


육류의 부위별 영양성분표

농촌자원개발연구소

농촌진흥청 농촌자원개발연구소는 국민의 건강유지에 필요한 먹거리에 대한 여러 가지 영양성분을 수록하고 있는 '식품성분표'를 발간했다.

본고에서는 우리나라 국민이 주로 섭취하는 육류 부위의 영양성분을 나타낸 것이다. 

종류	부위명	칼로리(kcal)	단백질(g)	지방(g)
닭고기	가슴살(Breast)	102	23.3	0.4
	날개(Wing)	221	17.5	15.2
	넓적다리살(Thigh)	119	19.7	3.9
	다리살(Leg)	120	20.1	3.8
돼지고기	갈비(Rib)	208	18.5	13.9
	등심(Loin)	262	17.4	19.9
	안심(Tenderloin)	223	14.1	13.2
	삼겹살(Belly)	331	17.2	28.4
	목살(Boston Butt)	180	20.2	9.5
쇠고기	갈비(Rib)	307	16.5	24.4
	등심(Loin)	192	20.1	11.3
	안심(Tenderloin)	148	20.8	6.3
송아지고기	갈비(Rib)	162	18.9	9.0
	등심(Loin)	163	18.9	9.1
오리고기	살코기(lean)	151	17.7	8.1
칠면조고기	살코기(lean)	119	21.8	2.9

* 주 : 1) 가식부 100g당 수치임.
2) 생것(Raw) 위주이며, 굽거나 튀기는 등 가공식품의 수치는 이와 다름.