

< 소규모 업체를 위한 식품 라벨링 규제 준수 가이드 >

aT LA지사

1. 제목 : <소규모 업체를 위한 식품 라벨링 규제 준수 가이드>

- 한번에 소비될 수 있는 식품의 1회 제공량(Serving size), 2열 서식(Dual-Column) 업데이트, 통상섭취기준량(RACC), 민트의 1회 제공량 등 <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/ucm594796.htm>

2. 내용

FDA는 최근 소규모 업체를 대상으로 식품의 1회 제공량 요건과 관련해 각종 식품의 통상섭취기준량에 대한 규제 준수 가이드를 발표했다. 이번 가이드는 ‘소규모 업체 규제 시행 공정성 법 섹션 212’에 의거했으며 규정에 명시된 법적 요구사항을 알기 쉽게 구체적으로 설명하여 소규모 업체들이 21 CFR 101.9과 101.12에 수립된 규제를 준수하는데 도움을 주기 위한 목적이다.

FDA는 지난 2016년 5월 27일 식품의 1회 제공량의 최종 규제를 발표했으며 이번 가이드를 통해 1회 제공 용기의 정의를 수정하고 2열 서식 라벨링의 필요성, 통상섭취기준량(Reference Amounts Customarily Consumed, 이하 RACC)표 업데이트, 민트 제품의 1회 제공량 등을 개정했다.

FDA의 가이드는 법적 시행에 대한 책임을 수립하지 않는 대신, 현재 FDA의 관련 주제에 대한 생각을 설명하는 것이며, 구체적인 규제 및 법규 필요조건이 명확히 명시되어 있지 않는 한 오직 권장사항으로만 봐야 한다. 가이드에 언급된 “해야 한다(Should)”는 제안 혹은 권장의 뜻을 갖고 있으며 필수적 의미는 아니다. 또 가이드에 언급된 “너(You)”와 “나(I)”는 규제에 적용 받는 식품제조업체를 지칭한다. 가이드 내용 중 응답 부분은 연방 식품, 의약품, 화장품법(FD&C Act) 또는 21 CFR에서 찾을 수 있는 인용 문구가 언급됐다.

I. 규제 대상

1. 대상 : 영양분석표를 사용해야 하는 식품 제조업체.

2. FDA의 ‘1회 제공량’ 정의 (식품, 의약품, 화장품 법의 섹션 403(q)(1)(A)(i))
1회 제공량은 통상적으로 한번에 식품이 소비되는 양을 말한다(예, 일반적으로 먹는 양).제공량은 21 CFR 101.12(b)에 수립된 RACC와 연방규정(CFR)에 명시된 절차에 의해 결정된다.

1회 제공량은 가정에서 주로 사용되는 단위((예: 컵, 테이블 스푼, 조각, 분수(피자1/4조각 등), 온스(oz), 액량 온스(fl oz))로 기재되어 있거나 21 CFR 101.9(b)(5)에 정의된 가정에서 소비되는 식품의 포장에 주로 사용되는 단위(예: 병, 접시 등)로 기재해야 한다.

3. 1회 제공 용기(Single-Serving Container)

- 1회 제공 용기는 개별 포장된 제품으로 해당 제품에 적용되는 기준량의 200%미만을 함유해야 한다(21 CFR 101.9(b)(6)).
- 1회 제공 용기는 반드시 1회 제공량으로 표기해야 한다(21 CFR 101.9(b)(6)).
- RACC가 100g 혹은 ml 이상인 일부 제품은 기존 라벨링 규정에서 제외 품목으로 분류되었지만 최종 규제에서 제외됐다.
- 최종 규제에는 RACC의 규격에 상관없이 개별 포장되어 판매되고 해당 제품의 기준량의 200% 미만인 포장된 모든 제품은 1회 제공 용기로 표기되어야 한다(21 CFR 101.9(b)(6)).
- 만일 제품이 RACC의 150%이상 200%미만일 경우, 제조업체들은 자발적으로 용기당 영양분석표에 영양관련 정보를 적은 세로열 왼쪽으로 추가 내용을 기재해도 된다(예: 1회 제공량/인당). 자발적인 부분은 양적인 수량과 RACC에 가장 가까운 근사치인 가정용 측정 단위로 1일 값(Daily Value, DV)을 기재해야 한다(21 CFR 101.9(b)(6)).

4. 2열 서식(Dual-Column) 라벨링 조건

- 21 CFR 101.9(a)(1)의 규제에 의거, 포장 식품의 라벨링에는 특정한 양식에 특정한 영양정보를 제공해야 한다(예: 영양분석표).
- 대부분의 포장 식품은 기존 규제에 의해 한 열로 된 영양정보를 제공하고

있다. 최종 규제에서는 면제가 적용되지 않는 한, 개별 포장되어 판매되는 제품이며 해당 제품에 적용되는 기준량이 최소 200%이상 300%이하인 경우 영양정보에 두 번째 열에 기재해야 한다(21 CFR 101.9(b)(12)(i)).

- 두 번째 열은 영양분석표의 한 부분이며 제품의 전체 포장에 대한 영양 정보를 기재해야 한다(21 CFR 101.9(b)(12)(i)).
- 영양분석표 첫 번째 열은 1회 제공량당 영양정보를 기재해야 한다(21 CFR 101.9(b)(12)(i)).
- 면제가 적용되지 않는 한, 제품이 포장되어 있어 날개로 판매되어도 개별 단위로 되어 있는 제품은 반드시 2열 서식 라벨링으로 기재해야 하며 이 제품의 개별 단위는 기준량의 최소 200%이상 300%이하이다(21 CFR 101.9(b)(2)(i)(D)). 이에 해당되는 제품은 영양분석표의 일환으로 두 번째 열에 개별 단위의 영양정보를 기재해야 한다(21 CFR 101.9(b)(2)(i)(D)).

Nutrition Facts			
2 servings per container			
Serving size		1 cup (255g)	
	Per serving	Per container	
Calories	220	440	
	% DV*	% DV*	
Total Fat	5g 6%	10g	13%
Saturated Fat	2g 10%	4g	20%
Trans Fat	0g	0g	
Cholesterol	15mg 5%	30mg	10%
Sodium	240mg 10%	480mg	21%
Total Carb.	35g 13%	70g	25%
Dietary Fiber	6g 21%	12g	43%
Total Sugars	7g	14g	
Incl. Added Sugars	4g 8%	8g	16%
Protein	9g	18g	
Vitamin D	5mcg 25%	10mcg	50%
Calcium	200mg 15%	400mg	30%
Iron	1mg 6%	2mg	10%
Potassium	470mg 10%	940mg	20%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[그림 1] 2열 서식(Dual-Column) 라벨링

5. 2열 서식 라벨링이 요구되지 않는 제품

적용 가능한 기준량이 최소 200% 최대 300%까지 포함 여부와 상관없이 아래 언급한 제품은 2열 서식 라벨링의 필수 조건이 아니다.

- 제품에 대한 자발적 라벨링을 제공하는 신선 과일, 채소 및 수산물(21 CFR 101.9(b)(12)(i)(B)).
- 제품 구매 후 준비가 더 필요한 제품(예: 팬 케이크 믹스) 및 ‘요리 했을 때(as prepared)’의 영양정보를 자발적으로 추가 제공하는 제품(21 CFR 101.9(b)(12)(i)(C) 및 21 CFR 101.9(e)).
- 주로 다른 제품과 함께 소비되는 제품(예: 시리얼과 우유) 및 같이 소비되는 제품과의 조합시 영양정보를 추가적으로 제공하는 경우(21 CFR 101.9(b)(12)(i)(C) 및 21 CFR 101.9(e)).
- 테이블 형식(Tabular format)의 영양분석표 기준에 해당되는 제품(21 CFR 101.9(j)(13)(ii)(A)(1))

Nutrition Facts	Amount/serving	% DV	Amount/serving	% DV
	Total Fat 2g	3%	Total Carb. 15g	5%
5 servings per container	Sat. Fat 1g	5%	Fiber 0g	0%
Serving size 1/6 cup (28g)	Trans Fat 0.5g		Total Sugars 14g	
Calories per serving 90	Cholesterol 10mg	3%	Incl. 13g Added Sugars	26%
	Sodium 200mg	9%	Protein 3g	
	Vitamin D 0% • Calcium 6% • Iron 6% • Potassium 10%			

[그림 2] 테이블 형식(Tabular format) 라벨링

- 선형 형식(Linear format)의 영양분석표 기준에 해당되는 제품(21 CFR 101.9(j)(13)(ii)(A)(2))

Nutrition Facts	Servings: 12, Serv. size: 1 mint (2g),
Amount per serving: Calories 5 , Total Fat 0g (0% DV), Sat. Fat 0g (0% DV), Trans Fat 0g, Cholest. 0mg (0% DV), Sodium 0mg (0% DV), Total Carb. 2g (1% DV), Fiber 0g (0% DV), Total Sugars 2g (Incl. 2g Added Sugars, 4% DV), Protein 0g, Vit. D (0% DV), Calcium (0% DV), Iron (0% DV), Potas. (6% DV).	

[그림 3] 선형 형식(Linear format) 라벨링

- 1일 섭취량 기준(Reference Daily Intake)이 수립된 두 개 이상의 그룹에 대한 추가적으로 영양정보를 제공한 제품(예: 신생아 및 4살 이하 어린이 두 그룹 모두 해당) (21 CFR 101.9(b)(12)(i)(C) 및 21 CFR 101.9(e)).

- 팝콘 제품으로 튀긴 팝콘의 1컵에 대한 정보가 추가적으로 제공되었을 때 (21 CFR 101.9(b)(12)(i)(C)).
- 다양한 중량 제품(21 CFR 101.9(b)(8)(iii)).

6. RACC 표에 업데이트, 수정, 수립된 식품항목

최종 규제는 21 CFR 101.12(b)에 있는 표에서 몇몇 식품항목을 업데이트, 수정 또는 수립하였다. 이번 RACC 업데이트 및 수정 또는 새롭게 수립된 것은 부분적으로 ‘2003-2008 전국 건강 및 영양 시험 조사(NHANES)’의 소비정보를 기반으로 한다.

- 일반적으로 NHANES의 소비량 데이터에서 기존 RACC보다 소비량이 최소 25% 이상이거나 이하로 나타날 때에 특정 제품항목의 RACC를 ‘업데이트’ 한다.
- 기존 RACC보다 25% 이상 혹은 이하의 변화는 보이지 않지만 다른 요건들에 의해 수정이 필요하다고 여겨질 경우 특정 제품항목의 RACC를 ‘수정’ 한다.
- RACC 테이블 표에 제품 항목을 더할 경우 규제를 ‘수립’ 한다.

7. 민트 1회 제공량 라벨 개정

최종 규제는 민트의 1회 제공량 라벨을 ‘1 유닛’으로 수정했다. 이 규제는 ‘딱딱한 사탕, 민트’ 제품 항목의 RACC를 지속적으로 2그램(2g)으로 사용한다(21 CFR 101.12(b)).

II. 규제 대상 식품

1. 규제 대상 식품 : 영아 및 1세~3세 대상 식품과 일반적인 식품 공급을 위한 식품, 건강 보조식품이 포함된다.

- 영아 및 1세~3세 대상 식품의 1회 제공량은 12개월까지의 영아 혹은 1세~3세가 통상적으로 소비하는 양이다(21 CFR 101.9(b)(1)). 이와 관련하여 ‘영아 및 1세~3세 대상 통상섭취기준량’의 수정사항은 부록편에 있는 [표 1]를 참고하면 된다.
- 일반적인 식품 공급을 위한 식품은 4세 이상이 먹는 식품을 일컫는다.

일반적인 식품공급의 1회 제공량은 이 연령층 그룹에서 통상적으로 소비하는 양이다(21 CFR 101.9(b)(1)). 이와 관련하여 ‘일반적인 식품 공급을 위한 통상섭취기준량’의 수정사항은 부록편에 있는 [표 2]를 참고하면 된다.

- FD&C 법률의 섹션 201(f)에 언급된 식품은 아래와 같이 분류한다.
 - 인간 혹은 다른 동물을 위한 식품 혹은 음료에 사용되는 물품
 - 껌
 - 그러한 물품을 구성하기 위한 물품
- 또 FD&C 법률의 섹션 201(ff)에 따르면 건강 보조식품은 FD&C 법률의 섹션 201(g)의 약품에 대한 정의 및 섹션 417에 의해 신고해야 하는 식품등록에 속하는 경우를 제외하고 모두 식품으로 분류된다. 건강보조 식품의 RACC도 부록편에 있는 [표 2]에서 확인할 수 있다.

2. 구매 후 준비가 더 필요한 제품에 대한 규제

‘구매 후 준비가 더 필요한 제품’이란 제품이 소비되기 전에 요리 혹은 물이나 다른 재료를 추가해야 하는 등의 준비가 필요한 제품을 말한다(21 CFR 101.12(c)).

21 CFR 101.12(b)에 언급된 RACC 표는 주로 포장 또는 구매할 수 있는 형태로 되어 있는 식품의 RACC를 제공한다(21 CFR 101.9(b)(9)). 하지만, 구매 후 준비가 더 필요한 식품의 경우, RACC 표는 조리 되었을 때와 그렇지 않았을 때의 두 경우 모두 기준량을 제공할 수 있다. 만일 표에 조리되지 않은 형태의 RACC가 제공되지 않을 경우, 제공되지 않은 제품의 RACC는 조리된 제품을 만들기 위해 필요한 조리되지 않은 제품량의 RACC를 사용한다(21 CFR 101.12(c)).

III. 규제에 포함되지 않은 식품

21 CFR 101.9(j)에 의거, 여러 가지 식품이 영양분석표 라벨조건에서 제외되거나 특별한 라벨링 조건에 포함된다. 이에 포함되는 제품은 다음과 같다.

- 소비자들에게 판매하는 식품 연간 총 매출 혹은 소비 판매액이 \$500,000이하인 식품 소매업자

- 소비자들에게 판매하는 식품 연간 총 매출 혹은 소비판매액이 \$50,000 이하인 식품 소매업자
- 레스토랑에서 판매되는 식품
- 판매직후 바로 소비 가능한 식품을 판매하는 시설(예: 학교, 병원, 기차, 비행기 등)
- 미미한 양의 영양소를 갖고 있는 식품(예: 커피콩, 찻잎 등).

그 외 이 규정에 포함되지 않은 식품에 대한 정보 및 조건들에서 제외되는 정보는 21 CFR 101.9(j)에서 찾을 수 있다.

IV. 1회 제공량에 대한 라벨 조건 준수 방법

1. 2열 서식 라벨링 조건에 포함되는 경우 표기 방법

2열 서식 라벨 조건에 포함되는 제품(RACC의 최소 200% 최대 300% 이하인 개별 포장제품 및 개별 유닛량이 RACC의 최소 200% 최대 300% 이하인 제품)의 라벨은 첫 번째 열은 제품 전체보다 작은 제공량에 대한 영양정보를 제공해야 하며 두 번째 열은 전체 제품(21 CFR 101.9(b)(12)(i)) 혹은 개별 유닛(21 CFR 101.9(b)(2)(i)(D))의 영양정보를 제공해야 한다(그림 1 참조).

2. RACC의 150% 이상이고 200% 미만인 1인 제공 용기 라벨 옵션

해당되는 기준량이 150%이상, 200%미만인 제품의 제조업체들은 영양분석표에 추가 열을 자발적으로 제공할 수 있다.

- 추가 열의 용기당(예: 1회 제공량) 영양정보는 왼쪽 열에 제공해야 한다(21 CFR 101.9(b)(6)).
- 추가 열(예: 왼쪽 열)은 해당 제품 기준량의 근사치인 가정에서 주로 사용되는 단위(예: 컵, 온스 등)로 영양정보가 제공해야 한다.
- 1회 제공량(예: 오른쪽 열)의 영양정보는 용기 전체에(예: 제공량) 대한 영양정보가 제공해야 한다(21 CFR 101.9(b)(6)).

Nutrition Facts			
2 servings per container			
Serving size		1 cup (255g)	
Calories	Per serving	Per container	
	220	440	
	% DV*	% DV*	
Total Fat	5g 6%	10g	13%
Saturated Fat	2g 10%	4g	20%
Trans Fat	0g	0g	
Cholesterol	15mg 5%	30mg	10%
Sodium	240mg 10%	480mg	21%
Total Carb.	35g 13%	70g	25%
Dietary Fiber	6g 21%	12g	43%
Total Sugars	7g	14g	
Incl. Added Sugars	4g 8%	8g	16%
Protein	9g	18g	
Vitamin D	5mcg 25%	10mcg	50%
Calcium	200mg 15%	400mg	30%
Iron	1mg 6%	2mg	10%
Potassium	470mg 10%	940mg	20%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts			
12 servings per container			
Serving size		1/4 cup dry mix (44g)	
Calories	Per 1/4 cup dry mix	Per baked portion	
	170	300	
	% DV*	% DV*	
Total Fat	1.5g 2%	16g	21%
Saturated Fat	1g 5%	5g	25%
Trans Fat	0g	0g	
Cholesterol	0mg 0%	60mg	20%
Sodium	300mg 13%	375mg	16%
Total Carb.	36g 13%	36g	13%
Dietary Fiber	<1g 2%	<1g	2%
Total Sugars	18g	18g	
Incl. Added Sugars	18g 36%	18g	36%
Protein	2g	3g	
Vitamin D	0mcg 0%	0mcg	0%
Calcium	100mg 8%	100mg	8%
Iron	1mg 6%	1mg	6%
Potassium	45mg 0%	45mg	0%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[그림 4] (왼쪽) 2열 서식 보기(왼쪽)
2열 서식 중 같은 식품의 두 가지 양식(오른쪽)

Nutrition Facts			
12 servings per container			
Serving size		1/2 muffin (144g)	
Calories	Per 1/2 muffin	Per 1 muffin	
	380	760	
	% DV*	% DV*	
Total Fat	16g 21%	32g	41%
Saturated Fat	3g 15%	6g	30%
Trans Fat	0g	0g	
Cholesterol	50mg 17%	100mg	33%
Sodium	480mg 21%	960mg	42%
Total Carb.	56g 20%	112g	41%
Dietary Fiber	2g 7%	4g	14%
Total Sugars	32g	64g	
Incl. Added Sugars	30g 60%	60g	120%
Protein	3g	6g	
Vitamin D	0.1mcg 0%	0.2mcg	2%
Calcium	40mg 4%	80mg	6%
Iron	2mg 10%	4mg	20%
Potassium	190mg 4%	380mg	8%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts			
1 serving per container			
Serving size		1 can (about 1 cup) (248g) ²	
Calories	Per 1/2 cup ¹	Per 1 can	
	70	140	
	% DV*	% DV*	
Total Fat	1g 1%	2g	3%
Saturated Fat	0g 0%	0g	0%
Trans Fat	0g	0g	
Cholesterol	0mg 0%	0mg	0%
Sodium	360mg 16%	720mg	31%
Total Carb.	13g 5%	26g	9%
Dietary Fiber	2g 7%	4g	14%
Total Sugars	3g	6g	
Incl. Added Sugars	0g 0%	0g	0%
Protein	1g	2g	
Vitamin D	0mcg 0%	0mcg	2%
Calcium	20mg 2%	40mg	4%
Iron	0.4mg 2%	0.7mg	4%
Potassium	180mg 4%	360mg	8%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[그림 5] 2열 서식 1회 제공량당 및 유닛당(왼쪽)
2열 서식, RACC의 최소 150%이상 200%미만 함유 용기 자발적 보기(오른쪽)

3. 식품 라벨의 영양내용 정보 및 건강관련 정보문구 업데이트 여부

이 부분은 상황에 따라 다르다. 현재 규제에는 관련 정보문구에 대한 수정을 요구하고 있지 않지만, RACC의 변화로 인해 제품의 영양 및 건강관련 문구를 지속적으로 사용하는 경우에는 영향을 줄 수 있다. 업데이트나 혹은 수정되어 새롭게 수립된 RACC에 의해 영향을 받은 문구사용은 역량 내에서 평가한다.

또한 이번 규제는 2열 서식 라벨조건에 포함된 제품의 영양관련 및 건강관련 문구사용에 대한 새로운 조건을 수립했다.

2열 서식 라벨을 준수해야 하는 제품(21 CFR 101.9(b)(2)(i)(D) 및 (b)(12)(i))의 영양내용 및 건강관련 문구를 라벨에 사용할 경우, 문구와 함께 어떤 근거로 이러한 문구가 사용되었는지에 대한 내용을 기재해야 한다. (예: 문구의 근거가 정보의 어떤 열에 있는지 분명히 명시해야 한다).

하지만, 만일 두 개의 열 모두 관련 문구에 대한 조건을 만족시킨다면 내용을 명시하지 않아도 된다. (예: 문구에 대한 영양 정보가 제품 전체 및 개별 두 가지 모드의 기준량에 근거 할 경우, 21 CFR 101.9(b)(12)). 필요한 경우, 영양 및 건강관련 문구에 대한 명시 내용은 21 CFR 101.12(g)에 의거, 1회 제공량(예: ‘제공량별 좋은 칼슘 제공처’ 혹은 ‘X(제공량) 제공별’), 기준량(예: ‘기준량별 좋은 칼슘 제공처’)과 관련하여 명시해야 한다.

건강관련 문구를 사용할 경우, 명시 내용은 반드시 ‘이 품목의 X온스 제공시 이 제품은 특정 식단에 부합한다’ (21 CFR 101.9(b)(12)(ii))라는 문구를 기재해야 한다. FDA는 추후에 정보 문구 관련 규정 제정을 고려 중에 있다.

V. 제품의 1회 제공량 결정 방법

1. RACC 사용 1회 제공량 결정 방법

첫 번째로 21 CFR 101.12(b)에 있는 RACC 표에서 제품에 적합한 식품항목을 결정해야 한다. 적합한 식품항목을 결정한 후, 제품에 대한 기준량을 찾아 해당 제품의 1회 제공량에 맞게 전환시켜야 한다.

- 만일 제품이 민트라면, 1회 제공량은 1유닛이다.
- 민트를 제외한 제품이 개별 유닛일 경우, 아래의 3번 내용을 참조한다.
- 만일 제품이 개별 유닛이 아닌 경우:

- 제품의 총량이 RACC의 200% 미만인 경우, 그 용기의 제공량은 1회분 (one serving)이다.
- 제품의 총량이 RACC의 200% 이상일 경우, 제공량은 RACC 근사치인 가정에서 주로 사용되는 단위가 1회 제공량이 된다.
- 21 CFR 101.9(b)의 절차를 반드시 사용하여 RACC를 1회 제공량에 맞는 수치로 변환해야 한다.
- 21 CFR 101.9(b)의 표 1 및 2는 ‘라벨내용’의 예시를 제공하고 있으며 그 예시는 라벨에 사용될 수 있는 1회 제공량에 대한 내용의 예문을 제공한다.
- 그 외 가정에서 주로 사용하는 기호 및 유닛에 대한 정보는 21 CFR 101.9(b)(5)에서 찾아볼 수 있다(가정에서 주로 사용하는 기호 및 유닛 예: 컵, 테이블스푼, 조각, 슬라이스, 온스, 부분 등).
- 총량이 RACC의 200%이상이고 300%이하인 특정제품의 경우는 2열 서식 라벨링 조건에 부합한다(21 CFR 101.9(b)(12)(i)).

다음은 RACC를 제품에 알맞는 1회 제공량으로 변환하는 방법에 대한 예시로 16온스(454g)의 피자의 1회 제공량을 결정하기 위하여 기준량을 어떻게 사용하는지 단계별로 보여준다.

- 1단계: RACC 표(21 CFR 101.12(b))에서 피자의 RACC가 140g이라는 것을 알아낸다.
- 2단계: 피자의 RACC 값과 근사치인 16온스(454g)피자의 부분을 계산한다(피자의 순수중량에 대한 계산)

$$1/3 \times 454g = 151g \qquad 1/4 \times 454g = 113g$$
151g이 피자의 RACC인 140g에 113g보다 가깝다.
- 3단계: 1회 제공량은 RACC의 근사치인 분수와 피자의 일부분에 해당되는 실제 g이 된다: 1회 제공량 1/3조각(151g)

위의 예시의 경우, 피자의 RACC(140g)을 변환했을 경우, 16온스(454g)에 대한 1회 제공량은 ‘1/3 조각(151g)’ 이 된다(21 CFR 101.14(b)).

2. 1회 제공량 결정을 위한 특별 RACC 규칙

다음과 같은 제품은 1회 제공량을 결정할 때 특별한 규정에 해당된다(21

CFR 101.12(b)(2)):

- 체중조절프로그램을 통해서만 구매가 가능한 체중조절 제품들
- 1인분 및 여러 인분용 제품, 메인디쉬 제품
- 두 개 이상의 다른 식품을 한 곳에 담은 버라이어티 팩 제품

체중조절프로그램을 통해서만 구매가 가능한 체중조절 제품은 프로그램의 식단에 맞춘 1회 제공량으로 결정한다. 이런 제품의 경우 ‘OO프로그램을 통해서만 구매 가능’이라는 내용을 포장 앞면에 기재해야 한다(21 CFR 101.9(b)(2)). 이런 종류의 제품은 영양관련 및 건강관련 문구사용이 가능한지에 대한 여부를 RACC 표를 사용하여 결정해야 한다(21 CFR 101.9(b)(2)).

식사제품 및 1인용 용기에 나오는 메인디쉬 제품의 1회 제공량은 포장 내의 내용물이 모두 먹을 수 있어야 한다(21 CFR 101.9(b)(3)). 여기서 식사제품이란 보통 아침, 점심, 저녁 혹은 일반적인 식사로 표현되는 식품을 말한다(21 CFR 101.12(l)(2)). 무게는 1회 제공량당 최소 10온스이고 3인분 각 40g 이상인 식품 혹은 식품그룹 중 두 개 이상이 식품세트를 통해 총 식단의 주요 부분을 차지해야 한다. 식품그룹은 다음과 같다(21 CFR 101.13(l)).

- 빵, 시리얼, 밥, 파스타
- 과일 및 채소
- 우유, 요거트, 치즈
- 소고기, 닭고기, 생선, 말린 콩, 계란, 견과류

제품이 이 식품그룹의 각 40g이상씩 3인분을 함유하고 있다는 것을 결정할 경우, 101.12(b)의 RACC 표에 있는 식품항목인 ‘소스, 딥소스, 그레이비 및 양념’에 속하는 식품 외의 소스는 식품으로 간주하지 않는다(21 CFR 101.13(l)). 또 그레이비, 양념, 피클, 렐리시, 올리브, 잼, 젤리, 시럽, 브레딩 혹은 고명은 어느 식품항목에도 속하지 않는다 (21 CFR 101.13(l)).

메인디쉬 제품이란 보통 소비자들이 알고 있는 주 요리를 말한다(예: 음료나 디저트가 아님, 21 CFR 101.13(m)). 메인디쉬 제품은 1회 제공량당 반드시 최소 6온스이며 40g이상의 식품 및 아래에 언급되는 네 개의 식품그룹 중 최소 두 개의 식품세트를 통해 총 식단의 주요 부분을 차지해야 한다. 네 개의 식품그룹은 다음과 같다(21 CFR 101.13(m)).

- 빵, 시리얼, 밥, 파스타
- 과일 및 채소
- 우유, 요거트, 치즈
- 소고기, 닭고기, 생선, 말린 콩, 견과류

이 식품그룹에서 사용되는 식품이 40g이상 함유하고 있다는 것을 결정할 경우, 101.12(b)의 RACC 표에 있는 식품항목인 ‘소스, 딥소스, 그레이비 및 양념’에 속하는 식품 외의 소스는 식품으로 간주하지 않는다(21 CFR 101.13(l)). 또 그레이비, 양념, 피클, 젤리시, 올리브, 잼, 젤리, 시럽, 브레딩 혹은 고명은 어느 식품항목에도 속하지 않는다 (21 CFR 101.13(l)).

여러 인분용 식사제품 및 메인디쉬 제품은 21 CFR 101.9(b)(3)에 의거, 21 CFR 101.12(b) RACC 표에 해당되는 기준량을 근거로 해야 한다. 해당 식사제품 및 메인디쉬 제품에 대한 기준량이 없는 경우, 주재료의 기준량과 모든 부재료의 비율량을 더한 값을 근거로 제시된 양이 전체 제품의 기준량이 된다. 부재료의 1회 제공량은 21 CFR 101.12(f)에 있는 절차를 사용해야 한다(21 CFR 101.9(b)(3)).

버라이어티팩(예: 한 용기 또는 포장 안에 여러 종류의 제품이 1인분씩 담겨있는 제품)은 각 식품에 대한 1회 제공량을 21 CFR 101.12(b)의 RACC 표에서 찾아야 한다(21 CFR 101.9(b)(4)). 21 CFR 101.9(b)(2)에 있는 절차를 사용하여 각 식품의 기준량을 변환할 수 있다.

3. 개별 유닛, 대형 개별 유닛, 대용량 제품의 1회 제공량 측정

개별 유닛 제품(예: 머핀, 빵 조각, 여러 인분용 포장 안에 개별 포장된 제품 등)과 주재료가 개별 유닛이나 두 개 이상의 식품이 함께 소비되는 성향의 제품(예: 팬케이크와 시럽)의 경우, 그 제품의 RACC와 한 개의 개별 유닛의 무게에 따라 1회 제공량이 정해진다(21 CFR 101.9(b)(2)(i)).

- 만일 한 개 유닛의 무게가 RACC의 50% 이하일 경우, 1회 제공량은 RACC에 가장 가까운 해당 제품의 전체 유닛 갯수가 된다(21 CFR 101.9(b)(2)(i)(A)).
- 만일 한 개 유닛의 무게가 RACC의 50%이상이나 67%미만일 경우, 1회 제공량을 1유닛 혹은 2유닛이라고 적을 수 있다(21 CFR

101.9(b)(2)(i)(B)).

- 만일 한 개 유닛의 무게가 RACC의 67%이상이나 200%미만일 경우, 1회 제공량은 1유닛으로 할 수 있다 (21 CFR 101.9(b)(2)(i)(C)).
- 만일 한 개 유닛의 무게가 RACC의 최소 200% 최대 300%인 경우, 1회 제공량은 반드시 대략적인 기준량에 비례한 수치이어야 한다(21 CFR 101.9(b)(2)(i)(D)).

대형 개별 유닛 제품을 소비할 경우는 주로 나눠서 소비되는 형식을 취하는 식품(예: 케이크, 파이, 피자, 멜론, 양배추 등)이며 1회 제공량은 해당 제품의 RACC에 가장 가까운 제품의 부분이어야 한다(21 CFR 101.9(b)(2)(ii)).

조리되지 않은 대형 개별 유닛 제품 전체를 모두 조리해야 하는 제품(예: 케이크 믹스, 피자 조리용품 세트 등)의 경우, 1회 제공량은 조리된 해당 제품의 RACC에 가장 가까운 부분이어야 하며 조리되지 않은 제품에 대한 기준량을 나타낼 수 있는 포장의 일부분일 수도 있다(21 CFR 101.9(b)(2)(ii)).

두 개 이상의 식품이 함께 소비되도록 포장되어 있으며 주재료가 대형 개별 유닛 제품 (예: 설탕을 입힌 케이크)의 1회 제공량은 조리된 제품의 RACC와 가장 가까운 일부분이어야 하며 주재료의 일부분과 섞인 제품의 기준량을 내는데 사용된 모든 부재료의 비율을 더한 값일 수도 있다(21 CFR 101.9(b)(2)(ii)). 부재료의 1회 제공량을 알아내기 위해서는 21 CFR 101.12(f)의 절차를 사용해야 한다(21 CFR 101.9(b)(2)(ii)).

개별 포장 되지 않은 대용량 제품(예: 아침용 시리얼, 밀가루, 설탕, 엑기스, 팬케이크 믹스, 마카로니 앤 치즈 제품 등)의 1회 제공량은 해당 제품의 RACC와 근사치인 가정에서 사용하는 단위로 기재해야 한다(21 CFR 101.9(b)(2)(iii)). 예를 들어 스낵제품의 RACC는 30g이다. 만일 여러 견과류 및 카라멜 팝콘을 섞은 제품의 중량이 컵당 23g이고 1과 1/3컵의 중량이 30.7g이며 1과 1/4컵의 중량이 28.75g이라면 가장 근사치는 1과 1/3컵이 될 것이다. 이 예시를 통해, 컵당 중량이 23g인 견과류 및 카라멜 팝콘 믹스의 스낵 1회 제공량은 ‘1과 1/3 컵(31g)’ 이다.

또한 주재료가 개별이 아닌 대용량 제품으로 두 개 이상의 식품이 함께

소비되도록 포장된 제품(예: 땅콩버터와 젤리)의 1회 제공량은 해당 제품의 RACC에 근사치인 가정에서 주로 사용되는 단위로 기재해야 한다(21 CFR 101.9(b)(2)(iii)). 1회 제공량은 주재료 양에 합친 제품에 대한 기준량을 내는데 사용된 모든 부재료의 비율양을 더한 것을 사용할 수도 있다. 부재료의 1회 제공량은 21 CFR 101.12(f)의 절차를 사용하여야만 한다(21 CFR 101.9(b)(2)(iii)).

4. 가정에서 주로 사용되는 단위

제품의 1회 제공량은 가정에서 주로 사용되는 단위 혹은 가정에서 주로 사용되는 유닛으로 명시되어야 한다(21 CFR 101.9(b)(1)). 1회 제공량 라벨링의 한해서 가정에서 주로 사용되는 단위 혹은 유닛이란 컵(Cup), 테이블스푼(Tablespoon), 조각(Piece), 슬라이스(Slice), 분수(Fraction)(예: 피자 1/4 조각), 온스(oz), 액상 온스(fl oz), 혹은 식품포장에 사용되는 일반 가정용품(예: 병, 접시 등)을 일컫는다(21 CFR 101.9(b)(5)).

- 컵 단위로 사용할 경우에는 1/4 혹은 1/3로 표시해야 한다(예: 1/4, 1/3, 1/2, 2/3, 3/4. 1과 1/4컵 등, 21 CFR 101.9(b)(5)(i)).
- 테이블스푼의 경우, 1, 1과 1/3, 1과 1/2, 1과 2/3, 2, 혹은 3테이블스푼으로 표시해야 한다(21 CFR 101.9(b)(5)(i)).
- 티스푼의 경우는 1/8, 1/4, 1/2, 3/4, 1, 혹은 2티스푼으로 적어야 한다(21 CFR 101.9(b)(5)(i)).
- 영양라벨에 한해서 1티스푼이란 5밀리리터(mL), 1테이블스푼은 15mL, 한 컵은 240 mL, 1fl oz는 30mL, 그리고 1 oz는 28g을 뜻한다(21 CFR 101.9(b)(5)(viii)).
- 음료의 경우 액상 온스를 사용한다(21 CFR 101.9(b)(5)(i)).
- 여러 인분용 용기 내에 1인분 및 개별 포장된 제품이 있는 경우, 가정에서 주로 사용되는 유닛은 반드시 캔(Can), 박스(Box) 등 개별 포장 혹은 포장을 나타내는 것이어야 한다(21 CFR 101.9(b)(5)(iv)).

5. 용기별 총 제공량

용기별 총 제공량은 반드시 제품의 1회 제공량에 의거하여야 한다(21 CFR 101.9(b)(8)). 총 제공량은 가장 가까운 정수로 반올림해야 하지만 총 제공량이 2인분에서 5인분 사이이거나 무작위적인 무게인 제품일 경우 가장

가까운 0.5인분 제공량으로 반올림해야 한다(21 CFR 101.9(b)(8)(i)). 반올림할 경우 ‘약(about)’이란 단어를 사용한다(예: 제공량 약 2인분, 제공량 약 3.5인분 등, 21 CFR 101.9(b)(8)(i)).

마라스키노 체리나 피클 같은 선천적으로 크기가 다양한 수분 제외 고형 제품(drained solids)의 경우, 통상적으로 사용되는 용기당 제공량을 기재해도 된다(예: 보통 제공량 5인분, 21 CFR 101.9(b)(8)(ii)).

무작위적인 무게 제품은 치즈같이 크기가 달라 용기별로 순 중량이 다양한 식품을 일컫는다(21 CFR 101.9(b)(8)). 무작위적인 무게를 갖고 있는 제품의 용기별 총 제공량은 ‘다양함(Varied)’이라고 기재할 수 있으며, 영양정보는 21 CFR 101.9(b)(5)에 의거하여 가정에서 사용하는 단위로 되어 있는 해당 기준량을 근거로 제공해야 한다(21 CFR 101.9(b)(iii)).

영양정보에 일반적인 총 제공량과 그 옆에 ‘다양함’을 괄호 안에 적어 제공할 수 있다(21 CFR 101.9(b)(8)(iii)). 영양정보는 해당 기준량에 근거해야 하며 가정에서 일반적으로 사용되는 단위 혹은 유닛으로 기재해야 한다(21 CFR 101.9(b)(8)(iii)).

포장에 여러 개의 개별 용기가 들어있는 경우, 각 용기별로 21 CFR 101.9에 의거한 영양정보 라벨을 갖고 있어야 하며(예: 각각의 용기는 모두 1인용 용기로 판매될 수 있도록 라벨이 되어있어야 함), 총 제공량은 전체 포장 내에 들어있는 개별 용기의 수가 된다(21 CFR 101.9(b)(8)(iv)).

여러 인분의 식품이 개별 포장되어 있는 제품은 전체 포장에 있는 여러 인분의 개별 유닛수와 각 개별 유닛의 총 제공량을 곱한 값이 전체 제품의 총 제공량이 된다(21 CFR 101.9(b)(8)(v)).

VI. 규제 준수일

FDA는 지난해 10월 최종 규제 준수일을 약 1.5년 연장하는 규정을 제안해 현재 준수일에 대한 최종 결정은 보류된 상태이다. 연장 전 준수일은 연간 식품 판매량이 1,000만 달러 이상의 제조업체인 경우 2018년 7월 26일, 연간 식품 판매량이 1,000만 달러 미만인 제조업체인 경우 2019년 7월 26일이었다.

최종 준수일은 현재 보류 상태지만 제조업체가 준수일을 지키지 못한다면 FD&C법률 섹션 403(q)에 의거하여 해당 식품은 부정표시(misbranded)로 간주되며, FD&C법률의 다른 섹션에도 해당되어 불이익을 당할 수 있다. FD&C법률 섹션 301(a)에 의거, 부정 표시한 식품은 주간통상이 불가능하며 제품을 압수할 수 있다(FD&C Act 섹션 302 및 304).

VII. 부록

[표 1] 통상섭취 기준량(영아 및 1세~ 3세 대상)

제품항목	기준량	라벨내용
건조된 인스턴트 시리얼	15g	_ cup (_ g)
조리된 즉석 시리얼	110g	_ cup(s) (_ g)
그 외 시리얼 및 곡류제품 (건조, 즉석, 예: 즉석시리얼, 쿠키, 티딩비스킷 및 토스트등)	즉석시리얼은 영아 7g 1살~3살 20g 그 외 모든 경우 7g	즉석시리얼 _ cup(s) (_ g) 그 외 piece(s) (_ g)
건조 식사, 디저트, 과일, 채소 혹은 수프	15g	_ tbsp(s) (_ g); _ cup(s) (_ g)
즉석 식사, 디저트, 과일, 채소 혹은 수프(주니어 타입)	110g	_ cup(s) (_ g); cup(s) (_ mL)
즉석 식사, 디저트, 과일, 채소 혹은 수프(정제된 타입)	110g	_ cup(s) (_ g); cup(s) (_ mL)
어린이용 즉석식사 스투 등	170g	_ cup(s) (_ g); cup(s) (_ mL)
어린이용 바로 먹을 수 있는 과일	125g	_ cup(s) (_ g)
어린이용 바로 먹을 수 있는 채소	70g	_ cup(s) (_ g)
바로 먹을 수 있는 계란/계란 노른자	55g	_ cup(s) (_ g)
여러 종류의 주스	120mL	4 fl oz (120 mL)

[표 2] 통상섭취기준량(일반적인 식품공급)

제품항목	기준량	라벨내용
베이글, 페이스트리, 머핀(잉글리시 머핀 제외)	110g	_ piece(s) (_ g)
비스킷, 크로와상, 토르티야, 부드러운 막대 빵, 부드러운 프레첼, 옥수수빵, 허시퍼피, 스콘, 크럼핏, 잉글리시 머핀	55g	_ piece(s) (_ g)
브라우니	40g	개별 조각 piece(s) (_ g); 대용량 _fractional slice (_ g)
빵(달콤한 타입 제외), 롤빵	50g	슬라이스 된 빵, 개별 조각 (예: 롤빵) _ piece(s) (_ g) 슬라이스하지 않은 빵 2oz (56g/_ inch slice)
케이크(무거운 무게) 치즈케이크, 파인애플 업 사이드 다운 케이크, 과일과 견과류 및 채소가 완성된 제품의 35%이상 함유한 과일, 견과류 및 채소 케이크	125g	개별 조각(예: 케이크 조각 혹은 개별 포장 제품) _ piece(s) (_ g); 대형 개별 유닛 _fractional slice (_ g)
케이크(중간 무게) 아이싱이나 속내용물 포함 여부와 상관없이 화학적으로 효모화시킨 케이크, 과일과 견과류 및 채소를 35%미만 함유한 과일, 견과류 및 채소 케이크, 아이싱이 있는 가벼운 케이크, 보스턴 크림파이, 컵 케이크, 에클레어, 슈크림	80g	개별 조각(예: 컵케이크) _ piece(s) (_ g); 대형 개별 유닛 _fractional slice (_ g)
케이크(가벼운 무게) 엔젤 푸드 케이크, 시폰 또는 스펀지 케이크 등 아이싱이나 내용물이 없는 케이크	55g	개별 조각(예: 슬라이스 혹은 개별 포장제품) _ piece(s) (_ g); 대형 개별 유닛 _fractional slice (_ g)

제품항목	기준량	라벨내용
커피 케이크, 크림 케이크, 도너츠, 데니쉬, 달콤한 롤, 달콤하고 빠른 조리 타입 빵	55g	개별 조각 및 부분적 조각(예: 도너츠) _piece(s) (_ g); 대용량 제품(예: 자르지 않은 빵) 2oz(56 g/visual unit of measure)
쿠키	30g	_piece(s) (_g)
스낵, 멜바토스트, 딱딱한 막대빵, 아이스크림 콘에 주로 사용되지 않는 크래커	15g	_piece(s) (_g)
스낵에 주로 사용되는 크래커	30g	_piece(s) (_g)
크루톤	7g	_tbsp(s) (_ g); _cup(s) (_ g); 큰 조각 _ piece(s) (_ g)
에그롤, 만두, 완탄, 만두 피	20g	_sheet (_ g); _wrapper (_ g)
프렌치토스트, 크레이프, 팬케이크, 다양한 믹스제품	조리된 프렌치 토스트, 크레이프 및 팬케이크 110g 여러 건조믹스 40 g	_piece(s) (_g); 건조믹스 _cup(s) (_g)
속내용물이나 겔 코팅 여부 상관없이 곡물로 만든 막대 바(bars) (예: 아침식사대용바, 그레놀라바, 쌀시리얼 바 등)	40g	_piece(s) (_ g)
파이, 코블러, 과일 칩, 턴오버 및 그 외 페이스트리	125g	개별 조각 _piece(s) (_ g); 대형 개별 유닛의 경우 _fractional slice (_ g)
파이 크러스트, 파이 셸, 페이스트리 시트(예: 필로, 퍼프 페이스트리 시트)	표면적 8평방인치에 가까운 경우 허용	대형 개별 유닛 _fractional slice(s) (_ g); _shells (_ g); 개별 부분(예: 페이스트리 크러스트) _fractional sheet(s) (_ g)
피자 크러스트	55g	_fractional slice (_ g)
딱딱한 타코 셸	30g	_shell(s) (_ g)

제품항목	기준량	라벨내용
와플	85g	_pice(s) (_ g)
탄산, 무탄산 음료, 와인쿨러, 물	360mL	12 fl oz (360 mL)
맛, 당 함유 커피 혹은 차	조리 후 360mL	12 fl oz (360 mL)
아침용 시리얼(뜨거운 시리얼 타입), 호미니 그리트(곱게 간 옥수수)	조리된 것 1 cup, 건조 시리얼 40 g, 맛, 당 첨가 시리얼 55g	_cup(s) (_ g)
즉석 아침용 시리얼- 1컵당 20g 미만 제품 (예: 보통 튀긴 곡물 시리얼)	15g	_cup(s) (_ g)
즉석 아침용 시리얼- 1컵당 20g이상이나 43g미만 고 섬유소시리얼- 100g당 섬유소 28g 함유	40g	_cup(s) (_ g)
즉석 아침용 시리얼- 1컵당 43g 이상, 비스킷 타입	60 g	큰 개별조각(예: 비스킷 타입) _piece(s) (_ g) 그 외는 _cup(s) (_ g)
겨 및 맥아	15g	_tbsp(s) (_ g); _cup(s) (_ g)
밀가루 및 옥수수가루	30g	_tbsp(s) (_ g); _cup(s) (_ g)
곡물 (예: 쌀, 보리 등)	조리시 140g 건조시 45g	_cup(s) (_ g)
보통 파스타	조리시 140g 건조 시 55g	_cup(s) (_ g), _piece(s) 대형 종류(예: 라자냐 면) _piece(s) (_ g) 건조된 대용량 제품(예: 스파게티 면) 2oz(56g/ visual unit of measure)
즉석 파스타(예: 볶은 차우멘 캔 제품)	25g	_cup(s) (_ g)
전분(예: 콘스타치, 감자녹말 등)	10g	_tbsp (_ g)

제품항목	기준량	라벨내용
스터핑	100g	_cup(s) (_ g)
아이스크림, 요거트 아이스크림, 셔벗, 냉동 과일주스 등	2/3cup (코팅 및 와플콘 등 모두 포함)	2/3 cup (_ g), 개별 포장 _piece(s) (_ g)
아이스크림 선데이	1 cup	1 cup (_ g)
커스터드, 젤라틴, 혹은 푸딩	조리시 1/2 cup, 건조시 1/2 cup을 만들 때 필요한 양	개별 유닛(예: 개별 포장 제품) _piece(s) (_ g) 대용량 1/2 cup (_ g)
케이크 프로스팅 및 아이싱	2 tbsp	_tbsp(s) (_ g)
그 외 디저트 토핑 (예: 과일, 시럽, 마시멜로우, 견과류, 휘핑크림 등)	2 tbsp	2 tbsp(_ g), 2 tbsp (30 mL)
파이 속재료	85g	_cup(s) (_ g)
베이컨 대체제품, 앤초비 통조림, 앤초비 반죽, 케비어	15g	개별 부분 _piece(s) (_ g); 그 외 _tbsp(s) (_ g)
건조된 제품 (예: 포(Jerkey))	30g	_piece(s) (_ g)
소스 포함 요리 (예: 크림소스를 곁들인 생선, 랍스터소스를 곁들인 새우 등)	조리시 140g	_cup(s) (_ g), 컵으로 계량 못할 경우 5oz (140g/ visual unit of measure)
소스 불포함 요리(예: 튀긴 생선 및 조개류, 피쉬 케이크 등)	조리 시 85g 비조리 시 110g	개별 조각 _piece(s) (_ g); 컵으로 계량 못할 경우 _oz (_ g/ visual unit of measure)
캔으로 된 생선, 조개류	85g	개별 조각 _piece(s) (_ g), _cup(s) (_ g) 컵으로 중량 측정 어려운 제품(예: 참치) 3oz(85g/_cup) 선천적으로 크기가 다양한 제품(예: 정어리) 3oz(85g/_ pieces)

제품항목	기준량	라벨내용
훈제, 절인 생선, 조개류 생선 혹은 조개류 스프레드	55g	개별 조각(예: 슬라이스, 개당) _piece(s) (_ g); _cup(s) (_ g) 개별로 안된 대용량 제품 2oz (56g/ visual unit of measure)
설탕이나 식초에 절인 제품	30g	_piece(s) (_ g)
건조제품	40g	큰 조각(예: 대추, 무화과, 말린 자두) _piece(s) (_ g) 작은 조각(예: 건포도) _cup(s) (_ g)
고명 혹은 맛 내기 위한 과일 (예: 마라스키노 체리)	4g	1 cherry (_ g) _piece(s) (_ g)
과일 젤리시 (예: 크랜베리소스, 크랜베리 젤리시)	70g	_cup(s) (_ g)
주로 재료로 사용되는 과일 - 아보카도	50g	21 CFR 101 부록 C와 D에 명시된 제공량 라벨 준수
주로 재료로 사용되는 과일, 그 외(크랜베리, 레몬, 라임 등)	50g	큰 과일 _piece(s) (_ g) 컵 계량 가능 작은 과일 _cup(s) (_ g)
수박	280g	21 CFR 101에 부록 C와 D에 명시된 제공량 라벨 준수
신선, 캔 혹은 냉동된 그 외 모든 과일	140g	큰 조각 (예: 딸기, 살구 등) _piece(s) (_ g) 작은 조각(예: 블루베리, 산딸기 등) _cup(s) (_ g)
주스, 과일즙, 과일 음료	240mL	8 fl oz (240mL)
재료로 사용되는 주스 (예: 레몬주스, 라임 주스)	5mL	1 tsp (5mL)
두부, 템페	85g	개별조각 _piece(s) (_ g), 대용량 3oz (84g/ visual unit of measure)

제품항목	기준량	라벨내용
콩, 일반 혹은 소스	소스제품, 캔 제품, 정제된 콩 조리시 130g 그 외 조리시 90g 건조시 35g	_cup (_ g)
베이킹 파우더, 베이킹 소다, 펙틴	0.6g	_tsp (_ g)
베이킹 장식(예: 색이 첨가된 설탕 및 스프링클 등)	1 tsp 혹은 티스푼으 로 계량불가시 4g	개별 조각 _piece(s) (_ g) 1 tsp (_ g)
반죽 믹스, 빵가루	30g	_tbsp(s) (_ g); _cup(s) (_ g)
껌	3g	_piece(s) (_ g)
설탕 무첨가 코코아 파우더, 캐럽 파우더	1 tbsp	1 tbsp (_ g)
조리용 와인	30mL	2 tbsp (30 mL)
건강 보조제	1회 복용시 최대치 추천/ 추천 없을 경우 1 unit (예: 캡슐, 봉지, 정제 등)	_tablet(s), _capsule(s), _packet(s), _tsp(s) (_ g), 등
무알코올 드링크 믹스(예: 맛 첨가 시럽 및 분말 드링크 믹스)	360 mL 음료를 만들 양 (얼음 제외)	_fl oz (_ mL), _tsp (_ g), _tbsp (_ g)
소금, 소금 대체제품, 시즈닝 소금 (예: 갈릭솔트)	1/4 tsp	1/4 tsp(_ g),개별 부분(예: 개 별 포장제품) _piece(s) (_ g)
시즈닝 오일 및 시즈닝 소스 (예: 코코넛 농축, 참기름, 아몬드오일, 고추기름, 코코넛 오일, 월넛 오일 등)	1 tbsp	1 tbsp (_ g)
신선 혹은 냉동 시즈닝 페이스트 (예: 마늘 페이스트, 생강 페이스트, 카레 페이스트, 미소된장 페이스트 등)	1 tsp	1 tsp (_ g)

제품항목	기준량	라벨내용
향신료 및 허브	1/4 tsp; 티스푼으로 계량 불가시 0.5g	1/4 tsp(_ g), 티스푼으로 계량 불가시(예: 월계수 잎) _piece(s) (_ g)
에피타이저, 전채요리 (예: 미니 베이글 피자, 모자렐라 스틱, 에그롤, 덤플링, 군만두, 만두, 미니 케세디아, 미니 샌드위치, 미니 피자를, 포테이토 스킨 등)	85g 그레이비 및 소스 동봉 제품은 35g 추가	_piece(s) (_ g)
컵 계량 가능 요리 (예: 캐서롤, 마카로니치즈, 팟파이, 스튜, 스파게티요리 등)	1 cup	1 cup (_ g)
컵 계량 불가능요리 (예: 브리토, 앤칠라다, 피자, 샌드위치)	140g 소스 및 그레이비 동봉 제품은 55g 추가	개별 조각 _piece(s) (_ g) 대형 개별 유닛의 경우 _fractional slice (_ g)
견과류, 씨앗, 견과류 믹스	30g	큰 조각(예: 껍질을 까지 않은 견과류) _piece(s) (_ g), _tbsp(s) (_ g), 작은 조각일 경우(예: 땅콩, 해바라기 씨) _cup(s) (_ g)
견과류 및 씨앗 버터, 페이스트 혹은 크림	2 tbsp	2 tbsp (_ g)
코코넛, 견과류, 씨앗 가루	15g	_tbsp(s), (_ g), _cup (_ g)
감자튀김, 해시브라운, 팬케이크	조리시 70g 조리 안된 냉동 감자튀김 85g	큰 개별 조각(예: 패티, 스킨) _piece(s) (_ g) 조리된 튀김 2.5 oz (70g/_ pieces); 조리가 안된 튀김 3oz (84g/_ pieces)
매시드 포테이토 설탕 절임, 스테르프트 혹은 소스에 버무린 제품	140g	개별 조각(예: 스테르프트 포테이토) _piece(s) (_ g), _cup(s) (_ g)
보통, 신선, 캔, 혹은 냉동	신선 및 냉동 110g 진공포장 125g 액체 함유 캔 160g	개별 조각 _piece(s) (_ g), 슬라이스 혹은 잘려진 제품 _cup(s) (_ g)

제품항목	기준량	라벨내용
젤라틴 샐러드	120g	_cup (_ g)
파스타 혹은 감자 샐러드	140g	_cup(s) (_ g)
그 외 샐러드 (예: 계란, 생선, 조개류, 콩, 과일 혹은 채소 샐러드)	100 g	_cup(s) (_ g)
소스: 바베큐, 홀렌다이즈, 타르타르, 토마토 칠리 그 외 찍어먹을 수 있는 소스(예: 머스터드, 스위트 앤 사워) 모든 디핑(예: 살사)	2 tbsp	2 tbsp (_ g), 2 tbsp (30mL)
메인요리 주요 소스 (예: 스파게티 소스)	125g	_cup (_ g), _cup (_ mL)
메인요리 부수적인 소스 (예: 피자소스, 페스토소스, 알프레도 소스) 토핑 사용 그 외 소스(예: 치즈 소스 그레이비), 칵테일 소스	1/4 cup	1/4 cup (_ g), 1/4 cup (60mL)
주요 양념 (예: 케첩, 스테이크 소스, 간장, 식초, 데리야키 소스, 양념장)	1 tbsp	1 tbsp (_ g), 1 tbsp (15mL)
부수적인 양념(예: 머스터드, 서양 고추냉이, 핫소스, 우스터 소스)	1 tsp	1 tsp (_ g); 1 tsp (5mL)
각종 다양한 스낵, 칩, 프레첼, 팝콘, 과일 및 채소 기반 스낵 (예: 과일 칩), 곡물을 기반으로 한 스낵 믹스	30g	작은 조각(예: 팝콘) _cup (_g) 큰 조각(예: 큰 프레첼, 말린과일) _piece(s) (_ g) 대용량(예: 감자칩) 1oz(28g/ visual unit of measure)
각종 수프제품	245g	_cup (_ g), _cup (_ mL)
건조스프믹스, 부용(Bouillon)	245g을 만들 양	_cup (_ g); _cup (_ mL)

제품항목	기준량	라벨내용
구운 캔디 (예: 칩)	15g	큰 조각 _piece(s) (_ g) 작은 조각 _tbsp(s) (_ g), 대용량 1/2oz (14g/ visual unit of measure)
하드 캔디, 민트류	2g	_piece(s) (_ g)
롤 타입 미니사이즈로 포장된 하드캔디	5g	_piece(s) (_ g)
그 외 하드캔디, 파우더 캔디, 액상 캔디	액상캔디 15mL 그 외는 15g	큰 조각 _piece(s) (_ g), 테이블 스푼 계량 가능 미니 사이즈 캔디 _tbsp(s) (_ g) 파우더 캔디 _straw(s) (_ g) 액상 캔디 _wax bottle(s) (_ mL) 대용량 1/2oz (14g/ visual unit of measure)
그 외 모든 캔디	30g	_piece(s) (_ g) 대용량 1oz (30 g/visual unit of measure)
시럽	30mL	2 tbsp (30mL)
건조 채소, 건조 토마토, 건조 버섯, 건조 해초	5g, 오일 포장 제품 경우 5g 추가	_piece(s); 1/3 cup (_ g)
건조 해초 시트(예: 김 등)	3g	_piece(s) (_ g), _cup(s) (_ g)
맛을 내거나 고명에 사용되는 채소(예: 신선 혹은 건조된 파슬리 및 피멘토)	4g	_piece(s) (_ g) 다져진 제품 _tbsp(s) (_ g)
신선 혹은 캔으로 된 고추, 할라피뇨 및 다른 매운 고추제품, 파	30 g	_piece(s) (_ g), _tbsp(s) (_ g), 절단 다진 제품 _cup(s) (_ g)
소스 없는 그 외 모든 채소- 신선, 캔, 혹은 냉동제품	신선, 냉동 85g 진공포장 95g 액체 속 캔, 크림 스타일의 옥수수, 캔 혹은 스투 토마토, 호박 130g	큰 조각(예: 방울양배추) _piece(s) (_ g) 작은 조각(예: 자른 옥수수, 푸른 완두콩) _cup(s) (_ g) 컵 계량 불가능 식품 3oz (84g /visual unit of measure)

제품항목	기준량	라벨내용
소스 있는 그 외 모든 채소- 신선, 캔 혹은 냉동	110g	큰 조각(예: 방울양배추) _piece(s) (_ g) 작은 조각(예: 자른 옥수수, 푸른 완두콩) _cup(s) (_ g) 컵 계량 불가능 식품 4oz (112g /visual unit of measure
채소주스	240mL	8 fl oz (240mL)
올리브	15g	_piece(s) (_ g); 잘려진 제품의 경우 _tbsp(s) (_ g)
피클 및 식초에 절인 채소	30g	1 oz (28g/visual unit of measure)
피클 렐리시	15g	_tbsp (_ g)
스프라우츠- 신선 혹은 캔	1/4 cup	1/4 cup (_ g)
채소 페이스트 (예: 토마토 페이스트)	30g	_tbsp (_ g)
채소 소스 혹은 퓨레 (예: 토마토 소스, 토마토 퓨레)	60g	_cup (_g); _cup (_ mL)