

保護你的家人免受鉛毒危害，吃含高**鐵質**、
維生素 C、及**鈣質**的健康食物

鐵質	鈣質	維生素 C
 <p>肉 (牛、雞、魚、 豬、火雞)</p>	 <p>乳製品 (芝士/奶酪、奶、 酸奶 / 酸乳酪)</p>	 <p>菠蘿</p>
 <p>豆 (黑豆及紅腰豆)</p>	 <p>豆腐</p>	 <p>菜花/花椰菜</p>
 <p>煮熟的菠菜</p>	 <p>杏仁</p>	 <p>哈密瓜</p>
 <p>堅果仁 (花生、開心果、 核桃和腰果)</p>	 <p>帶葉蘿蔔</p>	 <p>西蘭花/花椰菜</p>
 <p>豆腐</p>	 <p>羽衣甘藍</p>	 <p>芒果</p>
 <p>玉米</p>	 <p>煮熟的菠菜</p>	 <p>柿子椒/甜椒</p>
 <p>杏乾</p>	 <p>西蘭花/花椰菜</p>	 <p>木瓜</p>
 <p>豌豆</p>	 <p>白菜</p>	 <p>羽衣甘藍</p>
 <p>蠶豆</p>	 <p>芥菜</p>	 <p>奇異果</p>
 <p>馬鈴薯/土豆/ 洋芋頭</p>	 <p>羽衣甘藍 (或高麗菜 的一種)</p>	 <p>橙/橘子</p>
 <p>梅乾</p>	 <p>冬南瓜</p>	 <p>木薯根</p>
 <p>球芽甘藍</p>	 <p>番薯/甘薯/地瓜</p>	 <p>夏南瓜</p>
 <p>西蘭花/花椰菜</p>	 <p>西芹/芹菜</p>	 <p>苦瓜</p>