

Analytical results of sodium content of 100 non-prepackaged samples of Meal-on-one-plate

No.	Shop name [1]	Shop address	Product description [2] [3]	Price (HK\$) [2]	Approx. weight of edible portion per dish (g) [4]	Sodium per 100 g of edible portion (mg) [5]	Sodium content per dish and its conversion to salt	
							Sodium (mg) [5]	= Salt (level teaspoon) [6]
味菜排骨炒麵 Fried noodles with preserved vegetable and spare rib (Average weight of edible portion per dish of 10 samples: 632 g)								
1	富都茶餐廳	荃灣兆和街16號地下4號舖	豉椒排骨炒麵(轉味菜)	\$50	753	350	2,600	 
2	聯邦皇宮	油麻地彌敦道363-373號	味菜排骨炒麵	\$75	778	400	3,100	 
3	恆園餐廳	沙田瀝源邨華豐樓 1樓 7號舖	味菜骨炒麵	\$44	481	430	2,100	
4	玉玲瓏	荃灣地鐵站綠楊坊P9舖	味菜排骨炒麵	\$68	705	430	3,000	 
5	明苑粉麵茶餐廳	長沙灣元州街162-188號天悅廣場A1-A2舖	味菜骨炒麵	\$42	478	450	2,200	
6	三洋餐廳	沙田大圍村南道51號地下	味菜牛柳絲炒麵改骨△	\$50	571	470	2,700	 
7	永樂園餐廳	中環昭隆街19 號地下	味菜排骨炒麵	\$43	545	480	2,600	 
8	華輝餐廳	大埔鄉事會街13號地下	味菜排骨炒麵	\$51	497	550	2,700	 
9	鳳城酒家	旺角彌敦道749-749B號 1樓及 2樓	味菜排骨炒麵	\$98	876	560	4,900	  
10	金城餐廳	筲箕灣筲箕灣東大街123號地舖	味菜骨炒麵◆	\$52	635	600	3,800	 
干燒伊麵 Braised E-Fu noodles (Average weight of edible portion per dish of 10 samples: 607 g)								
11	正斗粥麵專家	九龍柯士甸道西一號圓方1樓1080-82號舖	干燒伊麵	\$103	519	250	1,300	
12	富都茶餐廳	荃灣兆和街16號地下4號舖	乾燒伊麵	\$58	492	290	1,400	
13	鴻星海鮮酒家(石頭魚專門店)	灣仔港灣道8號瑞安中心1樓	干燒伊麵	\$128	768	330	2,500	 
14	幸運來餐廳	元朗安寧路150號地舖	干燒伊麵	\$41	560	380	2,100	
15	富臨漁港	旺角彌敦道794-802號協成行1-3樓	干燒伊麵	\$68	605	430	2,600	 
16	東海薈	尖沙咀北京道1號11樓	干燒伊麵	\$98	632	430	2,700	 
17	聯邦皇宮	油麻地彌敦道363-373號	金菇干燒伊麵	\$75	893	480	4,300	 
18	南龍冰室	銅鑼灣敬誠街 3號地下	干燒伊麵	\$49	515	490	2,500	 
19	永樂園餐廳	中環昭隆街19 號地下	干燒伊麵	\$50	438	500	2,200	
20	御苑	葵芳新都會廣場6樓601-610號	甫魚乾燒伊麵	\$72	648	500	3,200	 
肉醬意粉 Spaghetti Bolognese (Average weight of edible portion per dish of 10 samples: 519 g)								
21	大快活	青衣長亨邨長亨商場地下一層 118號	阿活肉醬意粉	\$37	588	210	1,200	
22	意粉屋	屯門屯盛街1號屯門市廣場二期二樓 2151至2153及2155至2161號舖	早午意式肉醬意粉	\$55	318	220	700	
23	喜喜冰室	銅鑼灣新會道2號地下	焗肉醬意粉	\$58	491	300	1,500	
24	百瀧意粉薄餅餐廳	樂富中心第二層2101號舖UN2-07	肉醬意粉	\$88	607	350	2,100	
25	椰林閣餐廳	將軍澳將軍澳中心一樓	焗經典芝士肉醬意粉	\$60	493	370	1,800	
26	太平館餐廳	油麻地茂林街19至21號	焗芝士肉醬意粉	\$103	512	370	1,900	
27	康年茶餐廳	旺角通菜街 143-145 號	焗肉醬意粉	\$55	603	400	2,400	
28	金記冰室	西營盤德輔道西213號地下	鮮茄焗肉醬意粉	\$46	547	410	2,200	
29	銀龍粉麵茶餐廳	葵芳葵芳村葵芳商場1樓112B-C舖	芝士焗肉醬意粉	\$60	656	410	2,700	 
30	必勝客	天水圍天恩路 12-18 號嘉湖銀座1期1樓163-176號舖	焗肉醬意粉 (My Box 自選組盒)	\$55	375	430	1,600	
乾炒牛肉河粉 Fried rice noodles with sliced beef (Average weight of edible portion per dish of 10 samples: 609 g)								
31	百份百餐廳	屯門卓爾廣場地下 9-12號舖	街邊乾炒牛河	\$48	541	230	1,200	
32	長發大酒樓	青衣長發邨長發廣場5樓501號舖	干炒牛河	\$72	675	240	1,600	
33	嫩奶佬	馬鞍山西沙路 632 號頌安商場一樓 113號舖	乾炒牛河	\$48	577	270	1,600	
34	翠華餐廳	大埔安泰路1號大埔廣場地下6號舖	秘制乾炒牛肉河	\$65	545	290	1,600	
35	稻香超級漁港	屯門時代廣場南翼第一層23號舖及第2層9號舖	干炒牛河	\$68	636	340	2,200	
36	新景園咖喱小廚	灣仔春園街20號	干炒牛河	\$72	551	380	2,100	
37	太平館餐廳	油麻地茂林街19至21號	太平館干炒牛河	\$120	642	380	2,400	 
38	新斗記	屯門市廣場一期2樓2190A號舖	干炒牛河	\$98	769	380	2,900	 
39	羅麥記	香港仔中心商場4期1樓14號舖	乾炒牛河	\$60	532	430	2,300	
40	何洪記	銅鑼灣軒尼詩道500號希慎廣場12樓1204-1205號舖	干炒牛河	\$105	624	440	2,700	 
焗豬扒飯 Baked pork chop with rice (Average weight of edible portion per dish of 10 samples: 643 g)								
41	皇后飯店	九龍塘達之路80號又一城 L1層18號舖	鮮茄焗黑毛豬扒飯	\$180	674	240	1,600	
42	喜喜冰室	銅鑼灣新會道2號地下	焗豬扒飯	\$65	651	250	1,600	
43	新廣南餐室	九龍上海街631-633號	焗豬扒飯	\$47	622	310	1,900	

No.	Shop name [1]	Shop address	Product description [2] [3]	Price (HK\$) [2]	Approx. weight of edible portion per dish (g) [4]	Sodium per 100 g of edible portion (mg) [5]	Sodium content per dish and its conversion to salt	
							Sodium (mg) [5]	= Salt (level teaspoon) [6]
焗豬扒飯 Baked pork chop with rice (Average weight of edible portion per dish of 10 samples: 643 g)								
44	金城餐廳	筲箕灣筲箕灣東大街123號地舖	金城芝士焗豬扒飯	\$55	615	310	1,900	
45	大家樂	將軍澳東港城一樓163號商舖	厚切一哥焗豬扒飯	\$39	646	310	2,000	
46	聯華茶餐廳	西營盤正街28號地下	焗豬扒飯	\$54	689	330	2,300	
47	大快活	青衣長亨邨長亨商場地下一層 118號	阿活焗豬扒飯	\$40	591	360	2,100	
48	美心MX	沙田沙田中心3樓49, 58至60號舖	MX焗豬扒飯	\$38	743	390	2,900	 
49	金記冰室	西營盤德輔道西213號地下	地道鮮茄焗沙丹豬扒飯	\$47	565	400	2,300	
50	澳門茶餐廳	尖沙咀樂道25-27號	澳門焗豬扒飯	\$70	629	460	2,900	 
福建炒飯 Fried rice in Fujian-style (Average weight of edible portion per dish of 10 samples: 824 g)								
51	明星海鮮燒鵝專門店	油麻地彌敦道387號平安大樓二樓	福建炒飯	\$88	988	180	1,800	
52	鑪記酒家	中環威靈頓街32-40號	福建炒飯	\$190	681	270	1,800	
53	鴻星海鮮酒家(石頭魚專門店)	灣仔港灣道 8號瑞安中心1樓	福建炒飯	\$148	982	290	2,800	 
54	叉燒大王	沙田河畔花園39號地下	福建海鮮炒飯	\$88	878	310	2,700	 
55	陶源酒家(鮑魚專門店)	九龍灣常悅道9號企業廣場一期G1地舖	鮑汁福建炒飯	\$128	885	310	2,700	 
56	何洪記	銅鑼灣軒尼詩道500號希慎廣場12樓1204-1205號舖	福州炒飯	\$135	863	330	2,800	 
57	左麟右李粥麵小菜專門店	紅磡黃埔新天地黃埔美食坊 (第8期) 1樓110-111號舖	福州炒飯	\$98	868	330	2,900	 
58	金裝燉奶佬	沙田第一城第一城中心地下G88-G89號舖	瑤柱福建炒飯	\$59	568	340	1,900	
59	金華冰廳	旺角弼街45 號地下	福建炒飯	\$50	832	350	2,900	 
60	太興	樂富商場UG2字樓 L228-L230號舖	福建炒飯	\$64	694	420	2,900	 
咖喱牛腩飯 Steamed rice with curry beef brisket (Average weight of edible portion per dish of 10 samples: 774 g)								
61	味皇餐廳小廚	屯門青山坊2號華樂大廈地下	馬來咖喱牛腩飯	\$48	617	190	1,200	
62	大家樂	將軍澳東港城一樓163號舖	香濃咖喱牛腩飯	\$45	616	200	1,200	
63	新景園咖喱小廚	灣仔春園街20號	咖喱牛腩飯	\$76	857	210	1,800	
64	百份百餐廳	屯門卓爾廣場地下 9-12 號舖	咖喱牛坑腩飯	\$49	704	220	1,500	
65	新廣南餐室	九龍上海街631-633號	咖喱牛腩飯	\$51	694	250	1,700	
66	金華冰廳	旺角弼街45號地下	咖喱牛腩飯	\$45	713	250	1,800	
67	翠華餐廳	大埔安泰路1號大埔廣場地下6號舖	皇牌馬來咖喱牛腩飯	\$65	753	300	2,300	
68	澳門茶餐廳	尖沙咀樂道25-27號地下	招牌咖喱牛腩飯	\$78	1124	300	3,400	 
69	正斗粥麵專家	九龍柯士甸道西一號圓方1樓1080-82號舖	咖喱牛腩飯	\$105	868	350	3,000	 
70	椰林閣餐廳	慈雲山毓華街23號慈雲山中心5樓524-527號舖	招牌咖喱牛腩飯	\$54	797	390	3,100	 
叉燒飯 Steamed rice with barbecued pork (Average weight of edible portion per dish of 10 samples: 481 g)								
71	斗記燒味之家	中環昭隆街15-25號地下	叉燒飯	\$36	437	170	740	
72	富記粥品	旺角花園街104-106號	蜜汁叉燒飯	\$43	539	230	1,200	
73	再興燒臘飯店	灣仔軒尼詩道265-267號C座地下	叉燒飯	\$28	436	240	1,000	
74	叉燒大王	沙田河畔花園39號地下	叉燒飯	\$32	432	240	1,000	
75	深井陳記燒鵝	旺角新填地街427-427A號	叉燒飯	\$46	561	250	1,400	
76	鑪記酒家	中環威靈頓街32-40號	炭燒蜜汁叉燒飯	\$55	415	260	1,100	
77	左麟右李粥麵小菜專門店	旺角西洋菜南街190-194A號西洋大廈地舖	叉燒飯	\$42	497	280	1,400	
78	御苑	葵芳新都會廣場6樓601-610號	叉燒飯	\$48	607	300	1,800	
79	美心MX	沙田沙田中心3樓49, 58至60號舖	叉燒飯	\$36	433	320	1,400	
80	太興	樂富商場UG2字樓 L228-L230號舖	叉燒飯	\$48	457	320	1,500	
日式滑蛋雞飯 / 親子丼 Steamed rice with chicken in scrambled egg sauce (Average weight of edible portion per dish of 10 samples: 539 g)								
81	夢見屋	荃灣青山公路 398 號愉景新城商場1樓1028號舖	滑蛋雞肉丼	\$72	585	150	880	
82	笑笑居樂屋	旺角彌敦道26號瓊華中心11樓	滑蛋雞肉飯	\$56	594	160	950	
83	井井屋食堂	大埔南運路 9 號新達廣場1樓52B號舖	滑蛋雞肉丼	\$58	570	190	1,100	
84	目利之銀次	尖沙咀彌敦道100號The ONE UG2層221號舖	雞肉滑蛋飯定食	\$48	497	200	990	
85	井井亭	紅磡黃埔花園第3期地下32-33號舖	滑蛋雞柳丼	\$50	438	240	1,100	
86	居食屋和民	屯門鄉事會路83號地鐵樓層M-38號	極上滑蛋雞肉盒子飯御膳	\$88	558	250	1,400	

No.	Shop name [1]	Shop address	Product description [2] [3]	Price (HK\$) [2]	Approx. weight of edible portion per dish (g) [4]	Sodium per 100 g of edible portion (mg) [5]	Sodium content per dish and its conversion to salt	
							Sodium (mg) [5]	Salt (level teaspoon) [6]
日式滑蛋雞飯 / 親子丼 Steamed rice with chicken in scrambled egg sauce (Average weight of edible portion per dish of 10 samples: 539 g)								
87	大戶屋	荃灣楊屋道1號荃新天地一期1樓118號舖	親子丼	\$70	585	260	1,500	
88	西佑定食屋	將軍澳新都城中心二期1樓1072-1074號舖	滑蛋雞肉飯	\$49	453	300	1,400	
89	吉豚屋吉列豬扒專門店	旺角通菜街142-146號地下	滑蛋雞扒飯便當	\$39	553	300	1,700	
90	橫綱日本麵店	油麻地彌敦道466-472號恩佳大廈地下	滑蛋燒雞飯	\$72	552	320	1,800	
枝竹火腩飯 Steamed rice with bean curd sheet and roasted pork (Average weight of edible portion per dish of 10 samples: 638 g)								
91	青葉海鮮酒家	荃灣路德圍昌泰街1號	枝竹火腩飯 *	\$72	625	110	690	
92	明苑粉麵茶餐廳	長沙灣元州街162-188號天悅廣場A1-A2舖	枝竹火腩飯	\$39	642	190	1,200	
93	華輝餐廳	大埔鄉事會街13號地下	枝竹火腩飯	\$49	562	200	1,100	
94	大發餐廳	元朗洪水橋翠珊園地下5號舖	茄子火腩飯 (改支竹)	\$55	751	200	1,500	
95	王萍記茶餐廳	旺角黑布街94號地下	枝竹火腩飯	\$45	547	210	1,100	
96	聯華茶餐廳	西營盤正街28號地下	枝竹火腩飯	\$43	704	240	1,700	
97	銀龍粉麵茶餐廳	葵芳葵芳村葵芳商場1樓112B-C舖	枝竹火腩炒麵 (轉飯)	\$48	676	250	1,700	
98	南龍冰室	銅鑼灣敬誠街1-3號地舖及1樓	支竹火腩飯	\$45	664	280	1,900	
99	三洋餐廳	沙田大圍村南道51號地下	枝竹火腩飯	\$48	648	300	1,900	
100	榮昌茶座	上水粉錦公路蓮塘尾村1號	枝竹火腩飯	\$44	559	310	1,700	

Note [1] Test results could not be verified with 笑笑居樂屋 (#82) and 西佑定食屋 (#88) as the courier found that 笑笑居樂屋 (#82) was closed and authorised person of 西佑定食屋 (#88) indicated that the premise was closed on 21 August 2016.
[2] Product description of non-prepackaged samples was provided according to the receipt/menu or the name used in making orders.
Price was provided according to the receipt.
[3] Samples were arranged in ascending order of sodium content per 100g. If the sodium contents per 100g are the same, then samples were arranged in ascending order of sodium content per dish.
◆ Close to “High sodium” level according to the UK’s guideline
△ The product description on the receipt was “味才牛柳C炒麵改骨”.
* Indicates “low sodium” food according to the existing Nutrition Labelling Regulation in Hong Kong

[4] Since samples were collected as take away dishes, the weight of the sample may be different from that of dine in.
[5] The figures were organised with 2 significant figures and rounding rules applied.
[6] The sodium content (mg) in one dish was converted to the number of teaspoon of salt. There is 393.4 mg of sodium for one gram (g) of salt, and one level teaspoon of salt has approximately 5 g of salt.
 means 1 level teaspoon of salt
 means 0.5 level teaspoon of salt
(≥0.25 level teaspoon of salt was rounded up to 0.5 level teaspoon of salt, ≥0.75 level teaspoon of salt was rounded up to 1 level teaspoon of salt.)