

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

飽和脂肪/ 糖/鈉含量最高的

兒童餐

近年世界各地都非常關注兒童肥胖的情況，本港便約有五分之一小學生屬超重或肥胖。患有肥胖症的兒童一般較大機會維持肥胖直至成年，並有機會比一般成年人更早患上糖尿病、高血壓和心臟病等病症。

飲食習慣是其中一項引致肥胖和影響健康的重要因素。本會與食物安全中心合作，測試了部分本地食肆提供的「兒童餐」的營養成分，發現在某些兒童餐中，需要限制攝入量以免影響健康的營養素例如總脂肪、飽和脂肪、鈉和糖的含量過高，譬如飽和脂肪、糖或鈉含量最高的兒童餐，均超出兒童每天建議攝入上限！



我覺得飲食要跟從食物金字塔。要培養均衡飲食，應該在子女年幼時，開始讓他們多吃蔬果，不要偏食，長大了，便不會討厭某些食物例如苦瓜。

間中讓小孩食一兩次兒童餐作為獎勵，可能令親子之間的飲食旅程更愉快！

糖妹

測試樣本

測試的兒童餐來自15間食肆，包括2間西式快餐店、8間西式（包括混合西式）餐廳、3間日式餐廳及2間港式茶餐廳。

如所提供的兒童餐只有單一選擇，會以整個兒童餐化驗其營養成分。如有關的兒童餐有多種選擇，則會將個別選擇（例如不同的主菜、配菜、小食、飲品）分別化驗，以便消費者計算出不同配搭的兒童餐所含的營養成分。化驗樣本合共90個。

如果兒童餐包含的是預先包裝飲品，營養資料則會以其營養標籤上所標示的為準。同款食品可能受材料、食譜、製作過程、分量等因素影響，令同款兒童餐的營養素含量出現差異。故此，下文所述的測試結果只反映所抽取的樣本的營養素含量。

最高能量：1,300千卡
最高總脂肪：68克

最高飽和脂肪：
24克

Ruby Tuesday
(R14)



Pizza Express
(R11)



超出兒童每天建議攝入上限

化驗所及測試項目

食物安全中心的食物研究化驗所負責檢測兒童餐樣本中的能量、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、糖和鈉的含量，以及可食用部分的重量。

營養素參考攝入量

是次研究引用有關能量、總脂肪、飽和脂肪和鈉的膳食營養素參考攝入量（dietary reference intakes，簡稱DRIs），乃參考中國營養學會2013年版中國居民膳食營養素參考攝入量。糖及反式脂肪則參考世界衛生組織有關游離糖（free sugar）及反式脂肪攝入量的建議。營養素參考攝入量會就兒童性別、年齡和活動量等不同因素釐定，而個別兒童實際的需求情況可能不同，詳情請參考表一。此外，是次研究在分析時假設該餐提供全日所需的能量和各類營養素的三分之一。

本月初，世界衛生組織制定了新的《成人和兒童糖攝入量指南》，建議在整個生命歷程中減少游離糖的攝入量。成人

和兒童游離糖攝入量應減至所攝入總能量的10%以內。如能進一步將其降至低於攝入總能量的5%，會對健康帶來更多好處。

測試結果

表二列出每個兒童餐樣本所包括的食物的測試數據，由於各個兒童餐的食物分量都可能不同，因此，亦一併列出可食用部分的重量供消費者參考。此外，為方便消費者更容易瞭解一些多組合的兒童餐，表二亦標示了部分供應較多兒童餐組合的食肆的兒童餐樣本中能量、總脂肪、糖和鈉最高和最低的組合例子，消費者可自行把可選的兒童餐食物組合的營養素數值相加起來，得出該兒童餐的大約營養素數值。消費者比較兒童餐不同的營養素含量時，應按個別兒童的年齡和活動量來釐定合適的每天建議攝入量。

從測試結果所見，供應最高能量、總脂肪、飽和脂肪、糖或鈉含量的兒童餐的餐廳，均有提供較低的相關營養素含量的兒童餐，詳情請參考表二。

能量最高的兒童餐

能量遠超一餐所需

兒童餐樣本間的能量含量差別很大。

測得最高能量含量的組合為「Ruby Tuesday」（R14）的迷你露比漢堡餐（R14b），即迷你漢堡、薯條（#73）加Qoo果汁飲品（#86）和朱古力味雪糕新地（#87）的組合，能量是1,300千卡。以中等活動量兒童的能量需要計算，此兒童餐已提供了一個7歲男童或女童每餐能量需要量（estimated energy requirement，簡稱EER）的2.3倍或2.5倍。對一個4歲男童或5歲女童而言，更已是一日所需的能量。

能量較高的兒童餐的共通點有：（1）高脂肪成分，例如「Ruby Tuesday」（R14）

最高鈉：
2,500毫克

最高糖：
80克



Outback
Steakhouse
(R10)



「必勝客」
(R12)

紀狄迦



迷你露比漢堡餐樣本中的迷你漢堡和薯條 (#73) 樣本含有59克總脂肪；(2) 較高糖成分，例如R14的Qoo果汁飲品 (#86) 樣本含有37克糖。

最低能量含量的組合為「肯德基」(R7) 的R7a組合：巴辣香雞翼、香熱粟米 (#23) 加屈臣氏蒸餾水 (#26)，能量為180千卡，如作為一個正餐，不過即使是3歲女童〔該組合提供其每餐能量需要量(EER) 的45%〕，也可能不足以飽肚。

總脂肪含量最高的兒童餐 超出 3 - 9 歲兒童每天攝入上限

最高總脂肪含量的組合樣本來自「Ruby Tuesday」(R14)，其迷你露比漢堡餐 (R14d) 包括的迷你漢堡、薯條 (#73) 加飲品 (#84、#85或#86其中1款) 加朱古力味雪糕新地 (#87) 含有68克總脂肪。以中等活動量兒童的能量需要計算，此兒童餐已佔一個7歲男童

或女童每餐脂肪宏量營養素可接受範圍 (acceptable macronutrient distribution ranges, 簡稱AMDR) 上限的3.6倍或約3.9倍。對比每天建議的總脂肪攝取量，該兒童餐組合樣本的總脂肪含量已以倍計超出7歲兒童每天上限的三分之一，更已超出3歲至9歲兒童的每天建議攝入上限。

在是次研究的兒童餐樣本中，已知可能含有較高脂肪的食物組成分例子有薯條、漢堡包肉扒、忌廉、朱古力蛋糕、雪糕

和其他油炸食物等，不宜多吃。

最低總脂肪含量的組合樣本是「肯德基」(R7) 的R7c組合：巴辣香雞翼、香熱粟米 (#23) 加飲品 (#24、#25或#26其中1款)，只含8.2克總脂肪。

飽和脂肪含量最高的兒童餐 超逾兒童每天攝入上限

最高飽和脂肪含量組合是「Pizza Express」(R11) 的R11d組合：奶油火腿焗

小朋友覺得兒童餐是專為他們而設的，所以會點選兒童餐。很多時兒童餐會有特別造型，譬如用隻船來裝意粉，或者配合一些玩具，為兒童帶來很多樂趣。



表一：膳食營養素參考攝入量

年 齡	能量需要 (千卡/日) [1]		總脂肪 (佔能量的 百分比) [1]	經換算後 總脂肪 建議攝入量 (克/日)		飽和脂肪 (佔能量的 百分比) [1]	經換算後 飽和脂肪 建議攝入量 (克/日)		反式脂肪 (佔能量的 百分比) [1] [2]	經換算後 反式脂肪 建議攝入量 (克/日)		游離糖 (佔能量的 百分比) [1] [3] [4]	經換算後 游離糖 攝入量 (克/日)		鈉 (毫克/日) [1]				
	中等活動量 EER			男	女		AMDR	男		女	UL		男	女		PNIG	男	女	PI-NCD
	男	女																	
3	1250	1200	35% (AI)	49	47	—	—	—	<1%	1.4	1.3	<10%	31	30	—				
4	1300	1250	20 - 30%	43	42	<8%	12	11	<1%	1.4	1.4	<10%	33	31	1200				
5	1400	1300	20 - 30%	47	43	<8%	12	12	<1%	1.6	1.4	<10%	35	33	1200				
6	1600	1450	20 - 30%	53	48	<8%	14	13	<1%	1.8	1.6	<10%	40	36	1200				
7	1700	1550	20 - 30%	57	52	<8%	15	14	<1%	1.9	1.7	<10%	43	39	1500				
8	1850	1700	20 - 30%	62	57	<8%	16	15	<1%	2.1	1.9	<10%	46	43	1500				
9	2000	1800	20 - 30%	67	60	<8%	18	16	<1%	2.2	2.0	<10%	50	45	1500				
10	2050	1900	20 - 30%	68	63	<8%	18	17	<1%	2.3	2.1	<10%	51	48	1500				
11	2350	2050	20 - 30%	78	68	<8%	21	18	<1%	2.6	2.3	<10%	59	51	1900				

註 [1] 除反式脂肪和游離糖外，營養素參考攝入量是根據中國營養學會2013年版中國居民膳食營養素參考攝入量。
各營養學名詞的中英文全名如下：
AI (adequate intake) 適宜攝入量
AMDR (acceptable macronutrient distribution ranges) 宏量營養素可接受範圍
EER (estimated energy requirement) 能量需要量
PI-NCD (proposed intakes for preventing non-communicable chronic diseases) 預防非傳染性慢性病的建議攝入量

PNIG (Population Nutrient Intake Goal) 人口營養素攝入量目標
UL (tolerable upper intake level) 可耐受最高攝入量

[2] 世界衛生組織在2008年有關反式脂肪攝入量的建議。

[3] 游離糖是包括在食品中添加的糖以及天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖。部分食物中的糖分可能較難分辨是否添加。

[4] 世界衛生組織在2015年有關游離糖(free sugar)攝取量的建議。

蝶粉 (#57) 加飲品 (#60、#61或#62其中1款) 加迷你卡布奇諾飲品 (連一塊餅) (#63) 加朱古力蛋糕 (#65)，飽和脂肪含量高達24克。以中等活動量兒童的能量需要計算，此兒童餐樣本已佔一個7歲男童或女童每餐飽和脂肪宏量營養素可接受範圍上限的4.8倍或5.1倍。對比每天建議的飽和脂肪攝入量，該兒童餐的24克飽和脂肪含量已遠超7歲兒童攝入上限的三分之一，更已超逾4歲至11歲兒童的每天建議攝入上限。

是次研究的兒童餐食物樣本中，已知可能含較高飽和脂肪的食物成分包括忌廉和在肉類和油脂內的動物脂肪，例如上述「Pizza Express」(R11)的最高飽和脂肪含量組合便可能含有較多忌廉(奶油)和如牛油等動物脂肪，因此，選擇食物時宜多加注意。

最低飽和脂肪含量的組合為「肯德基」(R7)的R7c組合：巴辣香雞翼、香熱粟米 (#23) 加飲品 (#24、#25或#26其中1款)，只含1.5克飽和脂肪。

個別兒童餐含反式脂肪

是次研究的兒童餐樣本中反式脂肪的含量整體來說不算太高，但個別兒童餐每個含1.2克反式脂肪，例如「Ruby Tuesday」(R14)的R14d組合：迷你漢堡、薯條 (#73) 加飲品 (#84、#85或#86) 和朱古力味雪糕新地 (#87) 的組合，佔一個11歲男童每餐反式脂肪建議攝入量上限的1.4倍。

最低糖：
0.34克



糖含量最高的兒童餐 超出兒童每天攝入上限

最高糖含量的組合樣本則是「必勝客」(R12)的R12b組合：肉醬意粉兒童餐 (#66) 加熱朱古力 (#69)，糖含量達80克。以中等活動量兒童的能量需要，並假設所含的全部是游離糖計算，這個兒童餐樣本已提供一個7歲男童或女童世衛建議每餐游離糖攝入量的5.6倍或6.2倍。該樣本的80克糖含量以倍計超出7歲兒童游離糖每天建議攝入上限的三分之一，更已超逾3歲至11歲兒童的每天建議攝入上限。

是次研究的兒童餐食物樣本中，可能含有較高糖分的食物包括例如紅莓汁等果汁、熱朱古力、朱古力蛋糕等。部分食物的糖分(例如牛奶中的乳糖)是天然存在的，但亦有部分應是在製作過程中，以蔗糖、玉米糖漿等形式添加。消費者為兒童選擇飲品時宜避免糖含量高的飲品。

最低糖含量的組合樣本是「肯德基」(R7)的R7e組合：蘑菇飯、原味雞雞下腩 (#21) 加屈臣氏蒸餾水 (#26)，只含有0.34克糖。

鈉含量最高的兒童餐 達4-6歲兒童每天攝入上限2倍

最高鈉含量的組合樣本則是「Outback Steakhouse」(R10)的R10h

最低能量：180千卡
最低總脂肪：8.2克
最低飽和脂肪：1.5克
最低鈉：220毫克



肯德基
(R7)

需要限制攝入的營養素

脂肪

- 脂肪是高能量的來源，每克脂肪提供9千卡能量，因此進食太多脂肪會導致攝取過多能量，增加超重和患上肥胖症的風險。
- 要保持心臟及血管健康，消費者除了要注意膳食中的總脂肪含量，更須留意飽和脂肪及反式脂肪的含量，因為飽和脂肪及反式脂肪會增加血液內「壞膽固醇」的含量，因而增加罹患冠心病的風險。
- 此外，攝取過量脂肪亦增加患上高血壓及糖尿病的風險。

糖

- 只含能量(每克糖提供4千卡能量)而沒有其他的營養價值。
- 進食過多糖可能會令人攝取過多能量，增加超重和患上肥胖症的風險。
- 經常攝取過多的糖還會引致蛀牙。

鈉(鹽)

- 鈉是人體內的主要電解質，能使細胞外液保持平衡。
- 膳食中攝取過多的鈉會增加患高血壓的機會，亦會增加患上致命性中風及冠心病的風險。

組合：迷你型烤肋骨餐 (#46) 加番茄汁 (#52)，鈉含量達2,500毫克。該兒童餐樣本已提供7歲兒童每餐鈉的預防非傳染性慢性病的建議攝入量 (proposed intakes for preventing non-communicable chronic diseases，簡稱PI-NCD) 上限的5倍。該樣本的鈉含量以倍計超出7歲兒童每天建議攝入量上限的三分之一，更達到4歲至6歲兒童的每天建議攝入上限 (1,200毫克) 的2倍。

要減少患高血壓的風險，消費者要避免進食過多的鈉。兒童餐食物當中已知可能含有較高鈉的食物，包括芝士、薯條、肉製品(例如肉腸、火腿)、調味料、某些香

最高能量/總脂肪/飽和脂肪/反式脂肪/糖/鈉含量的兒童餐以紅色數字顯示其數值
最低能量/總脂肪/飽和脂肪/糖/鈉含量的兒童餐以綠色數字顯示其數值
同一餐廳內，能量、總脂肪、糖和鈉的最高及最低含量組合以紫色格及綠色格顯示

表二：兒童餐營養素含量測試結果

餐廳編號	餐廳名稱及取樣分店 [1]	每份兒童餐的食品選擇形式	樣本/組合編號	食物 [2]	售價 [3]	測試結果 [4]									
						可食用部分重量 (克)	能量 (千卡)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)			
R1	味千拉麵 Ajisen Ramen 大埔安邦路3號大埔超級城C區2樓	可選主餐一款、小食兩款、沙律一款及配飲品橙汁一杯	小食(四選二)												
			1	炸雞翼	—	21	55	3.6	0.50	0.011	0.15	65			
			2	炸餃子(2件)	—	35	100	6.7	1.0	0.0060	0.70	210			
			3	天婦羅炸蝦	—	15	38	2.3	0.21	0	0.056	54			
			4	豚肉腸	—	28	95	8.7	1.3	0.032	0.15	120			
			沙律												
			5	迷你玉子粟米沙律	—	133	170	11	1.7	0.048	7.1	59			
			6	迷你蟹肉蟹子沙律	—	48	40	3.4	0.35	0.024	0.86	120			
			主餐												
			7	迷你叉燒烏冬	\$38	363	270	7.6	1.6	0	1.5	1000			
			8	迷你叉燒拉麵	\$38	320	220	7.4	1.7	0	7.4	990			
			飲品												
			9	橙汁	—	225	95	0	0.054	0	20	4.3			
			R1a	總能量最低的餐：(#1 + #3 + #6 + #8 + #9)				629	440	17	2.8	0.036	28	1200	
			R1b	總能量最高的餐：(#2 + #4 + #5 + #7 + #9)				784	730	34	5.7	0.085	29	1400	
			R1c	總脂肪最低的餐：(#1 + #3 + #6 + #8 + #9)				629	440	17	2.8	0.036	28	1200	
			R1d	總脂肪最高的餐：(#2 + #4 + #5 + #7 + #9)				784	730	34	5.7	0.085	29	1400	
			R1e	糖最低的餐例子：(#1* + #3 + #6 + #7 + #9)				672	500	17	2.8	0.036	22	1300	
			R1f	糖最高的餐例子：(#1* + #2 + #5 + #8 + #9)				734	640	28	5.0	0.065	35	1300	
R1g	鈉最低的餐：(#1 + #3 + #5 + #8 + #9)				714	580	24	4.1	0.059	34	1200				
R1h	鈉最高的餐：(#2 + #4 + #6 + #7 + #9)				699	600	26	4.4	0.062	23	1500				
R2	壹番屋 Curry House CoCo Ichibanya 九龍深盛路8號碧海藍天地下	包括主餐及選飲品一款	主餐												
			10	兒童咖喱飯餐 [咖喱飯 + 肉 + 腸 + 粟米 + 甜品]				\$38	329	530	21	4.3	0.11	11	820
			飲品												
			11	橙汁	—	160	70	0	0.027	0	14	2.9			
			12	蘋果汁 ▲	—	159	76	0	0	0	15	4.8			
			R2a	(#10 + #11)				489	600	21	4.4	0.11	26	830	
R3	井井屋食堂 Dondonya Shokudo 屯隆街3號屯門市廣場一期2樓	可選一款主餐配橙汁	13	吉列豬柳定食(連橙汁)	\$55	523	630	19	3.1	0.052	30	360			
			14	雞肉漢堡定食(連橙汁)	\$55	555	610	19	2.8	0	32	560			
			15	燒牛肉定食(連橙汁)	\$55	553	610	17	4.1	0.088	35	390			
R4	元氣壽司 Genki Sushi 大埔安邦路3號大埔超級城C區1樓	—	16	兒童壽司盛 (10件壽司)	\$77	322	580	14	2.4	0.16	22	1100			
R5	北海道牧場餐廳 Hokkaido Dairy Farm Restaurant 灣仔莊士敦道211號地下	可選一款主餐	17	北海道兒童餐 (牛乳炒蛋三文治、腸仔、牛油粟米、通粉、棉花糖阿華田) ▲	\$32	339	330	16	4.3	0.081	11	580			
			18	哈哈笑兒童餐 (薯餅、炒蛋、腸仔、多士、棉花糖阿華田)	\$29	539	700	46	12	0.33	20	1000			
R6	板長壽司 Itacho Sushi 紅磡黃埔新天地第2期時尚坊G6B舖	—	19	和味兒童餐 (8件壽司)	\$42	283	480	14	2.7	0.034	14	1300			
R7	肯德基 KFC 九龍藍田啓田道啓田商場321-322號舖	可選主餐及飲品各一款	主餐												
			20	芝心火腿脆卷、葡撻 (Meal K2)				\$20	138	480	32	10	0.30	9.0	730
			21	蘑菇飯、原味雞雞下腩 (Meal K4)				\$19.9	233	300	9.8	2.1	0.049	0.34	650
			22	馬鈴薯蓉、原味雞雞下腩 (Meal K3)				\$19.9	146	220	10	2.2	0.055	0.63	570
			23	巴辣香雞翼、香熱粟米 (Meal K1)				\$19.9	106	180	8.2	1.5	0	3.0	220
			飲品												
			24	百事可樂	—	319	130	0	0	0	28	0			
			25	益力多	—	100	75	0	0	0	16.7	15			
			26	屈臣氏蒸餾水	—	430	—	—	—	—	—	—			
			R7a	總能量最低的餐：(#23 + #26)				536	180	8.2	1.5	0	3.0	220	
			R7b	總能量最高的餐：(#20 + #24)				457	610	32	10	0.30	37	730	
			R7c	總脂肪最低的餐例子：(#23 + #24*)				425	310	8.2	1.5	0	31	220	
			R7d	總脂肪最高的餐例子：(#20 + #24*)				457	610	32	10	0.30	37	730	
			R7e	糖最低的餐：(#21 + #26)				663	300	9.8	2.1	0.049	0.34	650	
			R7f	糖最高的餐：(#20 + #24)				457	610	32	10	0.30	37	730	
R7g	鈉最低的餐例子：(#23 + #24*)				425	310	8.2	1.5	0	31	220				
R7h	鈉最高的餐：(#20 + #25)				238	560	32	10	0.30	26	750				
R8	龍鳳冰室 Lung Fung Café 香港大坑統紗街6號及6號A全興樓地下	一款主餐及選配一杯食品	27	兒童特餐(雞腩、薯條、炒蛋連白牛)	\$52	746	900	51	9.4	0.16	33	820			
			28	兒童特餐(雞腩、薯條、炒蛋連黑牛) ▲	\$52	766	920	51	9.5	0.28	35	770			

餐廳編號	餐廳名稱及取樣分店 [1]	每份兒童餐的食品選擇形式	樣本/組合編號	食物 [2]	售價 [3]	測試結果 [4]						
						可食用部分重量 (克)	能量 (千卡)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)
R9	麥當勞 McDonald's 九龍塘達之路80號又一城L2層	可選主餐、副菜及飲品各一款	主餐									
			29	魚柳包	\$27.7	134	320	15	4.5	0.14	4.2	550
			30	漢堡包 ▲	\$15.8	94	240	8.6	2.6	0.24	5.6	410
			31	芝士漢堡包	\$22.8	110	300	13	5.0	0.38	6.1	570
			32	麥樂雞 (4件)	\$25.8	81	220	14	4.3	0.029	0.10	370
			副菜									
			33	細薯條	—	68	220	12	3.2	0.064	0.26	82
			34	粒粒粟米杯(細) ▲	—	106	75	1.5	0.36	0	7.0	1.1
			飲品									
			35	可口可樂	—	307	77	0	0	0	18	0
			36	高鈣低脂牛奶	另加 \$4.5	236 毫升	139	3.5	2.6	0	17	137
			37	熱朱古力	—	186	89	3.2	0.58	0.52	13	110
			38	Qoo 荳奶	—	200 毫升	72	2.4	0	0	11.4	88
			39	利賓納	—	200 毫升	90	0	0	0	22	0
			40	細橙汁 ▲	—	177	67	0	0.028	0	11	4.4
			R9a	總能量最低的餐:(#32 + #34 + #40)		364	360	15	4.6	0.029	18	380
			R9b	總能量最高的餐:(#29 + #33 + #36)		438	680	30	10	0.21	21	770
			R9c	總脂肪最低的餐例子:(#30 + #34 + #35*)		507	390	10	2.9	0.24	31	410
			R9d	總脂肪最高的餐:(#29 + #33 + #36)		438	680	30	10	0.21	21	770
			R9e	糖最低的餐:(#32 + #33 + #40)		349	510	28	7.4	0.093	12	540
			R9f	糖最高的餐:(#31 + #34 + #39)		416	460	15	5.4	0.38	35	570
			R9g	鈉最低的餐例子:(#32 + #34 + #35*)		494	370	15	4.6	0.029	25	370
			R9h	鈉最高的餐:(#31 + #33 + #36)		414	650	28	11	0.45	23	790
R10	Outback Steakhouse 新界屯門市廣場一期二樓	可選一款主餐及一款飲品	主餐									
			41	炸雞條餐	\$46	297	830	48	4.4	0.17	18	1300
			42	迷你芝士漢堡包餐	\$46	349	1000	49	15	1.1	13	1600
			43	茄汁意大利粉餐	\$46	298	450	9.5	1.6	0	14	420
			44	迷你炸雞柳拼茄汁意大利粉餐	\$46	414	660	19	2.4	0	16	700
			45	烤美國芝士三文治餐	\$46	219	590	22	6.9	0.23	9.8	1500
			46	迷你型烤肋骨餐	\$46	304	850	49	10	0	13	1700
			飲品									
			47	蘋果汁	—	351	160	0	0	0	25	8.8
			48	橙汁	—	330	140	0	0	0	29	0
			49	菠蘿汁	—	348	170	0	0.12	0	30	0
			50	西柚汁	—	330	120	0	0.056	0	20	12
			51	紅莓汁	—	319	160	0	0	0	34	18
			52	番茄汁	—	309	49	0	0.068	0	0.64	770
			R10a	總能量最低的餐:(#43 + #52)		607	500	9.5	1.6	0	15	1200
			R10b	總能量最高的餐:(#42 + #49)		697	1200	49	16	1.1	43	1600
			R10c	總脂肪最低的餐例子:(#43 + #47*)		649	600	9.5	1.6	0	40	430
			R10d	總脂肪最高的餐例子:(#42* + #47*)		700	1200	49	15	1.1	38	1600
			R10e	糖最低的餐:(#45 + #52)		528	640	22	7.0	0.23	10	2300
			R10f	糖最高的餐:(#41 + #51)		616	990	48	4.4	0.17	52	1400
			R10g	鈉最低的餐例子:(#43 + #48*)		628	590	9.5	1.6	0	43	420
			R10h	鈉最高的餐:(#46 + #52)		613	900	49	10	0	14	2500
			R11	Pizza Express 沙田正街18號 新城市廣場一期1樓	可選一款主餐、一款飲品及一款甜品，另所有餐都包括#63迷你卡布奇諾飲品一杯(連一塊餅)	主餐						
53	意大利傳統薄餅	\$98				175	390	13	5.7	0.20	4.9	750
54	美國薄餅	\$98				183	460	18	6.4	0.15	4.9	900
55	皇后薄餅	\$98				195	370	11	4.1	0.10	4.4	820
56	雞肉薄餅	\$98				183	380	11	4.4	0.11	4.9	880
57	奶油火腿蝴蝶粉	\$98				282	680	37	18	0.95	4.0	310
58	番茄芝士長通粉	\$98				295	440	13	2.3	0.035	7.2	320
59	肉醬長通粉	\$98				367	440	7.3	1.5	0.092	6.0	840
飲品												
60	蘋果汁	—				221	100	0	0	0	21	16
61	橙汁	—				226	93	0	0.036	0	19	7.9
62	紅莓汁	—				263	130	0	0	0	29	14
63	迷你卡布奇諾飲品(連一塊餅)	—				74	89	3.8	1.5	0.047	10	64
甜品												
64	焗麵包球配朱古力榛子醬	—				62	240	9.9	1.8	0.0068	15	230
65	朱古力蛋糕	—				74	260	16	5.3	0.13	16	230
R11a	總能量最低的餐:(#55 + #61 + #63 + #64)					557	790	24	7.4	0.15	49	1100
R11b	總能量最高的餐:(#57 + #62 + #63 + #65)					693	1200	56	24	1.1	58	620
R11c	總脂肪最低的餐例子:(#59 + #60* + #63 + #64)					724	870	21	4.7	0.15	52	1200
R11d	總脂肪最高的餐例子:(#57 + #60* + #63 + #65)					651	1100	56	24	1.1	50	620
R11e	糖最低的餐:(#57 + #61 + #63 + #64)					644	1100	50	21	1.0	48	610
R11f	糖最高的餐:(#58 + #62 + #63 + #65)					706	920	32	9.0	0.21	61	630
R11g	鈉最低的餐例子:(#57 + #61 + #63 + #64*)					644	1100	50	21	1.0	48	610
R11h	鈉最高的餐例子:(#54 + #60 + #63 + #64*)		540	890	32	9.7	0.21	51	1200			



平日飲食，我會注意纖維要吸收得足，多吃水果，千萬不可為了減肥而不吸收澱粉質。
在家吃會比出外進食放心，爹哋媽咪通常煮得清淡，出外食飯經常擔心食物會否有太多飽和脂肪或者太多鈉。



表二：兒童餐營養素含量測試結果(續)

最高能量/總脂肪/飽和脂肪/反式脂肪/糖/鈉含量的兒童餐以紅色數字顯示其數值
最低能量/總脂肪/飽和脂肪/糖/鈉含量的兒童餐以綠色數字顯示其數值
同一餐廳內，能量、總脂肪、糖和鈉的最高及最低含量組合以紫色格及綠色格顯示

餐廳編號	餐廳名稱及取樣分店 [1]	每份兒童餐的食品選擇形式	樣本/組合編號	食物 [2]	售價 [3]	測試結果 [4]								
						可食用部分重量 (克)	能量 (千卡)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)		
R12	必勝客 Pizza Hut 北角北角道10號 北角亞太商業中心1樓	可選一款主餐及一款飲品	主餐											
			66	肉醬意粉兒童餐 ▲	\$48	443	710	27	5.9	0.13	38	1500		
			67	菠菜肉腸長通粉兒童餐	\$48	431	690	29	7.1	0.073	34	1100		
			飲品											
			68	百事可樂 ▲	—	260	62	0	0	0	15	0		
			69	熱朱古力	—	253	240	2.8	2.0	0	41	130		
			R12a	(#66 + #68)		703	770	27	5.9	0.13	54	1500		
			R12b	(#66 + #69)		696	950	30	7.9	0.13	80	1600		
			R12c	(#67 + #68)		691	750	29	7.1	0.073	49	1100		
			R12d	(#67 + #69)		684	930	32	9.1	0.073	75	1300		
R13	百佳餐廳 Pokka Café 屯門市廣場1期 AEON上層地下	可選一款主餐配橙汁	70	QQ公主餐(意粉餐連橙汁)	\$68	699	770	31	8.2	0.18	38	1600		
			71	歡笑樂園餐(雞翼餐連橙汁)	\$68	586	640	21	4.5	0.078	32	760		
R14	Ruby Tuesday 銅鑼灣告士打道280號世貿中心10樓	可選一款主餐及一款飲品，另堂食配雪糕新地一杯，外賣則沒有雪糕新地	主餐											
			72	燒排骨、薯條	\$82	122	370	23	5.0	0.067	3.9	240		
			73	迷你漢堡、薯條 ▲	\$82	348	940	59	17	1.1	8.3	770		
			74	漢堡扒、薯蓉	\$82	228	320	16	3.6	0.26	2.9	300		
			75	雞翼、薯條	\$82	220	480	29	3.5	0.046	1.7	190		
			76	燒雞胸、薯條	\$82	268	430	16	2.6	0.032	2.7	780		
			77	熱狗、薯條	\$76	210	590	36	5.6	0.23	3.7	690		
			78	芝士條、薯條	\$76	268	800	48	13	0.39	2.7	1500		
			79	炸雞柳、薯條	\$76	301	660	33	4.9	0.10	1.2	1300		
			80	芝士迷你漢堡、薯條	\$76	172	640	36	13	0.51	6.7	910		
			81	芝士通心粉 ▲	\$78	315	630	35	14	0.50	8.8	1500		
			82	番茄醬長通粉	\$78	259	280	3.6	0.54	0	6.1	210		
			83	巴馬芝士長通粉	\$78	244	410	19	8.8	0.28	2.3	610		
			飲品											
			84	可樂 ▲	—	340	150	0	0	0	33	7.1		
			85	橙汁 ▲	—	384	150	0	0.022	0	32	15		
			86	Qoo 果汁飲品	—	381	160	0	0	0	37	8.8		
			甜品											
			87	雪糕新地 - 朱古力味	—	91	160	9.1	5.3	0.022	14	46		
			R14a	總能量最低的餐例子：(#82 + #84* + #87)		690	600	13	5.8	0.022	53	260		
			R14b	總能量最高的餐：(#73 + #86 + #87)		820	1300	68	23	1.2	60	820		
			R14c	總脂肪最低的餐例子：(#82 + #84* + #87)		690	600	13	5.8	0.022	53	260		
			R14d	總脂肪最高的餐例子：(#73 + #84* + #87)		779	1300	68	23	1.2	55	820		
			R14e	糖最低的餐：(#79 + #85 + #87)		776	980	42	10	0.12	47	1300		
			R14f	糖最高的餐：(#81 + #86 + #87)		787	960	44	19	0.53	60	1600		
			R14g	鈉最低的餐：(#75 + #84 + #87)		651	800	38	8.8	0.068	48	240		
			R14h	鈉最高的餐例子：(#78* + #85 + #87)		743	1100	57	18	0.41	48	1500		
R15	悠詩詩上島咖啡 UCC Coffee Shop 新界沙田新城市廣場1期4層	可選一款主餐連雪糕及橙汁	主餐											
			88	漢堡扒兒童餐(連雪糕及橙汁)	\$79	688	890	32	8.4	0.41	41	1200		
			89	肉醬意粉兒童餐(連雪糕及橙汁)	\$73	584	640	29	6.6	0.064	36	930		
			90	茄汁奄列飯兒童餐(連雪糕及橙汁) ▲	\$77	646	840	38	8.2	0	35	620		

- 註 [1] 按各餐廳英文名稱的字母順序列出。
[2] ▲ 表示該餐廳的兒童餐中較受歡迎的選擇，資料由有關公司提供。
* 能量含量相同
#84與#85的總能量含量相同。
總脂肪含量相同
#24、#25和#26的總脂肪含量相同。
#35、#39和#40的總脂肪含量相同。
#42與#46的總脂肪含量相同。
#47、#48、#49、#50、#51與#52的總脂肪含量相同。
#60、#61和#62的總脂肪含量相同。
#84、#85與#86的總脂肪含量相同。

- 糖含量相同
#1與#4的糖含量相同。
鈉含量相同
#24與#26的鈉含量相同。
#35和#39的鈉含量相同。
#48與#49的鈉含量相同。
#64和#65的鈉含量相同。
#78與#81的鈉含量相同。
預先包裝食物的數據
#25、#36、#38和#39屬預先包裝食物，其表內的數據是根據其包裝上的營養標籤資料和飲品容量計算出。
其他
#87只限堂食，不設外賣。

- [3] 售價資料由本會於2015年3月於市場調查所得，同一餐廳的不同分店的售價可能有異。#13、#18、#20、#66及#67未見有售，表中所列為2014年中購買測試樣本時的售價。售價不包括附加服務費。
— 表示已包含在主餐的售價內。
[4] 由於需根據有效數字和四捨五入的規則整理數據，有部分以餐計的總值跟將個別食品加起來的總值可能有少許出入。
計算時會以一毫升等於一克計算。
化驗結果若為檢測不出(Not Detected)或小於定量限(Limit of Quantification)，均被當作零計算。
— 由於蒸餾水是並無任何能量值或任何核心營養素的預先包裝食物，因此#26可獲豁免營養標籤，而表內其營養素數據會當作零處理。

表三：需要限制攝入的營養素含量較高的兒童餐

餐廳編號	餐廳名稱	食物	總脂肪	飽和脂肪	反式脂肪	糖	鈉
			(佔能量的百分比)				(毫克)
R5	北海道牧場餐廳 Hokkaido Dairy Farm Restaurant	哈哈笑兒童餐 (薯餅、炒蛋、腸仔、多士、棉花糖阿華田)	58.9%	15.3%	0.4%	11.7%	1000
R7	肯德基 KFC	芝心火腿脆卷+葡撻 (Meal K2)+益力多	51.5%	16.8%	0.5%	18.5%	750
		芝心火腿脆卷+葡撻 (Meal K2)+屈臣氏蒸餾水	59.5%	19.5%	0.6%	7.5%	730
		巴辣香雞翼+香熱粟米 (Meal K1)+百事可樂	23.7%	4.4%	0.0%	39.8%	220
R8	龍鳳冰室 Lung Fung Café	兒童特餐(雞腩、薯條、炒蛋連白牛)	51.5%	9.4%	0.2%	14.8%	820
R9	麥當勞 McDonald's	漢堡包+粒粒粟米杯(細)+熱朱古力	29.6%	7.8%	1.7%	25.9%	520
		芝士漢堡包+細薯條+熱朱古力	41.3%	12.9%	1.4%	13.0%	760
		芝士漢堡包+粒粒粟米杯(細)+熱朱古力	34.6%	11.5%	1.8%	22.9%	680
R10	Outback Steakhouse	迷你芝士漢堡套餐+番茄汁	41.9%	13.3%	1.0%	5.2%	2400
		烤美國芝士三文治餐+番茄汁	30.8%	9.9%	0.3%	6.5%	2300
		迷你型烤肋骨餐+番茄汁	48.7%	10.4%	0.0%	6.1%	2500
R11	Pizza Express	奶油火腿蝴蝶粉+蘋果汁+迷你卡布奇諾飲品(連一塊餅)+朱古力蛋糕	44.6%	19.5%	0.9%	17.8%	620
		奶油火腿蝴蝶粉+橙汁+迷你卡布奇諾飲品(連一塊餅)+朱古力蛋糕	44.9%	19.6%	0.9%	17.4%	610
R14	Ruby Tuesday	番茄醬長通粉+可樂+朱古力味雪糕新地	19.4%	8.9%	0.0%	35.8%	260
		番茄醬長通粉+Qoo 果汁飲品+朱古力味雪糕新地	19.1%	8.7%	0.0%	38.2%	260
參考指標			20至30%	<8%	<1%	<10%	參考表一
(i) 營養素含量前三高的各款兒童餐以紅色數字顯示其數值。 (ii) 營養素含量以佔能量的百分比計，鈉除外。							

註

(i) 營養素含量前三高的各款兒童餐以紅色數字顯示其數值。

(ii) 營養素含量以佔能量的百分比計，鈉除外。

茄製品〔例如茄汁 (ketchup)、番茄汁飲品〕。以上最高鈉含量組合樣本同時包括多種已知含鈉量較高的食材，例如薯條、番茄汁飲品和用以醃制烤肋骨的調味醬汁，因此較大機會令含鈉量偏高。

最低鈉含量的組合樣本為「肯德基」(R7) 的R7g組合：巴辣香雞翼、香熱粟米 (#23) 加百事可樂 (#24) 或屈臣氏蒸餾水 (#26)，含220毫克鈉。

需要限制攝入的營養素含量最高的兒童餐

表三列出在所有測試樣本中，需要限制攝入的營養素(以營養素佔能量的百分比計，鈉除外)含量最高的3款兒童餐，以方便消費者瞭解該等兒童餐的營養素含量比例。根據表三的資料，某些兒童餐組合的脂肪、飽和脂肪、反式脂肪和糖與能量的比例遠超過膳食營養素參考指標，消費者在選擇兒童餐時應多加留意，以免兒童攝取過量的營養素。

總結

是次研究發現，本地食肆供應的兒童餐(包括同一食肆內提供不同的兒童餐組合)，在營養素含量水平的差異很大。這反映出業界從選擇食材、製作方式和分量方面，可能有空間去減低兒童餐中需要限制攝入的營養素(例如脂肪、糖和鈉)的含量。不少兒童餐的糖分高，除了因為飲品和甜品含有較多的糖分外，部分主菜的糖分也不少。因此，食肆除了避免供應糖分高的飲品外，製作兒童餐主菜時，亦應留意添加糖的分量。業界應參考食安中心的《降低食物中糖和脂肪含量的業界指引》及《降低食物中鈉含量的業界指引》，為兒童製作和推廣較有益健康又可供安全食用的食物。消費者亦應為兒童保持均衡飲食，並控制食用分量以免過量攝取營養素。

此外，是次研究亦注意到一些兒童餐的可食用部分重量(即去除如骨塊等不能食用部位後的重量)，也有頗大的差別。分量較大的兒童餐通常附帶較多種類的食品，例如前菜、飲品、湯、甜品等，因此這些兒童餐的能量、脂肪、糖和鈉的含量亦可能較高。



反式脂肪佔能量的百分比最高(1.8%)的兒童餐樣本

麥當勞 (R9)

給消費者的建議

- 留意食肆供應的兒童餐的營養素含量，為兒童選擇合適的兒童餐。
- 保持均衡飲食，為兒童選擇兒童餐組合時，應考慮兒童的年齡、活動量、食物的整體營養成分，包括能量、總脂肪、反式脂肪、飽和脂肪、鈉和糖的含量。
- 選擇「三低」的食物，即低脂肪、低鈉(鹽)和低糖。避免選擇脂肪、鈉和糖較高的食物，例如：
 1. 脂肪較高的例子：油炸食物、芝士、含有忌廉的食物、高脂肪的醬汁、全脂奶類產品等。
 2. 鈉(鹽)較高的例子：芝士、經加工的肉食(例如香腸、火腿)、醬汁、經加



工的番茄製品（例如茄汁、番茄汁飲品）、薯條、醃菜等。

3. 糖分較高的例子：飲品、雪糕等。

- 留意兒童餐的分量，如分量相對兒童的年齡和活動量過大，可與他人分享。
- 留意兒童餐的穀物類、蔬菜類和肉類的健康容量比例應是3:2:1，即最多是穀物類，其次是蔬菜，肉類佔最少。
- 在點餐時，可考慮要求食肆提供「少鹽」、「少汁」及/或「少糖」的食物。

給飲食業界的建議

- 業界應留意所供應的食物的營養素含量，會對公眾健康構成影響。

● 應改良製作過程、轉變配料或食用分量，以減少兒童餐的脂肪（包括飽和脂肪和反式脂肪）、糖和鈉含量。

- 為兒童餐的顧客提供較低鹽、低糖的選擇，並在餐牌上和點菜時加以提醒。
- 回應顧客的要求，提供「少鹽」、「少汁」及/或「少糖」的食物。
- 在菜單、價目表及其他印刷品上，為其供應的非預先包裝食物提供營養成分資料，讓顧客作出知情的選擇。

食肆意見

「北海道牧場餐廳」（#R5）表示，按其原有的餐牌更新計劃，「哈哈笑兒童餐」

（#18）由今年2月9日起已停止供應。該公司表示，均衡飲食是愉快健康生活不可缺少的，該公司更特別關注客戶的健康，會致力供應優質飲食，務求令客戶食得安心。

「肯德基」（#R7）表示，得悉是次兒童餐的測試結果後，會定時關注兒童餐的能量及營養素含量，以改良兒童餐的餐單，並將繼續嚴格遵從香港政府各項食物安全守則，推出更多食物配搭供顧客選擇。

「龍鳳冰室」（#R8）口頭向本會表示，在平日（星期一至五）點選其兒童特餐（#27及#28）的較多是中五學生至大學生年紀的青年人，但該餐廳並無設立年齡限制，故成年人都可點選。在假期的日子，才有較多小朋友去吃兒童特餐，他們一般未必會一個人吃完整個兒童特餐，多是與成年人一起進食，除了點選兒童特餐外，還會點選青菜和湯麵等，全家人一起食用。該公司認為，小朋友點選這個餐主要是喜歡看到黑牛或白牛的獨特形狀。該公司又表示，一些女士食用兒童特餐時會去掉雞皮，認為會較健康。

「Pizza Express」（#R11）表示，其各款食物組合均有十分平均的銷售，並沒有一款組合特別受歡迎。

「必勝客」（#R12）表示，得悉是次兒童餐的測試結果後，已立刻檢討有關兒童餐的能量及營養素含量，經過反覆的檢討及研究後，已即時改良兒童餐的餐單，令其能量、脂肪、糖及鈉有所下降，務求為顧客提供更健康的滋味配搭。

2015 年全球消費者權益日：「協助消費者選擇健康飲食」

國際消費者聯會（Consumers International，簡稱CI）有鑒於不健康飲食可引致過重過胖、高血壓、高血糖和高膽固醇這四個致命的健康問題，因此把2015年全球消費者權益日的主題訂為「協助消費者選擇健康飲食」，希望全球的消費者醒覺，正視不健康飲食帶來的代價。CI認為，消費者不只應該有獲得食物的權利，更有獲得健康食物的權利。

全球肥胖、糖尿病、心臟病和部分癌症等與膳食有關的疾病數字上升，象徵着一個國際性的公共衛生危機。不健康飲食的影響遍及已發展國家和發展中國家，而過重和過胖的人數不斷增加，未見有國家能成功將情況逆轉。CI相信，消費者和他們的選擇是化解這危機的核心。然而，不健康飲食一般都價廉，普羅大眾容易負擔得起，又廣泛存在於市場中，可輕易購得，加上經常透過市場推廣手法促銷，但消費者卻未必有足夠資訊幫助他們瞭解食物，以致選擇健康的食物並不容易。

CI希望推動由世界衛生組織牽頭訂立國際公約去保障和促進健康飲食。CI相信，這樣的國際公約可形成一個更公平和可持續的食物體系。本會除了是次與食安中心合作測試兒童餐之外，亦經常進行與食物有關的測試和研究，希望提高食物安全水平和增加消費者對健康飲食的認識。