

營養標籤系列之二：搜集的全部樣本的營養標籤資料

樣本名稱 [1]	淨重 [2]	營養素含量 (每100克食物) [3]							
		鈉 (毫克) [4][5]	總脂肪 (克) [4][6]	飽和脂肪 (克) [4]	反式脂肪 (克)	糖 (克)	碳水化合物 (克) [7]	蛋白質 (克)	能量 (千卡) [8]
罐頭午餐肉									
BESTAL Luncheon Meat *	340克	786	25	8.0	0	0	0	11	268
Hormel Foods SPAM (50% Less Sodium Than SPAM Classic) *	198克	696	27.0	9.8	0	1.3	2.5	13.6	304
Hormel Foods SPAM Classic *	198克	1,411	29 ◆	11 ◆	沒有提供	0	2	13	321
Hormel Foods SPAM Lite *	198克	696	13.8	5.0	0	1.4	2.1	15.5	196
TULIP 午餐豬肉 Pork Luncheon Meat	340克	1,100	20	8	0	0	7	15	270
上海梅林B2午餐肉罐頭 SHANGHAI MALING B2 Canned Pork Luncheon Meat	198克	1,025	18.5	5.3	0	0	6.5	11.4	237
長城牌火腿豬肉 Greatwall Brand Chopped Pork and Ham	198克	1,060	20.20	8.10	0.12	0	6.50	11.10	250
佳之選午餐肉 SeLect Pork Luncheon Meat	397克	607	18.7	7.5	0	0.6	8.2	7.7	232
長江食品火腿豬肉 CHANG JIANG FOOD Chopped Pork & Ham	198克	580	13	5	沒有提供	0	13 ^	8	200
東遠金裝午餐肉 Dongwon Gold Farm Luncheon Meat *	340克	369	7.0 ◇	1.5 ◇	0	0.5	1.5	7.5	102
金龍牌火腿餐肉 Golden Dragon Chopped Ham	340克	1,060	20.20	8.10	0.12	0	6.50	11.10	250 ^
紅玫瑰午餐肉 Pork Luncheon Meat	397克	750	13	4	0	0	7	9	232
香港豬嘜優の火腿午餐肉 Yummy Piggy Premium Ham Luncheon Meat	198克	700	13	4.5	0	0	7	14	215
珍寶牌金華火腿午餐肉 Jumbo Brand Jinhua Ham Luncheon Meat	340克	300 ◇	20	7	沒有提供	0	11	11	268
梅林午餐肉 Ma Ling Pork Luncheon Meat	198克	2,230 ◆	9	3.1	0	2	10.1	9.9	161
御品皇午餐肉 Pork Luncheon Meat	397克	800	13.5	6	0	0	13	7	202
福午餐肉 FUKU Pork Luncheon Meat	397克	750	11	3.5	0	0	12	10.5	196
罐頭沙甸魚									
ALBO Sardines In Olive Oil	120克	500	13	3	0	0	0	21	212
B&F 辣油沙甸魚 Sardines In Sunflower Oil With Chili	106克	390	12	2	0	0	0	27	215
Del Monte Sardines In Tomato Sauce *	215克	345	8	4	0	2	6	12	147
JOHN WEST Sardiens In Brine	120克	600	9.0	2.3	沒有提供	微量	微量	23.0	173
三角嘜茄汁沙甸魚 MORJON Brand Sardines In Tomato Sauce	7.5 安士 (約213克) †	424	3.5	1.6	0.0	2.4	4.7	13	103
乐鱼牌茄汁沙丁鱼 SMILING FISH Brand Sardines in Tomato Sauce *	155克	445	2.6	0.7 ◇	0	1.3	1.9	13.5	84
金龍牌XO醬沙甸魚 Golden Dragon Brand XO Sardine	215克	612	5.9	2.0	0	1.0	1.0	15.9	125
金龍牌咖喱沙甸魚 GOLDEN DRAGON BRAND Curry Sardines	210克	587	8.0	3.1	0	3.3	3.3	12.7	144
紅圈牌日本油辣沙甸 Red Marubean Brand Japanese Sardines In Oil With Chilli	110克	448	35.4 ◆	6.8 ◆	0	0	0.1	14.1	374
紅圈牌日本茄汁沙甸 Red Marubean Brand Japanese Sardines In Tomato Sauce	110克	637 ◆	7.2	1.8	0	1.1	1.8	14.5	130
雄雞標蕃茄汁沙丁鱼 AYAM BRAND Sardines In Tomato Sauce	215克	283	8	4.7	沒有提供	沒有提供	1.6	14.4	131
愛神頂好茄汁沙甸魚 EROS Rich Sardines In Tomato Sauce	215克	548	3.4	1.3	0	0.8	0.8	15.6	101
葡國製造老人牌欖油沙甸魚 PORTHOS Sardines In Olive Oil	125克	177.1 ◇	16.8	2.7	0	0	0.5	21.7	240
賓仕牌茄汁沙甸魚 BRUNSWICK Canadian Sardines In Tomato Sauce	106克	481.9	7.7	1.7	0.1	1.7	2.5	14.4	137.1
賓仕牌礦泉水浸沙甸魚 BRUNSWICK Canadian Sardines In Spring Water	106克	235	8.8	2.1	0.1	0.1	0.1	20.2	160.3
鷹金錢茄汁沙丁魚 Eagle-Coin Sardines In Tomato Sauce *	425克	540	2 ◇	1	0	3	3	13	87
預先包裝的方包									
La Rose Noire 5 Grains Toast	225克/6片	561 ◆	6.1	1.1	0	3.5	41.8	8.5	259
La Rose Noire Raisin Toast	220克/6片	215 ◇	4.9	2.5	0	9.6	48.6	7.6	269
ROMAN MEAL 美國原味麥包 American Original Taste Wheat Bread	350克	425	2.4 ◇	1.0	0	7.8	37.8	8.4	228
山崎麵包方飽 Yamazaki White Bread	380克	480	3.9	1.6	沒有提供	3.8	47	9.0	257
山崎麵包全麥方飽 Yamazaki Whole Wheat Bread	380克	520	4.6	2.0	沒有提供	7.1	47	9.8	270
嘉頓生命麵包含蛋白質 Garden LIFE BREAD Contains Protein	沒有提供/14片	422	3.6	1.6	0	5.1	44.6	8.4	248
嘉頓歐陸麵包方麥包 Garden Continental Bread Wheat Sandwich Bread	沒有提供/8片	389	3.2	0 ◇	0	1.5	37.0	7.4	213
麵包世家超軟方包 HomBaked Soft Bread	200克	499	7 ◆	3.6 ◆	0.1	3.4	47.7	8.6	291
麵包世家超軟麥方包 HomBaked Soft Wheat Bread	200克	324	5.1	2.5	0.1	3.2	44.4	9.8	281

註：

[1] 樣本按英文名稱或中文名稱筆劃順序排序。 *：樣本沒有標示每100克的營養素含量，表列數據以下列算式計算得出：每100克的營養素含量 = 每包裝(或每食用分量)的營養素含量 X 100 ÷ 每包裝(或每食用分量)的重量。

[2] 樣本的標籤資料。 †：1安士約等於28.4克。

[3] 樣本的標籤資料或根據標籤資料而換算得出的數據。

[4] 以每100克食物計，◇：鈉、總脂肪或飽和脂肪含量在是次研究的食物類別中最低；◆：鈉、總脂肪或飽和脂肪含量在是次研究的食物類別中最高。

[5] 紅色：鈉含量屬於高，即每100克食物含超過600毫克鈉。

[6] 紅色：總脂肪含量屬於高，即每100克食物含超過20克總脂肪。

[7] 為可獲得的碳水化合物(available carbohydrates)。可獲得的碳水化合物含量=總碳水化合物(total carbohydrates)含量 - 膳食纖維(dietary fibre)含量。 ^：樣本沒有列出膳食纖維含量，表列數據為標籤所列的總碳水化合物含量。

[8] 能量單位換算：1千卡(kilocalorie, kcal) = 4.2千焦(kilojoule, kJ) = 1大卡(Calorie, Cal)。 ▲：代理商表示產品能量值應為1,049千焦(表中換算為250千卡)，而非現行標籤上的1,049千卡，新推出市面的產品的營養標籤將會作出修改。