



聖心女中

1060605-1060609

統鮮美食

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全糖 糖量	豆魚 肉量	蔬菜	奶類	油脂 量	水果 類	熱量
5	一	午	紫米飯	沙茶肉片	西芹燴鵪蛋	泰式粉絲	時蔬	糙米雞湯	水果	5.8	2.5	2.3	0.0	2.2	1.0	810
		晚	麥片飯	匈牙利烤翅腿*2	客家小炒	鍋燒白菜	時蔬	芋頭西米露	水果	5.8	2.3	2.1	0.5	2.5	1.0	879
6	二	早	當歸鍋燒細麵			奶皇包				4.0	1.0	0.5	0.5	1.0	0.0	488
		午	糙米飯	蜜汁雞丁	紅蘿蔔炒蛋	鐵板滑菇	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	803
		晚	糙米飯	烤醬肉片	關東煮	脆炒小黃瓜	有機蔬菜	鮮筍雞湯	水果	5.9	2.6	2.2	0.0	2.2	1.0	822
7	三	早	照燒豬肉堡		研磨豆漿		小銀絲卷			4.0	1.0	0.5	0.5	1.0	0.0	488
		午	糙米飯	紹子豆腐	蛋黃芋丸*2	油腐海結	有機青菜	紅豆粉粿湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	803
		晚	日式烏龍麵		鹹酥雞	鹽味毛豆莢	時蔬	鳳梨苦瓜排骨湯	水果	5.9	2.6	2.2	0.0	2.2	1.0	822
8	四	早	雞茸鹹粥		芝麻包					4.0	1.0	0.5	0.5	1.0	0.0	488
		午	糙米飯	糖醋魚片	玉米肉蓉	蝦香扁蒲	時蔬	海芽蛋花湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	803
		晚	糙米飯	黑胡椒肉柳	甜豆杏鮑菇	韓式炒年糕	有機蔬菜	莧菜豆腐湯	水果	5.9	2.6	2.2	0.0	2.2	1.0	822
9	五	早	水煎包		茶葉蛋	可可餐包	優酪乳			4.0	1.0	0.5	0.5	1.0	0.0	488
		午	白醬鮮蔬燉飯	蔥燒豬排	田園花椰		有機蔬菜	羅宋湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	803
		晚	糙米飯	橄欖燉雞	焗烤螺絲麵	肉絲炒川七	時蔬	珍菇湯	水果	5.9	2.6	2.2	0.0	2.2	1.0	822
10	六	早	饅頭夾蛋		鍋貼*3		麥香奶茶			4.5	1.5	0.2	1.0	0.5	0.1	611
		午	台南炒米粉		鹽水雞	豆捲高麗	時蔬	肉羹湯	水果	5.8	2.5	2.4	0.0	2.2	1.0	813

常吃深海魚真的會汞中毒嗎？恐有肌肉萎縮的現象？

其實汞含量的多寡與海水的深度無關，和食物鏈的位階才有關係！像是鯊魚、鮪魚、旗魚、鯨魚、油魚等大型掠食性魚類，都是位於食物鏈的頂端，靠吃小魚維生，體內累積的汞含量相對較多。

汞中毒可分為「元素汞中毒」、「無機汞中毒」、「有機汞中毒」三種類型。成功大學環境醫學研究所特聘教授李俊璋表示，常見的慢性汞中毒主要來自有機汞，是由無機汞在環境中經由微生物轉化為有機汞；而其中的甲基汞，便是殘害人體中樞神經的兇手之一，導致患者視力受損、肌肉萎縮及智能受損等，如日本的水俣病。

李俊璋教授提醒民眾，食用大型掠食性魚類時，應有量的限制，由於汞在人體內的半衰期為120天，需要花費較長的時間代謝，建議1個月食用的頻率最好為1~2次，每次攝取的量應以5~6片生魚片大小為基準，每次約為130克上下。

*貼心小提醒：

1. 少食用大型掠食性魚類，可有效預防甲基汞的暴露。
2. 不吃大型魚的魚皮、內臟脂肪和魚頭。

資料來源：董氏基金會

