

部分罐頭午餐肉、罐頭沙甸魚和方包營養標籤的檢視結果

樣本編號 [1]	樣本名稱 [2]	淨重 [3]	營養素含量 (每100克食物) [4]							
			鈉 (毫克) [5] [6]	總脂肪 (克) [5] [7]	飽和脂肪 (克) [5]	反式脂肪 (克)	糖 (克)	碳水化合物 (克) [8]	蛋白質 (克)	能量 (千卡) [9]
罐頭午餐肉										
1	東遠金裝午餐肉 Dongwon Gold Farm Luncheon Meat *	340克	369	7.0 ◊	1.5 ◊	0	0.5	1.5	7.5	102
2	長江食品火腿豬肉 CHANG JIANG FOOD Chopped Pork & Ham	198克	580	13	5	沒有提供	0	13 ^	8	200
3	珍寶牌金華火腿午餐肉 Jumbo Brand Jinhua Ham Luncheon Meat	340克	300 ◊	20	7	沒有提供	0	11	11	268
4	福午餐肉 FUKU Pork Luncheon Meat	397克	750	11	3.5	0	0	12	10.5	196
5	梅林午餐肉 Ma Ling Pork Luncheon Meat	198克	2,230 ◆	9	3.1	0	2	10.1	9.9	161
6	TULIP 午餐豬肉 Pork Luncheon Meat	340克	1,100	20	8	0	0	7	15	270
7	金龍牌火腿餐肉 Golden Dragon Chopped Ham	340克	1,060	20.20	8.10	0.12	0	6.50	11.10	250 ▲
8	長城牌火腿豬肉 Greatwall Brand Chopped Pork And Ham	198克	1,060	20.20	8.10	0.12	0	6.50	11.10	250
9	Hormel Foods SPAM (50% Less Sodium Than SPAM Classic) *	198克	696	27.0	9.8	0	1.3	2.5	13.6	304
10	Hormel Foods SPAM Classic *	198克	1,411	29 ◆	11 ◆	沒有提供	0	2	13	321
罐頭沙甸魚										
11	乐鱼牌茄汁沙丁魚 SMILING FISH Brand Sardines in Tomato Sauce *	155克	445	2.6	0.7 ◊	0	1.3	1.9	13.5	84
12	三角嘜茄汁沙甸魚 MORJON Brand Sardines In Tomato Sauce	7.5安士(約213克) †	424	3.5	1.6	0.0	2.4	4.7	13	103
13	鷹金錢茄汁沙丁魚 Eagle-Coin Sardines In Tomato Sauce *	425克	540	2 ◊	1	0	3	3	13	87
14	Del Monte Sardines In Tomato Sauce *	215克	345	8	4	0	2	6	12	147
15	葡國製造老人牌欖油沙甸魚 PORTHOS Sardines In Olive Oil	125克	177.1 ◊	16.8	2.7	0	0	0.5	21.7	240
16	JOHN WEST Sardines In Brine	120克	600	9.0	2.3	沒有提供	微量	微量	23.0	173
17	ALBO Sardines In Olive Oil	120克	500	13	3	0	0	0	21	212
18	金龍牌XO醬沙甸魚 Golden Dragon Brand XO Sardine	215克	612	5.9	2.0	0	1.0	1.0	15.9	125
19	紅圈牌日本茄汁沙甸 Red Marubean Brand Japanese Sardines In Tomato Sauce	110克	637 ◆	7.2	1.8	0	1.1	1.8	14.5	130
20	紅圈牌日本油辣沙甸 Red Marubean Brand Japanese Sardines In Oil With Chili	110克	448	35.4 ◆	6.8 ◆	0	0	0.1	14.1	374
方包										
21	嘉頓歐陸麵包方麥包 Garden Continental Bread Wheat Sandwich Bread	沒有提供/8片	389	3.2	0 ◊	0	1.5	37.0	7.4	213
22	ROMAN MEAL 美國原味麥包 American Original Taste Wheat Bread	350克	425	2.4 ◊	1.0	0	7.8	37.8	8.4	228
23	嘉頓生命麵包含蛋白質 Garden LIFE BREAD Contains Protein	沒有提供/14片	422	3.6	1.6	0	5.1	44.6	8.4	248
24	山崎麵包方飽 Yamazaki White Bread	380克	480	3.9	1.6	沒有提供	3.8	47	9.0	257
25	La Rose Noire Raisin Toast	220克/6片	215 ◊	4.9	2.5	0	9.6	48.6	7.6	269
26	麵包世家超軟麥方包 HomBaked Soft Wheat Bread	200克	324	5.1	2.5	0.1	3.2	44.4	9.8	281
27	山崎麵包全麥方飽 Yamazaki Whole Wheat Bread	380克	520	4.6	2.0	沒有提供	7.1	47	9.8	270
28	La Rose Noire 5 Grains Toast	225克/6片	561 ◆	6.1	1.1	0	3.5	41.8	8.5	259
29	麵包世家超軟方包 HomBaked Soft Bread	200克	499	7 ◆	3.6 ◆	0.1	3.4	47.7	8.6	291

註

[1] 各食物類別的樣本分別以下列原則排序：樣本首先分別以每100克食物內鈉、總脂肪及飽和脂肪的含量多寡排次，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）。若樣本的鈉含量或總脂肪含量屬於高，會被表列在較後位置。

[2] *：樣本沒有標示每100克的營養素含量，表列數據以下列算式計算得出：
每100克的營養素含量 = 每包裝(或每食用分量)的營養素含量 x 100 ÷ 每包裝(或每食用分量)的重量。

[3] 樣本的標籤資料。 †：1安士約等於28.4克。

[4] 樣本的標籤資料或根據標籤資料而換算得出的數據。

[5] 以每100克食物計，◊：鈉、總脂肪或飽和脂肪含量在是次研究的食物類別中最低；◆：鈉、總脂肪或飽和脂肪含量在是次研究的食物類別中最高。

[6] 紅色：鈉含量屬於高，即每100克食物含超過600毫克鈉。

[7] 紅色：總脂肪含量屬於高，即每100克食物含超過20克總脂肪。

[8] 為可獲得的碳水化合物(available carbohydrates)。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。

▲：樣本沒有列出膳食纖維含量，表列數據為標籤所列的總碳水化合物含量。

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

▲：代理商表示產品能量值應為1,049千焦(表中換算為250千卡)，而非現行標籤上的1,049千卡，新推出市面的產品的營養標籤將會作出修改。