

表一：袋裝即食麵標籤的檢視結果

樣本編號 [1]	樣本名稱	包裝上標示「非油炸」或類似的字句 [2]	每包裝淨重	營養素含量(以每100克食物或每包裝/份計) [3]								
				計算單位(每100克或每包裝/份) [4]	鈉(毫克) [5] [6]	總脂肪(克) [5] [7]	飽和脂肪(克) [5] [8]	反式脂肪(克)	糖(克)	碳水化合物(克) [9]	蛋白質(克)	能量(千卡) [10]
1	壽桃牌中華拉麵王(鮑魚雞湯味) SAU TAO Ramen King (Abalone Chicken Soup Flavored)	非油炸 Non-fried	180克	每100克 *	840 ◇	3	0.8	0.1	1.1	33.8	4.9	179
				每包裝	1,512	5	1.4	0.1	1.9	60.8	8.9	323
2	超力纖麥拉麵(金蒜吊燒雞味) Chewy Non-fried Ramen Noodles (Roast Chicken with Garlic Flavour)	非油炸 Non-Fried	86克	每100克	1,737	2.7	1.3	0	6.9	79.8	12.9	400
				每包裝	1,494	2.3	1.1	0	5.9	68.7	11.1	344
3	BEST WOK 非油炸麵(清雞湯味) Instant Noodles Soup (Chicken Homestyle Flavour)	非油炸 Non-Fried	75克	每100克 *	2,031	2.3	0 ◇	1.2	2.7	63.3	6.4	319
				每包裝	1,523	1.7	0	0.9	2.0	47.5	4.8	239
4	金粉香滑汤拉面(上汤龙虾味) Kamfen Non Fried Soup Noodles (Lobster Soup Flavored)	非油炸 Non Fried	85克	每100克 *	1,768	6	2.0	不適用	4	63.492	15.9	371
				每包裝	1,503	5	1.7	<1 毫克	3	53.968	13.5	315
5	不倒翁豚骨薯仔麵拉麵 Ottongtong Ramen	—	120克	每100克 *	1,533	13	7	0	5	64.9	8	417
				每包裝	1,840	15	8	0	6	77.9	10	500
6	明洞泡菜麵 KIMCHI RAMEN	—	120克	每100克 *	1,633	13	7	0	4	64	8	425
				每包裝	1,960	16	8	0	5	77	9	510
7	日の福麵(麻油味) FUKU RAMEN (Sesame Oil Flavour)	—	100克	每100克	1,490	19	5	沒有提供	3	67	8	480
				每包裝	1,490	19	5	沒有提供	3	67	8	480
8	東和麻油味拉麵 EASTWARD Sesame Oil Flavour Ramen	—	100克	每100克	1,530	19	5	沒有提供	3	67	8	480
				每包裝	1,530	19	5	沒有提供	3	67	8	480
9	FIRST CHOICE 特濃豬骨湯味即食麵 Rich Pork Marrow Soup Flavoured Instant Noodles	—	85克	每100克	1,409	16.4	7.2	0	3.1	64.7	8.1	439
				每包裝	1,198	13.9	6.1	0	2.6	55.0	6.9	373
10	五木肉燥拉麵 Wu Mu Steam Pork Flavor Ramen	不油炸	一包含4份，每份80克。	每100克 *	1,874	9	4	0	3	63	13	379
				每份	1,499	7	3	0	2	50	10	303
11	麵匠大阪醬油味拉麵 Men Takumi Osaka Shoyu Flavour Ramen	—	80克	每100克	2,300	3.5	1.5	沒有提供	1	72	8	350
				每包裝 *	1,840	2.8	1.2	不適用	1	58	6	280
12	四洲紫菜湯麵 FOUR SEAS Seaweed Instant Noodle	—	90克	每100克	1,130	21.5	9.1	0	0.8	63.3	9.4	482
				每包裝	1,017	19.4	8.2	0	0.7	57	8.5	434
13	THAI CHOICE 牛肉味即食麵 Instant Noodles Beef Flavour	—	85克	每100克	2,118	15	7	沒有提供	1	59	8	412
				每包裝	1,800	13	6	沒有提供	1	50	7	350
14	公仔麵(麻油) DOLL Instant Noodle (Sesame Oil Flavour)	—	100克	每100克	1,804	19.5	9.0	0	1.9	59.5	9.5	453
				每包裝	1,804	19.5	9.0	0	1.9	59.5	9.5	453
15	福上湯伊麵 FUKU Superior Soup Instant Noodle	—	90克	每100克 *	1,922	19	8	0	3	62	8	456
				每包裝	1,730	17	7	0	3	56	7	410
16	日清出前一丁麻油味即食麵 NISSIN Demae Ramen Sesame Oil Flavour Instant Noodle	—	100克	每100克	1,936	20.7	7.8	0	2.4	58.9	10.3	463
				每包裝	1,936	20.7	7.8	0	2.4	58.9	10.3	463
17	养养牌泰式胡椒面 Yum Yum Authentic Thai Style Instant Noodles Thai Style White Pepper Flavour	—	70克	每100克	1,830	21	10	0	4	64	8	476
				每包裝	1,280	14	7	0	3	45	6	333
18	功德林一品素麵(香菇野菜麵) Kung Tak Lam Vegetarian Mushroom Noodle	—	85克	每100克	1,694	23.7 ◆	12.2 ◆	0.0	1.2	58.6	9.2	483
				每包裝	1,440	20.1	10.4	0.0	1.0	49.8	7.8	410
19	媽咪胡椒湯麵 MAMEE Pepper Noodles	—	80克	每100克	1,857	22	10.3	0	5.5	60.2	10.8	486
				每包裝 *	1,486	18	8.2	0	4.4	48.2	8.6	389
20	大城小廚蕃茄濃湯麵 BC Kitchen Tomato Flavour Noodle	非油炸 Non-Fried	100克	每100克	2,037	0 ◇	0 ◇	0	3.49	74.2	12.85	359
				每包裝	2,037	0	0	0	3.49	74.2	12.85	359
21	江戶彈拉麵(麻油原味) EDO Pack Sesame Oil Flavour Noodles	無油脂麵身 Fat Free Noodles Cake	100克	每100克	2,081	3.18	0.84	0	0.88	69.41	12.56	366
				每包裝	2,081	3.18	0.84	0	0.88	69.41	12.56	366
22	農心辛拉麵(特辣香菇麵) NONG SHIM SHIN RAMYUN/NOODLE (Spicy Mushroom Flavor)	—	120克	每100克	1,840	14.7	7.4	0	1.6	67.2	8.8	436
				每包裝	2,208	17.6	8.9	0	1.9	80.6	10.6	523
23	SAMYANG 泡菜拉麵 Kimchi Ramen	—	120克	每100克 *	1,900	17	8	0	2	65	8	433
				每包裝	2,280	20	10	0	2	78	10	520
24	今麦郎弹面(浓汤排骨味) Jin Mai Lang (Broth Spare Rib Flavour) Elastic Noodle	—	115克	每100克	1,886	20.0	8.7	0	6.0	62.3	9.3	471
				每包裝	2,167	23.0	10.0	0	6.9	71.6	10.7	541
25	媽媽酸辣濃湯蝦味麵 MAMA Instant Noodles Shrimp Creamy Tom Yum Flavour	—	90克	每100克 *	3,133 ◆	22	9	0	4	64	9	489
				每包裝	2,820	20	8	0	4	58	8	440

[註] [1] 樣本首先以每100克食物內鈉、總脂肪和飽和脂肪分別的含量多寡排次，含量越低排次越高，再根據三者排次的總和表列，綜合含量較理想的樣本會表列在較前位置(排次總和相同的樣本，則按樣本英文名稱順序排列)。若樣本整包的鈉含量多於每人每日攝入限量，會被表列在較後位置。

[2] —：無標示

[3] 表列營養素含量為樣本包裝上的資料或根據包裝上的資料而換算得出的數據。

[4] *：樣本沒有標示每100克或每包裝/份的營養素含量，表列數據乃根據樣本包裝上的資料，以下列算式計算得出：每100克的營養素含量 = 每包裝(或每份)的營養素含量 x 100 ÷ 每包裝(或每份)產品淨重量。以樣本#1 為例，每100克的鈉含量 = 1,512 x 100 ÷ 180 = 840毫克。

[5] 以每100克食物計，◇：鈉、總脂肪或飽和脂肪含量在是次的樣本中最低；◆：鈉、總脂肪或飽和脂肪含量在是次的樣本中最高。

[6] 每人每日鈉的攝入量應少於2,000毫克。以進食一整包裝樣本計(包括所有湯及內附調味料)，藍色：攝入的鈉高於每日攝入上限的一半；紅色：高於每日攝入上限。

[7] 以一個每日攝入2,000千卡能量的人計，每日總脂肪的攝入量應不高於60克。以進食一整包裝樣本計(包括所有湯及內附調味料)，藍色：攝入的總脂肪多於每日攝入上限的一半。

[8] 以一個每日攝入2,000千卡能量的人計，每日飽和脂肪的攝入量

應少於20克。以進食一整包裝樣本計(包括所有湯及內附調味料)，藍色：攝入的飽和脂肪等於或多於每日攝入上限的一半。

[9] 有關含量為可獲得的碳水化合物(available carbohydrates)含量。可獲得的碳水化合物含量 = 總碳水化合物(total carbohydrates)含量 - 膳食纖維(dietary fibre)含量。

[10] 能量單位換算：1千卡(kilocalorie, kcal) = 4.2千焦(kilojoule, kJ) = 1大卡(Calorie, Cal)。