

臺南市政府教育局 函

地址：70801臺南市新營區民治路36號
承辦人：張星容
電話：(06)6356638
傳真：(06)6350758
電子信箱：edu834@mail.tainan.gov.tw

受文者：臺南市西港區後營國民小學

發文日期：中華民國102年7月15日
發文字號：南市教安(二)字第1020621614號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：

主旨：轉知行政院衛生署提供蛋類及膽固醇正確食用方法及營養資訊，詳如說明，請 查照。

說明：

- 一、依據教育部國民及學前教育署102年7月5日臺教國署學字第1020066244號函辦理。
- 二、為民眾建請教育部轉知各級學校有關正確食用蛋類及膽固醇方法，行政院衛生署建議內容如下：
 - (一)富含膽固醇之食物，包含紅肉類、卵類、內臟類或動物性油脂及其加工製品等，而血液中的膽固醇，約有20-30%是直接由食物吸收而得，大部分是由肝臟產生，所以飲食中適量攝取含膽固醇之食物，並不會造成健康危害。
 - (二)一顆雞蛋之膽固醇含量約為250毫克，美國心臟學會建議每人每天膽固醇攝取量應小於300毫克，故健康人群可適量食用雞蛋不會造成健康危害；而當血液中膽固醇較高者，則建議每週攝取不超過3個蛋為宜，或依營養師評估後建議作適量攝取。

三、上開營養資訊內容，惠請轉知學校營養師，以利正確營養觀念之宣導及推廣。

正本：臺南市政府所屬各級學校

副本：本局學輔校安科

2018-07-16
07:58:23
章

裝



訂

線

