

表一A：烘焙製品樣本的檢測結果

樣本編號	產品名稱	重量 (克) [1] *	反式脂肪 (克) [2] [3]	飽和脂肪 (克) [2] [4]	膽固醇 (毫克) [2] [5]	脂肪總量 (克) [2] [6]	能量 (千卡) [2] [7]	單位重量 (克) [8]	
			以每100克食物計算						
曲奇餅									
A1	DANONE Chipsmore Original	180	0.033	10	0.36	21	480	12(每塊)	
A2	KRAFT Chips Ahoy! Chocolate Chip Cookies	160	0.085	14	0.51	25	490	11(每塊)	
A3	NABISCO OREO Chocolate Sandwich Cookies	150	0.58	8.6	0.19	21	480	11(每塊)	
A4	丹麥藍罐曲奇 Kjeldsens Butter Cookies	125	0.83	15	61	26	510	8.6(每塊)	
威化餅									
A5	特惠牌花生味忌廉威化 No Frills Peanut Flavoured Cream Wafers	200	0.052	12	0.16	27	520	8.6(每塊)	
A6	佳之選花生忌廉威化餅 Select Peanut Cream Wafers	200	0.060	14	0.20	30	530	8.5(每塊)	
A7	嘉頓忌廉威化(雲呢嚕味) Garden Cream Wafers (Vanilla Flavour)	200	1.3	15	3.9	31	540	8.7(每塊)	
麥餅									
A8	JACOB'S Bran Crackers	200	0.055	7.4	0	18	450	7.4(每塊)	
A9	麥維他消化餅 McVITIE's Digestive	250	0.068	9.6	0	24	490	15(每塊)	
A10	四洲高纖全麥餅 FOUR SEAS PRO · VITA Wholewheat Crispbread	250	0.14	3.9	8.3	9.0	380	6.1(每塊)	
梳打餅									
A11	嘉頓淮鹽梳打餅 Garden Saltine Crackers	350	0.041	5.1	0.09	12	430	5.6(每塊)	
A12	太平奶鹽梳打餅乾 KRAFT Pacific Saltine Soda Cracker	130	0.051	7.5	0.29	20	470	9(每塊)	
A13	時興隆合成較較餅 HUP SENG Special Cream Crackers	322	0.096	12	3.1	27	510	23(每小包)	
夾心餅									
A14	太平格斯花生醬口味夾心脆餅乾 KRAFT Pacific Pic-6 Peanut Butter Sandwich Biscuits	36克x8 小包/ 每包裝	0.080	9.2	0.67	24	490	39(每小包)	
A15	嘉頓時時食芝士味夾心餅 Garden Si Si Sic Cheese Flavour Cream Sandwich Biscuit	47	0.23	18	3.7	31	530	8.9(每塊)	
甜酥餅									
A16	百樂順果占酥餅(藍莓) Bahlsen DELOBA Puff Pastry Biscuits with Fruit Filling (Blueberry)	100	0.089	6.8	0.61	23	480	6.8(每塊)	
A17	維鮮牌牛油酥糕點 VICENZI Puff pastry sticks with butter	175	0.43	17	40	31	520	9.2(每塊)	
A18	LU PALMITO L'Original	100	0.68	16	0.30	30	530	8.5(每塊)	
鹹酥餅									
A19	EDO Pack 麥纖千層酥 EDO Pack Wheat Pastry	210	0.093	6.2	0	21	480	13(每小包)	
A20	時興隆香蔥方塊酥	130	0.23	9.6	0	25	500	15(每小包)	

註

[1] * 由食品包裝標籤上所得。

[2] 表列反式脂肪含量、飽和脂肪含量、膽固醇含量、脂肪總量及能量是以每100克食物計算，如希望瞭解每單位重量的營養素含量，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) × 單位重量，例如樣本 #A1 一塊曲奇餅的反式脂肪含量 = (0.033 ÷ 100) × 12 = 0.0040 克，如此類推。

[3] 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取量應少於人體每天所需能量的1%，以每天攝取2,000千卡能量的人為例，其反式脂肪每天攝取限量為2.2克。

[4] 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取量應少於人體每天所需能量的10%，以每天攝取2,000千卡能量的人為例，其飽和脂肪每天攝取限量為22.2克。

[5] 世衛和糧農組織建議每天膽固醇攝取量應少於300毫克。

[6] 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取量應為每天能量攝取量的15-30%。以每天攝取2,000千卡能量的人為例，其總脂肪每天攝取限量為66.7克。

[7] 指以脂肪總量、蛋白質及可獲得的碳水化合物含量，乘以其相關的換算系數(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。根據世衛和糧農組織資料，介乎30-59歲、體重65公斤的低活動量男性，每天需要2,350千卡能量；介乎30-59歲、體重55公斤的低活動量女性，每天需要1,850千卡能量。

[8] 按食品的每個單位(例如每塊、每小包或整包裝)由食物安全中心量度，與標籤上所示的重量可能會有微小差異。單位重量只作參考，消費者可按本身進食的分量，來評估個別營養素的攝入量。

表一B：烘焙製品樣本的檢測結果

樣本編號	產品名稱	重量 (克) [1] **	反式脂肪 (克) [2] [3]	飽和脂肪 (克) [2] [4]	膽固醇 (毫克) [2] [5]	脂肪總量 (克) [2] [6]	能量 (千卡) [2] [7]	單位重量 (克) [8]	
			以每100克食物計算						
中式酥餅									
A21	香港恆香老婆餅 (銅鑼灣崇光百貨)	78	0.025	4.5	26	18	400	78(每個)	
A22	奇華餅家冬蓉酥 (銅鑼灣白沙道)	73	0.28	5.8	20	22	430	73(每個)	
A23	榮華老婆餅 (灣仔史釗域道)	76	1.7	5.5	28	17	400	76(每個)	
忌廉/奶油蛋糕									
A24	大班麵包西餅鮮忌廉士多啤梨蛋糕 (銅鑼灣怡和街)	410	0.12	8.8	3.7	13	210	410(每個)	
A25	凱施餅店什果忌廉蛋糕 (灣仔軒尼詩道)	380	0.26	11	4.5	16	260	380(每個)	
A26	聖安娜餅屋全蛋瑞士卷 (銅鑼灣波斯富街)	210	0.15	5.4	12	22	390	210(每條)	
A27	美心西餅迷你瑞士卷旦 (灣仔軒尼詩道)	300	0.90	5.7	14	25	390	300(每條)	
冬甩									
A28	東海堂炸包 (灣仔柯布連道)	60	0.25	3.4	25	14	370	60(每個)	
A29	A-1 Bakery冬甩 (樂富吉之島)	60	0.46	3.3	35	11	350	60(每個)	
A30	Krispy Kreme Doughnuts (Original Glazed) (銅鑼灣利園山道)	47	4.7	5.5	5.1	27	450	47(每個)	
菠蘿油									
A31	翠華餐廳菠蘿油 (銅鑼灣景隆街)	110	0.25	11	56	22	410	110(每個)	
A32	檀島咖啡餅店菠蘿油 (灣仔軒尼詩道)	110	0.39	7.4	41	17	380	110(每個)	
A33	銀龍粉麵茶餐廳菠蘿油 (旺角通菜街)	94克(2個)/ 每客	0.44	8.0	40	18	390	47(每個)	
西多士(不包括牛油/人造牛油或糖漿)									
A34	美心MX花生醬西多士 (銅鑼灣波斯富街)	120	0.066	3.9	80	25	380	120(每件)	
A35	大快活煉奶西多士 (灣仔駱克道)	110	0.086	4.8	100	26	380	110(每件)	
A36	大家樂花生醬西多士 (灣仔駱克道)	110	0.18	4.0	77	30	420	110(每件)	



[1] ** 屬散裝食品，表列重量由食物安全中心量度。

[2] - [8] 見表一A

表二：即食零食、即食麵及其調味料、預先包裝西式湯類樣本的檢測結果

樣本編號	產品名稱	重量 (克) [1] *	反式脂肪 (克) [2] [3]	飽和脂肪 (克) [2] [4]	膽固醇 (毫克) [2] [5]	脂肪總量 (克) [2] [6]	能量 (千卡) [2] [7]	單位重量 (克) [8]	
			以每100克食物計算						
薯片									
B1	KETTLE Chips (Sea Salt & Vinegar)	142	0.027	2.6	0	31	530	140(每包)	
B2	威斯比番茄醬風味薯片 WISE Cottage Potato Chips (Tomato Ketchup Flavour)	100	0.054	13	0	30	510	100(每筒)	
B3	利士薯片 Lay's Classic Potato Chips	184.2	0.079	3.3	0	33	530	180(每包)	
B4	珍珍燒烤味辣薯片 JACK'nJILL Potato Chips BBQ Flavour	140	0.080	13	0.39	33	530	140(每包)	
B5	TERRA RED BLISS Olive Oil, Sun-Dried Tomatoes & Balsamic Vinegar potato chips	141	0.13	2.8	0	22	450	150(每包)	
B6	Pringles Potato Crisps Original	170	0.17	9.9	0	39	580	170(每筒)	
B7	卡樂B燒烤味薯片 Calbee Potato Chips BBQ Flavoured	60	0.20	11	0	32	530	61(每包)	
蝦片/蝦條									
B8	時興隆卡拉咪鮮蝦條 HANAMI Prawn Crackers	105	0.061	6.8	4.5	18	470	110(每筒)	
B9	卡樂B原味蝦條 Calbee Original Flavour Prawn Crackers	110	0.099	8.3	6.4	22	480	110(每包)	
B10	明輝印尼蝦片 Brilliant Indonesian Shrimp Chips	90	0.12	2.0	28	26	500	91(每包)	
粟米脆片/粟米脆條									
B11	Fonzies BBQ Curry Best Flavoured Corn Snacks	80	0.029	5.6	0	23	490	81(每包)	
B12	卡樂B燒烤味粟一燒(香脆粟米條) Calbee Barbecue Flavoured Grill-A-Corn	80	0.052	5.4	0	28	530	83(每包)	
B13	Doritos Nacho Cheese Flavored Tortilla Chips	198.4	0.10	3.3	3.9	23	480	200(每包)	
米餅									
B14	Fantastic Barbeque Flavour Rice Crackers	100	0	1.5	0	3.5	400	1.9(每塊)	
B15	Kameda Sweet Soy Sauce Rice Cracker	360	0.20	2.6	0.15	9.1	410	7.3(每塊)	
B16	旺旺燒米餅 WANT WANT MAIPEN Rice Crackers	72	0.26	13	0	30	530	10(每小包)	
即食麵									
C1a	福上湯伊麵 FUKU Superior Soup Instant Noodle	(麵)	90	0.022	7.5	0.17	18	460	94(每包)
C1b		(調味包)		0	0.19	0.11	0.7	150	3.8(每份)
C2	日清食品合味道蝦杯麵 NISSIN Cup Noodles Prawn		75	0.060	8.5	53	21	450	73(每杯)
C3a	媽咪麵 MAMEE Snack Noodles	(麵)	60	0.073	7.5	0.23	18	460	62(每包)
C3b		(湯粉)		0	0.14	0	2.1	170	2.8(每份)
C4a	農心辛辣辣香菇麵	(麵餅+ 蔬菜)	72	0.067	7.6	0.21	18	450	64(每杯)
C4b	NONG SHIM Spicy Mushroom Flavour	(調味包)	(麵餅:60)	0.033	0.92	4.2	4.5	220	8.5(每份)
C5a	公仔麵(麻油)	(麵)	107	0.056	8.8	0.21	20	470	100(每包)
C5b	DOLL Instant Noodle Sesame Oil Flavour	(湯粉+ 麻油包)		0.084	2.7	0.19	19	290	8.5(每份)
C6a	日清出前一丁附加「麻油」	(麵)	100	0.049	10	0.12	21	470	100(每包)
C6b	NISSIN DEMAE RAMEN Instant Noodle with Sesame Oil	(湯粉+ 調味油)		0.091	2.2	1.6	14	260	8.3(每份)
C7	童星點心麵(雞肉味) Baby Star Snack Noodle Chicken Flavoured		50	0.24	8.7	0.37	22	480	47(每包)
預先包裝西式湯(加熱後即可食用，毋須加水)									
D1	Health Valley Organic Potato Leek Soup		425	0	0.059	0	0.9	42	430(每罐)
D2	金寶滋選湯98%脫脂忌廉蘑菇湯 Campbell's Select 98% Fat Free Cream of Mushroom		527	0.013	0.81	1.7	3.5	55	530(每罐)
D3	Mures Smoky Fish Chowder		1 公升	0.019	0.39	6.1	1.3	42	1,000(每盒)
預先包裝西式湯(供沖調用)									
D4	WAITROSE Soup in a Cup Mediterranean Tomato		18克x4 小包/ 每包裝	0	3.2	0.49	7.4	300	17(每小包)
D5	荷美爾周打蜆肉湯 Hormel Soup Cups New England Clam Chowder		213	0.022	0.77	5.6	2.0	56	210(每杯)
D6	Batchelors Slim a Soup Chicken & Mushroom		58	0.067	7.6	14	14	410	14(每小包)

註 [1] - [8]見表一A。

表三：奶類製品、沙律醬、朱古力醬、花生醬、朱古力樣本的檢測結果

樣本編號	產品名稱	重量 (克) [1] *	反式脂肪 (克) [2] [3]	飽和脂肪 (克) [2] [4]	膽固醇 (毫克) [2] [5]	脂肪總量 (克) [2] [6]	能量 (千卡) [2] [7]	單位重量 (克) [8]	
			以每100克食物計算						
淡奶									
E1	子母全脂淡奶配方 DUTCH LADY Full Cream Evaporated Milk Formula	410	0.22	4.6	24	7.8	130	30(每兩湯匙) #	
E2	雀巢三花淡奶 Nestlé Carnation Full Cream Evaporated Milk	160	0.32	4.6	24	8.1	140	30(每兩湯匙) #	
煉奶/甜奶									
E3	壽星公甜奶 Longevity Sweetened Milk Spread	390	0.048	2.5	9.9	7.1	320	20(每湯匙) #	
E4	雀巢鷹嘜煉奶 Nestlé EAGLE Full Cream Sweetened Condensed Milk	397	0.24	4.2	25	7.5	330	20(每湯匙) #	
奶精(沖調用)									
E5	麥斯威爾奶精(原味) KRAFT Maxwell House Non-Dairy Creamer	500	0	32	0.59	34	530	10(每湯匙) #	
E6	雀巢咖啡伴侶植脂末 Nestlé Coffee-mate Coffee Creamer	200	0.017	31	1.1	34	530	10(每湯匙) #	
沙律醬									
F1	卡夫奇妙醬 KRAFT Miracle Whip	300	0.31	6.7	49	49	510	15(每湯匙) #	
F2	頂好牌沙律醬 Best Foods Salad Dressing	320毫升	0.46	6.6	22	41	450	15(每湯匙) #	
朱古力醬									
F3	ALL NATURAL (Peanut Butter & Co) Dark Chocolate Dreams	454	0.021	8.2	0	40	560	37(每兩湯匙) #	
F4	金比榛子朱古力醬 crumpy Duo Chocolate Hazelnut Spread 'Duo'	225	0.15	7.9	0.61	37	570	37(每兩湯匙) #	
花生醬									
F5	PLANTERS 粗粒裝花生醬 PLANTERS Crunchy Peanut Butter	340	0.011	8.0	0	50	600	16(每湯匙) #	
F6	佳之選幼滑花生醬 Select Creamy Peanut Butter	510	0.025	9.8	0	51	610	16(每湯匙) #	
F7	頂好牌粗粒裝花生醬 SKIPPY Superchunk Peanut Butter	340	0.038	9.5	0	50	610	16(每湯匙) #	
F8	首選牌幼滑花生醬 FIRST CHOICE Smooth Peanut Butter	340	0.39	11	0	47	600	16(每湯匙) #	
朱古力									
G1	明治黑朱古力 Meiji Black Chocolate	70	0.043	20	4.8	35	550	67(每排)	
G2	費列羅金莎朱古力 FERRERO ROCHER	35	0.045	6.1	5.6	40	560	13(每粒)	
G3	雀巢Kit Kat威化條夾心朱古力 Nestlé Kit Kat Wafer fingers centered in chocolate	35	0.071	22	5.6	29	530	18(每小包)	
G4	健達繽紛樂巧克力 Kinder bueno Milk Chocolate	43	0.084	9.4	12	38	560	22(每小包)	
G5	麥提莎 Maltesers	100	0.17	8.7	16	23	490	100(每盒)	
G6	吉百利 Time Out 朱古力 Cadbury Time Out Bar	40	0.76	10	18	28	520	43(每包)	

註

[1] - [7]見表一A。

[8] 按食品的每個單位(例如每排、每粒或每小包)由食物安全中心量度，與標籤上所示的重量可能會有些微差異。單位重量只作參考，消費者可按自己進食的分量來評估個別營養素的攝入量。

有關食品一般食用分量的大約重量。