



# 火雞片

表二：火腿及火雞肉凍切片樣本的測試結果

樣本編號 [1]	牌子 [2]	產品名稱 [2]	重量 (克) [2] [3]	食用分量 (克) [2] [3]	聲稱來源地 [2]	大約售價 [2] [4]	每100克售價 [2] [4]	防腐劑相關的標示 [2]	營養素含量 [5]															安全測試						總評 [12]				
									鈉 (毫克/100克)			蛋白質 (克/100克)			總脂肪 (克/100克)			飽和脂肪酸 (克/100克)			總糖 (克/100克)			營養素含量 [6]	營養標籤及產品資料 [7]	防腐劑 [8]		塑化劑 DEHP [9]			乙類促劑劑 雷托巴胺 [10]		安全測試 [11]	
									測試	標籤	差距	測試	標籤	差距	測試	標籤	差距	測試	標籤	差距	測試	標籤	差距			整體	整體	評分	評分		評分	評分		整體
火腿																																		
1	M&S FOOD	British Lean Ham Low Fat	90 (8 slices)	22.5 (2 slices)	英國	36	\$40.0		929	860	8.0%	18.5	18.8	-1.6%	1.8	2.6	-30.8%	0.562	0.9	-37.6%	1.2	1.8	-33.3%	●●●●	●●●●●	12.0	ND	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
2	La Selva	Premium Cooked Ham	140	46▲	西班牙	69.9	\$49.9	—	998	800	24.8%	19.6	19.2	2.1%	1.7	2.1	-19.0%	0.562	0.7	-19.7%	0.9	1.4	-35.7%	●●●●●	●●●●●	9.29	ND	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
3	荷蘭美 Hormel	Natural Choice Smoked Deli Ham	227 (8oz)	56 (4 slices)	美國	65	\$28.6	No preservatives, no nitrites or nitrites added, except for those naturally occurring in cultured celery powder and sea salt	1030	1036	-0.6%	19.1	17.9	6.7%	3.2	2.7	18.5%	1.01	0.9	12.2%	1.7	1.8	-5.6%	●●●●●	●●●●●	10.8	1.77	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
4	易食喇 ECD	三文治火腿片 Sandwich Ham Sliced	200	46▲	中國	28.9	\$14.5	—	1010	1022	-1.2%	17.2	16.0	7.5%	1.8	1.5	20.0%	0.511	0.4	27.8%	3.8	4.3	-11.6%	●●●●●	●●●●●	9.41	4.82	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
5	Morliny	煙火雞片 Smoked Pork Ham	100	46▲	葡萄牙	22.9	\$22.9	—	1180	1000	18.0%	18.3	16	14.4%	1.9	1.5	26.7%	0.535	0.5	7.0%	0.4	0.3	33.3%	●●●●●	●●●●●	14.4	0.435	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
6	TOPVALU	Pork Loin Ham	100	46▲	日本	22.9	\$22.9	—	987	987	0%	18.1	18.1	0%	3.6	3.6	0%	1.30	1.30	0%	1.0	1.0	0%	●●●●●	●●●●●	10.4	22.9	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
7	BARS	Deli Shaved Smoked Ham	255 (9oz)	58 (6 slices)	美國	51.9	\$20.4	—	893	845	5.7%	13.1	13.8	-5.1%	3.4	3.4	0%	0.795	0.9	-7.8%	1.8	3.4	-47.1%	●●●●●	●●●●●	13.3	8.2	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
8	Nipponham	Less Salt Roast Ham	108	36 (3片)	日本	43.8	\$40.6	—	557	770	-27.7%	19.6	18.8	4.3%	5.1	3.8	34.2%	1.91	2.6	-26.5%	1.1	1.5	-26.7%	●●●●●	●●●●●	9.73	7.59	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
9	丸大食品 Marudai	Finest Loins Ham	50	50	日本	32.9	\$65.8	—	654	987	-34.1%	23.0	18.1	22.1%	4.8	3.6	33.3%	1.63	1.30	19.2%	1.0	1.3	-21.5%	●●●●●	●●●●●	5.41	2.00	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
10	GRIMM'S	Honey Ham	175	30 (2 slices)	加拿大	65	\$37.1	—	855	950	-10.0%	17.4	17	2.4%	4.6	3	53.3%	1.45	1.0	45.0%	2.5	3.3	-24.2%	●●●●●	●●●●●	11.1	3.74	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
11	759阿信屋 759Store	火腿片 Ham Sliced	400	46▲	中國	23.9	\$6.0	—	1320	1419	-7.0%	13.3	12.8	3.9%	4.0	3.8	5.3%	1.31	1.5	-12.7%	2.6	3.8	-31.6%	●●●●●	●●●●●	14.5	12.7	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
12	Great Food Hall	Reinert Blacky Cooked Ham	即場切及秤重	46▲	德國	\$43/100克	\$43.0	—	1050	2000	-47.5%	22.3	20	11.5%	5.9	4	47.5%	2.01	1.6	25.6%	ND	0.5	□■	●●●●●	●●●●●	7.96	0.423	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
13	超值牌 Bestbuy	火腿片 Sliced Ham	454	46▲	中國	36.9	\$8.1	—	1280	1419	-9.8%	14.5	12.8	13.3%	5.1	3.8	34.2%	1.40	1.5	-6.7%	3.4	3.8	-10.5%	●●●●●	●●●●●	15.1	14.5	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
14	Primaham	Loin Ham - Jas Superior	80(40克x2)	46▲	泰國	41.9	\$52.4	—	784	764	2.6%	20.1	19.0	5.8%	6.5	7.0	-7.1%	2.31	2.9	-20.3%	0.1	0	□*	●●●●●	●●●●●	6.01	0.612	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
15	金妹牌 Maid Brand	三文治火腿片 Sandwich Ham Slices	200	46▲	香港	29.9	\$15.0	—	1260	1262	-0.2%	16.0	16.5	-3.0%	3.8	3.9	-2.6%	1.13	1.2	-5.8%	6.0	5.5	9.1%	●●●●●	●●●●●	18.3	31.8	●●●●●	ND	●●●●●	1.2	●●●●●	●●●●●	★★★★★
16	Healthy Ones	Black Forest Ham Deli Thin-sliced	189 (7oz)	54 (6 slices)	美國	69.9	\$37.0	—	1120	667	67.9%	16.5	18.5	-10.8%	2.3	3.7	-37.8%	0.597	1.9	-68.6%	1.4	1.9	-26.3%	●●●●●	●●●●●	11.0	25.8	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
17	Cosi' Bio	Organic Cooked Ham	80	46▲	意大利	59	\$73.8	—	665	560	18.8%	19.1	21.0	-9.0%	8.6	7.1	21.1%	2.86	1.9	50.5%	ND	0	□*	●●●●●	●●●●●	6.52	ND	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
18	Rovagnati	Roasted Cooked Ham	100	46▲	意大利	68	\$68.0	0% Added Nitrites	798	800	-0.3%	20.7	19.0	8.9%	3.8	8.2	-53.7%	1.22	2.9	-57.9%	ND	1.0	□	●●●●●	●●●●●	7.76	ND	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
19	Tesco	英式蜜糖烤火腿 Prime Cuts Honey Roast Ham	125 (6 Slices)	21 (1 slice)	愛爾蘭	45.9	\$36.7	—	500	652	-23.3%	19.7	21.6	-8.8%	3.8	2.6	46.2%	1.14	1.0	14.0%	2.2	1.2	83.3%	●●●●●	●●●●●	9.15	10.7	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
20	Waitrose & Partners	British Honey Roast Ham	115 (6 slices)	19.2 (1 slice)	英國	51.9	\$45.1	—	928	880	5.5%	22.4	22.3	0.4%	2.0	3.1	-35.5%	0.649	1.0	-35.1%	0.6	0	△	●●●●●	●●●●●	6.27	1.39	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
21	喜得佳 Homemaded!	三文治火腿 Sandwich Ham	454	46▲	中國	37.9	\$8.3	—	968	874	10.8%	10.7	17.3	-38.2%	4.3	2.3	87.0%	1.33	1.1	20.9%	2.7	3.2	-15.6%	●●●●●	●●●●●	12.4	3.84	●●●●●	0.12	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
22	City'super	Salaisons Bentz French Smoked Cooked Ham with Rind Half Cut	即場切及秤重	46▲	法國	\$49/100克	\$49.0	—	694	800	-13.3%	19.0	23	-17.4%	13.3	5.5	142%	4.36	2.0	118%	0.2	0	□*■	●●●●●	●●●●●	6.33	0.816	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
23	御品皇 Yu Pin King	三文治火腿1磅裝 Sandwich Ham Slices 1lb	454	46▲	香港	25	\$5.5	—	1090	1130	-3.5%	14.9	14.6	2.1%	5.1	6.8	-25.0%	1.68	1.2	40.0%	5.1	5.4	-5.6%	●●●●●	●●●●●	17.2	33.2	●●●●●	ND	●●●●●	2.0	●●●●●	●●●●●	★★★★★

表二：火腿及火雞肉凍切片樣本的測試結果（續）

樣本編號 [1]	牌子 [2]	產品名稱 [2]	重量 (克) [2] [3]	食用分量 (克) [2] [3]	聲稱來源地 [2]	大約售價 [2] [4]	每100克售價 [2] [4]	防腐劑相關的標示 [2]	營養素含量 [5]															安全測試						總評 [12]					
									鈉 (毫克/100克)			蛋白質 (克/100克)			總脂肪 (克/100克)			飽和脂肪酸 (克/100克)			總糖 (克/100克)			營養素含量 [6]	營養標籤及產品資料 [7]	防腐劑 [8]		塑化劑 DEHP [9]			乙類促劑劑 雷托巴胺 [10]		安全測試 [11]		
									測試	標籤	差距	測試	標籤	差距	測試	標籤	差距	測試	標籤	差距	測試	標籤	差距			整體	整體	評分	評分		評分	評分		整體	
火雞片																																			
24	Ferrarini	Smoked Turkey Breast	即場切及秤重	46▲	美國	\$310/1000克	\$31.0	—	892	910	-2.0%	20.1	16.0	25.6%	2.6	3.6	-27.8%	0.611	0.0	◆*■	ND	0	□*■	●●●●●	●●●●●	即場切及秤重	ND	0.455	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★
25	荷蘭美 Hormel	Natural Choice Oven Roasted Deli Turkey	227 (8oz)	56 (3 slices)	美國	65	\$28.6	No preservatives, no nitrites or nitrites added, except for those naturally occurring in cultured celery powder and sea salt	798	821	-2.8%	19.0	19.6	-3.1%	0.7	1.8	-61.1%	0.214	0	□*	0.7	1.8	-61.1%	●●●●●	●●●●●	5.48	13.7	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★	
26	Diestel	Naturally Smoked Turkey Breast	170 (6oz)	56	美國	82	\$48.2	no nitrites or nitrites added, except for that naturally occurring in sea salt	1010	750	34.7%	20.4	23.2	-12.1%	1.5	0.9	66.7%	0.314	0	□*	1.1	1.8	-38.9%	●●●●●	●●●●●	3.65	ND	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★	
27	True Story	Organic Smoked Turkey Breast	170 (6oz)	56 (2oz)	美國	100	\$58.8	no nitrites or nitrites	648	643	0.8%	22.7	21.4	6.1%	1.2	1.8	-33.3%	0.277	0	□*	ND	0	□*	●●●●●	●●●●●	1.78	ND	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★	
28	Buddig	Oven Roasted Turkey	56 (2oz)	56 (2oz)	美國	20	\$35.7	—	1100	1054	4.4%	15.7	14.3	9.8%	9.6	8.9	7.9%	2.26	3.6	-37.2%	0.4	3.6	-88.9%	●●●●●	●●●●●	9.70	16.6	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★	
29	Foster Farms	Mesquite Smoked Turkey Breast (Smoke flavor added)	224 (8oz)	56 (2oz)	美國	78	\$34.8	no nitrites or nitrites added, except for those naturally occurring in cultured celery juice	790	821	-3.8%	15.9	16.1	-1.2%	3.5	2.7	29.6%	0.648	0	◆*	0.4	1.8	-77.8%	●●●●●	●●●●●	13.9	16.1	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★	
30	Oscar Mayer	Smoked Turkey Breast	252 (9oz)	56 (2oz)	美國	86.9	\$34.5	no artificial preservatives, no nitrites or nitrites added	981	893	9.9%	14.4	16.1	-10.6%	3.4	1.8	90.4%	0.787	0	◆*	0.9	1.8	-50.0%	●●●●●	●●●●●	5.30	ND	●●●●●	ND	●●●●●	ND	●●●●●	●●●●●	★★★★★	

註：篇幅所限，表三樣本#1至#30的成分表及相關資料已上載至本會網站，詳情請瀏覽網址，或掃描右方的二維碼。

— 沒有標示  
ND 沒有檢出

[1] 樣本按總評分由高至低分列列出，愈多★代表愈好，相同評分的樣本，會按牌子的英文字母由A至Z順序排列，如樣本同時有中英文名稱，會按牌子的中文名稱由少至多順序排列。

[2] 資料從視標本包裝或由店舖店員提供所得。  
[3] 重量以克為單位，有特別說明者除外。除有特別標示外，樣本的食用分量是視標本包裝的資料而定。

▲若產品沒有標示食用分量，會假設其食用分量為46克。46克是視標本包裝的資料而定。  
▲若產品沒有標示食用分量，會假設其食用分量為46克。46克是視標本包裝的資料而定。  
▲若產品沒有標示食用分量，會假設其食用分量為46克。46克是視標本包裝的資料而定。

[4] 本會的零售價為約數，是本會於2021年8月至9月購買樣本時的售價，僅供參考，實際售價會因零售店及地區而有差異。  
[5] 如果樣本營養標籤上營養素的數值以每食用分量為單位，本研究會將每食用分量(克)轉換成每100克(營養素的數值除以每食用分量(克)乘以100克)。

[6] 蛋白質、總脂肪、飽和脂肪酸、鈉及糖的攝入建議及評分高低低的參考準則，請參閱表一。飽和脂肪酸、鈉及糖的含量愈高，評分愈低。營養素含量的評分比例如下：愈多●表示表現愈佳，最多5粒。