

表一：各類食物樣本的檢測結果

樣本編號	店舖名稱	店舖地址	食物名稱	每100克食物檢出的含量 [1]								每單位樣本重量 (克) [10]
				反式脂肪 (克) [2]	飽和脂肪 (克) [3]	總脂肪 (克) [4]	糖 (克) [5]	鈉 (毫克) [6]	蛋白質 (克) [7]	碳水化合物 (克) [8]	能量 (千卡) [9]	
西餅/蛋糕類												
瑞士卷												
1	聖安娜餅屋	新界沙田沙田廣場	全蛋瑞士卷	0.07	6.0	24	20	340	7.8	43	420	27(每件)
2	美心西餅	新界荃灣萬景峯2期	迷你原味卷蛋	0.14	6.8	29	17	360	7.4	29	410	256(每個)
3	東京麵包餅食	新界荃灣海濱花園	瑞士卷	0.21	5.2	18	11	160	7.6	39	340	226(每個)
4	大班麵包西餅	九龍旺角彌敦道796號	雲呢拿瑞士卷	0.27	5.6	20	15	270	9.4	32	340	231(每個)
5	迦南麵飽西餅店	香港西環皇后大道西598號	瑞士卷	0.77	6.1	25	15	150	7.5	35	400	277(每個)
芝士蛋糕												
6	山崎麵飽	香港堅尼地城聯德大廈	法式芝士蛋糕	0.20	6.1	13	7.6	150	6.6	31	270	106(每件)
7	百奇西餅面飽	香港西營盤正街62號	芝士蛋糕	0.31	8.8	18	15	210	9.6	24	300	494(每個)
8	Starbucks	香港金鐘太古廣場	藍梅芝士蛋糕	0.41	11	22	16	220	5.8	20	300	167(每件)
9	Pacific Coffee	九龍旺角新世紀廣場	紐約芝士蛋糕	0.49	12	25	21	230	6.5	28	360	132(每件)
10	McCafé	九龍紅磡黃埔花園紫荊苑	紐約芝士蛋糕	0.58	15	27	16	240	6.4	21	350	143(每件)
11	面包新語	九龍紅磡黃埔新天地奇趣坊	日本芝士蛋糕	0.65	13	25	12	140	7.3	18	320	169(每半個)
淨牛油蛋糕												
12	快甜美麵包	新界大埔鴻發大樓	牛油蛋糕	0.29	9.0	27	25	440	7.7	46	450	424(每份)
13	金士餅店	香港西營盤東邊街42號	牛油蛋糕	0.40	7.4	24	22	330	8.2	48	440	195(每份)
14	超群	新界沙田第一城中心	牛油切餅	0.51	8.1	23	22	370	6.4	43	410	56(每件)
15	貝施餅店	九龍碧街54號	迷你蛋糕	0.63	9.8	29	26	490	7.4	49	480	104(每份)
16	皇爵麵包西餅	九龍深水埗桂林街117號	牛油蛋糕	0.68	12	29	26	360	6.2	50	480	15(每個)
蛋撻/批/酥皮類												
蛋撻												
17	蛋撻王	新界沙田禾輦商場	葡式酥皮蛋撻	0.04	5.9	21	9.7	35	5.4	24	310	71(每個)
18	檀島咖啡餅店	香港灣仔軒尼詩道176-178號	酥皮蛋撻	0.05	6.4	22	13	55	5.5	30	340	79(每個)
19	凱施餅店	九龍旺角旺角道36號	酥皮蛋撻	0.08	5.1	18	9.8	160	4.5	26	290	59(每個)
20	聖安娜餅屋	香港上環信德中心	蛋撻	0.14	7.2	17	15	180	6.2	35	320	61(每個)
21	肯德基	香港上環信德中心	瑪嘉烈葡撻	0.23	13	26	11	170	4.8	27	360	53(每個)
22	泰昌餅家	九龍港鐵旺角東站	蛋撻	0.31	5.9	16	14	220	5.1	33	290	70(每個)
23	澳門茶餐廳	香港上環信德中心	葡式蛋黃蛋撻	0.43	12	28	11	220	5.5	24	380	62(每個)
24	美心西餅	香港港鐵香港站	蛋撻	0.44	6.2	18	17	110	5.6	36	330	64(每個)
雞批												
25	批&撻專門店	九龍港鐵九龍灣站	雞批	0.20	7.5	19	4.4	310	5.4	39	350	176(每個)
26	金鳳茶餐廳	香港灣仔春園街41號	雞批	0.25	8.1	21	6.0	360	7.1	40	380	82(每個)
27	新華茶餐廳	九龍長沙灣青山道334號	雞批	0.32	5.5	16	2.8	430	9.4	32	310	122(每個)
28	金華冰廳	九龍旺角弼街47號	雞批	0.35	6.1	19	7.3	330	9.3	41	370	136(每個)
29	東海堂	新界大埔昌運中心	小型雞批	0.36	7.5	22	3.4	320	8.8	34	370	97(每個)
牛角酥												
30	City'Super (Little Mermaid Bakery)	香港中環國際金融中心	牛角酥	0.29	11	28	2.1	500	8.4	40	450	37(每個)
31	Pret A Manger	香港港鐵中環站	法國原味牛角酥	0.31	16	26	4.0	440	8.7	43	440	64(每個)
32	馥軒麵包西餅	九龍長沙灣元州商場	牛角酥(中)	0.83	5.9	22	2.8	410	7.1	43	400	68(每個)
33	Delifrance	新界荃灣荃錦中心	牛角酥	0.99	13	24	3.1	440	9.7	44	430	51(每個)
34	A1 Bakery & Café	新界荃灣千色店	牛角酥	1.1	17	32	2.1	420	7.7	43	490	46(每個)
老婆餅												
35	榮華	新界沙田沙田廣場	老婆餅	0	6.0	18	20	60	3.7	55	400	77(每個)
36	恆香老餅家	香港銅鑼灣崇光百貨	老婆餅	0.03	4.6	18	9.8	3.8	2.7	58	400	71(每個)
37	泰昌餅家	新界荃灣荃新天地	老婆餅	0.11	5.2	21	9.5	39	4.3	51	410	79(每個)
38	大井麵包餅店	香港小西灣小西灣商場	老婆餅	0.31	8.9	28	8.7	17	4.5	52	480	44(每個)
39	大同老餅家	新界港鐵沙田站	老婆餅	0.38	6.0	26	19	2.4	3.1	47	440	86(每個)
咖喱酥皮卷/吞拿魚酥皮卷												
40	批&撻專門店	新界港鐵天水圍站	迷你咖喱牛肉酥	0.37	14	29	5.3	420	6.7	37	430	25(每個)
41	百事吉餅店	香港灣仔灣仔道67號	咖喱牛肉酥	0.63	15	29	4.0	380	8.0	29	410	69(每個)
42	OK便利店	九龍碧街50及52號	吞拿魚酥皮卷	0.65	7.2	19	5.2	560	11	28	330	86(每個)
43	多多麵包西餅	九龍美孚百老匯街65號	咖喱角	0.91	14	32	2.8	390	7.1	30	440	79(每個)
44	東海堂	新界天水圍嘉湖銀座二期	火腿吞拿丹麥酥	0.92	6.2	21	4.1	640	9.8	29	340	99(每個)

表一：各類食物樣本的檢測結果

樣本編號	店舖名稱	店舖地址	食物名稱	每100克食物檢出的含量 [1]									每單位樣本重量 (克) [10]
				反式脂肪 (克) [2]	飽和脂肪 (克) [3]	總脂肪 (克) [4]	糖 (克) [5]	鈉 (毫克) [6]	蛋白質 (克) [7]	碳水化合物 (克) [8]	能量 (千卡) [9]		
麵包類													
椰絲奶油包													
45	金雅餅店	新界沙田好運中心楓林閣	椰絲奶油包	0.04	4.9	13	13	150	7.8	51	360	83(每個)	
46	文華冰廳	九龍旺角西洋菜街204號	椰絲奶油包	0.14	5.6	15	11	120	9.0	46	360	105(每個)	
47	飽餅皇	九龍紅磡德民街36號	椰絲奶油包	0.33	10	26	12	290	6.4	39	420	109(每個)	
48	凱施餅店	香港西環皇后大道西425Q號	椰絲奶油包	0.36	7.0	15	11	220	7.9	48	360	81(每個)	
49	生命物	香港西環皇后大道西425R號	椰絲奶油包	0.48	5.8	18	14	210	7.6	48	380	78(每個)	
50	奇華餅家	九龍紅磡黃埔花園聚寶坊	奶油包	0.49	12	23	17	230	6.6	43	400	102(每個)	
雞尾包													
51	大班麵包西餅	香港中環中環中心	雞尾包	0.02	6.8	16	14	300	8.1	47	370	77(每個)	
52	麵包先生	新界屯門寶怡花園	雞尾包	0.03	8.0	16	15	330	8.1	52	390	99(每個)	
53	翠華餐廳	香港中環德輔道中84-86號	雞尾包	0.19	9.0	21	16	230	7.7	48	410	116(每個)	
54	車厘子餅店	新界屯門龍門居	雞尾包	0.27	8.1	16	13	230	8.3	49	370	73(每個)	
55	聖安娜餅屋	新界葵芳新都會廣場	雞尾包	0.42	7.9	15	15	220	8.3	48	360	76(每個)	
蒜蓉包													
56	Saint Etoile Bakery	香港鰂魚涌康怡廣場南吉之島	香軟蒜蓉棒	0	2.8	7.5	3.3	680	9.8	50	310	70(每個)	
57	百佳超級市場 Taste	新界葵芳新都會廣場	蒜蓉包	0.04	4.5	14	6.0	660	9.5	49	360	76(每個)	
58	Pizza & Chicken	九龍牛頭角觀塘道301號	法式蒜蓉包	0.12	9.1	20	2.1	670	11	55	440	82(每份)	
59	必勝客	九龍九龍灣德福廣場第1期	蒜蓉包	0.18	6.3	21	3.8	500	9.6	41	400	128(每份)	
60	惠康超級市場	香港銅鑼灣記利佐治街25-29號	蒜蓉包	0.20	4.3	9.0	2.6	600	13	45	310	30(每件)	
其他類別食物													
曲奇													
61	Pret A Manger	香港中環國際金融中心	Chunky Chocolate Cookie	0.04	8.1	26	11	330	5.1	60	490	36(每塊)	
62	SUBWAY	香港港鐵中環站	White Chip Macadamia Nut Cookie	0.07	9.5	24	13	280	5.0	60	480	45(每塊)	
63	Mrs. Fields	香港鰂魚涌康怡廣場南吉之島	牛油曲奇	0.22	8.0	23	29	300	5.0	62	470	30(每塊)	
64	飽店	香港灣仔灣仔道234號	牛油曲奇	0.65	15	35	13	390	5.9	51	540	459(每份)	
65	Starbucks	新界屯門屯門市廣場1期	Mini Chocolate Chips Petites	0.66	14	31	14	290	7.0	53	510	117(每份)	
冬甩/沙翁													
66	A1 Bakery & Café	新界葵芳新都會廣場	多得環	0.03	3.0	13	15	300	7.8	53	360	65(每個)	
67	Das Gute	新界沙田新城市廣場3期一田百貨	多得環	0.08	3.4	14	7.7	290	7.6	54	370	66(每個)	
68	快樂餅店	香港皇后大道東106號	沙翁	0.10	2.6	16	15	110	7.3	52	380	69(每個)	
69	泰昌餅家	新界屯門屯門市廣場2期	沙翁	0.10	3.7	22	3.7	58	8.2	28	340	65(每個)	
70	Panash	九龍九龍灣德福廣場第1期	糖環	0.48	7.5	21	12	390	7.4	45	400	51(每個)	
薯條													
71	Triple O's	香港金鐘太古廣場	薯條	0.02	1.5	13	0.24	44	3.3	29	250	135(每份)	
72	Burger King	新界沙田沙田中心	大薯條	0.02	7.1	16	0.51	160	3.6	34	300	137(每份)	
73	Mos Burger	九龍紅磡黃埔花園吉之島	厚切薯條(大)	0.05	0.84	9.6	0.23	85	3.5	29	220	127(每份)	
74	美心MX	九龍紅磡黃埔花園第二期	薯條	0.05	1.7	13	0.41	88	3.4	28	240	97(每份)	
75	麥當勞	香港中環國際金融中心商場	大薯條	0.07	5.0	18	0.44	180	4.4	35	320	134(每份)	
76	Freshness Burger	九龍旺角新世紀廣場	薯角	0.08	1.3	13	0.19	110	3.5	27	230	140(每份)	
77	肯德基	九龍紅磡黃埔花園聚寶坊	格格脆薯塊(大)	0.09	6.4	21	0.18	720	3.7	30	320	181(每份)	
78	愛爾蘭瘋薯	九龍旺角鴻輝大廈	淨薯條(大)	0.11	1.0	14	0.31	620	3.4	35	280	155(每份)	
79	大快活快餐	九龍旺角新世紀廣場	薯條	0.15	1.5	10	0.40	21	3.1	26	210	71(每份)	
酥皮忌廉湯													
80	Delifrance	香港灣仔灣瑞安中心	酥皮西蘭花忌廉湯(全份)	0	3.2	5.5	1.6	370	2.4	13	110	254(每份)	
80a			酥皮	0.03	11	19	3.6	500	8.8	54	420	40(每塊)	
80b			湯	0	1.7	3.0	1.3	340	1.2	5.1	52	214(每碗)	
81	意粉屋	新界沙田新城市廣場	鮮蘑菇忌廉湯(加酥皮)全份)	0.33	2.7	6.8	1.3	360	1.8	7.7	99	446(每份)	
81a			酥皮	2.5	12	30	3.1	460	5.9	42	460	42(每塊)	
81b			湯	0.10	1.7	4.3	1.1	350	1.4	4.1	60	404(每碗)	

表一：各類食物樣本的檢測結果

樣本編號	店舖名稱	店舖地址	食物名稱	每100克食物檢出的含量 [1]									每單位樣本重量 (克) [10]
				反式脂肪 (克) [2]	飽和脂肪 (克) [3]	總脂肪 (克) [4]	糖 (克) [5]	鈉 (毫克) [6]	蛋白質 (克) [7]	碳水化合物 (克) [8]	能量 (千卡) [9]		
酥皮忌廉湯													
82	波士頓餐廳	香港灣仔盧押道3號	酥皮忌廉湯 (全份)	0.35	2.3	6.8	1.0	230	2.5	8.0	100	389(每份)	
82a			酥皮	2.6	9.7	27	3.2	440	5.9	40	430	47(每塊)	
82b			湯	0.05	1.3	4.1	0.74	200	2.1	3.6	59	342(每碗)	
83	必勝客	香港德輔道西創業商場	酥皮忌廉雞湯 (全份)	0.35	2.5	7.3	2.3	340	2.4	12	120	254(每份)	
83a			酥皮	1.7	9.2	28	3.0	400	4.8	36	410	52(每塊)	
83b			湯	0	0.75	1.9	2.1	320	1.8	5.7	47	202(每碗)	
84	Oliver's Super Sandwiches	九龍大角咀奧海城一期	酥皮白菌忌廉湯 (全份)	0.36	3.0	6.8	1.3	300	1.8	10	110	288(每份)	
84a			酥皮	2.4	12	30	3.3	470	6.0	44	470	44(每塊)	
84b			湯	0	1.4	2.7	0.97	260	1.0	4.6	46	244(每碗)	

註

- [1] 表列的反式脂肪、飽和脂肪、總脂肪、糖、鈉、蛋白質、碳水化合物及能量含量，是以每100克食物計算。如欲計算每單位樣本重量的營養素含量，可作以下換算：每單位樣本的營養素含量 = (表列營養素含量 ÷ 100) × 每單位樣本重量，例如#1每單位樣本重量的反式脂肪含量 = (0.07 ÷ 100) × 27 = 0.019克，如此類推。
- [2] 是次研究檢測的反式脂肪酸，符合本港《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》中反式脂肪酸的定義，即指所有含最少一個非共軛(non-conjugated)反式雙鍵(trans double bond)的不飽和脂肪酸(unsaturated fatty acids)的總和。根據定義，反式脂肪並不包括共軛(conjugated)反式脂肪酸，如牛和羊的奶及脂肪中的共軛亞麻油酸(conjugated linoleic acid, CLA)。表列反式脂肪含量指C14:1T(9-trans)、C16:1T(9-trans)、C18:1T(total)、C18:2TT(9,12-trans)、C18:2T(9-cis, 12-trans)、C18:2T(9-trans, 12-cis)、C20:1T(11-trans)及C22:1T(13-trans)的總和。世衛和糧農組織建議每天反式脂肪攝入量應少於人體每天所攝入能量的1%，以每天攝入2,000千卡能量的人為例，其反式脂肪的每天攝入上限為2.2克。
- [3] 指C4:0、C6:0、C8:0、C10:0、C12:0、C14:0、C15:0、C16:0、C17:0、C18:0、C20:0、C22:0及C24:0的總和。世衛和糧農組織建議每天飽和脂肪攝入量應少於人體每天所攝入能量的10%，以每天攝入2,000千卡能量的人為例，其飽和脂肪的每天攝入上限為20克。
- [4] 包括飽和脂肪、反式脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪、磷脂、固醇等。世衛和糧農組織建議每天的總脂肪攝入量應為每天能量攝入量的15-30%。以每天攝入2,000千卡能量的人為例，其總脂肪的每天攝入上限為60克。
- [5] 指果糖、葡萄糖、半乳糖、蔗糖、麥芽糖和乳糖的總和。世衛和糧農組織建議每天蔗糖攝入量應少於人體每天所攝入能量的10%，以每天攝入2,000千卡能量的人為例，其游離糖的每天攝入上限為50克。
- [6] 表列為鈉的含量，如欲計算每100克食物大約的鹽含量可作以下換算：每100克食物的鹽含量 = 表列鈉含量 × 2.5。世衛和糧農組織建議鈉的每天攝入上限為2克，相等於5克鹽。
- [7] 指以食物樣本的氮含量乘以換算係數6.25。世衛和糧農組織建議每天蛋白質的攝入量應為人體每天所攝入能量的10-15%，以每天攝入2,000千卡能量的人為例，應攝入約60克蛋白質。
- [8] 指以食物樣本總重量減去水分、灰分、總脂肪、蛋白質和膳食纖維的總和。世衛和糧農組織建議每天碳水化合物的攝入量應為人體每天所攝入能量的55-75%，以每天攝入2,000千卡能量的人為例，應攝入約300克碳水化合物。
- [9] 指以總脂肪、蛋白質及碳水化合物含量，乘以其相關的換算係數(即脂肪每克9千卡；蛋白質每克4千卡；碳水化合物每克4千卡)的總和。能量的需要按年齡、性別、體重及活動量而定。體重50至60公斤(110至132磅)、低活動量的女性(例如售貨員)，每天約需1,800至2,000千卡能量。體重60至65公斤(132至143磅)、低至中度活動量的男性(例如清潔工人)，每天約需2,400至2,800千卡能量。
- [10] 由食物研究化驗所量度。樣本的每單位份量視乎搜集樣本時該食品的出售方式，部分樣本的每單位重量可能較日常進食分量大，故表列資料只作參考。消費者可按自己進食的分量來評估個別營養素的攝入量。