



表三：水果乾的測試結果

樣本編號 [1]	牌子 [2]	產品名稱 [2]	淨重 (克) [2]	每食用分量 (克) [4]	聲稱來源地 [2]	大約零售價 [3]	每100克大約零售價	成分表 [2]	赭曲霉毒素A [5]		除害劑 [6]		防腐劑 [7]			營養素										標籤資料 [13]	總評 [14]
									檢出的含量 (微克/公斤)	評分	檢出的種類數量	評分	成分表列出添加防腐劑	苯甲酸 (毫克/公斤)	二氧化硫 (毫克/公斤)	評分	糖分			多酚 (毫克/100克)	評分 [12]						
																	成分表列出添加糖 [8]	測試 (克/100克) [9]	標籤 (克/100克) [10]			差距 [10]	糖分含量 [9]	糖分所提供的能量 (千卡) [9]	體重60公斤的成年人步行時間以消耗能量 (分鐘) [11]		
<b>杏脯</b>																											
1	CITYSUPER	Medium Whole Apricots	250	40*	土耳其	\$49.0	\$19.6	Apricots, preservative: sulphur dioxide	ND	●●●●●	3	●●●●	二氧化硫	ND	982	●●●	—	27.8	43.4	-35.9	11.1	44	13	1012	●●●●●	●●●●	★★★★☆
2	759阿信屋 759 Store	杏乾 Dried Apricots	100	40*	中國	\$16.8	\$16.8	杏、白砂糖、酸味料 (檸檬酸)、防腐劑 (焦亞硫酸鈉)	ND	●●●●●	5	●●●●	焦亞硫酸鈉	ND	320	●●●●	有	52.4	53.4	-1.9	21.0	84	24	580.7	●●●	●●●●●	★★★★☆
3	Seeberger	Apricots	200	40*	德國	\$49.0	\$24.5	Apricots, antioxidant (E220)	ND	●●●●●	5	●●●●●	二氧化硫	ND	1249	●●●	—	32.0	49.0	-34.7	12.8	51	15	1007	●●●●●	●●●●	★★★★☆
4	Biomen	有機原粒日曬大杏脯 Organic Sun Dried Apricot	360	40*	烏茲別克	\$105.0	\$29.2	有機杏脯	ND	●●●●●	1	●●●●●	—	ND	ND	●●●●●	—	46.2	10.8	+327.8	18.5	74	21	1000	●●●●	●●	★★★
5	Sunny Fruit	Organic Dried Apricots	250 (50克x5包)	50#	土耳其	\$45.0	\$18.0	Organic dried apricots, water	ND	●●●●●	1	●●●●●	—	ND	13	●●●●●	—	20.7	52	-60.2	10.4	42	12	655.3	●●●●●	●●●	★★★
<b>藍莓乾</b>																											
6	Eden	Organic Dried Blueberries	113	40#	加拿大	\$83.0	\$73.5	Organic wild blueberries, organic apple juice concentrate, organic sunflower oil	ND	●●●●●	ND	●●●●●	—	ND	ND	●●●●●	有	52.4	52.5	-0.2	21.0	84	24	1651	●●●●	●●●●●	★★★★★
7	哈特 Hart	藍莓乾 Dried Blueberries	80	40*	美國	\$37.9	\$47.4	藍莓、高果糖糖漿、葵花籽油	ND	●●●●●	1	●●●●●	—	ND	ND	●●●●●	有	49.9	50	-0.2	20.0	80	23	809.8	●●●●	●●●●●	★★★★★
8	Taylor	Dried Blueberries	150	40*	韓國	\$45.9	\$30.6	Dried blueberries, sugar, sunflower oil, blueberry flavor, citric acid	ND	●●●●●	5	●●●●	—	ND	ND	●●●●●	有	54.2	61.1	-11.3	21.7	87	25	987.3	●●●●	●●●●●	★★★★★
9	加康栢 CanBest	天然藍莓乾果 Dried Natural Blueberry	100	40#	加拿大	\$31.8	\$31.8	加拿大天然藍莓、天然蔗糖、葵花籽油 (少於0.5%)	ND	●●●●●	7	●●●●	—	ND	ND	●●●●●	有	45.0	67.5	-33.3	18.0	72	21	992.3	●●●●	●●●●	★★★★★
10	Kirkland Signature	Blueberries	567	40#	美國	\$69.0	\$12.2	Blueberries, sugar, sunflower oil	ND	●●●●●	11	●●	—	ND	ND	●●●●●	有	51.4	72.5	-29.1	20.6	82	24	1031	●●●●	●●●●	★★★★☆
<b>小紅莓乾</b>																											
11	聖桃園 St. Dalfour	Premium Cranberries	200	40*	法國	\$39.9	\$20.0	Sweetened cranberries (99%) (cranberries, sugar), less than 1% sunflower oil added to prevent the cranberries from sticking together	ND	●●●●●	ND	●●●●●	—	77.37	ND	●●●●●	有	49.4	72.1	-31.5	19.8	79	23	629.5	●●●●	●●●●	★★★★★
12	Ocean Spray	Original Dried Cranberries	142	40#	智利	\$27.9	\$19.6	Cranberries (66%), sugar, sunflower oil	ND	●●●●●	ND	●●●●●	—	127.81	ND	●●●●●	有	52.5	72.5	-27.6	21.0	84	24	1168	●●●●	●●●●	★★★★★
13	Meadows	Dried Cranberries	170	40#	美國包裝	\$22.0	\$12.9	Cranberries, sugar, sunflower oil	ND	●●●●●	ND	●●●●●	—	114.94	ND	●●●●●	有	51.2	70.8	-27.7	20.5	82	23	793.4	●●●●	●●●●	★★★★★
14	新仕美 SnackMate	Original Whole Dried Cranberries	175 (25克x7包)	25#	美國	\$49.9	\$28.5	Cranberries, sugar, sunflower oil	ND	●●●●●	ND	●●●●●	—	189.46	ND	●●●●	有	57.4	72.0	-20.3	14.4	58	16	1136	●●●●	●●●●●	★★★★★
<b>芒果乾</b>																											
15	Dolly	Dried Mango	100	40#	菲律賓	\$22.9	\$22.9	Mango, sugar, preservative (E223)	ND	●●●●●	ND	●●●●●	焦亞硫酸鈉	ND	194	●●●●●	有	61.6	67.5	-8.7	24.6	98	28	735.3	●●●●	●●●●●	★★★★★
16	優の良品 Aji Ichiban	特選芒果乾 Dried Mango	500	40#	菲律賓	\$180.0	\$36.0	芒果、糖、防腐劑 (亞硫酸鹽)	ND	●●●●●	ND	●●●●●	亞硫酸鹽	ND	164	●●●●●	有	53.5	80.0	-33.1	21.4	86	24	674.1	●●●●	●●●●	★★★★★
17	7D	Dried Mangoes	100	42#	菲律賓	\$29.9	\$29.9	Mangoes, sugar and preservative (E223)	ND	●●●●●	ND	●●●●●	焦亞硫酸鈉	ND	201	●●●●●	有	47.1	81.0	-41.9	19.8	79	23	674.1	●●●●	●●●●	★★★★★
18	綠日堂 Green Sun Garden	芒果果干	1000	40*	菲律賓	\$200.0	\$20.0	芒果、葡萄糖、酸度調節劑：檸檬酸、防腐劑：二氧化硫	ND	●●●●●	1	●●●●●	—◆	ND	219	●●●●	—◆	62.0	10	+520.0	24.8	99	28	298.1	●●●	●●	★★
<b>提子乾</b>																											
19	Seeberger	Blue Raisins	200	40*	德國	\$22.9	\$11.5	Dried raisins, sunflower oil	ND	●●●●●	ND	●●●●●	—	ND	ND	●●●●●	—	57.4	69.0	-16.8	23.0	92	26	576.8	●●●●	●●●●●	★★★★★
20	佳之選 Select	無核提子乾 Seedless Raisins	425	40*	美國	\$29.9	\$7.0	加州無核提子乾	ND	●●●●●	6	●●●●	—	ND	ND	●●●●●	—	62.4	N/A	N/A	25.0	100	29	699.0	●●●●	沒有評分	★★★★★ #
21	樓上	美國有機青提子乾	454	30#	美國	\$25.0	\$5.5	美國有機青提子乾及有機植物油 (約0.5%)	ND	●●●●●	1	●●●●●	—	ND	ND	●●●●●	—	62.9	65.7	-4.3	18.9	76	22	855.6	●●●●	●●●●●	★★★★★
22	馬莎 Marks & Spencer	Raisins	140 (14克x10盒)	40*	土耳其	\$24.0	\$17.1	N/A	ND	●●●●●	10	●●	—	ND	ND	●●●●●	—	50.7	59.2	-14.4	20.3	81	23	838.6	●●●●●	●●●●●	★★★★☆
23	地們 Del monte	Sun Dried Raisins	340	40*	美國	\$29.9	\$8.8	California sun dried raisins	ND	●●●●●	9	●●●	—	ND	ND	●●●●●	—	50.8	76.1	-33.2	20.3	81	23	677.2	●●●●●	●●●●	★★★★☆
24	瑪莉安妮 Mariani	California Raisins	567	40#	美國	\$9.0	\$1.6	California raisins, sunflower oil	2.1	●●●●●	11	●●	—	ND	ND	●●●●●	—	58.1	57.5	1.0	23.2	93	27	879.6	●●●●	●●●●●	★★★★☆
25	妹嘜 Sun-maid	California Sun-Dried Raisins Mini-Snacks	198	14#	美國	\$32.9	\$16.6	California seedless raisins	ND	●●●●●	11	●●	—	ND	8	●●●●●	—	45.8	71.4	-35.9	6.4	26	7	855.9	●●●●●	●●●●●	★★★★☆
26	CITYSUPER	Australian Sultanas	250	40*	澳洲	\$34.0	\$13.6	Sultanas, vegetable oil	ND	●●●●●	1	●●●●●	—	ND	16	●●●●●	—	60.8	69.4	-12.4	24.3	97	28	811.6	●●●●	●●●	★★★
27	—	無核青提子乾 天然乾燥 Naturally Dried Raisins Seedless	255 (42.5克x6盒)	40*	中國	\$27.0	\$10.6	葡萄乾	ND	●●●●●	1	●●●●●	—	ND	26	●●●●●	—	49.5	70.0	-29.3	19.8	79	23	549.9	●●●●	●●●	★★★
28	迪士尼 Disney	California Raisins	126	14#	美國	\$22.9	\$18.2	Raisins	ND	●●●●●	8	●●●	—	ND	ND	●●●●●	—	75.1	3.7	+1929.7	10.5	42	12	953.1	●●●●	●●	★★★
<b>士多啤梨乾</b>																											
29	Crunchies	Freeze-dried Strawberries	23	10#	智利	\$39.9	\$173.5	Strawberries	ND	●●●●●	7	●●●●	—	ND	ND	●●●●●	—	31.2	52.2	-40.2	3.1	12	4	4516	●●●●●	●●●●	★★★★★
30	点点綠 Green dot dot	凍乾士多啤梨粒 Freeze-dried Strawberry	20	20#	中國	\$19.0	\$95.0	士多啤梨、糖	ND	●●●●●	9	●●●	—	ND	ND	●●●●●	有	23.5	74.4	-68.4	4.7	19	7	2371	●●●●	●●●	★★★★☆
31	鯉魚門紹香園	士多啤梨乾	110	40*	中國	\$40.0	\$36.4	草莓、糖、酸度調節劑 (E329)	ND	●●●●●	ND	●●●●●	—	ND	ND	●●●●●	有	78.7	29.95	+162.8	31.5	126	36	1157	●●●●	●●●	★★★★☆

註 ND：沒有檢出。  
 —：沒有標示。  
 N/A：未有標示營養標籤。  
 [1] 樣本按總評分由高至低分列出，愈多★代表表現愈佳，最多5粒。  
 [2] 資料從檢視樣本的包裝或由相關廠商提供所得。  
 [3] 樣本的零售價為約數，是本會於2020年8月至9月購買樣本時所得的售價或由相關廠商提供，僅供參考，實際售價會因零售店及地區而有差異。  
 [4] #樣本的食用分量從檢視樣本的包裝或由相關廠商提供所得。  
 \*產品沒有標示食用分量，或廠商未有提供相關資料，是次研究會假設其食用分量為40克。40克是過半數有標示食用分量的水果乾樣本所標示的食用分量。  
 [5] 國際癌症研究機構 (International Agency for Research on Cancer, IARC) 把赭曲霉毒素A列為可能令人類患癌的物質 (第 2B 組)。歐盟 (Commission Regulation (EC) No 1881/2006 setting maximum levels for certain contaminants in foodstuffs) 對葡萄乾所設的上限為10.0微克/公斤。愈多●表示表現愈佳，最多5粒。  
 [6] 測試對約600種除害劑進行篩查，列出樣本檢出的除害劑種類數量。  
 [7] 在香港，防腐劑的使用受《食物內防腐劑規例》規管，規例訂明食物中准許含有的防腐劑和抗氧化劑及其最高准許含量。不同種類的水果乾的防腐劑最高准許含量請參閱表二。全部樣本均沒有檢出山梨酸 (sorbic acid) 和乙二胺四乙酸二鈉 (disodium ethylene diamine tetraacetate)，這些項目不佔評分比重。  
 ◆：本會所購的樣本包裝沒有標示成分表。廠商其後向本會表示該產品有添加防腐劑。  
 ◆：本會所購的樣本包裝沒有標示成分表。廠商其後向本會表示該產品有添加防腐劑。  
 紅色：檢出的二氧化硫含量高於每公斤10毫克，但未有於成分表上列出有關的亞硫酸鹽的作用類別及其名稱。  
 [8] 本會所購的樣本包裝沒有標示成分表，廠商其後向本會表示該產品有添加糖。  
 [9] 糖分量以四捨五入後的小數點後1位標示。能量以四捨五入後的整數標示。  
 [10] 如樣本的營養標示上的糖分量以每食用分量為單位，本會將每食用分量轉換成每100克 (營養素數值除以每食用分量，再乘以100克)，並以四捨五入後的小數點後1位標示。香港《營養標籤及營養聲稱技術指引》(下稱《技術指引》) 訂明糖分含量的規管容忍限為檢測結果不高於與標示值的120%。紅色：標籤數值與測試結果的差距超出規管容忍限。  
 [11] 假設一個體重60公斤的成年人，以每小時3公里的速度步行20分鐘 (約1公里) 消耗約70千卡，計算該成年人的步行時間以消耗進食1食用分量水果乾所攝入的糖分而提供的能量。步行時間以四捨五入後的整數標示。  
 [12] 檢測產品的糖分和多酚 (polyphenols) 含量。評分比重：糖分 (70%) (糖分含量 (70%)，有無添加糖分 (30%)) 及多酚 (30%)。糖分含量評分方面，檢出的糖分含量越低，分數越高。而多酚方面，檢出的多酚含量越高，分數越高。愈多●表示表現愈佳，最多5粒。  
 [13] 檢視產品包裝上的營養標示上的糖分含量與檢測結果的吻合度及成分表的資料有沒有遺漏或錯誤。如果預先包裝樣本所標示的糖分值超出《技術指引》的規管容忍限，評分會受到局限。如果預先包裝樣本上的成分表未合乎《食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》，評分會受到局限。  
 [14] 總評分的比重如下，愈多★代表表現愈佳，最多5粒。  
 霉菌毒素含量測試結果 (10%)、檢出的除害劑種類數量 (25%)、防腐劑測試結果 (25%)、糖和多酚含量測試結果 (20%) 及標籤資料 (20%)。  
 #：根據《食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》，樣本可獲豁免標示營養標籤。若樣本未有標示營養標籤，則標籤資料不包括在評分內。該樣本的總評分的比重為：霉菌毒素含量測試結果 (12.5%)、檢出的除害劑種類數量 (31.25%)、防腐劑含量測試結果 (31.25%)，以及糖和多酚含量測試結果 (25%)。如果樣本的測試結果出現以下情況，評分會受到局限：  
 a. 糖分的標籤數值與測試結果的差距超出規管容忍限  
 b. 標籤資料有誤或遺漏