




































# 100款非預先包裝碟頭粉麵飯樣本的鈉含量測試結果

樣本編號	店鋪名稱 [1]	店鋪地址	樣本名稱 [2] [3]	售價 (港元) [2]	每碟可 食用部分的 總重量(克) [4]	每100克可 食用部分的 鈉含量 (毫克) [5]	每碟的鈉含量及其鹽分之換算	
							鈉 (毫克) [5]	鹽 (平茶匙) [6]
<b>味菜排骨炒麵 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量: 632克)</b>								
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	 
<b>干燒伊麵 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量: 607克)</b>								
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	 
<b>肉醬意粉 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量: 519克)</b>								
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號屯門市廣場一期二樓 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	
<b>乾炒牛肉河粉 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量: 609克)</b>								
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	
<b>焗豬扒飯 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量: 643克)</b>								
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	

樣本編號	店鋪名稱 [1]	店鋪地址	樣本名稱 [2] [3]	售價 (港元) [2]	每碟可 食用部分的 總重量(克) [4]	每100克可 食用部分的 鈉含量 (毫克) [5]	每碟的鈉含量及其鹽分之換算	
							鈉 (毫克) [5]	鹽 (平茶匙) [6]
<b>焗豬扒飯 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量: 643克)</b>								
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	
<b>福建炒飯 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量: 824克)</b>								
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	鏞記酒家	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	又燒大王	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	金裝嫩奶佬	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	
<b>咖喱牛腩飯 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量: 774克)</b>								
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	
<b>叉燒飯 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量: 481克)</b>								
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	又燒大王	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	鏞記酒家	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	
<b>日式滑蛋雞飯 / 親子丼 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量: 539克)</b>								
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	



樣本編號	店鋪名稱 [1]	店鋪地址	樣本名稱 [2] [3]	售價 (港元) [2]	每碟可 食用部分的 總重量(克) [4]	每100克可 食用部分的 鈉含量 (毫克) [5]	每碟的鈉含量及其鹽分之換算	
							鈉 (毫克) [5]	= 鹽 (平茶匙) [6]
<b>日式滑蛋雞飯 / 親子丼 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量: 539克)</b>								
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	
<b>枝竹火腩飯 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量: 638克)</b>								
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	

註 [1] 本會將測試結果寄給相關商戶時，快遞發現「笑笑居樂屋」(#82)已結業，因此無法將測試結果交到#82。

另「西佑定食屋」(#88)的負責人表示該店已於2016年8月21日結業。

[2] 非預先包裝樣本的名稱是單據/餐牌的標示或實際點餐時所用的名稱；預先包裝樣本的名稱是單據或包裝所標示的名稱。

售價為採集樣本時單據的標示。

[3] 樣本按每100克的鈉含量由低至高排列；如每100克的鈉含量相同，則再按每食用分量的鈉含量由低至高排列。

◆ 按英國指引接近「高鈉」水平

△ 單據上的名稱是「味才牛柳C炒麵改骨」



\* 按香港營養標籤規例要求屬「低鈉」食物

[4] 預先包裝樣本的每份是指整個包裝的分量。

由於採集樣本時以外賣形式包裝帶走，因此樣本的分量可能與堂食時有少許出入。

[5] 表列的非預先包裝樣本的鈉含量根據2位有效數字及經四捨五入湊整處理，預先包裝樣本的平均鈉含量經四捨五入湊整處理。

[6] 將每食用分量所含的鈉(毫克)換算成每食用分量含多少平茶匙的鹽。1克鹽含393.4毫克鈉，而5克鹽相當於1平茶匙鹽。

 表示1平茶匙鹽； 表示0.5平茶匙鹽(≥0.25平茶匙進位為0.5平茶匙計算，≥0.75平茶匙進位為1平茶匙計算)。