

運動能量棒



1 At One Energy Bar - Coconut Goji 能量 199 千卡 糖 38.1 克 膳食纖維 11.8 克

2 Clif Bar - Peanut Toffee Buzz 能量 260 千卡 糖 30.9 克

3 Hammer Nutrition Hammer Bar - Chocolate Chip 能量 210 千卡 總脂肪 26 克 糖 24 克 膳食纖維 22 克

4 Honey Stinger Energy Bar - Peanut Butter N' Honey 能量 200 千卡 糖 32 克

5 Overstims Authentic Bar - Chocolate Chips - Peanut Crunch 能量 257 千卡 糖 32.5 克

6 Overstims Bar - Blueberry Almond Vanilla 糖 53 克 膳食纖維 7.2 克

7 PowerBar Protein Plus Bar Vanilla - Caramel Flavour 能量 213 千卡 糖 34.5 克

8 Pro Bar Base Protein Bar - Cookie Dough 能量 290 千卡 糖 22.9 克

9 PureFit Premium Nutrition Bar - Peanut Butter Crunch 能量 230 千卡 糖 28.1 克

10 Raw Bite Protein 能量 209 千卡 總脂肪 21 克 糖 29 克

11 Snickers Protein Bar 能量 192 千卡 糖 30 克

12 Think! High Protein Bar - Chunky Peanut Butter 能量 240 千卡

小食棒



13 Alpen Light Bar Summer Fruit 糖 23.0 克 膳食纖維 22.0 克

14 朝日 Asahi Banana Chocolate Bar 能量 209 千卡 總脂肪 21.7 克 糖 43.5 克 膳食纖維 15.2 克

15 Bakalland Bar - 5 Tropical Fruits 能量 170 千卡 糖 19.0 克

16 Be-Kind Maple Glazed Pecan & Sea Salt Bar 能量 212 千卡 總脂肪 42.5 克 膳食纖維 13.0 克

17 Bob's Red Mill Bob's Better Bar - Peanut Butter Apple Spice & Oats 能量 210 千卡 糖 20 克 膳食纖維 6 克

18 Carman's Gluten Free Cranberry, Honey & Cinnamon Bars 能量 147 千卡 糖 30.0 克

19 Fitbar 水果麥纖棒 Fruits Fitbar 糖 25 克

20 Go Natural Almond & Cashew Bar 能量 229 千卡 總脂肪 35.5 克 膳食纖維 7.4 克

21 Hershey's Cranberry and Cereal Bar 能量 165 千卡 總脂肪 25.6 克 糖 26.1 克

22 家樂氏 Kellogg's Coco Pops Cereal Bar 糖 32 克

23 家樂氏 Kellogg's Crunchy Nut Cereal Bar 能量 149 千卡 總脂肪 28.7 克 糖 25.7 克

24 家樂氏 Kellogg's Frosties Cereal Bar 糖 26 克

25 Kuranda Walnut & Fig Energy Bars with Amaranth 能量 172 千卡 總脂肪 34.3 克 糖 15.2 克 膳食纖維 7.3 克

表一：運動能量棒和小食棒的能量、蛋白質、總脂肪、糖和膳食纖維含量及成分概要

樣本編號	牌子 [1]	產品名稱 [1]	淨重 [1]	聲稱來源地 [1]	大約零售價 [2]		營養素含量 [1][5]										成分 [6]					
					每包	每條	每100克 [3]	每條 [4]	每100克 [3]	每條 [4]	每100克 [3]	每條 [4]	每100克 [3]	每條 [4]	每100克 [3]	每條 [4]	每100克 [3]	每條 [4]	每100克 [3]	每條 [4]	每100克 [3]	每條 [4]
運動能量棒																						
1	At One	Energy Bar - Coconut Goji	45克	澳洲	25	25	441	199	8.3	3.7	19.9	9.0	38.1	17.1	11.8	5.3						
2	Clif	Bar - Peanut Toffee Buzz	68克	美國	19.9	19.9	382	260	14.7	10	8.8	6	30.9	21	5.9	4						
3	Hammer Nutrition	Hammer Bar - Chocolate Chip	50克	美國	27	27	420	210	10	5	26	13	24	12	22	11						
4	Honey Stinger	Energy Bar - Peanut Butter N' Honey	50克	美國	20	20	400	200	12	6	14	7	32	16	4	2						
5	Overstims	Authentic Bar - Chocolate Chips - Peanut Crunch	65克	—	28	28	395	257	17.1	11.1	12.2	8	32.5	21.1	5.8	3.8						
6	Overstims	Bar - Blueberry Almond Vanilla	32克	—	25	25	340	111	4.3	1.4	7.2	2.3	53	17	7.2	2.3						
7	PowerBar	Protein Plus Bar Vanilla - Caramel Flavour	55克	德國	29.9	29.9	387	213	30.7	16.9	10	5.5	34.5	19	1	0.55						
8	Pro Bar	Base Protein Bar - Cookie Dough	70克	美國	36.9	36.9	414	290	28.6	20	12.9	9	22.9	16	5.7	4						
9	PureFit	Premium Nutrition Bar - Peanut Butter Crunch	57克	美國	21	21	404	230	31.6	18	14.0	8	28.1	16	5.3	3						
10	Raw Bite	Protein	50克	丹麥	28	28	418	209	20	10	21	10.5	29	14.5	—	—						
11	Snickers	Protein Bar	47克	愛爾蘭	28	28	409	192	23	10.8	16.6	7.8	30	14.1	—	—						
12	Think!	High Protein Bar - Chunky Peanut Butter	60克	美國	27.9	27.9	400	240	33.3	20	16.7	10	0	0	1.7	1						
小食棒																						
13	Alpen	Light Bar Summer Fruit	95克 (5條)	英國	25.7	5.1	335	64	4.4	0.8	4.1	0.8	23.0	4.4	22.0	4.2						
14	朝日 Asahi	Banana Chocolate Bar	46克	日本	14.9	14.9	454	209	6.7	3.1	21.7	10.0	43.5	20.0	15.2	7.0						
15	Bakalland	Bar - 5 Tropical Fruits	40克	波蘭	4	4	425	170	4.7	1.9	12.0	4.8	19.0	7.6	2.2	0.9						
16	Be-Kind	Maple Glazed Pecan & Sea Salt Bar	40克	美國	15	15	530	212	13.3	5.3	42.5	17.0	11.3	4.5	13.0	5.2						
17	Bob's Red Mill	Bob's Better Bar - Peanut Butter Apple Spice & Oats	50克	美國	19	19	420	210	14	7	16	8	20	10	6	3						
18	Carman's	Gluten Free Cranberry, Honey & Cinnamon Bars	210克 (6條)	澳洲	52.5	8.8	419	147	8.5	3.0	19.1	6.7	30.0	10.5	5.3	1.9						
19	Fitbar	水果麥纖棒 Fruits Fitbar	120克 (5條 x 24克)	印尼	25.7	5.1	400	90	9	2	12	3	25	6	3	1						
20	Go Natural	Almond & Cashew Bar	45克	澳洲	21	21	508	229	16.9	7.6	35.5	16.0	13.5	6.1	7.4	3.3						
21	Hershey's	Cranberry and Cereal Bar	1條 (32克)	日本	6.9	6.9	515	165	6.2	2.0	25.6	8.2	26.1	8.4	—	—						
22	家樂氏 Kellogg's	Coco Pops Cereal Bar	20克	英國	12.9	12.9	422	84	4.9	1.0	13	2.6	32	6.4	4.3	0.9						
23	家樂氏 Kellogg's	Crunchy Nut Cereal Bar	30克	泰國	11	11	497	149	10.7	3.2	28.7	8.6	25.7	7.7	4.7	1.4						
24	家樂氏 Kellogg's	Frosties Cereal Bar	25克	歐盟	12.9	12.9	412	103	5.7	1.4	11	2.8	26	6.5	3.2	0.8						
25	Kuranda	Walnut & Fig Energy Bars with Amaranth	175克 (5條)	澳洲	70	14	492	172	15.5	5.4	34.3	12.0	15.2	5.3	7.3	2.6						
26	馬莎 M&S	Cocoa & Orange Grain Bar	45克	英國	15	15	402	181	9.1	4.1	15.3	6.9	18.8	8.5	7	3.2						
27	Mother Earth	Baked Oaty Slices (Choc Chips)	240克 (6條)	新西蘭	34.9	5.8	423	169	7.2	2.9	19.1	7.6	29.8	11.9	6.4	2.6						
28	Nakd	Raw Fruit & Nut Bar - Ginger Bread	35克	英國	8	8	450	158	10	3.5	30.8	10.8	33	11.6	9.4	3.3						
29	Nature Valley	天然燕麥脆條 - 蜜糖燕麥 Crunchy Granola Bars - Oats 'N Honey	42克	美國	10.5	10.5	452	190	8.1	3.4	17.1	7.2	27.1	11.4	5.2	2.2						
30	雀巢 Nestlé	Fitness Strawberry Flavoured Cereal Bar with Whole Grain Wheat and Strawberry	23.5克	波蘭	5.5	5.5	362	85	6.0	1.4	5.5	1.3	23.0	5.4	6.8	1.6						
31	雀巢 Nestlé	Koko Krunch Chocolate Cereal Bar With Whole Grain	25克	波蘭	5.5	5.5	376	94	7.6	1.9	14.0	3.5	25.2	6.3	7	1.8						
32	Organix	Banana Soft Oaty Bars	6條 x 30克	瑞士	65.9	11	408	122	7.7	2.3	15.7	4.7	27.6	8.3	—	—						
33	桂格 Quaker	Granola Bars - Chewy Chocolate Chips	192克 (8條)	美國	40.5	5.1	417	100	4.2	1	14.6	3.5	29.2	7	4.2	1						
34	Rxbar	Blueberry Protein Bar	52克	美國	35	35	404	210	23.1	12	13.5	7	28.8	15	7.7	4						
35	Soyjoy	大豆果滋棒 (士多啤梨) Fruits Soy Bar (Strawberry)	27克	日本	8.5	8.5	441	119	14.1	3.8	23.3	6.3	37.0	10	14.4	3.9						
36	Taste of Nature	Brazil Nut Snacks Bar	3條 x 40克	加拿大	65	21.7	483	193	15	6	27.5	11	27.5	11	5.8	2.3						
37	Tesco	南瓜籽蔓越莓黑朱古力穀物條 Cranberry Pumpkin Seed And Dark Chocolate Bars	140克 (4 x 35克)	英國	19.9	5.0	452	158	6.4	2.2	20.3	7.1	36.4	12.7	5.5	1.9						
38	Trek	Banana Bread Protein Flapjack	50克	英國	9	9	416	208	20.3	10.2	18.9	9.5	24.8	12.4	—	—						



26 馬莎 M&S Cocoa & Orange Grain Bar 能量 181 千卡 糖 18.8 克 膳食纖維 7 克

27 Mother Earth Baked Oaty Slices (Choc Chips) 能量 169 千卡 糖 29.8 克 膳食纖維 6.4 克

28 Nakd Raw Fruit & Nut Bar - Ginger Bread 能量 158 千卡 總脂肪 30.8 克 糖 33 克 膳食纖維 9.4 克

29 Nature Valley 天然燕麥脆條 - 蜜糖燕麥 Crunchy Granola Bars - Oats 'N Honey 能量 190 千卡 糖 27.1 克

30 雀巢 Nestlé Fitness Strawberry Flavoured Cereal Bar with Whole Grain Wheat and Strawberry 糖 23.0 克 膳食纖維 6.8 克

31 雀巢 Nestlé Koko Krunch Chocolate Cereal Bar With Wheat Whole Grain 糖 25.2 克 膳食纖維 7 克

32 Organix Banana Soft Oaty Bars 糖 27.6 克

33 桂格 Quaker Granola Bars - Chewy Chocolate Chips 糖 29.2 克

34 Rxbar Blueberry Protein Bar 能量 210 千卡 糖 28.8 克 膳食纖維 7.7 克

35 Soyjoy 大豆果滋棒 (士多啤梨) Fruits Soy Bar (Strawberry) 總脂肪 23.3 克 糖 37.0 克 膳食纖維 14.4 克

36 Taste of Nature Brazil Nut Snacks Bar 能量 193 千卡 總脂肪 27.5 克 糖 27.5 克

37 Tesco 南瓜籽蔓越莓黑朱古力穀物條 Cranberry Pumpkin Seed And Dark Chocolate Bars 能量 158 千卡 總脂肪 20.3 克 糖 36.4 克

38 Trek Banana Bread Protein Flapjack 能量 208 千卡 糖 20.3 克 膳食纖維 10.2 克

[1] 資料從視標本包裝所得，各分類內的樣本按牌子的英文字母A至Z順序排列。
一：包裝上未有標示

[2] 樣本的零售價為約數，是本會於2019年9月至10月購買樣本時收集到的資料，僅供參考，實際售價會因零售店及地區而有差異。

[3] 如樣本的營養標示上的營養素含量以每食用分量為單位，本會會將每100克轉換成每食用分量的含量；營養素數值除以每食用分量，再乘以100克。如樣本的能量以千焦標示，本會會將千焦轉換成千卡(1千卡=4.18千焦)。

[4] 如樣本的營養標示上的營養素含量以每100克為單位，本會會將每100克轉換成每食用分量的含量；營養素數值除以100克，再乘以每食用分量(即每條淨重)。如樣本的能量以千焦標示，本會會將千焦轉換成千卡(1千卡=4.18千焦)。

[5] 營養素
(a) 能量
紅色字代表每條超過125千卡。根據衛生署的《學生小食營養指引》，學生每次進食小食的分量不宜多於125千卡。
(b) 蛋白質
綠色字代表每100克食物的蛋白質含量符合「高」蛋白質的定義。根據《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)，每100克固體食物含蛋白質不少於中國營養參考值的20%；或每100千卡食物含蛋白質不少於中國營養參考值10%屬「高」蛋白質。
(c) 總脂肪
紅色字代表每100克食物超過20克總脂肪。根據食安中心「購物卡」，每100克食物超過20克脂肪屬「高」脂肪。
(d) 糖
紅色字代表每100克食物超過15克糖。根據食安中心「購物卡」，每100克食物超過15克糖屬「高」糖。
(e) 膳食纖維
綠色字代表每100克食物不少於6克膳食纖維。根據《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)，每100克固體食物不少於6克膳食纖維屬「高」纖維。
藍色字代表數值沒有顯示於供香港市場使用的標籤上，但有顯示在原包裝上或由負責公司提供。
[6] 資料從視標本包裝上的成分所得，如果合成配料內標示添加了糖或油脂，是次研究亦會視該產品為有添加糖或油脂。

● 以一條運動能量棒的含量作比較
● 以一條小食棒的含量作比較
* 以有添加糖分的樣本作比較
◆ 以有添加油脂的樣本作比較
能量：紅色數字代表每條的能量值超過125千卡。根據衛生署的《學生小食營養指引》，學生每次進食小食的分量不宜多於125千卡。
總脂肪：紅色數字代表每100克超過20克總脂肪，含量達食安中心「高脂肪」食物總脂肪參考水平。
糖：紅色數字代表每100克超過15克糖，含量達食安中心「高糖」食物糖參考水平。
膳食纖維：綠色數字代表每100克不少於6克膳食纖維，含量符合《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)的「高纖」定義。