

Fish List --- Eat no more than 4 points per week; 海鲜列表---每周食用量合计不超过 4 分;

생선목록---1 주일에 4 점을 넘지 마세요; Danh sách---Không ăn nhiều hơn 4 điểm 1 tuần

Best choice - Lowest mercury seafood<sup>1</sup>

最佳选择 - 水银含量最低的海鲜<sup>1</sup>

가장 좋은 선택지: 수은 함량이 가장 적은 해산물<sup>1</sup> Lựa chọn tốt nhất - Hải sản có ít thủy ngân nhất<sup>1</sup>

Each serving = 1 point 每份食用量 = 1 分 1 인분 = 1 점 Mỗi phần = 1 điểm

[yellow highlight indicates fish with high omega-3\*

黄色背景=富含奥米茄-3 的海鲜\*

오메가-3

함량이 높은 해산물은 형광 표시됨\*

Chữ nổi i màu vàng biểu thị những loại cá có omega-3 cao\*]

**anchovies** 凤尾鱼 멸치 cá



**flatfish** 偏口鱼, 或称偏鱼



**oyster** 牡蛎 굴 con hào



**sardines** 沙丁鱼 정어리



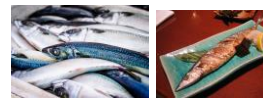
**belt fish** 带鱼 갈치 cá hổ



**herring** 鲱鱼 청어 cá trích



**pacific saury** 秋刀鱼 공치 cá thu đao



**scallop** 海湾扇贝 가리비 con sò điệp



**Big mouth bass** 大嘴鲈鱼

큰입배스 cá vược miệng



**imitation crab** 蟹肉棒



**pickerel** 梭鱼

강꼬치고기 Cá chó đen



**shrimp/prawns** 对虾/大虾 새우 Tôm



**butter fish** 鲷鱼 샛돔

cá chim



**mackerel - Atlantic, Pacific or chub** 鲭鱼-大西洋, 太平洋或鲭鱼고등어

cá thu - Đại Tây Dương, Thái Bình Dương hoặc Nhật



**pollock** 青鳉(阿拉斯加鳉鱼) 명태 Cá minh thái



**smelt fish** 多春鱼(或称银白鱼, 胡瓜鱼) 방어 Cá tầm lục



**clam** 蛤 대합 sò



**cod** 鳕鱼 대구 cá tuyết



**crab** 蟹 게 cua



**crawfish** 小龙虾

가재 Tôm hùm đất



**mullet fish** 鲻鱼 송어/치어

Cá đối



**pomfret, silver** 银鲷鱼

은병어 cá chim: màu bạc



**sole** 龙利鱼 광어 Cá lừi trâu



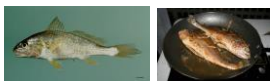
**squid** 鱿鱼 오징어 mực ống



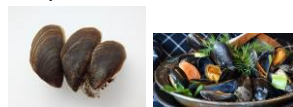
**croaker, all except**

Pacific or white 石首鱼, 所有石首鱼如黄花鱼, 黑头鱼, 除太平洋或白花鱼以外, 태평양 또는 흰조기를

제외한 조기/민어, Cá đù, tất cả trừ Thái Bình Dương hoặc trắng



**mussel** 贻贝 홍합 Chem chép



**octopus** 章鱼 문어 bạch tuộc



**pompano** 鲷 鲷 전갱이의

일종 chim vây vàng



**tilapia** 罗非鱼, 非洲鲫鱼

틸라피아/역돔 cá rô phi



**redfish** 红鱼 홍어

Cá hồi đỏ



**trout, farmed** 鳟鱼, 养殖 양식산 송어 Cá hồi, nuôi



**salmon** 三文鱼

연어 cá hồi



**whitefish** 白鱼 송어의 일종 Cá hồi trắng/cá ngán



Fish List --- Eat no more than 4 points per week; 海鮮列表--- 每周食用量合计不超过 4 分;  
 생선목록--- 1 주일에 4 점을 넘지 마세요; Danh sách --- Không ăn nhiều hơn 4 điểm 1 tuần

Good choice - Low mercury seafood<sup>2</sup> 好的选择 - 水银含量低的海鲜<sup>2</sup>

좋은 선택지-수은 함량이 낮은 해산물<sup>2</sup> Lựa chọn tốt - Hải sản có ít thủy ngân<sup>2</sup>

Each serving = 2 points 每份食用量 = 2 分 1 인분 = 2 점 Mỗi phần = 2 điểm

[yellow highlight indicates fish with high omega-3\* 黄色背景=富含奥米茄-3 的海鲜\* 오메가-3 함량이 높은 해산물은 형광 표시됨\* Chữ nổi màu vàng biểu thị những loại cá có omega-3 cao\*]

blackfish/black

seabass

黑鱼/黑海鲈鱼

농어과 검은물고기

cá lóc



carp 鲫鱼 잉어 cá

chép/cá mè



catfish 鲶鱼 메기

cá trê



cuttlefish 乌贼或

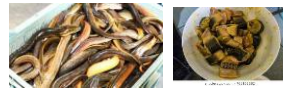
称墨斗鱼 갑오징어

mực nang



eel 鳗鱼 장어 con

lươn



flounder 比目鱼

가자미 cá bơn/cá

thòn bơn/cá lữoi

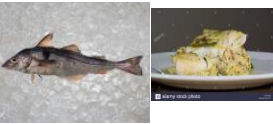
trâu



haddock 黑线鳕鱼

대구의 일종 giống

cá tuyết, thịt trắng



hake 鳕鱼-狗鳕

대구의 일종 cá hồi



lobster 龙虾

랍스터 tôm hùm



mahi

mahi/dolphin

fish 鲐鰵鱼

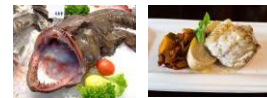
마히마히 / 만새기

cá nục heo



monk fish 安康鱼

아귀 cá chày



perch 河鲈 농어

(퍼치) cá rô



rockfish 岩鱼

볼락 cá quân



sheepshead 羊头

鯛 돌돔 Cá tráp



skatefish 鳐鱼

가오리 Cá đuối



snapper 鯛鱼 도미

Cá hồng



tuna-canned light

& skipjack 金枪鱼-

罐装淡和鲣鱼

캔참치/가다랑어 Cá

ngừ - đóng hộp &

và



swai/panga

越南鲶鱼 스와이/팡가

Cá da trơn/Cá basa



Fish List --- Eat no more than 4 points per week; 海鮮列表---每周食用量合计不超过 4 分;

생선목록 --- 1 주일에 4 점을 넘지 마세요; Danh sách --- Không ăn nhiều hơn 4 điểm 1 tuần

Don't eat often – Medium/high mercury seafood3

不要经常食用- 水银含量中高的海鲜 3

자주 섭취하지 말아야 할 해산물- 중/고 함량 수은 포함 3

Không nên ăn thường xuyên – Hải sản có thủy ngân trung bình/cao 3

Each serving = 4 points 每份食用量= 4 分 1 인분 = 4 점 Mỗi phần = 4 điểm

[yellow highlight indicates fish with high omega-3\* 黄色背景=富含奥米茄-3 的海鲜\* 오메가-3 함량이 높은 해산물은 형광 표시됨\* Chữ nổi màu vàng biểu thị những loại cá có omega-3 cao\*]

any fish caught from local waters 当地水域钓到的鱼 현지수역에서 잡힌 생선 loại cá bắt ki được đánh bắt từ sông/hồ địa phương

**bass** 鲈鱼, 包括黑鲈, 海鲈, 条纹鲈等智利海鲈不属于此类  
농어 (배스) Cá vược



**blue fish** 鲱鱼 블루피쉬  
cá bạc má



**buffalo fish** 水牛鱼 잉어의 일종 cá tràu



croaker - white or pacific 石首鱼-白花鱼 或太平洋石首鱼조기 (백조기 또는 태평양) Cá đù: trắng hoặc Thái Bình Dương



**grouper** 石斑鱼참바리(농어의 일종/그루퍼) cá



**halibut** 大比目鱼큰 넙치 cá ngô/cá lữôi trâu



**mackerel - Spanish** 鲭鱼-西班牙或称马鲛鱼스페인-고등어 cá thu - Tây Ban Nha



pike 狗鱼 강꼬치고기 cá chó/cá măng



**pomfret-black** 黑鲷鱼(黑鲷鱼)



**sablefish** 裸盖鱼(银鲑鱼, 裸头鱼) 은대구 cá than



**seabass - Chilean** 小鳞犬牙南极鱼 칠레산 배스/칠레산 바다농어 cá vược: Chi lê



**trout, wild and lake**

鳟鱼, 野生和湖泊 민물/자연산송어 Cá hồi, hoang dã và hồ



**tuna, albacore/white** 金枪鱼, 长鳍金枪鱼/白色 알바코어 참치, 흰참치 cá ngừ, albacore/ trắng



**tuna- yellowfin** 金枪鱼-黄鳍金枪鱼황다랑어 cá ngừ - vây vàng



**weakfish/seatrout-** 嫩嘴鱼 민어/바다송어 cá thu đá/Cá hồi biển



**yellowtail** 黄尾鱼 방어 cá cam Nhật Bản



Fish List --- Eat no more than 4 points per week; 海鲜列表--- 每周食用量合计不超过 4 分;  
생선목록--- 1 주일에 4 점을 넘지 마세요; Danh sách --- Không ăn nhiều hơn 4 điểm 1 tuần

Don't eat – Highest mercury seafood4

不要食用 – 水银含量最高的海鲜 4

섭취하지 말아야 할 해산물 – 고함량 수은 포함4

Không nên ăn – Hải sản có thủy ngân cao nhất4

mackerel-king 鲯鱼-帝王

대왕고등어 Cá thu - vua



orange roughy 橙鲷鱼(香橙鱼)

오렌지 러피(외래종) cá tráp cam



tilefish 方头鱼 옥돔 cá chám vàng



marlin 枪鱼 청새치 cá kiếm



shark 鲨鱼 상어 cá mập



tuna - bigeye and bluefin

金枪鱼排金-大眼鲷和蓝鳍참치 -  
빅아이 또는 블루핀참치 thị lát  
cá ngừ / phi lê cá ngừ- mắt to và  
vây xanh

swordfish 旗鱼 (剑鱼) 황새치

cá kiếm



---

# What is a serving?



For an adult  
4 ounces

To find out,  
use the palm  
of your hand!

什么是食用量? 想了解请使用你的手掌! 成人四盎司

생선 일인분은 얼마만큼인가요? 손바닥을 사용해 알아봅시다! (성인:  
4 온스)

Một phần là gì? Để tìm hiểu, hãy dùng lòng bàn tay của bạn! Cho 1 người  
trưởng thành: 4 ounce

---

<sup>1</sup> Mercury < 0.1 µg/gm, <sup>2</sup> Mercury = 0.1 - 0.23 µg/gm, <sup>3</sup> Mercury = 0.23 - 0.46 µg/gm, <sup>4</sup> Mercury ≥ 0.46 µg/gm

\*Omega-3 > 500mg/100mg

<sup>1</sup>水银<0.1 微克/克, <sup>2</sup>水银= 0.1-0.23 微克/克, <sup>3</sup>水银= 0.23-0.46 微克/克, <sup>4</sup>水银≥0.46 微克/克

\*奥米茄-3> 500 毫克/ 100 毫克

<sup>1</sup>수은함량 < 0.1 µg/g, <sup>2</sup>수은함량 = 0.1 - 0.23 µg/g, <sup>3</sup>수은함량 = 0.23 - 0.46 µg/g, <sup>4</sup>수은함량 ≥ 0.46 µg/g

\*오메가-3 > 500mg/100mg

<sup>1</sup> Thủy ngân < 0.1 µg/g, <sup>2</sup> Thủy ngân = 0.1 - 0.23 µg/g, <sup>3</sup> Thủy ngân = 0.23 - 0.46 µg/g, <sup>4</sup> Thủy ngân ≥ 0.46 µg/g

\* Omega-3 > 500mg/100mg

---