

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 | | | | | | | | | | | 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) | |
| 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 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 快餐食物 Fast foods | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 楊州炒飯 | 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。