

餐單1			碘含量 (微克)	餐單2		碘含量 (微克)
早餐	雞蛋1隻	約63克	18 [1]	乳酪1杯	100克	29 [1]
午餐	2個飯團用的紫菜 (每個飯團使用1片長方形紫菜)	約1克	120 [2]	進食碘含量較低的食物		
茶點	脫脂牛奶(約一盒)	250毫升	20 [1]	零食紫菜1份	約3.9克 [3]	140 [4]
晚餐	紅衫魚肉1份(未煮熟時, 約1個乒乓球般大小)	約40克	14 [1]	大花蝦肉1份(未煮熟時, 約1個乒乓球般大小)	約40克	18 [1]
碘的 總攝入量	172微克 (達推薦攝入量的191%, 可耐受最高攝入量的86%)			187微克 (達推薦攝入量的208%, 可耐受最高攝入量的94%)		

註 [1] 碘含量根據食安中心《風險評估研究第45號報告書—香港成年人從膳食攝入碘的情況》的資料計算。

[2] 碘含量以是次測試的全部壽司或飯團用紫菜樣本每100克檢出的碘平均值計算。

[3] 分量為是次測試的全部零食紫菜樣本的食用分量的平均值。

[4] 碘含量以是次測試的全部零食紫菜樣本每100克檢出的碘平均值計算。