

警告：切勿侵犯版權

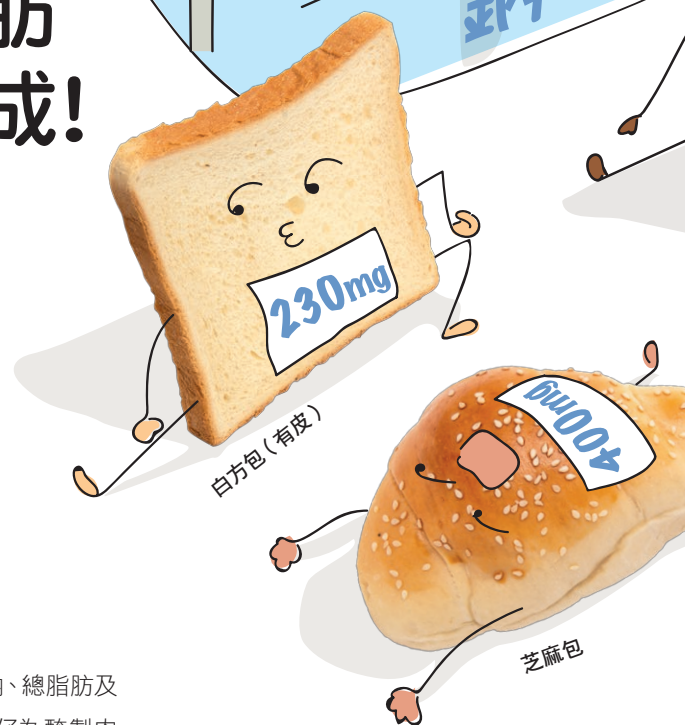
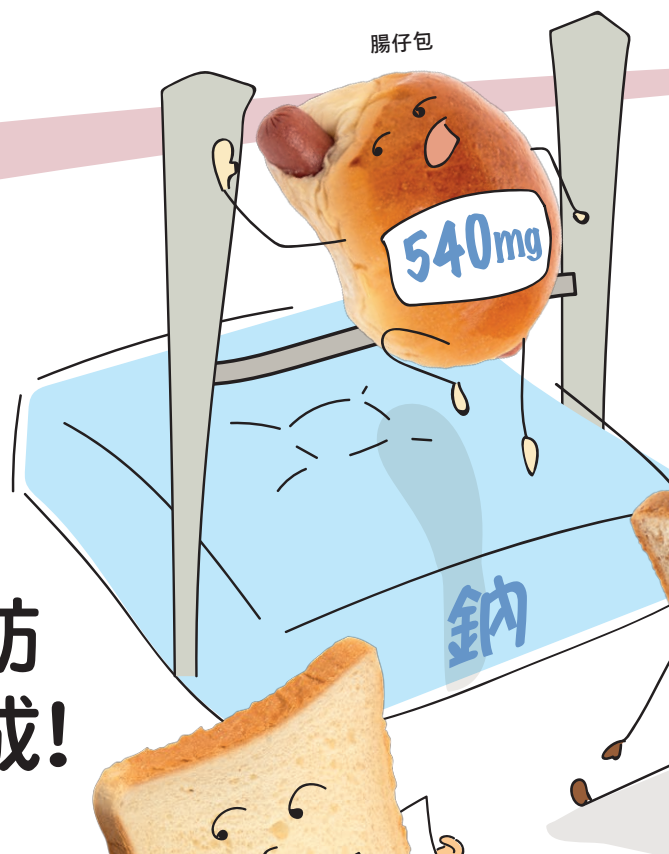
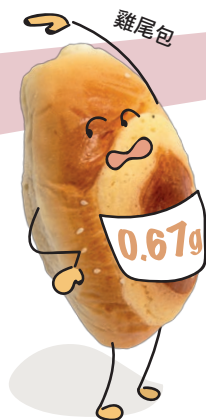
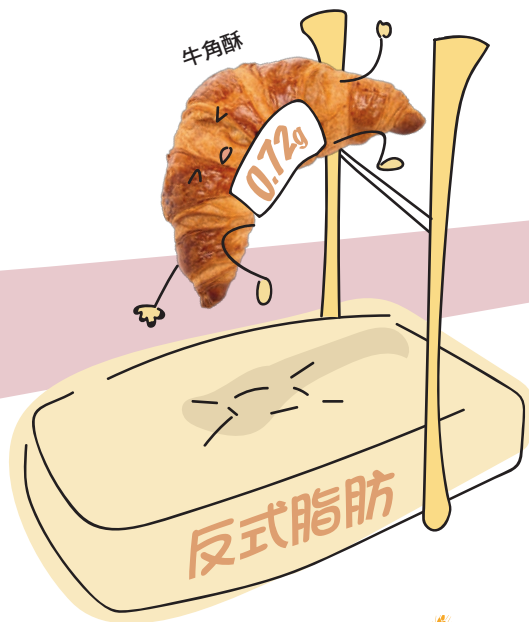
閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《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。



食1個麵包攝取鈉/脂肪最高可達每日限量約3成!

本會聯同食物安全中心測試10種麵包的鈉、總脂肪及反式脂肪含量，發現平均鈉含量以芝麻包最高，第二高是白方包和腸仔包；以個別麵包計，2款腸仔包樣本的鈉含量最高，進食1個攝取540毫克鈉，為世衛建議每日限量的27%。

牛角酥及雞尾包的平均總脂肪及反式脂肪含量排名首兩位；以個別樣本計，2款雞尾包樣本的總脂肪含量最高，進食1個會攝取26克總脂肪，相當於世衛建議每日限量的39%；而反式脂肪含量最高的是1款牛角酥樣本，進食1個的攝取量（0.72克）為世衛建議每日限量的33%。

測試樣本

食安中心於今年2月至3月從麵包店、茶餐廳、超級市場及便利店搜集了10種共80個非預先包裝麵包樣本及20個獲豁免標示營養標籤的預先包裝方包樣本（樣本是在同一處所加工處理並出售予消費者，可獲豁免標示營養標籤）進行化驗，種類包括白方包（有皮）、麥方包（有皮）、牛角酥、提子麥包、甜餐包、芝麻包、菠蘿包、雞尾包、吞拿魚包及腸仔包，同時亦在今年5月從麵包店、超級市場及便利店搜集了10個附有營養標籤的預先包裝方包樣本。

測試方法

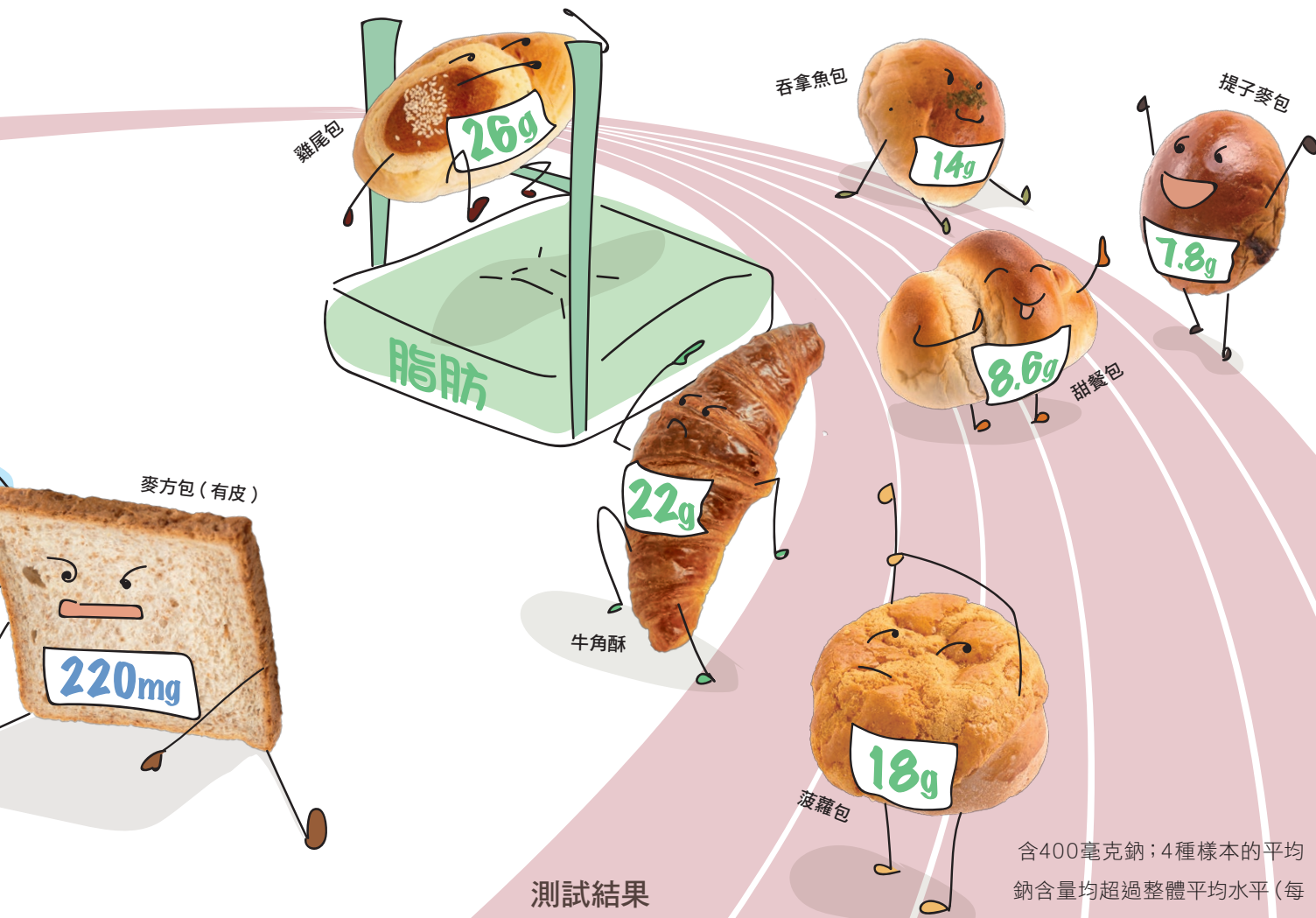
食安中心的食物研究化驗所負責為所有非預先包裝麵包樣本及獲豁免標示營養標

籤的預先包裝方包樣本進行鈉、總脂肪及反式脂肪含量測試；此外，腸仔為醃製肉類，製作過程中可能加入含鈉添加劑（例如硝酸鈉），通常含有一定分量的鈉，故另分開測試10款腸仔包樣本的腸仔以及麵包的平均鈉含量。

由於麵包店、食肆及生產商一般以人手製作麵包，同一種麵包可能因原材料、配方、製作過程、分量等因素有別，使每批次或個別成品的鈉、總脂肪及反式脂肪含量出現差異，因此測試結果只反映所抽取樣本檢出的鈉、總脂肪及反式脂肪含量。同時檢視了其餘10個附有營養標籤的預先包裝方包樣本於標籤上標示的鈉、總脂肪及反式脂肪含量。

參考的營養素含量水平

現時本港並沒有針對麵包營養素含量水平而訂定的準則。根據香港《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，每100克固體食物含不超過120毫克鈉可稱為「低鈉（或低鹽）」，而每100克固體食物含不超過3克總脂肪可稱為「低脂」。另根據食安中心為幫助消費者閱讀食物的營養標籤時分辨較健康的選擇而印製的「購物指南卡」，每100克含超過600毫克鈉的食物可視為「高鈉（或高鹽）」，每100克含超過20克總脂肪的食物可視為「高脂」（見表一）。



測試結果 非預先包裝麵包及獲豁免 標示營養標籤的預先包裝方包 芝麻包平均鈉含量最高

100個麵包樣本每100克的平均鈉含量為300毫克（見表三）。芝麻包又稱為咸卷，是10種麵包中平均鈉含量最高的（平均每100克含480毫克鈉），可能是因為不少生產商添加較多的鈉來增味。其中「加利年餅屋」芝麻包（#60）檢出每100克含630毫克鈉，達到「購物指南卡」所列「高鈉」食物的水平（每100克食物含超過600毫克鈉），是鈉含量最高的芝麻包樣本，亦是本研究檢測所得的鈉含量第二高的樣本。進食一個「加利年餅屋」芝麻包（#60）（64克）會攝取400毫克鈉，相當於世衛建議的每日鈉攝取限量的20%。

白方包、麥方包、牛角酥及腸仔包 鈉含量高於整體樣本平均水平

10個白方包樣本和10個腸仔包樣本平均每100克含420毫克鈉；而10個麥方包樣本和10個牛角酥樣本平均每100克

含400毫克鈉；4種樣本的平均鈉含量均超過整體平均水平（每100克含300毫克鈉）。

腸仔包鈉含量最高的樣本來自「山崎麵包」（#100），每100克含640毫克鈉，達到「高鈉」水平，為是次測試中鈉含量最高的樣本；鈉含量最低的腸仔包樣本來自「櫻桃麵包西餅」（#91），每100克含220毫克鈉，最高較最低高出接近2倍。進食一個「山崎麵包」（#100）或來自「大同老餅家」（#98）的樣本均會攝取540毫克鈉，相當於世衛建議的每日鈉攝取限量的27%。

此外，測試所得的腸仔包樣本中腸仔的平均鈉含量為每100克380毫克鈉，麵包的平均鈉含量則為每100克250毫克鈉，但由於腸仔包中麵包的重量佔7成，而腸仔的重量則佔3成，因此腸仔包的鈉含量有6成來自麵包，4成是來自腸仔。

牛角酥鈉含量最高的樣本分別來自「A La Bakery」（#30）及「Market Place by Jasons」（#29），每100克含490毫克鈉；鈉含量最低的樣本來自「Paper Stone Bakery」（#21），每100克含230毫克鈉，最高較最低高出逾1倍。

表一：分析麵包樣本的鈉及總脂肪含量水平的參考準則

以100克固體食物計算	低水平 [1]	高水平 [2]
鈉含量	含不超過120毫克鈉可稱為「低鈉（或低鹽）」	含超過600毫克鈉可視為「高鈉（或高鹽）」
總脂肪含量	含不超過3克總脂肪可稱為「低脂」	含超過20克總脂肪可視為「高脂」

註 [1] 根據香港《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》。
[2] 根據食安中心印製的「購物指南卡」。

本研究亦透過分析麵包樣本的鈉、總脂肪及反式脂肪含量數據，評估消費者食用這些麵包所攝取的鈉、總脂肪及反式脂肪分量，與世衛建議的每日攝取限量（見表二）作比較。

表二：世衛建議每日攝取限量

營養素	世衛建議每日攝取限量
鈉	<2,000毫克
總脂肪	<總能量的30% (<66克 (以每日攝取2,000千卡能量計算))
反式脂肪	<總能量的1% (<2.2克 (以每日攝取2,000千卡能量計算))

表三：非預先包裝麵包及獲豁免標示營養標籤的預先包裝方包的鈉、總脂肪及反式脂肪含量

樣本編號 [1]	店舖資料		產品名稱 [2]	大約零售價 [3]	測試結果 [4]			
	名稱	地址			每個麵包/ 每片方包的 重量(克)	鈉含量 (毫克)		總脂肪
						每100克	每個麵包/ 每片方包	每100克
白方包（有皮）								
1	車厘哥夫餅店	旺角彌敦道 760 號聯合廣場地下 G29 號舖	方包	\$14 (每磅)	48	310	150	4.4
2	豆豆麵包西餅	荃灣眾安街 1 號地下	方包	\$10 (8 片)	49	380	190	7.5
3	樂怡餅屋	粉嶺—鳴路 23 號牽晴間購物廣場地下 G6 舖	鮮奶方包	\$16 (8 片)	41	390	160	7.0
4	迪斯餅店	天水圍天慈邨商場地下 6 號	方包	\$10 (每磅)	46	420	190	7.5
5	麵包先生	荃灣曹公坊 12 號地舖	方包	\$10 (8 片)	43	420	180	7.7
6	金雅餅店	沙田大圍富嘉花園 2 座地下	方包	\$12 (每磅)	43	420	180	8.3
7	凱施餅店	尖沙咀加連威老道 98 號東海商業中心地下 G01-G02 號舖	方包	\$7.5 (4 片)	47	430	200	6.3
8	安妮麵包西餅	大角咀埃華街 75 號地下	方包	\$8 (每磅)	36	450	160	8.3
9	富華麵包餅店	大角咀晏架街 4 號地下	白方包	\$9 (每磅)	49	470	230	7.4
10	櫻桃麵包西餅	旺角廣東道 1061 號地舖	方包	\$9 (8 片)	44	500	220	7.9
平均值					45	420	190	7.2
麥方包（有皮）								
11	紅車厘麵包西餅	北角糖水道 16 號益漢洋樓地下 F 舖	麥方包	\$8 (4片)	45	280	130	7.4
12	天樂烘焙	灣仔天樂里 15 號	麥方包	\$14 (8片)	53	330	170	7.7
13	貝嘉餅屋	荃灣街市街 166 號地下	麥方包	\$9.5 (8片)	49	350	170	7.4
14	占美餅店	石硤尾石硤尾邨 20 座 124 號地下	健康麥方包	\$12 (每磅)	44	380	170	8.3
15	超羣麵包西餅	大埔運頭塘邨商場 26 號 A	麥方包	\$13 (8片)	47	400	190	7.8
16	櫻島麵包餅店	美孚美孚新邨第二期吉利徑 1-2 號 50 號舖	麥方包	\$11 (8片)	47	430	200	7.9
17	喜利餅店	上環禧利街 3 號地下	麥方包	\$6.5 (4片)	48	440	210	4.2
18	麵包城	馬鞍山恆安邨商場 3 樓 311 號舖	鮮奶麥皮方包	\$11 (8片)	40	450	180	10
19	麥香田	油麻地新填地街 141 號恆運樓地下 C 舖	麥方包	\$10 (8片)	46	470	220	7.8
20	三田飽餅料理	樂富橫頭磡邨宏暉中心第 2 層	麥方包	\$10 (8片)	44	500	220	8.5
平均值					46	400	190	7.7
牛角酥								
21	Paper Stone Bakery	上環德輔道中 308 號富衛金融中心地下 4 及 5 號舖	牛角酥	\$15.0	63	230	140	31
22	A-1 Bakery	西灣河成安街 18 號港島東 18 地下 1 號舖	牛角酥	\$11.0	73	340	250	30
23	美心西餅	荃灣楊屋道 1 號萬景峰荃新天地地下 G17 號舖	牛角酥	\$7.0	65	350	230	26
24	惠康超級市場	西貢親民街西貢花園 1 樓 A,B 舖	牛角包	\$8.5	70	380	270	23
25	Eric Kayser	灣仔皇后大道東 248 號地舖	牛角酥	\$20.0	65	380	250	25
26	DONQ	銅鑼灣軒尼詩道 555 號崇光百貨 B2 樓 30 號舖	牛角酥	\$12.0	56	420	240	27
27	麵包新語	將軍澳唐賢街 9 號 PopCorn 商場地下 G25 號舖	牛角!牛角!	\$11.5	63	440	280	24
28	Panash	將軍澳貿業路 8 號新都城中心 2 期 1 樓 1079 號舖	牛角酥	\$11.0	54	440	240	28
29	Market place by Jasons	旺角亞皆老街 8 號朗豪坊地庫 B2 8 號舖	皇牌法國牛角酥	\$16.0	61	490	300	25
30	A La Bakery	中環干諾道中 68 號 華懋廣場第二期 地舖	牛角包	\$15.0	54	490	260	29
平均值					62	400	250	27
提子麥包								
31	新鳳凰餅店	北角七姊妹道 206-208 號昌利大廈地下	提子包	\$5.0	78	21	16	7.6
32	喜利餅店	上環禧利街 3 號地下	小麥包	\$6.0	85	25	21	8.9
33	佳記餐廳	屯門屯隆街 2 號屯門時代廣場北翼地下 8-19 號舖	提子麥包	\$7.0	92	69	63	8.5
34	櫻島麵包餅店	美孚美孚新邨第二期吉利徑 1-2 號 50 號舖	小提子麥包	\$4.0	68	91	62	8.7
35	快甜美麵包西餅	荃灣路德圍 51-63 昌華大廈 1 座地下	小麥包	\$4.0	64	100	64	8.7
36	麥香田	油麻地新填地街 141 號恆運樓地下 C 舖	小麥包	\$5.0	68	130	88	9.5
37	悅揚麵包西餅	大埔翠怡街 3 號翠怡花園地下 3 號舖	提子小麥包	\$4.5	53	140	74	10
38	大班麵包西餅	香港仔中心第 4 期 5 號地舖	小麥包	\$6.5	69	240	170	7.8
39	奇華餅家	大埔南運路 9 號新達廣場 L-1 層 091 號舖	提子小麥包	\$6.0	80	250	200	8.5
40	茜廊麵包	九龍灣德福花園平台 P8	小麥包	\$5.5	64	330	210	9.7
平均值					72	140	97	8.8
甜餐包								
41	安樂麵包公司	石硤尾南山邨南樂樓地下 110 號舖	餐包	\$4.0	85	21	18	8.5
42	貝嘉餅屋	荃灣街市街 166 號地下	甜餐包	\$3.0	58	35	20	9.2
43	麵包城	馬鞍山恆安邨商場 3 樓 311 號舖	甜餐包	\$4.0	63	35	22	11
44	東京麵包餅食	彩虹彩虹邨金漢樓地下 35 號	甜餐包	\$4.5	61	54	33	8.9
45	新龍珠餅店	筲箕灣筲箕灣東大街 105 號	甜餐包	\$3.5	68	110	75	9.4
46	豆豆麵包西餅	荃灣眾安街 1 號地下	甜餐包	\$4.0	64	120	77	8.2
47	新釗記茶餐廳	北角渣華道 90 號地下	甜餐包	\$4.0	100	140	140	8.6
48	悅揚麵包西餅	大埔翠怡街 3 號翠怡花園地下 3 號舖	甜餐包	\$4.5	54	150	81	9.5
49	超羣麵包西餅	大埔運頭塘邨商場 26 號 A	甜餐包	\$5.5	53	170	90	9.5
50	協香麵包西餅	粉嶺聯和墟和隆街 24 號地下	餐包	\$4.0	66	260	170	12
平均值					67	110	73	9.5

含量(克) 每個麵包/ 每片方包	反式脂肪含量(克)	
	每100克	每個麵包/ 每片方包
2.1	0.017	0.008
3.7	0.038	0.019
2.9	0.054	0.022
3.5	0.015	0.007
3.3	0.015	0.007
3.6	0.025	0.011
3.0	0.036	0.017
3.0	0.046	0.017
3.6	0.062	0.030
3.5	0.016	0.007
3.2	0.032	0.014
3.3	0.026	0.012
4.1	0.016	0.009
3.6	0.13	0.064
3.7	0.031	0.014
3.7	0.035	0.016
3.7	0.019	0.009
2.0	0.012	0.006
4.0	0.035	0.014
3.6	0.056	0.026
3.7	0.038	0.017
3.5	0.040	0.019
20	0.83	0.52
22	0.26	0.19
17	1.1	0.72
16	0.97	0.68
16	0.48	0.31
15	0.98	0.55
15	0.66	0.42
15	0.71	0.38
15	0.46	0.28
16	0.51	0.28
17	0.70	0.43
5.9	0.012	0.009
7.6	0.024	0.020
7.8	0.047	0.043
5.9	0.032	0.022
5.6	0.020	0.013
6.5	0.058	0.039
5.3	0.038	0.020
5.4	0.034	0.023
6.8	0.22	0.18
6.2	0.12	0.077
6.3	0.061	0.045
7.2	0.028	0.024
5.3	0.051	0.030
6.9	0.024	0.015
5.4	0.027	0.016
6.4	0.057	0.039
5.2	0.043	0.028
8.6	0.027	0.027
5.1	0.031	0.017
5.0	0.23	0.12
7.9	0.046	0.030
6.3	0.056	0.035

白方包鈉含量最高的樣本來自「櫻桃麵包西餅」(#10)，每100克含500毫克鈉，最低的樣本來自「車厘哥夫餅店」(#1)，每100克含310毫克鈉，最高比最低高出61%。

麥方包鈉含量最高的樣本來自「三田飽餅料理」(#20)，每100克含500毫克鈉，最低的樣本來自「紅車厘麵包西餅」(#11)，每

100克含280毫克鈉，最高比最低高出79%。

甜餐包、提子麥包、菠蘿包鈉含量相對較低

這3種麵包樣本平均每100克的鈉含量相對較低，分別為甜餐包每100克含110毫克鈉，提子麥包和菠蘿包則每100克含140毫克鈉；而每種麵包樣本中，鈉含量最高的樣本均比最低的高逾10倍。

為何麵包含有鹽、脂肪及反式脂肪？對健康有何影響？

鹽是製作麵包的材料之一，主要的作用是增味、穩定酵母於麵糰的發酵速度、增加麵糰的強度及增加麵包的彈性。脂肪可減慢麵包的水分流失及令其味道更香口。麵包的脂肪及反式脂肪主要來自製作麵包時使用的牛油(butter)、人造牛油(margarine)及起酥油(shortening)。

高鈉可能引致高血壓、心臟病及中風

鈉(sodium)可天然存在或透過食鹽及含鹽/鈉的調味料添加於食物中。適量的鈉是維持人體機能正常運作的必需元素，但進食過多鈉可能增加患上高血壓的風險。高血壓若不及早診治，可引致心臟病、中風和腎衰竭等疾病。

世衛指出，成年人無論是否患有高血壓，減少鈉的攝取量都能達到降低血壓的效果。血壓即使只是降低少許，也能減低患上心臟病和中風的風險。世衛建議一般成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克(約5克食鹽，即略少於一平茶匙)，並建議於2025年鹽的攝取量目標應相對減少30%。衛生署發布的《二零一四至二零一五年度人口健康調查報告書》發現，15至84歲本地人士平均每日攝取8.8克鹽(約3,520毫克鈉)，攝取量超出世衛建議的人口比例高達86.3%。而食安中心的調查結果顯示，麵包是本港人口攝取鈉(鹽)的第四大來源。因此，政府於今年5月發表的《邁向2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》亦訂下目標，於2025年或之前實現人均每天鹽/鈉攝取量相對減少30%。

高脂肪增加患心臟病、肥胖症及糖尿病的風險

脂肪是高能量的來源，每克脂肪提供9千卡能量。脂肪亦負責運送脂溶性維他命(即維他命A、D、E及K)。但攝取過量脂肪會增加患上心臟病、肥胖症、高血壓、糖尿病及某些癌症等疾病的風險。世衛建議，脂肪攝取量應少於人體每日所需能量的30%，以每天攝取2,000千卡能量計算，每日應攝取少於66克脂肪。

反式脂肪增加罹患冠心病的風險

反式脂肪(trans fat)是一種不飽和脂肪(unsaturated fat)，可分為天然反式脂肪及工業製反式脂肪。天然反式脂肪存在於牛奶、芝士、牛油、反芻動物的肉/肉類製品等。工業製反式脂肪主要在植物油氫化過程中產生。植物油經部分氫化後，會由液體轉化為半固體及固體狀脂肪，反式脂肪亦會同時形成。部分氫化植物油廣泛應用於多種食物(例如人造牛油和酥皮餅點等)。反式脂肪會提高低密度脂蛋白膽固醇(即壞膽固醇，LDL)的濃度，並使高密度脂蛋白膽固醇(即好膽固醇，HDL)的濃度下降，因而增加罹患冠心病的風險。

世衛建議，反式脂肪攝取量應少於人體每日所需能量的1%。以每天攝取2,000千卡能量計算，每日應攝取少於2.2克反式脂肪。世衛亦訂下目標，於2023年在全球食物供應中停用工業製反式脂肪，以減少因非傳染性疾病而導致的早逝。政府發表的《邁向2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》亦訂下目標，於2025年或之前制止糖尿病及肥胖問題上升，其中一個指標為是否有實施政策禁止部分氫化植物油(工業製反式脂肪的主要來源)在食品供應中使用。

表三：非預先包裝麵包及獲豁免標示營養標籤的預先包裝方包的鈉、總脂肪及反式脂肪含量（續）

樣本 編號 [1]	店舖資料		產品名稱 [2]	大約 零售價 [3]	測試結果 [4]			
	名稱	地址			每個麵包 /每片方包 的重量(克)	鈉含量 (毫克)		總脂肪
						每100克	每個麵包/ 每片方包	每100克
芝麻包								
51	聖安娜餅屋	屯門屯隆街 1 號錦薈坊商場地下 108-109 號舖	咸芝麻卷	\$5.8	58	350	200	9.6
52	金雅餅店	沙田大圍富嘉花園 2 座地下	芝麻包	\$4.5	80	420	340	6.3
53	翠河餐廳	美孚美孚新邨 4 期百老匯街 69-119 號地下 101A 舖	芝麻包	\$4.5	66	430	280	9.2
54	華樂麵包西餅	彩虹彩虹邨金華樓 S5 號地下	芝麻包	\$4.0	65	440	290	8.6
55	迪斯餅店	天水圍天慈邨商場地下 6 號	咸卷	\$5.0	69	480	330	8.7
56	富華麵包餅店	大角咀晏架街 4 號地下	芝麻豬	\$3.0	61	490	300	8.5
57	寶貝星餅店	紅磡機利士南路 63 號地下 A 舖	咸卷	\$4.0	53	500	270	8.8
58	君蘭餅店	九龍塘港鐵東鐵綫九龍塘站 207 號	芝麻包	\$5.5	61	530	320	9.8
59	百佳超級市場	沙田橫壩街 1-15 號好運中心 3 樓	芝麻包	\$5.0	56	540	300	9.1
60	加利年餅屋	上環皇后大道中 378 號福陞閣 1 號地下	芝麻包	\$5.0	64	630	400	7.2
平均值					63	480	300	8.6
菠蘿包								
61	金華冰廳	太子弼街 47 號地下	招牌菠蘿包	\$6.0	150	29	44	12
62	永興冰室	太子彌敦道 776-778 號地舖	菠蘿包	\$6.0	95	53	50	13
63	佳記餐廳	屯門屯隆街 2 號屯門時代廣場北翼地下 8-19 號舖	脆皮菠蘿包	\$7.0	110	55	61	12
64	太子餅店	太古太古城道 24 號太古城第五期夏宮閣地下 G408 號舖	菠蘿包	\$6.0	83	80	66	13
65	翠河餐廳	美孚美孚新邨 4 期百老匯街 69-119 號地下 101A 舖	菠蘿包	\$4.5	97	100	97	14
66	翠華餐廳	沙田沙田正街 21-27 號沙田廣場 3 樓 50 號舖	菠蘿包	\$7.0	98	130	130	14
67	簡品堂 Fresh Fresh	荃灣青山公路荃灣段 264-298 號南豐中心 1 樓 A02 號舖	菠蘿包	\$5.0	78	140	110	13
68	泰昌餅家	尖沙咀天星碼頭 KP31-32 號舖	港式菠蘿包	\$7.0	99	210	210	14
69	百樂麵包製造店	沙田瀝源邨富裕樓地下 1 號	菠蘿包	\$3.5	66	270	180	12
70	美心西餅	荃灣楊屋道 1 號萬景峰荃新天地地下 G17 號舖	菠蘿包	\$5.5	95	330	310	12
平均值					97	140	130	13
雞尾包								
71	金華冰廳	太子弼街 47 號地下	出爐雞尾包	\$6.0	120	110	130	14
72	車厘哥夫餅店	旺角彌敦道 760 號聯合廣場地下 G29 號舖	雞尾包	\$5.5	96	140	130	16
73	加利年餅屋	上環皇后大道中 378 號福陞閣 1 號地下	雞尾包	\$5.0	90	190	170	17
74	名都餅店	大埔安泰路 1 號大埔廣場 L1 地下 9 號舖	雞尾包	\$4.0	95	210	200	22
75	大同老餅家	沙田港鐵沙田站大堂 20 號舖	椰絲雞尾包	\$5.5	110	240	260	20
76	安妮麵包西餅	大角咀埃華街 75 號地下	雞尾包	\$4.0	90	240	220	21
77	麵包先生	荃灣曹公坊 12 號地舖	雞尾包	\$4.2	130	250	330	20
78	凱施餅店	尖沙咀加連威老道 98 號東海商業中心地下 G01-G02 號舖	雞尾包	\$7.5	86	260	220	18
79	天樂烘焙	灣仔天樂里 15 號	雞尾包	\$7.0	120	340	410	22
80	明珠餅店	柴灣翠灣邨商場 4 號舖	雞尾包	\$4.0	96	360	350	19
平均值					103	230	240	19
吞拿魚包								
81	鍾意麵包	柴灣小西灣道 9 號富欣花園地下 52 號舖	吞拿魚包	\$6.0	100	180	180	8.8
82	占美餅店	石硤尾石硤尾邨 20 座 124 號地下	吞拿魚包	\$8.0	110	190	210	8.8
83	快甜美麵包西餅	荃灣路德圍 51-63 昌華大廈 1 座地下	吞拿魚包	\$7.5	98	240	240	6.9
84	新龍珠餅店	筲箕灣筲箕灣東大街 105 號	吞拿魚包	\$5.5	110	240	260	9.5
85	簡品堂 Fresh Fresh	荃灣青山公路荃灣段 264-298 號南豐中心 1 樓 A02 號舖	吞拿魚包	\$8.0	78	250	200	8.9
86	永興冰室	太子彌敦道 776-778 號地舖	吞拿魚包	\$8.0	110	260	290	10
87	Taste	九龍塘達之路 80 號又一城 MTR 層 MTR05 號舖	吞拿魚包	\$10.0	110	290	320	7.7
88	翠華餐廳	沙田沙田正街 21-27 號沙田廣場 3 樓 50 號舖	吞拿魚包	\$9.0	130	290	380	11
89	明珠餅店	柴灣翠灣邨商場 4 號舖	吞拿魚包	\$6.5	130	300	390	7.9
90	東海堂	太古港鐵太古站 TAK10 號舖	吞拿魚包	\$8.5	85	420	360	12
平均值					106	270	280	9.2
腸仔包								
91	櫻桃麵包西餅	旺角廣東道 1061 號地舖	腸仔包	\$4.0	88	220	190	12
92	新鳳凰餅店	北角七姊妹道 206-208 號昌利大廈地下	香腸包	\$7.0	120	330	400	9.8
93	名都餅店	大埔安泰路 1 號大埔廣場 L1 地下 9 號舖	腸仔包	\$6.5	100	330	330	12
94	寶貝星餅店	紅磡機利士南路 63 號地下 A 舖	腸仔包	\$6.5	90	350	320	12
95	安樂麵包公司	石硤尾南山邨南樂樓地下 110 號舖	腸仔包	\$6.5	92	380	350	12
96	百樂麵包製造店	沙田瀝源邨富裕樓地下 1 號	腸仔包	\$5.5	94	430	400	15
97	三田飽餅料理	樂富橫頭磡邨宏暉中心第 2 層	腸仔包	\$7.0	98	440	430	13
98	大同老餅家	沙田港鐵沙田站大堂 20 號舖	腸仔包	\$8.0	110	490	540	12
99	Cirice K	葵涌景荔徑 8 號盈暉薈地下 G-04 號舖	腸仔包	\$8.0	88	550	480	16
100	山崎麵包	尖沙咀港鐵尖東站 ETS11 號舖	腸仔卷	\$9.5	84	640	540	13
平均值					96	420	400	13
整體平均值					76	300	210	12

含量(克)	反式脂肪含量(克)	
每個麵包/ 每片方包	每100克	每個麵包/ 每片方包
5.6	0.18	0.10
5.0	0.024	0.019
6.1	0.023	0.015
5.6	0.025	0.016
6.0	0.049	0.034
5.2	0.064	0.039
4.7	0.039	0.021
6.0	0.038	0.023
5.1	0.020	0.011
4.6	0.024	0.015
5.4	0.049	0.029
18	0.084	0.13
12	0.031	0.029
13	0.13	0.14
11	0.037	0.031
14	0.073	0.071
14	0.054	0.053
10	0.063	0.049
14	0.078	0.077
7.9	0.099	0.065
11	0.071	0.067
12	0.072	0.071
17	0.30	0.36
15	0.47	0.45
15	0.26	0.23
21	0.32	0.30
22	0.35	0.39
19	0.50	0.45
26	0.31	0.40
15	0.41	0.35
26	0.56	0.67
18	0.62	0.60
19	0.41	0.42
8.8	0.042	0.042
9.7	0.057	0.063
6.8	0.092	0.090
10	0.044	0.048
6.9	0.032	0.025
11	0.066	0.073
8.5	0.14	0.15
14	0.056	0.073
10	0.035	0.046
10	0.11	0.094
9.6	0.067	0.070
11	0.029	0.026
12	0.028	0.034
12	0.055	0.055
11	0.042	0.038
11	0.029	0.027
14	0.045	0.042
13	0.031	0.030
13	0.040	0.044
14	0.062	0.055
11	0.080	0.067
12	0.044	0.042
9.5	0.15	0.12

17 個樣本達「低鈉」食物的水平

17個樣本達到「低鈉」食物水平(每100克食物含不超過120毫克鈉)，包括來自「新鳳凰餅店」(#31)、「喜利餅店」(#32)、「佳記餐廳」(#33)、「櫻島麵包餅店」(#34)、「快甜美麵包西餅」(#35)的5個提子麥包；來自「安樂麵包公司」(#41)、「貝嘉餅屋」(#42)、「麵包城」(#43)、「東京麵包餅食」(#44)、「新龍珠餅店」(#45)、「豆豆麵包西餅」(#46)的6個甜餐包；來自「金華冰廳」(#61)、「永興冰室」(#62)、「佳記餐廳」(#63)、「太子餅店」(#64)、「翠河餐廳」(#65)的5個菠蘿包及來自「金華冰廳」(#71)的雞尾包；當中以來自「新鳳凰餅店」(#31)的提子麥包和來自「安樂麵包公司」(#41)的甜餐包鈉含量最低，每100克含21毫克鈉。

牛角酥總脂肪及反式脂肪平均含量最高 第二高是雞尾包

100個麵包樣本每100克的平均總脂肪含量及反式脂肪含量分別為12克及0.15克(見表三)。10種麵包中，總脂肪含量最高的樣本是牛角酥，每100克平均總脂肪含量為27克，其次為雞尾包，每100克平均總脂肪含量為19克。不過，由於雞尾包的樣本較重，進食一個雞尾包攝取的總脂肪或較牛角酥多，例如進食一個120克的「天樂烘焙」雞尾包(#79)或130克的「麵包先生」雞尾包(#77)樣本，均會攝取26克總脂肪，相當於世衛建議的每日總脂肪攝取限量的39%，而進食一個重量較輕(73克)的「A-1 Bakery」牛角酥(#22)，則會攝取22克總脂肪，相當於世衛建議的每日攝取限量的33%。

牛角酥和雞尾包的反式脂肪含量亦佔首兩位，每100克平均反式脂肪含量分別為0.70克及0.41克。當中，以來自「美心西餅」(#23)的牛角酥樣本反式脂肪含量最高，每100克含1.1克反式

脂肪(見表四)，進食一個會攝取0.72克反式脂肪，相當於世衛建議的每日攝取限量的33%。

牛角酥及雞尾包的總脂肪及反式脂肪平均含量較高，相信是因為生產商使用人造牛油及起酥油製作牛角酥及雞尾包的餡料。

13 個樣本達「高脂」食物的水平

13個樣本達到「高脂」食物水平(每100克食物含超過20克總脂肪)，包括全部10個牛角酥樣本，分別是「Paper Stone Bakery」(#21)、「A-1 Bakery」(#22)、「A La Bakery」(#30)、「Panash」(#28)、「DONQ」(#26)、「美心西餅」(#23)、「Eric Kayser」(#25)、「Market Place by Jasons」(#29)、「麵包新語」(#27)、「惠康超級市場」(#24)，及來自「天樂烘焙」(#79)、「名都餅店」(#74)、「安妮麵包西餅」(#76)的3個雞尾包樣本，當中以「Paper Stone Bakery」牛角酥(#21)樣本的總脂肪含量最高，每100克含31克總脂肪，進食一個會攝取20克總脂肪，佔世衛建議的每日總脂肪攝取限量的30%。

白方包總脂肪及反式脂肪平均含量最低 其次是麥方包

10種麵包中，總脂肪含量最低的是白方包樣本，其次是麥方包樣本，每100克平均總脂肪含量分別為7.2克及7.7克；同樣地，這兩種麵包的反式脂肪含量亦較低，每100克平均反式脂肪含量分別為0.032克及0.040克。

反式脂肪含量差異甚大

所有同種類麵包的反式脂肪含量差異甚大，以雞尾包樣本之間的反式脂肪含量較接近，最高和最低相差1倍，而提子麥包樣本之間的反式脂肪含量差異最大，高低相差達17倍。

市民從麵包攝取的鈉、總脂肪及反式脂肪

是次研究顯示，100個麵包樣本平均的鈉、總脂肪及反式脂肪含量分別為每100克300毫克、12克及0.15克。根據食安中心於2005年至2007年進行的第一次食物消費量調查顯示，成人每日平均進食約43克麵包。由此推斷，一般市民透過進食麵包所攝取的鈉、總脂肪及反式脂肪，分別約佔世衛每日建議攝取量的6.5%、7.8%及

註

- 各分類的樣本首先按每100克麵包的鈉含量由低至高排列；如每100克麵包的鈉含量相同，則再以每100克麵包的總脂肪含量由低至高排列。
本會將測試結果寄給相關商戶時，發覺樣本#69及#96的店舖所在地址已經易名為另一間店舖，因此測試結果未能交予相關商戶。
- 產品名稱為店舖內名牌或收據上顯示的名稱。
- 樣本的零售價為約數，乃本會於2月至3月購買樣本時的零售價，僅供參考，實際售價會因店舖及地區而有差異。
- 於運算步驟根據有效數字和四捨五入規則整理數據，有部分樣本以每個麵包/每片方包計的營養素含量相比於以每100克含量乘以其麵包重量的營養素含量可能有少許出入。

表四：附有營養標籤的預先包裝方包的鈉、總脂肪及反式脂肪含量比較表

樣本編號 [1]	牌子	產品名稱	聲稱來源地	大約零售價 [2]	標籤資料					計算資料			
					每包裝的重量 (克)/方包的數量 [3]	食用分量 (克)	每100克			每片方包			
							鈉含量 (毫克)	總脂肪含量 (克)	反式脂肪含量 (克) [4]	重量 (克) [5]	鈉含量 (毫克)	總脂肪含量 (克)	反式脂肪含量 (克)
白方包 (有皮)													
101	君蘭餅店	方包 Packed White Bread	香港	\$7.5	— /4 片	無標明	354	2.2	0	47	166	1.0	0
102	大班麵包西餅	方包 Sandwich Bread	香港	\$11	約 300 克/6 片	無標明	430	8.0	0	53	228	4.2	0
103	Urban	方包 Sandwich Bread	香港	\$11	160 克/4 片*	無標明	456	4.5	0	61	278	2.7	0
104	A-1 Bakery	高級方包 Deluxe White Bread	香港	\$17	350 克/8 片	無標明	465	4.2	0	47	219	2.0	0
105	山崎麵包	方包 White Bread	香港	\$14	380 克/8 片*	無標明	508	3.2	0	50	254	1.6	0
平均值							443	4.4	0	52	229	2.3	0
麥方包 (有皮)													
106	聖安娜餅屋	純麥方包 Wheat Bread	中國	\$14.5	280 克/8 片	無標明	410	5.5	0	39	160	2.1	0
107	奇華餅家	麥方包 Wheat Loaf	香港	\$8	— /4 片	無標明	426	7.0	0	49	209	3.4	0
108	Baker's Choice	全麥方包 Whole Wheat Bread	香港	\$11	— /8 片	無標明	460	4.1	0	48	221	2.0	0
109	嘉頓	方麥包 Wheat Sandwich Bread	香港	\$10	— /8 片	50 克/約 1 片	468	3.5	0	51	239	1.8	0
110	東海堂	麥方包 Wheat Loaf	香港	\$7.5	160 克/4 片	無標明	468	5.1	0	48	225	2.4	0
平均值							446	5.0	0	47	211	2.3	0
整體平均值							445	4.7	0	49	220	2.3	0

註

[1] 各分類的樣本按每100克麵包的鈉含量由低至高排列，如每100克麵包的鈉含量相同，則再以每100克麵包的總脂肪含量由低至高排列。

[2] 樣本的零售價為約數，乃本會於5月購買樣本時或10月底進行市場調查所得的零售價，僅供參考，實際售價會因店舖及地區而有差異。

[3]

— 包裝上沒有標示重量。

* 包裝上沒有標示每包裝內方包的數量，本會職員自行量度。

[4]

根據食物安全中心出版的《營養標籤及營養聲稱技術指引》，預先包裝食物的反式脂肪含量如不超過每100克0.3克，可在營養標籤上標示反式脂肪為“0”克。

[5]

由食物安全中心量度，與標籤上所示的重量可能會有差異。

- 註 [1] 各分類的樣本按每100克麵包的鈉含量由低至高排列，如每100克麵包的鈉含量相同，則再以每100克麵包的總脂肪含量由低至高排列。
 [2] 樣本的零售價為約數，乃本會於5月購買樣本時或10月底進行市場調查所得的零售價，僅供參考，實際售價會因店舖及地區而有差異。
 [3] 一 包裝上沒有標示重量。
 * 包裝上沒有標示每包裝內方包的數量，本會職員自行量度。
 [4] 根據食物安全中心出版的《營養標籤及營養聲稱技術指引》，預先包裝食物的反式脂肪含量如不超過每100克0.3克，可在營養標籤上標示反式脂肪為“0”克。
 [5] 由食物安全中心量度，與標籤上所示的重量可能會有差異。



2.9%。然而，麵包是本港人口攝取鈉的第四大來源。因此，市民應保持均衡和多元化的飲食，不時選擇不同種類的麵包。

附有營養標籤的預先包裝方包樣本

檢視10個附有營養標籤的預先包裝白方包及麥方包樣本營養標籤所列載的鈉、總脂肪及反式脂肪含量資料，同時亦計算每片方包的鈉、總脂肪及反式脂肪含量（見表四）。

預先包裝白方包樣本及麥方包樣本

的平均鈉含量相若，分別為每100克443毫克及446毫克。而預先包裝麥方包樣本的平均總脂肪含量（每100克含5.0克）則稍高於預先包裝白方包樣本（每100克含4.4克）。以平均含量計，進食一片預先包裝白方包樣本（52克）攝取229毫克鈉及2.3克總脂肪，而進食一片預先包裝麥方包樣本（47克）

攝取211毫克鈉及2.3克總脂肪，兩者的鈉攝取量均佔世衛建議的每日鈉攝取限量約10%，分別比獲豁免標示營養標籤的預先包裝白方包及麥方包樣本高約21%及11%。

來自「君蘭餅店」（#101）的白方包樣本每100克含2.2克總脂肪，可視為「低脂」，亦是檢視的所有預先包裝方包樣本

中總脂肪含量最低的。

此外，值得注意的是預先包裝麥方包樣本之間的總脂肪含量高低差異達1倍，含量最高的樣本「奇華餅家」(#107)每100克含7.0克，含量最低的樣本「嘉頓」(#109)每100克含3.5克；而預先包裝白方包樣本之間的總脂肪含量高低差異更超過2倍，含量最高的樣本「大班麵包西餅」(#102)每100克含8.0克，含量最低的樣本「君蘭餅店」(#101)則每100克含2.2克。

根據食安中心的《營養標籤及營養聲稱技術指引》，預先包裝食物的反式脂肪含量如不超過每100克0.3克，可在營養標籤上標示反式脂肪為"0"克。所有預先包裝方包樣本均標示每100克含0克反式脂肪。

反式脂肪含量與過往研究的比較

表五比較本研究所涵蓋的6種麵包，以及本會在2007年及2012年與食安中心的聯合研究中相關麵包種類每100克食物的反式脂肪含量。是次研究的白方包、麥方包、菠蘿包及腸仔包樣本的反式脂肪含量都有相當的減幅，由三成至八成，但雞尾包樣本卻上升逾倍，估計與餡料有關。

總結

- 平均鈉含量最高的麵包種類是芝麻包，其中1個樣本更達到「購物指南卡」所列「高鈉」食物的水平。平均鈉含量最低的麵包種類則是甜餐包。
- 雖然白方包及麥方包的鈉含量與外國的數據相比不算太高，但大部分同種類麵包的鈉含量差異甚大，當中甜餐包、提子麥包及菠蘿包樣本的鈉含量差異更超過10倍。部分麵包樣本的鈉含量可達「低鈉」水平，顯示業界確實可降低麵包的鈉含量。
- 平均總脂肪及反式脂肪含量最高和第二高的麵包種類分別是牛角酥及雞尾包，其中全部10個牛角酥樣本和3個雞尾包樣本更達到「購物指南卡」所列「高脂」

食物的水平。平均總脂肪及反式脂肪含量較低的麵包種類則是白方包及麥方包。

- 所有同種類麵包的反式脂肪含量差異甚大，當中提子麥包反式脂肪含量最高和最低的樣本相差達17倍。
- 與過往研究相比，整體麵包樣本的平均反式脂肪含量呈下降趨勢，但雞尾包樣本的平均反式脂肪含量卻顯著上升。
- 一般市民透過進食麵包所攝取的鈉、總脂肪及反式脂肪，均低於世衛每日建議攝取量的10%。

給消費者的建議

- 保持均衡和多元化的飲食，減少進食鈉、脂肪和反式脂肪含量高及含有高鈉配料（例如香腸、餐肉、火腿）的麵包。
- 留意麵包的鈉、脂肪及反式脂肪含量。可參考本研究結果及食安中心的營養資料查詢系統，選擇合適的麵包以配合個人需要。
- 購買預先包裝麵包時，應參閱營養標籤，查看鈉、脂肪及反式脂肪含量。

給業界的建議

- 業界應留意所供應的麵包的鈉、總脂肪及反式脂肪含量，會對公眾健康構成影響。
- 業界應參考食安中心的《降低食物中鈉含量的業界指引》、《降低食物中糖和脂肪含量的業界指引》及《減少食物中的反式脂肪—業界指引》，改良製作過程及轉用不同配料，以減少麵包的鈉、脂肪及反式脂肪含量。
- 應向供應商選用含較低鈉、脂肪及反式脂肪的配料。
- 建立公司食品資料庫，以監控所製造食品的鈉、脂肪及反式脂肪含量。
- 在餐牌、價錢牌及其他印刷品上為所供

表五：是次與過往研究麵包樣本的反式脂肪含量比對

麵包種類	每100克食物反式脂肪平均含量(克)		改變
	是次研究	過往研究*	
白方包	0.032	0.15	-79%
麥方包	0.040	0.29	-86%
牛角酥	0.70	0.70	0
菠蘿包	0.072	0.11	-35%
雞尾包	0.41	0.19	+116%
腸仔包	0.044	0.13	-66%
整體(範圍)	0.22 (0.032-0.70)	0.26 (0.11-0.70)	-15%
註 * 2007年及2012年本會與食安中心的聯合研究。			

應的非預先包裝麵包提供營養成分資料，讓消費者作出知情的選擇。

食肆意見

「樂怡餅店」(#3)的生產商指有計劃將該樣本(#3)的鈉含量減低至每100克含250毫克鈉。

「金雅餅店」(#6及#52)的生產商指是次研究正面，符合公眾健康利益，測試結果可供該公司參考，以便改進。該公司又指計劃將該樣本的鈉含量減至每100克含300毫克鈉。

「櫻桃麵包西餅」(#10及#91)的生產商指其生產部將會研究，在不影響品質和產量的原則下，減低鹽及油的用量，從而減低鈉及反式脂肪含量，但實際能夠減量多少，要待正式改良後才知道。

「占美餅店」(#14及#82)的生產商表示，樣本#14的鈉含量處於中等水平，在不影響味道的情況下，會嘗試減少鹽的分量；脂肪及反式脂肪含量處於較低水平，該公司表示會盡量保持。樣本#82的鈉含量接近低水平，總脂肪及反式脂肪則處於中等水平，會盡量在處理罐頭吞拿魚時減少多餘油分。

「超羣麵包西餅」(#15及#49)的生產商表示，計劃降低現有產品的鈉及反式脂肪含量。

「DONQ」(#26)的生產商表示，由

麵包的鈉含量與外國減鈉目標的比較

英國、美國及加拿大分別就以下6種麵包訂立自願性質的最高鈉含量目標，選取當中鈉含量目標最低的一個，與本研究的相關數據作比較（見表六），發現本研究中有3成白方包樣本、6成麥方包樣本、6成芝麻包樣本及9成牛角酥樣本的鈉含量高於相關的麵包最高鈉含量目標。

表六：本研究麵包樣本的鈉含量與外國就以下6種麵包訂立的最高鈉含量目標的比較

麵包種類	外國就個別麵包種類訂立的最高鈉含量目標* (毫克/每100克)	是次測試樣本中鈉含量高於外國訂立的最高鈉含量目標的樣本數目佔總數的百分比
白方包	450	33%
麥方包	410	60%
牛角酥	230	90%
提子麥包	400	0%
甜餐包	450	0%
芝麻包	450	60%

註 * 此最高鈉含量目標為英國、美國及加拿大三個國家所訂立的麵包最高鈉含量目標中最低的一個。

與其他國家相比，本研究的白方包及麥方包的平均鈉含量均低於加拿大及美國於2010年的相關數據，但卻高於美國、英國及加拿大訂立的平均鈉含量目標。

為麵包訂立減鈉目標水平

根據降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會的建議，分析本研究的30個方包樣本（20個獲豁免標示營養標籤的預先包裝方包樣本及10個附有營養標籤的預先包裝方包樣本）的鈉含量數據，模擬為方包訂立減鈉目標水平，方法有三個：

- 訂立「鈉含量上限」：可定於方包樣本中鈉含量的分布範圍第50個和第75個百分位數之間，即每100克含430至470毫克鈉。
- 訂立「鈉含量平均限值」：根據方包樣本中的平均鈉含量（即每100克含420毫克鈉），設定某平均鈉含量水平作為減鈉指標。
- 訂立「減鈉百分率」：設定某減鈉百分率（例如減10%），以推動食物業改良其配方，達致減鈉指標。

於該公司是日本麵包公司，所有產品必須嚴格遵守總公司的配方來生產。

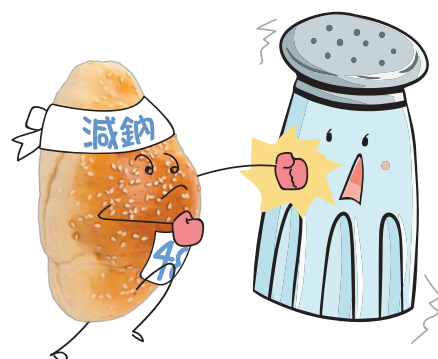
「A-1 Bakery」（#22及#104）的生產商表示，牛角酥（#22）的傳統工藝流程需要麵團夾牛油製作出一層層類似酥皮的效果，這會導致脂肪含量較高，該公司建議食客均衡飲食多攝取不同種類食物的營養。該公司又表示最終目標是零反式脂肪，反式脂肪主要來自牛油，會與製造商檢討。該公司表示該方包樣本（#104）沒有加入防腐劑，鈉有助降低水活度（water activity），會影響產品的保質期。鹽含量亦會影響麵包的鬆軟度，該公司會再與日本的研發團隊檢討低鈉麵包的可行性，為客人提供更多元化的選擇。

「美心西餅」（#23及#70），「東海堂」（#90及#110），「Paper Stone Bakery」（#21），「惠康超級市場」（#24），「Market Place by Jasons」（#29）及「Urban」（#103）的生產商表示，該公司一直關注食品的營養素含量，並定期檢視及研究如何持續改善，亦已着手檢視及研製產品，以減低鈉及反式脂肪的含量，以提供更健康的食品選擇。

「佳記餐廳」（#33及#63）的生產商表示提子包樣本（#33）的鈉、總脂肪及反式脂肪的含量符合標準，將會繼續保持質素，讓消費者食得健康。該公司表示明白過量的反式脂肪對健康造成影響，但礙於要保持脆皮菠蘿包樣本（#63）外脆內軟的特色，須使用牛油作為主要成分。該公司又表示已選用質量較好的食材，就是次報告將再作檢討，會主動向供應商了解並嘗試改用較低鈉的牛油，供消費者食用。

「大班麵包西餅」（#38及#102）的生產商表示會積極研究產品配方，在不影響產品風味的情況下，盡力提供營養含量更理想的產品。

「茜廊麵包」（#40）的生產商表示



由於該產品是由供應商提供，故未能控制營養素含量，現已停止取貨。

「東京麵包餅食」（#44）的生產商表示為避免影響口感，鈉及反式脂肪含量如未達高水平，該公司不擬更改配方。

「君蘭餅店」（#58及#101）的生產商表示會把芝麻包（#58）的鹽分降低0.2%，並選用無鈉油脂，將鈉含量減到每100克含160至180毫克，反式脂肪含量目標減到0至0.01克，採用0%反式脂肪的油脂。該公司又表示會把方包（#101）的鹽分降低0.25%，並選用無鈉油脂，將鈉含量減到每100克含160至180毫克，總脂肪和反式脂肪含量將維持現有2.2克和0克的水平。

「百佳超級市場」（#59）、「Taste」（#87）及「Baker's Choice」（#108）的生產商表示已沒有在麵包產品內使用半氫化脂肪，以減少反式脂肪的含量。

「金華冰廳」（#61及#71）的生產商表示會盡可能將鈉及反式脂肪減至符合標準。

「翠華餐廳」（#66及#88）的生產商表示會持續研發天然健康的麵包，減低鈉及反式脂肪含量，積極考慮改善配方的可行性，例如逐步引進新原料，期望在不影響食物品質及味道的情況下，提供更符合健康標準的食品。不過大眾對菠蘿包（#66）此等特色包類味道有特定要求，故需循序漸進改良。

「簡品堂 Fresh Fresh」（#67及#85）的生產商表示麵包餡料由供應商

提供，所以未能控制餡料的營養含量，但亦會盡量減少麵包的鈉及反式脂肪含量。

「泰昌餅家」(#68)的生產商表示該公司會按照市場需求、客人口味及政府監管而推出產品，亦會聽取不同的意見。

「名都餅店」(#74及#93)的生產商表示烘焙產品大多以糖及動物油脂為主要原材料，產品配方如果作出太大改動，會對產品質素及口感有影響，但會留意餡料成分及原材料供應商的來源地。為減少反式脂肪，擬在製作雞尾包(#74)時，減少餡料比例，大約減少30%。另會採購其他鈉含量較低的香腸作腸仔包(#93)的餡料，大約減低20%的鈉含量。

「大同老餅家」(#75及#98)的生產商表示椰絲雞尾包(#75)及腸仔包(#98)的反式脂肪及鈉含量較高，已馬上作出檢討及行動。椰絲雞尾包(#75)會減去麵包的用鹽分量，亦會把椰絲奶油餡料中的固體菜油用量減去一半，以鮮牛油代替。至於腸仔包，也會減去麵包中所有的鹽分，以減低該兩款麵包所含的反式脂肪及鈉50%作為目標。

「明珠餅店」(#80及#89)的生產商表示有計劃減低麵包的鈉及反式脂肪含量，但現時未有確實數字，會積極要求原材料供應商提供較為健康的材料去製造麵包。

「鍾意麵包」(#81)的生產商表示原材料和味道的問題會影響鈉、總脂肪及反式脂肪的含量。屋村食客的食物味道要求較濃郁，較富有地區就比較清淡。該公司表示會多加些香草、黑胡椒，減少沙律汁的分量，改變一些味道。

「Circle K」(#99)的分銷商及「聖安娜餅屋」(#51及#106)的生產商有類似的回覆，表示會按照顧客及市場的要求，持續提升產品質素，作為產品的發展方向。

「嘉頓」(#109)的生產商表示是次測試可提升公眾對食品營養素含量的關注，亦有助推動業界研發產品時更重視營養素含量。該公司表示會積極考慮市場需要及照顧消費者的健康，適量調節麵包類產品中鈉的使用量，給消費者更多元化的選擇。該公司亦表示已於8月推出低鹽三文治方包。

