

兒童餐營養素含量測試結果

最高能量/總脂肪/飽和脂肪/反式脂肪/糖/鈉含量的兒童餐以 顯示
 最低能量/總脂肪/飽和脂肪/糖/鈉含量的兒童餐以 顯示
 同一餐廳內，能量、總脂肪、糖和鈉的最高及最低含量組合以 及 格顯示

餐廳編號	餐廳名稱及取樣分店 [1]	每份兒童餐的食品選擇形式	樣本/組合編號	食物 [2]	售價 [3]	測試結果 [4]								
						可食用部分重量 (克)	能量 (千卡)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)		
R1	味千拉麵 Ajisen Ramen 大埔安邦路3號 大埔超級城C區2樓	可選主餐一款、小食兩款、沙律一款及配飲品橙汁一杯	小食(四選二)											
			1	炸雞翼	—	21	55	3.6	0.50	0.011	0.15	65		
			2	炸餃子(2件)	—	35	100	6.7	1.0	0.0060	0.70	210		
			3	天婦羅炸蝦	—	15	38	2.3	0.21	0	0.056	54		
			4	豚肉腸	—	28	95	8.7	1.3	0.032	0.15	120		
			沙律											
			5	迷你玉子粟米沙律	—	133	170	11	1.7	0.048	7.1	59		
			6	迷你蟹肉蟹子沙律	—	48	40	3.4	0.35	0.024	0.86	120		
			主餐											
			7	迷你叉燒烏冬	\$38	363	270	7.6	1.6	0	1.5	1000		
			8	迷你叉燒拉麵	\$38	320	220	7.4	1.7	0	7.4	990		
			飲品											
			9	橙汁	—	225	95	0	0.054	0	20	4.3		
			R1a	總能量最低的餐:(#1 + #3 + #6 + #8 + #9)			629	440	17	2.8	0.036	28	1200	
R1b	總能量最高的餐:(#2 + #4 + #5 + #7 + #9)			784	730	34	5.7	0.085	29	1400				
R1c	總脂肪最低的餐:(#1 + #3 + #6 + #8 + #9)			629	440	17	2.8	0.036	28	1200				
R1d	總脂肪最高的餐:(#2 + #4 + #5 + #7 + #9)			784	730	34	5.7	0.085	29	1400				
R1e	糖最低的餐例子:(#1* + #3 + #6 + #7 + #9)			672	500	17	2.8	0.036	22	1300				
R1f	糖最高的餐例子:(#1* + #2 + #5 + #8 + #9)			734	640	28	5.0	0.065	35	1300				
R1g	鈉最低的餐:(#1 + #3 + #5 + #8 + #9)			714	580	24	4.1	0.059	34	1200				
R1h	鈉最高的餐:(#2 + #4 + #6 + #7 + #9)			699	600	26	4.4	0.062	23	1500				
R2	壹番屋 Curry House CoCo Ichibanya 九龍深盛路8號 碧海藍天地下	包括主餐及選飲品一款	主餐											
			10	兒童咖喱飯餐 [咖哩飯 + 肉 + 腸 + 粟米 + 甜品]	\$38	329	530	21	4.3	0.11	11	820		
			飲品											
			11	橙汁	—	160	70	0	0.027	0	14	2.9		
			12	蘋果汁 ▲	—	159	76	0	0	0	15	4.8		
R2a	(#10 + #11)			489	600	21	4.4	0.11	26	830				
R2b	(#10 + #12)			488	600	21	4.3	0.11	26	830				
R3	井井屋食堂 Dondonya Shokudo 屯隆街3號屯門 市廣場一期2樓	可選一款主餐配橙汁	13	吉列豬柳定食(連橙汁)	\$55	523	630	19	3.1	0.052	30	360		
			14	雞肉漢堡定食(連橙汁)	\$55	555	610	19	2.8	0	32	560		
			15	燒牛肉定食(連橙汁)	\$55	553	610	17	4.1	0.088	35	390		
R4	元氣壽司 Genki Sushi 大埔安邦路3號 大埔超級城C區1樓	—	16	兒童壽司盛 (10件壽司)	\$77	322	580	14	2.4	0.16	22	1100		
R5	北海道牧場餐廳 Hokkaido Dairy Farm Restaurant 灣仔莊士敦道 211號地下	可選一款主餐	17	北海道兒童餐 (牛乳炒蛋三文治、腸仔、牛油粟米、通粉、棉花糖阿華田) ▲	\$32	339	330	16	4.3	0.081	11	580		
			18	哈哈笑兒童餐 (薯餅、炒蛋、腸仔、多士、棉花糖阿華田)	\$29	539	700	46	12	0.33	20	1000		
R6	板長壽司 Itacho Sushi 紅磡黃埔新天地 第2期時尚坊 G6B舖	—	19	和味兒童餐 (8件壽司)	\$42	283	480	14	2.7	0.034	14	1300		
R7	肯德基 KFC 九龍藍田啓田道 啓田商場 321-322號舖	可選主餐及飲品各一款	主餐											
			20	芝心火腿脆卷、葡撻 (Meal K2)	\$20	138	480	32	10	0.30	9.0	730		
			21	蘑菇飯、原味雞雞下腩 (Meal K4)	\$19.9	233	300	9.8	2.1	0.049	0.34	650		
			22	馬鈴薯蓉、原味雞雞下腩 (Meal K3)	\$19.9	146	220	10	2.2	0.055	0.63	570		
			23	巴辣香雞翼、香熱粟米 (Meal K1)	\$19.9	106	180	8.2	1.5	0	3.0	220		
			飲品											
			24	百事可樂	—	319	130	0	0	0	28	0		
			25	益力多	—	100	75	0	0	0	16.7	15		
			26	屈臣氏蒸餾水	—	430	—	—	—	—	—	—		
			R7a	總能量最低的餐:(#23 + #26)			536	180	8.2	1.5	0	3.0	220	
			R7b	總能量最高的餐:(#20 + #24)			457	610	32	10	0.30	37	730	
R7c	總脂肪最低的餐例子:(#23 + #24*)			425	310	8.2	1.5	0	31	220				
R7d	總脂肪最高的餐例子:(#20 + #24*)			457	610	32	10	0.30	37	730				
R7e	糖最低的餐:(#21 + #26)			663	300	9.8	2.1	0.049	0.34	650				
R7f	糖最高的餐:(#20 + #24)			457	610	32	10	0.30	37	730				
R7g	鈉最低的餐例子:(#23 + #24*)			425	310	8.2	1.5	0	31	220				
R7h	鈉最高的餐:(#20 + #25)			238	560	32	10	0.30	26	750				
R8	龍鳳冰室 Lung Fung Café 香港大坑統紗街 6號及6號A全興樓地下	一款主餐及選配一杯食品	27	兒童特餐(雞腩、薯條、炒蛋連白牛)	\$52	746	900	51	9.4	0.16	33	820		
			28	兒童特餐(雞腩、薯條、炒蛋連黑牛) ▲	\$52	766	920	51	9.5	0.28	35	770		

兒童餐營養素含量測試結果 (續)

最高能量/總脂肪/飽和脂肪/反式脂肪/糖/鈉含量的兒童餐以 顯示
 最低能量/總脂肪/飽和脂肪/糖/鈉含量的兒童餐以 顯示
 同一餐廳內，能量、總脂肪、糖和鈉的最高及最低含量組合以 及 顯示

餐廳編號	餐廳名稱及取樣分店 [1]	每份兒童餐的食品選擇形式	樣本/組合編號	食物 [2]	售價 [3]	測試結果 [4]							
						可食用部分重量 (克)	能量 (千卡)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)	
R9	麥當勞 McDonald's 九龍塘達之路 80號又一城L2層	可選主餐、 副菜及飲品 各一款	主餐										
			29	魚柳包	\$27.7	134	320	15	4.5	0.14	4.2	550	
			30	漢堡包 ▲	\$15.8	94	240	8.6	2.6	0.24	5.6	410	
			31	芝士漢堡包	\$22.8	110	300	13	5.0	0.38	6.1	570	
			32	麥樂雞 (4件)	\$25.8	81	220	14	4.3	0.029	0.10	370	
			副菜										
			33	細薯條	—	68	220	12	3.2	0.064	0.26	82	
			34	粒粒粟米杯(細) ▲	—	106	75	1.5	0.36	0	7.0	1.1	
			飲品										
			35	可口可樂	—	307	77	0	0	0	18	0	
			36	高鈣低脂牛奶	另加 \$4.5	236 毫升	139	3.5	2.6	0	17	137	
			37	熱朱古力	—	186	89	3.2	0.58	0.52	13	110	
			38	Qoo 荳奶	—	200 毫升	72	2.4	0	0	11.4	88	
			39	利賓納	—	200 毫升	90	0	0	0	22	0	
			40	細橙汁 ▲	—	177	67	0	0.028	0	11	4.4	
			R9a	總能量最低的餐:(#32 + #34 + #40)			364	360	15	4.6	0.029	18	380
			R9b	總能量最高的餐:(#29 + #33 + #36)			438	680	30	10	0.21	21	770
			R9c	總脂肪最低的餐例子:(#30 + #34 + #35*)			507	390	10	2.9	0.24	31	410
			R9d	總脂肪最高的餐:(#29 + #33 + #36)			438	680	30	10	0.21	21	770
			R9e	糖最低的餐:(#32 + #33 + #40)			349	510	28	7.4	0.093	12	540
R9f	糖最高的餐:(#31 + #34 + #39)			416	460	15	5.4	0.38	35	570			
R9g	鈉最低的餐例子:(#32 + #34 + #35*)			494	370	15	4.6	0.029	25	370			
R9h	鈉最高的餐:(#31 + #33 + #36)			414	650	28	11	0.45	23	790			
R10	Outback Steakhouse 新界屯門市廣場 一期二樓	可選一款 主餐及一 款飲品	主餐										
			41	炸雞條餐	\$46	297	830	48	4.4	0.17	18	1300	
			42	迷你芝士漢堡包餐	\$46	349	1000	49	15	1.1	13	1600	
			43	茄汁意大利粉餐	\$46	298	450	9.5	1.6	0	14	420	
			44	迷你炸雞柳拼茄汁意大利粉餐	\$46	414	660	19	2.4	0	16	700	
			45	烤美國芝士三文治餐	\$46	219	590	22	6.9	0.23	9.8	1500	
			46	迷你型烤肋骨餐	\$46	304	850	49	10	0	13	1700	
			飲品										
			47	蘋果汁	—	351	160	0	0	0	25	8.8	
			48	橙汁	—	330	140	0	0	0	29	0	
			49	菠蘿汁	—	348	170	0	0.12	0	30	0	
			50	西柚汁	—	330	120	0	0.056	0	20	12	
			51	紅莓汁	—	319	160	0	0	0	34	18	
			52	番茄汁	—	309	49	0	0.068	0	0.64	770	
			R10a	總能量最低的餐:(#43 + #52)			607	500	9.5	1.6	0	15	1200
			R10b	總能量最高的餐:(#42 + #49)			697	1200	49	16	1.1	43	1600
			R10c	總脂肪最低的餐例子:(#43 + #47*)			649	600	9.5	1.6	0	40	430
R10d	總脂肪最高的餐例子:(#42* + #47*)			700	1200	49	15	1.1	38	1600			
R10e	糖最低的餐:(#45 + #52)			528	640	22	7.0	0.23	10	2300			
R10f	糖最高的餐:(#41 + #51)			616	990	48	4.4	0.17	52	1400			
R10g	鈉最低的餐例子:(#43 + #48*)			628	590	9.5	1.6	0	43	420			
R10h	鈉最高的餐:(#46 + #52)			613	900	49	10	0	14	2500			
R11	Pizza Express 沙田正街18號 新城市廣場一期 1樓	可選一款 主餐、一 款飲品及 一款甜品， 另所有餐 都包括#63 迷你卡布 奇諾飲品一 杯(連一塊 餅)	主餐										
			53	意大利傳統薄餅	\$98	175	390	13	5.7	0.20	4.9	750	
			54	美國薄餅	\$98	183	460	18	6.4	0.15	4.9	900	
			55	皇后薄餅	\$98	195	370	11	4.1	0.10	4.4	820	
			56	雞肉薄餅	\$98	183	380	11	4.4	0.11	4.9	880	
			57	奶油火腿蝴蝶粉	\$98	282	680	37	18	0.95	4.0	310	
			58	番茄芝士長通粉	\$98	295	440	13	2.3	0.035	7.2	320	
			59	肉醬長通粉	\$98	367	440	7.3	1.5	0.092	6.0	840	
			飲品										
			60	蘋果汁	—	221	100	0	0	0	21	16	
			61	橙汁	—	226	93	0	0.036	0	19	7.9	
			62	紅莓汁	—	263	130	0	0	0	29	14	
			63	迷你卡布奇諾飲品(連一塊餅)	—	74	89	3.8	1.5	0.047	10	64	
			甜品										
			64	焗麵包球配朱古力榛子醬	—	62	240	9.9	1.8	0.0068	15	230	
			65	朱古力蛋糕	—	74	260	16	5.3	0.13	16	230	
			R11a	總能量最低的餐:(#55 + #61 + #63 + #64)			557	790	24	7.4	0.15	49	1100
			R11b	總能量最高的餐:(#57 + #62 + #63 + #65)			693	1200	56	24	1.1	58	620
R11c	總脂肪最低的餐例子:(#59 + #60* + #63 + #64)			724	870	21	4.7	0.15	52	1200			
R11d	總脂肪最高的餐例子:(#57 + #60* + #63 + #65)			651	1100	56	24	1.1	50	620			
R11e	糖最低的餐:(#57 + #61 + #63 + #64)			644	1100	50	21	1.0	48	610			
R11f	糖最高的餐:(#58 + #62 + #63 + #65)			706	920	32	9.0	0.21	61	630			
R11g	鈉最低的餐例子:(#57 + #61 + #63 + #64*)			644	1100	50	21	1.0	48	610			
R11h	鈉最高的餐例子:(#54 + #60 + #63 + #64*)			540	890	32	9.7	0.21	51	1200			

兒童餐營養素含量測試結果(續)

最高能量/總脂肪/飽和脂肪/反式脂肪/糖/鈉含量的兒童餐以 顯示
 最低能量/總脂肪/飽和脂肪/糖/鈉含量的兒童餐以 顯示
 同一餐廳內，能量、總脂肪、糖和鈉的最高及最低含量組合以 及 顯示

餐廳編號	餐廳名稱及取樣分店 [1]	每份兒童餐的食品選擇形式	樣本/組合編號	食物 [2]	售價 [3]	測試結果 [4]								
						可食用部分重量 (克)	能量 (千卡)	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)		
R12	必勝客 Pizza Hut 北角北角道10號 北角亞太商業中心1樓	可選一款主餐及一款飲品	主餐											
			66	肉醬意粉兒童餐 ▲	\$48	443	710	27	5.9	0.13	38	1500		
			67	菠菜肉腸長通粉兒童餐	\$48	431	690	29	7.1	0.073	34	1100		
			飲品											
			68	百事可樂 ▲	—	260	62	0	0	0	15	0		
			69	熱朱古力	—	253	240	2.8	2.0	0	41	130		
			R12a	(#66 + #68)		703	770	27	5.9	0.13	54	1500		
			R12b	(#66 + #69)		696	950	30	7.9	0.13	80	1600		
			R12c	(#67 + #68)		691	750	29	7.1	0.073	49	1100		
			R12d	(#67 + #69)		684	930	32	9.1	0.073	75	1300		
R13	百佳餐廳 Pokka Café 屯門市廣場1期 AEON上層地下	可選一款主餐配橙汁	70	QQ公主餐(意粉餐連橙汁)	\$68	699	770	31	8.2	0.18	38	1600		
			71	歡笑樂園餐(雞翼餐連橙汁)	\$68	586	640	21	4.5	0.078	32	760		
R14	Ruby Tuesday 銅鑼灣告士打道 280號世貿中心 10樓	可選一款主餐及一款飲品，另堂食配雪糕新地一杯，外賣則沒有雪糕新地	主餐											
			72	燒排骨、薯條	\$82	122	370	23	5.0	0.067	3.9	240		
			73	迷你漢堡、薯條 ▲	\$82	348	940	59	17	1.1	8.3	770		
			74	漢堡扒、薯蓉	\$82	228	320	16	3.6	0.26	2.9	300		
			75	雞翼、薯條	\$82	220	480	29	3.5	0.046	1.7	190		
			76	燒雞胸、薯條	\$82	268	430	16	2.6	0.032	2.7	780		
			77	熱狗、薯條	\$76	210	590	36	5.6	0.23	3.7	690		
			78	芝士條、薯條	\$76	268	800	48	13	0.39	2.7	1500		
			79	炸雞柳、薯條	\$76	301	660	33	4.9	0.10	1.2	1300		
			80	芝士迷你漢堡、薯條	\$76	172	640	36	13	0.51	6.7	910		
			81	芝士通心粉 ▲	\$78	315	630	35	14	0.50	8.8	1500		
			82	番茄醬長通粉	\$78	259	280	3.6	0.54	0	6.1	210		
			83	巴馬芝士長通粉	\$78	244	410	19	8.8	0.28	2.3	610		
			飲品											
			84	可樂 ▲	—	340	150	0	0	0	33	7.1		
			85	橙汁 ▲	—	384	150	0	0.022	0	32	15		
			86	Qoo 果汁飲品	—	381	160	0	0	0	37	8.8		
			甜品											
			87	雪糕新地 - 朱古力味	—	91	160	9.1	5.3	0.022	14	46		
			R14a	總能量最低的餐例子:(#82 + #84* + #87)			690	600	13	5.8	0.022	53	260	
R14b	總能量最高的餐:(#73 + #86 + #87)			820	1300	68	23	1.2	60	820				
R14c	總脂肪最低的餐例子:(#82 + #84* + #87)			690	600	13	5.8	0.022	53	260				
R14d	總脂肪最高的餐例子:(#73 + #84* + #87)			779	1300	68	23	1.2	55	820				
R14e	糖最低的餐:(#79 + #85 + #87)			776	980	42	10	0.12	47	1300				
R14f	糖最高的餐:(#81 + #86 + #87)			787	960	44	19	0.53	60	1600				
R14g	鈉最低的餐:(#75 + #84 + #87)			651	800	38	8.8	0.068	48	240				
R14h	鈉最高的餐例子:(#78* + #85 + #87)			743	1100	57	18	0.41	48	1500				
R15	悠詩詩上島咖啡 UCC Coffee Shop 新界沙田新城市 廣場1期4層	可選一款主餐連雪糕及橙汁	主餐											
			88	漢堡扒兒童餐(連雪糕及橙汁)	\$79	688	890	32	8.4	0.41	41	1200		
			89	肉醬意粉兒童餐(連雪糕及橙汁)	\$73	584	640	29	6.6	0.064	36	930		
			90	茄汁奄列飯兒童餐(連雪糕及橙汁) ▲	\$77	646	840	38	8.2	0	35	620		

註

[1] 按各餐廳英文名稱的字母順序列出。

[2] ▲ 表示該餐廳的兒童餐中較受歡迎的選擇，資料由有關公司提供。

* 能量含量相同

#84與#85的總能量含量相同。

總脂肪含量相同

#24、#25和#26的總脂肪含量相同。

#35、#39和#40的總脂肪含量相同。

#42與#46的總脂肪含量相同。

#47、#48、#49、#50、#51與#52的總脂肪含量相同。

#60、#61和#62的總脂肪含量相同。

#84、#85與#86的總脂肪含量相同。

糖含量相同

#1與#4的糖含量相同。

鈉含量相同

#24與#26的鈉含量相同。

#35和#39的鈉含量相同。

#48與#49的鈉含量相同。

#64和#65的鈉含量相同。

#78與#81的鈉含量相同。

預先包裝食物的數據

#25、#36、#38和#39屬預先包裝食物，其表內的數據是根據其包裝上的營養標籤資料和飲品容量計算出。

其他

#87只限堂食，不設外賣。

[3] 售價資料由本會於2015年3月於市場調查所得，同一餐廳的不同分店的售價可能有異。#13、#18、#20、#66及#67未見有售，表中所列為2014年中購買測試樣本時的售價。售價不包括附加服務費。
— 表示已包含在主餐的售價內。

[4] 由於需根據有效數字和四捨五入的規則整理數據，有部分以餐計的總值跟將個別食品加起來的總值可能有少許出入。

計算時會以一毫升等於一克計算。

化驗結果若為檢測不出(Not Detected)或小於定量限(Limit of Quantification)，均被當作零計算。

— 由於蒸餾水是並無任何能量值或任何核心營養素的預先包裝食物，因此#26可獲豁免營養標籤，而表內其營養素數據會當作零處理。