

表一：冷食穀類早餐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) [13]	蛋白質 (克)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	碳水化合物 (克) [14]	能量 (千卡) [15]	膳食纖維 (克) [11] [16]
1	Weetabix Original	430克	14/12/2010	纖維質高 HIGH FIBRE 糖分低 LOW SUGAR	高膳食纖維 低糖	✓	4.4 ◇	260	11.5	2	0.6	0.004	58.4	338	10
2	Arrowhead Mills Organic Oat Bran Flakes	340克	09/12/2010	GOOD SOURCE OF FIBER	高膳食纖維	✓	8.6	228	14.3	7.1	0	0	57	399	11.4
3	首選牌蜜糖杏仁脆脆 FIRST CHOICE Honey & Almond Crisp	400克	02/12/2010	—	—	—	12	179	10.8	15.1	5.6	0	42.1	391	13.9
4	Monster Muesli Hi-Fibre Muesli	700克	14/11/2010	HIGH IN FIBRE	高膳食纖維	✓	16.2	36	10.5	7.5	1.2	0	57.7	351	13
5	Health Valley Organic Blue Corn Flakes *	312克	10/11/2010	"...good source of fiber..."	高膳食纖維	✓	18	36	11	0	0	0	75	357	11
6	NATURE'S PATH Organic Pumpkin FlaxPlus Granola	325克	03/09/2010	—	—	—	18.2	67	10.9	18.4	2.8	0	58.2	473	9.1
7	QUAKER life Lightly Sweetened Whole Grain Oat Cereal *	425克	16/08/2010	—	—	—	19	500	9	4.7	0	0	72	375	6
8	Post Selects Banana Nut Crunch Naturally Flavored Banana Nut Whole Grain Cereal *	439克	10/10/2010	—	—	—	20	390	8	10	0.8	0	68	407	7
9	NATURE'S PATH Organic Optimum Cranberry Ginger	355克	07/10/2010	High Fiber	高膳食纖維	✓	21.7	187	9.1	5.2	0.8	0	60	345	14.5 ◆
10	歐寶營養麥(原味) Alpen Swiss Style Muesli (Original)	625克	19/10/2010	High in Fibre	高膳食纖維	✓	23.1	150	11	5	0.6	0.015	59.9	357	7
11	JORDANS Country Crisp Strawberries	500克	15/10/2010	SOURCE OF FIBRE	含膳食纖維	✓	24	0	7	16	4.8	0	65	437	7
12	德國醒晨健盈雜錦燕麥早餐 Seitenbacher Müsli #1 All Natural Cereal * +	454克	30/07/2011	Source of Fiber	含膳食纖維	✓	24	11	13	13	2	0	47	400	9
13	首選牌香甜玉米片營養穀物早餐 FIRST CHOICE Frosted Flakes Breakfast Cereal	255克	24/12/2010	—	—	—	24.6	509	5.6	0.6	0	沒有提供	88.4	389	1.9 ◇
14	F&N aLIVE Bixies Boost Cocoa Whole Grain Cereal Bites	35克 x 5包	05/09/2010	High in Fibre	高膳食纖維	✓	24.9	320	9.7	2.1	0.9	0.01	68	383	7.9
15	Weetabix Minis Honey & Nut	450克	20/11/2010	High Fibre	高膳食纖維	✓	25.1	70	10	4.4	0.9	0.005	62.3	369	8.8
16	家樂氏東尼香甜玉米片 Kellogg's FROSTIES	250克	26/11/2010	—	—	—	30	580	5	0.3	0.1	0	87	380	3
17	雀巢蜂蜜星星 Nestlé HONEY STARS	150克	28/12/2010	"...提供纖維..." "...contains fibre..."	含膳食纖維	✓	33.1	60	5.5	6.9	2.8	0	80	404	3.6
18	雀巢可可脆片穀類早餐 Nestlé KOKO KRUNCH Breakfast Cereal	170克	11/12/2010	"...has fibre..."	含膳食纖維	✓	37.9	195	7.9	4.3	1.8	0	78.3	384	5
19	QUAKER apple Oh's	360克	11/11/2010	—	—	—	43 ◆	400	3.6	7.3	5.4	0	82	393	3.6
20	家樂氏玉米片 Kellogg's Corn Flakes	170克	26/01/2011	—	—	—	7	766.7	7	0.8	0.2	0	82	370	3
21	Kellogg's Special K Red Berries *	340克	12/12/2010	—	—	—	29	710	10	0	0	0	81	387	3

註

- [1] 樣本按每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)。若樣本的鈉含量屬於高，會被表列在較後位置。
- [2] *：樣本沒有標示每100克的營養成分，表列數據以下列算式計算得出：每100克的營養成分=每包裝(或每食用分量)的營養成分 x 100 ÷ 每包裝(或每食用分量)的重量。
- + 根據樣本#12的代理商提供的資料，因其公司貼上中文版營養標籤時出錯，樣本的營養資料應以包裝原有的英文營養標籤為準。表列數據為本會根據英文營養標籤每食用分量的資料換算得出。

- [3] 樣本的標籤資料。
- [4] 此報告集中討論有關膳食纖維和糖的聲稱，故只表列樣本包裝上有關的聲稱。
- [5] 樣本的標籤資料。 —：無相關標示
- [6] 在營養資料標籤制度下，與樣本標示字句相等的營養聲稱。 —：不適用
- [7] 根據營養資料標籤制度的規定。 ✓：符合 —：不適用

- [8] 樣本的標籤資料或根據標籤資料而換算得出的數據。
- [9] 營養資料標籤制度指定須標示的營養成分(1+7)，即能量+蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉。
- [10] 在指定須標示的營養成分以外，生產商自行標示的營養成分；或由於生產商標示了總碳水化合物含量而必須同時標示的膳食纖維含量。
- [11] 以每100克食物計，◆：糖或膳食纖維含量是在次研究的食物類別中最高；◇：糖或膳食纖維含量是在次研究的食物類別中最低。

- [12] 紅色：糖含量屬於高，即每100克食物含超過15克糖。
- [13] 紅色：鈉含量屬於高，即每100克食物含超過600毫克鈉。
- [14] 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。
- [15] 能量單位換算：1千卡(kilocalorie, kcal) = 4.2千焦(kilojoule, kJ) = 1大卡(Calorie, Cal)。
- [16] 綠色：膳食纖維含量屬於高，即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)。