

表五a：8種中式素菜樣本的營養含量測試結果

樣本編號 [1]	店鋪名稱	店鋪地址	食品名稱 [2]	大約零售價 [3]	測試結果[4][6]													
					樣本可食用部份重量 (克) [5]	鈉含量 (毫克)		糖含量 (克)		總脂肪含量(克)		飽和脂肪含量(克)		反式脂肪含量(克)		能量 (千卡)		
						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			
粟米素魚塊																		
1	普陀素食	上水新成路131號地下	粟米素班塊	65	240	240	580	1.1	2.6	8.1	19	1.4	3.4	0.073	0.18	130	310	
2	妙法齋素食中心	屯門明藝街8號安全樓地下D舖	粟米班塊	76	470	290	1400	1.2	5.6	7.6	35	1.4	6.5	0.060	0.28	130	610	
3	普光齋	佐敦佐敦道13號華豐大廈地下	金粟班塊	49.2	320	290	930	2.5	8.0	7.8	25	0.75	2.4	0.070	0.22	160	510	
4	寶蓮苑素食	西營盤皇后大道西 308號地下	粟米班塊	63	580	360	2100	0.98	5.7	11	64	1.7	9.9	0.064	0.37	160	930	
5	普蓮素食	元朗安寧路38號世宙2座地下13A及15號舖	粟米班塊	75.5	380	380	1400	2.5	9.5	11	42	1.3	4.9	0.12	0.46	150	570	
6	蓮花新派健康料理	元朗建德街35-55號時景花園地下1及2舖	粟米素班塊	79	480	380	1800	3.7	18	17	82	3.0	14	0.11	0.53	230	1100	
7	大力素食	元朗媽橫路35號福昌樓地下7號舖	粟米班腩	59.8	420	440	1800	1.4	5.9	12	50	1.1	4.6	0.13	0.55	170	710	
8	天晉素食	深水埗元州街141號地下	粟米銀鱈魚	65	230	490	1100	1.4	3.3	20	47	3.2	7.5	0.17	0.40	240	560	
9	素食新一代	荃灣西樓角路114-128號荃昌中心昌安商場1樓52-55號舖	粟米班塊	66	450	510	2300	0.97	4.4	19	86	3.0	14	0.15	0.68	230	1000	
齋滷味拼盤																		
10	天天素食	油塘鯉魚門廣場1樓116號舖	大齋	40	600	230	1400	8.0	48	8.2	49	1.2	7.2	0.12	0.72	210	1300	
11	東方小祇園	灣仔軒尼詩道241號地下	雜齋	100	740	320	2400	6.1	45	10	74	1.5	11	0.12	0.89	210	1600	
12	金膳健康素食	西灣河筲箕灣道250號御景軒地下F,G舖	金膳齋滷味拼盤	60	700	320	2200	6.2	43	9.4	66	0.98	6.9	0.079	0.55	200	1400	
13	新聚寶素食	深水埗大埔道79-85號民安大廈地下85號舖	大味	45	590	340	2000	10	59	9.3	55	1.3	7.7	0.084	0.50	220	1300	
14	清心齋	將軍澳常寧路2號TKO Gateway地下Food Lane EF11號舖	齋滷味	30	470	350	1600	4.4	21	6.2	29	0.76	3.5	0.067	0.31	160	750	
15	多利民素食	大埔大埔墟寶鄉街43號地下	齋滷味	54	800	380	3000	5.7	46	6.6	53	0.62	5.0	0.069	0.55	170	1400	
16	巧膳坊	紅磡德安街7號黃埔新天地黃埔花園8期102-103 & 105-107號舖	精裝四喜齋滷味拼盤	38	340	380	1300	9.0	30	5.9	20	1.0	3.4	0.066	0.22	170	570	
17	翠蓮素食	荃灣眾安街81號地下	齋滷味	100	1000	390	3900	6.8	68	8.3	83	1.2	12	0.11	1.1	200	2000	
18	添添素食	香港仔東勝道31號地下D-E號舖	雜齋	40	370	390	1400	7.5	28	12	44	1.9	7.0	0.14	0.51	230	840	
19	齋之寶齋菜館	元朗紅棉園14號興隆樓地下1號舖	齋滷味	46	240	450	1100	6.9	16	8.8	21	0.92	2.2	0.12	0.28	210	490	
素魚香茄子																		
20	普光齋	佐敦佐敦道13號華豐大廈地下	怡香茄子煲	51.6	700	170	1200	2.3	16	5.6	39	0.42	2.9	0.051	0.36	67	470	
21	敬一素食健康私房菜	深水埗醫局街207號地下A舖	魚香茄子煲	69	470	220	1000	1.7	8.0	9.6	45	0.76	3.6	0.10	0.47	100	470	
22	功德林上海素食	尖沙咀北京道1號7字樓	魚香茄子	88	420	310	1300	0.50	2.1	10	42	0.74	3.1	0.16	0.66	110	460	
23	大力素食	元朗媽橫路35號福昌樓地下7號舖	魚香茄子	59.8	550	330	1800	2.2	12	10	55	0.85	4.7	0.17	0.94	110	610	
24	萬寶素食館	九龍窩打老道67號A地下~3樓	怡香茄子	71	650	330	2100	2.8	18	11	72	0.89	5.8	0.14	0.91	130	850	
25	蓮花新派健康料理	元朗建德街35-55號時景花園地下1及2舖	魚香茄子煲	79	550	340	1900	2.3	13	12	66	1.3	7.2	0.11	0.61	130	720	
26	健康齋廚	黃大仙飛鳳街34號地下	魚香茄子煲	66	650	400	2600	2.1	14	11	72	2.1	14	0.090	0.59	120	780	
27	百寶齋廚	九龍太子彌敦道780-782號地下A-B號舖	魚香茄子煲	82	600	450	2700	0.47	2.8	13	78	2.1	13	0.16	0.96	140	840	
28	喬妃齋	尖沙咀海防道32-34號寶豐大廈2字樓A1,A2 & A3號舖	魚香茄子煲	98	460	460	2100	0.36	1.7	12	55	1.7	7.8	0.12	0.55	140	640	
29	麗姐廚房	灣仔譚臣道105-111號豪富商業大廈2字樓A-D室	怡香茄子煲	79	490	480	2400	2.9	14	10	49	1.5	7.4	0.079	0.39	130	640	
羅漢齋																		
30	素食分子	北角堡壘街2-4號嘉安苑地下A&B舖	羅漢齋	88	480	240	1100	0.83	3.9	3.7	18	0.54	2.6	0.019	0.090	58	280	
31	功德林上海素食	尖沙咀北京道1號7字樓	功德林羅漢齋	88	480	270	1300	1.9	9.0	4.2	20	0.50	2.4	0.025	0.12	73	350	
32	滋味齋	元朗水車館街82號興旺大廈地下1號舖	羅漢上素	78	700	280	2000	1.9	13	7.3	51	1.0	7.0	0.063	0.44	110	770	
33	天賜素齋	沙田禾輦商場2樓220號舖	羅漢上素	65	550	290	1600	0.66	3.6	3.0	17	0.52	2.9	0.022	0.12	59	320	
34	六榕仙館	佐敦佐敦道38號地下	羅漢上齋	88	600	320	1900	0.87	5.2	2.1	13	0.38	2.3	0.024	0.14	50	300	
35	妙法齋素食中心	屯門明藝街8號安全樓地下D舖	羅漢上齋	76	500	350	1800	0.89	4.5	3.6	18	0.66	3.3	0.026	0.13	52	260	
36	海韻素食菜館	大嶼山大澳南涌村13B號地下	羅漢上素	72	600	370	2200	1.3	7.8	3.2	19	0.37	2.2	0.012	0.072	56	340	
37	東方素	灣仔軒尼詩道239號3樓	無上羅漢齋	98	440	380	1700	1.8	7.9	0.74	3.3	0.13	0.57	0	0	37	160	
38	寶光齋素食館	觀塘崇仁街29-31號地下	羅漢上素	59	530	390	2100	2.0	11	4.5	24	0.70	3.7	0.030	0.16	74	390	
39	佛緣軒素食	紅磡差館里41號美安樓地下	羅漢上素	72	550	410	2300	1.2	6.6	0.96	5.3	0.13	0.72	0	0	34	190	
素福建炒飯																		
40	觀自在素食	旺角旺角道33號凱途發展大廈2字樓	福建木桶炒飯	75	720	220	1600	0.77	5.5	3.6	26	0.52	3.7	0.030	0.22	140	1000	
41	新聚寶素食	深水埗大埔道79-85號民安大廈地下85號舖	福建炒飯	64	930	250	2300	0.48	4.5	2.6	24	0.39	3.6	0.023	0.21	130	1200	
42	素食新一代	荃灣西樓角路114-128號荃昌中心昌安商場1樓52-55號舖	福建炒飯	46	800	250	2000	0.50	4.0	3.4	27	0.69	5.5	0.031	0.25	130	1000	
43	寶蓮苑素食	西營盤皇后大道西 308號地下	福建炒飯	65	1000	260	2600	0.43	4.3	2.4	24	0.39	3.9	0.017	0.17	100	1000	
44	普蓮素食	元朗安寧路38號世宙2座地下13A及15號舖	福建炒飯	82	750	260	2000	0.59	4.4	3.2	24	0.45	3.4	0.043	0.32	120	900	
45	上善素餐廳	北角錦屏街7-9號地下	福建炒飯	52	700	290	2000	0.32	2.2	3.6	25	0.53	3.7	0.012	0.084	120	840	
46	翠蓮素食	荃灣眾安街81號地下	福建炒飯	75	900	320	2900	0.45	4.1	2.7	24	0.45	4.1	0.021	0.19	120	1100	
47	日常素食	黃大仙龍翔道136號黃大仙中心北館2樓N201-N202及N226A號舖	福建炒飯	66.3	700	320	2200	2.1	15	2.8	20	0.48	3.4	0.014	0.098	140	980	
48	百寶齋廚	九龍太子彌敦道780-782號地下A-B號舖	福建炒飯	82	900	340	3100	0.55	5.0	4.0	36	0.64	5.8	0.036	0.32	130	1200	
49	六榕仙館	佐敦佐敦道38號地下	福建炒飯	87	950	390	3700	0.80	7.6	4.1	39	0.55	5.2	0.023	0.22	120	1100	

表五a：8種中式素菜樣本的營養含量測試結果(續)

樣本編號 [1]	店鋪名稱	店鋪地址	食品名稱 [2]	大約零售 價 [3]	樣本可 食用部 份重量 (克) [5]	測試結果[4][6]											
						鈉含量 (毫克)		糖含量 (克)		總脂肪含 量(克)		飽和脂肪 含量(克)		反式脂肪含 量(克)		能量 (千卡)	
						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
紅燒豆腐																	
50	東方小祇園	灣仔軒尼詩道241號地下	紅燒豆腐	80	330	190	630	0.78	2.6	5.9	19	0.77	2.5	0.021	0.069	91	300
51	蓬瀛仙館齋廚	粉嶺百和路66號	紅燒豆腐	58	460	210	960	0.72	3.3	6.9	31	0.85	3.9	0.033	0.15	100	460
52	素食分子	北角堡壘街2-4號嘉安苑地下A&B舖	紅燒豆腐	68	490	220	1100	0.68	3.3	4.6	22	0.72	3.5	0.018	0.087	74	360
53	麗姐廚房	灣仔譚臣道105-111號豪富商業大廈2字樓A-D室	紅燒豆腐	61	450	230	1000	0.78	3.5	9.8	44	1.5	6.7	0.053	0.24	130	580
54	天譽素食	深水埗元州街141號地下	紅燒豆腐	55	280	230	650	1.1	3.1	5.5	16	0.93	2.6	0.034	0.096	81	230
55	青松觀	屯門青松觀路	紅燒豆腐	70	400	240	960	1.1	4.4	5.4	22	0.91	3.6	0.025	0.10	84	340
56	普陀素食	上水新成路131號地下	紅燒豆腐	55	280	260	730	0.52	1.5	6.5	18	0.72	2.0	0.067	0.19	87	240
57	喬妃齋	尖沙咀海防道32-34號寶豐大廈2字樓A1,A2 & A3號舖	紅燒豆腐	88	470	260	1200	0.84	3.9	7.5	35	1.1	5.1	0.041	0.19	100	470
58	香積廚素食館	旺角花園街110號地下	紅燒豆腐	60	500	270	1400	0.46	2.3	5.9	30	0.67	3.4	0.031	0.16	90	450
59	佛緣軒素食	紅磡差館里41號美安樓地下	紅燒豆腐	75	600	280	1700	1.3	7.8	6.7	40	0.72	4.3	0.032	0.19	100	600
菠蘿素咕嚕肉																	
60	大自然素食	馬鞍山新港城中心3樓3005	原隻鮮菠蘿咕嚕肉	78.4	360	110	400	11	40	9.6	35	1.8	6.5	0.12	0.43	190	680
61	日常素食	黃大仙龍翔道136號黃大仙中心北館2樓N201-N202及N226A號舖	鳳梨咕嚕肉	74.8	470	140	660	10	47	7.5	35	1.6	7.5	0.076	0.36	180	850
62	香積廚素食館	旺角花園街110號地下	菠蘿咕嚕玉	72	450	150	680	9.4	42	8.0	36	0.93	4.2	0.082	0.37	150	680
63	多利民素食	大埔大埔墟寶鄉街43號地下	菠蘿咕嚕肉	85	600	200	1200	10	60	14	84	2.2	13	0.11	0.66	230	1400
64	素食園坊	北角英皇道406-408號康威大廈地下03號舖	菠蘿咕嚕素肉	65	290	200	580	12	35	7.4	21	1.5	4.4	0.069	0.20	180	520
65	從心素食	新蒲崗太子道東638號Mikki商場1樓107號舖	招牌原隻菠蘿咕嚕肉	78.4	400	200	790	12	47	9.2	36	1.8	7.1	0.13	0.51	180	710
66	滋味齋	元朗水車館街82號興旺大廈地下1號舖	菠蘿咕嚕肉	78	470	240	1100	11	51	5.9	27	0.89	4.1	0.065	0.30	150	700
67	同德素食	尖沙咀寶勒巷10號1樓	菠蘿咕嚕肉	108	380	250	940	10	38	10	38	2.2	8.3	0.21	0.79	200	750
68	天賜素齋	沙田禾輦商場2樓220號舖	菠蘿咕嚕肉	70	370	260	960	7.9	29	6.4	24	0.73	2.7	0.037	0.14	130	480
69	櫻之匯素食料理	太子荔枝角道104號地下	菠蘿咕嚕肉	72	360	330	1200	8.4	30	12	43	2.2	7.8	0.16	0.57	210	7

表五b：2種西式素菜樣本的營養含量測試結果

樣本編號 [1]	店鋪名稱	店鋪地址	食品名稱 [2]	大約零售價 [3]	樣本可食用部份重量 (克) [5]	測試結果[4][6]													
						鈉含量 (毫克)		糖含量 (克)		總脂肪含量 (克)		飽和脂肪含量 (克)		反式脂肪含量 (克)		能量 (千卡)			
						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		
素漢堡包[7]																			
80	素年	深水埗福華街 191-199號 福隆大廈 1號地舖	不可能漢堡包	115.3	230	350	810	3.1	7.2	12	28	5.9	14	0.062	0.14	220	510		
81	The Coffee Academics	西營盤西源里1號臻藝地下3-5號舖	Impossible Burger	188	320	360	1200	4.6	15	12	39	6.0	19	0.096	0.31	210	680		
82	POP vegan	中環蘇豪伊利近街28號1樓	Beyond Burger	134.4	260	390	990	3.2	8.2	14	36	5.0	13	0.14	0.36	230	590		
83	OVO Café	灣仔灣仔道1號地下	Impossible素漢堡(加芝士)	128	240	410	990	6.1	15	10	24	3.8	9.1	0.076	0.18	210	500		
84	Green Tech Café	西環干諾道西188號香港商業中心 地下1號舖	未來素漢堡	108	260	420	1100	3.1	8.1	13	34	4.9	13	0.047	0.12	250	650		
85	Green Common	將軍澳唐德街9號將軍澳中心地下G05號舖	未來漢堡 Classic (加芝士)	80	250	440	1100	2.8	6.9	10	25	4.7	12	0.035	0.086	200	490		
86	The Butchers Club	尖沙咀內道18號K-11地下G34及G35號舖	Impossible 經典漢堡	102	260	450	1200	2.4	6.2	12	31	6.0	16	0.026	0.068	220	570		
87	Triple O's by White Spot	灣仔港灣道25號海港中心1字樓121號舖	Impossible 漢堡 (加芝士)	99	300	450	1400	3.1	9.3	16	48	5.1	15	0.13	0.39	240	720		
88	2DP	尖沙咀厚福街12至12號A藍馬商業大廈地下	經典Impossible素牛漢堡	128	250	450	1100	4.9	12	9.3	23	4.5	11	0.060	0.15	220	550		
89	Confusion Plant Based Kitchen	上環蘇杭街 63號	Beyond Burger	145	260	470	1200	1.1	2.9	11	29	3.4	8.8	0.050	0.13	230	600		
松露野菌意粉																			
90	Green Common	將軍澳唐德街9號將軍澳中心地下G05號舖	黑松露純素忌廉意粉	79	300	130	390	2.3	6.9	3.9	12	0.83	2.5	0.035	0.11	150	450		
91	Brick Lane	尖沙咀棉登徑17-23號 華楓大廈地下1,2及3號舖	黑松露蘑菇天使意粉	142.7	300	190	580	1.6	4.9	9.8	30	5.8	18	0.029	0.088	160	490		
92	入素	沙田石門安群街3號京瑞廣場1期2樓237號舖	松露野菌意粉	79.2	360	200	720	0.88	3.2	4.7	17	0.73	2.6	0.0058	0.021	130	470		
93	Oliver's Super Sandwiches	屯門屯盛街1號屯門市廣場1期地下G113,G115號舖	黑松露牛肝菌忌廉蘑菇意粉	64	370	200	730	1.5	5.5	4.3	16	1.8	6.6	0.018	0.066	130	480		
94	LN Coffee	西營盤第二街118號懿山地下	黑松露雜菌意大利粉	128	340	250	840	0.42	1.4	3.3	11	0.49	1.6	0.0050	0.017	120	400		
95	POP vegan	中環蘇豪伊利近街28號1樓	Fresh truffle spaghetti	150.4	600	270	1600	1.4	8.4	4.7	28	0.64	3.8	0.25	1.5	130	780		
96	Green Tech Café	西環干諾道西188號香港商業中心地下1號舖	黑松露雜菌意粉	108	270	320	850	1.7	4.5	8.2	22	1.2	3.2	0.022	0.058	180	480		
97	素食微調	銅鑼灣銅鑼灣道144號地下	極品黑松露大蘑菇扁意粉	78	500	330	1700	1.2	6.0	3.3	17	0.52	2.6	0.013	0.065	110	550		
98	東方素	灣仔軒尼詩道239號3樓	松露珍菌扁意粉	98	450	370	1700	0.57	2.6	1.9	8.6	0.23	1.0	0	0	80	360		
99	耆素(銀杏館)	香港干諾道西3號 億利商業大廈地下A及B舖	法式黑松露雜菌燴意粉	88	330	430	1400	0.84	2.8	3.7	12	1.6	5.3	0	0	150	500		
註	[1] 各分類內的樣本按每100克鈉含量的測試結果由低至高排列，如每100克的鈉含量相同，則按每100克糖含量的測試結果由低至高排列。																		
	[2] 食品名稱為餐牌或收據上顯示的名稱。																		
	[3] 樣本的零售價為約數，乃食安中心於2020年6至7月購買時的零售價，僅供參考，實際售價會因食肆及地區而有差異。部份食肆或因應新型冠狀病毒疫情作出外賣優惠。																		
	[4] 只測試食用部分的營養素含量。由於採集樣本時，以外賣形式包裝帶走，因此樣本份量可能與堂食時有少許出入。																		
	[5] 樣本可食用部份重量由食安中心量度，在計算過程以實際數字計算，但表內數值以兩位有效數字顯示。																		
	[6] 每份素菜的營養含量在計算過程以實際數字計算，但表內數值以兩位有效數字顯示。																		
	[7] 10款素漢堡包樣本中，7款樣本本身含有芝士。另外3款本身不含芝士，但食肆有提供加芝士的選擇，故購買該3款不含芝士樣本時已要求另加芝士，以作比較。加芝士或會增加樣本的鈉和脂肪含量。																		