

甜粟米粒



營養含量分析

◆ 總膳食纖維 ◆ 維他命C ● β-胡蘿蔔素

最高 ◆+◆+◆
最低 ◆-◆-◆

豌豆粒



表二：預先包裝甜粟米粒及豌豆粒樣本的測試結果

樣本編號 [1]	牌子及產品名稱 [2]	聲稱來源地 [2]	重量 (克)[2]	食用分量 (克)[3]	大約售價 [4]	每100克售價 [4]	配料表 [2]	重金屬 (毫克/公斤) [5]				營養素含量測試 [6] [7]											包裝的相關營養聲稱 [2]	營養標籤及營養含量聲稱 [13]	總評 [14]			
								鉛	鎘	鉻	整體	總膳食纖維 (克/100克)[8]			維他命C (毫克/100克)[9]			β-胡蘿蔔素 (微克/100克) [10](a)		維他命A (微克·視黃醇當量)[10](b)		鈉 (毫克/100克) [11]				營養素含量 [12]		
												測試	標籤	差距	測試	標籤	差距	檢出值	換算值	測試	標籤	差距						
甜粟米粒																												
1	Meadows Sweet Corn	匈牙利	500	100	\$22.0	\$4.4	sweet corn	0.007	0.006	0.030	●●●●●	2.68	1.8	48.9%	6.5	—	—	40.8	6.8	ND	4	◇	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
2	Ajinomoto スーパースイートコーン (Super Sweet Corn)	日本	270	—	\$53.9	\$20.0	sweet corn	0.008	ND	ND	●●●●●	2.13	—	—	3.4	—	—	32.3	5.4	ND	3.9	◇	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
3	Emborg Sweet corn	比利時	450	—	\$32.9	\$7.3	sweet corn	ND	ND	ND	●●●●●	3.39	—	—	1.3	—	—	35.5	5.9	ND	10	◇	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
4	Ligo Whole Kernel Corn	美國	1000	90	\$35.9	\$3.6	corn	ND	ND	ND	●●●●●	3.33	1.1	202.7%	1.3	—	—	32.6	5.4	ND	11.1	◇	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
5	EarthBound Farm Organic Sweet Corn	美國	284	85	\$42.9	\$15.1	organic corn	ND	ND	0.083	●●●●●	3.43	2.4	42.9%	ND	—	—	32.9	5.5	ND	0	□	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
6	CO-OP Sweetcorn	匈牙利包裝	750	100	\$39.0	\$5.2	sweet corn	ND	ND	ND	●●●●●	2.78	2	39.0%	ND	—	—	26.9	4.5	ND	16	◇	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
7	Topvalu オーガニックカーネルコーン (TV GE Kernel Corn)	美國	250	—	\$24.9	\$10.0	organic sweet corn	ND	ND	ND	●●●●●	3.78	—	—	1.6	—	—	50.5	8.4	ND	—	■	●●●●●	—	—	★★★★★		
8	佳之選 Select 粟米 Sweet Corn	比利時	500	—	\$16.0	\$3.2	sweet corn	ND	ND	ND	●●●●●	4.81	—	—	1.2	—	—	49.2	8.2	ND	—	■	●●●●●	—	—	★★★★★		
9	Jumbo max Whole Kernel Corn	馬來西亞	1000	100	\$22.9	\$2.3	corn	ND	ND	ND	●●●●●	3.51	3.6	-2.5%	3.4	—	—	23.5	3.9	7.22	3.7	95.1%	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
10	M&S Supersweet Sweetcorn	法國產品 英國包裝	500	80	\$23.2	\$4.6	sweet corn	0.037	ND	ND	●●●●●	2.54	2.4	5.8%	1.1	—	—	36.7	6.1	ND	鹽 0.01克	◆	●●●●●	—	●●●●●	★★★★		
豌豆粒																												
11	Birds Eye Petits Pois	英國	450	90	\$30.0	\$6.7	petits pois	0.009	ND	ND	●●●●●	4.76	—	—	19	16	18.8%	314	52	ND	4	◇	●●●●●	source of vitamin C	●●●●●	★★★★★		
12	GROWERS PRIDE Garden Peas	英國	450	—	\$23.0	\$5.1	peas	0.014	ND	ND	●●●●●	5.54	5.3	4.5%	20	—	—	304	51	ND	1	◇	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
13	Meadows Garden Peas	匈牙利	500	100	\$22.0	\$4.4	garden peas	ND	ND	0.061	●●●●●	5.98	4.7	27.2%	17	—	—	248	41	ND	4	◇	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
14	Birds Eye Garden Peas	英國	800	80*	\$42.0	\$5.3	garden peas	0.009	ND	0.046	●●●●●	5.37	—	—	19	16	18.8%	323	54	ND	4	◇	●●●●●	source of vitamin C	●●●●●	★★★★★		
15	佳之選 Select Garden Peas	比利時	500	—	\$22.0	\$4.4	peas	ND	ND	ND	●●●●●	6.58	—	—	17	—	—	297	50	4.00	—	■	●●●●●	—	—	★★★★★		
16	EarthBound Farm Organic Green Peas	加拿大	284	85	\$42.9	\$15.1	organic green peas	0.006	ND	0.062	●●●●●	6.95	4.7	47.9%	17	17.6	-3.4%	328	55	ND	106	◇	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
17	La Valle Degli Orti Buitoni Fine Peas	意大利	450	100	\$65.0	\$14.4	fine frozen peas	0.012	ND	0.072	●●●●●	6.08	—	—	15	—	—	289	48	ND	5	◇	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
18	Emborg Organic Garden Peas	比利時	400	—	\$32.9	\$8.2	organic peas	0.024	ND	ND	●●●●●	6.48	—	—	12	—	—	283	47	13.4	36	-62.8%	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
19	Topvalu オーガニックグリーンピース (TV GE Organic Green Pea)	美國	250	—	\$21.9	\$8.8	organic green peas	0.007	ND	ND	●●●●●	8.42	—	—	20	—	—	233	39	ND	—	■	●●●●●	—	—	★★★★★		
20	Almaverde Bio Organic Extra Fine Peas	意大利	450	100	\$51.0	\$11.3	organic peas	ND	ND	0.065	●●●●●	6.80	—	—	14	—	—	362	60	8.83	—	■	●●●●●	—	—	★★★★★		
21	Waitrose & Partners Duchy Organic Garden Peas	英國	500	80	\$43.0	\$8.6	garden peas	0.029	ND	0.025	●●●●●	5.85	5.6	4.5%	7.9	—	—	349	58	ND	0	□	●●●●●	—	●●●●●	★★★★★		
22	Woolworths Australian Peas	澳洲	500	75	\$55.9	\$11.2	peas	0.042	ND	0.121	●●●●●	6.39	6.6	-3.2%	21	11	90.9%	287	48	ND	3	◇	●●●●●	source of fibre source of vitamin C	●●●●●	★★★★★		
23	ORE-IDA Green Peas	紐西蘭	270	—	\$28.0	\$10.4	green peas	0.017	ND	0.055	●●●●●	6.48	—	—	12	—	—	251	42	ND	—	■	●●●●●	—	—	★★★★★		
24	M&S British Garden Peas	英國	1000	80	\$49.0	\$4.9	garden peas	0.009	ND	0.033	●●●●●	6.99	5.3	31.9%	21	24	-12.5%	306	51	ND	鹽 <0.1克	◆	●●●●●	natural source of vitamin C	●●●●●	★★★★★		

註 一 沒有標示
ND 沒有檢出
紅色字代表不符合食品安全中心的《營養標籤及營養聲稱技術指引》或香港《食物及藥物（成分組合及標籤）條例》。

[1] 樣本按總評分由高分至低分列出，愈多★代表愈好，相同分數的樣本，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，會按牌子的中文筆劃由少至多順序排列。

[2] 資料從檢視樣本的包裝或由供應商提供所得。

[3] 除有特別標示外，樣本的食用分量是檢視產品包裝的資料，經換算及四捨五入而得。甜粟米粒樣本的食用分量為92.5克，豌豆粒樣本的平均食用分量為90克，供消費者參考。
*食用分量由代理商提供。

[4] 樣本的零售價為約數，是本會於2022年11月至12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] 根據《食物及藥物（成分組合及標籤）條例》，就穀物類及豆類蔬菜類訂定的鉛 (Lead)、鎘 (Cadmium) 及鉻 (Chromium) 的最高上限列於表一。

[6] 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)。標籤數值及測試結果均以有效數字及四捨五入計算，得出的數值可能與實際的數值有少許出入。
1克鹽含393.45毫克鈉，而5克鹽相當於1平茶匙鹽。

[7] 根據《食物及藥物（成分組合及標籤）條例》，包裝在並無載有其他配料的容器內及並無添加其他配料的蔬果或蔬菜，不論是新鮮、冷凍、冷藏或乾的，均獲豁免營養標籤。除了因小銷售量獲豁免外，獲豁免的其他食品如在包裝上附有能量值或任何營養素含量的標記或標籤或在食物標籤或宣傳品中載有任何營養聲稱，便會失去豁免資格。
食安中心《營養標籤及營養聲稱技術指引》(下稱「技術指引」) 規定能量數值/營養素含量與標籤數值的差距應符合規管容忍限，鈉的實際含量不應高於營養標籤標示值的120%，膳食纖維和維他命C (添加的維他命C) 的實際含量不應低於營養標籤標示值的80%。另每100克或毫升食物中含不多於5毫克鈉，在營養標籤上可標示為「0」。
◇ 該營養素的測試結果與標籤的差距在規管容忍限之內。
■ 獲豁免營養標籤。
□ 營養素含量的測試結果達到標示為0的要求。
◆ 該鈉含量的營養標籤以鹽及/或「C」標示。

[8] 根據《食物及藥物（成分組合及標籤）條例》，每100克固體食物含不少於3克膳食纖維，屬於「膳食纖維來源」食物；每100克固體食物含不少於6克膳食纖維，屬於「高膳食纖維」食物。總膳食纖維含量愈高，評分愈高。

[9] 根據《食物及藥物（成分組合及標籤）條例》，維他命C的營養素參考值為100毫克，而每100克固體食物含不少於其營養素參考值30% (即30毫克)，屬於「高維他命C」食物；含不少於其營養素參考值15% (即15毫克)，屬於「維他命C來源」食物。維他命C含量愈高，評分愈高。

[10] (a) 根據《食物及藥物（成分組合及標籤）條例》，維他命A指以食物所含的視黃醇及按視黃醇當量計算的β-胡蘿蔔素 (β-carotene) 的總和；6微克β-胡蘿蔔素相等於1微克視黃醇當量 (Retinol Equivalent)。β-胡蘿蔔素含量愈高，評分愈高。
(b) 維他命A的營養素參考值為800微克視黃醇當量，而每100克固體食物含不少於其營養素參考值30% (即240微克)，屬於「高維他命A」食物；含不

少於其營養素參考值15% (即120微克)，屬於「維他命A來源」食物。

[11] 根據食安中心的資料，每100毫升液體食物或每100克固體食物含超過600毫克鈉，可被視為「高鈉」。根據《食物及藥物（成分組合及標籤）條例》，每100毫升液體食物或每100克固體食物含不超過120毫克鈉可稱為「低鈉 (或鹽)」；每100毫升液體食物或每100克固體食物含不超過40毫克鈉可稱為「很低鈉 (或鹽)」；而每100毫升液體食物或每100克固體食物含不超過5毫克鈉可稱為「無鈉 (或鹽)」。鈉含量愈低，評分愈高。

[12] 樣本的營養素含量評分比例如下：
總膳食纖維 34%
維他命C 33%
β胡蘿蔔素 33%

[13] 營養標籤的標示值和測試結果的差距，以及營養聲稱標示的符合度，按以下比例作評分，愈多★表示表現愈佳，最多5粒。

[14] 總分分的比重如下：
重金屬 30%
營養素含量測試 40%
營養標籤的標示值和測試結果的差距及營養聲稱 30%
如果樣本的營養標籤的標示值和測試結果的差距超過食安中心《技術指引》的要求或不合法規要求，總評分會受到限制。