



表五：方包樣本的測試結果

樣本編號 [1]	牌子 [2]	產品名稱 [2]	有皮	數量 (片) [3]	淨重 (克) [3]		聲稱來源地 [2]	零售價 [4]			存放雪櫃的保存期 [5]	防腐劑 [6]		營養素含量																測試結果與營養標籤的符合度評分 [11]	有關成分表的問題	總評 [12]									
					每包	每片		每包	每100克	每片		丙酸 (毫克/公斤)	評分	鈉 (毫克)			總脂肪 (克)		飽和脂肪酸 (克)		反式脂肪酸 (克)		糖 (克)		膳食纖維 (克)		鐵	銅	鋅				鎂	評分 [10]							
					每包	每片		每包	每100克	每片		測試 [7]	標籤	差距 [9]	測試 [7]	標籤	差距 [9]	測試 [7]	標籤	差距 [9]	測試 [7]	標籤	差距 [9]	測試 [7]	標籤	差距 [9]									每100克	每片 [8]	每100克	每片 [8]	每100克 (毫克)		
1	Bread Pantry	Rustic White Sourdough	有	6*	250	42	香港	\$26.0	\$10.4	\$4.3	—	ND	●●●●●	513	214	577	-11.1%	1.2	0.5	1.2	0.0%	0.2	0	◆	0	0	◆	1.5	1.6	-6.3%	2.1	0.9	—	—	1.10	0.12	0.65	24.0	●●●●●	●●●●●	★★★★★
2	東海堂 Arome Bakery	和熟·薄切方包 Premium Sandwich Bread	有	8	390	49	香港	\$21.0	\$5.4	\$2.6	不適用	ND	●●●●●	409	199	446	-8.3%	4.9	2.4	5.1	-3.9%	2.2	2.5	-11.6%	0.15	0	◆	5.2	6.0	-13.3%	2.3	1.1	—	—	0.34	0.07	0.43	15.4	●●●●●	●●●●●	★★★★★
3	泰昌餅家 Tai Cheong Bakery	至尊白方包 Premium White Bread	有	6	263.3*	44	香港	\$9.5	\$3.6	\$1.6	—	ND	●●●●●	435	191	401	8.5%	4.7	2.1	5.1	-7.8%	1.8	2.2	-17.3%	0.05	0	◆	4.6	6.2	-25.8%	2.2	1.0	—	—	1.00	0.12	0.72	30.5	●●●●●	●●●●●	★★★★★
4	759 麵包工房 759 Bakery	澤西牛油方包 Jersey Butter White Bread	有	8*	300	38	香港	\$13.0	\$4.3	\$1.6	—	ND	●●●●●	298	112	356	-16.3%	4.8	1.8	4.9	-2.0%	2.3	2.9	-20.0%	0.14	0	◆	6.6	8.3	-20.5%	2.1	0.8	1.6	28.1%	0.91	0.12	0.85	26.1	●●●●●	●●●●●	★★★★★
5	Panash Bakery	Choujuku White Bread	有	3	195	65	香港	\$12.0	\$6.2	\$4.0	—	ND	●●●●●	457	297	429	6.5%	4.4	2.9	3.8	15.8%	2.0	1.9	4.7%	0.09	0.4	-78.0%	6.3	5.5	14.5%	2.5	1.6	2.6	-2.7%	0.59	0.12	0.53	20.9	●●●●●	●●●●●	★★★★★
6	嘉頓 Garden	生命麵包-含蛋白質 Life Bread - Contains Protein	有	14	436.3*	31	香港	\$13.5	\$3.1	\$1.0	—	ND	●●●●●	486	151	375	29.6%	4.2	1.3	4.6	-8.7%	1.7	2.0	-14.0%	0.02	0	◆	4.5	6.3	-28.6%	2.4	0.7	—	—	0.76	0.11	0.51	21.6	●●●●●	●●●●●	★★★★★
7	Little Mermaid	Hokkaido Milk Bread 1/4	有	4	142.6*	36	香港	\$24.0	\$16.8	\$6.0	—	ND	●●●●●	319	114	—	—	8.7	3.1	—	—	4.1	—	—	0.13	—	—	7.8	—	—	2.1	0.7	—	—	0.66	0.09	0.63	21.0	●●●●●	不作評分	★★★★★
8	奇華餅家 Kee Wah Bakery	白方包 White Loaf	有	4	231.7*	58	香港	\$8.5	\$3.7	\$2.1	—	ND	●●●●●	375	217	361	3.9%	6.1	3.5	6.6	-7.6%	2.1	2.7	-20.7%	0.27	0.3	-9.0%	7.4	5.1	45.1%	2.2	1.3	—	—	0.71	0.12	0.64	23.2	●●●●●	●●●●●	★★★★★
9	寄本高級 Shokupan 專門店 SAKImoto bakery	樽生獨立單片裝 (麵包) Gokunama Milk Butter Single Slice Style (Bread)	有	1	105	105	香港	\$26.0	\$24.8	\$26.0	0-4度儲存約6天	ND	●●●●●	390	410	385	1.3%	5.7	6.0	4.8	18.8%	3.0	2.1	41.9%	0.24	0	◆	8.7	8.4	3.6%	2.6	2.7	—	—	0.38	0.07	0.57	17.2	●●●●●	●●●●●	★★★★★
10	東客麵包 DONQ	Pain de Mie Bread	有	6	354.5*	59	香港	\$24.0	\$6.8	\$4.0	—	ND	●●●●●	488	288	309	57.9%	3.8	2.2	3.6	5.6%	2.0	1.9	5.8%	0.23	0	◆	4.4	3.7	18.9%	2.5	1.5	4.1	-39.0%	0.48	0.09	0.45	17.5	●●●●●	●●●●●	★★★★★
11	85°C	純白方包	有	6	279.3*	47	香港	\$11.5	\$4.1	\$1.9	—	ND	●●●●●	429	200	551	-22.1%	5.9	2.7	6.7	-11.9%	2.7	1.4	90.7%	0.01	0	◆	4.4	6.2	-29.0%	2.3	1.1	6.4	-63.6%	0.98	0.13	0.99	29.6	●●●●●	●●●●●	★★★★★
12	熱情價格 Don Don Donki	Ultra Fluffy Toast	有	6	435.5*	73	—	\$28.9	\$6.6	\$4.8	—	ND	●●●●●	368	267	357	3.1%	11.9	8.6	10.6	12.3%	6.7	5.6	19.1%	0.53	0	▲	9.7	8.1	19.8%	2.0	1.5	—	—	0.72	0.11	0.71	25.2	●●●●●	●●●●●	★★★★★
13	Paper Stone Bakery	超軟方包 (厚切) Thick Cut Soft White Bread	有	4	239.5*	60	—	\$15.0	\$6.3	\$3.8	不適用	ND	●●●●●	530	317	—	—	6.6	4.0	—	—	3.7	—	—	0.20	—	—	6.3	—	—	2.2	1.3	—	—	0.64	0.10	0.51	23.7	●●●●●	不作評分	★★★
14	星美樂 simplylife	原味T65方包 T65 Loaf	有	3*	119.7*	40	香港	\$15.0	\$12.5	\$5.0	—	ND	●●●●●	567	226	—	—	1.1	0.4	—	—	0.3	—	—	0	—	—	1.2	—	—	2.6	1.0	—	—	0.93	0.10	0.53	26.1	●●●●●	不作評分	★★★

表五：方包樣本的測試結果 (續)

樣本編號 [1]	牌子 [2]	產品名稱 [2]	有皮	數量 (片) [3]	淨重 (克) [3]		聲稱來源地 [2]	零售價 [4]			存放雪櫃的保存期 [5]	防腐劑 [6]		營養素含量																測試結果與營養標籤的符合度評分 [11]	有關成分表的問題	總評 [12]									
					每包	每片		每包	每100克	每片		丙酸 (毫克/公斤)	評分	鈉 (毫克)			總脂肪 (克)		飽和脂肪酸 (克)		反式脂肪酸 (克)		糖 (克)		膳食纖維 (克)		鐵	銅	鋅				鎂	評分 [10]							
					每包	每片		每包	每100克	每片		測試 [7]	標籤	差距 [9]	測試 [7]	標籤	差距 [9]	測試 [7]	標籤	差距 [9]	測試 [7]	標籤	差距 [9]	測試 [7]	標籤	差距 [9]									每100克	每片 [8]	每100克	每片 [8]	每100克 (毫克)		
15	超羣 Maria's	全麥方包	有	8	355	44	香港	\$18.0	\$4.9	\$2.3	沒有相關建議	ND	●●●●●	468	208	—	—	4.2	1.9	—	—	1.6	—	—	0.15	—	—	6.9	—	—	5.8	2.6	—	—	2.14	0.20	1.31	63.2	●●●●●	不作評分	★★★★★
16	凱施餅店 Hoixe Cake Shop	麥方包 Wheat Sandwich Bread	有	4	183.5*	46	香港	\$16.0	\$8.7	\$4.0	—	ND	●●●●●	448	206	—	—	7.4	3.4	—	—	2.4	—	—	0.01	—	—	4.8	—	—	3.1	1.4	—	—	1.78	0.20	1.07	51.7	●●●●●	不作評分	★★★★★
17	馬莎 M&S Food	Medium Sliced Wholemeal Bread	有	20*	800	40	英國	\$39.0	\$4.9	\$2.0	按顯示的日期標記急凍，並在一個月內使用	1240	●●●●●	378	151	392	-3.6%	2.5	1.0	2.3	8.7%	0.6	0.6	-7.0%	0.02	0	◆	3.4	3.9	-12.8%	6.8	2.7	6.2	10.3%	2.57	0.24	1.60	82.2	●●●●●	●●●●●	★★★★★
18	山崎麵包 Yamazaki	切皮麥飽 Whole Wheat Bread Crustless	無	6*	170	28	香港	\$13.0	\$7.6	\$2.2	—	ND	●●●●●	492	139	540	-8.9%	3.9	1.1	4.7	-17.0%	1.4	2.2	-34.5%	0.08	0	◆	2.4	3.6	-33.3%	3.5	1.0	3.5	-0.6%	0.95	0.12	0.72	29.2	●●●●●	●●●●●	★★★★★
19	大班麵包西餅 Taipan Bread & Cakes	健康全麥包 Natural Wheat Bread	有	6	300	50	香港	\$12.0	\$4.0	\$2.0	—	ND	●●●●●	308	154	310	-0.6%	7.3	3.7	8.6	-15.1%	2.9	3.3	-13.0%	0.04	0	◆	4.9	4.0	22.5%	4.4	2.2	—	—	1.87	0.19	1.20	48.2	●●●●●	●●●●●	★★★★★
20	聖安餅屋 Saint Honore	純麥方包 Wheat Bread	有	8	280	35	中國	\$15.0	\$5.4	\$1.9	—	ND	●●●●●	503	176	444	13.3%	6.4	2.2	6.1	4.9%	2.3	2.0	14.0%	0.03	0	◆	4.3	7.0	-38.6%	4.4	1.5	3.8	14.7%	1.67	0.18	1.19	45.6	●●●●●	●●●●●	★★★★★
21	crostini	全麥麵包 Brown Loaf	有	4	157.3*	39	香港	\$15.0	\$9.5	\$3.8	—	ND	●●●●●	208	82	280	-25.7%	4.0	1.6	3.6	11.1%	0.8	0.9	-10.0%	0	0	◆	6.5	7.7	-15.6%	3.2	1.3	7.86	-59.0%	1.30	0.14	0.98	43.7	●●●●●	●●●●●	★★★★★
22	美心西餅 Maxim's Cakes	高級麥包 Premium Wheat Sandwich Bread	有	8	320	40	香港	\$15.0	\$4.7	\$1.9	不適用	1040	●●●●●	416	166	420	-1.0%	5.2	2.1	5.6	-7.1%	2.2	2.5	-13.6%	0.01	0	◆	5.2	5.6	-7.1%	4.5	1.8	—	—	1.35	0.15	0.84	46.0	●●●●●	●●●●●	★★★★★
23	英王麵包 A-1 Bakery	去皮麥方包 Crustless Whole Wheat Bread	無	6	155.6*	26	香港	\$12.5	\$8.0	\$2.1	購買後或保質期完結前盡快急凍，可儲存2星期。急凍過的產品需要烘熱才享用	ND	●●●●●	386	100	369	4.6%	6.5	1.7	8.8	-26.1%	2.2	3.1	-28.7%	0.05	0	◆	4.9	4.1	19.5%	4.0	1.0	6.9	-41.6%	1.26	0.14	0.88	42.8	●●●●●	●●●●●	★★★★★
24	Baker's Choice	全麥方包 Whole Wheat Sandwich Bread	有	8	260	33	香港	\$10.5	\$4.0	\$1.3	—	2180	●●●●●	496	161	497	-0.2%	2.6	0.8	3	-13.3%	0.6	0.7	-17.1%	0	0	◆	1.7	1.5	13.3%	5.4	1.7	4.7	14.0%	1.78	0.19	1.10	59.1	●●●●●	●●●●●	★★★★★
25	嘉頓 Garden	切皮三文治方麥包 Crustless Wheat Sandwich Bread	無	12	321.8*	27	香港	\$18.0	\$5.6	\$1.5	未有相關急凍儲存測試資料	2370	●●●●●	449	120	374	20.1%	2.6	0.7	3.0	-13.3%	0.5	0.6	-21.7%	0	0	◆	2.0	2.2	-9.1%	6.2	1.7	—	—	1.67	0.17	0.98	54.6	●●●●●	●●●●●	★★★★★
26	Meadows	三文治方麥包 Wheat Sandwich Bread	有	8	268	34	香港	\$9.5	\$3.5	\$1.2	—	2790	●●●●●	492	165	513	-4.1%	4.1	1.4	4.3	-4.7%	1.2	1.3	-8.5%	0.04	0	◆	4.8	4.2	14.3%	3.3	1.1	—	—	1.21	0.14	0.80	36.3	●●●●●	●●●●●	★★★★★
27	麵包新語 BreadTalk	日式全麥吐司 Japanese Whole Wheat Toast	有	5*	147.2*	29	—	\$17.0	\$11.5	\$3.4	不建議急凍儲存，或可能影響品質	ND	●●●●●	408	120	—	—	6.6	1.9	—	—	2.8	—	—	0.07	—	—	4.7	—	—	5.4	1.6	—	—	1.82	0.16	1.09	57.9	●●●●●	不作評分	★★★
28	太子餅店 Prince Bakery	麥方包 Wheat Sandwich Bread	有	8*	390.3*	49	—	\$15.0	\$3.8	\$1.9	—	1410	●●●●●	385	188	—	—	5.0	2.4	—	—	2.0	—	—	0.02	—	—	3.4	—	—	2.5	1.2	—	—							