

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}											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)	
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													
快餐食物 Fast foods													
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： $[(\text{複合樣本 } 1 \times 2) + \text{獨立樣本 } 2 + \text{獨立樣本 } 3 + \text{獨立樣本 } 4 + \text{獨立樣本 } 5] \div 6$ 。