



表一：花生醬樣本的測試結果

樣本編號 [1]	牌子及產品名稱 [2]	重量 (克) [2]	食用分量 (克) [2][3]	聲稱來源地 [2]	大約售價 [4]	每100克售價 [4]	黃曲霉毒素 (微克/公斤) [5]		重金屬 (毫克/公斤) [6]		塑化劑 (毫克/公斤) [7]			安全 [8]	營養素含量測試 [9] [10]										營養素含量 [11]	其他相關的標示 [10]	營養標籤及營養含量聲稱 [12]	總評 [13]								
							B1	總量	整體	鎘	DEHP	DINP	整體		整體	總脂肪 (克/100克)			飽和脂肪 (克/100克)			反式脂肪 (克/100克)							不飽和脂肪 (克/100克)		總糖 (克/100克)		鈉 (毫克/100克)			
							測試	標籤	差距	測試	標籤	差距	測試		標籤	差距	單元	多元	測試	標籤	差距	測試	標籤	差距					測試	標籤	差距	測試	標籤	差距		
幼滑花生醬																																				
1	Mother Earth Natural Unsalted Smooth Peanut Butter	380	20	紐西蘭	\$55.0	\$14.5	ND	ND	●●●●●	0.032	●●●●●	ND	ND	●●●●●	●●●●●	47.4	52.5	-9.7%	5.49	6.8	-19.3%	ND	0	*□	37.00	2.72	6.0	5.9	1.7%	1.5	3.0	-50.0%	●●●●●	no added sugar	●●●●●	★★★★☆
2	Deliforنيا Peanut Butter Creamy	1134 (40oz)	32	美國	\$42.0	\$18.5	0.24	0.24	●●●●●	0.109	●●●●●	ND	ND	●●●●●	●●●●●	45.5	46.9	-3.0%	7.38	7.8	-5.4%	0.12	0	*□	32.87	3.10	10.6	9.4	12.8%	430	406	5.9%	●●●●●	—	●●●●●	★★★★
3	SKIPPY 幼滑花生醬 Peanut Butter Creamy	340	—	中國	\$32.9	\$9.7	ND	ND	●●●●●	0.140	●●●●●	0.13	ND	●●●●●	●●●●●	49.6	49.7	-0.2%	10.69	11.6	-7.8%	ND	0	*□	18.21	18.50	10.1	11.6	-12.9%	470	476	-1.3%	●●●●●	不含防腐劑	●●●●●	★★★★
4	Peanut Butter & Co Peanut Butter Spread Smooth Operator	454	32	美國	\$52.0	\$11.5	1.08	1.26	●●●●●	0.042	●●●●●	ND	ND	●●●●●	●●●●●	49.5	46.9	5.5%	9.97	9.4	6.1%	ND	0	*□	28.08	9.20	8.4	9.4	-10.6%	300	313	-4.2%	●●●●●	—	●●●●●	★★★★
5	Jif Creamy Peanut Butter	454	33	美國	\$45.0	\$9.9	0.61	0.61	●●●●●	0.051	●●●●●	ND	ND	●●●●●	●●●●●	52.3	48.8	7.2%	10.61	8.3	27.8%	ND	0	*□	27.03	12.30	10.6	10.2	3.9%	420	417	0.7%	●●●●●	contains no artificial preservatives	●●●●●	★★★★
6	Topvalu Bestprice Peanut Cream	135	—	日本	\$11.9	\$8.8	0.10	0.23	●●●●●	0.026	●●●●●	0.13	ND	●●●●●	●●●●●	12.9	豁免	豁免	3.56	豁免	豁免	ND	豁免	豁免	5.50	3.20	28.2	豁免	豁免	62	豁免	豁免	●●●●●	—	●●●●●	★★★★
7	家之寶 Buddy's 花生醬幼滑 Peanut Butter Creamy	227	20	中國	\$12.9	\$5.7	ND	ND	●●●●●	0.179	●●●●●	0.75	ND	●●●●●	●●●●●	44.5	53	-16.0%	10.51	12.0	-12.4%	0.12	0	*□	15.49	16.43	13.8	9.5	45.3%	360	550	-34.5%	●●●●●	—	●●●●●	★★★★
8	Meadows Xtra Creamy Peanut Butter	340	15	中國	\$20.0	\$5.9	0.92	1.49	●●●●●	0.155	●●●●●	0.55	ND	●●●●●	●●●●●	49.4	52.4	-5.7%	10.99	7.7	42.7%	ND	0	*□	19.70	16.41	12.9	10.9	18.3%	220	478	-54.0%	●●●●●	No preservatives added	●●●●●	★★★★
9	优味 YOWE 幼滑花生醬 Peanut Butter Creamy	340	32	印度	\$15.0	\$4.4	2.01	2.38	●●●●●	0.015	●●●●●	0.21	0.97	●●●●●	●●●●●	52.8	49	7.8%	13.62	7	94.6%	ND	—	◆	27.84	8.99	12.6	—	◆	410	63	551%	●●●●●	—	●●●●●	★★★★
10	新竹福源 Fuyuan 花生醬 Peanut Butter	360 ±20/340	30	台灣	\$69.0	\$20.3	4.27	4.94	●●●●●	0.107	●●●●●	ND	ND	●●●●●	●●●●●	46.6	46.6	0%	9.95	10.8	-7.9%	0.19	0	*□	18.44	15.95	10.3	12	-14.2%	68	136	-50.0%	●●●●●	未添加防腐劑	●●●●●	★★
粗粒花生醬																																				
11	Pic's Peanut Butter Crunchy	380	20	紐西蘭	\$75.0	\$19.7	ND	ND	●●●●●	0.027	●●●●●	0.13	ND	●●●●●	●●●●●	49.6	47.8	3.8%	6.39	6.3	1.4%	0.18	0	*□	38.51	2.34	4.0	5.9	-32.2%	1.3	9	-85.6%	●●●●●	no added salt	●●●●●	★★★★☆
12	Sun-Pat Crunchy Peanut Butter	400	15	愛爾蘭	\$38.0	\$9.5	0.32	0.32	●●●●●	0.024	●●●●●	ND	ND	●●●●●	●●●●●	48.5	46	5.4%	6.78	9.9	-31.5%	0.14	0	*□	35.97	3.48	6.3	6.9	-8.7%	300	356	-15.7%	●●●●●	—	●●●●●	★★★★☆
13	The Nutter Company Peanut Butter Crunchy	320	20	香港	\$68.0	\$21.3	ND	ND	●●●●●	0.050	●●●●●	0.12	1.1	●●●●●	●●●●●	46.5	49	-5.1%	8.67	7.0	23.9%	ND	0	*□	16.64	19.14	4.6	4.0	15.0%	1.4	20	-93.0%	●●●●●	no added sugar, salt, oils or additives	●●●●●	★★★★
14	WHOLE EARTH Crunchy Organic Peanut Butter	340	—	英國	\$59.0	\$17.4	ND	ND	●●●●●	0.174	●●●●●	0.44	ND	●●●●●	●●●●●	41.4	46	-10.0%	10.14	8.8	15.2%	0.14	0	*□	15.06	14.27	4.6	5.3	-13.2%	250	1000	-75.0%	●●●●●	no added sugar	●●●●●	★★★★
15	SKIPPY 粗粒花生醬 Super Chunk Peanut Butter	510	—	中國	\$36.9	\$7.2	ND	ND	●●●●●	0.139	●●●●●	0.12	ND	●●●●●	●●●●●	51.4	48.7	5.5%	9.96	11.5	-13.4%	0.15	0	*□	21.58	17.44	9.6	10.6	-9.4%	460	389	18.3%	●●●●●	不含防腐劑	●●●●●	★★★★
16	FAMILIE Peanut Butter Crunchy	510	—	中國	\$19.9	\$3.9	ND	ND	●●●●●	0.342	●●●●●	ND	ND	●●●●●	●●●●●	44.3	49.6	-10.7%	10.14	12.3	-17.6%	ND	0	*□	15.87	16.28	13.1	14.2	-7.7%	320	328	-2.4%	●●●●●	—	●●●●●	★★★★
17	fifty 50 A Low Glycemic Food Crunchy Peanut Butter	510	32	美國	\$63.0	\$12.4	1.05	1.19	●●●●●	0.124	●●●●●	ND	ND	●●●●●	●●●●●	37.9	50	-24.2%	6.32	7.8	-19.0%	0.16	0	*□	25.96	3.81	5.4	3.1	74.2%	4.0	0	*□	●●●●●	No added sugar	●●●●●	★★★★
18	M&S Food 100% Peanut Butter Crunchy	340	15	荷蘭	\$42.0	\$12.4	0.43	0.43	●●●●●	0.032	●●●●●	ND	ND	●●●●●	●●●●●	50.8	44.6	13.9%	6.30	5.8	8.6%	ND	0	*□	39.03	3.22	6.4	6.2	3.2%	38	40	-5.0%	●●●●●	high in mono-unsaturated fats	●●●●●	★★★★
19	COLES Crunchy Peanut Butter	375	20 △	印度	\$31.9	\$8.5	1.37	1.60	●●●●●	0.042	●●●●●	ND	ND	●●●●●	●●●●●	47.7	47.9	-0.4%	11.32	12.4	-8.7%	0.11	0	*□	17.18	17.01	7.7	6.6	16.7%	310	168	84.5%	●●●●●	—	●●●●●	★★★★
20	佳之選 SELECT 粗粒花生醬 Crunchy Peanut Butter	510	—	中國	\$23.9	\$4.7	1.42	2.61	●●●●●	0.164	●●●●●	0.34	ND	●●●●●	●●●●●	45.0	48.9	-8.0%	9.60	10.6	-9.4%	0.14	0	*□	17.55	15.73	12.6	10	26.0%	290	204	42.2%	●●●●●	—	●●●●●	★★★★

篇幅所限，表一各樣本#1至#20的配料表已上載至本會網站，詳情請瀏覽網址：https://ccchoice.org/565_peanutbutter_table，或右方的二維條碼。

一 沒有標示
 ND 沒有檢出
 紅色字代表不符合食物安全中心的《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）規例》。

[1] 樣本按總評分由高分至低分列出，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，會按牌子的中文筆劃由少至多順序排列。

[2] 資料從檢視樣本的包裝或由代理商提供所得。

[3] 各樣本的食用分量是檢視其包裝資料所得，有特別標示的除外。為方便比較，食用分量以克為單位。如果樣本的重量的盎司 (oz) 標示，會將數值乘以28.35經四捨五入換算為克。所有有標示食用分量的樣本的平均食用分量為24克，數據經四捨五入所計算得的平均值，供消費者參考。
 △ 由代理商或製造商提供。

[4] 樣本的零售價為約數，是本會於2022年11月至2023年1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] (a) 香港《2021年食物內有害物質（修訂）規例》規定「任何其他食物」類別的黃曲霉毒素總和（黃曲霉毒素B1、B2、G1及G2）的最高含量為每公斤10微克。
 (b) 歐盟就供人類直接食用或用作食品成分的花生和其他油籽及其加工產品（用於製作精煉植物油的粗植物油除外）訂定黃曲霉毒素B1及總黃曲霉毒素的最高含量為每公斤2.0微克及4.0微克。
 檢出的黃曲霉毒素含量愈高，評分愈低。愈多●表示表現愈佳，最多5粒。

[6] 參考內地《GB2762-2022》就花生訂定鎘（Cadmium）的最高含量為每公斤0.5毫克。
 檢出的鎘含量愈高，評分愈低。愈多●表示表現愈佳，最多5粒。

[7] (a) 香港食物安全中心訂定的部分塑化劑的行動水平，以食物的含量計：鄰苯二甲酸二（2-乙基己基）(di (2-ethylhexyl) phthalate, DEHP)：1.5毫克/公斤鄰苯二甲酸二異癸酯 (diisodecyl phthalate, DIDP) 及鄰苯二甲酸二異壬酯 (disnonyl phthalate, DINP) 的總和：9毫克/公斤
 (b) 檢出的塑化劑含量愈高，評分愈低。愈多●表示表現愈佳，最多5粒。
 評分比重：DEHP 60% DINP 40%

[8] 安全測試的整體評分的比重如下：
 黃曲霉毒素 50% 鎘 25% 塑化劑 25%
 如樣本的黃曲霉毒素結果超出相關的規定和建議水平，其整體評分會受到限制。

[9] 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），經四捨五入計算。

[10] (a) 根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，除了獲豁免的產品，預先包裝食品需要標示「1+7」的營養素項目，「1」為能量。「7」為七種營養素，包括：蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉及糖。
 (b) 食安中心《營養標籤及營養聲稱技術指引》（下稱「技術指引」）規定總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉及糖的實際含量不應高於標籤數值120%。
 (c) 《技術指引》對有關營養標籤上反式脂肪含量標示「0」的定義為每100克食物含不多於0.3克；鈉含量標示「0」的定義為每100克食物含不多於5毫克。
 * 由於樣本的營養標籤上該營養素的標示值為0，因此無法計算出百分比。
 □ 營養素含量的測試結果達到標示為0的要求。
 ◆ 未標示獲豁免但沒有標示該營養素含量。
 ▼ 產品包裝上附有2種成分表「花生、糖、鹽」及「花生、糖、鹽、奶粉」及2個重量。

[11] 鈉、總糖、飽和脂肪及反式脂肪的含量愈高，評分愈低。單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪的含量愈高，評分愈高。營養素含量的評分比例如下。愈多●表示表現愈佳，最多5粒。

總脂肪	10%	多元不飽和脂肪	20%
飽和脂肪	20%	總糖	20%
反式脂肪	5%	鈉	5%
單元不飽和脂肪	20%		

[12] 營養標籤資料與測試結果的吻合度按以下比例作評分。●愈多表示表現愈佳，最多5粒。

總脂肪	20%	總糖	20%
飽和脂肪	20%	鈉	20%
反式脂肪	20%		

如營養標籤的標示值和測試結果的差距超出技術指引的規管容忍限，或營養素含量未達到標示為0的要求，或未標示獲豁免但沒有標示該營養素含量，或產品包裝上附有2種成分表及2個重量或「high in monounsaturated fats」的聲稱，評分會受到局限。

[13] 總評分的比重如下：

安全測試	35%
營養素含量測試	50%
營養標籤的標示值和測試結果的差距	15%

如樣本的黃曲霉毒素結果超出相關的規定和建議水平，或營養標籤的標示值或產品包裝上的食物標籤不符合相關要求，總評分會受到局限。

所有樣本沒有檢出防腐劑：苯甲酸 (benzoic acid)；致病沙門氏菌 (*Salmonella* spp.)；塑化劑鄰苯二甲酸丁基苄基酯 (butylbenzyl phthalate, BBP)、鄰苯二甲酸二正丁酯 (di-butyl phthalate, DBP) 及鄰苯二甲酸二異癸酯 (diisodecyl phthalate, DIDP)。該等測試項目不包括在總評比重之內。

