

# 表二：熱食麥片的營養標籤檢視結果

樣本編號 [1]	樣本名稱 [2]	淨重 [3]	食用期限 (日/月/年) [3]	有關膳食纖維或糖的聲稱 [4]			指定須標示的營養成分 (1+7) (以每100克食物計) [8] [9]								額外標示的營養成分 (以每100克食物計) [8] [10]
				樣本標示字句 [5]	相等的 營養聲稱 [6]	是否 符合規定 [7]	糖 (克) [11] [12]	鈉 (毫克)	蛋白質 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	碳水化合物 (克) [13]	能量 (千卡) [14]	膳食纖維 (克) [11] [15]
<b>燕麥片/燕麥飲品</b>															
22	慈康農圃有機即溶燕麥片(大片裝) ORGANIC GARDEN Organic Instant Rolled Oat (Jumbo)	500克	19/08/2011	含豐富膳食纖維 Rich in dietary Fibre	高膳食纖維	✓	0 ◇	2	16.9	6.9	1.2	0	55.7	389	10.6
23	桂格即食燕麥片 QUAKER Instant oatmeal	200克	19/08/2011	"...含有豐富的膳食纖維..." "...rich in dietary fiber..."	高膳食纖維	✓	0 ◇	3.7	15.2	8.6	1.7	0	62.9	367	10
24	佳之選即食燕麥片 Select Instant Oats	500克	19/08/2011	—	—	—	0.9	0	11.9	9.9	2	0	58.6	371	9.4
25	Arrowhead Mills Instant Oatmeal Original Plain Hot Cereal	28克 x10包	19/07/2011	Good Source of Fiber	高膳食纖維	✓	1	6	14.2	6.5	1.1	0	59.3	393	8.6
26	理想即沖燕麥片 IDEAL FOOD Instant Oatmeal	750克	25/01/2011	富含膳食纖維	高膳食纖維	✓	1.1	12	12	10	1.1	0	58.8	374	7.2
27	首選牌即食麥片 FIRST CHOICE Instant Oats	1千克	23/11/2011	—	—	—	3	56	14.4	8.9	2.6	沒有提供	52.4	418	17.8
28	特惠牌即食麥片 No Frills Instant Oats	1千克	03/08/2011	含高食物纖維 HIGH IN DIETARY FIBRE	高膳食纖維	✓	3	0.1	11.4	11.2	2.5	沒有提供	41	390	24.4 ◆
29	大排檔即沖全穀豆漿燕麥早餐 Dai Pai Dong Instant Soya Cereal ☕	38克 x6包	31/07/2011	豐富膳食纖維 Rich in Dietary Fibre	高膳食纖維	✓	10	266	10	6	1	0	62.5	395	7.5
30	桂格即沖燕麥飲品原味 QUAKER Instant Oats Drink Original ☕	30克 x5包	04/12/2010	"...含有豐富膳食纖維..." "...rich in dietary fiber..."	高膳食纖維	✓	20.6	330	10.1	9	6.9	0.2	63.4	334	14.7
31	NATURE'S PATH Organic Instant Hot Oatmeal Optimum	40克 x8包	20/08/2010	—	—	—	23	291	12.5	7.1	1.1	0	65	375	7.5
32	桂格即沖燕麥片原味 QUAKER Instant Oatmeal Original	42克 x5包	27/10/2010	"...含有膳食纖維..." "...contains dietary fiber..."	含膳食纖維	✓	29.3 ◆	400	10.3	5.5	1.1	0.1	70	370	5.6 ◇
<b>小麥飲品</b>															
33	貓頭鷹即溶2合1高鈣營養麥片 OWL 2 in 1 High Calcium Nutritious Cereal ☕	20克 x10包	23/11/2011	含膳食纖維 SOURCE OF DIETARY FIBRE	含膳食纖維	✓	9.4 ◇	380	7.2	15.1	14.7	0	61.1	409	5.7 ◆
34	安燕家3合1即溶麥片 Charisma 3-in-1 Instant Nutritious Cereal ☕	30克 x10包	14/07/2011	—	—	—	30	18.6	4.73	9.24	2.4	1.1	80.6	425	0 ◇
35	佳之選即溶營養麥片原味 Select Nutritious Instant Cereal Original Flavour ☕	30克 x10包	06/03/2012	—	—	—	37.4	300	5.3	7.8	1.7	0	81.3	417	2.3
36	好立克即溶營養麥片飲品 Horlicks Instant Cereal Drink ☕	32克 x8包	06/01/2011	—	—	—	39.2	400	11.1	3.1	1.7	0	73	384	2.1
37	好立克營與美營養麥芽飲品+麥片 Horlicks Nutri-Fit Malted Food Drink Added Cereal ☕	32克 x8包	29/03/2011	—	—	—	39.2	400	11.1	3.1	1.7	0	73	384	沒有提供
38	雀巢麥片小麥牛奶配方 Nestlé nesvita Cereal Drink Wheat · Milk Formula ☕	32克 x8包	01/07/2011	—	—	—	50 ◆	450	12.5	9.4	5.5	0.3	68.8	410	2.5

註

[1] 各食物類別的樣本分別按每100克食物內糖含量多寡排次，含量越低排次越高(排次相同的樣本，則按樣本英文名稱順序排列)。

[2] ☕：根據產品的描述或建議的食用方法，此等為飲品。

[3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10] 參閱表一的 [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]

[11] 以每100克食物計(未經沖調的麥片或沖劑計算)，◆：糖或膳食纖維含量在是次研究的食物類別中最高；◇：糖或膳食纖維含量在是次研究的食物類別中最低。

[12] 食物安全中心釐定食物是否屬於高糖時是以食物進食時的狀態計，由於熱食麥片須經沖調後才食用，而沖調得出的每100克食物的營養成分會受沖調用的水量多寡影響，故內文提到的準則不適用於熱食麥片。

[13] [14] 參閱表一的 [14] [15]

[15] 綠色：膳食纖維含量達到營養資料標籤制度有關作出「高膳食纖維」聲稱的水平(每100克食物含不少於6克膳食纖維，以產品出售時的狀態計)。