

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，索償一切損失及律師費用。

教你睇標籤

揀真正含水果的餅乾、乳酪

士多啤梨、藍莓、蘋果、芒果、菠蘿是我們常吃的水果，用來製造乳酪、餅乾、蛋糕、雪糕、雪條，口感豐富又好味道。但是，外地報道指有預先包裝食品的名稱與事實不符，例如「藍莓格子餅」不含藍莓，「士多啤梨乳酪」不含士多啤梨。香港情況如何？消費者如何憑着閱讀標籤來選擇真正含有水果成分的食品？

士多啤梨餅乾與士多啤梨「味」餅乾有分別

「士多啤梨餅乾」與「士多啤梨味餅乾」，一字之差，餡料卻可能大有分別。根據本港《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，預先包裝食物須加上標明其食物名稱的標籤，而該食物名稱不得在任何方面就食物的性質有虛假、誤導或詐騙成分。例如，含有士多啤梨成分的餅乾可稱為「士多啤梨餅乾」；相反，若食品含士多啤梨調味劑，但不含士多啤梨成分，便須在其名稱指明，只可稱為「士多啤梨味餅乾」。

本會發現市面有些食品，成分只含水果味調味劑，但產品名稱沒有指明是水果「味」，例如稱為「檸檬夾心餅」和「Black Currant Wafers」的食品，其配料表列出的只是「調味劑（檸檬油）」；Flavouring（Lemon flavour）」和「blackcurrant flavour」，顯示只屬「檸檬味」和



士多啤梨餅乾和士多啤梨「味」餅乾



INGREDIENTS: UNBLEACHED ENRICHED FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE (VITAMIN B1), RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), BUTTER, STRAWBERRIES, CORN SYRUP, HONEY, SYRUP, PECANS, CORN STARCH, WHOLE MILK, PERCENT OR LESS OF: NONFAT MILK, RAISINS.

「Strawberry Cookies（士多啤梨曲奇）」配料含strawberries（士多啤梨）。



Ingredients: Wheat Flour, Hydrogenated Vegetable Oil (Soy Lecithin), Sugar, Corn Starch, Whole Milk Powder, Leave (Lecithin), Artificial Flavouring (Strawberry, Milk), Salt, Artificially Flavored Strawberry (Contains Artificial Flavors).

配料：小麥粉、氫化植物油（棕櫚油）（含有抗氧化劑（維生素C 酸氫鈉）、乳化劑（大豆卵磷脂）、人造調味劑（士多啤梨味、牛奶味）。

This product may contain traces of peanut and nuts. 此產品

「士多啤梨味忌廉威化」配料只含士多啤梨味人造調味劑。



像並沒有違反上述規例。

不過，有些國家（如英國）法例指明不許預先包裝食品標籤上附有某食物的圖像以表示其味道來自該食物，除非其味道是完全或主要來自圖像所顯示的食物。

閱讀標籤未必知道水果含量

根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，預先包裝食物的各種配料須按其用於食物包裝時所佔的重量或體積，由多至少表列在配料表中；但毋須列明其百分率，要比較不同牌子食品所含水果成分多寡，消費者可能要靠排序去「估」，亦無從得知實際的成分含量。

「Blackcurrent（黑加侖子）味」，而非含有該等成分，根據食物安全中心意見，這些食品名稱有誤導成分，已違反有關法例，本會已把樣本資料交由食物安全中心跟進。

水果味食品的標籤可印上水果圖像嗎？

食品包裝印上鮮艷的水果圖像，增加吸引力，也刺激食慾，是常見的促銷手法。根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，食物的「標籤」包括與食物有關並出現於食物包裝上的商標、牌子名稱、圖畫或符號等；然而，規例沒有指明不含水果成分的食品不可在包裝標籤上附有有關的水果圖像。舉例來說，配料表已列出只含藍莓味香油的威化餅，名稱指明為「藍莓味」威化餅，根據食物安全中心的意見，這並不構成誤導，而食品標籤上附有藍莓圖

產品名稱可能屬誤導的例子

成份：
小麥麵粉（含有鈣質的穀類）、植物油、糖、奶粉（奶類）、
膨脹劑503（i i）、鹽、**調味劑（檸檬油）**、色素100、麵粉



「檸檬夾心餅」：配料只含調味劑（檸檬油）。

INGREDIENTS:
Wheat flour, palm oil, sugar, whole milk powder, corn starch,
soya flour, skimmed milk powder, egg, lecithin (soy), malic acid (E296),
raising agent (E500, E503), salt, color (E127, E132) **blackcurrent flavour.**



「Black Currant Wafers（黑加侖子威化）」：配料只含 blackcurrent flavour（黑加侖子調味料）。

士多啤梨乳酪和士多啤梨「味」乳酪



淨重Net Wt. 206ml
成份：水、奶、脫脂奶粉、蔗糖、高果糖漿、**草莓濃縮汁**、果膠、半乳乳酪菌、
色素E120、天然調味料、活性乳酸菌
Ingredients: Water, Fresh Milk, Skim Milk Powder, Sugar, High Fructose Com

「草莓乳酪飲品」配料含草莓濃縮汁。

adults and especially children grow strong and healthy everyday.
Ingredients: Water, Sugar, Wholemilk powder, Starch, **Flavoring**, Potas
S.thermophilus, L.bulgaricus.
No Artificial Colour Keep refrigerated at 2-10°C

「士多啤梨味鮮乳酪飲品」配料只含 flavoring（調味劑）。



外國有關預先包裝食品名稱及圖像標籤的指引或法例要求（舉例）

例子	本港	英國	澳洲/新西蘭	美國
食品名稱為「紅莓鬆餅」	<ul style="list-style-type: none"> 「紅莓鬆餅」的配料須有紅莓成分。若該食品只含紅莓調味劑，則須在食品名稱指明，如「紅莓味鬆餅」。 	<ul style="list-style-type: none"> 「紅莓鬆餅」的紅莓味道須完全或主要來自紅莓；否則須稱為「紅莓味鬆餅」。 紅莓成分須作出定量成分聲明 (Quantitative Ingredient Declarations)，例如於配料表中，在紅莓後加上其在重量上佔食品的百分率，如「紅莓(7%)」。 	<ul style="list-style-type: none"> 若「紅莓鬆餅」除了紅莓成分，還添加了紅莓味調味劑，則須在標籤上指明，如「紅莓味鬆餅」或「添加天然紅莓調味劑」。 紅莓成分在重量上佔食品的百分率須於配料表中列明，如「紅莓(7%)」。 	<ul style="list-style-type: none"> 「紅莓鬆餅」的紅莓味道須完全來自紅莓，不可含人造調味劑。 若食品在紅莓成分外還添加了由紅莓衍生的天然調味劑，須在食品名稱指明，如「天然紅莓味鬆餅」或「紅莓味鬆餅」。 若食品的天然調味劑非由紅莓衍生，名稱須指明，如「人造調味鬆餅」。 若食品的紅莓味道同時來自自由紅莓衍生的天然調味劑及其他食品衍生的天然調味劑，名稱須指明，如「天然紅莓味鬆餅添加其他天然調味劑」。 若食品含任何人造調味劑以模仿或加強紅莓味道，名稱須指明，如「人造調味紅莓鬆餅」。
鬆餅食品包裝附有明顯紅莓圖像	<ul style="list-style-type: none"> 食品標籤，包括圖畫、符號，不得在任何地方對食物作出虛假說明，或預計會在食物的性質、物質或品質方面誤導他人。若食品沒有紅莓成分但包裝附有紅莓圖像，是否構成誤導需按個別情況定奪。 	<ul style="list-style-type: none"> 若紅莓圖像用以表示食品含來自紅莓的味道，其味道須完全或主要來自紅莓，而紅莓成分須作出定量成分聲明；否則不可使用紅莓圖像。 	<ul style="list-style-type: none"> 若在包裝上顯眼地印上紅莓圖像用以表示食品含有紅莓，紅莓成分在重量上佔食品的百分率須於配料表中列明。 若紅莓鬆餅只含紅莓調味劑，而包裝印有紅莓圖像，生產商須保證消費者能確定食品只含紅莓調味劑而非紅莓。 	<ul style="list-style-type: none"> 「紅莓鬆餅」的標籤，包括文字及圖像，要能夠表達鬆餅的紅莓味道是來自紅莓、天然紅莓調味劑、人造紅莓調味劑抑或是以上兩種或三種的混合。

水果味食品印上水果圖像



「士多啤梨味蛋糕」：配料只含調味料及調味劑，但標籤上有士多啤梨圖像。

Stabilizer (E440), Fat (0.2%), Starch, Concentrate Of Milk Minerals (Ca Colour (E102, E110), Live Yoghurt Culture.
 配料：水，糖，芒果，奶固體，酸度調節劑(E330, E331)，葡
 (0.2%)，澱粉，濃縮奶礦物質(Calci-N)-58毫克 調味劑，色素

配 料：
 物油，麥芽糖漿(含有麩質的穀物)、水份保持劑(E420)、奶粉、
 乳化劑(E471、E473、E322(含有大豆))、膨脹劑(E500(ii)、E575)、
 鹽、酸味劑(E330)、防腐劑
 (E202)、色素(E124)、調味料及
 調味劑
 Ingredients: Wheat Flour, Egg, Sugar, Honey,

「芒果/蘋果
 味乳酪飲品」：配料只
 含芒果和調味
 劑，但標籤上
 有蘋果圖像。



配 料：水、糖、奶固體、澱粉、脂肪、葡萄糖漿、乳化劑(E471、E473、E475)、穩定劑(E412-E414、E417-E419)、酸味劑、色素(E102、E104、E124)
 「菠蘿·哈密瓜·蜜瓜味雪
 糕」：配料只含菠蘿和調味劑，
 但標籤上有哈密瓜和蜜瓜圖像。



食品成分可能與消費者期望有距離

「紅莓餡餅」：配料只含紅莓濃縮物和人造紅莓味料。



「香橙/葡萄薄酥」：配料只含無核葡萄和濃縮橙汁。



「黑加侖子迷你瑞士卷」：所含黑加侖子汁比黑加侖子味調味劑還少。

在英國、澳洲及新西蘭，若食品名稱中提述某種配料如「士多啤梨乳酪」或標籤上明顯標示某種配料的圖像，如包裝附有士多啤梨圖像，有關配料的重量佔食品的百分率便須在標籤上註明，如在配料表列出「士多啤梨(7%)」。

查看配料表解構「水果」成分

本會發現市面有些食品，雖然根據配料表所列成分，其標示產品名稱沒有違反法例要求，但其成分與其名稱或標籤上的提述，可能與消費者的期望有距離。例如：

一 包裝上標示「香橙/葡萄」的餅類食品，附有橙及葡萄圖像並聲稱「含豐富香橙及葡萄果肉」，消費者可能因而期望食品含相當橙成分；但配料表所列有關橙的成分只是「果醬(……濃縮橙汁……)」，食品可能不含橙肉，消費者或許要失望。

一 名稱為「紅莓餡餅」的食品，包裝上附有紅莓圖像，但配

料表所列成分只是「紅莓香味餡」(當中包括「紅莓濃縮物」、「人造紅莓味料」等配料)，所含的紅莓成分可能沒有消費者期望的多。

一 名稱提述「黑加侖子」的蛋糕類食品，包裝印上黑加侖子圖像，但配料表所列有關成分只是「濃縮黑加侖子汁」，排列十九，排序比「調味劑(黑加侖子味、提子味)」更後，所含的黑加侖子成分可能與消費者的期望有落差。

故此，注重食品素質的消費者，選購食品前可留意配料表，瞭解食品的成分；另外，添加了水果或有水果風味的食品，如士多啤梨乳酪、藍莓餅乾或蛋糕，一般只含小量水果成分，消費者不宜以進食這類食品來代替水果，應進食新鮮水果以攝取豐富的營養素和預防疾病的物質，如膳食纖維、維他命、礦物質和植物化合物等。

名稱或圖像提述水果的食品在標籤註明含量的例子



來自新西蘭的士多啤梨乳酪。

ingredients: SKIM MILK, STRAWBERRIES (7%), SUGAR, SKIM MILK POWDER, CREAM, THICKENER (1422, 1442), HALAL GELATINE, FLAVOUR, PRESERVATIVE (202), ACIDITY REGULATOR

INGREDIENTS: LOW FAT MILK, MILK SOLIDS NON FAT, SUGAR, STRAWBERRIES (MIN. 5%), STABILISERS (440, 406), THICKENER (1442), MILK CALCIUM, FLAVOURS, FOOD ACID (296), ELDERBERRY COMPENSATE, COLOUR (COLOURING), 120% DESCRIPTIVE (200)

來自澳洲的士多啤梨乳酪。

