

附件 I：按食物種類列出非預先包裝食物的鈉含量

食物種類	(涵蓋的食物)	項目 數目	每 100 克的鈉含量(毫克)			
			平均含量	標準差	最低含量	最高含量
佐料及醬料		30	1 183	1 137	310	4 600
燒味 / 滷味的醬汁	(叉燒汁 / 燒味汁 / 滷味汁、薑蓉 / 薑葱蓉)	6	2 885	1 495	310	4 600
咖哩醬汁	(印式、日式、泰式)(連固體材料)	6	635	135	390	790
白汁	(含蘑菇、粟米等)(連固體材料)	6	485	75	410	580
亞洲醬汁	(越式甜酸汁、肉塊的醬汁)	6	1 300	597	400	2 100
其他肉類醬汁	(黑椒汁、洋蔥汁、燒汁)	6	612	229	380	880
加工肉類製品		80	1 225	1 250	280	6 800
燒鹵雞肉	(豉油雞)	7	570	262	320	970
燒鹵鴨肉 / 燒鹵鵝肉	(鹵水鴨 / 鹵水鵝、燒鴨 / 燒鵝)	9	738	347	360	1 400
其他燒鹵家禽	(鹵水乳鴿、燒乳鴿)	7	669	301	280	1 000
燒鹵豬肉	(燒肉 / 乳豬、叉燒)	9	691	193	350	970
其他燒鹵豬肉產品	(臘肉、鹵水豬肉(豬耳、豬手 / 豬腳、豬脷))	7	1 199	475	590	1 800
亞洲醃製肉腸	(廣東臘腸 / 潤腸、紅腸)	5	1 754	775	870	2 700
西式醃製肉腸	(肉腸、芝士腸、司華力腸、豬肉腸、雞肉腸)	4	933	70	840	1 000
即食鹵水內臟	(牛雜、雞膶)	4	585	283	330	990
即食肉丸	(魚蛋 / 炸魚蛋、牛丸 / 牛筋丸、貢丸、墨魚丸、蝦丸)	10	744	205	420	980
醃製魚類及海產	(鹹魚、乾貝、蝦米)	9	4 089	1 776	1 700	6 800
醃製 / 鹵水蛋	(茶葉蛋 / 鹵水雞蛋、鹹鴨蛋、皮蛋)	9	1 002	478	430	1 900
加工蔬菜製品		29	5 784	4 397	380	17 000
醃製葉菜	(鹹酸菜、雪菜 / 雪裡蕪、梅菜、冬菜)	14	8 529	3 682	3 100	17 000

食物種類	(涵蓋的食物)	項目 數目	每 100 克的鈉含量(毫克)			
			平均含量	標準差	最低含量	最高含量
醃製非葉菜	(酸蕎頭 / 醃製薑、醃芥菜頭 / 大頭菜、榨菜)	9	4 683	3 758	380	11 000
亞洲醃菜	(韓式泡菜、日式醃蘿蔔)	6	1 033	252	630	1 300
零食		81	935	1 630	0	9 800
炸薯	(薯條*、薯餅、薯角)	13	370	269	20	690
爆谷	(口味：牛油味、朱古力味、原味、焦糖味)	8	164	272	0	730
鹹味果仁	(腰果、杏仁、花生、開心果、葵花籽仁*、松子仁*、夏威夷果仁*)	13	266	419	0	1 500
醃製水果	(檸檬乾、八仙果、加應子、話梅、陳皮)	8	4 280	3 632	940	9 800
肉乾 / 醃製肉類小食	(牛肉乾、豬肉乾 / 豬肉鬆、炸雞塊、雞翼、香腸、牛雜小食、炸大腸、炸魚皮)	13	847	380	390	1 600
醃製海產類小食	(魷魚絲、焗魷魚、沙爹 / 咖哩八爪魚 / 墨魚)、燒魚乾、即食元貝、咖哩螺頭)	11	1 321	671	470	2 200
其他鹹味小食	(咖哩魚蛋、碗仔翅、臭豆腐、煎釀三寶、魚肉燒賣、雞蛋仔)	15	423	198	150	840
烘焙食品		80	315	176	1	660
無餡麵包 / 蛋糕	(白麵包、麥包、豬仔包)、(雪芳蛋糕、牛油蛋糕)	12	350	180	56	630
有肉餡的麵包 / 薄餅麵包	(腸仔包、吞拿魚包、腿蛋包、芝士火腿包、肉鬆包)	13	462	136	260	650
無肉的有餡麵包	(蒜蓉包、雞尾包、菠蘿包、椰絲奶油包)	11	244	93	110	430
撻 / 批	(蛋撻 / 葡撻、椰撻、雞肉批 / 牛肉批、蘋果批 / 香芋批)	11	236	112	48	440
中式餅點	(杏仁餅、合桃酥、牛耳、炒米餅、光酥餅、花生酥、皮蛋酥、老婆餅)	12	93	80	1	220
酥餅	(中式咖哩角、東南亞式咖哩角、牛角包 / 牛角酥)	9	447	101	270	600
油炸麵團食品	(牛蒡酥 / 油炸鬼、冬甩)	5	420	221	230	660
西式曲奇餅	(曲奇餅)	7	356	112	180	480

食物種類	(涵蓋的食物)	項目 數目	每 100 克的鈉含量(毫克)			
			平均含量	標準差	最低含量	最高含量
湯及濃縮湯料		60	343	132	160	810
中式老火湯	(菜乾湯、紅蘿蔔粟米豬骨湯、合掌瓜瘦肉湯等)	15	225	53	160	380
中式滾湯	(蛋花湯、胡椒豬肚湯、魚肚羹)	15	379	94	300	640
西式湯 / 西式濃湯	(羅宋湯、牛尾湯、雜菜湯、忌廉蘑菇湯、周打魚湯、酥皮忌廉湯、南瓜湯)	15	335	56	230	460
其他湯	(海鮮冬蔭湯、海南雞飯的湯、酸辣湯、麵豉湯)	15	433	183	210	810
西式快餐食品		67	488	167	130	850
意粉	(包括千層麵、通心粉、意大利雲吞等)(不同配料 / 醬汁：肉醬§、芝士、肉丸、墨汁、蔬菜、海鮮等)	15	336	99	150	460
漢堡包	(不同餡料：漢堡飽§、魚肉、雞肉、牛肉、雞蛋、芝士、素食)	16	528	164	230	760
熱狗	(連香腸)	6	610	182	420	850
薄餅	(不同配料：芝士、肉類、肉腸、海鮮、蔬菜、夏威夷式)	10	594	94	400	790
三文治	(不同配料：碎蛋及蛋黃醬、火腿、芝士、吞拿魚、牛肉、雞肉)	10	539	156	350	760
其他西式快餐食物	(法式鹹批、墨西哥粟米餅 / 捲餅)	10	423	148	130	630
亞洲食品和點心		185	361	142	3	900
炒飯	(鹹魚雞粒炒飯§、生炒牛肉 / 雞絲飯、西炒飯、福建炒飯、瑤柱蛋白炒飯、鮮茄牛肉炒飯、糯米飯)	15	322	105	160	480
白飯配餸	(沙爹牛肉飯§、時菜牛肉、滑蛋蝦仁、焗蘿蔔牛腩、枝竹火腩、粟米肉粒、鮮茄牛肉、咖喱牛腩等)	15	206	76	110	340
有配料的粥	(皮蛋瘦肉、柴魚花生、及第、艇仔、魚片、豬紅、牛肉、生菜鯪魚球、豬膶)	12	283	59	210	420
炒粉麵	(包括河粉、即食麵、米粉、烏冬)(味菜排骨炒麵§、時菜牛肉炒河、豉椒排骨 / 牛肉炒麵、涼瓜牛肉炒麵、炒貴刁、廈門 / 星洲炒米等)	14	412	112	240	650

食物種類	(涵蓋的食物)	項目數目	每 100 克的鈉含量(毫克)			
			平均含量	標準差	最低含量	最高含量
有魚類 / 肉類製品的湯粉 (魚蛋湯麵、牛腩河粉、沙爹牛肉即食麵、五香肉丁即食麵) 麵 / 撈麵		15	426	123	200	620
餃子湯粉麵 / 撈麵	(魚皮餃粗麵、水餃幼麵、菜肉雲吞油麵、白菜豬肉餃上海麵、雲吞河粉)	15	385	120	230	650
其他湯粉麵	(雪菜肉絲湯米粉、榨菜肉絲湯米粉、日式牛肉拉麵、越式扎肉河粉等)	14	387	106	170	630
腸粉 / 粉卷類點心	(淨腸粉、齋腸粉、牛肉腸粉、蝦米腸粉、鮮蝦腸粉、炸兩、叉燒腸粉、雞絲粉卷)**	17	242	140	3	530
餃子類點心	(蝦餃§、香茜餃、豆苗餃、潮州蒸粉果、上素蒸粉果、小籠包)**	14	416	80	270	560
包裹米飯 / 糉子類點心	(棗飯、糯米雞 / 珍珠雞、裹蒸糉 / 鹹肉糉、鹼水糉)	10	309	143	15	530
蒸包類點心	(燒腩卷、素菜包、大包、菜肉包、雞包仔、叉燒包、糯米包 / 卷)	15	367	75	250	540
其他蒸類點心	(燒賣§、山竹牛肉 / 牛肉球、排骨 / 肉排、豉汁鳳爪、魚雲、鯪魚球、金錢肚、牛栢葉、豉汁鮮魷、雞扎、鴨腳扎等)**	13	556	145	400	900
煎炸及烘焙類點心	(煎蘿蔔糕§、春卷、炸鯪魚球、炸海鮮卷、齋春卷、炸雲吞 / 錦鹵雲吞、蔥油餅、芋頭糕、鍋貼、鹹水角、芋角、蘿蔔絲酥餅、皮蛋酥等)**	16	399	158	160	690
其他食品		20	715	359	300	1 400
即食齋	(素魚、素牛、素家禽、素叉燒)	10	567	173	300	900
冷盤 / 開胃菜	(日式八爪魚仔、鹹花生、白雲鳳爪、海蜆、調味裙帶菜(中華沙律))	10	863	440	300	1 400
總計		632†				

註：

* 表示包括同一店鋪內備有的原味 / 無加鹽口味食品。

** 表示沒有分析另附的醬料。

- § 表示包括從不同店鋪抽取的 8 至 12 個食物樣本的平均鈉含量。西式快餐食品 — 肉醬意粉、漢堡包；亞洲食品和點心 — 鹹魚雞粒炒飯、沙爹牛肉飯、味菜排骨炒麵、蝦餃、燒賣(蝦肉 / 牛肉)和煎蘿蔔糕。
- † 總數包括 624 個個別食物項目和其中 2 個食物組別 8 種以平均值計算鈉含量的食物(每種抽取 8 至 12 個樣本,合共 77 個樣本)。

附件 II：按食物種類列出預先包裝食物的鈉含量

食物種類	(涵蓋的食物)	項目 數目	每 100 克的鈉含量(毫克)			
			平均含量	標準差	最低含量	最高含量
佐料及醬料*†		62	7 589	10 893	275	39 000
鹽*†	(幼鹽、海鹽、碘鹽、減鈉鹽)	4	32 365	12 385	13 800	39 000
有味鹽	(椒鹽、蒜鹽、葱鹽)	5	30 207	5 926	21 400	37 900
豉油類*	(生抽、老抽、減鈉豉油)	5	6 017	1 782	3 120	7 850
味精及味精粉 / 味精粒	(雞、蜆、蔬菜)	5	13 381	1 997	11 700	16 807
沙律醬	(千島沙律醬、蛋黃醬、意式油醋醬)	5	828	292	500	1 200
蠔油	(傳統、素食)	5	3 978	907	2 800	4 720
番茄醬 / 番茄汁	(番茄汁)	5	1 208	106	1 058	1 353
其他西式醬料	(辣椒膏 / 醬、白汁、燒烤汁、意粉汁、火雞肉汁、黃汁、薄餅醬等)	9	548	277	275	1 200
其他中式醬料	(豆豉醬、豆瓣醬、柱侯醬、酸梅醬、XO 醬、海鮮醬、腐乳等)	10	2 730	1 396	840	5 000
其他亞洲醬料	(泰式咖喱醬、魚露、日式照燒汁、蒜蓉辣椒醬、煎辣椒醬、燒肉醬、韓式醬油、素醬料等)	9	3 415	2 666	830	9 374
加工肉類製品*		40	1 078	1 085	61	6 800
亞洲醃製肉腸	(廣東臘腸 / 鴨潤腸、臘鴨腿)	6	1 670	708	848	2 863
西式醃製肉腸	(肉腸、芝士腸、豬肉腸、雞肉腸)	6	775	163	565	1 058
罐頭魚*	(沙甸魚、吞拿魚、鯪魚、三文魚、鳳尾魚 / 鯷魚; 包括橄欖油浸、鹽水浸、辣椒、豆豉、茄汁、水浸等口味)	10	622	640	61	2 000
罐頭肉*	(鹹牛肉、午餐肉、肉腸)	5	845	153	696	1 025
冷藏肉丸	(白魚蛋 / 炸魚蛋、牛筋丸、貢丸、墨魚丸、蝦丸)	8	782	281	410	1 280
西式醃製肉類	(煙肉、火腿)	5	2 353	2 507	929	6 800

加工蔬菜製品		15	2 177	2 626	500	10 100
醃製葉菜	(冬菜、梅菜、雪菜 / 雪裡蕪)	5	4 112	4 016	500	10 100
醃製非葉菜	(榨菜、醬瓜 / 酸瓜 / 茶瓜、橄欖、辣椒蘿蔔、蘆筍)	7	1 169	772	500	2 843
亞洲醃菜	(韓式泡菜、日式醃蘿蔔、辣油香筍)	3	1 306	402	880	1 680
零食†		66	1 120	1 254	167	8 121
薯片†	(原味、少鹽、燒烤味、其他口味)	11	438	158	172	741
脆片或擠壓類小食†	(蝦片 / 條 / 餅、粟米脆片 / 墨西哥粟米片、芝士波 / 圈、米餅、魚酥丸等)	13	832	464	193	1 800
點心麵	(點心麵)	4	1 257	611	708	2 112
鹹味果仁	(腰果、杏仁、榛子、花生、開心果、南瓜子 / 白瓜子、葵花籽仁、紅瓜子 / 黑瓜子、夏威夷果仁等)	12	747	1 147	167	4 367
醃製水果	(檸檬乾、提子乾、陳皮、加應子)	6	3 036	2 998	239	8 121
醃製肉類小食	(豬肉乾 / 牛肉乾 / 豬肉鬆 / 牛肉鬆、鐵蛋)	6	1 280	491	819	2 000
醃製海產類小食	(焗魷魚絲、沙爹魚、燒魚乾、魚肉腸)	8	1 660	585	851	2 664
其他零食	(零食紫菜、豆乾、齋燒鵝、青豆、木薯片)	6	855	689	318	2 185
烘焙食品		36	399	234	52	1 211
無餡麵包 / 蛋糕	(白方包、麥方包、芝士麵包、雪芳蛋糕、淨牛油蛋糕)	8	367	209	91	782
賀年食品	(笑口棗、酥角、蛋散)	3	496	625	52	1 211
西式曲奇餅	(碎朱古力、果仁、牛油、蝴蝶酥、法式牛油餅、窩芙、威化餅)	12	292	107	130	530
餅乾	(梳打餅)	13	496	184	171	900
湯及濃縮湯料*†		25	2 183	3 278	58	10 110
火鍋湯底 / 上湯*†	(雞湯、清湯、麵豉湯、魚湯、豬肉湯、冬蔭湯)	9	4 788	4 373	58	10 110
中式老火湯	(木瓜花生雞腳湯、淮山豬骨湯、猴頭菇螺片湯、杏仁豬肺湯)	4	183	29	140	200
西式湯 / 西式濃湯*†	(南瓜湯、番茄湯、雜菜湯、忌廉蘑菇湯、周打蜆湯、法式洋葱湯、忌廉粟米湯、低鈉口味的湯)	12	896	850	200	2 400

西式快餐食品*		23	483	227	164	1 230
冷藏批 / 冷藏卷	(西蘭花芝士批、雞批、帶子酥、菠菜酥)	5	411	94	296	500
冷藏意粉	(千層麵、通心粉、意式雲吞、意粉; 配蔬菜、雞肉、蜆肉)	8	489	318	209	1 230
冷藏薄餅	(芝士、吞拿魚、海鮮、蔬菜等)	6	554	104	437	700
罐頭茄汁豆*	(茄汁豆、減鈉茄汁豆)	4	455	304	164	860
亞洲食品和點心†		35	1 228	956	187	3 616
袋裝即食麵(連調味湯粉)†	(麵、河粉、米粉、烏冬(連調味湯粉))	8	2 021	1 020	939	3 616
碗裝即食麵(連調味湯粉)†	(麵、河粉、米粉、烏冬(連調味湯粉))	9	1 956	716	928	3 279
冷藏即食飯及麵類	(炒飯、燸飯)、(河粉、烏冬)(意粉除外)	8	458	276	187	1 013
冷藏點心	(蝦餃、燒賣)	10	556	118	418	822
其他食品*		12	295	198	12	623
穀類早餐 — 冷食*	(粟米片、果麥)	6	326	218	28	623
穀類早餐 — 熱食	(即沖 / 即溶燕麥片、即沖 / 即溶燕麥飲品、小麥飲品)	6	265	191	12	450
總計		314				

註：

- * 表示包括附有鹽 / 鈉相關的營養素含量聲稱及 / 或營養素比較聲稱的食品。
- † 表示同一食品備有不同鈉含量系列，或消費者可自行添加含鈉醬料 / 調味料。