



Instant Noodles

表三：即食麵樣本的測試結果

樣本編號 [1]	產品牌子、名稱及描述 [2]	淨重 [2]	秤重 (克) [3]					聲稱來源地 [2]	大約零售價 [4]	營養素 [5]															食用安全 [7]										游離穀氨酸 (以穀氨酸鈉表示)		酸度 (毫克氫/每克脂肪)	總評分 [9]						
			麵餅	粉狀調味品	其他調味品	其他配料	總和			鈉 (毫克)		總脂肪 (克)		飽和脂肪 (克)		反式脂肪 (克)		能量 (千卡)		蛋白質 (克)		碳水化合物 (克)		糖 (克)		3-MCPD總量 (以3-MCPD表示)				GE (以環氧丙醇表示)			塑化劑 (毫克/公斤) [8]		評分				其他成分 (克)					
										麵餅	其他成分	總和	麵餅	其他成分	總和	麵餅	其他成分	總和	麵餅	其他成分	總和	麵餅	其他成分	麵餅	其他成分	麵餅	其他成分	麵餅	其他成分	麵餅	其他成分	麵餅	其他成分	麵餅	其他成分	麵餅			其他成分					
										每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克			每份	每100克	每份			
油炸即食麵																																												
1	養養 YumYum冬蔞功麵 (酸辣蝦湯麵) Tomyum Shrimp Flavour	70克 X5包	62.3	9.2	4.9	—	76.5	泰國	\$20.0 [\$4.0]	1300	10000	2226	18.6	23.1	14.9	7.8	9.3	6.2	0.04	0.04	461	382	341	7.9	6.6	65.6	37.0	0.8	26.7	●●●	97	21	890	11	75	400	7	ND	●●●●●	●●●●●	7.81	1.11	0.23	★★★★★
2	三養 Samyang 辣雞味芝士撈麵 Hot Chicken Stir Ramen Cheese Flavor	140克 X5包	103.4	3.9	33.1	—	140.4	韓國	\$39.0 [\$7.8]	570	2680	1581	13.5	11.3	18.1	5.5	3.1	6.9	0.05	0.10	420	276	536	10.0	8.0	64.5	35.6	1.5	17.3	●●●	160	810	23	20	69	12	8	ND	●●●●●	●●●●●	1.90	0.70	0.21	★★★★★
3	農心 Nong Shim 辛辣麵 Shin Spicy Noodle	120克 X5包	109.2	10.7	—	2.1	121.9	韓國	\$46.0 [\$9.2]	363	11500	1865	15.9	2.7	17.7	6.6	0.4	7.2	0.05	0	436	234	506	7.4	16.6	65.8	35.9	0.7	14.7	●●●	180	18	—	20	61	—	7	ND	●●●●●	●●●●●	6.46	0.82	0.12	★★★★★
4	不倒翁 Ottogi 芝士拉麵 Cheese Ramen Noodle	111克 X4包	86.3	19.3	—	1.8	107.4	韓國	\$28.0 [\$7.0]	372	8060	2017	15.4	15.9	16.6	6.3	9.7	7.5	0.06	0.43	429	361	446	8.5	9.1	64.1	45.4	1.3	23.1	●●●	410	22	—	35	93	—	8	ND	●●●●	●●●●●	1.11	0.23	0.12	★★★★★
5	極豚 EXTREME 辛辣豬骨拉麵 Tonkotsu Ramen (Spicy Flavour)	93克 X5包	89.5	13.3	—	—	102.8	日本	\$44.9 [\$9.0]	365	12900	2042	19.9	9.7	19.1	8.5	3.3	8.0	0.10	0.08	468	288	457	11.9	22.1	60.4	28.1	1.0	15.6	●●●	260	13	—	23	130	—	12	DEHP 0.11	●●●●	●●●●●	13.4	1.78	0.28	★★★★★
6	八道 Paldo 牛骨湯麵 Gomtang Korean Noodles with Soup Base	102克 X5包	94.4	11.7	—	—	106.0	韓國	\$42.9 [\$8.6]	505	12600	1945	18.3	5.3	17.9	7.8	1.7	7.5	0.07	0.14	445	239	448	7.8	14.1	62.3	33.8	1.4	17.4	●●●	350	45	—	33	130	—	12	ND	●●●●	●●●●●	15.1	1.76	0.10	★★★★★
7	TOPVALU Bestprice Instant Noodles Miso Flavor	96克 X5包	94.5	11.4	—	—	106.0	日本	\$28.9 [\$5.8]	663	15000	2338	17.7	2.8	17.1	7.5	0.4	7.1	0.09	0	447	187	444	7.6	15.8	64.2	24.7	0.7	15.4	●●●	360	ND	—	34	180	—	17	ND	●●●●	●●●●●	16.1	1.84	0.15	★★★★★
8	蟹王麵即食麵 (麻油) Instant Ramen (Sesame Oil)	85克 X5包	84.6	6.7	1.5	—	92.9	日本	\$55.8 [\$11.2]	16.5	24800	2050	22.9	8.7	20.1	9.9	0.8	8.5	0.13	0.02	480	176	421	10.9	9.5	57.5	14.9	1.1	7.7	●●●	470	ND	220	40	180	94	15	ND	●●●●	●●●●●	16.8	1.38	0.36	★★★★★
9	福字 Fuku 上湯伊麵 Superior Soup Instant Noodle	90克 X5包	88.2	6.5	—	—	94.8	越南	\$24.0 [\$4.8]	1230	12600	1908	18.3	1.8	16.3	7.7	0.6	6.8	0.07	0	456	199	415	10.4	23.8	62.4	21.9	1.1	7.8	●●●	480	68	—	42	300	—	26	ND	●●●	●●●●●	32.3	2.11	0.33	★★★★★
10	日清食品 Nissin 出前一丁麻油味即食麵 Demae Ramen Sesame Oil Flavour Instant Noodle	100克 X5包	95.1	6.8	1.4	—	103.3	香港	\$20.0 [\$4.0]	544	16200	1858	17.6	12.2	17.7	7.9	1.8	7.7	0.07	0.07	453	260	452	10.2	10.6	63.6	26.9	1.4	11.8	●●●	440	ND	220	42	340	260	33	ND	●●●	●●●●●	15.8	1.31	0.17	★★★★★
11	公仔 Doll 公仔麵 麻油味 Doll Instant Noodle Sesame Oil Flavour	100克 X5包	99.9	6.9	1.1	—	107.9	香港	\$15.0 [\$3.0]	499	17700	1916	19.0	14.9	20.2	8.7	2.1	8.8	0.07	0.13	458	251	478	10.4	10.2	61.4	19.0	1.1	11.9	●●●	470	ND	190	47	370	150	37	ND	●●●	●●●●●	14.2	1.14	0.20	★★★★
12	功德林 Kung Tak Lam 一品全素麵 (香菇野菜) Vegetarian Noodle (Mushroom)	85克 X5包	76.5	7.3	5.4	2.0	91.1	中國	\$14.6 [\$2.9]	656	13500	2477	21.4	21.7	19.5	8.2	8.3	7.5	0.08	0.12	475	322	410	9.5	7.5	61.2	24.1	1.1	19.1	●●●	400	ND	3100#	47	290	1500#	30	DBP 0.10	●●●	●●●●	5.59	0.82	0.46	★★★★
13	Meadows 冬蔞功味即食麵 Tom Yum Flavour Instant Noodles	83克 X5包	74.4	8.4	5.2	—	88.0	馬來西亞	\$11.0 [\$2.2]	418	12300	1984	18.2	30.7	17.7	7.7	12.8	7.4	0.03	0.11	456	384	392	11.3	9.0	61.9	17.9	1.2	10.7	●●●	440	12	3100#	49	750	3800#	76	DEHP 0.17	●●●	●●●●	0.727	0.10	0.24	★★★★
14	媽咪 Mamee 胡椒湯麵 Pepper Noodles	89克 X5包	94.5	6.3	3.1	—	104.0	馬來西亞	\$26.0 [\$5.2]	420	18900	2179	20.0	28.3	21.6	8.5	10.2	9.0	0.04	0.07	471	354	479	10.9	7.8	61.9	16.9	1.0	5.4	●●●	490	ND	2400	54	850	5111#*	96	ND	●●	●●●●	15.2	1.43	0.29	★★★★
非油炸即食麵																																												
15	KIKI 蔥油拌麵 Aromatic Scallion Noodles	90克 X5包	81.3	—	26.7	—	108.1	台灣	\$68.0 [\$13.6]	793	3230	1509	1.1	34.0	10.0	0.1	5.6	1.6	0	0.13	340	351	370	14.2	3.8	68.4	7.3	2.5	7.0	●●●●	ND	—	11	0.3	ND	12	0.3	DBP 0.17	●●●●●	●●●●●	0.861	0.23	ND	★★★★★
16	好食樂 Howler 老媽拌麵 (蔥油開洋) Mom's Dry Noodle Onion & Shrimp	134.8克 X 4包	106.2	1.9	25.8	—	133.8	台灣	\$69.9 [\$17.5]	756	3430	1752	0.9	36.0	10.9	0.1	2.3	0.7	0	0.07	340	423	478	13.7	2.6	69.2	22.3	2.2	5.9	●●●●	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	DEHP 0.24	●●●●●	●●●●●	0.795	0.22	0.04	★★★★★
17	Maruchan Seimen Miso Flavor Instant Noodle	108克 X5包	78.8	—	29.9	—	108.7	日本	\$44.9 [\$9.0]	723	5350	2170	2.1	12.1	5.3	1.1	3.3	1.8	0	0.18	360	194	342	9.4	10.2	78.4	11.1	0.4	4.3	●●●●	19	—	59	3	ND	62	2	ND	●●●●●	●●●●●	3.71	1.11	ND	★★★★★
18	過海製麵所 曾拌麵 - 麻油椒香 Tseng Noodles - Sesame Oil Sichuan Pepper Flavor	117克 X4包	97.2	—	36.4	—	133.6	台灣	\$69.0 [\$17.3]	739	2650	1684	1.3	41.9	16.5	0.2	5.6	2.3	0	0.19	343	427	489	13.8	3.5	68.9	8.9	2.1	4.4	●●●●	ND	—	ND	ND	ND	ND	ND	ND	●●●●●	●●●●●	0.944	0.34	ND	★★★★★
19	百勝廚 Prima Taste 新加坡叻沙拉麵 Premium Noodle In Aromatic Coconut Soup	185克 X4包	100.2	36.2	52.0	—	188.4	新加坡	\$134.0 [\$33.5]	904	1480	2211	1.3	37.2	34.1	0.3	25.1	22.4	0	0.02	369	419	739	13.3	9.0	76.0	12.1	1.4	8.1	●●	ND	ND	710	37	ND	640	33	ND	●●●●●	●●●	0.119	0.10	0.21	★★★★★

註 篇幅所限，表三樣本#1至#19的成分表已上載至本會網站，詳情請瀏覽網址，或掃描右方的二維碼。
 — 不適用
 ND 沒有檢出
 [1] 樣本按總評分由高至低列出，愈多★代表表現愈佳，相同評分的樣本會按牌子的英文字母由A至Z順序排列。
 [2] 資料從檢視樣本的包裝或由相關廠商提供所得。



[3] 實驗室秤重所得，以四捨五入後的小數點後1位標示。
 [4] 樣本的零售價為約數，是本會於2023年6月購買樣本時所得的售價或由相關廠商提供，僅供參考，實際售價會因零售店及地區而有差異。
 [5] 營養測試把所有樣本分為2部分進行檢測，分別為麵餅，以及麵餅外的其他成分 (其他成分)。營養含量的檢測結果如果低於檢測極限，含量會標示為0。反式脂肪含量以四捨五入後的小數

點後2位標示。飽和脂肪含量以四捨五入後的小數點後1位標示。因測試方法與包裝上的營養標籤標示方法 (混合麵餅及所有調味品和配料) 不同，因此測試結果不適合與標籤資料比較。紅色字：測試結果顯示營養素含量達食安中心的高鈉/高脂水平
 [6] 以每份計，鈉、總脂肪、飽和脂肪和糖的檢出量愈低，分數愈高。愈多●代表表現愈佳，最多5粒。營養素含量按以下比例作評分：鈉 (35%)、總脂肪 (28%)、飽和脂肪 (27%)、糖 (10%)。能量、蛋

白質、反式脂肪和碳水化合物的測試結果供消費者參考，不佔評分比重。
 [7] 3- 氫-1,2-丙二醇 (3-MCPD) 及其脂肪酸酯含量總和 (3-MCPD總量) 以3-MCPD表示；縮水甘油脂肪酸酯 (GE) 含量以環氧丙醇表示。以每份計，3-MCPD和環氧丙醇的檢出量愈低，分數愈高。愈多●代表表現愈佳，最多5粒。污染物含量按以下比例作評分：麵餅：3-MCPD (40%)、環氧丙醇 (60%) 其他成分：3-MCPD (41%) (粉狀調味品50%、其他調味品50%)、環氧丙醇 (51%)、塑化劑 (8%)。

#：如果樣本任何部分的3-MCPD檢出量高於歐盟為棕櫚油訂定每公斤2,500微克的上限，或環氧丙醇檢出量高於歐盟為食油訂定每公斤1,000微克的上限，評分會受到局限。
 *：環氧丙醇檢出量超出實驗室的驗證範圍，檢出量為實驗室估計數值。
 [8] 測試麵餅以外的其他成分的鄰苯二甲酸酯含量。DEHP代表鄰苯二甲酸二(2-乙基己酯)；DBP代表鄰苯二甲酸二正丁酯。全部樣本沒有檢出DINP (鄰

苯二甲酸二異壬酯)、DIDP (鄰苯二甲酸二異癸酯) 和BBP (鄰苯二甲酸丁基苄基酯)。鄰苯二甲酸酯檢出量愈低，分數愈高。
 [9] 總評分的比重如下，愈多★代表表現愈佳，最多5粒。麵餅的污染物含量 (40%)、其他成分的污染物含量 (15%)、營養素含量 (40%)、酸度 (5%)。穀氨酸的測試結果供消費者參考，不佔評分比重。如果樣本的食用安全測試結果不理想，評分會受到局限。