

## 表三：所有測試樣本的平均營養素含量結果比較

樣本	含量	蛋白質 (克/100克)	總脂肪 (克/100克)	飽和脂肪酸 (克/100克)	反式脂肪酸 (克/100克)	鈉 (毫克/100克)	糖 (克/100克)
香腸	最高	17.2 (#6)	<b>35.6</b> (#14)	12.4 (#14)	0.2 (#11)	<b>1,280</b> (#17)	10.9 (#13)
	平均值	13.7	20.0	6.7	0.088	<b>780</b>	1.6
	最低	9.4 (#28)	5.5 (#15)	1.5 (#15)	0 (#4、#15、 #20、#21及#22)	565 (#3)	ND (#8及#15)
火腿 [1]	平均值	18.0	4.4	1.4	—	<b>937</b>	1.7
火雞片 [1]	平均值	18.3	3.2	0.7	—	<b>888</b>	0.5
午餐肉 [1]	平均值	13.4	18.0	6.2	—	<b>718</b>	0.4

註

篇幅有限，表三的部分營養素的每日參考攝入量及固體食物內其含量聲稱的條件已上載至本會網址，或掃描右方的二維條碼。

—：不適用 ND：沒有檢出

**紅色**：高脂（每100克超過20克總脂肪）/高鈉（每100克超過600毫克鈉）



[1] 火腿和火雞片的平均值是來自《選擇月刊》第542期《火腿火雞片9成高鈉 日日吃 易過量攝取》的數據；午餐肉的平均值是計算自《選擇月刊》第488期《午餐肉腸仔高鈉高脂損健康 1款更含抗生素》的數據，鈉含量是全部午餐肉樣本的測試結果的平均值，其他營養素含量是全部午餐肉樣本包裝上的營養標籤數值的平均值。