

表一：餅乾和脆片的檢測結果

樣本編號	產品名稱	產品重量 (克) [1]	每100克食物(可食用部分) 檢出的含量 [2]						每單位重量 (克) [9]
			鈉 (毫克) [3]	糖 (克) [4] [10]	反式脂肪 (克) [5]	飽和脂肪 (克) [6] [10]	總脂肪 (克) [7]	能量 (千卡) [8]	
梳打餅									
A1	四洲奶鹽梳打餅 FOUR SEAS Saltine Crackers	200	570	0.72	0.032	5.3	12	420	6.0 (每塊)
A2	EDO Pack 芝麻梳打餅乾 EDO Pack Sesame Soda Crackers	100	590	0.44	0.042	7.9	17	460	5.0 (每塊)
A3	嘉頓芝麻梳打餅 Garden Sesame Saltine	100	670 ▲	0.90	0.040	9.3	16	450	5.6 (每塊)
夾心餅									
A4	力士特濃芝士夾心餅 munchy's LEXUS The Sandwich Calcium Cracker Cheese Cream	250	530	17	0.18	14	32	540	11 (每塊)
A5	KRAFT RITZ Sandwich Cracker Cheese	118	610 ▲	15	0.11	18	28	510	9.2 (每塊)
A6	太平格斯真正芝士夾心脆餅乾 KRAFT Pacific Pic-6 Real Cheddar Cheese Sandwiches	36克 X 8	750 ▲	14	0.13	12	24	490	6.5 (每塊)
消化餅									
A7	FIRST CHOICE香蔥芝麻燕麥消化餅 FIRST CHOICE Spring Onion & Sesame Oat Digestive Biscuits	220	350	15	0.20	10	26	500	10 (每塊)
A8	麥維他消化餅 McVitie's Digestive	270	600	16	0.087	10	20	470	8.5 (每塊)
A9	GULLON Digestive	400	640 ▲	17	0.074	9.1	21	470	15 (每塊)
威化餅									
A10	Loacker Napolitaner Hazelnut Cream Filled Wafer Cubes	250	110	25	0	18	26	510	3.6 (每塊)
A11	嘉頓迷你忌廉威化花生味 Garden Mini Cream Wafers Peanut Flavoured	34	160	20	0.86	11	27	520	3.7 (每塊)
A12	EDO Pack 花生威化餅 EDO Pack Peanut Wafer	172	360	23	0.092	9.8	23	490	9.3 (每塊)
芝士餅									
A13	EDO Pack 芝士餅 EDO Pack Cheese Cracker	197	460	7.8	0.33	14	30	530	4.1 (每塊)
A14	雅樂思鄉村芝士餅乾 ARNOTT'S Country Cheese	250	970 ▲	6.3	0.37	7.6	17	450	5.5 (每塊)
薯片									
B1	品客洋芋片(香濃起司口味) Pringles Creamy Cheese Potato Crisps	170	370	2.8	0.16	12	38	560	180 (每筒)
B2	Lay's Stax Sour Cream & Onion Great Tasting Potato Crisps	155.9	480	3.1	0.40	2.9	29	500	160 (每筒)
B3	卡樂B薄餅味薯片 Calbee Pizza Flavoured Potato Chips	50	490	3.7	0.14	13	33	530	51 (每包)
B4	珍珍薯片蕃茄味 JACK'n JILL Potato Chips Tomato Flavour	60	490	4.0	0.18	16	35	540	61 (每包)
B5	BOURBON Potato Chips Ring Pepper Salt	41	510	0.77	0.15	16	33	530	44 (每包)
B6	WALKERS Baked Salt & Vinegar Flavour	37.5	920 ▲	5.8	0.020	0.96	7.6	390	38 (每包)
蝦片/蝦條									
B7	快樂農心辣鮮蝦條 Nong Shim Spicy Shrimp Snack	90	620 ▲	4.2	0.090	8.5	24	480	93 (每包)
B8	卡樂B和風醬汁味蝦條 Calbee Japanese Okonomiyaki Prawn Crackers	90	940 ▲	4.9	0.074	9.6	22	480	90 (每包)
B9	BOURBON Shrimp 咖	65	1,000 ▲	8.5	1.4	6.5	24	500	70 (每包)
B10	明輝印尼蝦片印尼咖喱風味 Brilliant Indonesian Shrimp Chips Curry Flavoured	80	1,100 ▲	8.4	0.18	2.1	26	500	84 (每包)
B11	四洲紫菜風味脆蝦片 Four Seas Seaweed Flavour Prawn Chips	45	1,400 ▲	7.9	0.11	12	31	530	43 (每包)
米餅									
B12	TOPVALU Soy Sauce Flavored Rice Cracker	175	450	1.2	0	0.30	0.9	370	170 (每包)
B13	無印良品米菓 Soy Sauce Fried Rice Cracker	110	720 ▲	10	0.23	6.5	27	510	110 (每包)
B14	旺旺厚燒海苔米餅 Want Want Seaweed Rice Crackers	160	880 ▲	11	0.081	6.5	16	440	9.4 (每塊)
脆烤粟米片									
B15	GARDEN of EATIN' Nacho Cheese All Natural Tortilla Chips	255	340	1.7	0.068	2.4	24	480	260 (每包)
B16	Doritos Spicy Nacho	198.4	570	2.3	0.14	3.5	28	510	200 (每包)
B17	真樂脆粟米片 - 燒烤味 Chacho's BBQ Bonanza Tortilla Corn Chips	80	620 ▲	4.1	0.066	9.9	28	490	81 (每包)

註

[1] 表列重量或數量為食品包裝標籤上所示的資料。
*：散裝樣本，表列重量由食物安全中心量度。

[2] 表列的鈉、糖、反式脂肪、飽和脂肪、總脂肪含量和能量以每100克食物(可食用部分)計算，如欲計算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) × 每單位重量，例如 #A1 每單位重量的鈉含量 = (570 ÷ 100) × 6.0 = 34.2毫克，如此類推。

[3] 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每日鈉攝取限量為2,000毫克，相等於5克鹽。

▲：根據英國食物標準局的建議，每100克食物若含多於1.5克鹽(約600毫克鈉)，即表示鹽或鈉的含量屬偏高。

[4] 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日游離糖攝取量應少於人體每日所需能量的10%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其游離糖的每日攝取限量為50克。

[5] 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日反式脂肪攝取量應少於人體每日所需能量的1%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其反式脂肪的每日攝取限量約為2.2克。

[6] 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日飽和脂肪攝取量應少於人體每日所需能量的10%。以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其飽和脂肪的每日攝取限量約為20克。

[7] 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日的總脂肪攝取量應為每日能量攝取量的15-30%。以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其總脂肪的每日攝取限量約為60克。

[8] 指以總脂肪、蛋白質及碳水化合物含量，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。一個體重56公斤及有中度體力活動量的18歲至49歲的一般女性每日需要約2,000千卡能量；而男性則約2,700千卡。

[9] 按食品的每個單位(例如每塊或每包)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。每單位重量仅作参考，消費者可按自己進食的分量來評估個別營養素的攝取量。

[10] 紫色：根據英國食物標準局的建議，每100克食物若含多於15克糖，即表示糖的含量屬偏高；若含多於5克飽和脂肪，則表示飽和脂肪的含量屬偏高。

表二：果仁、肉類及海產製品的檢測結果

樣本編號	產品名稱	每100克食物(可食用部分)				檢出的含量 [2]				每單位重量(克) [9]
		產品重量(克) [1]	鈉(毫克) [3]	糖(克) [4] [10]	反式脂肪(克) [5]	飽和脂肪(克) [6] [10]	總脂肪(克) [7]	能量(千卡) [8]		
花生										
C1	華園霹靂果仁魚皮花生 WAH YUEN Thunder Nuts Cladded Peanut	94	180	11	0.010	6.0	29	500	95 (每包)	
C2	開心牌鹽焗花生(整粒裝) Handsome Salted Peanuts (Whole Kernels)	185	230	5.7	0.024	9.4	43	560	190 (每罐)	
C3	FIRST CHOICE 美味之選 南乳花生 FIRST CHOICE Nam Yue Peanut	100	440	6.0	0.029	8.6	43	560	100 (每包)	
C4	醒目牌脆皮花生 WIZARD Crunchy Peanut	35	530	9.3	0.074	12	40	560	36 (每包)	
C5	PLANTERS Dry Roasted Peanuts	226	610 ▲	6.4	0.016	5.6	45	570	230 (每瓶)	
C6	零食新世代南乳花生 Nam Yue Peanuts	200	1,100 ▲	6.7	0.015	9.6	44	550	180 (每包)	
腰果										
C7	特選鹽焗腰果 N.O.1 Salted Cashewnuts	128	140	7.0	0.029	10	44	590	130 (每包)	
C8	CAMEL 鹽焗腰果 CAMEL Roasted Salted Cashews	40	230	7.8	0.030	9.6	47	610	41 (每包)	
C9	蝴蝶牌金香腰果 Butterfly Brand Dry Roasted Cashews	85	370	13	0.024	8.2	40	570	84 (每包)	
夏威夷果仁										
C10	MAUNA LOA Dry Roasted Macadamias with Sea Salt	32	350	3.9	0.013	12	75	740	33 (每包)	
C11	SUNCOAST GOLD Abalone Flavour Macadamias Nuts	125	370	4.5	0.017	12	71	720	130 (每罐)	
C12	HAMAKUA PLANTATIONS Garlic Onion Flavor Island Onion Macadamia Nuts	128	410	4.0	0.013	12	68	690	130 (每罐)	
杏仁										
C13	FERIDIES Almonds Salted	255.15	60	4.1	0.036	4.4	51	590	260 (每罐)	
C14	日式鹽焗杏仁	35	360	4.9	0.023	3.9	48	570	30 (每包)	
C15	BLUE DIAMOND Smokehouse Almonds	150	610 ▲	3.6	0.044	4.5	53	610	150 (每罐)	
魚蛋										
D1	OK便利店咖喱魚蛋(九龍九龍城馬頭圍邨洋葵樓)	108*(一份六件)	650 ▲	2.8	0	0.33	1.2	100	18 (每件)	
D2	津味雲吞麵勁辣魚蛋(九龍旺角花園街)	58.4*(一份八件)	710 ▲	2.0	0.077	2.5	7.3	160	7.3 (每件)	
D3	7-ELEVEN龍鳳茶樓咖喱魚蛋 Curry Fish Ball	210	750 ▲	3.7	0	0.22	1.6	91	19 (每件)	
D4	香港仔四海魚蛋咖喱魚蛋 Curry Fish Ball	200	750 ▲	4.0	0.021	0.45	3.9	110	13 (每件)	
D5	7-ELEVEN便利店咖喱魚蛋(九龍九龍城馬頭圍邨洋葵樓)	80*(一份五件)	840 ▲	3.8	0	0.32	1.6	100	16 (每件)	
魚肉燒賣(不包括外加的醬油)										
D6	鴻福堂杞子燒賣(九龍太子地鐵站)	84*(一份六件)	530	2.2	0.018	4.4	12	240	14 (每件)	
D7	香港仔四海魚蛋魚肉燒賣 Fish Meat Shao Mai	135	600	3.2	0.036	6.4	16	280	10 (每件)	
D8	龍津風味美食店魚肉燒賣(九龍旺角旺角道寶安大樓)	70*(一份五件)	610 ▲	1.6	0.028	4.7	13	270	14 (每件)	
D9	公仔好味點心魚蓉燒賣 DOLL EATWELL DIM SUM Fish Shao Mai	20 件	730 ▲	2.4	0.021	3.3	8.4	180	12 (每件)	
D10	淘大魚肉燒賣 AMOY Fish Shaomai	260	820 ▲	5.9	0.015	3.9	9.7	200	13 (每件)	
魷魚絲										
D11	時興隆金龜嘜魷魚絲 LADYBIRD BRAND Dried Seasoned Cuttlefish	27	1,800 ▲	0	0	1.0	3.1	310	26 (每包)	
D12	華園魷魚絲 WAH YUEN Sliced Cuttlefish	30	1,800 ▲	41	0	0.097	1.4	300	31 (每包)	
D13	MARUESU Soft Smoked Squid	102	1,900 ▲	20	0	0.32	1.6	240	100 (每包)	
豬肉乾										
D14	美珍香原味豬肉乾 BEE CHENG HIANG (銅鑼灣怡和街)	視乎購買量	930 ▲	32	0.018	2.8	7.9	350	58 (每塊)	
D15	華園沙爹豬肉片 WAH YUEN Sate Sliced Pork	70	1,500 ▲	39	0.017	2.7	8.9	370	70 (每包)	
D16	黑橋牌炭烤肉乾 Black Bridge BBQ Pork Jerky	110	1,600 ▲	37	0	1.5	4.2	330	110 (每包)	
牛肉乾										
D17	優の良品五香牛肉乾 A JI ICHIBAN Seasoned Beef (新界荃灣港鐵站)	視乎購買量	1,400 ▲	33	0.014	1.7	6.0	320	33 (每塊)	
D18	自然派沙爹牛肉乾 NATURAL IS BEST Satay Dried Beef	60	1,400 ▲	35	0.021	1.5	5.0	350	62 (每包)	
D19	JACK LINK'S Peppered Beef Jerky	25	1,600 ▲	26	0	0.56	2.8	280	26 (每包)	

註 [1] - [10] 參見表一。

表三：涼果、快餐店碗仔翅和零食紫菜的檢測結果

樣本編號	產品名稱	每100克食物(可食用部分) 檢出的含量 [2]							每單位重量(克) [9]
		產品重量(克) [1]	鈉(毫克) [3]	糖(克) [4] [10]	反式脂肪(克) [5]	飽和脂肪(克) [6]	總脂肪(克) [7]	能量(千卡) [8]	
陳皮									
E1	EDO Pack 江戶御品 清香陳皮 EDO Pack Sweet Preserved Orange Peel	75	6,700 ▲	4.7	0	0.063	1.0	87	75 (每包)
E2	品味一番九製陳皮 Nice Preserved Chen Pi	85	7,300 ▲	6.5	0	0.032	1.2	56	86 (每瓶)
E3	佳寶牌九製陳皮 Ka Po Preserved Mandarin Peel	30	7,600 ▲	4.5	0	0.025	0.9	66	30 (每包)
檸檬乾									
E4	名菓物語薄荷檸檬	100	1,100 ▲	62	0	0.012	1.4	270	139 (每240毫升量杯)
E5	鯉魚門紹香園檸檬王子(鑽石山荷李活廣場百佳)	視乎購買量	1,600 ▲	47	0	0.018	1.2	210	135 (每240毫升量杯)
E6	優の良品特製檸檬條 A JI ICHIBAN Thai Lemon Slices (新界荃灣港鐵站)	視乎購買量	6,400 ▲	2.7	0	0.040	1.0	79	80 (每240毫升量杯)
話梅									
E7	天和幸福果子話梅 Isky Plums Pleasant Fruit Sweet & Sour	25	7,300 ▲	5.7	0	0.033	1.0	130	0.76 (每粒的可食用部分)
E8	加寶牌九制話梅 Ka Po Preserved Plum	20	10,000 ▲	1.8	0	0.089	2.0	120	1.4 (每粒的可食用部分)
E9	優の良品九製話梅 A JI ICHIBAN Preserved Sweet Plum (九龍鑽石山荷里活廣場)	視乎購買量	13,000 ▲	7.2	0	0.036	1.5	100	0.88 (每粒的可食用部分)
快餐店碗仔翅									
F1	大快活碗仔翅(九龍旺角花園街鴻威大廈)	340 *	370	0.86	0	0.30	1.3	35	340 (每碗)
F2	美心MX碗仔翅(九龍旺角西洋菜南街友誠商業中心)	310 *	460	1.1	0	0.043	微量	18	310 (每碗)
F3	大家樂碗仔翅(九龍旺角西洋菜南街友誠商業中心)	320 *	560	1.2	0	0.18	0.3	41	320 (每碗)
零食紫菜									
G1	四洲紫菜(原味) FOUR SEAS Seaweed (Original Flavour)	50	1,500 ▲	6.7	0	0.87	4.2	270	0.24 (每塊)
G2	時興隆味付海苔 Seasoned Seaweed	100	1,500 ▲	6.0	0	0.89	3.6	280	0.21 (每塊)
G3	EDO Pack 即食鹽燒紫菜泡菜風	20	1,700 ▲	0.27	0.12	4.9	34	440	0.34 (每塊)

註 [1]-[10] 參見表一。