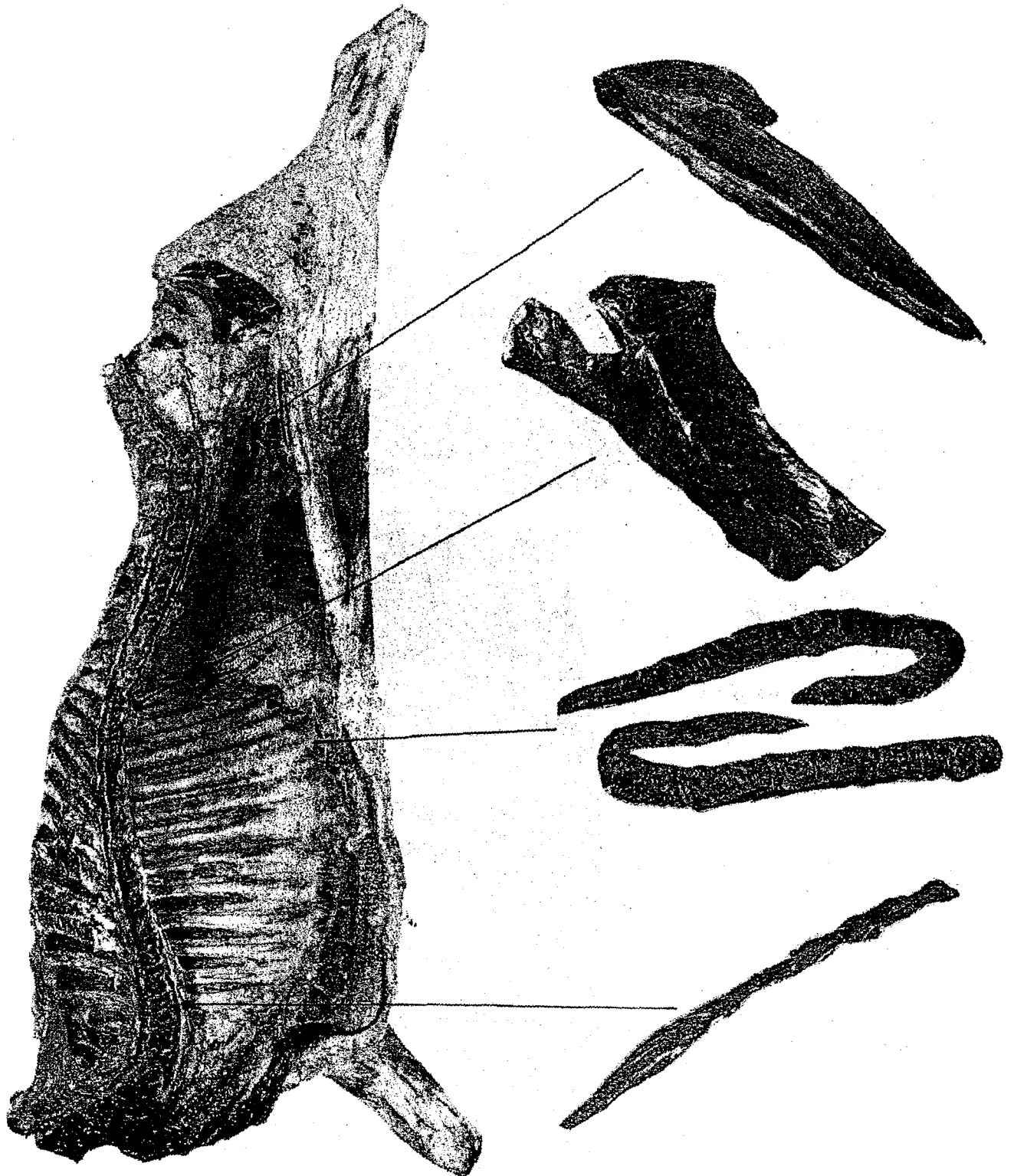
BEEF SIDE SKELETAL DIAGRAM

소의 반도체 골격구조

AMERICAN SPECIFICATION



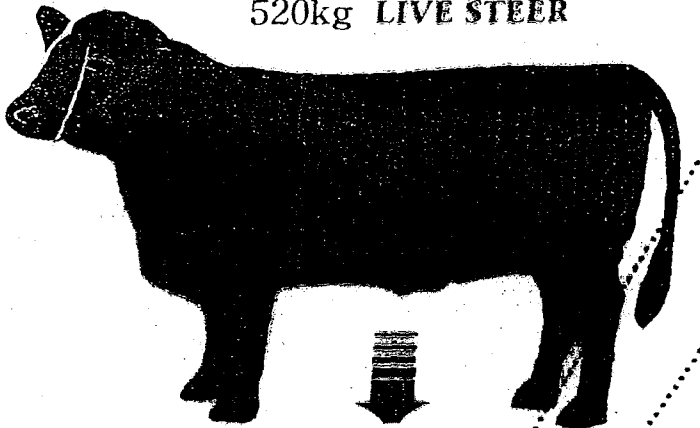
STANDARD CARCASS





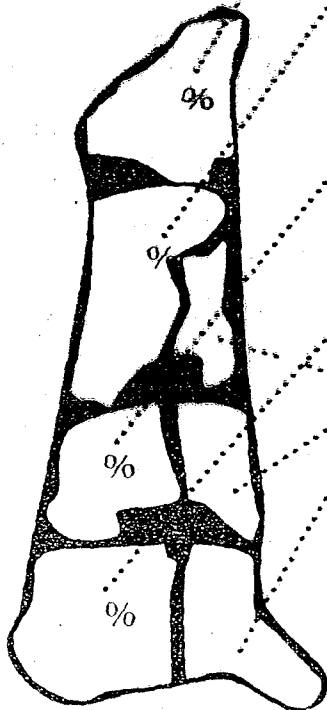
STEER CARCASS BREAKDOWN

520kg LIVE STEER



317 kg CARCASS

60.44%



Item	Rate (%)	Weight (kg)
1. 설도	3.74	19.45
2. 우둔	3.94	20.49
우둔살	3.19	16.59
홍두깨살	0.75	3.90
3. 채끝살	1.29	6.71
4. 안심살	1.08	5.20
5. (채) 등심	6.05	31.46
6. 목심	2.54	13.21
7. 갈비	7.36	38.27
8. 사태	2.84	14.77
9. 양지	6.20	32.24
10. 앞다리	5.64	29.33
11. 안창	0.23	1.20
12. 토시	0.12	0.62
13. 제비후리	0.16	0.83
14. 잡육	0.41	2.13
계	41.61	216.37
<참 고>		
꼬리	2.22	
스지.도가니	0.38	
사골	2.92	
잡뼈	4.05	
지방	9.26	
소 계	18.83	97.92
Loss	0.52	2.71
우족	1.34	
내장	17.66	
원피	6.75	
머리	13.25	
소 계	39.0	

농림부 고시 제1999 - 66호

농림부 고시 제1998-42호('98.7.10)의 식육의 부위별·등급별 및 쇠고기의 종류별 구분방법을 다음과 같이 개정 고시합니다.

1999년 9월 28일

농림부장관

식육의 부위별·등급별 및 쇠고기 종류별 구분방법

제1조(목적) 이 고시는 축산물가공처리법시행규칙 제51조제2항 [별표13] 3의 나 규정에 의하여 식육판매업자가 준수하여야 하는 식육의 부위별·등급별 및 쇠고기의 종류별 구분방법 등 세부사항을 정함에 있다.

제2조(적용대상) 이 고시에서 식육의 부위별·등급별 및 쇠고기의 종류별 구분판매 대상은 국내산으로 한다.

제3조(식육의 부위별 명칭 및 구분판매 등) ① 쇠고기 및 돼지고기는 대분할과 소분할 상태로 구별하고 분할상태에 따른 부위의 명칭은 별표1과 같다.

② 제1항의 규정에 의한 쇠고기 및 돼지고기의 부위별 분할 정형기준은 별표2와 같다. 다만, 돼지고기의 분할 정형기준 중 탕박처리된 돼지도체의 경우에는 돈피(털을 제거한 돼지가죽을 말한다)를 제거하지 않고 분할 정형할 수 있으며 이 경우에 부위별로 정한 지방두께 기준은 이를 적용하지 아니한다.

③ 식육판매업소는 제1항의 규정에 의한 부위명칭을 사용하여 부위별로 구분판매하여야 한다.

제4조(식육의 등급별 구분판매) ① 별표3의 쇠고기 등급별 구분판매지역 내의 식육판매업소에서는 제3조의 규정에 의한 쇠고기 대분할 부위인 등심, 채끝과 소분할 부위인 윗등심살, 아랫등심살, 꽃등심살, 살치살 및 채끝살은 축산물등급판정사가 발급한 당해 도체의 축산물등급판정확인서(이하 “등급판정확인서”라 한다)에 표기된 등급을 의무적으로 표시하여야 하며, 그외의 쇠고기 대분할 부위(안심, 목심, 앞다리, 우둔, 설도, 양지, 사태, 갈비)와 이에 해당하는 소분할 부위 및 돼지고기의 대분할 및 소분할 부위의 등급표시는 당해 식육판매업소에서 자율적으로 표시할 수 있다.

② 제1항의 규정에 의한 쇠고기의 등급표시는 1⁺등급, 1등급, 2등급, 3등급, 등외로 표시하거나, 1⁺등급은 특상등급(1⁺), 1등급은 특상등급(1), 2등급은 상등급, 3등급은 중등급으로 표시할 수 있으며 돼지고기는 등급판정확인서에 표기된 A등급, B등급, C등급, D등급, E등급으로 표시한다.

제5조(쇠고기의 종류별 구분판매) ① 식육판매업소에서 판매하는 식육은 국내산고기 및 수입고기로, 국내산 쇠고기는 한우고기, 젓소고기, 육우고기로 구분하여야 한다.

② 제1항의 규정에 의한 국내산 쇠고기중 한우고기는 한우에서 생산된 고기, 젓소고기는 송아지를 낳은 경험이 있는 젓소암소에서 생산된 고기, 육우고기는 육용종, 교잡종, 젓소수소 및 송아지를 낳은 경험이 없는 젓소암소에서 생산된 고기를 말한다.

③ 제2항의 규정에 의한 쇠고기의 종류별 구분은 축산물가공처리법시행규칙 제23조 [별표8]의 나 규정에 의한 소도체 검사시 쇠고기 종류별로 구분한 색깔표시(한우지육 : 적색, 육우지육 : 녹색, 젓소지육 : 청색)와 등급판정확인서에 표기된 쇠고기 종류에 의한다.

제6조(식육판매 표시판 설치 등) ① 식육판매업소에서 판매하는 식육은 별표4에 의거 식육의 부위·등급·용도 및 원산지과 판매가격(100g당 가격)을 표시하여 소비자가 쉽게 알아볼 수 있도록 진열된 식육의 전면에 놓아야 한다.

② 제1항의 규정에 의한 식육의 판매표시판의 규격은 정해진 규격이상 크게하거나 모양 등을 달리할 수 있으며 “부위명”란에는 대분할 부위명 또는 소분할 부위명을, “등급”란에는 제4조의 규정에 의한 등급명을 표시한다.

③ “원산지”란에는 국내산 또는 수입고기로, 국내산 쇠고기의 경우 () 내에는 한우고기, 젓소고기, 육우고기로 구분하여 표시하여야 하며 수입고기의 경우 ()내에 수입국을 표시한다.

④ 식육판매업소가 포장육을 직접 제조·가공판매하거나 또는 육가공장 등에서 제조·가공된 포장육을 공급 받아 판매하는 경우에는 포장지 등에 제1항 및 제2항의 규정에 의한 내용을 표시하여야 한다.

부 칙

제1조(시행일) 이 고시는 고시한 날부터 시행한다.

제2조(다른 고시의 폐지) 이 고시의 시행과 동시에 농림부고시 제1998-42호(98.7.10)의 “식육의 부위별·등급별 및 쇠고기의 종류별 구분방법”을 폐지한다.

[별표1]

쇠고기 및 돼지고기의 분할상태별 부위명

쇠 고 기		돼 지 고 기	
대분할 부위명	소분할 부위명	대분할 부위명	소분할 부위명
○ 안 심	- 안심살	○ 안 심	- 안심살
○ 등 심	- 윗등심살 - 아래등심살 - 꽃등심살 - 살치살	○ 등 심	- 등심살
○ 채 끝	- 채끝살	○ 목 심	- 목심살
○ 목 심	- 목심살	○ 앞다리	- 앞다리살 - 사태살
○ 앞다리	- 꾸리살 - 갈비덧살 - 부채살 - 앞다리살	○ 뒷다리	- 불기살 - 설깃살 - 도가니살 - 보섭살 - 사태살
○ 우 둔	- 우둔살 - 흥두깨살	○ 삼겹살	- 삼겹살 - 갈매기살
○ 설 도	- 보섭살 - 설깃살 - 도가니살	○ 갈 비	- 갈비
○ 양 지	- 양지머리 - 업진살 - 차돌백이 - 치마살		
○ 사 태	- 아롱사태 - 뭉치사태 - 앞사태 - 뒷사태		
○ 갈 비	- 갈비 - 마구리 - 토시살 - 안창살 - 제비추리		
10개 부위	29개 부위	7개 부위	12개 부위

[별표 2]

쇠고기 및 돼지고기의 부위별 분할정형기준

1. 쇠고기의 부위별 분할정형기준

○ 대분할육 정형

부 위 명	분 할 정 형 기 준
안 심	요추골 안쪽의 신지방을 분리한 후 치골하부와 평행으로 안심머리 부분을 절단한 다음 장골 및 요추골을 따라 장골근, 소요근 및 대요근을 절개하고 지방덩어리를 제거 정형한다.
등 심	도체의 마지막 흉추와 제1요추사이를 직선으로 절단하고 배최장근의 바깥쪽 선단 5cm이내에서 평행으로 절개하여 갈비 부위와 분리한 후, 흉추와 경추를 골발하고 제7경추와 제1흉추 사이에서 배선과 수직으로 절단하여 생산하되 견갑골 바깥쪽의 광배근은 제외시키며, 과도한 지방덩어리를 제거 정형하며 꽃등심살, 윗등심살, 아래등심살, 살치살을 포함한다
채 끝	최후 흉추와 제1요추 사이에서 13번째 늑골(갈비뼈)을 따라 절단하고 마지막 요추와 천골사이를 절개한 후 장골상단을 외복사근이 포함되도록 절단하며, 마지막 늑골 끝부분에서 복부 절개선과 평행으로 절단하고, 배최장근의 바깥쪽 선단 5cm이내에서 평행으로 절단하고 과도한 지방을 제거 정형한다.
목 심	제1~7경추 부위의 근육들로서 앞다리, 양지부위를 제외하고, 제7경추~제1흉추 사이를 절단하여 등심부위와 분리한 후 정형한다.
앞 다리	상완골을 둘러싸고 있는 상완두근, 어깨끝의 광배근을 포함하고 있는 것으로 몸체와 상완골 사이의 근막을 따라서 흉추 방향으로 견갑골끝의 연골부위 끝까지 올라가서 활배근 위쪽의 두터운 부위의 1/3지점에서 흉추와 직선되게 절단하고 골발하여 사태부위를 제거 생산하며 과도한 지방을 제거 정형하며 꾸리살, 갈비덧살, 부채살, 앞다리살을 포함한다.

부 위 명	분 할 정 형 기 준
우 둔	뒷다리에서 대퇴골 안쪽을 이루는 내전근, 반막양근으로 된 부위로서 하퇴골주위의 사태부위를 제외하여 생산하며 우둔살, 홍두깨살이 포함된다.
설 도	뒷다리의 관골, 대퇴골에서 우둔을 제외한 것으로 중둔근, 천둔근, 대퇴이두근, 대퇴사두근등으로 이루어진 부위로서 인대의 피하지방 및 지방덩어리를 제거하며 설깃살, 도가니살, 보섭살이 포함된다.
양 지	<p>뒷다리 하퇴부의 후슬부위에 있는 검부의 지방덩어리에서 복직근의 얇은 막을 따라 복부의 외복사근과 복횡근을 마지막 늑골단과 복절개선과 평행으로 절단하여 채끝과 분리하고 늑연골, 검상연골, 흉골을 따라 심흉근, 천흉근을 절개하여 갈비부위와 분리한다.</p> <p>그리고 바깥쪽 경정맥을 따라 쇠골하근, 흉골유돌근, 흉설설근을 포함하도록 절단하여 목심부위와 분리시키고 지방덩어리를 제거하여 정형하며 양지머리, 업진살, 차돌백이, 치마살이 포함된다.</p>
사 태	앞다리의 전완골, 뒷다리의 하퇴골을 둘러싸고 있는 작은 근육들로서 앞다리와 우둔부위 하단에서 분리하여 인대 및 지방을 제거하여 정형하며 아롱사태, 멍치사태, 앞사태, 뒷사태를 포함한다.
갈 비	<p>앞다리 부분을 분리한 다음 늑골주위와 근육에서 등심과 양지부위의 근육을 절단한 후, 흉추에서 늑골을 분리시킨 것으로서 늑골을 포함시키고, 과다한 지방을 제거 정형하며 갈비, 마구리를 포함한다.</p> <p>대분할 구분의 특성상 안창살, 토시살, 제비추리도 동 부위로 분류한다.</p>

○ 소분할육 정형

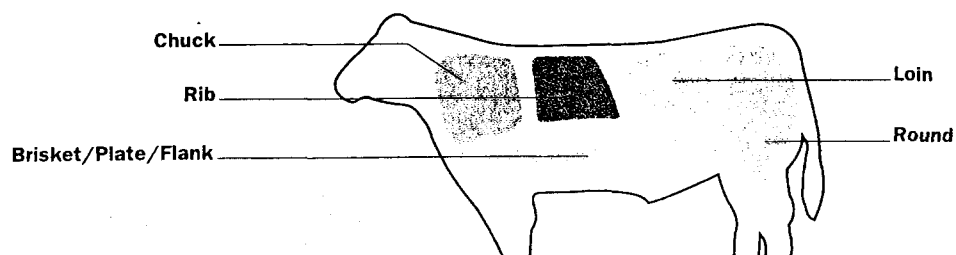
대분할 부위명	소분할 부위명	분할 정형 기준
안 심	안 심 살	소요근, 대요근, 장골근으로 구성되며 요추 근막 및 표면지방을 제거하여 정형한 것.
등 심	윗등심살	대분할된 등심부위의 제6흉추와 제7흉추 사이 부분을 절단한 앞쪽(목심쪽)의 것
	아랫등심살	대분할된 등심부위의 제6흉추와 제7흉추 사이 부분을 절단한 뒷쪽의 것
	꽃등심살	등심가운데 길게 형성되어 있는 등심근(배최장근)으로 주위 덧살을 제거하여 정형한 것
	살 치 살	윗등심살의 앞다리쪽에 붙어 있는 복거근으로 등심근(배최장근)과의 근막을 따라 분리 정형한 것
채 끝	채 끝 살	요최장근, 장늑근, 중둔근, 배다열근으로 구성되며 대분할 채끝과 같은 요령으로 등심에서 분리하여 표면지방을 5mm이하로 정형한 것
목 심	목 심 살	관상근, 두최장근, 환추최장근, 목최장근, 두반목근, 상완두근 및 경장근으로 구성되어 있는 제 1-7경추부위의 근육들로 양지, 앞다리 부위를 제7경추, 제1흉추 사이에서 직각으로 절단 분리한후 지방을 정형한 것

대분할 부위명	소분할 부위명	분할정형기준
앞 다리	꾸리살	견갑골 바깥쪽 견갑가시돌기 상단부에 있는 가시위근으로 부채살에서 평행되게 절단 정형한 것
	부채살	견갑골 바깥쪽 견갑가시돌기 하단부에 있는 가시아래근으로 앞다리살, 꾸리살에서 근막을 따라 분리후 정형한 것
	앞다리살	견갑골 안쪽부분과 상완골을 감싸고 있는 근육부위로 꾸리살, 부채살, 갈비덧살을 제외한 부분을 분리 정형한 것
	갈비덧살	앞다리 대분할시 분리된 앞다리쪽 활배근으로 앞다리살과 분리한후 정형한 것
우 둔	우둔살	뒷다리안쪽의 내전근, 반막양근으로 우둔안쪽 부위근막을 따라 홍두깨살(반건양근)과 분리한후 정형한 것
	홍두깨살	뒷다리 안쪽의 홍두깨모양의 근육(반건양근)으로 우둔 안쪽부위 근막을 따라 우둔살과 분리한후 정형한 것
설 도	보섭살	뒷다리의 엉덩이를 이루는 부위로 관골을 감싸고 있는 중둔근, 천둔근등으로 이루어져 있으며 관골, 대퇴골을 제거한뒤 고관절에서 관골 좌골면을 기준으로 도가니살, 설깃살과 분리한후 정형한 것
	설깃살	뒷다리의 바깥쪽 넓적다리를 이루는 부위로 대퇴이두근으로 이루어져 있으며 대퇴골부위에서 보섭살, 도가니살과 분리한후 정형한 것
	도가니살	뒷다리의 무릎쪽에서 도가니뼈(슬개골)와 함께 대퇴골을 감싸고 있는 근육부위로 대퇴사두근으로 이루어져 있으며, 뒷다리에서 볼기살을 분리하고 대퇴골을 제거한 뒤에 대퇴골주위에서 근육형태를 따라 도가니살과 설깃살로 분리한후 정형한 것

대분할 부위명	소분할 부위명	분할정형기준
양 지	양지머리	첫번째 경추에서 첫번째 늑골사이의 목심 및 갈비아래쪽 근육으로서 목심, 갈비에서 분리후 정형한 것
	업진살	7번째 늑골하단부에서 뒷다리 중하단부로 치마살, 뒷다리에서 분리하여 정형한 것
	차돌백이	첫번째 늑골에서 7번째 늑골하단부의 희고 단단한부위와 주변 근육을 포함하며 양지머리와 업진살에서 분리하여 정형한 것
	치마살	등피근, 외복사근, 내복사근, 복직근 및 복횡근으로 구성되며 첫번째 요추골에서 마지막 요추골까지의 근육으로 채끝 아래쪽 부위지점에서 직선으로 절단하여 정형한 것
사 태	앞사태	앞다리의 전완골을 감싸고 있는 여러 근육들로 근막을 따라 앞다리에서 분리 정형한 것
	뒷사태	뒷다리의 하퇴골을 감싸고 있는 여러 근육들로 근막을 따라 우둔에서 분리 정형한 것
	몽치사태	대퇴골 하단부의 무릎관절을 감싸고 있는 비복근으로된 부위로서 뒷사태와 분리 정형한 것
	아롱사태	몽치사태 안쪽에 있는 단일근육(천지굴근)으로서 아킬레스건에 이어진 근육을 따라 몽치사태 하단부에서 상단부까지 절개후 분리 정형한 것

대분할 부위명	소분할 부위명	분할정형기준
갈비	갈비	대분할된 갈비에서 마구리를 제거한후 정형한 것
	마구리	대분할된 갈비에서 등심살이 제거된 늑골두, 흉골과 늑연골에서 양지가 제거된 부분의 늑골부위로서 늑간근이 붙어있는 부분을 따라 타원형으로 절단하여 분리한 것
	안창살	갈비안쪽의 흉골끝에서 요추까지 갈비를 가로질러 있는 횡격막을 이루는 부위로서 늑골에서 분리하여 정형한 것
	토시살	제9흉추 및 제1요추 사이의 갈비안쪽에 붙어있는 두꺼운 횡경막 부위로서 흉추 몸통에서 분리 정형한 것
	제비추리	제1흉추에서 제6흉추의 갈비안쪽 흉추몸통을 따라 붙어 있는 띠모양의 경장근(긴목근)으로 목심 및 등심이 분리되는 지점에서 직선으로 절단하여 정형한 것

IMPS	DESCRIPTION	USDA AH 8-13 PAGE
100	Composite <i>Cooked</i>	60
112A	Beef Ribeye Roll, Lip-On Eye, Loin end, 0 inch trim, Choice, <i>Broiled</i>	144
114A	Beef Chuck, Shoulder Clod Roast, <i>Braised</i>	96
120	Beef Brisket, Boneless, Deckle-Off, Whole, <i>Braised</i>	75
123A	Beef Short Plate, Short Ribs, Choice, <i>Braised</i>	199
135A	Beef for Stewing, <i>Beef Composite</i>	60
136	Ground Beef-80/20 <i>Broiled, Medium</i> (From Nutrient Values of Muscle Foods)	
136	Ground Beef-85/15 <i>Broiled, Medium</i> (From Nutrient Values of Muscle Foods)	
136	Ground Beef-90/10 <i>Broiled, Medium</i> (Extrapolated from Handbook 8-13)	
	Combinations of beef with carrageenan, oat bran or other vegetable proteins are also available	
167A	Beef Round, Knuckle, Peeled, <i>Roasted</i>	259
168	Beef Round, Top Inside, <i>Broiled</i>	283
171B	Beef Round, Outside, Bottom Round, <i>Braised</i>	221
171C	Beef Round, Eye of Round, <i>Roasted</i>	242
184	Beef Loin, Top Sirloin Butt, <i>Broiled</i> No roasted data available	355
193	Flank Steak, Choice, 0 inch trim, <i>Broiled</i>	121
	Beef Rib, Ribeye, Roll Steak, Eye, Loin end, Choice, 0 inch trim, <i>Broiled</i>	144
1174	Beef Loin, T-Bone Steak, Short-Cut, Choice, <i>Broiled</i>	300
1180A	Beef Loin, Strip Loin Steak, Extra Short-Cut, Boneless, <i>Broiled</i>	312
1184B	Beef Loin, Top Sirloin Butt Steak, Center Cut, Boneless, <i>Broiled</i>	355
1189A	Beef Loin, Tenderloin Steak, Side Muscle On, Defatted, <i>Broiled</i>	334
1190A	Beef Loin, Tenderloin Steak, Side Muscle Off, Skinned, <i>Broiled</i>	335



TOTAL CALORIES	CALORIES FROM TOTAL FAT	TOTAL FAT G	SFA G	MUFA G	PUFA G	CHOL MG	PRO-TEIN G	CAL-CIUM MG	IRON MG	SODI-UM MG	ZINC MG	RIBO-FLAVIN MG	THIA-MIN MG	IMPS
61	25	2.81	1.07	1.18	0.10	24	8.38	2.33	0.85	19	1.96	0.07	0.03	100
64	30	3.31	1.34	1.40	0.09	23	7.94	3.67	0.73	20	1.98	0.06	0.03	
61	21	2.35	0.85	0.98	0.09	29	9.36	2.67	1.07	19	2.45	0.08	0.02	114A
69	33	3.62	1.29	1.66	0.11	26	8.43	1.67	0.80	20	1.95	0.06	0.02	120
84	46	5.14	2.19	2.26	0.16	26	8.71	3.00	0.95	17	2.21	0.06	0.02	123A
61	25	2.81	1.07	1.18	0.10	24	8.38	2.33	0.85	19	1.96	0.07	0.03	135A
76	46	5.06	1.99	2.22	0.19	25	7.12	3.00	0.63	22	1.54	0.06	0.01	136
68	37	4.07	1.60	1.78	0.15	24	7.36	3.00	0.67	22	1.56	0.07	0.02	136
56	27	3.04	1.22	1.32	0.13	23	7.27	2.00	0.72	22	1.61			136
							No comparable data available							
52	18	1.95	0.68	0.78	0.08	23	8.13	1.33	0.83	18	2.00	0.08	0.03	167A
51	13	1.39	0.48	0.54	0.06	24	8.98	1.67	0.82	17	1.58	0.08	0.03	168
59	21	2.32	0.78	1.02	0.09	27	8.95	1.33	0.98	14	1.55	0.07	0.02	171B
48	13	1.39	0.50	0.59	0.04	20	8.21	1.33	0.55	18	1.34	0.05	0.02	171C
55	18	2.04	0.79	0.87	0.08	25	8.60	3.00	0.95	19	1.85	0.08	0.04	184
59	26	2.87	1.23	1.15	0.11	19	7.67	2.00	0.73	23	1.36	0.05	0.03	193
64	30	3.31	1.34	1.40	0.09	23	7.94	3.67	0.73	20	1.98	0.06	0.03	
61	26	2.94	1.18	1.18	0.11	23	7.97	2.00	0.85	19	1.53	0.07	0.03	1174
59	24	2.66	1.02	1.07	0.09	22	8.11	2.33	0.70	19	1.48	0.06	0.03	1180A
55	18	2.04	0.79	0.87	0.08	25	8.60	3.00	0.95	19	1.85	0.08	0.04	1184B
60	26	2.85	1.06	1.07	0.11	24	8.00	2.00	1.01	18	1.58	0.08	0.04	1189A
58	24	2.69	1.01	1.02	0.10	24	8.00	2.00	1.01	18	1.58	0.08	0.04	1190A

The above Data are for a 1.0 oz. portion, cooked, separable lean only. Computed on an all grades basis using the most recent USDA Handbook 8-13 data for separable lean only (0.25 inch fat trim except where otherwise noted).

The all grades basis is a combination of Prime, Choice and Select USDA quality grades weighted by their market proportions.