



表四：花生和堅果樣本的測試結果

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 [3]	成分表 [2]	營養素含量 (每100克)																				評分		總評 [11]											
									能量 (千卡)		蛋白質 (克)		總脂肪 (克)		飽和脂肪 (克)		不飽和脂肪測試結果 [5]			反式脂肪 (克)		碳水化合物 (克)		糖 (克)		膳食纖維 (克)		鈉 (毫克)		營養素含量 [9]		測試結果與營養標籤的吻合度 [10]										
									測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]	測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]	測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]	測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]	單元不飽和脂肪 (克)	多元不飽和脂肪 (克)	奧米加-3 脂肪酸 (毫克)	測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]	測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]				測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]	測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]				
杏仁																																										
1	Meadows	脆焗原粒杏仁 Baked Whole Almonds	100	20#	馬來西亞	\$19.9	\$19.9	杏仁	570	559	2%	19.2	23.7	-19%	48.0	45.7	5%	3.8	3.3	15%	33.4	9.8	43.2	0	0	0.3	◇	15.1	8.8	72%	4.5	4.3	5%	12.0	14.5	-17%	0	15	◇	●●●●●	●●●●●	★★★★★
2	哈特 Hart	美國鹽焗杏仁 Roasted Salt American Almond	110	30*	美國	\$28.9	\$26.3	杏仁 (木本堅果)、芥花籽油、食鹽	570	597	-4%	19.9	22	-10%	47.1	53	-11%	2.8	4	-30%	33.4	9.5	42.9	0	0	0	◆	16.6	19	-13%	4.4	5	-13%	9.5	—	—	271	339	-20%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
3	藍鑽石 Blue Diamond	Roasted Salted Almonds	150	28#	美國	\$48.6	\$32.4	Almonds (tree nuts), vegetable oil (canola, safflower and/or sunflower), sea salt	595	634	-6%	19.6	20.5	-4%	51.4	56.0	-8%	3.3	4.2	-21%	33.9	12.6	46.5	80	0	0.0	◆	13.5	6.9	96%	4.2	4.4	-5%	9.9	10.1	-2%	69	300	-77%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
4	Tom's Farm 1982	Dry Roasted Wasabi Almond	210	30*	韓國	\$48.0	\$22.9	Almond, starch syrup, sugar, flavouring [thickener (E1400), processed salt, flavour enhancer (E621), corn flour, processed butter powder, wasabi powder, sweetener (E951)], honey, vegetable oil (corn, soybean), emulsifier (E322), herb extract	553	550	1%	16.4	19.8	-17%	42.5	37.8	12%	3.7	3.14	18%	27.0	10.9	37.9	60	0	0	◆	26.2	28.49	-8%	17.8	19	-6%	8.6	8.41	2%	480	441	9%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
5	Kirkland Signature	Almonds	1360	30#	美國	\$143.0	\$10.5	Almonds	544	567	-4%	20.8	20.0	4%	44.0	50.0	-12%	3.3	3.3	0%	30.3	9.0	39.3	0	0	0	◆	16.0	6.7	140%	4.3	3.3	30%	10.6	13.3	-20%	0	0	◆	●●●●●	●●●●●	★★★★★
腰果																																										
6	丹帝牌 Dan-D pak	原味腰果 Cashews Unsalted	85	30*	越南	\$27.5	\$32.4	腰果 (堅果製品)、芥花籽油	575	637	-10%	16.7	20.0	-17%	41.9	50.0	-16%	6.8	13.3	-49%	26.1	7.8	33.9	150	0	0	◆	32.6	26.7	22%	6.0	10.0	-40%	4.0	0	◆	9	17	-49%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
7	NPV Delight	Premium Cashew Honey Baked	180	30*	越南	\$29.0	\$16.1	Cashew nuts, sugar, starch, wheat flour, honey, salt	544	575.0	-5%	15.1	18.9	-20%	36.0	41.8	-14%	6.2	8.3	-25%	21.5	6.9	28.4	80	0	0.0	◆	39.7	34.9	14%	13.7	14.5	-6%	3.6	—	—	149	211.0	-30%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
8	Nature's Choice	Cashew Raw	110	30*	印度/美國/越南	\$31.8	\$28.9	Cashews (Tree nuts)	571	566	1%	17.8	18.2	-2%	43.6	46.9	-7%	7.5	8.3	-10%	25.8	8.5	34.3	100	0	0	◆	26.8	27.1	-1%	6.3	5.9	6%	4.9	3.3	48%	15	12	25%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
9	樓上	特選鹽焗腰果 (帶皮)	227	30*	越南	\$32.0	\$14.1	越南腰果、鹽	580	556	4%	17.5	19.7	-11%	44.9	40.9	10%	8.6	8.9	-3%	26.7	8.3	35.0	90	0	0	◆	26.4	27.2	-3%	6.1	8.7	-30%	6.0	—	—	240	160	50%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
10	么鳳士多 Yiu Fung Store	咸腰果	225	30*	—	\$60.0	\$26.7	腰果、鹽	595	516	15%	14.8	13.78	7%	46.1	41.72	10%	8.0	8.24	-3%	28.6	9.0	37.6	400	0	0	◆	30.2	32.69	-8%	5.2	2.66	94%	4.0	—	—	29	344	-92%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
11	Kalbarri	Unpeeled Cashews	450	30*	越南	\$68.0	\$15.1	Cashew nuts with skin (tree nuts), salt	541	570	-5%	17.5	21.4	-18%	38.4	44.4	-13%	6.4	8.5	-25%	23.6	7.7	31.3	80	0	0	◆	31.2	21.3	46%	6.0	7.1	-15%	7.0	7.8	-10%	290	125	132%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
花生																																										
12	Planters	Cocktail Peanuts	184	28#	美國	\$31.5	\$17.1	Peanuts, peanut and/or cottonseed oil, sea salt	607	591.5	3%	23.9	26	-8%	50.9	51.4	-1%	6.7	6.8	-1%	35.7	7.4	43.1	0	0	0	◆	13.3	8.4	58%	4.1	4	3%	7.1	8.7	-18%	344	338.2	2%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
13	佳之選 Select	印尼香脆花生 Indonesian Crispy Peanuts	320	30*	印尼	\$21.9	\$6.8a	花生、食鹽	539	553	-2%	26.7	27.8	-4%	38.6	41.1	-6%	6.5	11	-41%	18.4	12.5	30.9	180	0	0	◆	21.2	18.0	18%	3.8	2.2	71%	7.3	6.9	6%	488	584	-16%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
14	欣和 Shinho	黃飛紅麻辣花生 Huang Fei Hong Spicy Peanuts	110	30*	中國	\$15.9	\$14.5	花生 (≥50%)、辣椒、大豆油、鹽、調味料及調味劑 (含香料)、增味劑 (E621)、抗氧化劑 (E307b)	562	585	-4%	22.8	24.6	-7%	47.5	49.7	-4%	7.5	9.6	-22%	22.2	16.3	38.5	250	0	0	◆	10.8	9.9	9%	3.4	4.0	-16%	11.7	—	—	876	786	11%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
15	大哥 Koh-Kae	燒烤味花生豆 BBQ Flavour Peanuts	180	30*	泰國	\$9.9	\$5.5	花生仁、小麥粉、糯米粉、玉米粉、棕櫚油、燒烤味調味料 (含增味劑 (E621-E627-E631)、抗結劑 (E551)、增稠劑 (E414)、抗氧化劑 (E300)、木薯澱粉、香辛料提取物、棕櫚油、白砂糖、食鹽)、白砂糖、食鹽、膨脹劑 (E500)、甜味劑 (E950)、色素 (E110)	488	530	-8%	14.9	20.3	-27%	27.5	29.5	-7%	5.5	6.2	-11%	10.3	10.1	20.4	0	0	0	◆	45.1	45.7	-1%	12.2	14.3	-15%	6.6	—	—	747	696	7%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
16	裕昌 Champ Luck	椒鹽花生 Peanuts Pepper Salted	200	30*	中國	\$12.9	\$6.5	花生仁、胡椒、鹽、植物油	564	590	-4%	23.4	23	2%	46.5	46	1%	9.0	14	-36%	20.3	15.5	35.8	0	0.2	0	◆	12.9	2	545%	4.8	1.4	245%	11.0	19	-42%	399	340	17%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
17	時興隆 Sze Hing Loong	金龜嘜萬里脆花生 Ladybird Roasted & Salted Peanuts	320	30*	印尼	\$25.9	\$8.1a	花生及食用鹽	525	580	-9%	22.8	30.3	-25%	36.9	49.7	-26%	6.4	11.1	-42%	13.9	14.8	28.7	0	0	0.1	◇	25.4	12.5	103%	2.0	2.6	-25%	7.9	—	—	895	459	95%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
18	759阿信屋 759Store	芥末味脆皮花生 Peanut Snack Wasabi Flavour	200	30*	中國	\$15.5	\$7.8	花生、小麥粉、澱粉、砂糖、米粉、氯化植物油、水、食鹽、調味料、增味劑 (穀氨酸鈉)、膨脹劑 (碳酸氫鈉)、色素 (葉綠素銅鈉)、色素 (薑黃素)	452	441	2%	10.3	13.9	-26%	19.0	15.6	22%	5.0	4.1	22%	6.4	7.2	13.6	0	0	0	◆	59.8	61.3	-2%	20.1	22	-9%	4.1	3.6	14%	399	329	21%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
19	特惠牌 SureBuy	香脆花生 Crispy Peanuts	400	100#	中國	\$19.9	\$5.0a	花生	599	516	16%	19.3	25.2	-23%	51.9	37.4	39%	9.7	7.7	26%	19.0	21.1	40.2	50	0	0	◆	13.7	19.6	-30%	3.3	6.0	-45%	10.1	12.6	-20%	22	0	◆▲	●●●●●	●●●●●	★★★★★

表四：花生和堅果樣本的測試結果 (續)

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 [3]	成分表 [2]	營養素含量 (每100克)																				評分		總評 [11]											
									能量 (千卡)		蛋白質 (克)		總脂肪 (克)		飽和脂肪 (克)		不飽和脂肪測試結果 [5]			反式脂肪 (克)		碳水化合物 (克)		糖 (克)		膳食纖維 (克)		鈉 (毫克)		營養素含量 [9]		測試結果與營養標籤的吻合度 [10]										
									測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]	測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]	測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]	測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]	單元不飽和脂肪 (克)	多元不飽和脂肪 (克)	奧米加-3 脂肪酸 (毫克)	測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]	測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]				測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]	測試 [5]	標籤 [6]	差距 [7]				
開心果																																										
20	蝴蝶牌 Butterfly Brand	烘焗開心果 Dry Roasted Pistachios	200	28#	香港	\$47.9	\$24.0a	開心果 (木本堅果)、鹽	599	568	5%	17.6	21.35	-18%	51.6	45.97	12%	5.5	5.55	-1%	29.4	15.6	45.0	260	0	0	◆	15.6	16.48	-5%	6.6	7.81	-16%	9.3	10.30	-10%	146	466	-69%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
21	Krisca	Roasted & Unsalted Pistachios	142	30*	美國	\$59.9	\$42.2a	California pistachios	600	572	5%	20.3	21.1	-4%	51.2	45	14%	6.2	5	24%	28.2	14.7	42.9	270	0	0	◆	14.1	17	-17%	6.6	7	-6%	9.5	10.3	-8%	0	1	*	●●●●●	●●●●●	★★★★★
22	LFCVilla	美國鹽焗開心果一有殼 Roasted Salted Pistachios (USA)	454	30*	美國	\$75.9	\$16.7a	開心果 (木本堅果)、鹽、調味料及調味劑	582	530	10%	20.6	20	3%	49.1	46	7%	6.1	5	22%	21.0	20.6	41.6	0	0	0	◆	13.9	17	-18%	8.1	7	15%	10.4	10	4%	339	330	3%	●●●●●	●●●●●	★★★★★
23	Santa Barbara	Organic Raw Pistachio Kernels	340.8	28.4#	美國	\$188.0	\$55.2	100% organic raw pistachio kernels (tree nuts)	589	599	-2%	19.7	21.1	-7%	50.1	45.8	9%	6.0	5.3	14%	29.2	13.3	42.5	230	0	0	◆	14.4	21.1	-32%	7.1	7.0	1%	8.7	10.6	-18%	0	0	◆	●●●●●	●●●●●	★★★★★
核桃																																										
24	Heritage	Raw Walnuts	454	30*	泰國	\$130.0	\$28.6	Raw walnuts	660	654	1%	15.3	15	2%	62.0	65	-5%	5.1	6	-15%	8.8	46.2	55.0	8450	0	0	◆	10.3	7	47%	2.3	3	-24%	6.6	7	-6%	0	2	*	●●●●●	●●●●●	★★★★★
25	滋味 Cheer	Natural Walnuts	100	30*	美國	\$31.9	\$31.9	Walnuts (tree nuts)	677	654	4%	14.1	15.2	-7%	65.5	65.2	0%	4.8	6.1	-21%	9.8	50.2	60.0	9220	0	0	◆	8.0	7.0	14%	3.3	2.6	27%	6.5	6.7	-3%	0	2	*	●●●●●	●●●●●	★★★★★
26	美味棧 Yummy House	美國原色核桃	800	30*	美國	\$100.0	\$12.5a	核桃	676	761	-11%	13.5	9.5	42%	64.9	74.3	-13%	5.2	6.3	-17%	14.0	43.7	57.7	5780	0	0	◆	9.4	13.6	-31%	1.9	4.1	-55%	6.5	—	—	0	1	*	●●●●●	●●●●●	★★★★★
27	鯉魚門紹香園	黑糖核桃	—	30*	香港#	\$160.0/磅	\$35.3	核桃仁、黑糖糖漿、米糠油、黑芝麻#	641	□	□	13.5	□	□	55.9	□	□	4.4	□	□	12.6	37.3	49.9	4000	0	□	□	□	□	□</												