

風險評估研究

第三十八號報告書

食物的營養素

本地食物的反式脂肪酸含量(三)

香港特別行政區政府
食物環境衛生署
食物安全中心
二零零九年七月

本報告書由香港特別行政區政府食物環境衛生署食物安全中心發表。未經食物安全中心書面許可，不得翻印、審訂或摘錄或於其他刊物或研究著作轉載本報告書的全部或部分研究資料。若轉載本報告書其他部分的內容，須註明出處。

通訊處：

香港金鐘道 66 號

金鐘道政府合署 43 樓

食物環境衛生署

食物安全中心

風險評估組

電子郵箱：enquiries@fehd.gov.hk

目錄

	<u>頁數</u>
摘要	2
目的	4
背景	4
研究範圍	5
研究方法	5
結果及討論	6
研究的局限	12
結論及建議	12
參考資料	14
附件 I 是次研究涵蓋的本地食物	16
附件 II 本地食物營養素含量的測定方法	19
附件 III 測定食物營養素含量的檢測限及定量限	20
附件 IV 本地食物的營養素含量(以每 100 克計)	22
附件 V 世衛和糧農組織建議的營養素攝入量	26
附件 VI 本地食物的營養素含量(以每個單位計)	27

風險評估研究

第三十八號報告書

本地食物的反式脂肪酸含量(三)

摘要

食物安全中心(下稱“中心”)進行第三次研究，檢測了本地食物的反式脂肪酸含量。中心根據是次研究及之前兩次研究檢測到的食物脂肪含量，為業界和市民制訂指引。

世界各地和本港對食物的反式脂肪酸含量日趨關注。反式脂肪酸與飽和脂肪酸一樣，會提高人體內的低密度脂蛋白膽固醇，增加患冠心病的風險。同時，反式脂肪酸還會降低高密度脂蛋白膽固醇。世界衛生組織(下稱“世衛”)和聯合國糧食及農業組織(下稱“糧農組織”)建議，人體每日從反式脂肪酸及飽和脂肪酸攝入的能量，應分別低於總能量的 1% 及 10%。

是次研究

中心在二零零六年八月至二零零八年十一月期間抽取樣本，當中包括關乎市民健康但之前兩次研究只涵蓋有限數目或沒有涵蓋的食物，以及市民經常食用並可能含有大量反式脂肪酸的食物。共分析了 6 類食物，即(i)零食；(ii)烘焙食物；(iii)其他即食食物；(iv)奶及奶製品；(v)油脂；以及(vi)不含酒精飲品，合共 59 款食物的複合樣本的反式脂肪酸含量。有關反式脂肪酸、能量和另外 9 種營養素的分析工作由中心的食物研究化驗所進行。

結果

研究結果顯示，這些食物的反式脂肪酸含量差別很大，以每 100 克計算，約 70% (59 款中有 41 款)食物的反式脂肪酸含量不超過 0.3 克，24% 多於 0.3 克但不超過 1.0 克，5% 多於 1.0 克但不超過 5.0 克，及 1% 多於 5.0 克。反式脂肪酸含量(平均值[範圍])最高的食物組別是油脂(2.3 克[0.11 至 11 克])，其次是烘焙食物(0.48 克[0.12 至 0.98 克])、奶及奶製品(0.3 克[0.028 至 0.78 克])、其他即食食物(0.13 克[0.022 至 0.50 克])、零食(0.073 克[0.013 至 0.23 克])和不含酒精飲品(0.02 克[0 至 0.069 克])。

這項研究顯示，有一個硬人造牛油複合樣本的反式脂肪酸含量偏高(以每 100 克計算的含量為 11 克)，而經測試的 4 種液態植物油，以每 100 克計算，反式脂肪酸含量介乎 0.11 至 0.97 克。一湯匙(14 克)硬人造牛油的反式脂肪酸含量為 1.5 克，以每日攝入 2000 千卡能量的成人為例，這相當於反式脂肪酸的建議每日攝入限量的 68%。

與之前兩次研究的結果一樣，含酥皮食物和一些含奶或芝士食物(以每個單位計)的反式脂肪酸含量偏高，其中有些食物的飽和脂肪酸含量亦偏高。以這些食物來說，進食 1 至 3 個單位份量，反式脂肪酸及飽和脂肪酸的攝入量便超過世衛 / 糧農組織建議的每日攝入限量。

結論及建議

本地食物中的反式脂肪酸含量不一，以每 100 克計算，介乎 0 至 11 克，其中 70%經檢測的食物的反式脂肪酸含量不超過 0.3 克，24%多於 0.3 克但不超過 1.0 克，5%多於 1.0 克但不超過 5.0 克，及 1%多於 5.0 克。油脂(特別是人造牛油)及烘焙食物(特別是含酥皮食物)的反式脂肪酸含量普遍偏高，而經測試的液態植物油全部含有反式脂肪酸。部分含奶或芝士的食物(以每個單位計)除反式脂肪酸含量高外，飽和脂肪酸含量亦偏高。

給消費者的建議

1. 保持均衡飲食，避免過量進食某類食物。
2. 選擇食物時，應考慮食物的整體營養素成分(包括反式脂肪酸和飽和脂肪酸的含量)。
3. 消費者可參考食物標籤(包括配料表和營養標籤)和食物成分資料庫的資料，以選擇較有益健康的食物。
4. 少吃反式脂肪酸含量高的食物，例如含酥皮食物。
5. 配製烹調食物時，應減少使用油脂。如有需要，應使用液態植物油，避免使用動物脂肪，並少用人造牛油和牛油。

給業界的建議

1. 改良製作過程，以減少食物及油脂內的反式脂肪酸含量。
2. 在預先包裝食物的營養標籤標示食物的反式脂肪酸含量，讓消費者作出知情的選擇。
3. 參考《減少食物中反式脂肪——業界指引》(網址：http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/files/trans-fats-guide-c.pdf)，研究可否改用其他替代品，為消費者提供較有益健康的食物。

本地食物的反式脂肪酸含量(三)

目的

這項研究旨在檢測本港一些常見食物的營養素含量，特別是反式脂肪酸含量，並根據這次研究及之前兩次研究檢測到的脂肪含量，為消費者和業界制訂指引。

背景

2. 反式脂肪酸屬於不飽和脂肪酸，在結構上含有至少一個反式雙鍵。食物的反式脂肪酸有三個主要來源：(i)反芻動物(如牛、羊、山羊)胃內的不飽和脂肪酸經細菌轉化而成；(ii)多元不飽和脂肪酸含量高的植物油經工業氫化(用以製造半固體及固體狀脂肪)及除臭(精煉過程的必要步驟)而產生；以及(iii)以極高溫把油加熱及煎炸而產生。¹

3. 反芻動物胃內部分未吸收的不飽和脂肪，經細菌進行生物氫化作用，轉化為反式脂肪酸。因此，反式脂肪酸可天然存在於牛奶、芝士、牛油、反芻動物的肉 / 肉類製品等。經加工產生的反式脂肪酸由於成本較其他脂肪低，加上可延長食物的保質期，增添食物的獨特口感，因此廣泛用於食品工業。多種食物含有經加工產生的反式脂肪酸，包括烘焙食物(例如蛋糕、餅乾、餡餅和麵包)、零食(例如油炸食物和糖果)、沙律醬、人造牛油 / 起酥油等。

4. 世界衛生組織(下稱“世衛”)預計，未來數十年，冠心病仍然是全球第三號殺手。²香港衛生署的最新資料顯示，自二零零一年起，冠心病一直是香港第二號殺手。³攝入過多反式脂肪酸會增加患冠心病的風險，對健康的影響更甚於飽和脂肪酸。反式脂肪酸不但會增加低密度脂蛋白膽固醇(即“壞”膽固醇)，而且會減少高密度脂蛋白膽固醇(即“好”膽固醇)，增加患冠心病的風險。

5. 近年，世界各地和本港對食物的反式脂肪酸含量日趨關注。在國際上，西方國家十分重視反式脂肪酸的攝入情況及反式脂肪酸可能對健康造成的不良影響。^{1,4,5,6}有些國家已制訂法例，以規管食物的反式脂肪酸含量，從而減少國民的反式脂肪酸攝入量。^{7,8,9}至於香港，當局將於二零一零年七月一日起實施有關在預先包裝食物的營養標籤標示反式脂肪酸含量的修訂規例。¹⁰修訂規例規定，預先包裝食物的營養標籤須標示食

物的反式脂肪酸含量。不過，如每 100 克或每 100 毫升食物的反式脂肪酸含量不超過 0.3 克，反式脂肪酸含量標示數值可調整為“0”。另外，符合訂明條件的食物可聲稱“不含反式脂肪酸”。

6. 鑑於越來越多證據顯示攝入反式脂肪酸會對健康造成不良影響，以及市民對食物的反式脂肪酸含量日趨關注，食物安全中心聯同消費者委員會進行了兩次研究，以評估本港預先包裝食物和非預先包裝食物的反式脂肪酸含量。^{11,12} 第一次研究集中測試烘焙食物、油炸食物和軟人造牛油類產品。第二次研究涵蓋更多不同種類食物，包括烘焙製品、即食零食、即食麵、預先包裝西式湯、奶類製品及其類似品、塗醬和朱古力。以第一次研究的 80 個獨立樣本和第二次研究的 85 個獨立樣本來說，每 100 克的反式脂肪酸含量不超過 0.3 克的樣本數目佔大部分。然而含較多反式脂肪酸的食物為個別椰絲奶油包、冬甩及中式酥餅樣本。

7. 然而，上述兩次研究並沒有涵蓋多種可能含有反式脂肪酸的食物(例如中國傳統糖果、爆谷和植物油)。此外，我們需要收集更多具代表性的樣本，例如同一款食物的複合樣本，以歸納出該款食物的資料。因此，我們須對具代表性的食物樣本的反式脂肪酸含量進行有系統的研究分析，以便更清楚了解本地食物含反式脂肪酸的情況。

研究範圍

8. 是次研究涵蓋的本地食物至少須符合以下一項準則：(i)之前兩次研究只涵蓋有限數目或沒有涵蓋的食物；以及(ii)市民經常食用並可能含有大量反式脂肪酸的食物。這項研究抽取了 6 類食物合共 59 款食物的樣本進行營養素分析(附件 I)。

研究方法

抽取樣本方法

9. 食物樣本是在二零零六年八月至二零零八年十一月期間購買。我們在全港各區的食肆及超級市場，就每款食物收集 10 個樣本(另有註明者除外)，合共收集了 549 個獨立樣本。

化驗分析

10. 每款食物有 10 個樣本，以 2 個合為一組，組成 5 個複合樣本，由中心的食物研究化驗所進行營養素分析，以檢測食物的反式脂肪酸含量。此外，這項研究亦分析食物的能量和另外 9 種營養素(即蛋白質、可獲得

的碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪酸、膽固醇、糖、膳食纖維、鈣和鈉)的含量。所有測試都採用根據國際標準訂定的單一實驗室確效方法進行。測試方法的簡介載於附件 II。

數據分析

11. 本報告以每款食物的 5 個複合樣本(另有註明者除外)測試所得的平均數，作為該款食物的能量和營養素含量的平均值。每種營養素的含量平均值取至與檢測限相同的小數位，然後再取至兩位有效數字。如某種營養素的含量低於檢測限，會標示為“0”。如某種營養素的含量過低，未能準確檢測(即介乎檢測限與定量限之間)，便會標示為“微量”(附件 III)。

12. 這項研究以每 100 克為單位(另有註明者除外)，計算不同食物的反式脂肪酸含量。油、奶及奶製品和不含酒精飲品的檢測結果同樣以每 100 克為單位，但可按食物研究化驗所測定的密度(克 / 毫升)，把以每 100 克計算的含量，轉換為以每 100 毫升計算。

結果及討論

13. 附件 IV 載列 59 款食物(以每 100 克計)的反式脂肪酸、能量及其他營養素含量。檢測結果顯示，除了珍多冰(普通)和三色冰(普通)外，差不多所有食物都含有反式脂肪酸，以每 100 克計算，約 70% (59 款中有 41 款)的反式脂肪酸含量不超過 0.3 克，24% 多於 0.3 克但不超過 1.0 克，5% 多於 1.0 克但不超過 5.0 克，及 1% 多於 5.0 克。這個百分比與之前研究所得的結果相若。這項研究涵蓋 6 類食物，各類複合食物樣本數目和反式脂肪酸平均含量[範圍] (以每 100 克計)載於表 1。

表 1 反式脂肪酸平均含量[範圍] (以每 100 克計)

食物類別	食物複合樣本數目	平均含量[範圍] (克)
油脂	9	2.3 [0.11 至 11]
烘焙食物	10	0.48 [0.12 至 0.98]
奶及奶製品	3	0.30 [0.028 至 0.78]
其他即食食物	23	0.13 [0.022 至 0.50]
快餐食物	13	0.17 [0.022 至 0.50]
點心食物	10	0.083 [0.022 至 0.20]
零食	6	0.073 [0.013 至 0.23]
不含酒精飲品	8	0.02 [0 至 0.069]

油脂的反式脂肪酸含量(以 100 克計)

14. 油脂的反式脂肪酸含量載於圖 1。除了芥花籽油和橄欖油外，其餘所有油脂(以每 100 克計)的反式脂肪酸含量都超過 0.3 克。硬人造牛油(含動物性油脂及植物油)、硬人造牛油(含植物油)和豬油由於市面供應不多，分別只有 1 個、2 個和 2 個樣本。

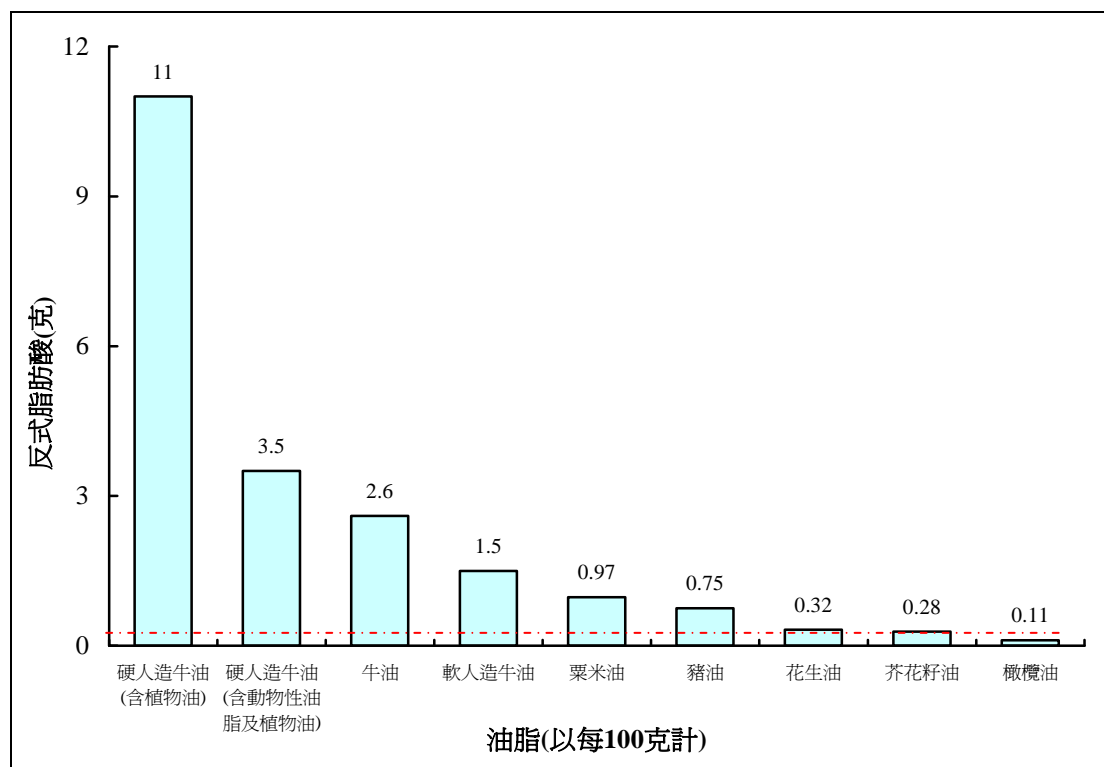


圖 1：油脂(以每 100 克計)的反式脂肪酸含量(克)

15. 一如所料，人造牛油和牛油的反式脂肪酸含量較豬油或液態植物油為高。人造牛油大致可分為兩種：用來塗麵包、餅乾等食物的軟人造牛油(通常是小盒裝)，以及用來烤焗食物的硬人造牛油(通常是長方塊狀)。¹³ 這項研究與之前兩次研究的結果相若，人造牛油由於配料和製造過程不同，反式脂肪酸含量差別很大。液態植物油含有反式脂肪酸，可能是因為在搾油時以高溫把油加熱而產生或在商業加工處理(特別是多元不飽和脂肪酸含量高的植物油)時產生。^{1,14}

烘焙食物的反式脂肪酸含量(以 100 克計)

16. 烘焙食物的反式脂肪酸含量載於圖 2。除了鬆餅、薄餅麵包和忌廉包外，其餘所有烘焙食物(以每 100 克計)的反式脂肪酸含量都超過 0.3 克。不過，與之前兩次研究測試的同類烘焙食物比較(每 100 克的含量範圍為

0 至 4.7 克)，反式脂肪酸的含量範圍較窄。吞拿魚酥皮卷和咖喱酥皮卷的反式脂肪酸含量最高(每 100 克的含量分別為 0.98 克和 0.91 克)。人造牛油常用於製作酥皮卷，因為人造牛油會在麵團內形成多層粘結的脂肪薄膜，即使受到機器的重力搓揉和滾壓，也不會碎散和變軟。¹³ 另外，忌廉、芝士和牛油是製造各種糕餅和含忌廉 / 奶油的麵包(例如雞尾包和忌廉包)的常用配料。

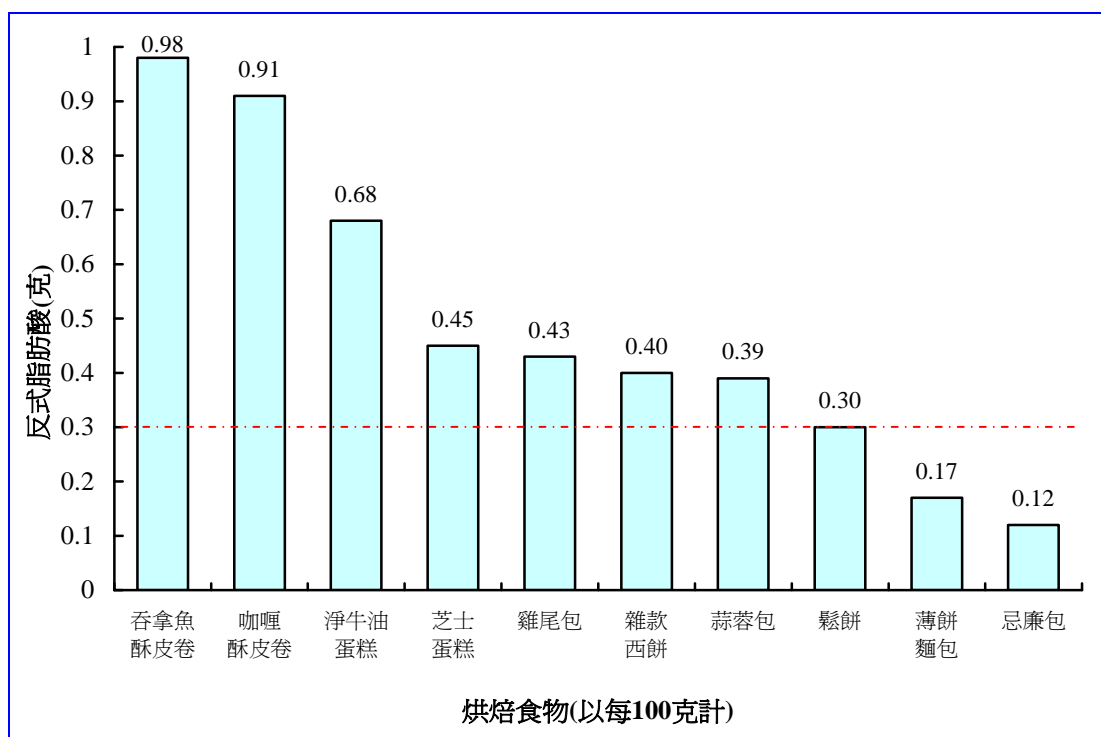


圖 2：烘焙食物(以每 100 克計)的反式脂肪酸含量(克)

奶及奶製品的反式脂肪酸含量(以 100 克計)

17. 攪拌忌廉、全脂奶和植脂淡奶(以每 100 克計)的反式脂肪酸含量分別是 0.78 克、0.091 克和 0.028 克。攪拌忌廉和植脂淡奶由於市面供應不多，分別只有 6 個和 2 個樣本。反式脂肪酸天然存在於奶製品，實屬意料之內。攪拌忌廉通常用作製造蛋糕 / 甜品面層和沖調咖啡，可能本身含有動物脂肪(奶脂含量至少 35%)，所以反式脂肪酸含量高。動物脂肪會在水與空氣的界面聚結成爲油珠滴，令產生的氣泡保持穩定。¹³

其他即食食物、零食和不含酒精飲品的反式脂肪酸含量(以 100 克計)

18. 屬其他即食食物類內的快餐食物的反式脂肪酸含量載於圖 3。除了酥皮忌廉湯、班戟(加牛油及糖漿)和芝士漢堡包(每 100 克的反式脂肪酸含量分別爲 0.50 克、0.48 克和 0.33 克)外，研究涵蓋的其他快餐食物(以每 100 克計)的反式脂肪酸含量全部不超過 0.3 克。

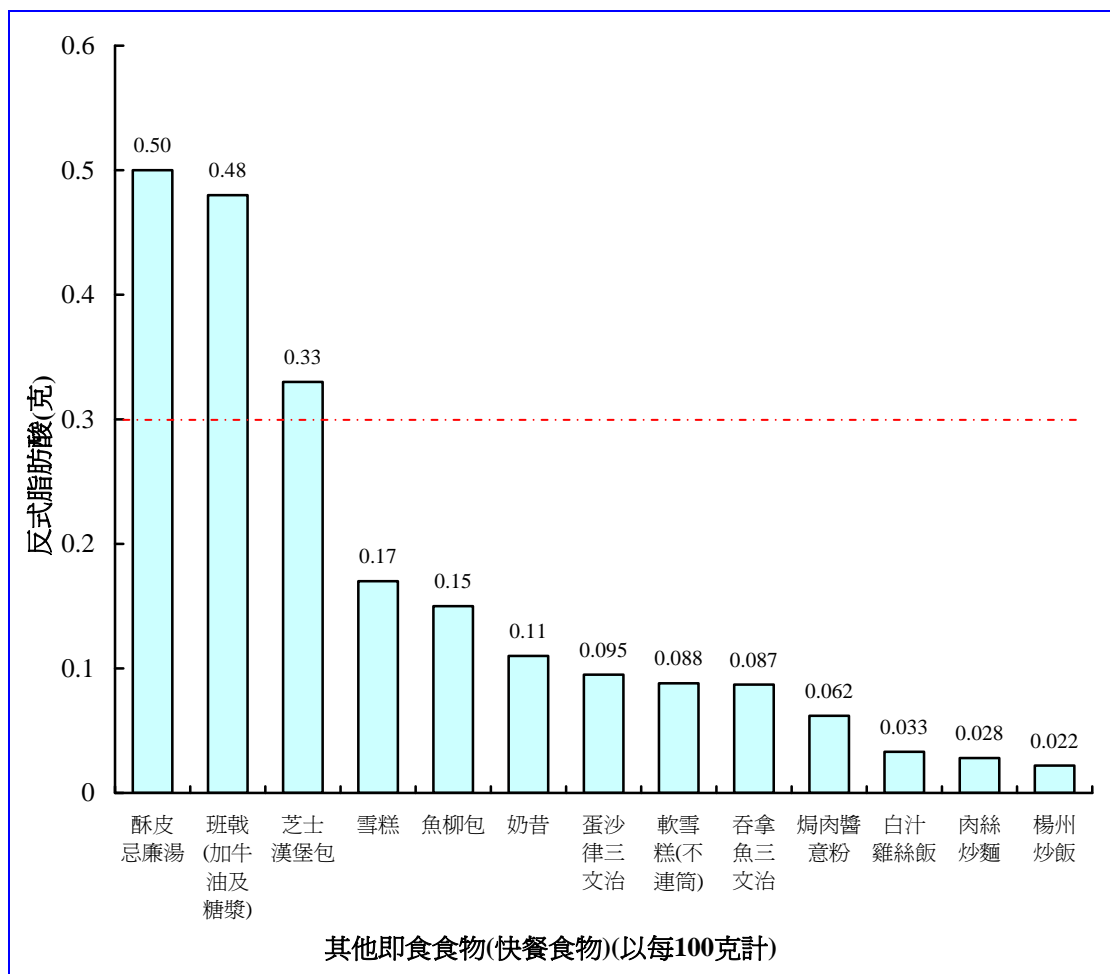


圖 3：其他即食食物(快餐食物)(以每 100 克計)的反式脂肪酸含量(克)

19. 當再進一步研究十款酥皮忌廉湯中酥皮的反式脂肪酸含量時，發現其含量差異大。表 2 列載了酥皮忌廉湯中酥皮的重量，及其每 100 克酥皮中反式脂肪酸與飽和脂肪酸含量。一塊酥皮平均重 51 克(37 至 67 克)。每 100 克酥皮平均含反式脂肪酸 2.1 克(範圍為 0.014 至 3.5 克)及飽和脂肪酸 12 克(範圍為 10 至 14 克)。其中含反式脂肪酸較低的兩塊酥皮可能用了混合油脂或經交酯化產生的油脂。交酯化是取代氫化油的一種技術，其作用是將三酸甘油酯上 3 個脂肪酸互相置換。

20. 屬其他即食食物類內的點心食物、零食和不含酒精飲品，以每 100 克計，反式脂肪酸含量全部不超過 0.3 克。在這些食物檢測到少量反式脂肪酸，可能是由於叉燒酥以酥皮焗製、拖肥糖加入了部分氫化植物油及不含酒精飲品加入了奶所致。

表 2 十款酥皮忌廉湯中酥皮(每 100 克)的反式脂肪酸與飽和脂肪酸含量

獨立樣本 編號	一塊酥皮之 重量(克)	反式脂肪酸 含量(克)	飽和脂肪酸 含量(克)
1	60	0.014	12
2	37	0.017	13
3	53	2.0	10
4	49	2.1	11
5	52	2.5	13
6	49	2.5	13
7	46	2.6	14
8	67	2.7	12
9	41	2.8	12
10	49	3.5	13

世衛 / 糧農組織建議的反式脂肪酸及飽和脂肪酸每日攝入量

21. 脂肪在膳食中扮演重要角色。它是高能量的來源(每克脂肪可提供 9 千卡能量)，也有助吸收脂溶性維他命(即維他命 A、D、E 及 K)，以及提供身體不能製造的必需脂肪酸。若進食適量的脂肪可有助維持健康。不過，攝取過量脂肪則與一些嚴重的健康問題有關，如增加患上心臟病、肥胖症及某類癌症的風險。

22. 為預防慢性疾病，世衛和聯合國糧食及農業組織(下稱“糧農組織”)提出一套羣體營養素攝入目標(附件 V)¹⁵，並建議人體從反式脂肪酸及飽和脂肪酸攝入的能量，應分別低於總能量的 1% 及 10%。以每日攝入 2000 千卡能量的成人為例，如按 1 克脂肪提供 9 千卡能量的換算系數計算，反式脂肪酸的每日攝入量應少於 2.2 克，飽和脂肪酸則應少於 22.2 克。

23. 附件 VI 表列 59 種本地食物(以每個單位計)的反式脂肪酸、飽和脂肪酸、能量及其他營養素的含量。硬人造牛油(含植物油)樣本的反式脂肪酸含量偏高(每 100 克的含量為 11 克)，一湯匙(約 14 克)硬人造牛油的反式脂肪酸含量為 1.5 克，以每日攝入 2000 千卡能量的成人為例，這相當於反式脂肪酸每日攝入限量的 68%。

24. 有些食物(以每個單位計)不但反式脂肪酸含量高，飽和脂肪酸含量亦偏高，例如表 3 所載的含酥皮食物和含奶或芝士的食物。有關結果與之前兩次研究測試牛角包 / 牛角酥和含忌廉 / 奶油麵包的反式脂肪酸含量

的結果相符。以表 3 所載的任何一款含酥皮食物及含奶或芝士的食物來說，假設成人只進食 1 至 3 個單位份量，並且沒有進食其他含有反式脂肪酸及飽和脂肪酸的食物，其攝入的反式脂肪酸及飽和脂肪酸已超過世衛 / 糧農組織建議的每日攝入限量。

表 3 反式脂肪酸及飽和脂肪酸含量高的食物以及這些食物(以每個單位計)的反式脂肪酸及飽和脂肪酸含量佔建議的每日攝入限量的百分比[%]

食物	單位及 單位重量	反式脂肪酸* ¹	飽和脂肪酸* ²
		以每個單位計 (克)[%]	以每個單位計 (克)[%]
含酥皮食物			
吞拿魚酥皮卷	1 件(84 克)	0.82 [37%]	7.6 [34%]
咖喱酥皮卷	1 件(70 克)	0.64 [29%]	8.4 [38%]
酥皮忌廉湯	1 碗(315 克)	1.6 [73%]	11 [50%]
含奶或芝士的食物			
芝士蛋糕	1 件(126 克)	0.57 [26%]	15 [68%]
芝士漢堡包	1 個(254 克)	0.84 [38%]	13 [59%]
攪拌忌廉	100 毫升 未經攪拌 (98 克)	0.76 [35%]	23 [104%]

*1：建議每日攝入 2000 千卡能量的成人每日的反式脂肪酸攝入量應少於 2.2 克。

*2：建議每日攝入 2000 千卡能量的成人每日的飽和脂肪酸攝入量應少於 22.2 克。

如何減少攝取反式及飽和脂肪酸

25. 表 2 的結果顯示，業界是有能力在製作酥皮過程中減少其反式脂肪酸含量。此外，消費者亦可限制進食反式脂肪酸及飽和脂肪酸含量較高的食物(參考表 2 及表 3)。如果進食一碗酥皮忌廉湯時連整塊酥皮吃(共重 315 克)，所含的反式脂肪酸 1.6 克(約 1.1 克來自酥皮)及飽和脂肪酸 11 克(約 6 克來自酥皮)，分別相當於建議成人每日攝入限量的 73% 及 50%，而單是酥皮所含的反式脂肪酸及飽和脂肪酸已相當於每日攝入限量的 50% 及 27%。

研究的局限

26. 雖然這次研究及之前兩次研究已顯示多種食物的反式脂肪酸含量偏高，更多的研究可再進行，以檢測其他可能含大量反式脂肪酸的非預先包裝食物，例如忌廉 / 奶油蛋糕、酥皮食物及餡餅(批 / 撻)。

27. 這項研究未能涵蓋同一類別的各款食物，例如連筒或不連筒的雪糕，以及加牛油或不加牛油班戟。經測試的食物的反式脂肪酸含量，會因為食物處理方法、配製和烹調食物的配料和食用方式不同而有差別。

28. 有些食物(例如臭豆腐和豬油)由於在抽取樣本期間市面供應不多，所以樣本的數目少於 10 個。這些食物的代表性可能不及其他食物。

29. 食物研究化驗所雖然已採用現有最先進的技術，但一些反式脂肪酸的幾何異構體可能不被檢出，因此，本研究可能低估了反式脂肪酸含量。

結論及建議

30. 根據食物測試結果，這項研究的結論是本地食物的反式脂肪酸含量不一，以每 100 克計，介乎 0 至 11 克，其中 70% 經檢測的食物的反式脂肪酸含量不超過 0.3 克，24% 多於 0.3 克但不超過 1.0 克，5% 多於 1.0 克但不超過 5.0 克，及 1% 多於 5.0 克。油脂(特別是人造牛油)及烘焙食物(特別是含酥皮食物)的反式脂肪酸含量普遍偏高，而經測試的液態植物油全部含有反式脂肪酸。部分含奶或芝士的食物(以每個單位計)除反式脂肪酸含量高外，飽和脂肪酸含量亦偏高。

給消費者的建議

31. 建議市民：

- (a) 保持均衡飲食，避免過量進食某類食物。
- (b) 選擇食物時，應考慮食物的整體營養素成分(包括反式脂肪酸和飽和脂肪酸的含量)。
- (c) 消費者可參考食物標籤(包括配料表和營養標籤)和食物成分資料庫的資料，以選擇較有益健康的食物。
- (d) 少吃反式脂肪酸含量高的食物，例如含酥皮食物。
- (e) 配製烹調食物時，應減少使用油脂。如有需要，應使用液態植物油，避免使用動物脂肪，並少用人造牛油和牛油。

給業界的建議

32. 建議業界：

- (a) 改良製作過程，以減少食物及油脂內的反式脂肪酸含量。
- (b) 在預先包裝食物的營養標籤標示食物的反式脂肪酸含量，讓消費者作出知情的選擇。
- (c) 參考《減少食物中反式脂肪——業界指引》（網址：http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/files/trans-fats-guide-c.pdf），研究可否改用其他替代品，為消費者提供較有益健康的食物。

參考資料

1. European Food Safety Authority (2007). Opinion of the Scientific Panel on Dietetic products, nutrition and allergies [NDA] related to the presence of trans fatty acids in foods and the effect on human health of the consumption of trans fatty acids. (Request #EFSA-Q-2003-022). 網址：
www.efsa.europa.eu/EFSA/efsa_locale-1178620753812_1178620767491.htm
2. Mackay J & Mensah G (2004). The Atlas of Heart Disease and Stroke. Geneva: WHO. Available at URL: www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_25_future.pdf
3. 衛生防護中心(2009)。二零零一年至二零零七年主要死因的死亡率。網址：
www.chp.gov.hk/data.asp?lang=tc&cat=4&dns_sumID=117&id=27&pid=10&ppid=
4. New York City Department of Health and Mental Hygiene (2008). Board of Health Approves Regulation to Phase Out Artificial Trans Fat. NYC homepage. 網址：
www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/cardio/cardio-transfat-healthcode-ch.pdf
5. Health Canada (2005). Government response to the interim recommendations of the trans fat task force. 網址：
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/government_response_reponse_gouvernement-eng.php
6. Dietary Guidelines Advisory Committee (2005). Part D: Science Base. Section 4: Fats in the Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on *Dietary Guidelines for Americans*, 2005. 網址：
www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/report/HTML/D4_Fats.htm
7. Food and Drugs Act (2003). Regulations amending the food and drug regulations (nutrition labelling, nutrient content claims and health claims). Canada Gazette 137(1). 網址：
canadagazette.gc.ca/partII/2003/20030101/html/sor11-e.html
8. US Food and Drug Administration (2005). FDA Acts to Provide Better Information to Consumers on Trans Fats. FDA homepage. 網址：
www.foodsafety.gov/~dms/qatrans2.html
9. Danish Nutrition Council (2003). The influence of trans fatty acids on health. Update in the year of 2003. 網址：
web.archive.org/web/20030909163727/www.ernaeringsraadet.dk/frame.cfm?id=435&sprog=2&grp=8&menu=1

10. 立法會(2008)。《公眾衛生及市政條例》(第 132 章)。《2008 年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定)規例》。網址：www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/files/legco_brief.pdf
11. 食物安全中心(2007)。《揭露含反式脂肪的熱門食品》。網址：www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_05.html
12. 食物安全中心(2008)。《81 款熱賣食品含反式脂肪》。網址：www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_07.html
13. Podmore J (2008). Food applications of trans fatty acids. In AJ Dijkstra, RJ Hamilton & W Hamm (Eds.). (2008). Trans Fatty Acids. Oxford: Blackwell Publishing. pp.202-218.
14. Bansal G, Zhou W, Tan TW, Neo FL & Lo HL. (2009). Analysis of trans fatty acids in deep frying oils by three different approaches. Food Chemistry. 116(2): 535-541.
15. World Health Organization (2003). WHO Technical Report Series 916. Joint WHO/FAO Expert Consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Chapter 5. Population nutrient intake goals for preventing diet-related chronic diseases. 網址：whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf

附件 I 是次研究涵蓋的本地食物

油脂 Oils / fats	
1. 花生油 ^{*1}	Peanut oil
2. 粟米油 ^{*1}	Corn oil
3. 芥花籽油 ^{*1}	Canola oil
4. 橄欖油 ^{*1}	Olive oil
5. 軟人造牛油	Soft margarine
6. 硬人造牛油(含動物性 油脂及植物油) ^{*2}	Hard margarine (with animal and vegetable fats/oils)
7. 硬人造牛油(含植物 油) ^{*2}	Hard margarine (with vegetable oils)
8. 牛油	Butter
9. 豬油 ^{*2}	Lard
烘焙食物 Bakery products	
1. 芝士蛋糕	Cheese cake
2. 雜款西餅	Assorted cakes
3. 淨牛油蛋糕	Pound cake
4. 鬆餅	Muffin
5. 忌廉包	Cream bun
6. 蒜蓉包	Garlic bread
7. 雞尾包	Cocktail bun
8. 吞拿魚酥皮卷	Tuna puff
9. 咖喱酥皮卷	Curry puff
10. 薄餅麵包(含芝士、肉類 及蔬菜)	Pizza bread (contains cheese, meat and vegetables)
奶及奶製品 Dairy / dairy-like products	
1. 全脂奶 ^{*1}	Full cream milk

2. 植脂淡奶 ^{*2}	Filled evaporated milk
3. 攪拌忌廉 ^{*1,2}	Whipping cream
其他即食食物 Other ready-to-eat foods	
快餐食物 Fast foods	
1. 白汁雞絲飯	Rice with chicken and creamy sauce
2. 焗肉醬意粉	Baked spaghetti with meat sauce
3. 肉絲炒麵	Fried noodles with shredded pork
4. 楊州炒飯	Fried rice in Yangzhou-style
5. 芝士漢堡包	Cheese burger
6. 魚柳包	Fish burger
7. 酥皮忌廉湯	Cream soup with puff pastry
8. 吞拿魚三文治	Tuna sandwich
9. 蛋沙律三文治	Egg salad sandwich
10. 班戟(加牛油及糖漿)	Pancake (with butter and syrup)
11. 奶昔	Milk shake
12. 軟雪糕(不連筒)	Soft ice-cream (without cone)
13. 雪糕	Ice-cream
點心食物 Dim sum	
1. 咖喱魚蛋	Curry fish ball
2. 煎釀三寶	Eggplant, bell pepper and fried tofu stuffed with minced dace
3. 臭豆腐 ^{*2}	“Stinky tofu”
4. 春卷	Spring roll
5. 芋角	Deep-fried taro dumpling
6. 鹹水角	Deep-fried meat dumpling
7. 叉燒酥	Baked barbecued pork puff
8. 豆沙鍋餅	Red bean pancake
9. 蔥油餅	Spring onion pancake

10. 印度薄餅	Paratha
零食 Snacks	
1. 爆谷(已熟)	Popcorns (popped)
2. 脫水蔬菜水果片	Dehydrated vegetables and fruits chips
3. 花生酥糖	“Fluffy” peanut candy
4. 芝麻糖	Sesame candy
5. 烏結糖	Nougat
6. 拖肥糖	Toffee candy
不含酒精飲品 Beverages	
1. 紅豆冰(普通) ^{*1}	Red bean icy drink (Regular)
2. 珍多冰(普通) ^{*1}	“Cendol” icy drink (Regular)
3. 三色冰(普通) ^{*1}	Tri-colour icy drink (Regular)
4. 咖啡 ^{*1}	Coffee
5. 奶茶 ^{*1}	Milk tea
6. 杏仁霜 ^{*1}	Almond drink
7. 鴛鴦 ^{*1}	“Yuan-yang” (mixed coffee milk-tea)
8. 珍珠奶茶 ^{*1}	Milk tea with pearl tapioca

*1 數據可按食物研究化驗所測定的密度(克 / 毫升)，由以每 100 克計算轉換為以每 100 毫升計算。

*2 每款食物有 10 個樣本，以 2 個合為一組，組成 5 個複合樣本，但以下市面供應不多的食物除外(括號內為購得的樣本數目)：臭豆腐(6 個)、植脂淡奶(2 個)、攪拌忌廉(6 個)、豬油(2 個)和硬人造牛油(2 個含植物油，1 個含動物性油脂及植物油)。

附件II 本地食物營養素含量的測定方法

依據以下參考資料採用單一實驗室確效方法進行測試：

營養素參數	參考資料*
膽固醇	AOAC 994.10
膳食纖維總量	AOAC 985.29
蛋白質	AOAC 992.15及AOAC 992.23
總脂肪	AOAC 922.06
水分	國際標準化組織ISO 1442:1997
灰分	國際標準化組織ISO 936:1998
營養元素	經酸消解後，以ICP-OES [†] 測定
糖	AOAC 977.20、AOAC 980.13及 AOAC 982.14
脂肪酸(飽和脂肪酸、反式脂肪酸)	AOAC 996.06

註：

* 採用的公職分析化學工作者協會(AOAC)公定分析方法全部都是參照《公職分析化學工作者協會公定分析方法》(國際公職分析化學工作者協會, 2005年第十八版, 根據2007年修訂版2更新至目前版本)。

† ICP-OES 指電感耦合等離子體發射光譜法。

營養素參數的計算方法：

- (a) 可獲得的碳水化合物是以食物總重量減去水分、灰分、膳食纖維總量、總脂肪和蛋白質的總和。
- (b) 能量是以總脂肪、蛋白質和可獲得的碳水化合物的含量總和，乘以其相關的換算系數(即可獲得的碳水化合物：每克4千卡；蛋白質：每克4千卡；總脂肪：每克9千卡)。
- (c) 蛋白質是以透過克氏定氮法或燃燒定氮法測定的食物總氮量乘以系數6.25。
- (d) 飽和脂肪酸是13種飽和脂肪酸(包括C_{4:0}、C_{6:0}、C_{8:0}、C_{10:0}、C_{12:0}、C_{14:0}、C_{15:0}、C_{16:0}、C_{17:0}、C_{18:0}、C_{20:0}、C_{22:0}和C_{24:0})的總和。
- (e) 反式脂肪酸是8種反式脂肪酸(包括C_{14:1T}(9-反式)、C_{16:1T}(9-反式)、C_{18:1T}(總)、C_{18:2TT}(9,12-反式)、C_{18:2T}(9-順式,12-反式)、C_{18:2T}(9-反式,12-順式)、C_{20:1T}(11-反式)和C_{22:1T}(13-反式))的總和。
- (f) 糖是6種個別糖類(包括果糖、葡萄糖、半乳糖、蔗糖、麥芽糖和乳糖)的總和。

附件III 測定食物營養素含量的檢測限及定量限

營養素參數	檢測限 (以每 100 克或毫升計)	定量限 (以每 100 克或毫升計)
膽固醇	0.02 毫克	0.06 毫克
膳食纖維總量	0.4 克	1 克
蛋白質	0.1 克	0.3 克
總脂肪	0.1 克	0.3 克
水分	0.1 克	0.1 克
灰分	0.1 克	0.1 克
營養元素		
鈣	0.4 毫克	1 毫克
鈉	2 毫克	5 毫克
糖		
果糖	0.02 克	0.02 克
半乳糖	0.04 克	0.04 克
葡萄糖	0.02 克	0.02 克
蔗糖	0.02 克	0.02 克
麥芽糖	0.02 克	0.02 克
乳糖	0.02 克	0.02 克
飽和脂肪酸		
C4:0	0.0005 克	0.002 克
C6:0	0.004 克	0.01 克
C8:0	0.005 克	0.02 克
C10:0	0.002 克	0.006 克
C12:0	0.001 克	0.003 克
C14:0	0.002 克	0.006 克
C15:0	0.002 克	0.006 克
C16:0	0.002 克	0.005 克
C17:0	0.002 克	0.005 克
C18:0	0.002 克	0.006 克
C20:0	0.001 克	0.004 克
C22:0	0.002 克	0.007 克
C24:0	0.002 克	0.008 克

營養素參數	檢測限 (以每 100 克或毫升計)	定量限 (以每 100 克或毫升計)
反式脂肪酸		
C14:1T (9-反式)	0.004 克	0.01 克
C16:1T (9-反式)	0.004 克	0.01 克
C18:1T (總)	0.004 克	0.01 克
C18:2TT (9, 12-反式)	0.004 克	0.01 克
C18:2T (9-順式, 12-反式)	0.004 克	0.01 克
C18:2T (9-反式, 12-順式)	0.004 克	0.01 克
C20:1T (11-反式)	0.004 克	0.01 克
C22:1T (13-反式)	0.004 克	0.01 克

註：

- (a) “0”表示測試結果低於檢測限。
- (b) “微量”表示測試結果介乎檢測限與定量限。

附件 IV 本地食物的營養素含量(以每 100 克計)

食物	營養素參數* ¹	可獲得的											備註* ²
		能量 (千卡)	蛋白質 (克)	碳水 化合物 (克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	總脂肪 (克)	飽和 脂肪酸 (克)	反式 脂肪酸 (克)	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	
油脂 Oils and fats													
花生油	Peanut oil	900	0	0	0	0	100	17	0.32	0.80	0	0	D=每毫升 0.912 克
粟米油	Corn oil	900	0	0	0	0	100	13	0.97	1.3	0	0	D=每毫升 0.914 克
芥花籽油	Canola oil	900	0	0	0	0	100	6.5	0.28	2.4	0	0	D=每毫升 0.913 克
橄欖油	Olive oil	900	0	0	0	0	100	14	0.11	0	0	0	D=每毫升 0.907 克
軟人造牛油	Soft margarine	670	微量	1.3	0.41	0	75	17	1.5	4.7	9.6	520	
硬人造牛油(含動物性油脂及植物油)* ³	Hard margarine (with animal and vegetable fats/oils)	730	0	0.60	0	0	81	33	3.5	150	3.4	1400	
硬人造牛油(含植物油)* ³	Hard margarine (with vegetable oils)	730	微量	1.2	0	0	80	14	11	1.4	2.0	470	
牛油	Butter	740	0.5	1.1	0.59	0	81	52	2.6	240	22	590	
豬油* ³	Lard	900	0	0.20	0	0	100	38	0.75	95	0	0	
烘焙食物 Bakery products													
芝士蛋糕	Cheese cake	320	7.6	30	19	微量	19	12	0.45	130	60	210	
雜款西餅	Assorted cakes	330	5.9	35	24	1.4	18	8.9	0.40	100	32	160	
淨牛油蛋糕	Pound cake	420	6.7	45	26	微量	24	11	0.68	120	31	300	
鬆餅	Muffin	390	6.7	48	26	1.8	19	6.5	0.30	84	43	320	
忌廉包	Cream bun	280	7.3	43	14	1.2	8.6	3.8	0.12	29	54	150	
蒜蓉包	Garlic bread	370	11	52	5.7	2.4	13	5.8	0.39	23	52	500	

食物	營養素參數*1	可獲得的											備註*2
		能量 (千卡)	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	糖 (克)	膳食纖維 (克)	總脂肪 (克)	飽和 脂肪酸 (克)	反式 脂肪酸 (克)	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	
雞尾包	Cocktail bun	400	8.3	47	16	2.2	19	10	0.43	31	57	240	
吞拿魚酥皮卷	Tuna puff	360	11	30	4.4	1.3	21	9.0	0.98	69	41	510	
咖喱酥皮卷	Curry puff	400	8.6	31	3.8	1.9	26	12	0.91	67	29	550	
薄餅麵包(含芝士、肉類及蔬菜)	Pizza bread (contains cheese, meat and vegetables)	260	11	31	8.4	1.9	10	4.3	0.17	34	120	540	
奶及奶製品 Dairy and dairy-like products													
全脂奶	Full cream milk	64	3.1	4.7	4.2	0	3.7	1.8	0.091	14	110	40	D=每毫升 1.026 克
植脂淡奶*3	Filled evaporated milk	120	5.9	11	9.9	0	6.1	2.7	0.028	4.4	220	130	
攪拌忌廉*3	Whipping cream	350	2.2	3.6	2.7	0	36	23	0.78	110	73	29	D=每毫升 0.976 克
其他即食食物 Other ready-to-eat foods													
<i>快餐食物 Fast foods</i>													
白汁雞絲飯	Rice with chicken and creamy sauce	140	5.0	20	0.32	微量	4.3	1.4	0.033	19	13	220	
焗肉醬意粉	Baked spaghetti with meat sauce	140	7.7	16	2.0	1.7	5.5	1.6	0.062	16	39	410	
肉絲炒麵	Fried noodles with shredded pork	160	5.9	15	0.63	1.3	8.9	1.4	0.028	26	14	390	
楊州炒飯	Fried rice in Yangzhou-style	190	7.0	25	0.55	微量	7.2	1.6	0.022	77	16	330	
芝士漢堡包	Cheese burger	240	13	20	3.9	1.2	12	5.0	0.33	38	100	500	
魚柳包	Fish burger	280	11	27	4.0	1.4	14	3.7	0.15	31	44	420	
吞拿魚三文治	Tuna sandwich	210	10	23	4.6	1.6	8.6	2.1	0.087	35	22	420	
蛋沙律三文治	Egg salad sandwich	200	8.4	20	2.8	1.7	9.6	2.6	0.095	110	40	380	
酥皮忌廉湯	Cream soup with puff pastry	130	3.3	9.9	1.5	微量	8.2	3.4	0.50	14	22	350	
奶昔	Milk shake	110	1.3	14	12	0	5.2	2.8	0.11	13	90	41	

食物		營養素參數*1											備註*2
		能量 (千卡)	蛋白質 (克)	可獲得的 碳水化合物 (克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	總脂肪 (克)	飽和 脂肪酸 (克)	反式 脂肪酸 (克)	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	
軟雪糕(不連筒)	Soft ice-cream (without cone)	150	2.9	23	18	微量	5.0	2.5	0.088	17	130	66	
雪糕	Ice-cream	180	3.6	23	21	微量	8.6	4.9	0.17	43	120	54	
班戟(加牛油及糖漿)	Pancake (with butter and syrup)	310	5.0	45	24	1.0	12	4.8	0.48	49	56	330	
點心食物 Dim sum													
咖喱魚蛋	Curry fish ball	130	8.7	16	3.3	1.3	2.8	0.60	0.024	20	55	950	
煎釀三寶	Eggplant, bell pepper and fried tofu stuffed with minced dace	110	7.0	7.1	2.1	1.8	5.4	1.3	0.022	6.6	190	260	
臭豆腐*3	“Stinky tofu”	150	17	11	0.22	1.4	4.3	2.4	0.048	0.86	140	380	
春卷	Spring roll	320	9.1	25	2.6	1.7	21	3.7	0.072	33	26	500	
芋角	Deep-fried taro dumpling	360	4.7	25	2.0	1.7	27	5.5	0.091	12	28	370	
鹹水角	Deep-fried meat dumpling	330	5.2	41	8.9	1.0	16	4.5	0.047	15	17	230	
叉燒酥	Baked barbecued pork puff	430	8.6	33	6.1	1.6	29	10	0.20	81	17	320	
豆沙鍋餅	Red bean pancake	320	6.0	39	15	2.6	16	2.6	0.085	67	27	24	
蔥油餅	Spring onion pancake	360	5.6	38	3.5	1.8	21	4.9	0.18	15	23	350	
印度薄餅	Paratha	320	8.2	49	3.1	2.4	9.8	2.8	0.064	4.0	26	370	
零食 Snacks													
爆谷(已熟)	Popcorns (popped)	500	4.5	58	30	7.4	28	20	0.027	0.35	6.5	27	
脫水蔬菜水果片	Dehydrated vegetables and fruits chips	460	4.4	55	34	9.5	25	5.5	0.095	0.59	53	130	
花生酥糖	“Fluffy” peanut candy	480	13	58	47	2.8	22	4.1	0.013	0.44	26	5	
芝麻糖	Sesame candy	510	15	47	34	4.9	29	4.3	0.014	0	150	10	

食物		營養素參數*1											備註*2
		能量 (千卡)	蛋白質 (克)	可獲得的 碳水化合物 (克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	總脂肪 (克)	飽和 脂肪酸 (克)	反式 脂肪酸 (克)	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	
烏結糖	Nougat	430	7.1	68	40	2.9	14	3.8	0.057	5.5	76	67	
拖肥糖	Toffee candy	470	3.7	68	49	1.4	21	11	0.23	18	110	190	
不含酒精飲品 Beverages													
紅豆冰(普通)	Red bean icy drink (Regular)	82	2.4	15	11	1.9	1.1	0.51	0.012	1.9	32	10	D=每毫升 1.068 克
珍多冰(普通)	“Cendol” icy drink (Regular)	77	0	11	7.2	0	3.8	3.0	0	0.20	6.7	12	D=每毫升 1.037 克
三色冰(普通)	Tri-colour icy drink (Regular)	78	1.0	12	10	1.1	2.8	2.2	0	0.09	5.6	8	D=每毫升 1.066 克
咖啡	Coffee	41	1.9	3.2	2.0	微量	2.3	1.3	0.033	6.1	60	32	D=每毫升 1.041 克
奶茶	Milk tea	44	2.2	3.1	2.8	1.1	2.6	1.3	0.069	6.8	74	38	D=每毫升 1.047 克
杏仁霜	Almond drink	45	1.4	6.1	3.7	0	1.7	0.98	0.017	3.3	45	23	D=每毫升 1.023 克
鴛鴦	“Yuan-yang” (mixed coffee milk-tea)	52	2.4	5.2	4.8	微量	2.3	1.5	0.024	8.1	68	30	D=每毫升 1.022 克
珍珠奶茶	Milk tea with pearl tapioca	72	0.3	11	5.1	微量	2.7	2.4	0.021	0.06	2.5	24	D=每毫升 1.043 克

*1 所有數值取至與檢測限相同的小數位，然後再取至兩位有效數字(“能量”和“可獲得的碳水化合物”只取至兩位有效數字)。低於檢測限的數值會標示為“0”，介乎檢測限與定量限的數值則會標示為“微量”。

*2 D =食物研究化驗所測定的平均密度。把以每 100 克計算的營養素含量數值乘以有關營養素的密度，便可轉換為以每 100 毫升計算的營養素數值。舉例來說，花生油的密度是每毫升 0.912 克，每 100 毫升花生油的反式脂肪酸含量便是 0.32×0.912 ，即每 100 毫升花生油的反式脂肪酸含量為 0.29 克。

*3 每款食物有 10 個樣本，以 2 個合為一組，組成 5 個複合樣本，但以下市面供應不多的食物除外(括號內為購得的樣本數目)：臭豆腐(6 個)、植脂淡奶(2 個)、攪拌忌廉(6 個)、豬油(2 個)和硬人造牛油(1 個含動物性油脂及植物油，2 個含植物油)。臭豆腐和攪拌忌廉的各種營養素含量的平均值按以下公式計算： $[(\text{複合樣本 } 1 \times 2) + \text{獨立樣本 } 2 + \text{獨立樣本 } 3 + \text{獨立樣本 } 4 + \text{獨立樣本 } 5] \div 6$ 。

附件 V 世衛和糧農組織建議的營養素攝入量

糧農組織 / 世衛訂定的羣體營養素每日攝入目標的範圍(二零零三年)

膳食要素	目標(每日能量總攝入量的百分比，另有註明者除外)
總脂肪	15 至 30%
飽和脂肪酸	少於 10%
多元不飽和脂肪酸	6 至 10%
反式脂肪酸	少於 1%
單元不飽和脂肪酸	差額 [§]
總碳水化合物	55 至 75% [†]
蛋白質	10 至 15%
膽固醇	少於 300 毫克
氯化鈉(鈉) [‡]	少於 5 克(少於 2 克)
水果和蔬菜	至少 400 克或以上
膳食纖維總量	至少 25 克

[§] 單元不飽和脂肪酸 = 總脂肪 - (飽和脂肪酸 + 多元不飽和脂肪酸 + 反式脂肪酸)

[†] 可獲得的總能量百分比已計及攝入蛋白質和脂肪所產生的能量，因此範圍較廣。

[‡] 鹽應經適當地碘化。

附件 VI 本地食物的營養素含量(以每個單位計)

食物	營養素參數*1	能量 (千卡)	蛋白質 (克)	可獲得的 碳水化合物 (克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	總脂肪 (克)	飽和 脂肪酸 (克)	反式 脂肪酸 (克)	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	單位*2	單位 重量*3 (克)
油脂 Oils and fats														
花生油	Peanut oil	130	0	0	0	0	14	2.4	0.045	0.11	0	0	1 湯匙	14
粟米油	Corn oil	130	0	0	0	0	14	1.8	0.14	0.18	0	0	1 湯匙	14
芥花籽油	Canola oil	130	0	0	0	0	14	0.91	0.039	0.34	0	0	1 湯匙	14
橄欖油	Olive oil	130	0	0	0	0	14	2.0	0.015	0	0	0	1 湯匙	14
牛油	Butter	100	0.1	0.15	0.08	0	11	7.3	0.36	34	3.1	83	1 湯匙	14
豬油*4	Lard	120	微量	0.026	0	0	13	4.9	0.098	12	0	0	1 湯匙	13
軟人造牛油	Soft margarine	94	微量	0.18	0.06	0	11	2.4	0.21	0.66	1.3	73	1 湯匙	14
硬人造牛油(含植物 油)*4	Hard margarine (with vegetable oils)	100	微量	0.17	0	0	11	2.0	1.5	0.2	0.3	66	1 湯匙	14
硬人造牛油(含動物 性油脂及植物油)*4	Hard margarine (with animal and vegetable fats/oils)	100	0	0.084	0	0	11	4.6	0.49	21	0.5	200	1 湯匙	14
烘焙食物 Bakery products														
芝士蛋糕	Cheese cake	400	9.6	38	24	微量	24	15	0.57	160	76	260	1 件	126
雜款西餅	Assorted cakes	250	4.5	27	18	1.1	14	6.8	0.30	76	24	120	1 件	76
淨牛油蛋糕	Pound cake	240	3.8	25	15	微量	13	6.2	0.38	67	17	170	1 件	56
鬆餅	Muffin	320	5.4	39	21	1.5	15	5.3	0.24	68	35	260	1 件	81
忌廉包	Cream bun	290	7.7	45	15	1.3	9.0	4.0	0.13	30	57	160	1 個	105
蒜蓉包	Garlic bread	220	6.5	31	3.4	1.4	7.7	3.4	0.23	14	31	300	1 個	59
雞尾包	Cocktail bun	360	7.5	42	14	2.0	17	9.0	0.39	28	51	220	1 個	90

附件 VI

食物	營養素參數*1	能量 (千卡)	蛋白質 (克)	可獲得的 碳水化合物 (克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	總脂肪 (克)	飽和 脂肪酸 (克)	反式 脂肪酸 (克)	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	單位*2	單位 重量*3 (克)
吞拿魚酥皮卷	Tuna puff	300	9.2	25	3.7	1.1	18	7.6	0.82	58	34	430	1 件	84
咖喱酥皮卷	Curry puff	280	6.0	22	2.7	1.3	18	8.4	0.64	47	20	390	1 件	70
薄餅麵包(含芝士、肉類及蔬菜)	Pizza bread (contains cheese, meat and vegetables)	300	13	36	9.7	2.2	12	4.9	0.20	39	140	620	1 片	115
奶及奶製品 Dairy and dairy-like products														
全脂奶	Full cream milk	160	8.0	12	11	0	9.5	4.6	0.23	36	280	100	1 杯	257
植脂淡奶*4	Filled evaporated milk	310	15	28	25	0	16	6.9	0.072	11	570	330	1 杯	257
攪拌忌廉*4	Whipping cream	340	2.2	3.5	2.6	0	35	23	0.76	110	72	28	100 毫升 未經 攪拌	98
其他即食食物 Other ready-to-eat foods														
<i>快餐食物 Fast foods</i>														
白汁雞絲飯	Rice with chicken & creamy sauce	1 000	37	150	2.3	微量	31	10	0.24	140	95	1 600	1 碟	731
焗肉醬意粉	Baked spaghetti with meat sauce	820	45	94	12	10	32	9.4	0.36	94	230	2 400	1 碟	588
肉絲炒麵	Fried noodles with shredded pork	950	35	89	3.7	7.7	53	8.3	0.17	150	83	2 300	1 碟	591
揚州炒飯	Fried rice in Yangzhou-style	970	36	130	2.8	微量	37	8.1	0.11	390	81	1 700	1 碟	508
芝士漢堡包	Cheese burger	610	33	51	9.9	3.0	30	13	0.84	97	250	1 300	1 個	254
魚柳包	Fish burger	400	16	39	5.7	2.0	20	5.3	0.21	44	63	600	1 個	143
酥皮忌廉湯	Cream soup with puff pastry	410	10	31	4.7	微量	26	11	1.6	44	69	1 100	1 碗	315
吞拿魚三文治	Tuna sandwich	340	16	37	7.4	2.6	14	3.4	0.14	56	35	670	1 件 (2 片 麵包)	160

附件 VI

食物	營養素參數*1	能量 (千卡)	蛋白質 (克)	可獲得的 碳水化合物 (克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	總脂肪 (克)	飽和 脂肪酸 (克)	反式 脂肪酸 (克)	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	單位*2	單位 重量*3 (克)
蛋沙律三文治	Egg salad sandwich	390	16	39	5.5	3.3	19	5.1	0.19	210	78	740	1 件 (2 片 麵包)	195
班戟(加牛油及糖漿)	Pancake (with butter and syrup)	410	6.6	59	32	1.3	16	6.3	0.63	65	74	440	1 片	132
奶昔	Milk shake	330	3.9	42	36	0	16	8.5	0.33	39	270	120	1 杯	302
軟雪糕(不連筒)	Soft ice-cream (without cone)	160	3.0	24	19	微量	5.2	2.6	0.092	18	140	69	1 球	104
雪糕	Ice-cream	130	2.6	17	15	微量	6.3	3.6	0.12	31	88	39	1 杓	73
點心食物 Dim sum														
咖喱魚蛋	Curry fish ball	13	0.9	1.6	0.33	0.13	0.28	0.06	0.002	2.0	5.5	95	1 粒	10
煎釀三寶	Eggplant, bell pepper & fried tofu stuffed with minced dace	110	7.1	7.2	2.1	1.8	5.5	1.3	0.022	6.7	190	270	各 1 件	102
臭豆腐*4	“Stinky tofu”	110	12	7.7	0.15	1.0	3.0	1.7	0.034	0.60	98	270	1 件	70
春卷	Spring roll	110	3.2	8.8	0.91	0.6	7.4	1.3	0.025	12	9.1	180	1 件	35
芋角	Deep-fried taro dumpling	140	1.9	10	0.80	0.7	11	2.2	0.036	4.8	11	150	1 件	40
鹹水角	Deep-fried meat dumpling	150	2.3	18	4.0	0.5	7.2	2.0	0.021	6.8	7.7	100	1 件	45
叉燒酥	Baked barbecued pork puff	170	3.4	13	2.4	0.6	11	3.9	0.078	32	6.6	120	1 件	39
豆沙鍋餅	Red bean pancake	430	8.0	52	20	3.5	21	3.5	0.11	90	36	32	1 件	134
蔥油餅	Spring onion pancake	570	8.8	60	5.5	2.8	33	7.7	0.28	24	36	550	1 件	157
印度薄餅	Paratha	430	11	66	4.2	3.2	13	3.8	0.086	5.4	35	500	1 件	135
零食 Snacks														
爆谷(已熟)	Popcorns (popped)	830	7.5	96	50	12	46	33	0.045	0.58	11	45	1 包	166
脫水蔬菜水果片	Dehydrated vegetables and fruits chips	220	2.1	26	16	4.5	12	2.6	0.045	0.28	25	61	1 包	47

食物	營養素參數*1	能量 (千卡)	蛋白質 (克)	可獲得的 碳水化合物 (克)	糖 (克)	膳食 纖維 (克)	總脂肪 (克)	飽和 脂肪酸 (克)	反式 脂肪酸 (克)	膽固醇 (毫克)	鈣 (毫克)	鈉 (毫克)	單位*2	單位 重量*3 (克)
花生酥糖	“Fluffy” peanut candy	110	2.9	13	10	0.6	4.8	0.90	0.003	0.10	5.7	1	1 顆	22
芝麻糖	Sesame candy	61	1.8	5.6	4.1	0.6	3.5	0.52	0.002	0	18	1	1 顆	12
烏結糖	Nougat	52	0.9	8.2	4.8	0.4	1.7	0.46	0.007	0.66	9.1	8	1 顆	12
拖肥糖	Toffee candy	33	0.3	4.8	3.4	0.1	1.5	0.77	0.016	1.3	7.7	13	1 顆	7
不含酒精飲品 Beverages														
紅豆冰(普通)	Red bean icy drink (Regular)	270	7.9	49	36	6.3	3.6	1.7	0.039	6.3	110	33	1 杯	329
珍多冰(普通)	“Cendol” icy drink (Regular)	260	0	37	24	0	13	10	0	0.67	23	40	1 杯	336
三色冰(普通)	Tri-colour icy drink (Regular)	280	3.3	43	36	3.9	9.9	7.8	0	0.33	20	27	1 杯	355
咖啡	Coffee	93	4.3	7.2	4.5	微量	5.2	2.9	0.075	14	140	72	1 杯	226
奶茶	Milk tea	98	4.9	6.9	6.2	2.5	5.8	2.9	0.15	15	170	85	1 杯	223
杏仁霜	Almond drink	99	3.1	13	8.1	0	3.7	2.2	0.037	7.3	99	51	1 杯	220
鴛鴦	“Yuan-yang” (mixed coffee milk-tea)	120	5.5	12	11	微量	5.3	3.4	0.055	19	160	69	1 杯	229
珍珠奶茶	Milk tea with pearl tapioca	190	0.8	30	14	微量	7.3	6.5	0.056	0.18	6.7	65	1 杯	269

*1 所有數值取至與檢測限相同的小數位，然後再取至兩位有效數字(“能量”和“可獲得的碳水化合物”只取至兩位有效數字)。低於檢測限的數值會標示為“0”，介乎檢測限與定量限的數值則會標示為“微量”。

*2 1 湯匙 = 15 毫升。

*3 單位重量(克)按每款食物的樣本重量平均計算。

*4 每款食物有 10 個樣本，以兩個合為一組，組成 5 個複合樣本，但以下市面供應不多的食物除外(括號內為購得的樣本數目)：臭豆腐(6 個)、植脂淡奶(2 個)、攪拌忌廉(6 個)、豬油(2 個)和硬人造牛油(1 個含動物性油脂及植物油，2 個含植物油)。臭豆腐和攪拌忌廉的各種營養素含量的平均值按以下公式計算：[(複合樣本 1x2) + 獨立樣本 2 + 獨立樣本 3 + 獨立樣本 4 + 獨立樣本 5]÷6。