

表一：麵包、蛋撻、雞批樣本的檢驗結果

樣本 編號	產品名稱	重量 (克) [1]	單位重量 (克) [2]	反式脂肪 (克) [3] [4]	飽和脂肪 (克) [3] [5]	膽固醇 (毫克) [3] [6]	脂肪總量 (克) [3] [7]	熱量 (千卡) [3] [8]
				以每100克可食用部分計算				
麥包及白方包								
A1	首選牌切皮三文治原味方飽 First Choice Crustless White Sliced Bread	150 *	29(每片)	0	1.3	0	2.9	230
A2	羅馬麵包12精選穀麥包 Roman Meal 12 Grain Bread	400 *	52(每片)	0	1.5	0	5.5	280
A3	嘉頓生命麵包(高蛋白質) Garden Life Bread (High Protein)	450 *	29(每片)	0.070	2.0	0.48	4.9	270
A4	大班高纖健康麥包 Taipan High Fibre Natural Wheat Bread	180 *	54(每片)	0.090	3.7	22	9.1	300
A5	Bakers Choice 超軟方包 Bakers Choice Soft Bread	258	43(每片)	0.39	1.4	0.50	4.4	280
A6	A-1 Bakery 全麥飽 A-1 Bakery Whole Wheat Bread	190 *	36(每片)	0.50	2.7	18	7.5	300
A7	山崎麵包全麥麵包 Yamazaki Whole Wheat Bread	180 *	30(每片)	0.56	2.3	0	6.0	300
甜麵包								
A8	嘉頓提子包 Garden Raisin Bun	180 *	58(每個)	0.055	2.7	0	6.1	310
A9	Arome Bakery Raisin Wheat Bread	300 *	320(每個)	0.15	2.6	8.4	6.3	320
A10	聖安娜加奶全蛋排包	289	59(每片)	0.23	4.2	26	8.2	320
A11	美心排包至尊 Maxim's Supreme Butter Loaf	250 *	32(每片)	0.31	5.2	32	10	330
酥皮麵包								
A12	Délices 牛角包 Délices Croissant (金鐘金鐘廊)	47	47(每個)	0.36	13	48	22	440
A13	原田風丹麥包 Harada Fu Danish Bread	180 *	200(每個)	0.80	7.7	27	20	400
A14	嘉頓歐陸麵包 (法國牛角酥) Garden Continental Bread (French Croissants)	130 *	37(每個)	0.98	16	65	27	450
椰絲奶油包								
A15	文華茶餐廳椰絲奶油包 (旺角西洋菜街)	110	110(每個)	0.35	9.7	43	19	400
A16	7-Eleven 椰絲奶油包 (銅鑼灣糖街)	95	95(每個)	1.4	11	42	26	430
A17	凱施餅店椰絲奶油包 (美孚美孚新邨萬事達廣場)	83	83(每個)	1.8	9.8	32	21	420
腸仔包								
A18	大班麵包西餅腸仔包 Taipan Savage Bread (金鐘金鐘廊)	93	93(每個)	0.083	3.8	53	12	290
A19	美心西餅腸仔包 (旺角火車站)	85	85(每個)	0.11	4.5	54	13	300
A20	君蘭餅店腸仔包 (美孚西鐵站)	91	91(每個)	0.19	4.2	56	14	310
菠蘿包								
A21	新釗記茶餐廳菠蘿包 (銅鑼灣糖街)	98	98(每個)	0.076	4.2	27	12	370
A22	金鳳茶餐廳菠蘿包 (灣仔春園街)	110	110(每個)	0.11	3.6	16	10	340
A23	銀龍粉麵茶餐廳菠蘿包 (旺角西洋菜街)	94克(2個)/ 每客	47(每個)	0.13	3.5	24	11	360
蛋撻								
A24	康年餐廳酥皮蛋撻 (旺角通菜街)	67	67(每個)	0.12	7.1	85	22	340
A25	凱施餅店酥皮蛋撻 (旺角弼街)	63	63(每個)	0.17	6.6	83	17	290
A26	檀島咖啡餅店酥皮蛋撻 (灣仔軒尼詩道)	68	68(每個)	0.17	8.3	94	21	340
A27	美心西餅蛋撻 (旺角火車站)	60	60(每個)	0.38	5.3	110	15	310
A28	聖安娜餅屋蛋撻 (旺角西洋菜街)	96	96(每個)	0.43	6.9	91	15	290
A29	泰昌餅家蛋撻 (旺角新世紀廣場)	72	72(每個)	0.54	6.3	95	17	310
A30	肯德基瑪嘉烈葡撻 KFC Egg Tart (旺角彌敦道)	52	52(每個)	0.82	13	140	26	380
雞批								
A31	Pie & Tart Specialists 雞批 (美孚美孚新邨蘭秀道)	180	180(每個)	0.20	8.8	44	17	320
A32	美心西餅雞批 (旺角火車站)	92	92(每個)	0.46	7.8	69	23	390
A33	東海堂日本高級麵包專門店雞批 (銅鑼灣波斯富街)	85	85(每個)	0.78	12	99	24	400

註

[1] * 表示重量是食品包裝標籤上所示的資料。至於散裝或沒有標籤淨重量的樣本，表列重量由食物安全中心量度。

[2] 按食品的每個單位(例如每片或每份)由食物安全中心量度，與標籤上所示的重量可能會有些微差異。單位重量只作參考，消費者可按自己的進食分量來評估對個別營養素的攝入量。

[3] 表列反式脂肪含量、飽和脂肪含量、膽固醇含量、脂肪總量及熱量是以每100克可食用部分計算，如欲計算每單位重量的營養素含量，可作以下換算：
(營養素含量÷100)×單位重量，例如#A3每單位重量的反式脂肪含量=(0.07÷100)×29=0.020克，如此類推。

[4] 指C14:1T(9-trans)、C16:1T(9-trans)、C18:1T(total)、C18:2TT(9,12-trans)、C18:2T(9-cis,12-trans)、C18:2T(9-trans,12-cis)、C20:1T(11-trans)和C22:1T(13-trans)的總和。世衛和糧農組織建議每天反式脂肪攝入量應少於每天熱量攝入量的1%。以每天攝取2,000千卡熱量的人為例，其反式脂肪每天攝入限量為2.2克。

[5] 指C4:0、C6:0、C8:0、C10:0、C12:0、C14:0、C15:0、C16:0、C17:0、C18:0、C20:0、C22:0和C24:0的總和。世衛和糧農組織建議每天飽和脂肪攝入量應少於每天熱量攝入量的10%。以每天攝取2,000千卡熱量的人為例，其飽和脂肪每天攝入限量為22.2克。

[6] 世衛和糧農組織建議每人每天攝取少於300毫克膽固醇。

[7] 包括飽和脂肪、反式脂肪、單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪、磷脂、固醇等。世衛和糧農組織建議每天總脂肪攝入量應為每天熱量攝入量的15-30%。以每天攝取2,000千卡熱量的人為例，其每天總脂肪攝入限量為66.7克。

[8] 熱量的需要按年齡、性別、體重及活動量而定。根據世衛和糧農組織，介乎30-59歲、體重65公斤的低活動量男性，每天需要2,350千卡熱量；而介乎30-59歲、體重55公斤的低活動量女性，每天需要1,850千卡熱量。

表二：蛋糕、其他烘焙食品樣本的檢驗結果

樣本 編號	產品名稱	重量 (克) [1]	單位重量 (克) [2]	反式脂肪 (克) [3] [4]	飽和脂肪 (克) [3] [5]	膽固醇 (毫克) [3] [6]	脂肪總量 (克) [3] [7]	熱量 (千卡) [3] [8]
				以每100克可食用部分計算				
中式蛋糕								
A34	奇華正式雞蛋糕	150 *	150(每個)	0	1.9	120	7.5	340
A35	恆香正式雞蛋糕	150 *	150(每個)	0.010	1.4	76	5.0	320
A36	奇華黑芝麻蒸蛋糕	45 *	52(每個)	0.036	2.4	140	6.6	290
A37	榮華正蛋糕	85	85(每個)	0.090	4.5	240	11	340
A38	榮華奶黃綠茶蓉蛋糕	120	120(每個)	0.096	4.4	110	8.1	280
其他蛋糕								
A39	首選牌呔呢喺味蛋糕 First Choice Vanilla Flavour Sponge Cake	360 *	370(每個)	0.051	3.0	140	12	320
A40	原田風軟蛋糕 Harada Fu Toast Cake	360 *	73(每片)	0.062	3.0	130	13	320
A41	美心朱古力雪芳 Maxim's Chocolate Chiffon	55	55(每個)	0.063	4.9	240	18	390
A42	佳之選迷你蛋糕仔 (呔呢喺味) Select Kids Twin Cake (Vanilla Flavour)	45克x6個/每包 *	41(每個)	0.088	7.6	62	19	410
A43	嘉頓雪芳蛋糕 (朱古力味) Garden Chiffon Cake (Chocolate Flavour)	60 *	60(每個)	0.11	2.9	140	15	360
A44	Elledi Gran Biscotti Soft Doughnuts with Cocoa	180 *	31(每小包)	0.11	8.9	100	28	480
A45	山崎麵飽蒸蛋糕	83	83 (每個)	0.16	2.3	110	11	320
A46	四洲夾心蛋糕 (牛奶味) Four Seas Premium Cake (Milk Flavour)	90 *	16(每小包)	0.19	5.9	94	12	390
A47	Arome Bakery Chiffon Cake	100 *	110 (每個)	0.22	8.2	210	15	350
蛋卷								
A48	優之良品原味肉鬆蛋卷 Aji Ichiban Egg Rolls with Shredded Pork	250 *	7.3(每條)	0	3.2	25	5.9	400
A49	聖安娜樂脆鳳凰卷 Saint Honore Assorted Fung Wong Rolls	100	10(每小包)	0.091	9.0	17	20	490
A50	香港奇禮芝麻椰絲鳳凰卷	156	39(每小包)	0.34	17	51	30	540
A51	恆香蜂巢雞蛋卷 Hang Heung Egg Rolls	400 *	19(每條)	0.48	13	190	35	560
A52	榮華蛋卷 Wing Wah Egg Roll	450 *	16(每條)	1.0	11	240	31	540
格子餅 [9]								
A53	吉之島格子餅 (將軍澳東港城)	140	140(1底)	0.028	3.7	28	10	320
A54	雞蛋仔小吃店格子餅 (旺角花園街)	140	140(1底)	0.046	2.7	22	15	350
A55	津味格子餅 (旺角奶路臣街)	130	130(1底)	0.069	4.6	33	18	380
雞蛋仔								
A56	吉之島雞蛋仔 (將軍澳東港城)	150	150(1底)	0	0.84	17	2.8	270
A57	雞蛋仔小吃店雞蛋仔 (旺角花園街)	110	110(1底)	0	1.2	21	6.1	320
A58	津味雞蛋仔 (旺角奶路臣街)	150	150(1底)	0.031	2.1	43	11	350

註 [1] - [8] 見表一。
[9] 格仔餅樣本按零售店出售的情況搜集，即塗有花生醬、煉奶和牛油或人造牛油。

表三：油炸食品樣本的檢驗結果

樣本 編號	產品名稱	重量 (克) [1]	單位重量 (克) [2]	反式脂肪 (克) [3] [4]	飽和脂肪 (克) [3] [5]	膽固醇 (毫克) [3] [6]	脂肪總量 (克) [3] [7]	熱量 (千卡) [3] [8]
				以每100克可食用部分計算				
馬鈴薯類								
A59	大家樂薯條 (旺角新世紀廣場)	74	74 (1份)	0.060	1.4	5.2	12	230
A60	肯德基格格脆薯塊(大) KFC Criss Cut Fries (Large) (將軍澳東港城)	210	210 (1份)	0.15	7.3	0	24	360
A61	美心MX薯條 (旺角火車站)	140	140 (1份)	0.38	4.6	0.91	14	280
A62a	麥當勞薯條(大) (於5月搜集) McDonald's French Fries (Large) (collected in May) (金鐘海富中心)	110	110 (1份)	2.4	4.8	0	17	340
A62b	麥當勞薯條(大) (於9月搜集) McDonald's French Fries (Large) (collected in September) (深水埗康寶大廈)	120	120(1份)	0.095	6.3	0	17	340
肉類								
A63	美心M X炸雞牌 (荃灣綠楊坊)	170	136 (1隻雞脾的可食用部分)	0.059	4.1	140	13	230
A64	肯德基炸雞(原味) KFC Original Recipe Chicken (將軍澳東港城)	250	210 (1件雞胸及1件雞翼的可食用部分)	0.061	6.2	95	20	320
A65	大快活炸豬排 (荃灣富華中心)	110	106 (1件豬排的可食用部分)	0.095	4.2	60	22	340
A66	麥當勞麥樂雞 McDonald's McNuggets (金鐘海富中心)	160	160 (9件)	0.14	8.5	54	25	350
中式油器								
A67	天天素食煎堆 (荃灣富華中心)	186克(3件)/ 每客	62 (1個)	0.034	3.7	0	16	390
A68	海景粥店煎堆 (旺角弼街)	95	95 (1個)	0.061	1.1	0	12	370
A69	海皇粥店煎堆 (銅鑼灣東角道)	110	110 (1個)	0.069	1.4	0	10	350
A70	新釗記茶餐廳油炸鬼 (銅鑼灣糖街)	86	86 (1條)	0.095	4.1	0	30	480
A71	海景粥店油炸鬼 (旺角弼街)	120	120 (1條)	0.14	1.8	0	28	450
A72	海皇粥店油炸鬼 (銅鑼灣東角道)	130	130 (1條)	0.15	2.3	0	17	370
註	[1] - [8] 見表一。							

表四：牛油及軟人造牛油類樣本的檢驗結果

樣本 編號	產品名稱	重量 (克) [1]	單位重量 (克) [2]	反式脂肪 (克) [3] [4]	飽和脂肪 (克) [3] [5]	膽固醇 (毫克) [3] [6]	脂肪總量 (克) [3] [7]	熱量 (千卡) [3] [8]
				以每100克可食用部分計算				
牛油								
B1	紐西蘭安佳奶油 Anchor Pure New Zealand Butter	227 *	14 (1湯匙)	3.5	50	220	82	740
軟人造牛油類產品								
B2	花嘜輕怡植物牛油 Flora Light	500 *	14 (1湯匙)	0.12	10	1.4	48	430
B3	味道美原味 Meadowlea Original	250 *	14 (1湯匙)	0.15	15	0	71	640
B4	花嘜軟滑植物牛油 Flora Original	250 *	14 (1湯匙)	0.19	16	2.8	72	650
B5	Olive Grove Spread with Cholesterol Free Olive Oil Lite	500 *	14 (1湯匙)	0.20	13	0	56	510
B6	銀寶輕脂軟質奶油 Lurpak Lighter Spreadable	250 *	14 (1湯匙)	0.84	21	95	61	550
B7	First Choice Light Reduced Fat, Reduced Salt Spread	500 *	14 (1湯匙)	3.2	11	0.79	60	540
B8	雪印特級植物牛油 Snow Brand Neo Soft Spread	180 *	14 (1湯匙)	4.2	12	0	83	750

註

[1]、[2]、[4] - [8] 見表一。

[3]表列反式脂肪含量、飽和脂肪含量、膽固醇含量、脂肪總量及熱量是以每100克可食用部分計算，而牛油和軟人造牛油的可食用分量一般不高，參考外國數據，塗麵包可能只需一湯匙(14克)，要計算一湯匙樣本的營養素含量，可作以下換算：(營養素含量÷100)×14，例如#B2每湯匙的反式脂肪含量=(0.12÷100)×14=0.017克，如此類推。