

우리는 소비자와 함께 행복한 세상을 만든다

2020년 기획시험

『컵밥 품질시험』 결과

2020. 7. 30.

한국소비자원

시험검사국 식품미생물팀

< 사업내용 요약 >

1. 사업배경 및 목적

- ☐ **(사업배경)** 편의성, 가성비를 추구하는 소비트렌드에 따라 1인 가구와 청소년이 간편하게 섭취할 수 있는 ‘컵밥’ 등 간편식 시장이 확대되고 있음.
- ☐ **(사업목적)** 시중에 유통 중인 컵밥 제품의 영양성분, 재료 구성 및 안전성을 시험·평가하여 객관적 품질 및 선택정보를 제공하고자 함.

2. 시험대상 제품 및 시험항목

- ☐ **(시험대상 제품)** 소비자 선호도*가 높은 제육덮밥류 8개 제품, 육개장국밥류 5개 제품

* 컵밥류 섭취 및 구입 경험이 있는 소비자 1,000명을 대상으로 실시한 설문조사(한국소비자원, 2020)

- ☐ **(시험·평가 항목)** 설문조사 결과 및 관련 기준*을 바탕으로 ①영양성분(함량 및 평가), ②내용물 구성, ③매운맛 성분, ④안전성, ⑤표시 적합성(내용량, 영양표시) 등에 대한 검증 및 제품 선택정보 제공

* 식품위생법(법률 제17091호), 식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2020-55호)

3. 시험 및 평가 결과 요약

- ☐ **(주요 영양성분)** 열량, 탄수화물 등 주요 영양성분의 평균 함량*은 1일 기준치의 19.6~23.4%로 낮은 수준

* 전 제품 평균 함량은 열량 433.2 kcal, 탄수화물 71.6 g, 단백질 12.8 g, 지방 10.6 g

- **(제육덮밥류)** 제품별 열량 368~625 kcal, 탄수화물 57~113 g, 단백질 10~21 g, 지방 6~17 g을 함유했음.
- **(육개장국밥류)** 열량 313~392 kcal, 탄수화물 52~64 g, 단백질 7~13 g, 지방 4.8~15 g을 함유했음.

□ **(건강 위해가능 영양성분)** 당류 평균 함량*은 1일 기준치의 6.7%에 불과했으나, 나트륨은 50.3%로 높은 수준

* 전 제품 평균 함량은 당류 6.7 g, 나트륨 1005.8 mg

- (제육덮밥류) 제품별 당류 6~17 g, 나트륨 408~1,337 mg을 함유했음.
- (육개장국밥류) 당류 0~3 g, 나트륨 1,043~1,532 mg을 함유했음.

□ **(내용물 구성)** 제품별 구성된 내용물의 종류와 함량(중량)에 차이가 있어 소비자의 기호에 맞는 선택이 필요

- (제육덮밥류) 돼지고기는 '매콤삼겹덮밥(주아모제)'이 72 g으로 가장 많았고, '철판제육덮밥(씨제이제일제당주)', 제육김치덮밥(주아워홈)'이 25 g으로 상대적으로 적었으며, 제품별 김치, 양파, 대파, 양배추, 당근 등 채소를 포함하고 있음.
- (육개장국밥류) 쇠고기는 '육개장국밥(주코리아세븐)'이 36 g으로 가장 많았고, '육개장국밥(씨제이제일제당주)', 육개장컵국밥(주이마트)'은 건더기 없이 육수 또는 추출물로 함유되어 있었으며, 제품별 버섯, 콩나물, 고사리 등 나물과 채소를 포함하고 있음.

□ **(매운맛 성분)** 매운맛 성분인 캡사이신류* 함량은 제육덮밥류에서 100 g 당 최대 12배(제품별 0.1~1.2 mg) 차이가 있었고, 육개장국밥류는 전 제품이 0.3 mg으로 차이가 없었음.

* 캡사이신(Capsaicin)과 디하이드로캡사이신(Dihydrocapsaicin)의 합산

- '철판제육덮밥(씨제이제일제당주)'이 100 g 당 1.2 mg의 캡사이신류를 함유했고, '제육김치덮밥(주아워홈)'은 0.1 mg을 함유함.
- 1개 당 캡사이신류 함량은 제육덮밥류가 0.4~2.9 mg(평균 1.68 mg), 육개장국밥류는 1.3~1.8 mg(평균 1.42 mg) 수준이었음.

□ **(표시 적합성)** 일부 제품의 영양성분 함량은 표시값과 차이가 있어 개선이 필요했고, 조리 후 제품 표면 온도가 상승하여 고온·화상 등 주의문구가 필요

- **(영양표시)** (주)아모제의 ‘매콤삼겹덮밥’의 당류 표시값은 10 g이었으나, 실제 함량은 17 g으로 표시값의 170% 수준으로 개선 필요

※ 당류 함량의 표시기준 허용오차 범위는 표시값의 120% 미만이어야 함(식품등의 표시기준, 식약처 고시 2020-37호).

⇒ 해당 제품의 제조사인 아모제푸드시스템(주)은 품질관리 및 표시 개선 계획을 회신했음.

- **(주의표시)** 조리 후 제품 표면 온도는 85℃까지 상승하는 등 화상의 우려가 있어 주의가 필요

⇒ 주의표시가 미흡한 4개 제품의 판매사(롯데쇼핑(주), (주)로그온커머스, (주)더뽕, (주)에스피씨삼립)은 향후 “고온·화상 주의” 등 안전과 관련된 주의문구를 표시하겠다는 회신했음.

- **(안전성)** 미생물(대장균 등), 보존료(소브산 및 그 염류), 이물 및 용기용출 시험 결과, 전 제품이 관련 기준*에 적합

* 식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2020-55호), 기구 및 용기·포장의 기준 및 규격(고시 제2020-43호)

4. 후속조치

- **(언론 공표)** 언론매체를 통한 홍보 및 행복드림 게재
- **(기관 통보)** 식약처에 표시위반 내용 및 업체 개선조치 내용을 통보

목차

1. 사업배경 및 목적	1
2. 시험대상 제품	2
3. 시험항목 및 사업기간	3
4. 시험 · 평가결과 종합	4
5. 세부 시험 결과	8
6. 후속조치	21
[첨부1] 종합평가표	22
[첨부2] 섭취가이드	24

컵밥류 품질시험 결과보고

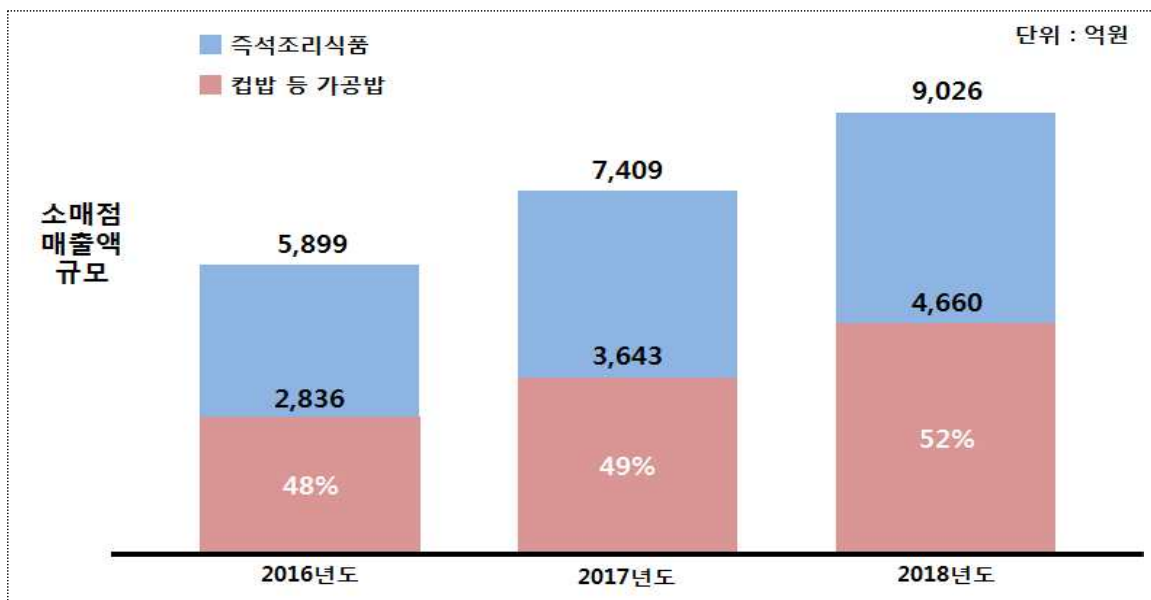
1. 사업 배경 및 목적

- 간편하게 조리하는 편의성, 가격 대비 품질 만족도가 높은 가성비를 추구하는 소비트렌드에 따라 간편하게 섭취할 수 있는 간편식 시장이 확대되는 추세
- 즉석조리식품*의 소매 매출액 기준 시장규모는 2016년 5,899억원에서 2018년 9,026억원으로 약 53% 증가**
 - 컵밥류가 해당되는 가공밥의 시장규모는 2018년 4,660억원으로 즉석조리식품 시장규모(9,026억원)의 약 52%를 차지

* 단순조리를 통해 섭취 가능한 식품유형으로 가공밥, 죽, 국·탕·찌개류 등을 포함

** 2019 가공식품 세분시장 현황 - 간편식 시장(한국농수산식품유통공사, 2019)

<그림1> 즉석조리식품 시장규모 현황



- 시중에 유통되고 있는 컵밥류 제품의 안전성과 영양성분 함량, 재료 구성 등 품질정보를 시험·평가하여 객관적 선택정보를 제공하고자 함.

2. 시험대상 제품

□ 컵밥류에 대한 소비자 설문조사 결과* 및 전문위원회 검토 의견을 바탕으로 시험대상 13개 제품 선정

* 컵밥 섭취 및 구입 경험이 있는 소비자 1,000명을 대상으로 실시한 설문조사(한국소비자원, 2020)

○ 시중에 유통되는 덮밥류, 국밥류 중 소비자 선호도가 높은 제육덮밥류 8개 제품, 육개장국밥류 5개 제품 선정

<표1> 시험대상 제품 선정을 위한 설문조사 결과

선호하는 컵밥 종류	응답률(%)	중복응답(1~3순위)	응답률(%)
덮밥·비빔밥	93.2	① 제육(돼지고기)	51.6
		② 불닭, 닭갈비(닭고기)	34.9
		③ 불고기(쇠고기)	33.2
국밥	70.5	① 육개장	51.6
		② 미역국	47.8
		③ 복어·황태국	42.4

<표2> 시험대상 제품

종류	제품유형	제품명	판매사	제조사	내용량(g)	구입가격(원)**
제육 덮밥류	상온	제육덮밥	(주)오뚜기	(주)오뚜기	280	2,080
		철판제육덮밥	씨제이제일제당(주)	씨제이제일제당(주)	250	2,600
	냉장	매콤삼겹덮밥	(주)아모제	아모제푸드시스템(주)	300	4,200
	냉동	김치제육덮밥	롯데푸드(주)	롯데푸드(주)	300	4,400
		매콤제육덮밥	롯데쇼핑(주)	오뚜기 냉동식품(주)	280	3,580
		제육김치덮밥	(주)아워홈	(주)아워홈	290	3,500
		제육불고기밥	(주)로그온커머스	(주)마마팜	250	3,900
		제육컵밥	(주)더뽕	(주)더뽕	380	4,000
육개장 국밥류	상온	얼큰쇠고기전골밥***	(주)오뚜기	(주)오뚜기	290	2,080
		육개장국밥	씨제이제일제당(주)	씨제이제일제당(주)	217	2,600
		육개장컵국밥	(주)이마트	(주)참맛	100****	2,980
	냉장	육개장국밥	(주)코리아세븐	(주)동방푸드마스타	450	4,300
	냉동	육개장국밥	(주)에스피씨삼립	농업회사법인 (주)한우물	210	3,500

※ 제품순서는 제품유형별 제품명 가나다순

** 시험 대상 제품 구입(2020.2.) 시점 가격을 판매사에서 최종 확인한 가격으로 구입장소 및 시점에 따라 달라질 수 있음.

*** 제품명이 '육개장'으로 판매되는 없어 구성재료가 유사한 '얼큰쇠고기전골밥'을 선정

**** 해당 제품은 제품 구성재료가 건조된 형태로 들어있어 상대적으로 내용량이 적음.

3. 시험 항목 및 사업 기간

가. 시험 항목

- 소비자 설문조사 결과*와 컵밥류 관련 기준 및 규격을 바탕으로
 ①품질(영양성분 및 재료구성), ②매운맛 성분, ③안전성(미생물, 이물, 식품첨가물, 포장용기 용출), ④표시 적합성(내용량 및 영양표시) 등을 시험·평가함.

* 컵밥 섭취 및 구입 경험이 있는 소비자 1,000명을 대상으로 실시한 설문조사(한국소비자원, 2020)

<표3> 컵밥류 시험·평가 항목 및 방법

주요 시험항목		시험 내용	평가기준
① 품질	영양성분	영양 균형성 평가 - 식사대용으로 영양성분 함량 평가 건강 위해가능 영양성분 평가 - 나트륨, 당류 함량 평가	한국인 영양소 섭취기준 (보건복지부, 2015)
	재료 구성	구성 재료 종류 및 함량 평가	제품별 상대비교
② 매운맛 성분	캡사이신류	캡사이신류 함량 시험	상대비교
③ 안전성	미생물	식중독세균 오염 및 위생상태 평가 - 황색포도상구균 등 미생물	식품의 기준 및 규격 (식약처, 2020)
	이물	이물 혼입 여부 확인	식품 중 이물 판별 매뉴얼 (식약안전평가원, 2016)
	식품첨가물	보존료 사용 실태 평가	식품의 기준 및 규격 (식약처, 2020)
	용기 용출	포장용기 용출 시험 - 납, 총용출량	기구 및 용기·포장의 기준 및 규격(식약처, 2020)
④ 표시 적합성	내용량	항목별 표시 적합성 확인	식품등의 표시기준 (식약처, 2020)
	영양표시		
	주의표시	용기 표면 및 내부온도 확인	확인시험
	원산지	주요 원재료 원산지 확인	농수산물의 원산지 표시에 관한 법률(제17314호)

나. 사업 기간 : 2020년 2월 ~ 7월 (약 6개월)

4. 시험 · 평가 결과 종합

가. 영양성분

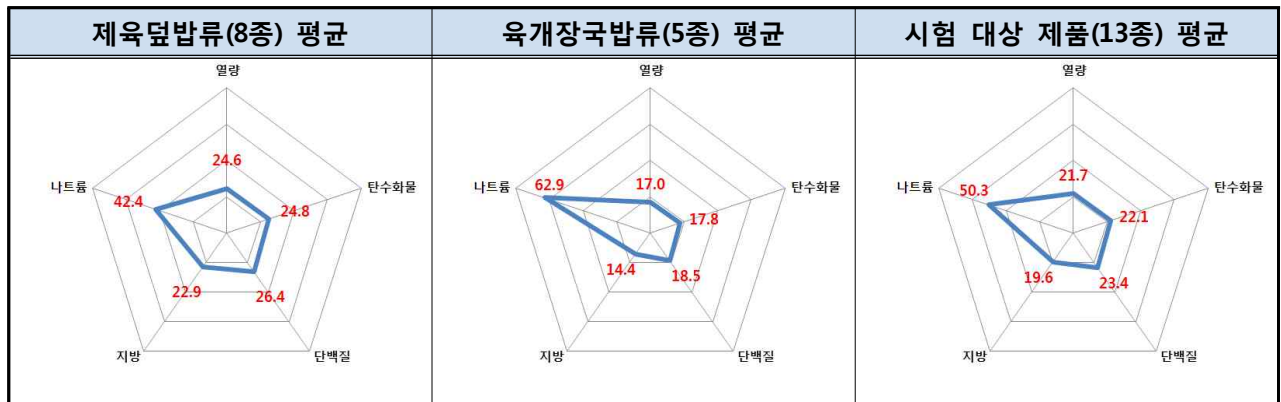
- ▶ 열량, 탄수화물, 단백질 및 지방의 평균 함량에 대한 1일 기준치 대비 비율(%)은 19.6~23.4%로 낮은 반면, 나트륨 함량은 50.3%로 상대적으로 높은 수준
- ▶ 한 끼 식사를 충족하기 위해 과일류, 유제품 등 섭취를 통한 영양보충이 필요

- (주요 영양성분) 열량, 탄수화물 등 주요 영양성분 함량은 제육덮밥류가 육개장국밥류보다 상대적으로 높은 수준
 - (제육덮밥류) 제품별 함량은 열량이 368~625 kcal(평균 491.0 kcal), 탄수화물은 57~113 g(평균 80.4 g), 단백질은 10~21 g(평균 14.5 g), 지방은 6~17 g(평균 12.4 g) 수준이었음.
 - (육개장국밥류) 열량은 313~392 kcal(평균 340.6 kcal), 탄수화물은 52~64 g(평균 57.6 g), 단백질은 7~13 g(평균 10.2 g), 지방은 4.8~15 g(평균 7.8 g) 수준이었음.
- (건강 위해가능 영양성분) 나트륨 함량은 육개장국밥류가 상대적으로 제육덮밥류보다 높았으나, 당류 함량은 제육덮밥류가 높은 수준
 - (제육덮밥류) 제품별 나트륨 함량은 408~1,337 mg(평균 848.4 mg), 당류는 6~17 g(평균 10.1 g) 수준이었음.
 - (육개장국밥류) 나트륨 함량은 1,043~1,532 mg(평균 1,257.6 mg), 당류는 0~3 g(평균 1.2 g) 수준이었음.
- (영양균형) 시험 대상 전 제품의 주요 영양성분 평균 함량에 대한 1일 기준치 대비 비율*은 19.6~23.4%로 낮은 반면, 나트륨 함량은 50.3%로 상대적으로 높은 수준

* 일반인(4세 이상 어린이 및 성인)의 평균적인 1일 영양성분 섭취 기준량(식품등의 표시기준, 식약처 고시 2020-37호)

- 균형있는 한 끼 식사를 위해 부족한 영양성분을 보충하고, 칼륨 함량이 높아 나트륨 배출에 도움을 주는 바나나, 사과, 우유 등의 식품을 함께 섭취하는 것이 바람직함.

<표4> 1일 영양성분 기준치 대비 비율(% , 제품 1개 당)



나. 내용물 구성

- ▶ 제육덮밥류에는 돼지고기 함량이 제품별 25~72 g으로 다양
- ▶ 육개장국밥류는 쇠고기가 건더기 또는 육수·추출물로 함유

□ (제육덮밥류) 쌀을 제외한 구성 재료의 종류 및 함량을 시험*한 결과, 전 제품이 돼지고기를 25~72 g 함유하고 있었고, 제품에 따라 김치, 양파, 대파, 양배추 및 당근 등 채소를 포함

* 육안으로 식별이 가능한 원재료(건더기)의 무게를 측정

- 냉장·냉동으로 유통되는 제육덮밥류 제품의 구성 재료의 양은 57~133 g으로 상온 유통 제품보다 많았지만, 가격은 3,500~4,400원으로 상대적으로 비싼 편이었음.
 - 돼지고기는 '매콤삼겹덮밥(주아모제)'이 72 g으로 가장 많았고, '철판제육덮밥(씨제이제일제당(주))', 제육김치덮밥(주아위홈)은 25 g으로 가장 적었음.

□ (육개장국밥류) 쇠고기는 제품별 건더기 또는 육수로 함유되어 있었고, 제품에 따라 버섯, 콩나물, 고사리 등 채소를 포함

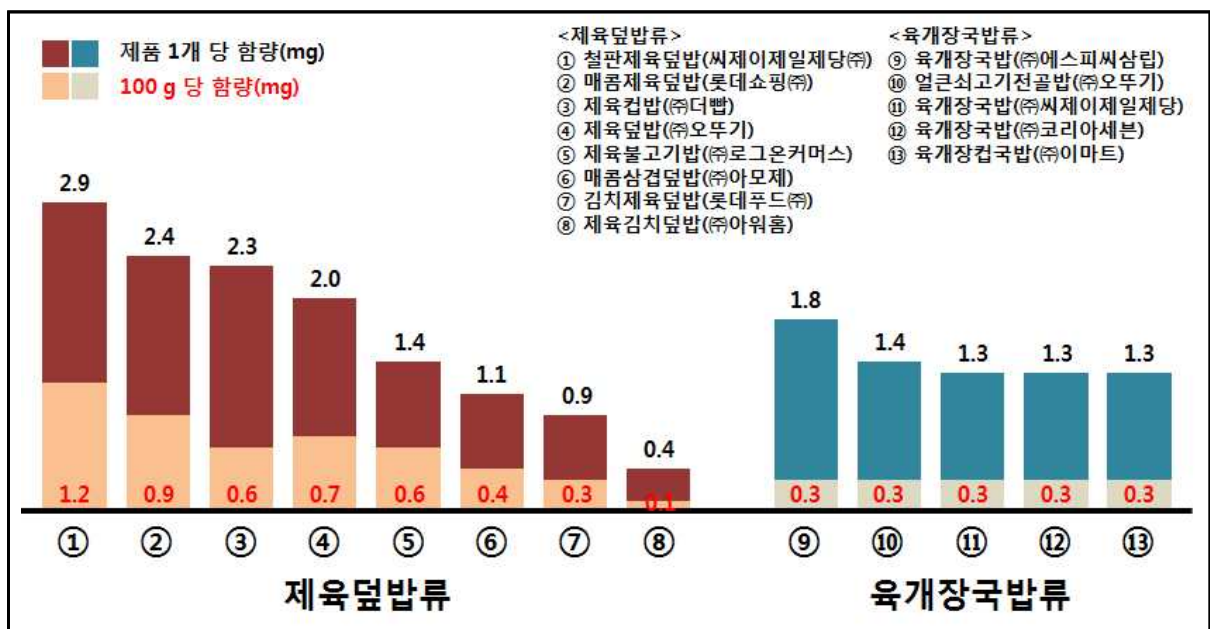
- 냉장·냉동으로 유통되는 육개장국밥류 제품의 구성 재료의 양은 57~110 g으로 상온 유통 제품보다 많았지만, 가격은 3,500~4,300원으로 상대적으로 비싼 편이었음.
 - 쇠고기는 '육개장국밥(주코리아세븐)'이 36 g으로 가장 많았고, '육개장국밥(씨제이제일제당(주))', 육개장컵국밥(주이마트)은 건더기 없이 육수 또는 추출물로 함유되어 있었음.

다. 매운맛 성분

▶ 제품별 매운맛 성분 함량에 차이가 있어 이를 고려한 제품 선택이 필요

- (제육덮밥류) 제품 1개 당 캡사이신류 함량은 0.4~2.9 mg(평균 1.68 mg), 100 g 당 함량은 0.1~1.2 mg(평균 0.60 mg) 수준
- (육개장국밥류) 제품 1개 당 캡사이신류 함량은 1.3~1.8 mg(평균 1.42 mg), 100 g 당 함량은 모든 제품이 0.30 mg 수준

<그림2> 캡사이신류 시험 결과



라. 안전성

▶ 전 제품이 기준 적합

- (미생물, 보존료, 이물) 전 제품이 기준* 적합

* 식품의 기준 및 규격(식약처 고시 2020-55호)

- (포장용기 용출) 전 제품이 기준* 적합

* 기구 및 용기·포장의 기준 및 규격(식약처 고시 2020-43호)

마. 표시 적합성

▶ 일부 제품은 영양표시 개선 및 “고온·화상 주의” 등 주의문구 표시필요

(1) 내용량

- ☐ 전 제품의 내용량은 표시값보다 많아 기준*에 적합

* 식품등의 표시기준(식약처 고시 2020-37호)

(2) 영양표시

- ☐ 자율적 영양표시를 통해 정보제공을 하고 있는 10개 제품 중 1개 제품은 당류 함량이 표시값보다 높아 개선이 필요

<표5> 영양표시 적합성 조사 결과

제품명	판매사/제조원	항목	함량	표시값	표시 대비
매콤삼겹덮밥	(주)아모제/아모제푸드시스템(주)	당류	17 g	10 g	170%

※ 영양성분 측정값과 제품에 표시된 양의 허용오차 범위(식품등의 표시기준, 식약처 고시 2020-37호)
→ 당류의 실제 측정값은 표시값의 120% 미만이어야 함.

(3) 주의표시

- ☐ 조리 후 제품 표면 온도가 85℃까지 상승하는 등 화상의 우려가 있어 제품에 “고온·화상 주의” 등 주의문구 필요

⇒ 주의표시가 미흡한 4개 제품의 판매사(롯데쇼핑(주), (주)로그온커머스, (주)더뽕, (주)에스피씨삼립)는 향후 “고온·화상 주의” 등 안전과 관련된 주의문구를 표시하겠다는 회신했음.

(4) 원산지 표시

- ☐ 시험 대상 제품에 사용된 쌀은 전 제품이 국산이었고, 육류(돼지고기, 쇠고기), 나물 및 채소 등 원재료의 원산지는 제품별 다양

바. 가격

▶ 상온, 냉장 및 냉동 등 유통·보관방법에 따라 제품별 차이

- ☐ 시험 대상 제품 1개 당 평균 가격은 3,363원 수준이었고, 유통·보관 방법에 따라 제품별 차이
- (제육덮밥류) 냉장 제품의 가격은 4,200원으로 가장 비쌌고, 냉동 제품은 평균 3,876원, 상온 제품은 평균 2,340원으로 가장 저렴했음.
 - (육개장국밥류) 냉장 제품의 가격은 4,300원으로 가장 비쌌고, 냉동 제품은 3,500원, 상온 제품은 평균 2,553원으로 가장 저렴했음.

5. 세부 시험 결과

가. 영양성분

(1) 주요 영양성분 함량

- (제육덮밥류) 제품 1개 당 평균 영양성분의 함량은 열량 491.0 kcal, 탄수화물 80.4 g, 단백질 14.5 g, 지방 12.4 g 수준
- (열량) ‘제육덮밥(주더뽕)’ 이 625 kcal(1일 기준치의 31%)로 가장 높았고, ‘철판제육덮밥(씨제이제일제당주)’ 이 368 kcal(1일 기준치의 18%)로 가장 낮았음.
 - (탄수화물) ‘제육덮밥(주더뽕)’ 이 113 g(1일 기준치의 35%)으로 가장 높았고, ‘제육김치덮밥(주아워홈)’ 이 57 g(1일 기준치의 18%)으로 가장 낮았음.
 - (단백질) ‘제육덮밥(주더뽕)’ 이 21 g(1일 기준치의 38%)으로 가장 높았고, ‘철판제육덮밥(씨제이제일제당주)’ 이 10 g(1일 기준치의 18%)으로 가장 낮았음.
 - (지방) ‘제육김치덮밥(주아워홈)’ 이 17 g(1일 기준치의 31%)으로 가장 높았고, ‘철판제육덮밥(씨제이제일제당주)’ 이 6 g(1일 기준치의 11%)으로 가장 낮았음.

<표5> 제육덮밥류 주요 영양성분 시험 결과(제품 1개 당 함량)

제품 유형	제품명	판매사	표시 내용량 (g)	열량		탄수화물		단백질		지방	
				함량 (kcal)	1일 기준 (%)	함량 (g)	1일 기준 (%)	함량 (g)	1일 기준 (%)	함량 (g)	1일 기준 (%)
상온	제육덮밥	(주)오뚜기	280	466	23	66	20	12	22	17	31
	철판제육덮밥	씨제이제일제당(주)	250	368	18	69	21	10	18	6	11
냉장	매콤삼겹덮밥	(주)아모제	300	568	28	93	29	18	33	14	26
냉동	김치제육덮밥	롯데푸드(주)	300	500	25	86	27	14	25	11	20
	매콤제육덮밥	롯데쇼핑(주)	280	518	26	85	26	13	24	14	26
	제육김치덮밥	(주)아워홈	290	445	22	57	18	15	27	17	31
	제육불고기밥	(주)로그온커머스	250	438	22	74	23	13	24	10	19
	제육덮밥	(주)더뽕	380	625	31	113	35	21	38	10	19
제육덮밥류 평균			291.3	491.0	24.6	80.4	24.8	14.5	26.4	12.4	22.9

※ 열량의 하루 에너지 섭취 참고량 및 탄수화물, 단백질, 지방의 1일 영양성분 기준치는 열량 2,000 kcal, 탄수화물 324 g, 단백질 55 g, 지방 54 g(식품등의 표시기준, 식약처 고시 2020-37호)

□ (육개장국밥류) 제품 1개 당 평균 영양성분의 함량은 열량 340.6 kcal, 탄수화물 57.6 g, 단백질 10.2 g, 지방 7.8 g 수준

- (열량) ‘육개장국밥(주에스피씨삼립)’ 이 392 kcal(1일 기준치의 20%)으로 가장 높았고, ‘육개장국밥(주이마트)’ 이 313 kcal(1일 기준치의 16%)으로 가장 낮았음.
- (탄수화물) ‘육개장국밥(씨제이제일제당주)’ 이 64 g(1일 기준치의 20%)으로 가장 높았고, ‘육개장국밥(주코리아세븐)’ 이 52 g(1일 기준치의 16%)으로 가장 낮았음.
- (단백질) ‘육개장국밥(주코리아세븐)’ 이 13 g(1일 기준치의 24%)으로 가장 높았고, ‘육개장국밥(씨제이제일제당주)’ 이 7 g(1일 기준치의 13%)으로 가장 낮았음.
- (지방) ‘육개장국밥(주에스피씨삼립)’ 이 15 g(1일 기준치의 28%)으로 가장 높았고, ‘육개장국밥(씨제이제일제당주)’ 이 4.8 g(1일 기준치의 9%)으로 가장 낮았음.

<표6> 육개장국밥류 주요 영양성분 시험 결과(제품 1개 당 함량)

제품 유형	제품명	판매사	표시 내용량 (g)	열량		탄수화물		단백질		지방	
				함량 (kcal)	1일 기준 (%)	함량 (g)	1일 기준 (%)	함량 (g)	1일 기준 (%)	함량 (g)	1일 기준 (%)
상온	얼큰쇠고기전골밥	(주)오뚜기	290	357	18	59	18	12	22	8	15
	육개장국밥	씨제이제일제당(주)	217	327	16	64	20	7	13	4.8	9
	육개장국밥	(주)이마트	100	313	16	58	18	9	16	5.0	9
냉장	육개장국밥	(주)코리아세븐	450	314	16	52	16	13	24	6	11
냉동	육개장국밥	(주)에스피씨삼립	210	392	20	55	17	10	18	15	28
육개장국밥류 평균			253.4	340.6	17.0	57.6	17.8	10.2	18.5	7.8	14.4

※ 열량의 하루 에너지 섭취 참고량 및 탄수화물, 단백질, 지방의 1일 영양성분 기준치는 열량 2,000 kcal, 탄수화물 324 g, 단백질 55 g, 지방 54 g(식품등의 표시기준, 식약처 고시 2020-37호)

(2) 건강 위해가능 영양성분 함량

□ (제육덮밥류) 제품 1개 당 평균 나트륨 함량은 848.4 mg, 당류 함량은 10.1 g 수준

- (나트륨) ‘매콤제육덮밥(롯데쇼핑주)’ 이 1,337 mg(1일 기준치의 67%)으로 가장 높았고, ‘제육불고기밥(주로그온커머스)’ 이 408 mg(1일 기준치의 20%)으로 가장 낮았음.

- (당류) ‘매콤삼겹뎡밥(주아모제)’ 이 17 g(1일 기준치의 17%)으로 가장 높았고, ‘제육김치뎡밥(주아워홈)’ 이 6 g(1일 기준치의 6%)으로 가장 낮았음.

<표7> 제육뎡밥류 나트륨, 당류 시험 결과(제품 1개 당 함량)

제품 유형	제품명	판매사	표시 내용량 (g)	나트륨		당류	
				함량 (mg)	1일 기준(%)	함량 (g)	1일 기준(%)
상온	제육뎡밥	(주)오뚜기	280	629	31	7	7
	철판제육뎡밥	씨제이제일제당(주)	250	865	43	10	10
냉장	매콤삼겹뎡밥	(주)아모제	300	700	35	17	17
냉동	김치제육뎡밥	롯데푸드(주)	300	953	48	9	9
	매콤제육뎡밥	롯데쇼핑(주)	280	1,337	67	11	11
	제육김치뎡밥	(주)아워홈	290	1,157	58	6	6
	제육불고기밥	(주)로그온커머스	250	408	20	8	8
	제육컵밥	(주)더뽕	380	738	37	13	13
제육뎡밥류 평균			291.3	848.4	42.4	10.1	10.1

※ 나트륨, 당류의 1일 영양성분 기준치는 나트륨 2,000 mg, 당류 100 g(식품등의 표시기준, 식약처 고시 2020-37호)

□ (육개장국밥류) 제품 1개 당 평균 나트륨 함량은 1,257.6 mg, 당류 함량은 1.2 g 수준

- (나트륨) ‘육개장국밥(주에스피씨삼립)’ 이 1,532 mg(1일 기준치의 77%)로 가장 높았고, ‘육개장컵국밥(주이마트)’ 이 1,043 mg(1일 기준치의 52%)로 가장 낮았음.
- (당류) ‘육개장국밥(주에스피씨삼립)’ 이 3 g(1일 기준치의 3%)로 가장 높았고, ‘얼큰쇠고기전골밥(주오뚜기), 육개장국밥(주코리아세븐)’ 은 당류를 함유하지 않았음.

<표8> 육개장국밥류 나트륨, 당류 시험 결과(제품 1개 당 함량)

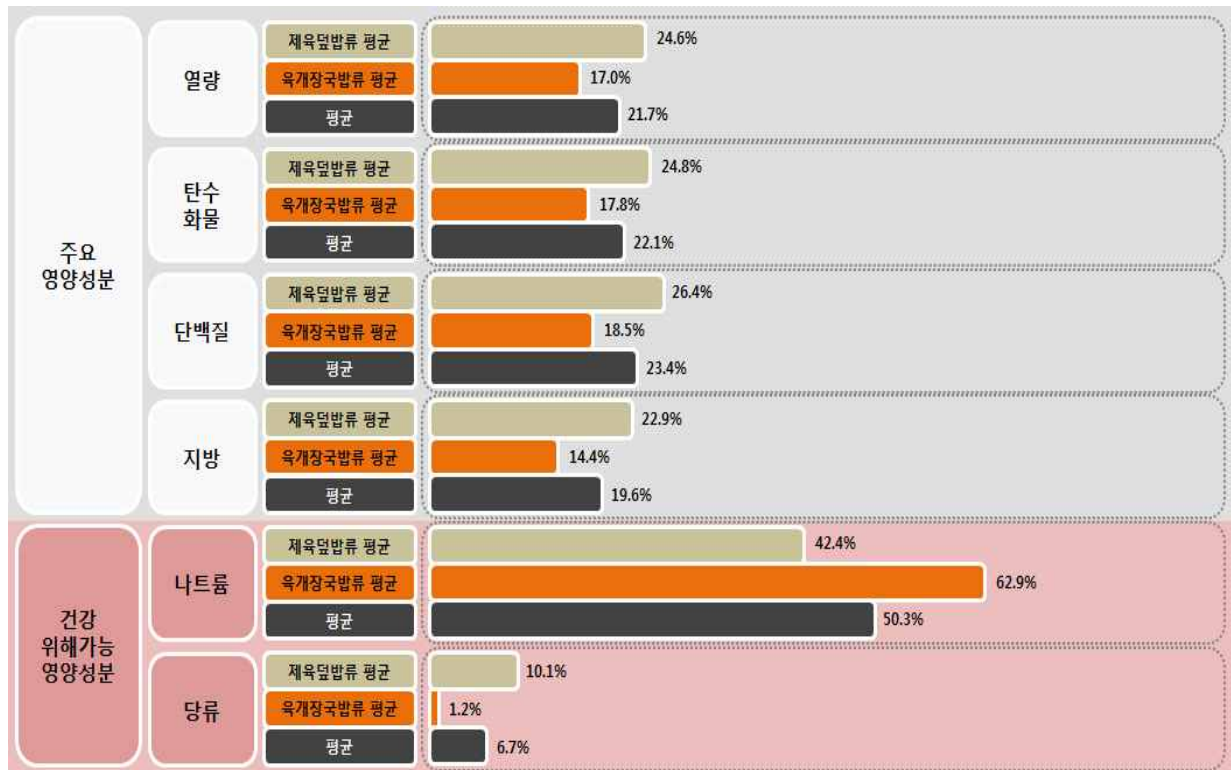
제품 유형	제품명	판매사	표시 내용량 (g)	나트륨		당류	
				함량 (mg)	1일 기준(%)	함량 (g)	1일 기준(%)
상온	얼큰쇠고기전골밥	(주)오뚜기	290	1,398	70	0	0
	육개장국밥	씨제이제일제당(주)	217	1,203	60	1	1
	육개장컵국밥	(주)이마트	100	1,043	52	2	2
냉장	육개장국밥	(주)코리아세븐	450	1,112	56	0	0
냉동	육개장국밥	(주)에스피씨삼립	210	1,532	77	3	3
육개장국밥류 평균			253.4	1257.6	62.9	1.2	1.2

※ 나트륨, 당류의 1일 영양성분 기준치는 나트륨 2,000 mg, 당류 100 g(식품등의 표시기준, 식약처 고시 2020-37호)

(3) 영양 균형

- 시험 대상 전 제품의 주요 영양성분 평균 함량에 대한 1일 기준치 대비 비율은 19.6~23.4%로 낮은 반면, 나트륨 함량은 50.3%로 상대적으로 높은 수준

<그림3> 시험 대상 제품 1일 영양성분 기준치 대비 비율



- 컵밥의 섭취 이유에 대한 소비자 설문조사* 결과, ‘빠르게 식사를 해결하기 위함’ 응답률이 51.9%로 가장 높았으나, 한 끼 식사를 대신하기에는 열량과 탄수화물, 단백질 및 지방 등 영양성분 함량이 낮은 편이었음.

* 컵밥류 섭취 및 구입 경험이 있는 소비자 1,000명을 대상으로 실시한 설문조사(한국소비자원, 2020.2.)

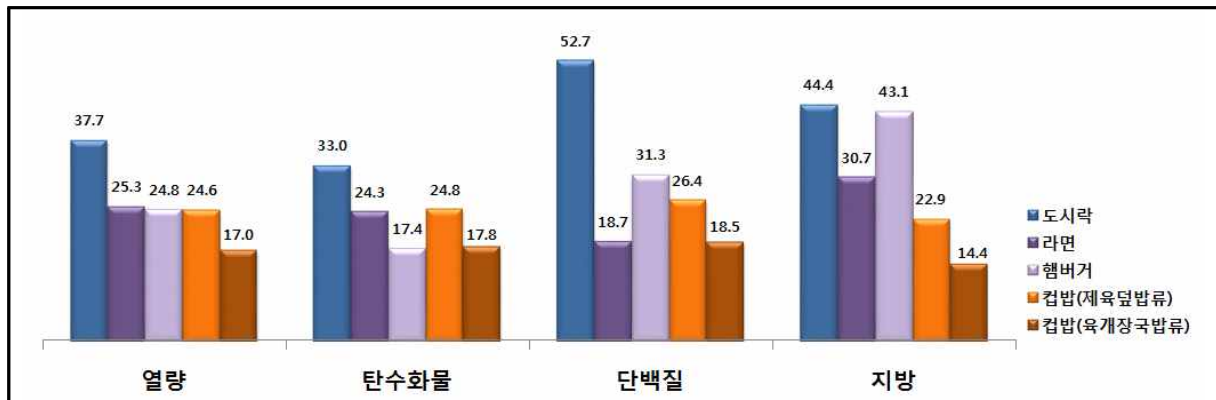
- 한 끼 식사를 대신 할 수 있는 도시락**, 라면*** 및 햄버거**** 열량은 하루 에너지 섭취 참고량 2,000 kcal의 각각 37.7, 25.3, 24.8%인 반면, 시험 대상 컵밥은 제육덮밥류는 24.6%, 육개장국밥류는 17.0%에 불과했음.

** 라면 품질비교시험(한국소비자원, 2014)

*** 편의점 햄버거 품질비교시험(한국소비자원, 2017)

**** ‘간편하게 찾는 도시락, 건강하게 즐기세요’(식약처 보도자료, 2019.6.)

<그림4> 식사대용 간편식 종류별 영양성분 1일 기준치 비율(%)



- 균형있는 한 끼 식사를 위해서는 부족한 영양성분 보충이 필요하고, 칼륨 함량이 높아 나트륨 배출에 도움을 주는 바나나, 사과, 우유, 달걀 등을 함께 섭취하는 것이 바람직

<표9> 함께 섭취하면 좋은 식품

식품(/100g)	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	나트륨(mg)	칼륨(mg)
바나나	84	22	1	0	0	346
사과	56	15	0	0	0	115
우유	65	6	3	3	36	143
달걀(삶은 것)	143	2	14	8	140	127

※ 농식품종합정보시스템 국가표준식품성분표(농촌진흥청 국립농업과학원)

나. 재료 구성

(1) 구성 재료 종류 및 함량

- (제육덮밥류) 밥을 제외한 구성 재료의 종류 및 함량을 시험*한 결과, 전 제품이 돼지고기를 25~72 g 함유하고 있었고, 제품에 따라 김치, 양파, 대파, 양배추 및 당근 등 채소를 포함

* 육안으로 식별이 가능한 원재료(건더기)의 무게를 측정

- ‘매콤삼겹덮밥(주아모제)’의 돼지고기 양이 72 g으로 가장 많았고, ‘철판 제육덮밥(씨제이제일제당주), 제육김치덮밥(주아워홈)’이 25 g으로 가장 적었음.
- 냉장·냉동으로 유통되는 제육덮밥류 제품의 구성 재료의 양은 57~133 g으로 상온 유통 제품보다 많았지만, 가격은 3,500~4,400원으로 상대적으로 비싼 편이었음.

- ‘김치제육덮밥(롯데푸드(주), 제육김치덮밥(주아워홈)’ 제품은 김치를 37~61 g 함유하고 있었고, ‘제육김치덮밥(주아워홈), 제육불고기밥(주로그온커머스)’ 제품은 볶음밥으로 구성되어 있었음.

<표10> 제육덮밥류 구성 재료* 및 함량

제품유형	제품명	판매사	제품 사진	내용량(g)	구성 재료 및 함량(g)		구입가격(원)
상온	제육 덮밥	(주)오뚜기		280	합계	61 g	2,080
					돼지고기 대파	43 g 18 g	
	철판 제육 덮밥	씨제이 제일제당 (주)		250	합계	52 g	2,600
					돼지고기 양파, 대파, 양배추 당근	25 g 17 g 10 g	
냉장	매콤 삼겹 덮밥	(주)아모제		300	합계	72 g	4,200
					돼지고기	72 g	
냉동	김치 제육 덮밥	롯데 푸드(주)		300	합계	97 g	4,400
					돼지고기 김치 대파 양파 양배추	36 g 37 g 13 g 7 g 4 g	
	매콤 제육 덮밥	롯데 쇼핑(주)		280	합계	57 g	
					돼지고기 양파 당근 대파 고추	37 g 7 g 5 g 4 g 4 g	
	제육 김치 덮밥	(주)아워홈		290	합계	133 g	
					돼지고기 김치 계란 양파, 대파 햄	25 g 61 g 21 g 18 g 8 g	
	제육 불고기 밥	(주)로그온 커머스		250	합계	100 g	3,900
					돼지고기 양파, 파 완두콩, 깍지콩, 강낭콩 옥수수	51 g 43 g 4 g 2 g	
	제육 컵밥	(주)더뽕		380	합계	113 g	4,000
					돼지고기 대파, 양파 양배추	49 g 36 g 28 g	

* 제품을 구성하는 재료 중 밥을 제외한 원재료






□ (육개장국밥류) 쇠고기는 제품별 건더기 또는 육수로 함유되어 있었고, 제품에 따라 버섯, 콩나물, 고사리 등 채소를 포함

○ ‘육개장국밥(㈜코리아세븐)’은 쇠고기, 토란 등 6가지 재료가 들어있어 제품 구성이 가장 다양하고 양이 많았으며, ‘육개장국밥(씨제이제일제당㈜), 육개장컵국밥(㈜이마트)’은 36 g으로 상대적으로 양이 적었음.

- 냉장·냉동으로 유통되는 육개장국밥류 구성 재료의 양은 57~110 g으로 상온 제품보다 많았지만, 가격은 3,500~4,300원으로 상대적으로 비싼 편이었음.

○ ‘육개장국밥(씨제이제일제당㈜)’은 쇠고기 양지육수만을 사용했고, ‘육개장컵국밥(㈜이마트)’은 소고기추출물, 양지추출액 및 비프맛후레이크를 사용했으나 두 제품 모두 건더기 형태의 쇠고기 내용물 없었음.

<표11> 육개장국밥류 구성 재료* 및 함량

제품유형	제품명	판매사	제품 사진	내용량(g)	구성 재료 및 함량(g)		구입가격(원)
상온	얼큰 쇠고기 전골밥	(주)오뚜기		290 (420)**	합계	43 g	2,080
					쇠고기 버섯 고사리	22 g 13 g 8 g	
	육개장 국밥	씨제이 제일제당 (주)		217 (417)**	합계	36 g	2,600
					숙주나물 버섯 고사리	15 g 13 g 8 g	
	육개장 컵국밥***	(주)이마트		100 (400)**	합계	36 g	2,980
					비프맛후레이크 콩나물 표고버섯 대파	4 g 6 g 12 g 14 g	
냉장	육개장 국밥	(주)코리아 세븐		450	합계	110 g	4,300
					쇠고기 토란 숙주 고사리 고구마줄기 무	36 g 28 g 16 g 14 g 11 g 5 g	
냉동	육개장 국밥	(주)에스 피씨삼립		210 (526)**	합계	57 g	3,500
					쇠고기 대파 당면	19 g 26 g 12 g	

* 제품을 구성하는 재료 중 밥을 제외한 다른 원재료

** "()" 괄호안의 값은 섭취조건(조리방법에 따라 물을 부었을 때) 내용량

*** 해당 제품은 구성 재료가 건조된 상태로 들어있어 실제 섭취조건에서 구성 재료의 함량을 측정

다. 매운맛 성분

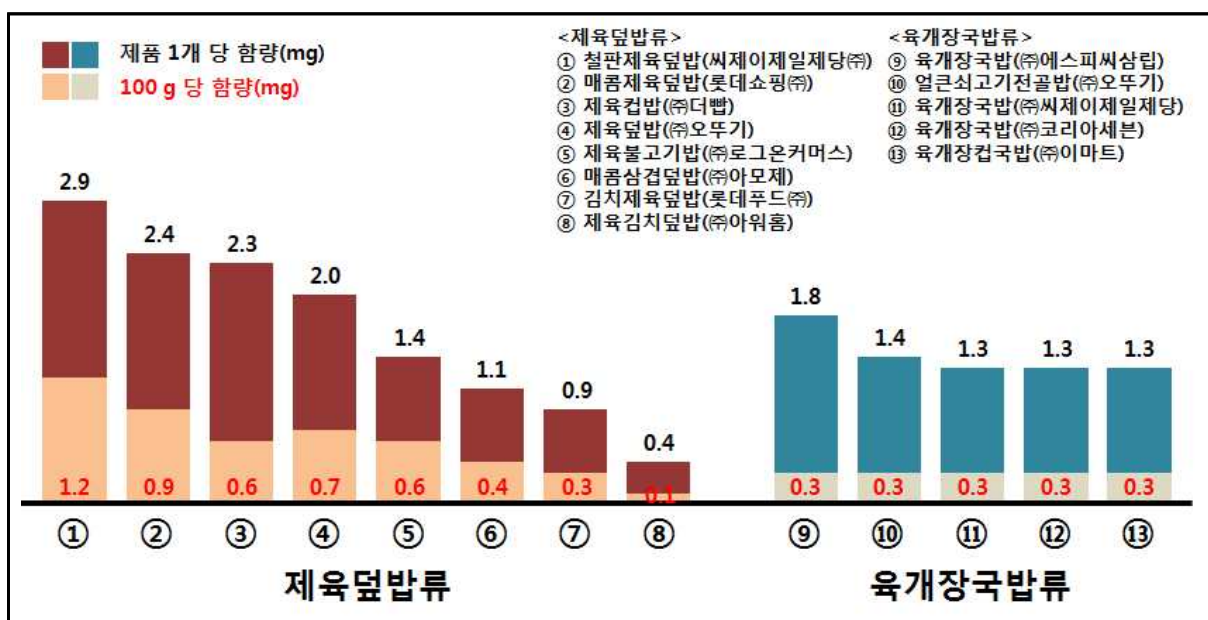
(1) 캡사이신류 함량

□ (제육덮밥류) 제품 1개 당 평균 캡사이신류 함량은 1.68 mg 수준

○ ‘철판제육덮밥(씨제이제일제당㈜)’ 이 2.9 mg을 함유해 가장 높았고, ‘제육김치덮밥(㈜아워홈)’ 이 0.4 mg으로 가장 적어 제품별 캡사이신류 함량은 최대 7배 차이났음.

- 100 g 단위로 매운맛 강도를 확인하기 위해 캡사이신류 함량을 시험한 결과, ‘철판제육덮밥(씨제이제일제당㈜)’이 1.2 mg으로 가장 높았고, ‘제육김치덮밥(㈜아워홈)’이 0.1 mg으로 가장 낮아 제품별 최대 12배 차이가 있었음.

<그림5> 캡사이신류 시험 결과



□ (육개장국밥류) 제품 1개 당 평균 캡사이신류 함량은 1.42 mg 수준

○ ‘육개장국밥(주)에스피씨삼립’ 이 1.8 mg을 함유해 가장 높았고, ‘육개장국밥(씨제이제일제당주), 육개장국밥(주)코리아세븐, 육개장국밥(주)이마트’ 이 1.3. mg으로 가장 적었음.

- 섭취조건*에서의 100 g 당 캡사이신류 함량을 시험한 결과, 육개장국밥류 전 제품이 0.3 mg으로 차이가 없었음.

* 제품별 조리방법에 따라 물을 넣은 실제 섭취조건

- ☐ 제육덮밥류 캡사이신류 함량 1.68 mg, 육개장국밥류 1.42 mg은 시중에 유통 중인 매운맛 라면(스프 한 봉지)의 함량과 1.51 mg 유사한 수준

<표12> 캡사이신류 함량 비교

컵밥 제육덮밥류	컵밥 육개장국밥류	순한맛 라면 (스프 한 봉지)	매운맛 라면 (스프 한 봉지)
1.68 mg	1.42 mg	0.69 mg	1.51 mg

※ 한국인의 상용식품 중 캡사이시노이드 함량 데이터베이스 구축(이화여자대학교, 2019)

- 제육덮밥 ‘철판제육덮밥(씨제이제일제당주), 매콤제육덮밥(롯데쇼핑주), 제육 컵밥(주더빔), 제육덮밥(주오투기)’ 등 4개 제품, 육개장국밥 ‘육개장국밥(주에스피씨삼립)’ 제품은 1개를 섭취하면 매운맛 라면(스프 한 봉지, 1.51 mg) 보다 많은 1.8~2.9 mg의 캡사이신류를 섭취하게 됨.

라. 안전성

(1) 미생물

- ☐ 미생물 시험 결과, 전 제품이 관련 기준*에 적합

- 즉석조리식품(7개), 가열조리하여 섭취하는 냉동식품(6개) 등 제품별 식품유형에 대한 미생물 시험 결과, 전 제품이 기준에 적합했음.

* 식품의 기준 및 규격(식약처 고시 2020-55호)

- 즉석조리식품 : 대장균($n=5, c=1, m=0, M=10$, 살균제품 제외), 대장균군($n=5, c=1, m=0, M=10$, 살균제품에 한함), 황색포도상구균 1 g 당 100 이하
- 가열조리하여 섭취하는 냉동식품 : 대장균($n=5, c=2, m=0, M=10$, 살균제품 제외), 세균수($n=5, c=2, m=1,000,000, M=5,000,000$)
- 레토르트식품 : 세균발육(음성)

(2) 보존료

- ☐ 전 제품이 사용된 원재료의 보존료 기준* 이하로 적합

* 식품별 기준 및 규격(식약처 고시 2020-55호)

(3) 이물

- ☐ 조사대상 전 제품에서 이물은 불검출

(4) 용기 용출

☐ 포장용기 안전성 시험 결과, 전 제품이 기준*에 적합

○ 컵밥 내용물이 접촉되는 종이제, 합성수지제 등 포장용기에 대한 납, 총용출량 시험 결과, 전 제품이 기준에 적합

* 기구 및 용기·포장의 기준 및 규격(식약처 고시 2020-43호)

- 납 1 mg/L, 총용출량 30 mg/L 이하

마. 표시 적합성

(1) 내용량

☐ 시험 대상 전 제품의 내용량은 표시값보다 많아 기준*에 적합

* 내용량(중량)이 50g을 초과하고 100g 이하인 경우 부족량의 허용오차는 4.5g, 200g 초과 300g 이하인 경우 9g, 300g 초과 500g 이하인 경우 3% 이내여야 함(식품등의 표시기준, 고시 2020-37호).

<표13> 시험 대상 제품 내용량 시험 결과

종류	제품유형	제품명	판매사	내용량	
				표시(g)	측정(g)
제육덮밥류	상온	제육덮밥	(주)오뚜기	280	286
		철판제육덮밥	씨제이제일제당(주)	250	256
	냉장	매콤삼겹덮밥	(주)아모제	300	307
	냉동	김치제육덮밥	롯데푸드(주)	300	304
		매콤제육덮밥	롯데쇼핑(주)	280	284
		제육김치덮밥	(주)아워홈	290	300
		제육불고기밥	(주)로그온커머스	250	251
		제육컵밥	(주)더뽕	380	386
	제육덮밥류 평균			291.3	296.7
육개장국밥류	상온	얼큰쇠고기전골밥	(주)오뚜기	290	296
		육개장국밥	씨제이제일제당(주)	217	220
		육개장컵국밥	(주)이마트	100	101
	냉장	육개장국밥	(주)코리아세븐	450	463
	냉동	육개장국밥	(주)에스피씨삼립	210	216
	육개장국밥류 평균			253.4	259.3

※ 제품순서는 유통방법별 제품명 가나다순

(2) 영양표시

□ 시험 대상 13개 제품 중 1개 제품은 영양표시 개선이 필요

- 자율적으로 영양표시*를 통해 정보제공을 하고 있는 10개 제품 중 1개 제품은 당류 함량(17g)이 표시값(10g)보다 높아 표시 개선이 필요했음.

* 즉석조리식품은 현재 영양표시 의무 대상은 아니지만, 향후 영양표시 의무 대상(2021.3.)

<표14> 영양표시 적합성 조사 결과

제품명	판매사/제조사	항목	함량	표시값	표시 대비
매콤삼겹덮밥	(주)아모제/아모제푸드시스템(주)	당류	17 g	10 g	170%
※ 영양성분 측정값과 제품에 표시된 양의 허용오차 범위(식품등의 표시기준, 식약처 고시 2020-37호) → 당류의 실제 측정값은 표시값의 120% 미만이어야 함.					

⇒ 해당 제품의 제조사인 아모제푸드시스템(주)은 품질관리 및 표시 개선 계획을 회신했음.

- 영양표시를 하지 않은 3개 제품*의 판매사 중 2개 판매사**는 소비자 정보 제공을 위해 의무 표시 시점에 앞서 영양표시를 도입하겠다는 회신함.

* 롯데푸드(주)(김치제육덮밥), (주)더뽕(제육컵밥), (주)로그온커머스(제육불고기밥)

** (주)더뽕(제육컵밥), (주)로그온커머스(제육불고기밥)

(3) 주의표시

□ 일부 제품은 제품 내·외부 포장지에 주의문구가 미흡해 표시가 필요

- 전자레인지, 뜨거운 물로 조리 후 제품 표면 및 내부의 온도 상승으로 화상의 우려가 있어 “고온·화상 주의” 등 안전 관련 주의표시가 필요함.

- 제품 표면의 온도는 최대 85℃, 내부는 최대 94℃까지 상승하여 제품을 잡거나 개봉 시 화상의 우려가 있었음.

⇒ 4개 제품*은 고온, 화상 등 안전에 관련된 주의표시가 미흡해 표시개선을 권고했음.

* “매콤제육덮밥(롯데쇼핑(주)), 제육불고기밥(주)로그온커머스), 제육컵밥(주)더뽕), 육개장국밥(주)에스피씨 샵입)” 등 4개 제품의 판매사는 향후 “고온·화상주의” 등 주의표시를 도입하겠다는 회신함.

<표15> 고온, 화상의 안전 주의표시

증기 배출구 및 잡는곳 표시	표시 미흡	
		

(4) 원산지 표시

□ 육류, 채소 및 나물 등 원산지는 제품별로 다양했음.

○ 시험 대상 제품에 사용된 쌀은 전 제품이 “국산”이었으나, 육류, 나물 및 채소 등 재료의 원산지는 제품별 다양했음.

- 제육덮밥류 8개 제품 중 6개 제품의 돼지고기 원산지는 국산이었고, 2개 제품은 미국, 외국(독일, 네덜란드, 스페인 등)산이었음.
- 육개장국밥류에 사용된 쇠고기는 모두 외국산이었고, 호주, 뉴질랜드 등 원산지가 다양했음.

<표16> 제품별 주요 원재료 원산지

제품 유형	유통 구분	제품명	판매사	주요 원재료 원산지			내용량 (g)
				쌀	육류	기타	
제육 덮밥류	상온	제육덮밥	(주)오뚜기	국산	국산(돼지고기)	중국(양파, 대파, 퓨레)	280
		철판제육덮밥	씨제이제일제당(주)	국산	국산(돼지고기)	국산(양파)	250
	냉장	매콤삼겹덮밥	(주)아모제	국산	외국산*(돼지고기)	국산(양파)	300
	냉동	김치제육덮밥	롯데푸드(주)	국산	국산(돼지고기)	국산(배추, 대파, 양파)	300
		매콤제육덮밥	롯데쇼핑(주)	국산	국산(돼지고기)	-	280
		제육김치덮밥	(주)아워홈	국산	미국산(돼지고기)	국산(배추, 무)	290
		제육불고기밥	(주)로그온커머스	국산	국산(돼지고기)	-	250
		제육컵밥	(주)더뽕	국산	국산(돼지고기)	중국(양파)	380
육개장 국밥류	상온	얼큰쇠고기전골밥	(주)오뚜기	국산	뉴질랜드(쇠고기)	국산(새송이), 중국(표고)	290
		육개장국밥	씨제이제일제당(주)	국산	호주(쇠고기: 양지육수용)	태국(숙주, 표고, 고사리)	217
		육개장컵국밥	(주)이마트	국산	호주(소고기: 소고기 추출베이스)	중국(대파, 표고)	100
	냉장	육개장국밥	(주)코리아세븐	국산	호주(쇠고기)	미얀마(토란대), 중국(숙주)	450
	냉동	육개장국밥	(주)에스피씨삼립	국산	호주(쇠고기)	국산(대파)	210

※ 제품순서는 유통구분별 제품명 가나다순

* 외국산(독일, 네덜란드, 스페인 등)

바. 가격

□ 시험 대상 전 제품의 1개 당 평균 가격은 3,363원 수준이었고, 유통·보관방법에 따라 제품별 차이

○ (제육덮밥류) 냉장 제품의 가격은 4,200원으로 가장 비쌌고, 냉동 제품은 평균 3,876원, 상온 제품이 평균 2,340원으로 가장 저렴했음.

- 1개 당 가격은 '김치제육덮밥(롯데푸드㈜)'이 4,400원으로 가장 비쌌고, '제육덮밥(㈜오뚜기)'이 2,080원으로 가장 저렴했음.

○ (육개장국밥류) 냉장 제품의 가격이 4,300원으로 가장 비쌌고, 냉동 제품은 3,500원, 상온 제품이 평균 2,553원으로 가장 저렴했음.

- 1개 당 가격은 '육개장국밥(㈜코리아세븐)'이 4,300원으로 가장 비쌌고, '얼큰쇠고기전골밥(㈜오뚜기)'이 2,080원으로 가장 저렴했음.

<표17> 시험 대상 제품별 구입가격

제품 유형	제품명	판매사	내용량 (g)	구입가격 (원)	유통, 보관방법		
					상온	냉장	냉동
제육 덮밥류	제육덮밥	(주)오뚜기	280	2,080	○	-	-
	철판제육덮밥	씨제이제일제당(주)	250	2,600	○	-	-
	매콤삼겹덮밥	(주)아모레	300	4,200	-	○	-
	김치제육덮밥	롯데푸드(주)	300	4,400	-	-	○
	매콤제육덮밥	롯데쇼핑(주)	280	3,580	-	-	○
	제육김치덮밥	(주)아워홈	290	3,500	-	-	○
	제육불고기밥	(주)로그온커머스	250	3,900	-	-	○
	제육컵밥	(주)더뽕	380	4,000	-	-	○
	제육덮밥류 평균			3,533	2,340	4,200	3,876
육개장 국밥류	얼큰쇠고기전골밥	(주)오뚜기	290	2,080	○	-	-
	육개장국밥	씨제이제일제당(주)	217	2,600	○	-	-
	육개장컵국밥	(주)이마트	100	2,980	○	-	-
	육개장국밥	(주)코리아세븐	450	4,300	-	○	-
	육개장국밥	(주)에스피씨삼립	210	3,500	-	-	○
	육개장국밥류 평균			3,092	2,553	4,300	3,500
전체 평균				3,363	2,468	4,250	3,813

※ 제품순서는 유통방법별 제품명 가나다순

















※ 시험 대상 제품 구입(2020.2.)한 가격을 판매업체에서 최종 확인한 가격으로 구입장소 및 시기에 따라 달라질 수 있음.

6. 후속조치

- ☐ (언론 공표) 행복드림 게재 및 언론매체를 통한 홍보
- ☐ (기관 통보) 식약처에 표시위반 내용 및 개선계획 통보
 - 영양성분 위반 내용 및 업체별 개선 계획을 통보

첨부1-1

종합평가표(제육덮밥류)

구분	제품명	판매사/제조사	제품 사진	내용량		영양성분(제품 1개 당 함량)						매운맛 성분(캡사이신류 ¹⁾)		안전성 ²⁾	제품 구성		제품 유형	구입가격(원) ³⁾
				표시(g)	측정(g)	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지방(g)	당류(g)	나트륨(mg)	mg/내용량	mg/100g		내용물 사진	내용물 함량		
제육 덮밥류	제육덮밥	㈜오뚜기		280	286	466	66	12	17	7	629	2.0	0.7	○		돼지고기 43g 대파 18g	상온	2,080
	철판제육 덮밥	씨제이 제일제당(주)		250	256	368	69	10	6	10	865	2.9	1.2	○		돼지고기 25g 당근 10g 양파, 대파, 양배추 17g	상온	2,600
	매콤삼겹 덮밥	㈜아모제/ 아모제 푸드시스템(주)		300	307	568	93	18	14	17	700	1.1	0.4	○		돼지고기 72g	냉장	4,200
	김치제육 덮밥	롯데푸드(주)		300	304	500	86	14	11	9	953	0.9	0.3	○		돼지고기 36g 김치 37g 대파 13g 양파 7g 양배추 4g	냉동	4,400
	매콤제육 덮밥	롯데쇼핑(주)/ ㈜오뚜기 냉동식품		280	284	518	85	13	14	11	1,337	2.4	0.9	○		돼지고기 37g 양파 7g 당근 5g 대파 4g 고추 4g	냉동	3,580
	제육김치 덮밥	㈜아워홈		290	300	445	57	15	17	6	1,157	0.4	0.1	○		돼지고기 25g 김치 61g 계란 21g 양파, 대파 18g 햄 8g	냉동	3,500
	제육 불고기밥	㈜로그온커머스/ ㈜아마팜		250	251	438	74	13	10	8	408	1.4	0.6	○		돼지고기 51g 양파, 파 43g 완두콩, 깍지콩, 강남콩 4g 옥수수 2g	냉동	3,900
	제육컵밥	주더밥		380	386	625	113	21	10	13	738	2.3	0.6	○		돼지고기 49g 대파, 양파 36g 양배추 28g	냉동	4,000
제육덮밥류 평균						491.0	80.4	14.5	12.4	10.1	848.4	1.68	0.60					3,533







1) 캡사이신류는 “캡사이신+디하이드로캡사이신”의 합산 양

2) 미생물, 이물, 보존료 및 용기용출 시험 : 기준 적합, 불검출 = “○”, 기준 부적합, 검출 = “× 또는 검출값”

3) 시험대상 제품 구입(2020.2.) 시점 가격을 판매사에서 최종 확인된 가격으로 구입장소 및 시기에 따라 달라질 수 있음.

첨부1-2

종합평가표(육개장국밥류)

구분	제품명	판매사/제조사	제품 사진	내용량		영양성분(제품 1개 당 함량)						매운맛 성분(캡사이신류 ¹⁾)		안전성 ²⁾	제품 구성		제품 유형	구입가격 (원) ³⁾
				표시 (g)	측정 (g)	열량 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	당류 (g)	나트륨 (mg)	mg/내용량	mg/100g		내용물 사진	내용물 함량		
제육 덮밥류	얼큰 쇠고기 전골밥	(주)오뚜기		290	296	357	59	12	8	0	1,398	1.4	0.3	○		쇠고기 22g 새송이, 표고버섯 27g 대파 7g 당면 10g	상온	2,080
	육개장 국밥	씨제이제일제당(주)		217	220	327	64	7	4.8	1	1,203	1.3	0.3	○		숙주나물 15g 버섯 13g 고사리 8g	상온	2,600
	육개장 컵국밥 ⁴⁾	(주)이마트/ (주)참맛		100	101	313	58	9	5.0	2	1,043	1.3	0.3	○		비프맛후레이크 2g (4g) 건조콩나물 2g (6g) 건표고버섯 2g (12g) 건대파 2g (14g)	상온	2,980
	육개장 국밥	(주)코리아세븐/ (주)동방마스터푸드		450	463	314	52	13	6	0	1,112	1.3	0.3	○		쇠고기 36g 토란 28g 숙주 16g 고사리 14g 고구마줄기 11g 무 5g	냉장	4,300
	육개장 국밥	(주)에스피씨삼립/ 농협회사법인 (주)한우물		210	216	392	55	10	15	3	1,532	1.8	0.3	○		대파 26g 쇠고기 19g 당면 12g	냉동	3,500
육개장국밥류 평균						340.6	57.6	10.2	7.8	1.2	1,257.6	1.42	0.30					3,092

1) 캡사이신류는 “캡사이신+디하이드로캡사이신”의 합산 양

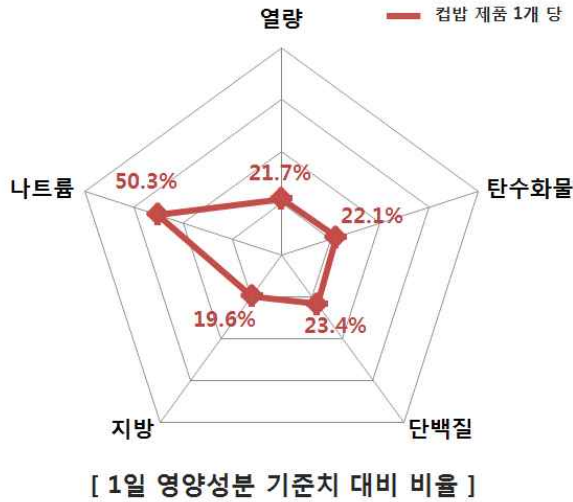
2) 미생물, 이물, 보존료 및 용기용출 시험 : 기준 적합, 불검출 = “○”, 기준 부적합, 검출 = “× 또는 검출값”

3) 시험대상 제품 구입(2020.2.) 시점 가격을 판매사에서 최종 확인된 가격으로 구입장소 및 시기에 따라 달라질 수 있음.

4) 해당 제품은 다른 제품과 달리 내용물이 건조형태이고, 내용물 함량 중 괄호안의 값 “(측정값)”은 조리방법에 따라 물을 넣은 후 실제 섭취조건에서의 내용물 중량

✓ 한 끼 식사로는 부족한 컵밥!

- 컵밥의 부족한 영양성분을 채우려면 같이 드세요!








+

식품 (/100g)	열량 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)
사과	56	15	0	0
바나나	84	22	1	0
우유	65	6	3	3
두부	97	4	10	5
달걀 (삶은 것)	143	2	14	8

✓ 나트륨 함량이 높아요 !

- 칼륨은 나트륨의 체외 배출을 돕습니다. 칼륨이 풍부한 채소·과일을 함께 드세요!

찐 고구마	찐 단호박	바나나	닭 가슴살	검은콩 두유
				
461mg/100g	435mg/100g	346mg/100g	324mg/100g	178mg/100g

※ 농식품종합정보시스템 국가표준식품성분표(농촌진흥청 국립농업과학원)

✓ **조심!!** 고온 · 화상에 주의하세요 !



증기배출구와
손잡이 위치를
확인해주세요!

※ 소비자 피해가 발생하면, '행복드림 열린소비자포털(모바일 앱, www.consumer.go.kr)'을 통해 거래 내역, 증빙서류 등을 갖추어 온라인 상담 또는 피해구제를 신청할 수 있다.