



全日常餐



的高鈉陷阱

腿蛋麵



火腿煎蛋即食麵

配料：

即食麵 ^[1]	1個
太陽蛋(用油煎) ^[2]	1隻
火腿 ^[3]	1至6片
少許生菜	

每份重量 (克)	平均鈉含量 (毫克/100克)	平均鈉含量 (毫克/每份)
100	1,144	1,144
55	241	133
46	937	431
	極少	

總鈉含量=1,708毫克

佔成人每日建議鈉攝入限量的約85%。

火雞片

芝士三文治



火雞片芝士三文治

配料：

麵包 ^[4]	2片
加工芝士 ^[5]	1份
火雞片 ^[3]	1至6片
三文治醬(含切碎醃菜， 沒有指明所使用的油) ^[2]	
少許生菜及番茄	

每份重量 (克)	平均鈉含量 (毫克/100克)	平均鈉含量 (毫克/每份)
98	445	436
26	1,194	310
46	888	408
15	1,000	150
	極少	

總鈉含量=1,304毫克

佔成人每日建議鈉攝入限量的約65%。

註

[1] 資料來自中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所。

[2] 資料來自美國農業部轄下的營養素資料實驗室。

[3] 46克為是次測試有標示食用分量的樣本經四捨五入所計算得的食用分量平均值。不同樣本

的每片厚度及大小不一，因此即使重量相同，片裝的數目亦不盡相同。

[4] 資料來自《選擇月刊》第505期《食1個麵包攝取鈉/脂肪 最高可達每日限量約3成!》的表二：附有營養標籤的預先包裝方包樣本的鈉、總脂肪及反式脂肪含量比較表的每片方包整體平均值

及每100克鈉含量整體平均值。

[5] 資料來自《選擇月刊》第535期《「芝」味背後雖含高鈣、高蛋白質 但潛藏高脂、高鈉陷阱》中加工芝士樣本的鈉含量平均值及有標示食用分量的凍櫃預先包裝樣本經四捨五入所計算得的食用分量平均值。