

Table 5a: Test results of nutrient content of eight types of Chinese style vegetarian dishes

Sample no. [1]	Shop Name	Address	Sample name [2]	Approximate price [3]	Edible portion (g) [5]	Sodium content (mg)		Sugar content (g)		Test results		Total fat content (g)		Saturated fat content (g)		Trans fat content (g)		Energy (kcal)	
						Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion		
Vegetarian fish fillet in sweet corn sauce																			
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	天醫素食	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		
Vegetarian wheat gluten (Lo-Mei) platter																			
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		
Braised eggplant																			
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		
Buddha's delight																			
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		
Vegetarian Fukien style fried rice																			
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		

Table 5a: Test results of nutrient content of Chinese style vegetarian dishes (continued)

Sample No. [1]	Shop Name	Address	Sample name [2]	Approximate price [3]	Edible portion (g) [5]	Test results										Energy (kcal)	
						Sodium content (g)		Sugar content (g)		Total fat content (g)		Saturated fat content (g)		Trans fat content (g)		Per 100g	Per portion
						Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion		
Braised tofu																	
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
Sweet and sour vegetarian pork with pineapple																	
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Mikiki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	沙田禾耆商場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	750
Vegetarian taro fish																	
70	三德素食館	北角英皇道395號僑冠大廈1樓	五柳仙班	68	290	50	140	1.1	3.2	23	66	5.7	16	0.50	1.4	330	950
71	大自然素食	荃灣大壩街4-30號荃灣廣場4樓433號舖	鬆化芋頭魚	44	220	81	180	0.58	1.3	11	25	2.0	4.5	0.092	0.21	210	470
72	天然齋	灣仔謝斐道254-272號杜智臺11-12號地舖	鬆化芋頭余	88	280	110	300	0.64	1.8	14	39	1.6	4.4	0.11	0.30	250	690
73	泰有營素食	長沙灣順寧道483號順景華庭1樓	五柳仙班	68	330	180	590	1.9	6.2	13	42	1.9	6.2	0.082	0.27	240	780
74	從心素食	尖沙咀漆咸道南71號閣樓	懷舊芋頭魚	70.5	230	200	470	0.72	1.7	18	42	3.1	7.2	0.13	0.30	280	650
75	觀自在素食	旺角旺角道33號凱途發展大廈2字樓	五柳仙班	52	220	210	470	0.59	1.3	20	45	1.4	3.1	0.22	0.49	300	670
76	蓮花健康素食	佐敦寧波街31號地下	五柳仙班	78	280	230	630	0.79	2.2	17	47	1.2	3.3	0.15	0.41	280	770
77	萬寶素食館	九龍窩打老道67號A地下~3樓	五柳仙班	79	190	280	530	0.65	1.2	18	34	1.9	3.6	0.19	0.36	280	530
78	雲泉素食家	粉嶺打鼓嶺坪輦路188號雲泉仙館	五柳素石班	80	630	310	2000	0.25	1.6	19	120	1.3	8.2	0.32	2.0	290	1800
79	青松觀	屯門青松觀路	五柳素仙班	70	210	360	740	0.85	1.7	16	33	2.2	4.5	0.14	0.29	260	530
Remarks: Refer to Table 5b																	

Sample No. [1]	Shop Name	Address	Sample name [2]	Approximate price [3]	Edible portion (g) [5]	Sodium content (mg)		Sugar content (g)		Test results [4][6]		Saturated fat content (g)		Trans fat content (g)		Energy (kcal)	
						Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion	Per 100g	Per portion		
Veggie burger [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	尖沙咀河內道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
Pasta with truffle and mushroom																	
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
Remarks	[1] Samples are arranged in ascending order of sodium content per 100g. If sodium contents are the same, samples are arranged in ascending order of sugar content per 100g.				[5] Edible portion was measured by the Centre for Food safety. Exact figures were used in calculation, however, test results are presented in 2 significant figures.												
	[2] Sample name is as shown on menu or receipt.				[6] Exact figures were used in calculation of edible portion of each vegetarian dish, however, test results are presented in 2 significant figures.												
	[3] Price is approximate and is provided as reference information, which is based on purchased made by the Centre for Food Safety in June to July 2020. Actual price may vary according to restaurants and districts. Certain restaurants provided discount on takeaway orders due to COVID-19.				[7] Among the 10 veggie burger samples, 7 samples contained cheese originally. The other 3 samples did not contain cheese originally, but the restaurants provided the option to add cheese, therefore cheese was added upon request during purchase for comparison. Adding cheese may increase the sodium and fat contents of the samples.												
	[4] Only edible portion was analysed for the nutrient content. Since the sample was purchased as takeaway order, the edible portion may be different from that when eating in.																